



s a y a v e g a n



Prasasto Satwiko

Saya Vegan

021395

© 2012 Kanisius

PENERBIT KANISIUS (Anggota IKAPI)

Jl. Cempaka 9, Deresan, Yogyakarta 55281, INDONESIA

Kotak Pos 1125/Yk, Yogyakarta 55011, INDONESIA

Telepon (0274) 588783, 565996; Fax (0274) 563349

E-mail : office@kanisiusmedia.com

Website: www.kanisiusmedia.com

Cetakan ke- 5 4 3 2 1

Tahun 16 15 14 13 12

Editor : Indah

Desainer Sampul: Aryono

Desainer Isi : Damar

ISBN 978-979-21-3122-2

Hak cipta dilindungi undang-undang

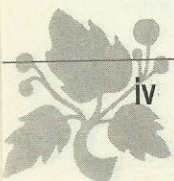
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, termasuk fotokopi, tanpa izin tertulis dari Penerbit

Dicetak oleh Percetakan Kanisius Yogyakarta

Daftar Isi

Daftar Isi	iii
Cara Membaca Buku Ini: <i>Skeptical</i> dan <i>Denial</i> , Warisan Berdalih, Roh Penurut-Daging Lemah	vii
Mengapa Kita Perlu Beralih ke Menu Nabati?	1
A. Berontak, Menyibak Kabut Buatan: Budaya yang Dikonstruksi	2
B. Neraka Berwarna Biru: Bumi	5
C. Arus Utama	8
D. Berdamai dengan Alam	8
E. Membebaskan Diri dari Belenggu Logika Semu <i>plus</i> Mitos	9
F. Karnivora, Omnivora, Herbivora	13
G. Surga Berwarna Biru: Bumi	15
H. Tentang Sejarah Vegetarian	17
Para Penghuni Bumi dan Sang Spesies Dominan Saat Ini: <i>Homosapiens</i>	23
Pangan: Kebutuhan Pokok Utama Makhluk Hidup	31
A. Empat Sehat yang Sempurna: Makanan Pelangi	34
B. Belilah Produk Nabati Lokal	36
C. Belilah Produk Nabati Organik	38
D. Makanan Omnivora Lokal vs Makanan Vegan	38
Menu Nabati dan Kesehatan	43
A. Umur Panjang	43
B. Penyakit Kardiovaskular, Kanker, Diabetes Tipe 2, dan Osteoporosis	44
C. Kacang-kacangan: Mengandung Protein Nabati yang Kaya akan Arginin	52
D. Fitoestrogen: Pengendali Obesitas dan Diabetes Tipe 1-2	53

E. Flu Burung, Flu Babi, Antraks, Penyebaran Penyakit Lama	54
F. Racun	55
G. Makanan Aman, Sehat, Enak, dan Menarik	56
H. Gizi	57
Menu Nabati dan Lingkungan	65
A. Bumi sebagai Sistem	67
B. Daratan: Hutan yang Menyusut	82
C. Laut yang Semakin Sunyi	87
D. Emas Bening yang Semakin Langka: Air	88
Menu Nabati dan Energi	95
A. Pemahaman Sempit Mengenai Energi?	95
B. Penjara Konsumerisme?	96
C. Pemahaman Dangkal Mengenai Energi?	96
Menu Nabati dan Ekonomi	101
A. Kebutuhan Daging yang Terus Meningkat	101
B. Inefisiensi Pemenuhan Kebutuhan Kalori dan Protein	103
C. Neraca	105
D. Biaya Tersembunyi	106
E. Mindset	107
Menu Nabati dan Sosial Budaya	119
A. Warung Padang, Restoran Cina, dan <i>Fast Food</i>	119
B. Hidangan Berdaging Itu Elit	120
C. Makanan Vegetarian Itu Bukan Makanan Khusus	122
D. Makanan Berbasis Daging Lebih Merepotkan	123
E. Memperbarui Budaya Makan: Vegetarian	124
F. Mengenai Kearifan Lokal	125
Menu Nabati dan Psikologi	127
A. Terpenjara Tradisi Kekerasan?	129
B. Kekejaman yang Bukan Kekejaman	132
C. "Roh Penurut, tetapi Daging Lemah" ⁵ dan Kegemaran Beralih	133
D. Kecanduan Daging	134
E. Kesadaran Hewan	135
F. <i>Einsteinian Pain Waves</i> (Gelombang Nyeri Einstein)	137
G. Empati Pilih-pilih (<i>Selective Empathy</i>)—Perbincangan dengan Seorang Psikolog	138



