de alimento para los escoceses, pero en Inglaterra de alimento para los caballos." No se hizo aguardar mucho la respuesta, pues un escocés indignado, le dijo: "Sí, y ¿dónde encontraréis hombres como los de Escocia y caballos como los de Inglaterra?"

### LA CODICIA INSACIABLE

Un buey se satisface con el pasto de una hectárea; un solo bosque basta para muchos elefantes. Sólo el hombre se mantiene con el pillaje de toda la tierra y de todo el mar. ¿Qué? ¿acaso nos ha dado la naturaleza un estómago tan insaciable al darnos un cuerpo tan insignificante? No, en verdad, no es el hambre de nuestros estómagos, sino la codicia insaciable, lo que nos cuesta tanto.— *Séneca.*

Los mejores elementos para estimular la energía son los más sencillos, como cereales, frutas y nueces. La mejor bebida es el agua.— *Rossiter.*

Estando descompuesta la cocina (que es el estómago), el zaquizamí (que es la cabeza), no puede estar bien; y cada cuarto en la casa se desarregla. Remédiese el mal en la cocina y quedarán arregladas las habitaciones. Si se introduce un alimento malo en el estómago, se le juega una mala partida, y toda la maquinaria se descompone.— *Abernethy.*

### EL VEGETARIANISMO

Frecuentemente se pide á los vegetarianos que expliquen por qué rechazan la carne como alimento. Y de muy buena gana lo harán; pero al mismo tiempo los comedores de carne deberían explicar ¿por qué eligen ellos la carne como alimento, en vez de las frutas, verduras y cereales, que Dios dió originalmente al hombre? La alimentación de carne es más bien una excepción que una regla; puesto que á lo menos tres cuartas partes de los habitantes de la tierra son vegetarianos.

### NO ES UN CAPRICHO

El vegetarianismo no es una idea nueva; no es un capricho. El primer alimento que se dió al hombre fué de frutas, cereales y nueces. Más tarde, después de la caída de nuestros primeros padres, se agregaron las verduras á la lista de los manjares. No fué sino después del diluvio que se permitió el uso de la carne como alimento, y en ese tiempo la duración natural de la vida del hombre fué muy abreviada.

Al permitir el uso de la carne como alimento, el Señor puso ciertas restricciones en cuanto á

su consumo, clasificándola, permitiendo el uso de ciertos animales limpios como alimento, y prohibiendo el uso de otros por ser inmundos. También dió instrucciones detalladas, prohibiendo comer la carne hasta no quitarle completamente la sangre. De esta manera se evitó en parte las enfermedades, que aunque son comunes á todas las carnes, se hallan principalmente en la de los animales inmundos y en la sangre de todos.

### ANTIGUOS VEGETARIANOS

Desde el principio de la historia hemos sabido de notables vegetarianos, hombres valientes y fuertes, cuyas vidas eran fecundas en pensamientos y acciones. Aun entre aquellas naciones que comían carne, muchos de los más famosos poetas y hombres de Estado eran vegetarianos. Entre éstos se contaban: Pitágoras, el famoso escritor, que fundó una sociedad vegetariana, más de mil años antes de Cristo; Ciro el Grande, rey de Persia, que se crió con pan y agua, y quien con su ejército de vegetarianos conquistó todo el mundo conocido en esos tiempos; Séneca, el filósofo; Plutarco, el célebre biógrafo; Cicerón, el orador romano, y muchos otros cuyas vidas están grabadas en los hechos y en los recuerdos. Homero, el poeta griego, escribió hace más de tres mil años, que los discípulos de Pitágoras eran reconocidos como los más honrados y de mayor longevidad entre todos los hombres.



### EL AGUANTE FISICO DE LOS VEGETARIANOS

Los hechos interesantes que exponemos en seguida sobre el asunto del vegetarianismo, han sido tomados de Gautier, autor francés muy competente en materia de alimentos.

"Según el Señor J. Sinclair, los mensajeros de la India, que llevan despachos á grandes distancias, sólo comen arroz cuando hacen sus carreras de pueblo á pueblo, recorriendo una distancia por lo menos de veinte leguas (cien kilómetros) y no por una sola vez, sino diariamente, semana tras semana.

"Los labriegos rusos que se mantienen de legumbres, pan negro, leche y puerros, trabajan de dieciséis á dieciocho horas diarias y son por lo general más fuertes que los marineros americanos.

