



*Mewujudkan  
Surga di Dunia  
melalui...*

**Cinta  
Kasih**



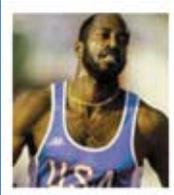
# Halo Indonesia!

Melalui booklet ini, kami ingin mengajak anda untuk membuat pilihan yang lebih bijaksana bagi anda, semua makhluk hidup, dan seluruh planet bumi. Mungkin anda belum mengetahui bahwa pola makan vegetarian dapat menyelamatkan bumi kita ini dari kehancuran!

Dari booklet ini, anda dapat menemukan informasi-informasi dan statistik penting mengenai vegetarian, serta tips-tips untuk menjalaninya bagi pemula. Mari ikut mewujudkan cinta kasih yang tak terbatas kepada saudara-saudara kita.

Wujudkanlah SURGA di DUNIA melalui CINTA KASIH!

**Bila anda berpikir bahwa bervegetarian dapat membuat anda lemah, simaklah beberapa vegetarian berprestasi di bawah ini.**



**Carl Lewis,**  
"Olympian of the century," Olympic medalist in track

**Stan Price,**  
World record holder in bench press

**Keith Holmes,**  
WBC World Middleweight Champion

**Bill Walton,**  
NBA Hall of Famer

**Robert Parish,**  
One of the NBA's "50 Greatest Players"

**Phoebe Mills,**  
Olympic medal-winning gymnast

**Bill Manetti,**  
Powerlifting champion

**Billie Jean King,**  
Tennis Champion

**Alexander Dargatz**  
German athlete, 2005 Body-building World Champion, physician

**Bill Pearl,**  
four-time Mr. Universe and bodybuilder

**Elena Walenzik**  
2005 German featherweight boxing champion

**Al Oerter,**  
discus thrower and winner of four Olympic gold medals

**Edwin Moses,**  
Two-time Olympic Gold medalist in hurdles

**Ruth Heidrich,**  
Ironman triathlete, age-group record-holder

“Tidak ada hal lain yang dapat memberikan keuntungan bagi kesehatan kita dan meningkatkan kesempatan hidup kita di dunia ini sebanyak yang diberikan diet vegetarian.”

—Albert Einstein



**Alec Baldwin:** "Setiap kali kita duduk untuk makan, kita dapat membuat pilihan: Pilihlah vegetarianisme. Lakukan hal itu untuk ... para hewan. Lakukan hal itu untuk lingkungan, dan lakukanlah hal itu untuk kesehatan anda."



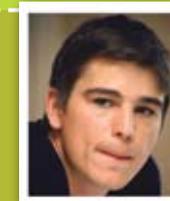
**Shania Twain:** "Menurut saya memakan makhluk hidup lain adalah hal yang janggal."



**Pamela Anderson:** "Ayam, Babi, dan hewan-hewan lain-mereka adalah makhluk-makhluk yang menarik dengan berbagai sifat dan kecerdasan. ...Apa yang harus dimengerti oleh masyarakat adalah apabila mereka makan daging, mereka telah mendukung kekejaman terhadap binatang."



**Tobey Maguire:** "Lebih mudah bagi saya untuk mengurangi berat badan daripada menambahnya ketika pengambilan gambar untuk Spider-Man 2 dimulai karena saya seorang vegetarian. Lagipula rasanya tidak nyaman apabila kita makan terlalu banyak."



**Josh Hartnett:** "Saya telah berhenti makan daging sejak berumur dua belas tahun. ...Suatu hari saya sedang menyembelih ayam untuk ibu saya, tak sengaja saya menusuk sebuah benjolan. Kemudian nanah, dan darah bertebaran kemana-mana. Itu sudah cukup buat saya."



**Alicia Silverstone:** "Sejak menjadi vegetarian, tubuh saya terasa jauh lebih baik, dan selera makan saya telah memasuki babak baru yang lebih baik. Ini adalah pilihan paling berharga yang pernah saya lakukan, dan saya ingin mengundang anda semua untuk menyertai saya dalam pola hidup yang sehat, dan bebas dari kekejaman."



**Sir Paul McCartney:** "Apabila seseorang ingin menyelamatkan planet ini, yang harus mereka lakukan hanyalah stop makan daging. ...Sungguh mengejutkan ketika anda memikirkannya. Vegetarianisme menyelesaikan berbagai permasalahan dalam satu tindakan, antara lain masalah: ekologi, kelaparan, kekejaman."



Untuk mengenal lebih banyak lagi selebritis dunia yang bervegetarian, silahkan kunjungi situs:

- <http://www.goveg.org/feat/sexiestveg2006>
- <http://al.godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>



# Mengapa Vegetarian?

**P**enyakit Kanker, Jantung, Stroke, Diabetes, Osteoporosis, Obesitas, dan berbagai penyakit kardiovaskular adalah penyakit-penyakit yang terhubung langsung dengan konsumsi daging dan produk-produk susu. Dengan menghilangkan menu-menu yang berasal dari hewan, anda telah melindungi kesehatan anda dengan cara yang terbaik bagi diri anda dan planet ini.

Mengganti pola makan anda tidaklah semahal harga yang harus dibayar ketika anda harus terbaring di meja operasi untuk menjalani operasi bypass jantung, menderita kelumpuhan oleh stroke, atau menghadapi kemoterapi dan radiasi untuk penyembuhan kanker! Menjadi vegetarian adalah hal terbaik yang dapat anda lakukan untuk menjaga kesehatan anda.

Statistik Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara konsisten menunjukkan bahwa populasi yang makanannya kaya daging dan protein hewani seperti Eskimo, Greenlander, Laplander, dan suku Kurgis Rusia memiliki harapan hidup yang pendek. Sebaliknya suku seperti Bulgaria, Kaukasia Rusia, Indian Yukatan, Todas-India Timur, dan Hunza mengkonsumsi makanan yang jumlah proteinnya lebih rendah dan bersumber dari produk nabati

mempunyai harapan hidup rata-rata 90 sampai 100 tahun.

Semakin banyaknya penduduk dunia yang merasakan dan membuktikan besarnya manfaat vegetarian dapat dilihat dari makin pesatnya pertumbuhan populasi vegetarian. Hal ini dapat diketahui dari meningkat pesatnya permintaan atas produk-produk vegetarian di seluruh dunia. Taylor Nelson Sofres mencatat bahwa total pasar produk vegetarian di UK (Inggris) untuk tahun 2004 saja telah mencapai 617 juta poundsterling.

## Ada beberapa jenis vegetarian yang dikenal saat ini, antara lain:

**Lacto vegetarian:** tidak mengkonsumsi semua produk hewani kecuali susu.

**Lacto-ovo vegetarian:** tidak mengkonsumsi semua produk hewani kecuali susu dan telur.

**Ovo vegetarian:** tidak mengkonsumsi semua produk hewani kecuali telur.

**Vegan:** tidak mengkonsumsi semua produk hewani termasuk susu dan telur. Biasanya vegan juga menghindari produk dari kulit dan produk-produk kosmetik yang berasal dari kekejaman terhadap hewan.

“Orang-orang yang menghadiri seminar saya sangat sering memborbardir pertanyaan seperti bagaimana mengatasi masalah pestisida dalam sayur dan buah. Tak pernah sekalipun, ada orang yang mengangkat problem pestisida dalam daging sapi, ayam, ikan, telur, dan produk-produk susu. Padahal makanan hewani mengandung pestisida 9 kali lebih tinggi dan tak seorang pun menyadarinya.”

—Harvey Diamond

# Tahukah anda?



**Pola makan daging dapat merusak keseimbangan planet kita. Berikut adalah fakta-fakta yang berhubungan dengan kerusakan alam yang ditimbulkan oleh pola makan daging.**

## Pemborosan Sumber Daya Alam.

- Di A.S. (Amerika Serikat), hewan ternak menghabiskan 70% (persen) dari hasil jagung, gandum, dan padi-padian yang ada. Peternakan sapi di seluruh dunia telah menghabiskan makanan yang cukup untuk dikonsumsi oleh 8,7 miliar orang—lebih dari populasi seluruh umat manusia di Bumi. Kelaparan dunia tidak seharusnya terjadi apabila kita semua bervegetarian.

## Pengerusakan Hutan secara masal.

- Setiap vegetarian menyelamatkan setengah hektar pepohonan setiap tahunnya! Hutan hujan tropis mengalami penggundulan besar-besaran setiap tahunnya untuk menyediakan lahan peternakan. 55 kaki persegi hutan tropis dihancurkan hanya untuk menghasilkan 1 ons burger.

## Penyebab Polusi.

- Polusi yang dihasilkan oleh peternakan di A.S. melebihi industri apapun yang ada di sana. Hal tersebut disebabkan karena hewan ternak menciptakan kotoran yang jumlahnya 130 kali lebih banyak dari kotoran yang dihasilkan populasi seluruh umat manusia—yaitu 39,5 ton per detik! Pembuangan dari peternakan dan rumah pemotongan hewan dialirkan langsung ke sungai sehingga mengkontaminasi sumber-sumber air.

## Pemborosan Air Bersih.

- Hampir setengah dari jumlah air yang dikonsumsi di A.S. digunakan untuk hewan ternak. Dibutuhkan 5.000 galon air untuk menghasilkan 1 kilogram daging, tetapi hanya dibutuhkan 120 galon air untuk menghasilkan 1 kilogram gandum. Diet vegetarian hanya membutuhkan 300 galon air sehari, sementara konsumsi daging membutuhkan lebih dari 4.000 galon air sehari.

## Pemborosan Energi.

- Lebih dari 1/3 (sepertiga) bahan bakar fosil (minyak bumi, batubara) yang dikonsumsi di A.S. dihabiskan di sektor peternakan.

# Herbivora atau Karnivora?

Bila dilihat dari struktur anatomi tubuhnya, tubuh manusia lebih cocok untuk mengonsumsi tumbuh-tumbuhan daripada daging. Hal itulah yang menyebabkan mengapa para vegetarian lebih sehat daripada pemakan daging. Berikut akan dibahas perbedaan struktur anatomi hewan karnivora dengan manusia dan herbivora.

## Gigi dan Mulut

Struktur gigi manusia hanya memiliki dua pasang taring. Hal ini sangat berbeda dengan hewan karnivora yang semua susunan giginya terdiri atas taring. Selain itu bentuk taring hewan sangat tajam dan besar yang mana berfungsi untuk mengoyak daging.

Rahang manusia dan hewan herbivora dapat bergerak menyamping selain gerakan ke atas bawah. Pergerakan ini berfungsi untuk menggiling sayur dan buah-buahan. Sebaliknya rahang hewan karnivora hanya dapat bergerak ke atas bawah. Karnivora tidak membutuhkan gerakan menggiling ini karena mereka langsung menelan makanannya.

Air liur manusia dan hewan herbivora lainnya mengandung enzim-enzim pencernaan yang membantu proses pencernaan makanan, hewan karnivora tidak membutuhkan enzim-enzim ini karena mereka langsung menelan makanannya yang selanjutnya dicerna di lambung.

## Keasaman Lambung

Hewan karnivora memiliki tingkat keasaman lambung yang sangat tinggi. Asam ini memainkan peranan penting sebagai pembunuh bakteri-bakteri berbahaya yang terdapat pada daging. Sebaliknya manusia dan hewan herbivora memiliki asam lambung yang lebih lemah dibandingkan hewan karnivora. Asam yang tinggi tidak diperlukan untuk mencerna sayur dan buah-buahan.

Kita memang dapat memasak daging untuk membunuh bakteri dan membuat daging menjadi lebih mudah dicerna. Tetapi bukankah sudah jelas bahwa struktur tubuh kita kurang cocok untuk makan daging. Lagipula dalam kenyataannya tidak semua bakteri dalam daging berhasil dibunuh pada saat proses pemasakan. Akibatnya pemakan daging sangat beresiko menderita penyakit-penyakit yang disebabkan oleh bakteri-bakteri maupun virus pada hewan. Misalnya sapi gila, penyakit kuku dan mulut, flu burung, dan lain-lain.

