



MAHATMA GANDHI

La base moral *del vegetarianismo*

Fundación Editorial

elperroylarana

MISIÓN

Cultura • Venezuela
(Corazón editorial)

SERIE
DE CUERPO Y ALMA



COLECCIÓN
ENTREVERADO

La base moral *del vegetarianismo*

© Editorial Central, 1985
© Fundación Editorial el perro y la rana, 2019 (digital)
© Mahatma Gandhi
Traducción de
Zohar Ramón del Campo

Centro Simón Bolívar, Torre Norte, piso 21, El Silencio,
Caracas - Venezuela 1010.
Teléfonos: (0212) 768.8300 / 768.8399

CORREOS ELECTRÓNICOS
atencionalescritorfepr@gmail.com
comunicacionesperroyrana@gmail.com

PÁGINAS WEB
www.elperroylarana.gob.ve
www.mincultura.gob.ve

REDES SOCIALES
Twitter: @perroyranalibro
Facebook: Fundación Editorial Escuela El perro y la rana

DISEÑO DE COLECCIÓN
Carina Falcone
Dileny Jiménez

IMAGEN DE PORTADA
Fundación Editorial El perro y la rana

Hecho el Depósito de Ley
Depósito legal: DC2019000119
ISBN: 978-980-14-4417-6

MAHATMA GANDHI

La base moral
del vegetarianismo

PRESENTACIÓN

Con su nombre la colección *Entreverado* hace homenaje a uno de los platos más ricos (por heterogéneo) de los llanos venezolanos; cuando se habla de heterogeneidad se alude directamente a un universo, a mixtura, a lo abstracto y lo concreto en un mismo horizonte. Esta colección admite lo diverso, desde el color a la textura, desde el placer a lo reflexivo. Cada una de sus series se concreta en una unidad particular que contribuye a la consolidación del todo. *Fogones* abre espacio a los sabores para que a través de su danza derritan paladares, es la feria de la cocina tradicional venezolana, internacional, indígena y exótica. *A Campo Abierto* es una invitación al deporte y al juego, en vista de facilitar la recreación y el bienestar del lector. *Parajes y Travesías* se hace vehículo para llevarnos a diversos lugares del mundo entero, acercándonos al viaje, al encuentro con lo otro. *Umbrales* dispone un espacio donde comulgan la reflexión y el reconocimiento del ser desde una mirada mística y subjetiva. *Brújulas* es la herramienta que brinda orientación y ayuda técnica en diferentes materias, dispuesta en guías y manuales. *De Cuerpo y Alma* nos lleva a los rincones de la salud física y mental. *Saberes ancestrales* recoge aquellos textos que abordan temas referentes a tradiciones y religiones, siempre enmarcados desde un punto de vista práctico e informativo evitando la distancia generada por la perspectiva académica.

Se sabe pues que el caos es un nivel de orden superior, es en el caos donde interactúan las contradicciones y allí precisamente son más visibles los hilos que conectan opuestos para hacer de ellos un absoluto, un conjunto de elementos que componen un *Entreverado* exquisito.

VALORES DE LOS ALIMENTOS



Si bien es cierto que el hombre no puede vivir privado de agua y de aire, lo que nutre al cuerpo es el alimento. De ahí el dicho que el alimento es vida.

La alimentación puede ser dividida en tres categorías: vegetal, animal y mixta. La alimentación animal incluye las aves y el pescado. La leche es un producto animal, y no puede en modo alguno incluirse en una dieta estrictamente vegetariana, aun cuando en gran medida cumple el mismo propósito que la carne. En el lenguaje médico se la clasifica como alimentación animal; pero el lego no considera la leche como alimentación animal. Por otra parte, el lego considera los huevos como alimentación carnívora, aunque en realidad no lo son. Hoy en día se producen huevos estériles. A la gallina no se le permite el contacto con el gallo, y aun así pone huevos. Un huevo estéril no llega nunca a producir pollos. Por lo tanto, la persona que toma leche no tiene por qué oponerse a alimentarse con huevos estériles.

La opinión médica se inclina en su mayor parte en favor de la dieta mixta, aunque existe una escuela que toma cada día mayor incremento, y que sostiene que las evidencias tanto anatómicas como fisiológicas muestran que al hombre lo favorece una dieta vegetariana. Sus dientes, estómago, intestinos, etc., parecen probar que la naturaleza lo destinó a ser vegetariano.

La dieta vegetariana incluye además de los granos, las legumbres, las raíces comestibles, los tubérculos y las hojas, a las frutas, tanto secas como frescas. La fruta seca incluye las de cáscara dura tales como las almendras, el pistacho, las avellanas, etc.

Yo me he inclinado siempre a favor de la dieta vegetariana pura, pero la experiencia me ha enseñado que para poder mantenerse en perfecto estado físico, la dieta vegetariana tiene que incluir la leche y productos lácteos, tales como cuajada, manteca, *ghee* (1), etc. Esto constituye un significativo apartamiento de mi idea original. Durante seis años excluí la leche de mi dieta; en este tiempo esa exclusión no me hizo en modo alguno sentir peor. Pero en el año 1917, como resultado de mi propia ignorancia, caí en cama víctima de una seria disentería. Quedé reducido a un esqueleto, pero me negué tercamente a tomar medicina alguna, y con igual tozudez me rehusé a ingerir leche o crema. No podía en modo alguno fortalecer el cuerpo ni reunir fuerza suficiente para abandonar el lecho. Había hecho voto de no tomar leche. Un amigo mío que era médico me sugirió que en momento de formular mi voto, tal vez yo hubiera tenido en cuenta tan solo la leche de vaca y la de búfalo; ¿por qué habría de impedirme ese voto ingerir leche de cabra? Mi esposa lo apoyó, y yo me rendí. Hablando con franqueza para aquel que ha renegado de la leche, aun cuando en el momento de formular su voto solo tenga *in mente* a la vaca y al búfalo, toda clase de leche debe ser tabú. Toda leche animal tiene prácticamente la misma composición, aun cuando la proporción de sus componentes varíe en cada caso. Por lo tanto puede decirse de mí que guardé simplemente el texto, pero no el espíritu del voto. Sea como sea, el caso es que de inmediato me trajeron leche de cabra, y yo la bebí. Pareció como si me inyectara nueva vida. Me recuperé rápidamente y pronto pude abandonar el lecho. Por causa de esa y otras experiencias análogas, me he visto obligado a admitir la necesidad de agregarle leche a una dieta estrictamente vegetariana. Pero estoy convencido de que en el vasto reino vegetal tiene que existir alguna especie que, al mismo tiempo que proporcione las sustancias necesarias que derivan de la leche y la carne, esté libre de sus desventajas, tanto éticas como de otra clase.

(1) *Ghee*: manteca derretida clarificada.

En mi opinión, la ingestión de leche o de carne tiene desventajas bien definidas. Para poder obtener carne tenemos que matar y, por otro lado, no contamos con el derecho a ninguna otra clase de leche que no sea la que nos suministró nuestra madre en la infancia. Además y por encima de la desventaja moral, hay otras más, estrictamente desde el punto de vista de la salud. Tanto la leche como la carne llevan consigo los defectos del animal del cual provienen. El ganado domesticado no es casi nunca perfectamente saludable. Lo mismo que el hombre, el ganado sufre innumerables enfermedades. Varias de estas son pasadas por alto aun cuando el ganado esté sometido a exámenes médicos periódicos. Además, el examen médico del ganado en la India pareciera ser de realización imposible, al menos en el momento actual. Lo que se afirma en cuanto al ganado lechero es también aplicable en medida mucho mayor a los animales sacrificados para obtener carne. Por regla general, el hombre debe confiar sólo en la suerte para escaparles a tales riesgos. No parece preocuparse demasiado por su salud; se considera completamente seguro dentro de su fortaleza compuesta de médicos, *vaid*s(2) y *hakim*s(3). Su principal preocupación e interés están enfocados en cómo alcanzar riqueza y posición dentro de la sociedad, y esta preocupación eclipsa a todas las demás. Por lo tanto, mientras algún científico altruista, dedicado a un paciente trabajo de investigación, no descubra un sustituto vegetal de la leche y la carne, el hombre habrá de seguir ingiriéndolas.