"Los labriegos de Noruega apenas conocen el sabor de la carne, y sin embargo, acompañan á los carruajes de los turistas á una distancia de tres á cuatro leguas sin parar y sin descansar.

"Los marineros y labriegos egipcios modernos, una gente que desde tiempos inmemoriales ha subsistido casi exclusivamente de melones, cebollas, habas, lentejas, dátiles y maíz, son notables por su fuerza muscular.

"Los mineros de Chile son trabajadores de la mayor templanza; nunca comen carne, llevan en hombros cargas de cien kilos, con las cuales suben doce veces al día, escaleras verticales de sesenta á ochenta metros de altura.

"El soldado turco es sobremanera frugal. Su bebida consiste únicamente de agua ó limonada. Come arroz é higos y raras veces carne.

"Es bien sabido que el vigor del turco es tan notable como es indisputable su valor. Los mozos de cordel de Salónica y de Constantinopla, que se alimentan de lo mismo que aquellos, son proverbialmente musculosos; de allí viene el dicho: 'Fuerte como un Turco.'

"El filósofo Porfirio, escribiendo á su amigo Firmo, que había abandonado las doctrinas de Pitágoras, para volverse comedor de carne, le dice así: '¡No es entre los que se alimentan sencillamente de legumbres, sino entre los comedores de carne, que se encuentran los asesinos, tiranos y bandidos!' "

### ALIMENTOS DE CARNE ENFERMIZA

Los siguientes apuntes sobre este asunto se han tomado de las conferencias dadas por la doctora Kate Lindsay:

"Todo alimento de carne se halla infectado por las materias que resultan de los tejidos gastados. Una condición enfermiza de los tejidos, causa un sabor peculiar en la carne. Cuando un animal se alimenta con la carne de otro, el olor de la carne de aquél se hace más fuerte. Esta es la razón por qué tiene olor tan fuerte la carne de los animales carnívoros, y explica también por qué un animal carnívoro raras veces se come á otro carnívoro, aunque padezca hambre. Los animales herbívoros, por supuesto, no se comen unos á otros; pero los carnívoros sí se comen á los herbívoros; la carne de éstos es de buen gusto. La carne de caballos alimentados con maíz, que contiene mucho azúcar, es por tanto dulce, y á tal grado, que por ese motivo desagrada mucho como alimento.



"Los animales, lo mismo que la gente, están sujetos á desórdenes orgánicos. Su estructura es muy semejante á la nuestra y, por consiguiente, se hallan sujetos á los mismos cambios. A veces padecen de la dispepsia, á veces de desórdenes en las funciones nerviosas y á veces se enloquecen. Los animales tienen hígado torpe y piel entorpecida; padecen de bronquitis y pulmones enfermos. Los caballos tienen asma. Los animales á veces se sienten desganados y á veces tienen un apetito voraz. A veces vemos á un animal con la carne teñida de un color amarillento, resultado del hígado torpe. Cuando padece un animal del hígado, la bilis se derrama en el sistema, tal como sucede con la gente. Cuando se halla una persona con el hígado enfermo, se siente entorpecido y perezoso, porque los tejidos están envenenados por los desperdicios que debían haber sido eliminados por ese órgano. Esta misma condición se encuentra en los animales. Con la mayor frecuencia, los caballos fogosos se entorpecen y se tiene que espolear ó azotarlos para hacerles andar. Esto es porque su sistema se halla envenenado. Imagínese el efecto

que producirá comer la carne de un animal en tal condición.

"La carne de un animal es afectada por el alimento con que se nutre. La carne de un cerdo que se ha alimentado de podredumbre y cadáveres es completamente inservible como alimento. Lo mismo acontece con las gallinas. La leche de la vaca es afectada por lo que ella come. Algunas clases de alimentos hacen que la leche sea inservible. Un francés hizo una vez el experimento de dar sabor á la carne de los animales vivos, alimentándolos con substancias que contenían varios olores, y halló que podía dar á la carne cualquier sabor que él deseaba.

"Los animales están propensos á desórdenes funcionales. Los que se destinan á las matanzas se encierran frecuentemente en pesebres ó alcahaces, en donde el aire que respiran es sumamente impuro, y, como consecuencia, su sistema se llena de impurezas; y la piel, hígado, riñones y pulmones, entorpeciéndose por falta de ejercicio, no cumplen con sus funciones de eliminar los desperdicios del sistema.