## Panjang Usus

Hewan karnivora memiliki panjang usus kecil yang relatif pendek, rata-rata hanya tiga sampai enam kali panjang tubuhnya. Hal ini mengakibatkan daging yang mereka makan dapat segera dikeluarkan dari usus dalam waktu yang relatif cepat sehingga daging tidak sempat membusuk di dalam usus.

Manusia dan hewan herbivora memiliki panjang usus kecil rata-rata sepuluh sampai lebih dari dua belas kali panjang tubuhnya. Usus panjang ini sangat cocok untuk penyerapan dan pencernaan sayur dan buah-buahan. Sebaliknya usus yang panjang ini menjadikan makan daging menjadi sesuatu yang berbahaya bagi manusia karena daging sempat mengalami pembusukan di usus. Banyak penelitian yang menyimpulkan bahwa hal ini adalah penyebab kanker usus.

Tabel Perbedaan Struktur Tubuh Manusia, Karnivora, dan Herbivora

Otot-otot Wajah	
Karnivora	Berbentuk sederhana dan dapat membuka lebar
Herbivora	Berstruktur kompleks
Manusia	Berstruktur kompleks
Pergerakan Rahang	
Karnivora	Berbentuk zigzag, hampir tidak memiliki gerakan menyamping
Herbivora	Dapat bergerak menyamping ataupun maju mundur
Manusia	Dapat bergerak menyamping ataupun maju mundur
Gigi Seri	
Karnivora	Pendek dan tajam
Herbivora	Lebar dan rata
Manusia	Lebar dan rata
Gigi Taring	
Karnivora	Panjang, tajam, dan melengkung
Herbivora	Tumpul, bisa pendek atau panjang atau tidak ada sama sekali
Manusia	Pendek dan tumpul
Gigi Geraham	
Karnivora	Tajam, bergerigi, dan berbentuk pisau
Herbivora	Rata
Manusia	Rata
Gerakan Mengunyah	
Karnivora	Tidak ada, makanan langsung ditelan
Herbivora	Ada
Manusia	Ada
Air Liur	
Karnivora	Tidak mengandung enzim pencernaan
Herbivora	Mengandung enzim pencernaan
Manusia	Mengandung enzim pencernaan
Keasaman Lambung	
Karnivora	Tingkat pH 1 atau kurang dengan makanan di lambung
Herbivora	Tingkat pH 4 atau 5 dengan makanan di lambung
Manusia	Tingkat pH 4 atau 5 dengan makanan di lambung
Panjang Usus Kecil	
Karnivora	3 sampai 6 kali panjang tubuh
Herbivora	10 sampai lebih dari 12 kali panjang tubuh
Manusia	10 sampai 11 kali panjang tubuh
Bentuk Kuku	
Karnivora	Tajam
Herbivora	Rata atau tumpul
Manusia	Rata

## Produk alternatif untuk anda

Beralih menjadi vegetarian saat ini jauh lebih mudah bila dibandingkan dengan beberapa waktu yang lalu. Saat ini, anda bisa mendapatkan informasi yang anda butuhkan dimana-mana. Tersedia internet dan buku-buku yang bagus untuk anda. Dan yang tidak kalah penting, terdapat banyak alternatif daging yang sangat bergizi dengan tekstur yang mirip dengan daging untuk membantu masa transisi anda. Berikut beberapa istilah yang perlu anda kenali.

### Tahu tempe

Tahu dan tempe menjadi makanan yang sangat populer di kalangan vegetarian dunia saat ini. Penduduk Indonesia umumnya sudah sangat mengenal kedua produk ini. Yang jelas kedua produk ini disukai karena sangat bergizi, mudah diolah, dan harganya yang sangat terjangkau.

### Produk susu non susu sapi

Produk seperti ini umumnya berasal dari kedelai. Beberapa diantaranya adalah susu, yogurt, dan keju. Anda juga dapat menemukan produk-produk es krim, coklat, dan produk-produk permen lainnya yang bebas dari kandungan susu sapi.



### Textured Vegetable Protein® (TVP®)

TVP\* (trademark dari perusahaan Archer Daniels Midland Company) adalah sisa kedelai yang telah diambil minyaknya. TVP digunakan untuk membuat berbagai bentuk daging sintesis, mulai dari burger sampai nugget vegetarian. Dikemas dalam berbagai bentuk: berbumbu dan tidak berbumbu, gumpalan atau yang sudah dicincang. TVP mudah untuk diolah; bebas lemak, berkalori rendah, dan memiliki kandungan protein lebih tinggi daripada daging dengan harga yang jauh lebih murah!

### Gluten

Gluten adalah protein tepung. Mungkin terdengar aneh, tetapi gluten benar-benar terasa seperti daging. Selain itu, gluten mengandung protein yang sangat tinggi. Gluten biasanya dibuat dengan cara meremas tepung di dalam sebuah mangkuk yang berisi air sampai bagian tertentu dari tepung tersebut hilang. Untuk melihat cara pembuatan gluten yang disertai dengan video, silahkan klik di:

<http://godsdirectcontact.us/com/vegetarian/alternativeliving/recipe/40e.htm>

Anda juga dapat membeli gluten dan sejenisnya di toko-toko yang menyediakan bahan-bahan vegetarian di kota anda.

## Protein Nabati vs Hewani

Informasi nutrisi yang umum dikenal masyarakat sekarang adalah sebagai berikut: palawija adalah sumber karbohidrat, daging dan ikan sumber protein, buah dan sayur sumber vitamin dan mineral. Padahal tidak ada tumbuhan yang kaya vitamin dan mineral tanpa sekaligus mengandung karbohidrat, protein, dan lemak. Tabel berikut menunjukkan data kandungan protein dalam beberapa jenis makanan.

	Protein	Kolesterol
Beras	8	0
Mie	11	0
Oat	15	0
Roti	10	0
Tahu	16	0
Tempe	19	0
Gluten	40	0
Kacang Hijau	11	0
Kacang Kedelai	16	0
Kacang Tanah	23	0
Kacang Merah	17	0
Wijen	20	0
Buncis	7	0
Jagung	2	0
Kacang Panjang	3	0
Ayam	26	128
Babi Panggang	32	915
Bebek	20	160
Burung Merpati	28	100
Sapi	36	83
Ginjal	26	510
Hati	25	410
Telur	6	230
Ikan Lele	17	146
Ikan Sarden	19	80
Kepiting	20	100
Tiram	14	190
Udang Karang	15	160

Masa pertumbuhan paling penting yang mana kecukupan proteinnya tidak dapat di tawar-tawar adalah masa awal kelahiran. Satu-satunya sumber gizi saat itu adalah air susu ibu (ASI). Protein yang terkandung dalam ASI adalah 5%. Jadi kenyataannya kebutuhan protein manusia di saat pertumbuhan yang terpenting dapat dipenuhi oleh masukan kalori protein sebanyak 5%.

Sementara itu perusahaan multinasional yang menjual makanan berprotein tinggi dan mahal seperti daging, telur, dan susu sapi membuat anda merasa membutuhkan protein lebih banyak dari yang seharusnya. Meningkatkan 30% kebutuhan protein anda sama dengan meningkatkan 30% penghasilan mereka. Tidak aneh jika dengan segala cara halal maupun tidak, mereka berusaha membuat anda percaya bahwa anda membutuhkan protein lebih banyak lagi.

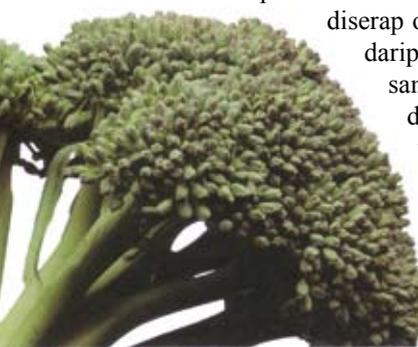
Daging, telur, dan ikan merupakan jenis sumber protein yang ber-pH asam. Karena darah perlu dipertahankan dalam pH normal, maka masukan makanan bersifat asam akan dinetralkan oleh mineral basa. Mineral ini adalah **kalsium yang akan diambil dari tulang**. Jadi konsumsi protein hewani, apalagi dalam jumlah besar akan diikuti dengan pengurangan kalsium pada tulang yang mengakibatkan pengeroposan tulang.

# Vegetarian pada masa Kehamilan dan anak-anak

**W**anita hamil, wanita menyusui, bayi, dan anak-anak sangat diuntungkan dengan diet vegetarian. Mereka ada pada masa-masa yang sangat mudah terpengaruh oleh racun pada makanan. Karena itu sudah sewajarnya mereka menghindari lemak, obat-obatan kimia, hormon-hormon dan antibiotik (yang biasa disuntikkan pada hewan), pestisida, dan racun-racun lain yang banyak terkumpul dalam produk-produk hewani.

Dari sebuah studi yang diadakan pada 1.700 kehamilan di komunitas *The Farm*, yaitu komunitas vegetarian yang berada di Tennessee, telah menunjukkan bahwa ibu-ibu vegetarian memiliki rekor keselamatan persalinan yang akan memuaskan para dokter. Hanya 1 dari 100 wanita yang melahirkan dengan cara Caesar, dan selama 20 tahun, hanya ada satu kasus *pre-eclampsia*. Studi-studi lain yang serupa telah menunjukkan hasil yang sama.

Wanita hamil membutuhkan zat gizi tertentu dalam jumlah yang lebih banyak dari keadaan normal. Zat-zat tersebut dapat ditemukan dalam makanan nabati. Dan sebagai bonusnya, makanan nabati tidak mengandung kolesterol yang dapat menyumbat pembuluh darah ataupun racun-racun lain yang terkandung dalam produk hewani. Di samping itu, zat gizi pada tumbuhan lebih mudah diserap oleh tubuh kita daripada zat yang sama yang terdapat pada hewan.



## Zat-zat penting yang dibutuhkan di masa kehamilan:

**Air:** Anda mungkin menyadari bahwa anda lebih mudah haus pada saat hamil. Minumlah lebih banyak, dan batasi minuman yang mengandung kafein, apalagi alkohol.

**Protein:** makanan dengan kandungan protein tinggi antara lain adalah susu kedelai, tahu, tempe, sereal atau padi-padian, dan kacang-kacangan.

**Zat Besi:** zat besi dapat ditemukan di dalam sayuran hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan yang dikeringkan. Penyerapan zat besi akan lebih optimal apabila dibarengi dengan konsumsi vitamin C yang banyak ditemukan dalam sayur dan buah-buahan segar.

**Kalsium:** sumber-sumber kalsium yang baik adalah sayuran hijau, almond, wijen, tahu, susu kedelai, ataupun jus buah yang diperkaya dengan kalsium. Penyerapan kalsium akan lebih optimal apabila dibarengi dengan vitamin D yang dapat diperoleh dari sinar matahari atau margarin.

**Folat:** folat termasuk vitamin B yang penting dalam masa kehamilan, sumbernya antara lain: sayuran hijau, buah-buahan, kacang tanah, dan sereal atau padi-padian.

**Vitamin B12:** ada beberapa produk margarin dan susu kedelai yang diperkaya dengan zat ini. Atau anda dapat mengkonsumsi suplemen Vitamin B12.

