

## A Carnivore's Dilemma

Rev. Arvid Straube, Lead Minister

August 9, 2009

A carnivore was telling his vegan friend about all the studies that prove that a vegan diet is bad for your eye sight, and his vegan friend said, "No, it isn't the food, it's trying to read the small print on the packaging labels."

We have in our Unitarian Universalist movement what we call a study action resolution. It's where a Social Justice issue is picked by the delegates of our General Assembly for a four year study process; in which we take this issue of great importance to our world, an issue of justice and peace, and study it and apply our theology, our religious traditions, to this issue to see how they inform, how we respond, to these issues in the world.

I had to leave GA a bit early and when I heard that the vote for the next four years had been Ethical Eating, I thought to myself, "Oh no...Not another UU food fight." You've been in these conversations. I mean you know you're a Unitarian Universalist, if you've ever been in an argument, about whether breast-milk is vegan or not. I mean each of these eating styles has their advocates.

You have your strict-vegans, and you got your vegetarians, who eat eggs, and you got your pescatarians, which is vegetarians who eat fish and seafood, and then you have your flexetarians, who are vegetarians, except when they're not. I like that one. My favorite one is I actually met a woman, who is strictly vegetarian except for bacon. There's two now. Anybody else?

You know, I just hate it when people tell me what I should eat. I just hate it! You know and I think maybe some people are not here this morning, because they think we're going to tell them what they should eat. Food is such a pleasure and joy, and if somebody's going to tell you what you eat is bad for you, bad for the world, bad for animals, all these, oh it makes it so complicated!

It seems to take the joy out of it and what we eat is such a personal matter. It has to do with our deepest family traditions. Our earliest memories of nurture, our culture, our cultural heritage. It's deeply engrained; our food choices are deeply engrained.

So, we're not only what we eat. It's a big part of who are. In ways that we know and ways we don't know, until we start to look at these issues.

I thought this could be bad. But, actually it's not, it's good. Because, I've looked at the material, (we have the link to the UUA website), the study guide for the Ethical

## El dilema de un carnívoro

Rev. Arvid Straube – Ministro principal

Traducido por Mar Cárdenas

Agosto 9, 2009

Un carnívoro le decía a su amigo vegano acerca de todos los estudios que prueban que un régimen vegano es malo para la vista y su amigo vegano dijo, "No, no es la comida, es el intentar leer la letritas microscópicas en las etiquetas."

Tenemos en nuestro movimiento Unitario Universalista lo que llamamos una resolución de estudio de acción. Es donde un asunto de Justicia Social es elegido por los delegados de nuestra Asamblea General para un proceso de estudio de cuatro años; en el cual tomamos un asunto de gran importancia para nuestro mundo, un asunto de justicia y paz, y lo estudiamos y aplicamos nuestra teología, nuestras tradiciones religiosas, a este asunto para ver cómo informan, cómo nosotros respondemos, a estos asuntos en el mundo.

Tuve que dejar la Asamblea General un poco temprano y cuándo oí que el voto para los próximos cuatro años había sido Comiendo Éticamente, yo pensé, "Oh no...No otra pelea de comida entre Unitarios Universalistas." Tú has estado en estas conversaciones. Quiero decir que sabes que tú eres un Unitario Universalista, si tú has participado en una discusión sobre si la leche materna es vegana ó no. Quiero decir que cada uno de estos estilos de comida tiene sus defensores.

Tenemos veganos estrictos, y vegetarianos que comen huevos, y 'pescatarios', que son vegetarianos que come pescado y mariscos, y 'flexetarios', que son vegetarianos, excepto cuándo no lo son. Me gusta ese. Mi favorito es: Yo de hecho conocí una mujer, que es estrictamente vegetariana excepto por el tocino. Ahora hay dos, ¿quién más?

¿Saben? Odio cuándo las personas me dicen lo que debo de comer. ¡Lo odio! ¿saben? y pienso quizás que algunas personas no están aquí esta mañana, porque pensaron que les iba a decir lo que deberían de comer. La comida es placer y alegría, y si alguien va a decirte que lo que comes es malo para tí, malo para el mundo, malo para los animales, todo eso, ¡oh, se complica todo!

Parece quitar la alegría y lo que comemos es un asunto muy personal. Tiene que ver con nuestras tradiciones familiares más profundas. Nuestras memorias más tempranas de nuestra cultura, nuestro patrimonio cultural. Nuestras elecciones alimenticias están profundamente arraigadas.

Así que, no solamente somos lo que comemos, sino que es una gran parte de quienes somos. En maneras que sabemos y en maneras que no sabemos, hasta que empezamos a reflexionar sobre estos asuntos.

Yo pensé que esto podría ser malo pero, de hecho es bueno. Porque, yo he mirado el material, (tenemos el vínculo a la página de la UUA), la guía de estudio de la iniciativa

Eating initiative; I encourage you to take a look at it, because what the study guide does is show you how complex this issue is. It doesn't shame anybody. I was thinking for awhile we'd have to add to our welcoming statement, people of all ages, ethnicities, genders, and food choices.

