

O B S A H

Část první: UTRPENÍ CHOVNÝCH ZVÍŘAT	23
Průmyslový odchov kuřat	26
Stísněnost a kastrace	27
Hrůzy transportu na porážku	29
Poprava na jatkách	30
Rituální porážka	33
Podíl jedlíků masa na zabíjení zvířat	35
Jedení masa a násilí vůči lidem	38
 Část druhá: JEDENÍ MASA A PRVNÍ PŘIKÁZÁNÍ	 41
Budhistický a křesťanský pohled na zvířata	46
Zemřel Buddha protože jedl maso?	49
Maso jako almužna	53
Maso ve stravě japonských mnichů	56
Jedení masa v jednom klášteře v jihovýchodní Asii	58
Dovoloval Buddha jedení masa?	
Verze Theravády	61
Verze Mahájány	67
Indické učení o Ahimse	72
Ponižování zvířat, poskytujících maso	77
Palijský kánon o jedení masa	79

Jedení masa jako rodinný problém	84
Buddhističtí kněží a první přikázání	87
Co je to vegetariánství?	89
Zabíjení velryb a japonský buddhismus	92
Lidé jako bytosti odlišné od zvířat	101
Jedení zvířat, která "milujeme"	104
Zabíjení zvířat a jedení masa u přírodních národů	105
Je usmrcení rostliny totéž, co usmrcení zvířete?	106
Hitler - vegetariánská zrudá	108

Část třetí: DODATKY 111

1. Bílkoviny (protein) - řešení neexistujícího problému!	113
2. Rizika jedení masa	125
3. Vedlejší účinky produkce masa: Hlad, plýtvání a znečišťování prostředí	139
4. Potrava ducha - výroky významných lidí o jedení masa	149
5. Doporučená literatura	164
Poznámky a vysvětlivky	166