## Vegetarian bagi anak-anak

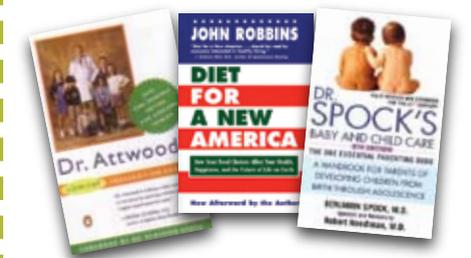
**T**idak ada istilah terlalu dini untuk belajar menjalani pola hidup sehat. Diet vegetarian akan memberikan manfaat yang sangat baik bagi anak-anak. Dr. Benjamin Spock, seorang dokter anak yang sangat dihormati di Amerika Serikat yang menulis buku berjudul *Baby and Child Care* merekomendasikan para orang tua untuk membesarkan anak-anak mereka dengan pola hidup vegetarian. “Kita sekarang sudah tahu makan daging membawa efek yang berbahaya,” tulis Spock di dalam bukunya.

“Anak-anak yang dibesarkan dengan diet vegetarian memiliki keuntungan yang sangat besar bagi kesehatannya. Mereka memiliki resiko yang jauh lebih kecil untuk menderita masalah berat badan, diabetes, tekanan darah tinggi, dan beberapa bentuk kanker ... Saya tidak lagi merekomendasikan produk-produk susu ... Ada saat-saat dimana susu sapi dianggap sangat baik. Tetapi melalui penelitian dan pengalaman klinis terbaru, para dokter dan ahli gizi telah dipaksa untuk berpikir ulang mengenai rekomendasi ini.”

Semua protein dan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dapat diperoleh dari makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Karena itu janganlah merasa tertekan dengan kritik dari saudara atau teman anda yang sesungguhnya bermaksud baik, ataupun dokter yang kurang memiliki pengetahuan mengenai perkembangan dunia gizi terkini.

Berikut ini ada beberapa buku yang ditulis oleh para dokter dan orang tua yang dapat menjadi contoh yang baik:

- Dr. Attwood's Low-Fat Prescription for Kids by Charles Attwood, M.D. (Penguin Books, 1996)
- Dr. Spock's Baby and Child Care (8th edition) by Benjamin Spock, M.D., and Steven J. Parker, M.D.
- New Vegetarian Baby by Sharon Yntema (McBooks Press, 1999)
- Pregnancy, Children, and the Vegan Diet by Michael Klaper, M.D. (Gentle World, Inc., 1987)
- Vegetarian Children by Sharon Yntema (McBooks Press, 1995)
- The Vegetarian Mother and Baby by Rose Elliot (Pantheon Books, 1997)
- Vegetarian Pregnancy by Sharon Yntema (McBooks Press, 1994)



Charlotte dan Dash mendapatkan kalsium yang mereka butuhkan dari almond, susu kedelai, sayuran hijau, dan jus yang diperkaya dengan kalsium.

# Membesarkan anak vegetarian

**K**etika anak perempuan saya, Jilly, masih bayi, dia tidak pernah menderita colic (mulas/sakit perut pada bayi), infeksi telinga, flu, atau penyakit serius lainnya. Anak laki-laki saya, Dash, juga mengikuti contoh kakaknya. Teman-teman saya berpikir bahwa saya hanya beruntung, tetapi sesungguhnya semua ini terjadi karena pola makan anak-anak saya.

Keputusan saya untuk membesarkan anak-anak saya dengan pola makan vegan telah mengusik seluruh keluarga saya. “Mereka akan menjadi sakit dan kurus kering,” kata mereka. Tetapi faktanya, saya telah memberi permulaan hidup yang lebih baik kepada anak-anak saya. Saya mengakui bahwa pada awalnya saya memiliki keragu-raguan. Memang benar, saya telah menjadi vegan selama bertahun-tahun. Tetapi bukankah anak-anak berbeda? Saya tahu bahwa banyak penyakit-penyakit yang dialami orang dewasa seperti kanker, jantung, dan stroke berakar dari pola makan daging.



Sebuah potret kesehatan: Kathy dan keluarganya menjalani diet vegan yang sangat bermanfaat bagi mereka.

Tetapi bagaimana dengan bayi? Ternyata jawabannya sangat mengejutkan saya. Konsumsi susu sapi pada anak-anak terkait dengan asma, alergi, pendarahan pada usus, bahkan diabetes pada anak-anak!

Dokter anak saya juga skeptis pada awalnya. (Ketika anak perempuan saya mulai belajar memakan makanan padat, dokter saya berkata, “Campurkan daging dengan buah-buahan untuk menyamakan rasanya. Bayi tidak suka daging karena daging terasa mati bagi mereka.”) Tetapi bagaimanapun juga, saya mendapatkan konfirmasi dari konsultan nutrisi anak saya: Anak-anak tidak tergantung pada produk hewani, mereka dapat tumbuh lebih baik tanpa produk hewani! Konsultan nutrisi tersebut memberikan saya kepercayaan diri dan instruksi-instruksi yang mudah untuk saya ikuti. Berikut adalah hal-hal yang saya pelajari:

- Bayi yang disusui dengan ASI (Air Susu Ibu) jauh lebih sehat dan bahagia daripada bayi yang disusui dengan susu formula. Banyak bayi yang menangis tidak henti-hentinya karena mulas ternyata disusui dengan susu yang berasal dari sapi. Saya telah menyalurkan proteksi dan kekebalan tubuh saya melalui ASI, dan sejak saya menjadi vegan, saya tidak menyalurkan pestisida yang terkonsentrasi tinggi didalam tubuh hewan. Saya bahkan juga menurunkan resiko SIDS (Sudden Infant Death Syndrome—Sindrom kematian mendadak pada bayi) yang umumnya terjadi pada bayi yang disusui dengan susu formula.
- Apabila anda tidak dapat memberikan ASI, susu formula dari kedelai jauh lebih mudah diterima oleh sistem pencernaan

oleh Kathy Snow Gullermo

bayi daripada susu formula dari sapi. Dan susu formula seperti ini telah tersedia dalam bentuk bubuk ataupun cair.

- Anak-anak saya tidak pernah mengalami masalah dengan protein, kalsium, atau zat besi. Kebanyakan anak-anak dan orang dewasa memakan terlalu banyak protein, dan karena mereka mendapatkannya dari produk hewani, mereka juga memasukkan lemak-lemak yang dapat menyumbat pembuluh darah ke dalam tubuh mereka. Sebenarnya terlalu banyak mengonsumsi protein dapat menyebabkan tubuh kita kehilangan kalsium, karena itu mengonsumsi susu sapi adalah cara yang sangat kurang efektif untuk menguatkan tulang.

Setiap hari, anak-anak saya membuktikan bahwa saya benar. Anak perempuan saya sekarang telah berumur 6 tahun. Dia tinggi, kuat, dan juga atletis. Dia mulai bermain sepak bola sejak berumur 18 bulan dan mengambil kelas menari sejak berumur 3 tahun. Dia tidak pernah menderita bronchitis ataupun infeksi tenggorokan. Saat ini adiknya juga mengejutkan dokternya dengan kenaikan berat badannya yang sangat baik.

Masih ada keuntungan lainnya. Sekarang anak perempuan saya telah cukup besar untuk mengerti bahwa hamburger dulunya adalah seekor sapi dan drumstick (paha ayam goreng) dulunya adalah seekor ayam. Dia merasa sangat senang bahwa dia telah ikut menjalankan perannya untuk menghentikan kekejaman pada hewan.

## Ada apa dengan susu sapi dan telur?

—Tidak ada spesies yang secara alami masih minum susu setelah melewati masa bayi, dan tidak ada spesies yang minum susu dari spesies lainnya. Susu sapi di desain untuk bayi sapi, yang mana memiliki empat bagian perut, dan mengalami penambahan berat badan hingga puluhan kilogram hanya dalam hitungan bulan. Bahkan terkadang mengalami penambahan berat badan hingga 500 kg sebelum ulang tahun kedua mereka.

Untuk manusia, susu sapi terkait dengan penyakit jantung, beberapa tipe kanker, diabetes, bahkan osteoporosis—sebuah penyakit yang diklaim dapat dicegah dengan minum susu sapi oleh produsennya! Tingginya kandungan protein hewani dalam susu sapi menyebabkan terlepasnya kalsium dari tubuh. Menurut sebuah analisa dari Harvard Medical School, susu tidak melindungi dari osteoporosis. Faktanya, menurut seorang ahli nutrisi dari Harvard, negara-negara dengan konsumsi kalsium rendah (hanya 300 mg/hari) cenderung memiliki jumlah kasus keretakan tulang pinggul (salah satu indikasi osteoporosis) yang lebih rendah daripada negara-negara dengan tingkat konsumsi kalsium tinggi. Susu juga dipenuhi dengan berbagai lemak, kolesterol, pestisida, dan antibiotik yang diberikan pada sapi.

—Dengan memakan satu buah telur untuk sarapan anda setiap hari dapat meningkatkan level kolesterol anda sampai 10 poin! Tubuh kita dapat memproduksi kolesterol yang dibutuhkan untuk merawat syaraf dan membran sel. Tambahan kolesterol dari luar berpotensi untuk menjadi penyumbatan pembuluh darah arteri dan penyakit jantung. Disamping itu telur juga merupakan pembawa salmonella dan virus flu burung, penyakit hewan yang paling mematikan saat ini!

# Darimana daging berasal?

Pertanyaan di atas adalah sebuah pertanyaan yang sangat sederhana, tetapi pernahkah anda benar-benar memikirkannya? Mungkin banyak dari anda yang hanya mengenal ayam goreng, bakso, hamburger, sate, dan banyak hidangan-hidangan daging lainnya hanya dalam bentuk akhirnya yang menggugah selera di meja makan anda.

Tetapi pikirkanlah sekali lagi bahwa hidangan-hidangan itu dulunya adalah individu-individu yang hidup yang harus menderita sejak hari kelahirannya sampai dengan hari pembantaianya. Bukalah mata anda, lihatlah apa yang terjadi di peternakan-peternakan modern saat ini, lihatlah apa yang terjadi setiap harinya di rumah-rumah pemotongan hewan. Semua penderitaan-penderitaan yang seharusnya tidak perlu terjadi itu ada hanya untuk memuaskan nafsu sepotong lidah.

Saat ini, dimana permintaan akan daging sapi sangatlah tinggi. Banyak peternakan-peternakan kecil yang diganti dengan “pabrik-pabrik sapi” yang dimiliki oleh perusahaan-perusahaan besar. Sapi-sapi di rantai



di sebuah bangsal yang besar dan diperlakukan seperti “mesin penghasil susu”. Untuk meningkatkan produksi, para peternak menyuntik sapi-sapinya dengan hormon pertumbuhan sintetis, yang mana meningkatkan resiko sapi-sapi tersebut untuk menderita *mastitis*, sebuah infeksi yang sangat menyakitkan.

Pada dasarnya sapi menghasilkan susu untuk alasan yang sama dengan manusia: untuk membesarkan anak-anak mereka. Namun yang terjadi saat ini adalah anak-anak mereka langsung diambil beberapa saat setelah dilahirkan. Anak sapi betina langsung dimasukkan ke kelompok penghasil susu atau langsung dibunuh untuk *rennet* yang ada di perut mereka (*rennet* digunakan untuk membuat keju.) Ketika susu yang mereka hasilkan mulai berkurang setelah empat tahun, Sapi tadi langsung dibunuh untuk dijadikan burger.

Bahkan pada peternakan-peternakan kecil, anak sapi jantan yang tidak dibutuhkan akan dijual ke peternak penghasil daging sapi. Anak-anak sapi ini dibesarkan di dalam sebuah kandang yang sangat sempit dan gelap dengan leher dirantai. Amonia yang berasal dari kotoran mereka yang bertumpuk berbau busuk. Mereka bahkan tidak dapat melangkah, berputar, ataupun berbaring dengan nyaman. Yatim piatu dan sendirian, mereka menderita anemia, *diarrhea*, *pneumonia*, dan kelelahan tubuh. Hidup mereka dihabiskan sepenuhnya di kandang tersebut. Satu-sa-

tunya sinar matahari yang mereka lihat adalah pada saat mereka dalam perjalanan menuju ke rumah penjagalan.