"Estas substancias se acumulan, y los animales engordan rápidamente. Esto es por qué los animales criados en el pesebre tienen un sabor tan marcado. Este sistema de engordar es un método para criar enfermedades. Cierto matancero dijo que no hay un cerdo, entre cien, que no tenga abscesos en el hígado.

"Los animales también están sujetos á enfermedades contagiosas y, en verdad, á casi todas las enfermedades de que padece la gente. Están sujetos al cólera, la pulmonía, la escrófula, fiebre tifoidea y muchas otras clases de fiebres. Es casi seguro que la leche de una vaca que tiene la fiebre tifoidea esté infectada, principalmente porque los gérmenes se comunican por medio de los excretos que se introducen en la leche; pero hasta cierto grado puede comunicarse directamente. El uso de la leche así infectada es una de las causas más frecuentes de la fiebre tifoidea entre la gente. La leche es uno de los vehículos más favorables para transmitir los gérmenes de la fiebre tifoidea.

"Los animales están sujetos á la pulmonía. Muy expuestos están á las enfermedades. Tienen la costumbre de lamerse unos á otros y de esta manera se infectan mútuamente. Los pesebres de los animales afectados de pulmonía se infectan y si se pone á otros animales en esos pesebres, hay mucha probabilidad de que contraigan la enfermedad. La tisis es una enfermedad germinosa que en el principio no pasa de ser local, pero poco á poco afecta todo el organismo. Muy pocas veces se logra curarla. La séptima parte de toda la raza humana en los países civilizados muere de esta enfermedad. En Suiza una cuarta parte de los habitantes se mueren de ella. La tisis se debe probablemente más al uso de la carne de los animales que han padecido esa enfermedad que á cualquiera otra causa. Hay razón para creer que los gérmenes



011265

de la tisis pasan directamente de la vaca á la leche. Se ha sabido de casos en que las gallinas se han infectado con el esputo de un tísico. Los animales de buena raza son mucho más propensos á enfermarse que los otros, puesto que los mantienen más en los pesebres que á los otros, debilitándose ahí con la comida excesiva y por la falta de ejercicio, todo lo cual facilita el contagio."

### EL VEGETARIANISMO ES DE SUMA IMPORTANCIA

Las razones por qué los amantes de la nutrición pura y sana deben abandonar el uso de la carne, sobre todo en este siglo, están muy bien expuestas por la señora A. L. Colcord, en su excelente tratadito *"Un Amigo en la Cocina."*

Hélas aquí:

"1. Vivimos en una época de enfermedades. Los animales se están enfermando de más en más. El uso de su carne, por lo mismo, tiende á aumentar las enfermedades en el hombre y consecuentemente á abreviar su vida.

"2. Vivimos en una época de intemperancia. Las carnes todas son más ó menos estimulantes; el uso de ellas, por consiguiente, tiende á aumentar ese mal.

"3. Vivimos en una época en que se sobreharta la gente. Las comidas de carne son responsables por esto, en gran parte. Un escritor inglés muy conocido, hablando de la cocina, dice: 'Nadie negará que los alimentos que probablemente comemos con exceso son aquellos que no parecen en la lista de los manjares vegetarianos, tales como la carne, la caza, el pescado, los huevos, etc., y parece que el arte culinario se esfuerza para tentarnos con ellos más allá de la satisfacción de nuestro apetito.'



"4. Vivimos en una época de vicio é inmoralidad. La alimentación de carne tiende notablemente á incrementar este terrible mal.

"5. Vivimos en una época de violencia y exterminio. La costumbre de matar y comer los animales tiende á destruir la sensibilidad y aumentar así la violencia y el crimen.

"En muchos países no se permite que los carniceros formen parte de los jurados para juzgar á los reos acusados de homicidio."

### COMO HACERSE VEGETARIANO

Á veces se echa la culpa á los principios vegetarianos por lo que sólo ha resultado de las prácticas, la enseñanza descuidada y la falta de inteligencia de sus partidarios. Un extremista encuentra que puede mantenerse en vida y buena salud siguiendo una idea radical. Induce á otros á seguir su ejemplo y los resultados son desastrosos.

Habiéndose convencido que el principio es justo, mucha gente abandona completamente el uso de la carne, sin estudiar las necesidades del cuerpo ni proveer substitutos. Aún más, muchos que conocen el valor alimenticio de las nueces y de los alimentos preparados con ellas