Consideramos ahora la dieta mixta. El hombre necesita alimentos que puedan suministrarle sustancias elaboradas de los tejidos, que sirven tanto para su crecimiento como para compensar el desgaste que sufre el cuerpo. Tienen que contener también algo que le provea de energía, grasas, ciertas sales y materias laxantes que facilitan excreción de los desperdicios. Las sustancias que construyen los tejidos son conocidas como proteínas. Se las obtiene de la leche, la carne, los huevos, las legumbres y las nueces. Las proteínas contenidas en la leche y la carne, o en otras palabras, las proteínas animales, por ser más fácilmente digeribles y asimilables

(2) *Vaid*: médico que sigue el sistema Unani de medicina.

(3) *Hakim*: médico que aplica el sistema de *Ayur Veda* (texto sagrado de la India).

son mucho más valiosas que las proteínas vegetales. La leche es superior a la carne. Los médicos nos dicen que en aquellos casos en que la carne no puede ser digerida, la leche se digiere con toda la facilidad. Para los vegetarianos, la leche, por ser la única fuente de proteínas animales, es un elemento sumamente importante de la dieta. Las proteínas del huevo crudo son consideradas como las más fácilmente digeribles de todas.

Pero no todos pueden permitirse ingerir leche, y esta no se consigue en todas partes. Quisiera mencionar aquí un hecho muy importante relacionado con la leche. Contra lo que sostiene la creencia popular, la leche descremada es un elemento dietético de mucho valor, y hay veces que resulta aun más valiosa que la leche entera. La principal función de la leche es suministrar proteínas animales para la elaboración y reparación de los tejidos. La tarea de descremar la leche, aun cuando parcialmente la despoja de las grasas, no afecta en absoluto las proteínas. Además, los instrumentos de que hoy se dispone para descremar, no llegan a extraer toda la grasa de la leche, y no existen tampoco muchas posibilidades de que se elabore un instrumento que lo haga.

LOS CERALES

El cuerpo tiene necesidad de otras sustancias, además de la leche, entera o descremada, y yo coloco en segundo lugar los cereales: trigo, arroz, *bajri* (4), etc. Estos constituyen la dieta principal. Distintos cereales ocupan un puesto preponderante en diferentes provincias de la India. En muchas regiones se consume a un mismo tiempo más de una clase de cereales, por ejemplo, pequeñas cantidades de trigo *bajri* y arroz, que se sirven a veces juntos. Esta mezcla no es necesaria para la nutrición del cuerpo; hace que resulte difícil regular la cantidad de alimento que se ingiere, y significa un esfuerzo adicional para la digestión. Como todas estas variedades suministran principalmente almidón, es mejor tomar solamente una por vez. El trigo puede muy bien ser considerado como el rey de los cereales. Si echamos una mirada sobre el mapa del mundo nos encontramos con que el trigo ocupa el primer lugar. Del punto de vista de la salud, si podemos obtener trigo, el arroz y otros cereales se hacen innecesarios. Si no se dispone de trigo, y los otros cereales no pueden consumirse por no ser apetecibles o por dificultades para digerirlos, hay que recurrir al arroz.

Los cereales deben ser molidos con una piedra de moler, y la harina que se produce debe ser utilizada tal como queda. Debe evitarse tamizar la harina, pues es probable que quede despojada del *bhusi* o cascarilla, que constituye una rica fuente de sales y vitaminas, las que son sumamente valiosas del punto de vista de la nutrición. El pericarpio también suministra una sustancia que colabora en la acción de los intestinos. El grano de arroz, que es sumamente delicado, ha sido provisto por la naturaleza de una cobertura externa, o epicarpio, que no es comestible. Para poder despojarlo de esta sustancia no comestible, hay que golpearlo, lo que debe hacerse sólo en la medida necesaria para remover el epicarpio o piel externa del grano de arroz. Si este proceso se efectúa a máquina, no solamente se lo despoja de la piel externa, sino que también se pule el grano al quitarle el pericarpio. La

explicación de la popularidad que goza el grano pulido está en el hecho de que el lustre hace que se conserve mejor. El pericarpio es muy dulce, y si no se lo remueve, el arroz se ve fácilmente atacado por ciertos organismos. El arroz pulido y el trigo sin pericarpio nos proveen de almidón casi puro. La remoción del pericarpio hace que ciertos elementos constitutivos de los cereales, de gran importancia, se pierdan al despojárselos de aquel. El pericarpio del arroz es vendido aparte de este, y al igual que el pericarpio del trigo, puede cocinarse y comerse solo. También pueden confeccionarse con ellos *chapatis*, o sea, tortas. Es posible que los *chapatis* de arroz logren digerirse con más facilidad que el arroz integral, y en esta forma se consigue quedar satisfecho con una cantidad menor.

Hemos tomado la costumbre de sumergir cada bocado de *chapati* en salsa vegetal, o *dal*, antes de comerlo. El resultado de ello es que la mayoría de la gente traga la comida sin masticarla debidamente. La masticación constituye un paso importante dentro del proceso de la digestión, especialmente en lo que atañe al almidón. La digestión del almidón empieza en el momento en que este se pone en contacto con la saliva dentro de la boca. La masticación produce una mezcla completa de la saliva con el alimento. Por lo tanto, las comidas que contienen almidón deben ser ingeridas en forma relativamente seca, lo que da como resultado un mayor flujo de saliva, y hace también necesaria una masticación completa.

LAS LEGUMBRES

Después de los cereales que nos proveen de almidón, vienen las legumbres que suministran proteínas: las arvejas, lentejas, etc. La mayoría de la gente cree que las legumbres son un componente esencial de la dieta. Hasta los consumidores de carne deben comer legumbres. Es fácil entender que aquellas personas que tienen que ejecutar pesadas tareas manuales y no están en condiciones de ingerir leche, no pueden pasarse sin legumbres. Pero puedo afirmar, sin la menor vacilación, que aquellos que desempeñan una ocupación sedentaria, como por ejemplo empleados, hombres de negocios, abogados, médicos, maestros, y aquellos que cuentan con medios para procurarse leche, no necesitan de las legumbres. Se cree generalmente que estas son de digestión difícil, y se las consume en cantidades mucho menores que los cereales. De las distintas variedades de legumbres, se considera como las más difíciles de digerir a los guisantes y las habichuelas, y a las lentejas como las más fáciles.

LOS VEGETALES

Los vegetales y las frutas deben ocupar el tercer lugar en nuestra lista. Podríamos creer que son baratos y fáciles de hallar en la India, pero no es así. Se los considera en general como artículo de lujo destinado a los habitantes de las ciudades. En las aldeas los vegetales frescos son una rareza, y en la mayoría de los lugares también falta la fruta. La carencia de vegetales verdes y de fruta constituye un baldón para la administración de la India. Los aldeanos pueden cultivar abundancia de vegetales verdes si lo desean; la cuestión de la fruta no puede ser resuelta con tanta facilidad. La legislación de la tierra es mala desde el punto de vista del aldeano. Pero me estoy desviando.

De entre los vegetales frescos, debe ingerirse una cantidad suficiente de los de hoja todos los días. No incluyo las patatas, las patatas dulces, etc., que proveen principalmente almidón, entre los vegetales. Deben ser puestas en la misma categoría que los cereales que suministren almidón. Una ración suficiente de vegetales comunes frescos es muy aconsejable. Ciertas variedades como el pepino, el tomate, la mostaza y el berro, como asimismo otras hojas tiernas, no deben servirse cocidas. Hay que lavarlas a fondo e ingerirlas crudas en pequeñas cantidades.

LAS FRUTAS

En lo que se refiere a las frutas, nuestra dieta diaria debiera incluir frutas de estación, tales como el mango, las uvas, la lima dulce o agria, naranjas, etc., todas ellas dentro de su estación. El mejor momento para ingerir frutas es en las primeras horas de la mañana. Un desayuno a base de frutas y leche tendría que resultar plenamente satisfactorio, y aquellos que almuerzan temprano debieran conformarse con un desayuno a base de frutas solamente.