Ayam-ayam tidak bernasib lebih baik dari sapi. Untuk meningkatkan keuntungan, para peternak menyuntikkan berbagai obat dan hormon, serta melakukan manipulasi genetik pada ayam. Sebagai hasilnya, banyak ayam-ayam yang menderita kesakitan dari kecacatan pada tulang belakang dan pertumbuhan tulang yang tidak normal.

Satu kandang kecil dapat dijejali hingga tujuh sampai delapan ekor ayam; sayap mereka sudah tidak dapat digunakan lagi, kaki mereka tumbuh dengan bentuk yang tidak normal karena berdiri di atas dasar kandang yang miring dan berlubang.

Sebuah bangsal dapat diisi sampai dengan 40.000 ekor ayam. Dalam suasana yang penuh sesak seperti ini, ayam menjadi stres, kemudian mereka melepaskan stresnya dengan saling mematok dan melukai. Untuk mencegah adanya ayam yang mati karena hal ini, peternak memotong paruh ayam-ayam yang baru lahir dengan pisau yang dipanaskan. Begitu menyakitkannya hal ini sehingga banyak anak-anak ayam yang mati seketika. Sedangkan beberapa lainnya mati karena kelaparan, mereka tidak dapat makan karena luka pada paruh mereka menjadikan makan adalah proses yang sangat menyakitkan.

Setiap tahunnya, peternak ayam petelur yang tidak membutuhkan ayam jantan membunuh jutaan anak ayam jantan dengan memasukkan mereka ke dalam mesin penggiling atau membiarkan mereka mati lemas dalam sebuah kantong kedap udara.

Kambing, domba, ikan, babi, dan masih banyak hewan ternak lainnya bernasib sama, bahkan ada yang lebih buruk bila dibandingkan dengan sapi maupun ayam. Berhentilah menjadikan perut anda sebagai kuburan bagi hewan-hewan malang ini.



Informasi dan investigasi mengenai kekejaman hewan yang lebih mendetail dapat anda temui pada situs di bawah ini:

<http://www.goveg.com/factoryFarming.asp>  
<http://www.goveg.com/photos.asp>

# Epidemi Global: Flu Burung

**F**lu burung merupakan epidemi global yang terkait dengan pola makan daging. Dengan keadaan peternakan modern zaman sekarang yang sangat kacau dan padat, hewan-hewan dipaksa hidup berdesak-desakan tanpa bisa banyak bergerak, kotoran mereka tersebar dimana-mana. Udara yang bercampur dengan amonia yang berasal dari kotoran menghancurkan paru-paru dan merusak sistem kekebalan tubuh mereka. Tidak mengherankan jika tempat-tempat seperti ini merupakan sumber terciptanya penyakit-penyakit mematikan seperti penyakit kuku dan mulut, sapi gila, dan yang paling berbahaya saat ini: flu burung.

Michael Leavitt, *U.S. Health and Human Services Secretary* menyebutkan tentang kemungkinan flu burung untuk menjadi epidemi global: "Kemungkinannya sangat tinggi, bahkan beberapa mengatakan hampir pasti." Datanglah ke peternakan-peternakan ayam dan anda akan tahu mengapa. Satu bangsal dapat berisi puluhan ribu ekor ayam yang tidak pernah dikeluarkan dari kandangnya, mereka hidup dengan kotorannya



yang bertumpuk karena tidak pernah dibersihkan. Ketika satu ekor ayam sakit, penyakit tersebut akan dengan mudah menyebar ke seluruh populasi. Kondisi ini menjadikan peternakan menjadi tempat yang sangat ideal bagi perkembangan dan evolusi bakteri patogen.

Sebenarnya para peternak telah mengetahui bahwa peternakan mereka adalah pusat perkembangbiakan dan evolusi bagi penyakit-penyakit hewan berbahaya. Karena itulah mereka menyuntik hewan ternak mereka dengan obat-obatan kimia dalam dosis tinggi. Ayam ternak di Amerika Serikat menerima antibiotik dalam jumlah tiga kali lebih banyak dari manusia. Dan pada kenyataannya antibiotik-antibiotik seperti ini hanya efektif untuk sementara waktu, bahkan saat ini tidak berguna sama sekali untuk menghadapi virus flu burung.

Bahkan penggunaan antivirus amantadine yang digunakan oleh peternak-peternak di China telah membuat virus flu burung kebal terhadap obat-obatan ini, yang mana pada akhirnya mengakibatkan obat-obatan ini tidak dapat lagi memproteksi manusia.

Saat ini, virus flu burung belum menjadi epidemi global yang benar-benar banyak menjatuhkan korban jiwa. Tetapi para ahli percaya bahwa hal ini hanya masalah waktu sebelum ada tipe virus yang berhasil menjadikan manusia sebagai media penularannya. Virus-virus ini senantiasa

berevolusi, penelitian menunjukkan bahwa jenis-jenis yang lemah dapat bermutasi menjadi jenis yang lebih berbahaya hanya dalam hitungan bulan. Bila itu terjadi, maka para ahli akan dipaksa lagi untuk menemukan vaksin atau obat jenis baru yang lebih efektif karena vaksin yang lama sudah tidak dapat digunakan.

Berikut adalah wabah virus flu burung yang tercatat terus berevolusi sejak tahun 1997:

- H5N1, pada tahun 1997 ditemukan di Hongkong, ini pertama kalinya ditemukan virus flu burung yang dapat menulari unggas dan manusia. Pada saat itu, 18 orang dirawat, dan 6 diantaranya meninggal dunia. Untuk mencegah penularan, pemerintah memusnahkan 1,5 juta ekor unggas.
- H9N2, pada tahun 1999 ditemukan di Hongkong dan China, virus ini menulari dua orang anak tetapi berhasil disembuhkan. Sumber virus belum diketahui, tetapi bukti-bukti mengarah pada unggas. Beberapa kasus dari virus H9N2 lainnya juga dilaporkan di China pada periode 1998-1999.
- H7N2, pada tahun 2002 ditemukan di Virginia, virus ini menjangkiti unggas di peternakan unggas Shenandoah Valley. Satu orang ditemukan terinfeksi oleh virus ini.
- H5N1, pada tahun 2003 kembali menjangkiti dua orang di Hongkong, salah satunya meninggal. Salah seorang anggota keluarga dari

korban juga ada yang meninggal dunia.

- H7N7, pada tahun 2003 ditemukan di Belanda, dilaporkan berasal dari peternakan unggas, namun belakangan ditemukan bahwa virus ini juga dapat menular melalui babi dan manusia. 89 orang dilaporkan terinfeksi, hampir semuanya merupakan pekerja di peternakan.
- H9N2, pada tahun 2003 kembali menjangkiti seorang anak di Hongkong.
- H7N2, pada tahun 2003 kembali menjangkiti seorang pasien di New York.
- H7N3, pada tahun 2004 ditemukan di Canada, menginfeksi para pekerja di peternakan.
- H5N1, mewabah di Thailand dan Vietnam pada tahun 2004, dan banyak kasus lainnya di Asia pada periode 2004-2005. Termasuk di Indonesia.

Data-data di atas menunjukkan evolusi yang terus terjadi pada virus-virus berbahaya ini. Sadarilah bahwa dengan mengkonsumsi daging, anda telah secara tidak langsung memberi kesempatan bagi virus-virus ini untuk berkembang dan berevolusi di peternakan-peternakan hewan.

Beberapa artikel mengenai flu burung dapat anda temui di:



- <http://health.yahoo.com/topic/flu/overview/>
- <http://www.goveg.com/birdflu.asp>
- <http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/162/vg.htm>

# Bagaimana Dengan Ikan?

Apakah Anda berpikir bahwa ikan adalah makanan sehat? Sebaiknya Anda memikirkannya kembali.

## Kesehatan Anda

Saat ini, daging ikan mengalami kontaminasi parah berbagai bahan kimia beracun yang dihasilkan manusia. Racun-racun ini telah diidentifikasi sebagai penyebab kanker, kemunduran kecerdasan otak, dan kontaminasi bakteri.

Ikan hidup di air yang sangat terpolusi yang mana tidak mungkin akan Anda minum. Tetapi Anda tidak sadar bahwa setiap kali Anda makan ikan, Anda juga memasukkan racun-racun tersebut ke dalam tubuh Anda, antara lain: bakteri, logam-logam berat, dan pengontaminasi lainnya.

Tubuh ikan menyerap racun-racun yang ada pada habitatnya. Semakin tinggi posisi seekor ikan dalam rantai makanan, maka semakin beracun ikan tersebut jadinya. Ikan-ikan yang besar (seperti tuna dan salmon) memakan ikan-ikan kecil dan mereka menyerap juga racun-racun yang ada dalam tubuh mangsanya. Racun yang banyak ditemukan pada ikan adalah PCBs (*polychlorinated biphenyls*), yang mana menyebabkan kerusakan hati, kelainan jaringan syaraf, dan gangguan janin; dioksin, biasanya terkait dengan kanker; radioaktif,

misalnya *strontium 90*; dan masih banyak logam-logam berbahaya seperti *mercury*, *cadmium*, *chromium*, *lead*, dan *arsenic*, yang mana dapat menyebabkan gangguan-gangguan mulai dari kerusakan ginjal sampai dengan gangguan perkembangan mental. Dan kabar buruknya, sekali dikonsumsi racun-racun ini dapat mengendap sampai **beberapa dekade**. Masyarakat Indonesia sendiri pernah menjadi contoh kontaminasi parah logam berat pada ikan dalam kasus 'Minamata' di teluk Buyat beberapa waktu yang lalu. Para penderita penyakit minamata saat itu banyak yang mengalami kerusakan syaraf dan kemunduran kecerdasan otak yang signifikan.

Sebagaimana juga Anda ketahui, laut adalah tempat pembuangan akhir segala sampah manusia yang dapat larut di air, mulai dari tinja (kotoran manusia maupun hewan) sampai dengan bahan-bahan kimia yang larut di air. Jadi, dengan makan ikan, Anda juga telah mengambil resiko untuk terkontaminasi bakteri-bakteri dalam kotoran seperti salmonella, listeria, dan *E. coli*. Di AS (Amerika Serikat), seafood adalah penyebab nomor satu dalam kasus keracunan makanan. Menurut sebuah laporan dari GAO (*General Accounting Office*) AS, industri seafood tidak diregulasi dengan baik. Faktanya, FDA (*Food and Drug Administration*) AS bahkan tidak terlalu

peduli untuk melakukan tes pada daging ikan terhadap kemungkinan kontaminasi racun-racun kimia maupun bakteri-bakteri berbahaya.

Jurnal akademis yang berjudul *Environmental Microbiology* yang diterbitkan pada bulan Juli 2006 memperingatkan akan bahaya yang ditimbulkan oleh antibiotik yang diberikan pada ikan-ikan di peternakan. Obat-obatan ini diberikan agar ikan-ikan dapat bertahan hidup dalam kondisi yang penuh sesak dan tercemar oleh berbagai kotoran. Para ilmuwan sangat mengkhawatirkan timbulnya bakteri-bakteri yang kebal terhadap antibiotik karena pemakaian antibiotik dalam jumlah besar dan terus menerus pada ikan ternak. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya jenis-jenis penyakit baru yang tidak dapat disembuhkan dengan obat-obatan yang ada saat ini. Contoh yang sama terjadi pada unggas dalam kasus flu burung. "Apabila kita tidak menghentikan penggunaan antibiotik *prophylatic* di peternakan ikan, jangan heran jika kita akan menemukan lebih banyak bakteri patogen yang kebal terhadap antibiotik bermunculan, menyebabkan peningkatan penyakit pada ikan, hewan, dan juga manusia," kata Dr.Felipe Cabello, penulis jurnal ini.