It actually shows the complexity of this issue. And it doesn't say here's a right answer. It presents facts though. Facts about how religious the issue of food is. And really there isn't any religious tradition in the world doesn't have some kind of a blessing about food.

Because all religions traditions recognize food is sacred, food is holy, but the way we're treating food, the people who give us our food, the animals who die for our food, is not holy. So, what do we do?

Since we have this study action resolution, I knew I was going to have to preach on this topic, so I went and saw this movie, and it's a wonderful movie. It called Food Inc. This movie demonstrates, starting with seed that are planted to give us our food, all the way to our stomachs, the food we eat is being controlled by fewer and fewer large and largely unregulated corporations. And their motive is not nutrition or the enjoyment of food. The motive is to get us to eat as much of what they manufacture as possible to increase their profits. So, whatever your eating style or commitment is we are, to a large extent, controlled by these corporations.

This information was not new to me. I had seen it in several different sources at different times, in reading I've done. This movie put it all together for me in one story, and in the end, a hopeful story. It could have a happy ending, and we have a choice about how to make it a happy ending. So, I'm not going to tell you the whole thing about the movie, that's three sermons worth. But, I will say this: I relate it to my childhood because I grew up in farm country. I grew up in Nebraska, in a small town, and I remembered that my brother at various times and my brother-in-law were both very happy to have received employment in the local meat packing plant as unpleasant as that work was, because it was the only union job in town, and therefore paid the highest wages in town.

People were competing for those jobs. The meat-packers union was busted during the Reagan Administration. Those jobs are now done for very low wages, very unsafe conditions, and the animals are treated much more cruelly than they were; because the idea is to get as much meat out the door as possible, without worry for the safety of the workers, or humane treatment of animals. So there was a big change from my childhood.

Comiendo Éticamente; te invito a que la veas, porque la guía de estudio te muestra lo complejo que es este asunto. No avergüenza a nadie. Pensaba yo que nosotros íbamos a tener que añadir a nuestra declaración de bienvenida, "personas de todas las edades, orígenes étnicos, géneros, y elecciones alimenticias".

De hecho muestra la complejidad de este asunto. Y no dice "Aquí está la respuesta correcta". Aún así presenta hechos, hechos sobre qué tan religioso es el asunto de la comida. Y realmente no hay ninguna tradición religiosa en el mundo que no tenga alguna clase de bendición para la comida.

Porque todas las tradiciones religiosas reconocen que los alimentos son sagrados, la comida es santa, pero la manera en que nosotros tratamos la comida, a las personas que nos dan nuestra comida, y a los animales que mueren para ser nuestra comida, no es santo. Entonces, ¿qué hacemos?

Puesto que tenemos esta resolución de estudio de acción, supe iba para tener que predicar sobre este tema, así que fui y vi esta película, y es una película maravillosa. Se llama Comida, Inc. Esta película muestra, empezando cuando la semilla que es plantada para darnos nuestra comida, hasta que llega a nuestros estómagos, la comida que comemos está siendo controlada cada vez por menos y menos empresas grandes que en gran parte no son reguladas. Y su motivo no es la nutrición o el placer de comer. El motivo es hacernos comer tanto como fabrican como sea posible para aumentar sus ganancias. Así que sea cual sea tu estilo de comer, somos en gran parte controlados por estas empresas.

Esta información no fue nueva para mí. Ya la había visto en varios lugares diferentes antes. Esta película lo puso todo junto para mí en un solo lugar, y al final, es una historia esperanzadora. Podría tener un final feliz, y tenemos una opción sobre cómo asegurar que tiene un final feliz. Así que no les voy a decir todo sobre la película, eso serían tres sermones. Pero, les diré esto: la relacioné con mi niñez porque crecí en una granja. Crecí en Nebraska, en una ciudad pequeña, y recordé que mi hermano en varias ocasiones y mi cuñado estuvieron ambos muy felices de ser contratados por la planta de carne local a pesar de lo desagradable que era aquel trabajo, porque era el único empleo sindicalizado en la ciudad, y porque pagaba los sueldos más altos en la ciudad.

Las personas competían por aquellos trabajos. El sindicato de los carniceros fue terminado durante la administración de Reagan. Aquellos trabajos son ahora hechos por sueldos muy bajos, en condiciones poco seguras, y los animales son tratados mucho más cruelmente que antes; porque la idea es producir tanta carne como sea posible, sin preocuparse por la seguridad de los trabajadores, o el tratamiento humano de los animales. Así que fue un cambio grande desde mi niñez.