La banana es una fruta buena, pero como es muy rica en almidón toma el lugar del pan. La leche con bananas constituye una comida perfecta.

También hace falta una cierta cantidad de grasa, que puede tomarse en forma de *ghee* o aceite. Si uno puede procurarse *ghee*, el aceite no es necesario. Es difícil de digerir, y no resulta tan nutritivo como el *ghee* puro. Una onza y media (cuarenta y tres gramos) de *ghee* por persona y por día, debe considerarse suficiente para satisfacer la necesidad del cuerpo. La leche integral es también una fuente de *ghee*. Aquellos que no puedan procurársela, debieran tomar aceite en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades de grasas. Entre los aceites, el dulce, el de nuez molida y el de coco son preferibles. El aceite tiene que ser fresco, y si se puede conseguir, debe utilizarse el aceite exprimido a mano. El aceite y el *ghee* que se venden en los almacenes son por lo general completamente inútiles. Eso debiera producir pesar y vergüenza; pero en tanto que la honestidad no se convierta en parte integrante de la moral en los negocios, sea por medio de la legislación o de la educación, cada individuo tendrá que procurarse la mercadería pura con paciencia y diligencia. No debiéramos nunca sentirnos satisfechos con tomar lo que podamos conseguir, sin tener en cuenta su calidad. Es muchísimo mejor pasarse sin *ghee* ni aceite que comer aceite rancio y *ghee* adulterado. Al igual que en caso de las grasas, también es necesario una cierta cantidad de azúcar. Aun cuando las frutas frescas nos proveen de azúcar en abundancia, no hace ningún daño ingerir entre treinta o cuarenta y cinco gramos de azúcar por día, blanca o negra. Si no se puede obtener frutas frescas, el azúcar puede llegar a convertirse en una necesidad; pero la preponderancia injustificada que se le da hoy en día a las cosas dulces es un error. Los habitantes de las ciudades ingieren demasiadas cosas dulces. Los budines a base de leche y los dulces de leche, así como dulces de todas clases, son consumidos en grandes cantidades. Todos ellos son innecesarios y dañinos, salvo cuando se los toma en cantidades muy pequeñas. Puede decirse, sin el menor temor de exagerar, que consumir dulces y otras golosinas en un país en el que millones de personas no pueden realizar siquiera una comida completa, es algo así como un robo.

Lo que se dice de los dulces, es aplicable con igual fuerza al *ghee* y al aceite. No hay necesidad de comer alimentos fritos en *ghee* o aceite. Usar *ghee* para freír ciertas comidas constituye una extravagancia, y los que no están acostumbrados no deben ingerirlas en absoluto. Por ejemplo, los ingleses, cuando llegan por primera vez a nuestro país, no pueden comer nuestros dulces ni nuestras comidas fritas. He visto caer enfermos con mucha frecuencia a quienes lo han hecho. El gusto se adquiere, no nace con nosotros. Todas las delicias culinarias del mundo no igualan al deleite que el apetito proporciona a la comida. Un hombre hambriento habrá de comer un pedazo de pan seco con el mayor gusto, mientras que quien no tiene apetito, rechaza el mejor de los dulces.

CUÁNTO SE DEBE COMER Y CON QUÉ FRECUENCIA

Consideremos ahora con qué frecuencia debe uno alimentarse y en qué cantidad. La comida debe ingerirse como un deber –hasta como una medicina– para sustentar el cuerpo, nunca para satisfacer el paladar; de este modo, sobreviene una sensación agradable por la satisfacción de un apetito verdadero. Por lo tanto, podemos decir que la sensación satisfactoria depende del apetito, y no se obtiene fuera de él. Por causa de nuestras erradas costumbres y de nuestra forma artificial de vivir, muy poca gente sabe cuáles son las necesidades de su sistema. Nuestros padres, que nos traen a este mundo, no cultivan como norma el control de sí mismos. Sus costumbres y formas de vivir influyen en cierta medida sobre los niños. La alimentación de la madre durante el embarazo puede llegar a afectar al niño. Después de esto, durante la infancia, la madre atosiga al niño con toda clase de alimentos apetecibles. Le da un trocito de cada cosa que ella come, y el sistema digestivo del niño queda sometido a un adiestramiento equivocado desde la infancia. Los hábitos, una vez formados, son difíciles de abandonar. Existen muy pocas personas que hayan sido capaces de librarse de ellos. Pero cuando el hombre llega a darse cuenta de que es su propio custodio, y que su cuerpo ha sido destinado a ponerse a su servicio, desea conocer las leyes tendientes a mantenerlo en buenas condiciones, y trata con todo empeño de seguirlas.

Hemos llegado ahora a un punto en que podemos establecer las cantidades de distintos alimentos que requiere un hombre de hábitos sedentarios, que son mayoría entre los hombres y mujeres que leen estas páginas:

Leche de vaca	90 gr.
Cereales (trigo, arroz, pan sin levadura – en total)	170 gr.
Vegetales de hoja	90 gr.
Vegetales de otras clases	150 gr.
Vegetales crudos	30 gr.

<i>Ghee</i>	45 gr.
o manteca	60 gr.
<i>Gur</i> o azúcar blanca	5 gr.

La fruta fresca se consumirá de acuerdo con el gusto y los medios de cada persona. En cualquier caso, es bueno ingerir dos limas agrias por día. Puede exprimirse el jugo y tomarse con vegetales o con agua, fría o caliente.

Todos los pesos mencionados anteriormente corresponden a sustancias crudas. No he establecido la cantidad de sal que debe usarse. Debe agregarse posteriormente de acuerdo con el gusto de cada persona.

Ahora bien: ¿con qué frecuencia debe uno alimentarse? Mucha gente ingiere dos comidas por día. La regla general es ingerir tres comidas: desayuno por la mañana temprano y antes de salir a trabajar, almuerzo al mediodía y cena al atardecer o por la noche. Hace falta tomar más de tres comidas. En las ciudades hay gente que se la pasa “picando” a cada momento. Este hábito es dañoso; el aparato digestivo requiere descanso.

Key to Health, pp. 13-27, ed. 1956.

COMIDAS NO COCINADAS



En el texto de una carta recibida de Coonoor y fechada el 26 de julio de 1929, dirigida a Gandhi en relación con sus experimentaciones sobre dietética, el Dr. R. McCarrison decía lo siguiente:

Uno de los *grandes* defectos de las dietas indias en los días actuales, es su deficiencia de vitamina A, de proteínas adecuadas y de ciertas sales; y la más grande necesidad de la India en materia de nutrición es la utilización más liberal de buena leche, y de sus productos que suministran esos factores. No puede haber ninguna duda en las mentes de aquellos de nosotros que hemos dedicado toda una vida al estudio de la nutrición, que la leche es una de las más grandes bendiciones que han caído sobre la humanidad. Y para alguien como yo, cuyo trabajo es conocer la verdad y esparcirla, la escasez de este alimento en la India y la falta de apreciación de su valor, son asuntos que causan seria preocupación. Yo le ruego: no lo censure públicamente; pues medio litro de leche por día hará más por la Joven India que la mayoría de las cosas que conozco. Es, por ejemplo, a la deficiencia de vitamina A a lo que debemos tantas enfermedades de los intestinos y pulmones, tantas enfermedades de la vejiga (tales como las 'piedras'), y tanta anemia en este país. Me agrada saber que está usted interesándose en el asunto de la alimentación, y estoy de acuerdo con usted en mucho de lo que dice. Pero permítame asegurarle que un poquito más de 'fortíssimo' sobre el tema de 'la leche y los productos lácteos' harán mucho bien cuando usted esté dirigiendo la orquesta de la Verdad.

P.D. La próxima vez que usted haga un viaje por Andra, evite la 'extrema debilidad' que lo atacó en el último, tomando medio litro de leche por día.