## Lingkungan Hidup

Penangkapan ikan modern telah merusak keanekaragaman hayati laut. Para penangkap ikan mengumbar jaring yang lebarnya dapat mencapai satuan kilometer, kemudian menyapu seluruh ikan yang dilewati oleh jaring tersebut, dan sayangnya se-

luruh habitat karang laut pun ikut tersapu. Praktek penangkapan ikan telah menghancurkan ekosistem laut dalam jumlah yang luar biasa. Populasi ikan yang berukuran relatif besar saat ini hanya tersisa sepuluh persen dari jumlah mereka pada tahun 1950-an.

Peternakan ikan juga menyumbang kerusakan laut dalam jumlah besar. Ikan-ikan yang ditenak di tambak-tambak di lautan banyak yang terserang wabah penyakit dan parasit karena keadaan tambak yang sangat penuh sesak dan ikan-ikan yang hidup bersama kotoran mereka. Ketika ikan-ikan ini kabur dari tambak, mereka mengancam kehidupan ikan-ikan lain di lautan dengan penyakit yang mereka bawa. Peternakan ikan juga mencemari perairan di daerah pesisir pantai dengan kotoran ikan dalam jumlah yang sangat besar, selain itu juga dibutuhkan penangkapan ikan-ikan kecil dalam jumlah besar untuk memberi makan ikan-ikan ternak.

Para ilmuwan telah memperingatkan bahwa kerusakan yang disebabkan oleh industri peternakan dan penangkapan ikan tidak dapat diperbaiki. Atau setidaknya akan membutuhkan waktu yang sangat lama untuk memperbaikinya. Apabila Anda peduli dengan lingkungan, Tolong! Lepaskanlah ikan dan jenis hewan air lainnya dari piring makan Anda, biarkan mereka hidup bebas dalam habitat mereka. Hal ini tidak hanya baik untuk lingkungan, tetapi juga sangat baik bagi kesehatan Anda. Anda telah menghindari penumpukan logam-logam berbahaya dalam tubuh Anda, dan Anda telah menghindarkan diri Anda dari kontaminasi bakteri dan virus pada ikan.



Pembahasan lengkap artikel ini dapat anda lihat di:

<http://www.fishinghurts.com>

[http://www.fishinghurts.com/photos\\_commercialfishing.asp](http://www.fishinghurts.com/photos_commercialfishing.asp)

# Agama dan Vegetarianisme

SATU PERBUATAN BAIK YANG DILAKUKAN KEPADA SEEKOR BINATANG SAMA PAHALANYA SEPERTI BILA DILAKUKAN KEPADA MANUSIA, sementara tindak kekejaman kepada seekor binatang sama buruknya seperti bila dilakukan kepada seorang manusia.

~ Hadis Nabi Muhammad S.A.W

Pada suatu ketika RASUL ALLAH BERKATA KEPADA KEPONAKANNYA, 'ALI, "OH 'ALI, KAMU SEMESTINYA TIDAK MEMAKAN DAGING. Jika kamu memakan daging selama 40 hari, maka kualitas itu akan masuk ke dalam dirimu. Tindakan-tindakan itu akan masuk ke dalam dirimu. Darah mereka akan masuk ke dalam dirimu. Kualitas-kualitas mereka dan tindakan-tindakan mereka akan masuk ke dalam dirimu. Karena itu, kualitas kemanusiaanmu akan berubah, kualitas welas asihmu akan berubah, dan intisari tubuhmu akan berubah. Oh 'Ali, tidak seharusnya kamu makan daging. Kamu harus hilangkan itu. Jangan makan itu."

~ Muhammad Raheem Bawa Muhaiyaddeen, Sufi Islam

Seseorang itu agung bukan karena ia mengalahkan atau menyakiti makhluk-makhluk hidup lainnya. Seseorang itu agung karena ia MENAHAN DIRI DARI MENGALAHKAN ATAU MENYAKITI MAKHLUK HIDUP LAINNYA.

~ Sang Buddha, Dhammapada

Berfirmanlah Allah: 'Lihatlah, Aku memberikan kepadamu segala tumbuh-tumbuhan yang berbiji di seluruh bumi dan segala pohon-pohonan, yang buahnya berbiji; itulah akan menjadi makananmu. Tetapi kepada segala binatang di bumi dan segala burung di udara dan segala yang merayap di bumi, yang bernyawa, Kuberikan segala tumbuh-tumbuhan hijau menjadi makanannya.' Dan jadilah demikian.

~ Alkitab, Kejadian 1:29-30

Gaya hidup yang didasari pada SIKAP YANG SAMA SEKALI TIDAK MENYAKITI SEMUA MAKHLUK adalah moralitas tertinggi.

~ Mahabharata Santiparwa, 262.5-6

Sama seperti baju yang ternoda oleh darah menjadi kotor, seseorang TIDAK DAPAT MEMILIKI KESADARAN MURNI JIKA IA MENGKONSUMSI DARAH DAN DAGING MAKHLUK-MAKHLUK LAINNYA.

~ Guru Nanak Dev, Guru Granth Sahib, 140

Mereka yg ingin mengetahui kebenaran tentang alam semesta HARUS BERLATIH MENGHORMATI SEMUA KEHIDUPAN; Ini menjelma sebagai cinta yang tanpa pamrih dan menghormati diri sendiri dan semua makhluk lain.

~ Hua Hu Ching 51

# Makan di luar rumah

Cara termudah untuk menikmati makan di luar rumah adalah dengan pergi ke restoran atau depot vegetarian yang tersedia di kota anda. Umumnya mereka menyediakan alternatif menu yang bervariasi. Anda masih dapat menemukan menu-menu 'daging' yang biasa anda nikmati dalam bentuk masakan vegetarian. Misalnya bakso, burger, rawon, soto, empal, dan lain-lain.

Tetapi bagaimana jika anda terpaksa harus makan di tempat-tempat yang bukan restoran atau depot khusus vegetarian? Umumnya restoran masakan Cina menyediakan alternatif menu vegetarian. Anda dapat bertanya kepada pelayan restoran untuk mengetahui apakah mereka memiliki daftar menu khusus masakan vegetarian. Apabila tidak tersedia, anda dapat memesan menu mereka dengan sedikit modifikasi pada isinya, misalnya anda dapat memesan nasi capcay tanpa daging, atau tumis sayur-sayuran. Apabila anda mengunjungi restoran masakan Indonesia, menu termudah adalah nasi pecel atau gado-gado, tentunya dengan menyingkirkan ayam, daging, atau telur di dalamnya terlebih dahulu. Anda dapat meminta tahu atau tempe sebagai penggantinya. Untuk masakan barat, Jepang, Thailand, dan lainnya, anda dapat menggunakan pengamatan anda sendiri untuk mencermati menu-menu yang bebas dari kandungan hewani. Atau pesanlah menu khusus yang telah menyingkirkan kandungan hewani dalam menu tersebut terlebih dahulu.

• Apabila anda diundang ke pesta perkawinan yang menyediakan makanan secara prasmanan (standing party), anda lebih leluasa untuk memilih menu yang

ingin anda makan. Pilihlah menu yang tidak mengandung hewani. Tetapi bila anda diundang ke pesta non prasmanan (dimana anda harus duduk dan menunggu makanan datang), cobalah untuk bertanya kepada pengundang atau pelayan yang bersangkutan tentang ketersediaan meja khusus vegetarian. Saat ini meja khusus vegetarian sudah menjadi hal yang umum dalam pesta-pesta di Indonesia. Tetapi apabila tidak tersedia, cobalah untuk memanggil satu porsi menu khusus untuk diri anda, misalnya anda dapat memesan mie goreng atau nasi capcay tanpa daging.

• Apabila anda diundang untuk makan di rumah orang lain, beritahukanlah sebelumnya kepada tuan rumah bahwa anda seorang vegetarian, tawarkanlah untuk membawa makanan vegetarian dari rumah anda untuk dinikmati di rumahnya bersama tamu-tamu lainnya. Bawalah dalam jumlah yang cukup untuk berbagi dengan tamu-tamu lain, bukan hanya untuk anda sendiri.

• Bepergian? Jangan lupa untuk memberitahu agen travel anda bahwa anda menginginkan menu vegetarian apabila memungkinkan. Semua maskapai penerbangan di dunia, begitu juga di Indonesia umumnya dengan senang hati akan menyediakan menu khusus tersebut untuk anda. Jangan lupa untuk mengabarkan hal ini setidaknya 24 jam sebelum keberangkatan.



# Pertanyaan & Jawaban (1)



Berikut adalah kumpulan pertanyaan-pertanyaan umum seputar vegetarianisme yang sering ditanyakan disertai dengan jawabannya...

## **Bila anda mengatakan bahwa daging merugikan kesehatan, bukankah tumbuhan juga disemprot dengan pestisida?**

Sebaliknya justru pestisida merupakan ancaman serius bagi konsumen daging. Daging mengandung residu pestisida yang jumlahnya lebih tinggi daripada pestisida yang ditemui pada sayuran dan tidak bisa dibersihkan atau dihilangkan melalui proses pencucian seperti layaknya pada sayuran. Hal tersebut terjadi karena pestisida telah menyatu dengan jaringan lemak hewan-hewan yang memakan tumbuhan yang disemprot pestisida tersebut. Inspeksi yang dilakukan GAO (*General Accounting Office*) AS menemukan 143 jenis obat dan pestisida dalam daging. 42 diantaranya merupakan senyawa pemicu kanker, 20 jenis dapat mengakibatkan kecacatan bayi dalam kandungan, dan 6 jenis penyebab mutasi.

## **Bukankah kita membutuhkan protein?**

Masalah kita yang sebenarnya sekarang ini adalah terlalu banyak protein, bukan kekurangan protein. Hampir semua makanan yang anda makan mengandung protein, kecuali anda hanya memakan *junk food* setiap harinya. Masih banyak sumber-sumber protein yang lebih sehat, misalnya tahu, tempe, roti gandum, oat-meal, kacang-kacangan, jamur, brokoli dan lain-lain.

Sebaliknya terlalu banyak protein, khususnya protein hewani dapat menyebabkan timbulnya kebocoran kalsium melalui air seni yang mana akan meningkatkan resiko osteoporosis. Selain itu terlalu banyak protein juga dapat memperberat kerja ginjal, yang akhirnya menyebabkan penyakit ginjal.

## **Bukankah manusia bisa saja tetap makan daging dan tetap sehat?**

Sistem pencernaan manusia sangat fleksibel dan memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Tentu saja manusia bisa mengkonsumsi sedikit daging dan tetap sehat. Tetapi bukankah tanpa daging sama sekali justru manusia bisa hidup dengan kesehatan prima? Sangat tidak pantas rasanya hanya untuk memuaskan sepotong lidah kita ikut andil dalam perusakan planet ini serta menyebabkan kesakitan dan kematian atas jutaan binatang setiap tahunnya.

## **Apa yang akan terjadi pada hewan ternak seperti ayam dan sapi jika semua orang bervegetarian? Bukankah mereka terus berkembang biak? Bukankah dunia ini akan penuh hewan ternak jadinya?**

Sangat tidak mungkin apabila seluruh umat manusia dapat berhenti memakan hewan hanya dalam semalam. Penambahan jumlah vegetarian dengan sendirinya akan menurunkan permintaan daging di pasaran. Sejalan dengan hal itu, jumlah hewan yang dternak pun akan menurun secara bertahap. Dengan demikian, para peternak akan mulai berhenti mengembangbiakkan ternaknya dan beralih kepada aktivitas pertanian ataupun perdagangan lainnya.

Lagipula cepatnya perkembangbiakkan hewan ternak tidak lepas dari penggunaan bahan-bahan kimia dan obat-obatan. Tanpa penggunaan obat-obatan tersebut, pertumbuhan hewan ternak tidaklah secepat itu.