Menu Nabati dan Politik	143
A. Konspirasi	144
B. Pemerintah dan Masyarakat yang Berinisiatif	144
C. Pro, Kontra, dan Waktu yang Tak Mau Menunggu	147
D. Politisi	148
E. Negara Perlu Berperan	150
Menu Nabati dan Agama	153
A. Budaya Agama yang Diwariskan	153
B. Keluar Konteks	160
C. Jangkauan <i>Welas Asih</i> yang Terbatas	161
D. Antroposentris	162
E. Obral Mukjizat	163
E. <i>License to Kill</i>	164
G. Tidak Haram	165
H. Ketika Agama Menjadi Eksklusif	166
I. Jangan Membunuh	167
Menu Nabati dan Hak Azasi serta Etika	171
A. Salah Kaprah	171
B. Pilihan Pribadi?	172
C. Menolak Makanan: Tidak Etis?	175
D. Sedikit-sedikit Lama-lama Menjadi Bukit	176
E. Anak-anak Tak Bermasa Depan Itu Tak Penting	177
E. Eksperimen yang Mengecoh	178
G. Pelanggaran Hak Asasi Manusia yang Tak Terlihat	178
Menu Nabati dan Komunikasi	181
A. <i>Tulalit</i> ... Usaha Menembus Pikiran Telepatis Hewan	182
B. Media Massa Salah Persepsi?	183
Menu Nabati dan Masakan	185
A. Pilihan Terbatas?	185
B. Jumlah Hewan yang Dikonsumsi	186
C. Lezat	188
Beralih ke Vegan: Memecahkan Masalah dan Menghindari	
Masalah Baru	189
A. Kunci Utama: Pendidikan yang Jujur	189
B. Kebetulan Mereka Vegetarian?	191



C. Beralih Profesi	192
D. Isu Defisiensi Vitamin B12	192
E. Peran Ilmuwan	194
F. Peran Pemerintah	194
G. Peran Agamaawan	195
H. Peran Budayawan	195
I. Aku: Vegan	195
Daftar Pustaka	199
Lampiran	203



S A Y A V E G A N

Tahun 2005 Sri Sultan Hamengku Buwono X memberi perintah kontroversial: "Buatlah sayur lodeh dengan sembilan macam sayur untuk menolak badai!" Tahun 2007 Dr. Rajendra Pachauri, pemenang nobel perdamaian dan ketua *Inter-Governmental Panel on Climate Change* (IPCC) memberi tips untuk mengatasi perubahan iklim: (1) Berhentilah makan daging, (2) Pakailah sepeda, dan (3) Jadilah konsumen yang bijak. Tahun 2010 *United Nations Environment Programme* (UNEP) menegaskan, cara paling efektif untuk mengatasi masalah lingkungan adalah beralih ke makanan berbasis tanaman. Beratus tahun sebelumnya, Albert Einstein mengatakan, "Tidak ada lebih yang menguntungkan bagi kesehatan manusia dan meningkatkan kesempatan mempertahankan kehidupan di bumi sebanyak evolusi ke menu nabati."

Kita tidak menyadari bahwa kita telah membawa berbagai masalah bagi diri sendiri dan bumi melalui pola makan berbasis hewani. Tahun 2011, jumlah penduduk dunia menembus angka 7 miliar dan mengonsumsi 55 miliar hewan per tahun, belum termasuk ribuan ton hewan laut dan air tawar. Padahal, para ahli kesehatan telah menyimpulkan bahwa manusia tidak perlu tergantung dari makanan berbasis hewani karena padi-padian, sayur-sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan telah cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Buku ini meringkas fakta-fakta tentang hubungan pola makan dengan krisis multidimensi yang kita hadapi saat ini dan bagaimana bervegetarian secara benar dapat menjadi cara yang efisien dan efektif untuk menanggulangnya. Skala krisis yang kita hadapi saat ini begitu besar. Hanya dengan bantuan Anda, pribadi-pribadi yang terbuka dan mau berubah, krisis multidimensi dapat ditanggulangi.

"Dari sekian banyak alasan orang menjadi vegan, alasan etika menduduki urutan teratas. Dalam buku *Saya Vegan*, aspek etika bagi seorang vegan dibahas dengan bahasa yang begitu indah dan penuh makna."

(Dr. Susianto, MKM – Presiden VSI, Indonesia Vegetarian Society, International Vegetarian Union)

"Prasasto Satwiko mengajak kita semua untuk menjadi vegan, bukan hanya demi kesehatan ataupun kelestarian lingkungan, tetapi sekaligus untuk membangun karakter yang cinta damai dan jauh dari kekerasan. Buku ini sangat informatif dan enak dibaca, penting isinya untuk diajarkan kepada anak-anak!"

Kak Seto (Ketua Dewan Pembina Komnas Anak, Duta Vegan)



ISBN 978-979-21-3122-2



9 789792 131222

PENERBIT KANISIUS
Jl. Cempaka 9, Deresan
Yogyakarta 55281



021395