Comentando la carta del Dr. McCarrison, escribió Gandhiji(5):

Publico esta carta con mi agradecimiento, y quisiera que otros hombres versados en la ciencia médica se dignaran guiarme. Al hacer el experimento estoy tratando de descubrir la verdad sobre los alimentos, en la medida que sea posible para un lego lograr tal cosa.

(5) La sílaba "ji", agregada al nombre, da a este un sentido cariñoso.

En lo que se refiere al argumento del Dr. McCarrison sobre la necesidad de alimentación de origen animal, no me atrevo como lego que soy a combatirlo, pero debo dejar sentado que hay médicos que sostienen resueltamente la opinión de que el alimento de origen animal, incluyendo la leche, no es necesario para que el sistema humano funcione en plenitud. Tanto por instinto como por la crianza que he recibido, personalmente apoyo la dieta puramente vegetariana, y he pasado años experimentando a fin de encontrar una combinación vegetariana apropiada. No hay peligro en que yo condene públicamente a la leche hasta tanto no haya obtenido abrumadoras pruebas en apoyo de una dieta sin leche. Una de las muchas contradicciones de mi vida está en que mientras yo, personalmente, evito ingerir leche, dirijo una moderna cremería que ya está produciendo leche de vaca, la que puede competir exitosamente con cualquier leche que se produzca en la India, en cuanto a pureza y contenido graso.

No obstante lo que el Dr. McCarrison sostiene en nombre de la ciencia médica, puedo afirmar que los hombres de ciencia no han explorado aun las posibilidades ocultas que tienen las innumerables semillas, hojas y frutas, de proporcionar la nutrición mas completa de la humanidad. Por ejemplo, los tremendos intereses, apoyados por la autoridad, que se han formado alrededor de la creencia en la alimentación animal, impiden a la profesión médica encarar la cuestión con total desapasionamiento. Casi estoy por creer que está reservado a personas entusiastas, ajenas a la profesión, abrirse camino a través de una maraña de dificultades aun con riesgo de sus vidas, para encontrar la verdad. Me sentiría muy satisfecho si los hombres de ciencia prestaran su apoyo a estos investigadores humildes.

Young India, 15 de agosto de 1929.

Como buscador de la verdad, considero que es necesario encontrar el alimento perfecto para que el hombre pueda mantener cuerpo, mente y alma en perfectas condiciones. Considero que esta búsqueda solo puede llegar a un final feliz apelando a la alimentación sin cocinar, y que dentro del ilimitado reino vegetal

existe un eficiente sustituto de la leche, la que, según lo admite todo profesional de la Medicina, tiene sus inconvenientes, y ha sido destinada por la naturaleza no al hombre, sino a los bebés y los animales inferiores mas jóvenes. Creo que ningún precio sería demasiado elevado para una investigación que, en mi opinión, es tan necesaria desde muy variados puntos de vista. Por lo tanto, habré de buscar información y guía de espíritus que sean afines conmigo.

Young India, 22 de agosto de 1929.

Si una persona puede ingerir fruta madura sin cocinarla, no veo ninguna razón por la que no se pueda ingerir también vegetales sin cocinarlos, siempre que uno pueda digerirlos adecuadamente. Los dietistas opinan que la inclusión de una pequeña cantidad de vegetales crudos como el pepino, zapallo, calabaza, etc., en nuestro menú, es más beneficiosa para la salud que si uno come grandes cantidades de los mismos, cocinados. Pero la digestión de la mayoría de la gente está con mucha frecuencia tan obstaculizada por un hartazgo de alimentos cocidos, que no habría que sorprenderse si al principio no hacen debida justicia a los vegetales crudos, aun cuando puedo decir, basado en mi experiencia personal, que ningún efecto dañino tiene por qué ser secuela de ingerir una porción o dos de vegetales crudos con cada comida, siempre que se los mastique a fondo. Es un hecho terminantemente comprobado que se puede obtener una proporción muchísimo mayor de nutrición de la misma cantidad de comida, si se la mastica bien. El hábito de una adecuada masticación de la comida, motivada por el consumo de vegetales crudos, si no consigue otra cosa, permite por lo menos que uno se satisfaga con menos cantidad de alimento, y así no solo favorece la economía en el consumo sino que también reduce automáticamente la *Himsa*(6) dietética que uno comete para conservar la vida. Por lo tanto, ya se la considere del punto de vista de la dietética o del *Ahimsa*(7), el uso de vegetales sin cocinar no solo está libre de toda oposición,

(6) Himsa: violencia.

(7) Ahimsa: no violencia.

sino que debe ser calurosamente recomendado. Por supuesto, se sobreentiende que si los vegetales son consumidos crudos, hay que cuidar muy especialmente que no estén pasados, demasiado maduros o podridos, o sucios en cualquier forma que sea.

Young India, 15 de noviembre de 1928.

LA NECESIDAD VITAL DE INVESTIGAR



La ilimitada capacidad del mundo vegetal para mantener al hombre en su mejor estado no ha sido explorada aun por la ciencia médica moderna, la que por fuerza de la costumbre fija su atención en los mataderos, o por lo menos en la leche y sus subproductos. Es un deber que espera ser cumplido por una parte de los hombres que practican la profesión médica en la India, y cuya tradición es vegetariana. El rápido progreso de las investigaciones sobre las vitaminas y la posibilidad de obtener las más importantes de ellas directamente del sol, ha contribuido a revolucionar muchas de las teorías aceptadas y las creencias sostenidas por la ciencia médica, acerca de la alimentación.

Young India, 18 de julio de 1929.

He descubierto después de prolongadas experimentaciones y observaciones que no existe una regla dietética fija para todas las constituciones. Todo lo que los médicos más competentes invocan en apoyo de su consejo, resulta probable que sea beneficioso en un caso determinado, pues en una mayoría de casos han observado que responde bastante bien. No hay ninguna rama de la ciencia en que el investigador enfrente tantos obstáculos, como en la ciencia médica. No puede atreverse a hablar con certidumbre absoluta sobre el efecto de una droga o alimento cualquiera, o sobre las reacciones de los cuerpos humanos. Es, y seguirá siendo siempre, empírico. El dicho popular de que el alimento de un hombre puede ser veneno para otro, está basado en una basta experiencia que encuentra confirmación a diario. Siendo así las cosas, el campo de experimentación para hombres y mujeres inteligentes es ilimitado. Los legos debieran de adquirir un conocimiento práctico del cuerpo, que juega un papel tan importante en la evolución del alma que contiene. Y no obstante eso, no hay cosa alguna en la que seamos tan lamentablemente negligentes o ignorantes como en lo que concierne a nuestros cuerpos. En lugar de usar el cuerpo como un templo para Dios, lo utilizamos como vehículo para la satisfacción de nuestras pasiones, y no tenemos vergüenza de correr en busca del médico para que nos ayude a aumentarlas y abusar del tabernáculo terrenal.

Young India, 8 de agosto de 1929.

Tome usted cualquier texto moderno sobre alimentos y vitaminas, y encontrará en él enfáticas recomendaciones de que ingiera algunas hojas verdes comestibles sin cocinar en cada comida. Naturalmente estas debieran ser lavadas a fondo media docena de veces para quitarles toda la suciedad. Estas hojas se encuentran en cualquier aldea, y solo hay que tomarlas; y sin embargo se supone que los vegetales verdes son solo un lujo para habitantes de las ciudades. Los aldeanos de muchas partes de la India viven de *dal* o arroz y cosas frías en abundancia, que dañan el sistema. Ya que la reorganización económica de las aldeas ha comenzado con la reforma alimentaria, es necesario descubrir cuáles son los alimentos más sencillos y baratos que permitan a los aldeanos recuperar la salud perdida. El agregado de hojas verdes a sus comidas habrá de permitir a los aldeanos evitar muchas enfermedades que padecen en la actualidad. El alimento de los aldeanos es deficiente en vitaminas; muchas de ellas pueden ser obtenidas de las hojas verdes frescas.

Eso, por supuesto, hace que sean necesarias muchas investigaciones a fondo y exámenes detallados de las propiedades nutricias de las innumerables hojas que se encuentran ocultas entre los pastos que crecen en estado salvaje en la India.