## **Katanya orang vegetarian lebih pendek dan kurus dari pemakan daging, benarkah hal ini?**

Pertumbuhan tinggi dan kuatnya seseorang tidak dipengaruhi vegetarian atau tidak. Jika diet mereka seimbang, vegetarian ataupun tidak dapat tumbuh dengan tinggi dan kuat. Anda dapat melihat bahwa hewan-hewan besar seperti gajah, jerapah, sapi, dan lain-lain hanya makan sayur-sayuran dan buah-buahan. Mereka lebih kuat dari karnivora, sangat jinak dan bermanfaat bagi manusia. Sebaliknya hewan pemakan daging sangat buas dan tidak berguna. Bangsa Eskimo hampir selalu makan daging, apakah mereka lebih tinggi dan kuat? Tentu tidak! bahkan penelitian menunjukkan bahwa umur rata-rata orang Eskimo pendek.

## **Binatang toh juga membunuh untuk makan. Apa salahnya bila kita juga membunuh ayam atau sapi untuk dimakan?**

Hewan yang membunuh hewan lainnya tidaklah mempunyai pilihan lain. Mereka harus membunuh makanannya untuk bertahan hidup. Tetapi manusia berbeda. Manusia bisa memilih membunuh sapi untuk dimakan dagingnya atau memilih makan nasi, tempe, sayur, dan buah-buahan. Lagipula mengapa kita harus mengacu pada hewan dalam hal ini, bukankah kita menganggap binatang karnivora seperti singa, harimau, dan buaya buas karena mereka membunuh. Mengapa pula kita meniru sifat-sifat buas tersebut? Bukankah kita manusia yang katanya “berakal budi” dan lebih tinggi derajatnya dari hewan?



## Pertanyaan & Jawaban (2)

### **Bukankah tumbuhan juga bisa merasa sakit, dan anda telah menyiksanya dengan memakan mereka?**

Tidak ada alasan untuk percaya bahwa makhluk hidup yang tidak memiliki sistem saraf bisa merasa sakit. Berbagai penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa tumbuhan tidak memiliki sistem saraf. Berbeda dengan manusia dan hewan yang memiliki sistem saraf yang serupa, bahkan ikan sekalipun. Hal tersebut dapat terlihat dengan jelas ketika seekor sapi dan seorang manusia yang akan memperlihatkan kesakitan ketika tersayat pisau misalnya.

Bila anda cukup jujur pada hati nurani anda, anda dapat langsung membandingkan bagaimana perasaan anda saat melihat seekor sapi yang meronta-ronta dan menangis dalam proses penjagalannya dibandingkan dengan melihat sepotong wortel yang sedang dicincang.

Tetapi ketiadaan saraf pada tumbuhan juga bukanlah alasan bagi kita untuk mengeksploitasi dan memperlakukan tumbuhan sesuka kita. Sudah menjadi kewajiban kita pula untuk menjaga keseimbangan alam ini dengan baik, bukan mengeksploitasinya untuk keuntungan kita sendiri.

### **Bukankah para peternak memberikan kandang yang melindungi ternaknya dari cuaca yang buruk dan predator? Bahkan diberi makan dan minum. Apakah kondisi demikian tidak lebih baik dari kehidupan di alam liar?**

Di masa lalu pedagang budak berargumen bahwa orang yang mereka perbudak lebih baik menjadi budak di masyarakat yang beragama dan berbudaya daripada memiliki kemerdekaan di hutan belantara yang kurang berbudaya. Apakah anda menyetujui hal itu? Peternak mengatakan binatangnya lebih menyukai makan tiga kali sehari daripada hidup di alam liar. Padahal istilah “liar” merupakan proyeksi manusia atas daerah yang asing baginya. Liar menurut manusia tidaklah berarti liar bagi binatang di sana. Justru itulah rumah mereka.

Tidak logis bila kita berargumen manusia melindungi ternaknya dari predator. Justru kitalah predatornya! Bahkan manusia lebih buruk daripada predator di alam karena dengan segala “akal budinya” manusia dapat menciptakan sistem pengembangbiakan yang bahkan jauh lebih menyiksa hewan-hewan tersebut dalam waktu yang lama sampai akhirnya mereka dibunuh. Artikel singkat tentang kekejaman di peternakan dapat anda temukan di halaman [14]. Artikel lengkapnya dapat anda temukan di alamat situs yang tertera di halaman [15].

### **Tetapi tetap saja manusia tak bisa menghindari kenyataan dia melakukan pembunuhan secara sengaja. Bukankah petani membunuh hama dengan sengaja untuk melindungi hasil taninya. Lalu apa bedanya membunuh sapi untuk dimakan dengan membunuh hama untuk melindungi tanaman yang akan kita makan?**

Katakanlah semua metode “tanpa kekerasan” untuk menghadapi hama sudah tidak efektif. Tidak ada lagi cara untuk menghalau mereka tanpa mencelakakan mereka. Tetapi tetap saja ada perbedaan jelas antara melindungi diri dan perbuatan yang secara sengaja menyebabkan kelahiran makhluk hidup (misalnya sapi) dan kemudian dibunuh untuk memuaskan nafsu lidah serta kebiasaan makan daging.

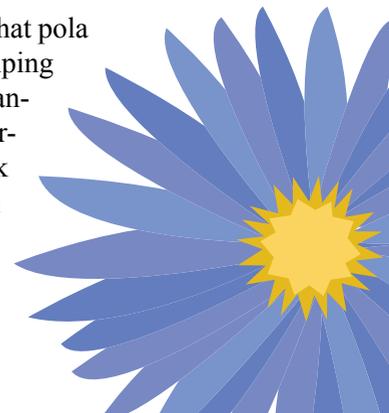
Katakanlah sekarang saya membunuh bakteri di dalam mulut saya untuk melindungi gigi saya dari kerusakan, apakah menurut anda perbuatan ini sama dengan membunuh seekor sapi? Seorang manusia waras tidak akan menyamakan perbuatan ini dengan pembunuhan di rumah jagal serta kekejaman industri ternak. Binatang dikebiri tanpa pembiusan, paruh dan cakar diiris dengan mesin supaya mereka tidak saling mematok, anak-anak ayam jantan dibunuh dengan disegel dalam kantong plastik dan dibiarkan mati lemas. Sapi-sapi muda dibiarkan kelaparan supaya dagingnya empuk, dan lain sebagainya. Artikel singkat tentang kekejaman di peternakan dapat anda temukan di halaman [14]. Artikel lengkapnya dapat anda temukan di alamat situs yang tertera di halaman [15].

### **Saya tidak membunuh hewan yang dagingnya saya makan.**

Anda memang tidak membunuhnya, tapi mungkin anda tidak sadar bahwa anda menyewa penjagal untuk membunuh mereka. Penjagal berjualan daging karena adanya permintaan terhadap daging. Ketika membeli daging, itu sudah berarti pembunuhan dilakukan atas permintaan dan dibiayai dengan uang anda.

### **Bukankah kita adalah makhluk omnivora yang makan tumbuhan dan juga binatang?**

Omnivora adalah predikat yang diberikan setelah melihat pola hidup manusia yang umumnya juga memakan hewan disamping tumbuhan. Tetapi pada dasarnya sudah banyak penelitian-penelitian yang membuktikan bahwa struktur organ pencernaan manusia mulai dari mulut sampai ke usus lebih cocok untuk menjadi pemakan tumbuh-tumbuhan. Pembahasan mengenai anatomi tubuh manusia dapat anda temukan di halaman [6].



# Restoran Vegetarian di Indonesia



## Jakarta Barat

### Pondok Win-Ween

Jl. Toko Tiga No. 5  
Pancoran - Kota  
t: 021-638 61227

### Ling - Ling Vegetarian House

Taman Palem Lestari Blok B17  
No. 16 - Cengkareng  
t: 021-55957781

### Khay Chen vegetarian Resto (Vege Tiam)

Taman Surya III, Blok J 1, No. 23  
Jl. Raya Taman Palem Lestari,  
Cengkareng  
t: 021-54373486

### RM Vegetarian Lien Yuan

Ruko Taman Surya Blok L1 No. 18  
(sebelah sekolah Global)  
Cengkareng  
t: 021-7094 1104

### RM Vegetarian Karunia

Permata Taman Palem Blok D1 No. 51  
Cengkareng  
t: 021-6878 8507, 9296 9467

### Thien Che

Jl. Taman Surya III Blok J2 No. 8  
t: 021-5442165, 5442166

### RM Vegetarian Harum Alami

Jl. Utama Raya No. 18A Cengkareng  
t: 021-98201288

### Citra Vegetarian Food Medan

Ruko Citra Niaga Blok C5  
Citra Garden 2  
t: 021-5437 4610

### Toserba Citra Mart (jual bahan)

Jl. Citra Garden 2 Blok I 1 No. 5  
t: 021-5402989

### Restoran Vegetarian Tri Ratna

Jl. KHM Mansyur No. 130A  
Jembatan Lima  
t: 021-6248790

### RM Visual 89

Jl. Jembatan 5 Toliu 3 no. 1A  
t: 021-6323945

### RM Liang Teck

Jembatan Besi Raya No. 7 RT 10/06  
t: 021-6308406

### Kantin Maitreyawira

Perum Dutamas Blok A-8  
Jl. Tubagus Angke  
t: 021-5676558

### Restoran Chang Sow

Jl. KHM Mansyur 120 F-G  
(samping Gang Betet)  
Jembatan Lima  
t: 021-6320881, 6310883

### Nirwana

Jl. KHM Mansyur No. 172B  
Jembatan Lima

### RM Mitra Maitreya

Jl. Jembatan Besi II No. 5B  
t: 021-6312273

### RM Diet

Jl. Krendang Selatan No. 52B  
t: 021-6320711

### RM 88

Duri Utara Raya No. 2  
t: 021-6390949, 6323945

### Metta Vegetarian

Taman Duta Mas Blok A3/40  
t: 021-5678181, 70769281

### Restoran Vegetarian Acin

Kompleks Taman Duta Mas  
Blok CIA/17  
t: 021-5649057, 5679574,  
08568982678

### Chai Hong Vegetarian

Taman Dutamas Blok A6/26  
t: 021-5678563

### Kantin Veggie

Jl. Alpkat II/7 Tanjung Duren Utara  
t: 021-56967819

### RM Vegetarian Bumi Suci

Jl. Utama Raya No. 89 Jelambar  
t: 021-56965259

### RM Vegetarian Borobudur

Jl. Jelambar Raya V No. 48B  
t: 021-5670278

## Jakarta Utara

### Satu Dunia Satu Cinta

Jl. A 1 no 34, Teluk Gong,  
t: 021-6692093

### Happy Vegetarian

Gading Batavia LC 9/10  
Kelapa Gading- 14240  
t: 021-45854395, 70729138

### Griya Nabati Lestari

(distributor vegan frozen food)  
Ruko Gading Griya Lestari Blok G 1/6  
Gading Griya Lestari  
t: 021-4406136, f: 440 7014

### Catering Ango

Jl. Pademangan 1 Gg. XII No. 10  
t: 021-6471 1655

### Rumah Makan Akim

Komp. DHI Blok F No. 12, Teluk Gong  
t: 021-660 5277, 660 5970,  
0812 9306658

### RM Elly

Duta Harapan Indah Blok L No. 4  
t: 021 - 6605352, 08129256929

### Lien Fa

Jl. Bandengan Selatan No. 85  
t: 021-669 7546

### Padmanadi

Food Court, Lt 3 Mega Mall Pluit  
Kompleks Mitra Bahari  
Jl. Pakin No. 1 Blok A No. 11- A - 12 A  
t: 021-6625131, 6625132