Harijan, 15 de febrero de 1935.

VEGETARIANISMO



Un corresponsal mío ha nacido dentro de una familia carnívora, y ha resistido triunfalmente la presión ejercida por sus padres para que vuelva a la olla de carne:

Pero —dice— en un libro que tengo delante de mí, leo la opinión del Swami Vivekananda sobre el asunto, y siento que mi creencia sufre un fuerte sacudón. Sostiene el Swami que para los indios en su estado actual, la dieta a base de carne es una necesidad, y aconseja a sus amigos que coman carne sin restricciones. Llega hasta a decir: ‘Si ustedes incurrir en cualquier, pecado por ese motivo, échenlo sobre mí; yo habré de soportarlo’. Me encuentro ahora en un aprieto, sobre si debo comer carne o no.

Esta ciega adoración de la autoridad es una señal de debilidad mental. Si este corresponsal tiene una convicción tan profundamente arraigada de que comer carne no está bien, ¿por qué tiene que ser sacudido por la opinión en contrario del mundo entero? Uno debe de ser lento para formar convicciones, pero una vez formadas, tiene que defenderlas contra los ataques más violentos.

En cuanto a la opinión del gran Swami, no he visto en realidad ese escrito, pero me temo que mi corresponsal lo ha citado correctamente. Mi opinión es bien conocida. No considero la alimentación carnívora necesaria para nosotros a ninguna altura de la vida, ni bajo cualquier clima en que ordinariamente les sea posible vivir a los seres humanos. Sostengo que la alimentación carnívora es inadecuada para nuestra especie. Nos equivocamos al copiar al mundo animal inferior, si es que somos superiores a él. La experiencia enseña que la comida animal es inapropiada para aquellos que quieren poner freno a sus pasiones.

Pero es erróneo subestimar la importancia de la comida en la formación del carácter o en el subyugamiento de la carne. La dieta es un poderoso factor que no debe descuidarse. Pero reducir toda religión a términos de dieta, como a menudo se hace en la India, es tan erróneo como dejar de lado toda restricción en materia de dieta y dar rienda suelta al apetito. El vegetarianismo es uno de los inapreciables dones del hinduismo. No hay que dejarlo fácilmente de lado. Es necesario, por lo tanto, corregir el error de que el vegetarianismo nos ha hecho débiles de mente y

cuerpo, o pasivos, o inertes en la acción. Los más grandes reformadores hindúes han sido los más activos de su generación, e invariablemente fueron vegetarianos. ¿Quién pudo desplegar mayor actividad que Shankara o Dayananda, por ejemplo, en sus tiempos?

Pero mi corresponsal tampoco debe aceptarme a mí como autoridad. La elección de la dieta de cada uno no es cosa que deba basarse en la fe. Es cuestión de que cada uno la razone por sí mismo. Ha aparecido especialmente en Occidente una cantidad de literatura sobre vegetarianismo que cualquier buscador de la verdad puede estudiar con provecho. Muchos eminentes doctores en Medicina han contribuido a esta literatura. Aquí, en la India, no hemos necesitado ninguna clase de estímulo para ser vegetarianos, pues se ha aceptado hasta ahora que es la cosa más deseable y respetable. Aquellos, sin embargo, que como mi corresponsal se sientan sacudidos, pueden estudiar el creciente movimiento hacia el vegetarianismo que se desarrolla en Occidente.

Young India, 7 de octubre de 1926.

Uno debiera comer, no con el fin de agradar al paladar, sino para mantener en funcionamiento al cuerpo. Cuando cada órgano de los sentidos somete al cuerpo, y a través de este al alma, su goce especial desaparece y sólo entonces comienza a funcionar en la forma en que la naturaleza se propuso que lo hiciera.

Cualquier cantidad de experimentos es demasiado pequeña, y ningún sacrificio es demasiado grande, para alcanzar esta sinfonía con la naturaleza. Pero desgraciadamente la corriente está hoy en día fluyendo poderosamente en dirección opuesta. No sentimos vergüenza de sacrificar multitud de vidas ajenas, para sostener el cuerpo percedero, tratando de prolongar su existencia por unos pocos instantes fugaces, con el resultado de que nos matamos nosotros mismos, tanto en cuerpo como en alma. Al tratar de curar una vieja enfermedad damos vida a cientos de otras nuevas; al tratar de gozar los placeres de los sentidos, perdemos al final

hasta nuestra capacidad de goce. Todo esto es pasajero ante nuestros mismos ojos, pero no hay nadie tan ciego como el que no quiere ver.

Autobiografía, p. 237, ed. 1958.

Hay muchísima verdad en el dicho de que el hombre se convierte en lo que come. Mientras más grosera sea la comida, más grosero será el cuerpo.

Harijan, 5 de agosto de 1933.

Siento que el progreso espiritual exige a cierta altura que dejemos de matar a las criaturas con quienes convivimos, para satisfacción de nuestras necesidades corporales. Acuden a mi mente las hermosas frases de Goldsmith en apoyo de mi pasión vegetariana:

“A ninguna majada que recorre libremente el valle
a muerte condeno;
enseñado por el poder que se compadece de mí
a compadecerlos aprendo”.

India's case for Swaraj, pp. 402, 403, ed. 1932.

NO ES UN FIN EN SÍ MISMO



Abstenerse de todas las bebidas y drogas embriagantes y de toda clase de alimentos, especialmente de la carne, constituye sin la menor duda una gran ayuda para la evolución del espíritu, pero no es en modo alguno un fin en sí mismo. Más de un consumidor de carne y que hace de todo, pero vive temeroso de Dios, está más cerca de la liberación que otro hombre que se abstiene religiosamente de la carne y muchas otras cosas, pero blasfema contra Dios en cada una de sus acciones.

Young India, 6 de octubre de 1921.

Destierre los *brinjals* y las patatas sea como sea, si quiere, pero por amor de Dios, no comience a sentirse justiciero ni se halague a sí mismo por el hecho de estar practicando el *Ahimsa*. La simple idea de tal cosa es suficiente para hacerme ruborizar. *Ahimsa* no es simple cuestión de dietética, sino que la trasciende. Importa poco lo que un hombre coma o beba; es la autonegación, la autorestricción que está detrás de la acción lo que importa. Practique en cualquier forma tanta restricción como se le antoje en la elección de los componentes de su dieta. La restricción es recomendable y hasta necesaria, pero solo roza el borde del *Ahimsa*. Un hombre puede permitirse a sí mismo una actitud muy amplia en materia de *Ahimsa* y ser hasta una verdadera personificación de *Ahimsa*, obligando a nuestro respeto, si su corazón desborda de amor y se derrite ante la desgracia ajena, habiéndose purgado de toda clase de pasiones. Por otra parte, un hombre constantemente escrupuloso en exceso en materia de dieta es enteramente ajeno al *Ahimsa* y un lamentable desgraciado, si es esclavo del egoísmo y las pasiones, y duro de corazón.

Young India, 6 de septiembre de 1928.

Me siento dolorosamente consciente del hecho de que mi deseo de continuar mi vida dentro del cuerpo me complica en un constante *himsa*. Es por ello que me estoy haciendo cada vez más indiferente a este cuerpo físico mío. Por ejemplo, sé que con la acción de respirar destruyo innumerables gérmenes invisibles que flotan

en el aire. Pero no por eso dejo de respirar. La consumición de vegetales implica *himsa*, pero he descubierto que no puedo dejarlos. También existe *himsa* en el uso de antisépticos, y sin embargo no puedo obligarme a descartar el uso de desinfectantes, tales como el querosene, etc., para librarme de la peste de los mosquitos y cosas parecidas. Soporto que se mate a las víboras en el Ashram cuando es imposible cazarlas y evitar que hagan daño. Llego hasta a tolerar el uso de un palo para conducir a los bueyes en el Ashram. Es así como el *himsa* que yo directa e indirectamente cometo no tiene fin... Si, como resultado de esta humilde confesión mía, los amigos resuelven abandonarme como caso perdido, lo lamentaré mucho, pero nada habrá que pueda inducirme a ocultar mis imperfecciones en la práctica del *Ahimsa*. Todo lo que pido que se comprenda de mí, es que estoy incesantemente tratando de comprender el significado de los grandes ideales como el *Ahimsa*, y de practicarlos en pensamiento, palabra y acciones, y eso no sin cierta medida de éxito, según creo. Pero bien sé que todavía me queda una larga distancia que recorrer en ese sentido.

Young India, 1° de noviembre de 1928.

LA BASE MORAL DEL VEGETARIANISMO



CONFERENCIA PRONUNCIADA ANTE LA SOCIEDAD VEGETARIANA DE LONDRES EL 20 DE NOVIEMBRE DE 1931 (8)

Cuando recibí la invitación para hacerme presente en esta reunión, no quiero decirles lo satisfecho que me sentí, porque revivió en mí viejas memorias y recuerdos de agradables lazos de amistad formados con vegetarianos. Me siento especialmente honrado al ver a mi derecha a Mr. Henry Salt. Fue el libro de Mr. Salt, *Apología del Vegetarianismo*, el que me mostró por qué motivo, aparte de ser un hábito hereditario, y aparte de mi adhesión a un voto que me administrara mi madre, era correcto ser vegetariano. Me mostró por qué era un deber moral para los vegetarianos no vivir a costa de nuestros compañeros los animales. Es, por lo tanto, motivo de un placer adicional encontrar a Mr. Salt entre nosotros.

No es mi propósito ocupar el tiempo de ustedes detallándoles mis variadas experiencias en vegetarianismo, ni quiero tampoco hablarles de las grandes dificultades con que me enfrenté en Londres por mantenerme firme en mi posición vegetariana, pero quisiera que compartiéramos algunos de los pensamientos que se han ido desarrollando en mí, en relación con el vegetarianismo. En esos tiempos, no había casi un solo restaurante vegetariano en Londres que yo no hubiera visitado. Me hice el propósito, tanto por curiosidad como también para estudiar las posibilidades del vegetarianismo y de los restaurantes vegetarianos en Londres, de visitar cada uno de ellos. Fue natural, por lo tanto, que entablara una relación estrecha con muchos vegetarianos. Al sentarme a la mesa con ellos, descubrí que las conversaciones versaban en su mayor parte sobre alimentación y enfermedades. Descubrí

(8) Durante sus días de estudiante en Inglaterra, Gandhiji se había inscrito como miembro de esta Sociedad, y fue electo con posterioridad secretario de la misma. Era su presidente el Dr. Oldfield. En 1931, cuando Gandhiji llegó a Inglaterra para participar de la conferencia de la Mesa Redonda sobre la India, fue invitado a dar su disertación en la Sociedad.

también que los vegetarianos que luchaban para mantenerse firmes en su vegetarianismo, encontraban difícil su práctica del punto de vista de la salud. No sé si hoy en día ustedes mantienen debates como esos, pero en aquellos tiempos yo acostumbraba concurrir a discusiones que sostenían vegetarianos y no vegetarianos. Recuerdo una de esas discusiones entre el Dr. Denmore y el difunto Dr. T. R. Allinson. En esos tiempos, los vegetarianos tenían la costumbre de no hablar de otra cosa que no fuera de alimentación y las enfermedades. Pienso que esa es la peor forma de encarar la cuestión. He notado también que son aquellas personas que se hacen vegetarianas porque sufren de una enfermedad u otra —es decir, puramente del punto de vista de la salud—, las que en mayor parte abandonan. He descubierto que para mantenerse fiel al vegetarianismo, un hombre requiere tener una base moral.

Ese fue para mí un gran descubrimiento en mi búsqueda de la verdad. A una edad temprana, en el curso de mis experimentos comprobé que con una base egoísta no se podría cumplir el propósito de llevar al hombre cada vez más adelante por el sendero de la evolución. Lo que hacía falta era un propósito altruista. Descubrí asimismo que la salud no era de ningún modo monopolio de los vegetarianos. Me encontré con mucha gente que no tenía prejuicio alguno en uno u otro sentido, y que los no vegetarianos podían mostrar, hablando en forma general, buena salud. También pude ver que a varios vegetarianos se les hacía imposible seguir siéndolo porque habían convertido a la comida en un fetiche, y porque pensaban que haciéndose vegetarianos podrían comer tantas lentejas, habichuelas y queso como quisieran.

Naturalmente, a esa gente no le resulta posible en manera alguna conservar la salud. Observando este proceso, pude ver que un hombre podía comer sin restricción alguna, y ayunar de vez en cuando. Ningún hombre ni mujer comía realmente en forma excesiva o consumía la cantidad exacta que el cuerpo requería y nada más. Podemos ser presa fácil de las tentaciones del paladar, y por lo tanto cuando una cosa nos resulta deliciosa, no nos importa tomar uno o dos bocados de más. Pero en esas circunstancias no se puede conservar la salud. A causa de esto descubrí que para conservar la salud, no interesa qué es lo que se coma, sino que hay que reducir la cantidad de alimentos y disminuir el número de comidas. Sean

moderados; es mejor errar por el lado de menos que por el de más. Cuando invito amigos para que participen de mis comidas, jamás los presiono para que coman más de lo que les hace falta. Por el contrario, les digo que no tomen alguna cosa si no la quieren.

Lo que quiero hacerles notar es que los vegetarianos tienen que ser tolerantes si es que desean convertir a otros al vegetarianismo. Adopten un poco de humildad. Debemos de apelar al sentido moral de la gente que no ve las cosas como las vemos nosotros. Si un vegetariano se enferma y un médico le receta caldo de carne, yo no lo consideraría un vegetariano. Un vegetariano está hecho de material más resistente. ¿Por qué? Porque lo es para la construcción del espíritu y no del cuerpo. El hombre es algo más que carne. Es el espíritu lo que nos interesa en el hombre. Por lo tanto, los vegetarianos debieran tener esa base moral: la de que el hombre no nació como animal carnívoro, sino para vivir de las frutas y las hierbas que nos da la tierra. Sé que todos tenemos que equivocarnos. Yo abandonaría la leche si pudiera, pero no puedo. He hecho ese experimento innumerables veces. No podría, después de una seria enfermedad, recuperar mi fuerza a menos que volviera a la leche. Esa ha sido la tragedia de mi vida. Pero la base de mi vegetarianismo no es física, sino moral. Si alguien dijera que voy a morirme si no ingiero caldo de carne o cordero, aun bajo prescripción médica, preferiría la muerte. Esa es la base de mi vegetarianismo. Me agradaría mucho poder creer que todos nosotros que nos llamamos vegetarianos tenemos esa base. Ha habido miles de comedores de carne que no han seguido siéndolo. Tiene que haber una razón determinante para que hagamos ese cambio en nuestras vidas, para que adoptemos hábitos y costumbres distintos de los de la sociedad, aun cuando algunas veces podamos ofender a aquellos que nos rodean y nos son muy queridos. Uno no debiera por nada del mundo sacrificar un principio moral. Por lo tanto, la única base para que tengamos una sociedad vegetariana y proclamemos un principio vegetariano es, y tiene que ser, de carácter moral. No voy a decirles, por cierto, mientras veo el mundo y lo recorro de un lado a otro, que los vegetarianos en su totalidad gozan de una salud mejor que los carnívoros. Pertenezco a un país que es predominantemente vegetariano, por costumbre o por necesidad. Por lo tanto, no puedo dar testimonio de que eso demuestre mucha

mayor paciencia, mucho mayor valor o un porcentaje mucho menor de enfermedad; y ello porque es una cosa muy peculiar, muy personal. Requiere obediencia, y una obediencia muy escrupulosa, a todas las normas de higiene.