### Citarasa Vegetarian

Jl. Pluit Kencana Raya No. 110  
t: 021-6694220

### Hawai Vegetarian Restaurant

Jl. Muara Karang Blok 8 Timur  
No 57/58  
t: 021-6628081, 6615226

### Te He Restaurant

- Gading Food City Blok B 101-103  
t: 021-4584 2925  
- Mangga Dua Square, Lt. GF Blok A  
no. 280,  
t: 021-6281 2469

### Masakan Vegetarian Lena

Teluk Gong, Jln. L Blok P No. 5  
t: 021-661 6863

### Pranita Rasa Vegetarian

Muara Karang Blok 4Z8 Utara No. 8  
t: 021-6679085

### Che Hwa

Jl. Jembatan Dua, Ruko Apartemen  
Robinson No. 2F & 2G  
(sebelah Ricky Foto)  
t: 021-6627472, f: 6617535

### Nurani

Pangeran Jayakarta Center Blok H No.  
8-9 (di bawah jalur KA)

### Ha Fo Vegetarian

Mangga Dua Mall Lt 5 Blok C No. 201  
(samping food court)

### Pondok Win-Ween (Kopi Tiam)

ITC Mangga Dua Lt. 4 Blok D

### Lien Yuen

ITC Mangga Dua Food Court Lt. 7  
No 1

### Family

Jl. Pademangan 3 Raya No. 29 B  
t: 021-6412476

### Green House Vegetarian

Jl. Sumagung 3 Blok E 3 / 4  
t: 021-4527620

### Che En Vegetarian

Jl. Pademangan IV, Gg. 22 No. 11 B  
t: 021-6413523

### RM Karunia

Jl. Taman Sunter Indah Ruko K1 - 1/22  
Sunter (dekat Danau Sunter 2)  
t: 021-6500371

### Lung Hua Vegetarian

Ruko samping Sunter Mall, Blok G-7  
No. 9 (Ruko samping Sunter Mall)  
t: 021-6505437, 6504620

### Sunter Paramitha

Perumahan Metro Sunter Raya  
Blok E/I  
t: 021-6506462, f: 021-6506488

### Lotus Vegetarian

Janur Asri I Blok QJ 10 No. 18  
Kelapa Gading  
t: 021-4516613, 4522414

### Kou Fu Food Mall

Mal Artha Gading Lt. 1

### VG House

Jl. Raya Kelapa Gading Permai  
K 1 No. 3  
(masuk samping BCA Boulevard)  
t: 021-4521 755

### Mega Nabati (jual bahan)

Villa Kapuk Mas II Blok J6 No. 40  
t: 021-5416787

### RM Rasa Sayang

Jl. Paradise Barat Raya Blok K-31  
t: 021-6405070

## Jakarta Pusat

### Kantin Vegetarian Cahaya dan Suara

Jl. Samarinda No. 29  
(belakang ITC Roxy Mas)  
t: 021-63860843

### Te He Vegetarian

Gambir Expo Pintu 2 PRJ Kemayoran  
t: 021-, 26645577

### Komalas Indian Veg Restaurant

Sarinah Building (Belakang  
McDonald)  
Jl. MH Thamrin No. 11  
t: 021-3903533, 72800505

### Metta Universal

Pasar Baru, Gang Kelinci 3 No. 51  
t: 021-3501611

### Vegetarian Maitri

Jl. Keamanan Raya 294  
t: 021-6398396

### Vegetarian Mudita

Jl. Batuceper No. 7  
t: 021-3806737, 3806739

### Vesesa (jual bahan dan catering)

Jl. Kramat Kwitang Raya IH No. 7  
t: 021- 3904967, f: 021-4214965

### Satu Dunia Satu Cinta

ITC Cempaka Mas Food Court Lt. V  
t: 021 - 91264605

## Jakarta Selatan

### New Age - Vegetarian Cafe

Komplek ITC Grand Permata Blok  
Sapphire 28. Permata Hijau  
t: 021-53663286, 53663287, 5366331

## Bekasi

### Kantin Ibu Utari

Perumahan Bekasi Permai  
Blok BM No. 21  
t: 021-8817927

### Vihara Taman Harapan Indah

Jl. Apel 5 Blok YH No. 1  
Taman Harapan Indah

## Bogor

### Restoran Vegetarian Karunia Baru

Jl. Pajajaran no 50  
t: 0251-7156106

### Kantin Berkah

Jl. Suryakencana (dgn Bank Lippo)  
t: 0251-321447

## Tangerang

### RM Murni Vegetarian

Jl. Kisamaun 146  
t: 021-55773083

### Gourmet Vegetarian

Kou Fu Food Mall, Bandara Soekarno  
Hatta Terminal 2F, lantai dasar  
t: 021-5584301, 5594302

### Rumah Makan Vegetarian

Villa Tomang Baru, Ruko  
Blok A1 No. 31  
t: 021- 5524837

### Restaurant Vegetarian Liem Che

Jl. Raya Taman Cibodas  
Blok A/4 No. 20  
t: 021-5537375

### Ming Vegetarian ( Ibu Fitri)

Ruko 16, Pintu Barat, Bumi Serpong  
Damai  
t: 021-70010219

### Lien Yuen

Ruko Taman Poris Blok A/4  
t: 021-5548308

### Gloria Vegetarian Rest

Ruko Sutera Niaga I No. 56  
Alam Sutera - Serpong  
t: 021-5398 406

## Bandung

### Vegetarian Food

Kantin Vihara Maitreya Datu  
Jl. Kebon Sirih 21

### Restoran Kuang Ming

Jl. Sudirman (samping BCA)

### Kantin Vihara Maitreya

Kompleks Taman Kopo Indah 2

### Vegetarian Food

Jl. Gardu jati 38  
t: 022-4204384

## Garut

### Depot Vegetarian

Raya Cimanuk  
Jl. Pasir Pogor No. 8

## Cianjur

### Teratai Gunung

Jl. Raya Cipanas  
Pusat Pertokoan Cipanas 4-5  
t: 0263-511701

## Tegal

### RM Vegetarian Miao Xiang Yen/ Harum Indah

Jl. Veteran 51  
t: 0283-355356

## bersambung



## Semarang

**RM Vegetarian Karuna**  
Jl. Depok 47  
t: 024-3553182

**RM Sedap**  
Jl. MT Haryono 30  
t: 024-3546659

**Depot Vegetarian Yoe Sin**  
Perum Semarang Indah  
Tipe Kyoto E10/10  
t: 024-7623645

**The Siok Tien (jual bahan)**  
Jl. Jagalan Malang 379  
t: 024-3518809

**Kantin Vihara Semesta Maitreya**  
Jl. Kalimas Raya A61  
t: 024-3583383

**RM Vegetarian Semesta**  
Jl. Telaga Mas Raya No.6  
t: 024-70154289

**Ha-Ha Vegetarian Resto**  
Jl. Seteran Serut 364  
t: 024-3552715

## Solo

**Depot Gloria**  
J. AR Hakim no 56, Kepunton  
t: 0271-655884

**Rumah Makan Vegetarian Gloria**  
Jl. Raya Solo Permai JC 32, Solo Baru  
t: 0271-626536

**Taman Bali**  
Jl. M. Saleh Werdisastro (Jl. Bali) No. 4  
Banjarsari  
t: 0271-662604

**Maitri Jaya**  
Jl. AR Hakim no 73, Kepunton  
t: 0271-635538

## Surabaya

**Ahimsa Vegetarian Restaurant**  
Jl. Kusuma Bangsa 80  
t: 031-5350466

**Depot Sehat**  
Jl. Pasar Besar Wetan 3  
t: 031-5469933, 5469988

**Depot Harmonis**  
Jl. Kapasan 194 K  
t: 031-3715501, 3714868

**Depot San San**  
Jl. Karang Empat Besar no 33,  
t: 031-3821842

**Banana**  
(Pesan antar saja)  
Jl. Petemon II/50A  
T: 031-5468994

**DJ 88**  
Mayjen Sungkono, depan Taman  
Makam Pahlawan

**Family Restaurant**  
Jl. Mayjen Sungkono 94  
t: 031-5679035

**Depot Hari-Hari (Hanya pesan antar)**  
Jl. Donokerto 7 No. 36  
t: 031-3766496

**Metta Vegetarian**  
- Food Court Sinar Jemursari  
- Food Court Sinar Darmo Satelit  
t: 031-7344010  
- Jl. Klampis Jaya 39A (Kompleks Ruko  
Millenia II)  
t: 031-5914638

**Hari-Hari Vegetarian Café**  
Food Court Pasar Atom Lantai 3  
Stand 55

**Pagoda Vegetarian Café**  
- Kompleks Hartani, Pasar Atom  
Tahap V Lantai 1  
- Jl. Undaan Wetan 66 A  
t. 031-5322171

**Depot Vegetarian**  
Pakuwon Trade Center-Food Arena  
UG (di atas Pet Shop)  
t: 031-70777333

**Warung Tenda Vegetarian (sore – malam)**  
Jl. Dharmahusada

## Malang

**Gardena Vegetarian Café**  
Jl. Raya Dieng 31  
t: 0341-563357, [gardena@myoh.com](mailto:gardena@myoh.com)

**Metta**  
Jl. Arif Margono 41  
t: 0341-7065211

**Zhe Hang**  
Jl. Sunandar Priyo Sudarmo 22  
t: 0341-487566

**Depot Vegetarian Leo**  
Jl. Letjen Suparman 114  
t: 0341-493207

**Depot VG**  
Simpang Borobudur 8E  
t: 0341-405590

## Yogyakarta

**Warung Soma Yoga (Vegi Jawi)**  
Jl. Raya Babarsari No. 102  
t: 0274-7110221

**RM Lusidus**  
Jl. Kompleks Ruko Babarsari 21  
t: 0274-7416866, 4332575

**Café Daun**  
Jl. Kepuh gang III/925B, Demangan  
t: 0274-551874

**Milas**  
Jl. Parangtritis, Prawirotaman IV/127B  
t: 0274-7423399

**Warung Makan Sukacita**  
Jl. Janti Gang Johor No. 239  
t: 081802703844

## Magelang

**Irene (jual bahan)**  
Jl. Jenggolo 9 A  
t: 0293-367996

## Klaten

**Harjanto (jual bahan)**  
Jl. Mayor Kusmanto 118  
t: 0272-323892, hp: 0816680948

## Denpasar

**Veggie Corner**  
Jl. Imam Bonjol 133 (depan show-  
room mobil Honda)  
t: 0361 - 489183, [light99@telkom.net](mailto:light99@telkom.net)

**Depot Vegetarian Alami**  
Jl. Bedahulu 43  
t: 0361-436382

**Warung Vegetarian Mbak Tiek**  
Jl. Tukad Pakerisan 99C, Panjer  
t: 08155868881

**Bodhi Chumani Vegetarian**  
Jl. Cok Agung Tresna 108

**Veggie House**  
Pertokoan Sudirman Agung Blok B  
/ 12A  
Jl. Jend. Sudirman (samping SMA 2),  
t: 0361-241035, 255368

**Bali Buddha**  
Jl. Banjar Anyar No. 25A, Kerobokan  
t: 0361-844 5936 , 844 5935

**Depot Rahayu**  
Jl. Wahidin 27  
t: 0361-422075

**Cai Ken Siang**  
Jl. Teuku Umar Barat (Marlboro) 168  
t: 0361-7426813

**Raja Laksmi**  
Jl. Ratna 99 X  
t: 0361-7445793, 7447124

**Gopal Dev Vegetarian**  
Jl. Hayamwuruk 110,  
t: 0361-7405162

**Warung 17 Vegetarian**  
Terminal Tegal No. 17  
Jl. Imam Bonjol  
t: 0361-490124

**Sri Radhe Vegetarian**  
Jl. Serma Made Pili 32  
t: 0361-222350, 08155777187

**Sai Vegetarian**  
Jl. Surabi I No. 3 X  
Jl. Noja 1, Kesiman  
t: 0811388263

**Meriah Vegetarian**  
Jl. Pulau Moyo 98  
t: 0361-7443058

**Hare Krisna Vegetarian**  
Jl. Ngurah Rai, Padang Galak, By Pass  
t: 0361-270034

**Depot Kasih Vegetarian**  
Jl. Sidarkarya 139

**Gaurangga Prasadham**  
Jl. Tukad Yeh Penet 25

**Kios Vegetarian**  
Tiara Dewata, Food Court  
Lantai Dasar  
Jl. Sudirman

**Depot Vegetarian Abadi**  
Jl. Raya Sesetan 324 A  
t: 0361-728195

## Tabanan

**Sacred River Retreat Café**  
Jalan antara Negara dan Tabanan  
(dari Tabanan setelah Antosari)  
[www.sacred-river.com](http://www.sacred-river.com)  
t: 0361-814903

## Singaraja

**A-Lay Vegetarian**  
Areal Parkir Barat Hardis Grosir  
Jl. Ngurah Rai 51  
t: 0817358891

**Happy Vegetarian**  
Jl. Ahmad Yani no 47+  
t: 0361-32285

## Badung / Kuta

**Zula Vegetarian Paradise**  
Jl. Dyana Pura (Abimanyu) 5,  
Seminyak  
t : 0361-732723

**Earth Café Vegetarian Restaurant**  
Jl. Lasmana Oberoi 99  
t: 0361-736645

**Saimaa Vegetarian**  
Pasar Kerajinan Bali  
Jl. Raya Tuban  
t: 0361-768061, 08174784535

**Sunrise Organic Market (jual bahan organik)**  
Mertasari, Banjar Penggubengan  
Kangin Kerobokan  
t: 0361-735824

**Harmony Vegetarian**  
Jl. Sunset Road no 8D  
t: 0361-759200

**Aromas Café**  
Jl. Legian Kelod, Kuta  
t: 0361-761113, 751003

**Happy Budha Vegetarian**  
Jl. Raya Kuta 143  
t: 0361-761600

**Colonial Living**  
Jl. Raya Kunti 67, Seminyak, Kuta,  
t: 0361-738919, f: 0361-736976

**Happy Vegetarian Healthy Food**  
Jl. Raya Kuta 143  
hp: 08161362203

## Negara

**Kasih Mudita Vegetarian**  
Jl. Arjuna 8A  
t: 0365-40759

## Gianyar

**Depot Sai Sundari**  
Goa Gajah  
t: 0361-978229

**Warung Vegetarian Maharani**  
Jl. Raya Semebaung  
t: 0361-7866348

**Depot Gaurahari Jaya Vegetarian**  
Jl. Patih Jelantik 16x  
t: 0361-944635

**Karuna Vittala**  
Jl. Raya Sukawati (depan UD Ganal)  
Sukawati  
t: 0361-299721, 7423755

**Suprana Hari**  
Jl. Mahendratna Bitera  
t: 08123668876

## Ubud

**Bali Buddha**  
Jl. Jembawan #1, Ubud  
(depan kantor pos)  
t: 0361-976 324

## Lombok

**Happy Vegetarian Food**  
Kompleks MGM Plaza (Pujasera)  
Cakra - Mataram  
t: 0370-646007, 646008

## Medan

**Socrates**  
Jl. Airlangga No. 14C  
t: 061-456 8950

**Thien – Thien**  
Jl. Wahidin No. 56/4  
t: 061-457 4613, 456 4584

**Sumatera**  
Jl. Gatot Subroto No. 36  
t: 061-415 8852

**Yose Rizal**  
Jl. Yose Rizal No. 63/121  
t: 061-735 5379

**ACIN**  
Jl. Timor Baru II No. 52  
t: 061-453 3945

**Indonesia**  
Jl. Gandhi No. 222  
t: 061-736 3300

**Pik Ik**  
Jl. Asia Baru No. 50  
t: 061-736 0554

**Sumatera**  
Jl. Sumatera No. 53/37  
t: 061-453 3377

**Tapanuli**  
Jl. Tapanuli No. 21  
t: 061-451 6537

**Sehat**  
Jl. Asia No. 184C  
T: 061-735 4422

**Pancaran Maitri**  
Jl. Lampung No. 8D  
t: 061-734 3201

**Sehat Bahagia**  
Jl. Yose Rizal No. 182A  
t: 061-7760 0232

**Liu's**  
Jl. Bogor No. 106 (simp Jl. Surakarta)  
t: 061-414 9806

**Sehat**  
Jl. Thamrin No. 75U  
t: 061-734 4119

**Aroma Maitri**  
Jl. Wahidin No. 140  
t: 061-452 1079

**Nie-Nie**  
Jl. Serdang No. 23W  
t: 061-456 5216

**Medan**  
Jl. Serdang No. 32D  
t: 061-453 2565

**Tri Amal Pandan House**  
Jl. Pandan No. 86  
t: 061-455 0368

## Makassar

**Depot Vegetarian "SMILE"**  
Jl. G. Merapi No. 52, Makassar  
t: 0411-5724783

# Sumber informasi lainnya

Organisasi dunia:

<http://www.peta.org>  
<http://www.goveg.com>  
<http://www.vegsource.com>  
<http://www.ivu.org>  
<http://www.earthsave.org>  
<http://www.vegsoe.org>  
<http://www.vrg.org>  
<http://www.happycow.net>

Resep makanan:

<http://www.vegcooking.com>  
<http://vegweb.com>  
<http://vegkitchen.com>

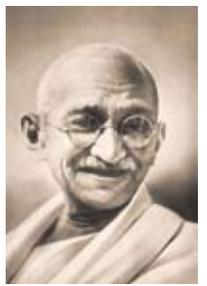
Nutrisi:

<http://www.vegetarian-nutrition.info>

Terminologi:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Vegetarianism>

# Tokoh-Tokoh Dunia



Sepanjang sejarah, demi memelihara sumber daya alam di planet kita, banyak pemikir dan ilmuwan termasyhur di dunia ini yang telah menjalankan pola makan vegetarian dan menegaskan pentingnya bervegetarian ditinjau dari sudut pandang moralitas maupun logika. Berikut adalah daftar sebagian dari orang-orang tersebut:

## Para Filsuf, Pemimpin Spiritual

- Pythagoras (Ahli matematika, filsuf Yunani)
- Socrates (Filsuf Yunani)
- Yang Mulia Dalai Lama XIV dari Tibet (Pemimpin spritual Tibet)
- Paramahansa Yogananda (Guru spiritual India)
- Konfusius (Filsuf Cina)
- Lao Tzu (Filsuf Cina)
- St. Francis dari Assisi (Orang Suci Kristen Italia)
- Leo Nikolayevich (Ahli filsafat Rusia)
- Zoroaster (Pendiri ajaran Zarathustra Iran)

## Politisi, Negarawan, dan Aktivis

- Mahatma Gandhi (Pemimpin hak warga sipil India)
- Benjamin Franklin (pengarang, wartawan, ilmuwan, negarawan)
- Susan B. Anthony (Pemimpin gerakan hak pilih wanita AS)
- Martin Luther King, Jr. dan Istri (Pemimpin hak warga sipil AS)
- Yang Mulia Ratu Sofia dari Spanyol
- Presiden Janez Drnovsek dari Slovenia
- Dr. A.P.J. Abdul Karem (Presiden India)
- Dr. Manmohan Singh (Perdana Menteri India)

## Penulis, Seniman, dan Pelukis

- Leonardo Da Vinci (Pelukis Italia)
- Albert Schweitzer (Filsuf, dokter dan musisi Jerman)
- Plutarch (Penulis Yunani)
- Voltaire (Penulis Perancis)
- George Bernard Shaw (Penulis Irlandia)
- Ralph Waldo Emerson (Penulis esai dan penyair AS)
- John Robbins (Penulis AS)

## Ilmuwan, Penemu, dan Insinyur

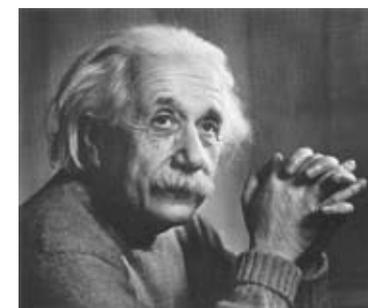
- Albert Einstein (Ilmuwan Jerman)
- Steve Jobs (Pendiri dan CEO Apple Computer)
- Henry Ford (Pendiri Ford Motor AS)
- Charles Darwin (Ahli tumbuh-tumbuhan dan hewan dari Inggris)
- Thomas Edison (Ilmuwan AS)
- Sir Isaac Newton (Ilmuwan Inggris)

Daftar di atas hanyalah sebagian kecil dari daftar panjang tokoh-tokoh dunia yang bervegetarian. Untuk melihat lebih banyak lagi, silahkan merujuk pada situs:



<http://www.ivu.org/people/>

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>



**SUPREME MASTER TELEVISION**  
disiarkan secara **GLOBAL**  
mulai 16 Nopember 2007

**ASIA: ASIASAT 2 (100.9°E), Transponder 9B**  
Frequency: 3960H  
Symbol Rate: 27500  
FEC: 3/4

**ASIASAT 3S (105.5°E), Transponder 4H**  
Frequency: 3760Mhz  
Symbol Rate: 26Msps  
FEC: 7/8

**ABS (75°E), Transponder 11S**  
Frequency: 12579H  
Symbol Rate: 22 Msps  
FEC: 3/4 SID: 121

**AMERIKA UTARA: GALAXY 25 (87°W)**  
**AMERIKA SELATAN: HISPASAT (30°W), INTELSAT 907 (27.5°W)**  
**ASIA & AFRIKA: INTELSAT 10 (68.5°E), C-BAND**  
**AFRIKA: INTELSAT 10 (68.5°E), KU-BAND**  
**AUSTRALIA & SELANDIA BARU: OPTUS D2 (152°E)**  
**TIMUR TENGAH & AFRIKA UTARA: EUROBIRD 2 (25.5°E)**  
**EROPA, TIMUR TENGAH, DAN AFRIKA UTARA: HOTBIRD (13°E), ASTRA 1 (192°E)**

**Dipancarkan pada 10 Satelit Tambahan BARU**  
Saksikan acara-acara positif, menginspirasi, dan menghibur  
Dengan lebih dari 30 bahasa dan teks terjemahan!  
Saluran TV Satelit Bebas Langganan  
juga HADIR secara online di [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com)

# GLOBAL WARMING

MENGANCAM KESELAMATAN PLANET BUMI !!!



JIKA ANDA MENCINTAI PLANET INI  
JIKA ANDA MENCINTAI ANAK CUCU ANDA

**BERTINDAKLAH  
SEKARANG JUGA!**

Global Warming? Tentu Anda sudah sangat sering mendengar kata tersebut belakangan ini. Apakah Global Warming itu? Dan mengapa topik itu menjadi isu global yang mendapat perhatian besar oleh para pemimpin negara-negara besar di dunia akhir-akhir ini?

Buku ini tersedia **GRATIS** untuk membantu Anda memahami lebih jauh mengenai Global Warming, bahayanya, dan solusi pemecahannya.

**Download di:**



[hiduplebihmulia.wordpress.com](http://hiduplebihmulia.wordpress.com)

**Dapatkan juga lebih banyak lagi informasi mengenai Global Warming di:**

[http://www.suprememastertv.com/ina/bbs/board.php?bo\\_table=sos\\_ina&sca=sos\\_3](http://www.suprememastertv.com/ina/bbs/board.php?bo_table=sos_ina&sca=sos_3)

<http://godsdirectcontact.com/topics/SOSGlobalWarming.html>