Por lo tanto, creo que lo que los vegetarianos debieran hacer es no acentuar las consecuencias físicas del vegetarianismo, sino investigar las consecuencias morales. Mientras que aun no hemos olvidado que tenemos mucho en común con las bestias, no nos damos bastante cuenta de que hay ciertas otras cosas que nos diferencian de ellas. Por supuesto, tenemos vegetarianos en la vaca y el toro –que son mejores que nosotros como vegetarianos- pero hay algo mucho más elevado que nos atrae al vegetarianismo. Es por ello que pensé que en los pocos minutos de que dispongo para dirigirme a ustedes, debía acentuar la base moral del vegetarianismo. Y agregaría que he descubierto, por mi propia experiencia y las experiencias de centenares de amigos y compañeros, que ellos encuentran satisfacción, en lo que concierne al vegetarianismo, en la base moral que han elegido para fundamentarlo.

Para concluir, agradezco a todos ustedes que hayan venido aquí permitiéndome así verme cara a cara con vegetarianos. No puedo decir que los haya visto hace cuarenta o cuarenta y dos años atrás. Supongo que las caras dentro de la Sociedad Vegetariana de Londres han cambiado. Existen muy pocos miembros que, al igual que Mr. Salt, pueden afirmar que su afiliación con la Sociedad data de más de cuarenta años. Me gustaría que ustedes, si quieren, me hagan preguntas, pues dispongo de algunos minutos para concederlas.

[Le pidieron entonces a Gandhiji que expusiera las razones que tenía para limitar su dieta diaria a sólo cinco productos, y contestó]:

Eso no tiene relación con el vegetarianismo... Hubo otra razón. Por naturaleza había sido un chico que comía hasta el hartazgo. Había adquirido entonces una fama tan grande, que cuando me invitaban amigos, colocaban delante de mí fuentes repletas de comida. Yo les decía que había ido allí para servir, y que personalmente sentiría que me iría muriendo lentamente si me permitía a mí mismo

hartarme de esa forma. De este modo, al limitarme a cinco ingredientes de comida, cumplía un doble propósito. Además debía terminar todas mis comidas antes de la caída del sol. Me he salvado de muchos inconvenientes en esa forma. En relación con eso, he descubierto muchas cosas concernientes a la salud. Dicen los dietistas que vamos tendiendo cada vez más a la simplificación de la dieta, y que si uno quiere vivir saludable debe ingerir una sola cosa por vez y evitar combinaciones. Prefiero el proceso de exclusión al de agregación, porque no hay dos médicos que sean de la misma opinión. Creo entonces que la limitación a cinco elementos comestibles, me ha ayudado moral y materialmente; materialmente porque en un país pobre como la India no siempre es posible procurarse leche de cabra, y es cosa difícil producir frutas y uvas. Entonces, voy a visitar a gente pobre, y si yo esperara que me recibieran con uvas de invernadero, con seguridad me rechazarían. De este modo, limitándome a cinco cosas para comer, también sirvo a las leyes de la economía.

Harijan, 20 de febrero de 1949.

NUESTRA DIETA DIARIA



EL ARROZ

El arroz integral, sin pulir, no se encuentra en los negocios. Es hermoso para la vista, rico y dulce al paladar. Los molinos no pueden competir nunca con este arroz sin pulir. Se lo descascara en forma muy sencilla. La mayor parte del arroz entero puede ser descascarado en un *chakki* liviano sin ninguna dificultad. Existen algunas variedades de cáscaras del grano. Se dice que este arroz es sumamente nutritivo y, naturalmente, el más barato. En las aldeas, si los aldeanos descascaran su propio arroz, este tiene siempre que resultarles más barato que el arroz descascarado en los molinos, sea pulido o sin pulir. La mayor parte del arroz que se encuentra ordinariamente en los negocios está siempre más o menos pulido, sea a mano o en molinos. El arroz totalmente sin pulir es siempre descascarado a mano, y resulta más barato que el descascarado en los molinos, siendo la variedad idéntica.

Harijan, 25 de enero de 1935.

EL TRIGO

La harina (de trigo) sin cáscara es tan mala como el arroz pulido, según el testimonio universal de los médicos. La harina de trigo integral molida en nuestros propios *chakkis* es siempre superior a la harina fina que se encuentra en los negocios, y más barata. Es más barata porque se ahorra el gasto del molido. Agreguemos que en la harina integral no hay pérdida de peso. La parte más rica del trigo está contenida en la cáscara, y existe una enorme pérdida de valor nutritivo cuando se separa la cáscara del trigo. Los aldeanos y otras personas que comen harina integral molida en sus propios *chakkis* ahorran su dinero y, lo que es más importante, protegen su salud. Una gran parte de lo que los molinos de harina elaboran, quedará en poder de los pobres y circulará entre ellos cuando se reactive el proceso de molido en las aldeas.

Harijan, 1° de febrero de 1935.

LOS CEREALES

Otro médico cita un texto contra la utilización de legumbres germinadas, pero a él también le falta una verdadera experiencia para apoyar su tesis. Esta ha sido constantemente mi queja contra los médicos ayurvédicos. No tengo la menor duda de que se oculta un verdadero caudal de sabiduría antigua en las obras médicas sánscritas. Nuestros médicos parecen ser demasiado holgazanes como para desenterrar esa sabiduría en el verdadero sentido del término. Se satisfacen con repetir simplemente las fórmulas impresas. Aun cuando soy lego en la materia, sé que se atribuyen muchas virtudes a varias preparaciones ayurvédicas. ¿Pero cuál es su utilidad, si hoy en día no pueden ser demostradas? Apelo al espíritu de genuina investigación para esta antigua ciencia, de nuestros médicos ayurvédicos. Estoy tan ansioso como puedan estarlo los más importantes de ellos, de librarnos de la tiranía de las medicinas occidentales, que son ruinosamente caras, y en cuya preparación no se tiene en cuenta los intereses de la humanidad.

Young India, 8 de agosto de 1929.

LA LECHE

Estoy firmemente convencido de que el hombre no tiene por qué ingerir leche en absoluto, aparte de la que tomó de su madre cuando era niño. Su dieta no debiera consistir de otras cosas que frutas maduras por el sol y nueces. Puede extraer suficientes elementos nutritivos, tanto para los tejidos como para los nervios, de frutas frescas como las uvas, y secas como las almendras. A un hombre que vive con esa clase de alimentos, le resulta fácil resistir las pasiones tanto sexuales como de otra especie. Mis colaboradores y yo hemos comprobado, por la experiencia que existe, muchísima verdad en el proverbio indio que dice que lo que coma un hombre, en eso se convertirá.

Autobiografía, p. 200, ed. 1958.

Mi propia experiencia de tomar miel mezclada con agua caliente data de más de cuatro años. No he experimentado efectos nocivos de ninguna clase. También se han formulado objeciones contra el uso de la miel basadas en razones humanitarias. Esta objeción tiene, lo confieso, considerable fuerza, aunque el método occidental para recolectar la miel es más limpio y menos vulnerable a las objeciones. Temo que si actúo en forma estrictamente lógica, tendré que privarme de muchas cosas que ingiero o utilizo; pero la vida no está gobernada por la lógica estricta. Es un crecimiento orgánico, aparentemente irregular, crecimiento que sigue su propia ley y su propia lógica... Los médicos occidentales le hacen grandes elogios, y muchos de ellos que condenan el uso del azúcar en términos exagerados, hablan egoísta de la miel, de la que dicen que no irrita como el azúcar refinada, o el mismo *gur*.

EL *GUR*

De acuerdo con el testimonio de los médicos, el *gur* es en todo sentido superior al azúcar refinada en valor alimenticio, y si los aldeanos dejan de elaborar *gur*, como están empezando a hacerlo, se privarán de un importante factor alimenticio para sus hijos. Pueden pasarse sin *gur* ellos mismos, pero sus hijos no pueden hacerlo sin minar sus energías... La privación del *gur* y su utilización por la gente en general, significa una cantidad de rupias perdidas por los aldeanos.

Harijan, 1° de febrero de 1935.

Nadie quizá, según lo que sé, ha comido tanta fruta como yo; he vivido seis años enteramente de frutas, frescas y secas, y he tenido siempre una provisión bien abundante de fruta como parte de mi dieta corriente. Pero tengo en cuenta al escribir, las condiciones especiales de la India. Su pueblo debiera contar, en razón de su extensión y variedad de clima, con una provisión sumamente liberal de frutas, vegetales y leche. Sin embargo es el país más pobre en este sentido. Por lo tanto, sugerí lo que a mi entender era una cosa factible; pero apoyo de todo corazón la propuesta de que para conservar la salud, las frutas y los vegetales frescos tienen que constituir la parte primordial de nuestra dieta. Corresponde a la profesión médica estudiar las condiciones peculiares de la India e indicar la lista de vegetales que existen, o que pueden ser cultivados en forma barata y fácil en las aldeas, para su consumo local. Las bayas silvestres, por ejemplo, crecen en abundancia. No deben llevarse para su venta a los mercados, pero pueden recogerse. Este es un campo de investigación muy amplio. No habrá de proporcionar dinero ni quizás fama, pero puede provocar la gratitud de millones de personas pasivas y calladas.

Harijan, 15 de marzo de 1942.

HOJAS VERDES

Yo me había regalado a mí mismo con las hojas de nabo, zanahorias, rábanos y maní. Además de esto, no creo necesario declarar que el rábano, el nabo y la zanahoria como legumbres, también son comestibles en su estado crudo. Es un desperdicio de dinero y buen paladar cocinar estas hojas o legumbres. Las vitaminas que contienen estos vegetales se pierden total o parcialmente al cocinarlas. He dicho que hay un desperdicio de buen gusto al cocinarlas porque los vegetales crudos tienen un sabor natural propio que el cocimiento destruye.

Harijan, 15 de febrero de 1935.

LOS CONDIMENTOS

La sal común puede ser correctamente considerada como el rey entre los condimentos. Mucha gente no puede comer sus alimentos sin ella. El cuerpo requiere ciertas sales, y la sal común es una de ellas. Estas sales existen en forma natural en los distintos alimentos, pero cuando la comida se cocina en forma anticéptica, o sea, tirando el agua en la que el arroz, las patatas u otros vegetales han sido hervidos, la provisión se hace insuficiente. La deficiencia tiene que ser compensada entonces por medio de una agregación adicional de sales. Como la sal común es una de las más esenciales para el cuerpo, tendría que ser suplementada en pequeñas cantidades.

Pero hay varios condimentos que no son requeridos por el cuerpo como regla general, tales como picantes secos o frescos, pimienta, cúrcuma, culantro, alcaravea, mostaza, *methi*, asafétida, etc. Estos solo se usan para satisfacción del paladar. Mi opinión, basada en mi experiencia personal de cincuenta años, es que ninguno de ellos es necesario para mantenerse perfectamente saludable. Aquellos cuya digestión se ha debilitado mucho, podrían tomar esas cosas como medicina por cierto tiempo, si lo consideran necesario; pero uno debiera proponerse evitar su uso con el solo fin de satisfacer el paladar. Todos los condimentos, hasta la sal misma, destruyen el sabor natural de los vegetales, los cereales, etc. Aquellos cuyo paladar no se ha viciado disfrutan del sabor natural de los alimentos mucho más que cuando les agregan sal u otros condimentos. Es por eso que he dicho que la sal debiera ser utilizada cuando es necesaria, como complemento. En cuanto a los picantes, queman la boca e irritan el estómago. Aquellos que no están acostumbrados a aquellos no pueden soportarlos al principio. He visto casos de bocas irritadas por el uso de picantes. Conocí el caso de una persona que era muy afecta a emplearlos, pero el uso excesivo trajo como resultado su muerte prematura.

Key to Health, pp. 27 – 29, ed. 1956.

LA DIETA MÍNIMA



Utilice una cosa por vez. El *chapati*, arroz y legumbres, leche, *ghee*, *gur* y el aceite son utilizados por las familias comunes, además de los vegetales y la fruta. Considero que esta combinación no es saludable. Aquellos que obtienen sus proteínas animales en forma de leche, queso, huevos o carne, no necesitan recurrir en absoluto a las legumbres. La gente pobre utiliza solamente proteínas vegetales. Si los que están en buena posición abandonan las legumbres y el aceite, liberan estos dos artículos esenciales para los pobres que no consiguen proteínas animales ni vegetales. Agreguemos que el grano que se come no tiene que estar húmedo. La mitad de la cantidad basta cuando se lo come seco y no se lo sumerge en ninguna salsa. Es bueno comerlo con ciertas ensaladas crudas como cebolla, zanahoria, rábanos, hojas para ensalada o tomates. Treinta o cincuenta gramos de ensalada rinden el mismo provecho que doscientos cuarenta gramos de vegetales cocidos. Los *chapatis* o el pan no deben comerse con leche. Para empezar, una comida puede consistir de vegetales crudos con *chapati*, y la otra de vegetales cocidos con leche o cuajadas.

Los platos dulces deben ser eliminados del todo. En lugar de ellos puede tomarse *gur* en pequeñas cantidades con leche, pan o solo.

La fruta fresca es buena para comer, pero basta con un poco para entonar el sistema. Es un artículo caro, y su utilización excesiva por los que cuentan con más medios, ha privado a los pobres y a los enfermos de un artículo que necesitan más que los pudientes.

Cualquier médico que haya estudiado la ciencia de la dietética habrá de certificar que lo que he sugerido no puede dañar al cuerpo y que, por el contrario, habrá de conducirlo a un mejor estado de salud.

Harijan, 25 de enero de 1942.

ÍNDICE

VALORES DE LOS ALIMENTOS	9
La leche	13
Los cereales	16
Las legumbres	18
Los vegetales	19
Las frutas	20
<i>Ghee</i> y aceite	21
Cuánto se debe comer y con qué frecuencia	23
COMIDAS NO COCINADAS	25
LA NECESIDAD VITAL DE INVESTIGAR	31
VEGETARIANISMO	35
NO ES UN FIN EN SÍ MISMO	41
LA BASE MORAL DEL VEGETARIANISMO	45
Conferencia pronunciada ante la Sociedad Vegetariana de Londres el 20 de noviembre de 1931	47
NUESTRA DIETA DIARIA	53
El arroz	55
El trigo	56
Los cereales	57
La leche	58
La miel	59
El <i>gur</i>	60
Las frutas	61
Hojas verdes	62
Los condimentos	63
LA DIETA MÍNIMA	65

EDICIÓN DIGITAL
ENERO DE 2019
CARACAS, VENEZUELA



Mahatma Gandhi (India, 1869-1948). Jurista, filósofo, político, místico y padre de la independencia de India. Su verdadero nombre era Mohandas Karamchand Gandhi, siendo este un título dado por el pueblo. Fundador del Congreso Indio de Natal. En 1919, promueve una cruzada en contra de la soberanía de Gran Bretaña, proponiendo boicotear y no colaborar con el comercio británico. Fue un gran luchador y un gran estudioso del hinduismo, budismo, islamismo y cristianismo. Organizó un gran número de acciones cívicas y de movimientos que llamaban a la protesta y la resistencia pacífica en contra de la autoridad británica y las injusticias sociales, raciales y religiosas; profesando siempre la no violencia, la unidad entre las religiones, el derecho de la mujer y la enseñanza espiritual. Fue condenado a prisión diecisiete veces y murió asesinado a manos de un fanático religioso en Nueva Delhi. En sus libros encontramos títulos como: *Revolución palestina y el tercer mundo*, *Mi socialismo*, *Civilización occidental y nuestra independencia*, *Todos los hombres son hermanos*, *Yo quiero que cuentes conmigo y quiero contar contigo*, entre otros. En este libro, *La base moral del vegetarianismo*, Gandhi plantea un sistema alimenticio alternativo mediante el cual pretende lograr la evolución espiritual de las personas y el desarrollo de una vida sana, aclarando que el vegetarianismo es un principio moral, pues el ser humano “es más que carne” y “no nació como animal carnívoro, sino para vivir de las frutas y las hierbas que nos da la tierra”.



SERIE
SABERES ANCESTRALES



SERIE
UMBRALES



SERIE
A CAMPO ABIERTO



SERIE
BRÚJULAS



SERIE
FOGONES



SERIE
PARAJES Y TRAVESÍAS



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio
de la
Cultura

Juntos por
VENEZUELA