Sé de donde viene la carne porque dónde crecí todo el mundo cazaba y yo también. Yo nunca lo haría ahora. Y yo

I know where meat comes from, because where I grew up everybody hunted and I did too. I would never do it now. And I also participated in butchering hogs, and I know that those small family farms had respect and gratitude for those animals that provided the food. I see some people grew up on farms and are nodding. Seeing now the way that we treat the animals that feed us is just horrifying. Now, whatever your commitments about the ethics of eating animals, none of us want to treat animals the way that our food industry treats them. It's just wrong. So, this movie had a big impact on me.

One of the people that were quoted extensively in this movie was the food writer Michael Pollan. Michael Pollan had written a critically acclaimed and award winning book called, *The Omnivore's Dilemma*, in which he talked about how our food gets to our table, and what some of the better alternatives may be.

One of things that happened after he wrote this book, and was lecturing extensively on food, people said "Okay, fine, yeah, how do you decide what to eat?" So he wrote a little book called, *In Defense of Food*. It's one you read in a couple of hours. I highly recommend it. Basically it summarized at the top of your order service in the centering thought. "Eat food, not too much, mostly plants." As I confront my faith, and my values, and decide how I'm going to choose to eat, I'm being guided by this simple motto, "eat food, not too much, mostly plants." So let's look at that.

Eat food of course, I mean if not food what are we going to eat if not food? Well actually we eat a lot that's not food according to Pollan's definition of food. We eat a lot of stuff that doesn't come to us from a farm, that doesn't come to us from nature. What we eat is edible food-like substances. It comes out of a factory; it wouldn't exist without the input or interference of chemists, and food scientists. It's stuff that NEVER occurs in nature. That's a lot of what we eat, and actually because of our farm policy, eating those edible food-like substances is actually cheaper than fresh fruits and vegetables.

This is one thing I learned from this study guide, in poorer neighborhoods of this country, you can't be a vegan. There's not even a supermarket. People get their food at little corner stores, and it's mostly manufactured edible food-like substances. It's cheaper to eat at McDonalds and Kentucky fried Chicken than to get fresh fruits and vegetables there. There's a problem. Eat food. So how do we know what's food? Well, first of all don't buy your food where you buy your gas. Start there. Don't eat anything that makes a health claim. Because you know they messed with it. We do in this country what

también participé en la matanza de cerdos, y sé que aquellas granjas familiares pequeñas tenían respeto y agradecimiento por aquellos animales que proporcionaban la comida. Veo que algunos de ustedes crecieron en granjas y están de acuerdo. Viendo ahora la manera en que tratamos a los animales que nos alimentan es algo horripilante. Ahora cualquiera que sean nuestros compromisos sobre la ética de comer animales, ninguno de nosotros quiere tratar a los animales de la manera que nuestra industria alimenticia los trata. Eso está simplemente muy mal. Así que esta película tuvo un gran impacto en mí.

Una de las personas que fueron citadas extensivamente en esta película fue el escritor Michael Pollan. Michael Pollan había escrito un libro críticamente aclamado y premiado llamado, 'El dilema de un omnívoro', en el cual habló sobre cómo nuestra comida llega a nuestra mesa, y cuales son algunas de las alternativas.

Una de las cosas que pasaron después de que escribió este libro, y de que diera presentaciones extensivamente sobre comida, las personas dijeron "Okay, bueno, sí, ¿cómo decidimos entonces qué comer?" Así que escribió un librito llamado, 'En defensa de la comida'. Es uno que se lee en un par de horas. Lo recomiendo altamente. Básicamente lo resume en la parte superior de tu orden de servicio en el pensamiento central. "Come comida, no demasiado, principalmente plantas." Al confrontar mi fe, y mis valores, y decidir cómo voy a escoger que comer, me guió por este sencillo dicho, . "Come comida, no demasiado, principalmente plantas." Así que veamos eso.

Come comida ¡por supuesto! quiero decir ¿que vamos a comer si no comida? Pues, de hecho comemos muchas cosas que no son comida según la definición de comida de Pollan. Comemos muchas cosas que no vienen de una granja, que no han venido de la naturaleza. Lo que comemos son sustancias que parecen comida. Sale de una fábrica; no existiría sin la interferencia de sustancias químicas, y científicos de alimentos. Son materiales que NUNCA ocurren en la naturaleza. Eso es mucho de lo que comemos, y de hecho debido a nuestra política de granja, comer aquellas sustancias es más barato que los vegetales y frutas frescas.

Esto es algo que aprendí en esta guía de estudio, en las colonias más pobres de este país, no puedes ser un vegano. Ni siquiera hay un supermercado. Las personas consiguen su comida en tiendas de la esquina, o bodegas, y son principalmente productos fabricados. Es más barato comer en McDonalds y Kentucky Fried Chicken que comprar vegetales y frutas frescas. Hay un problema. Come comida. Pero ¿cómo sabemos qué es comida? Bien, ante todo no compres tu comida donde compras gasolina. Empieza por ahí. No comas nada que tenga un anuncio de salud. Porque sabes que alguien la arruinó. Hacemos en este país lo que Pollan llama "nutricionismo". Aíslan un nutriente y dicen

Pollan calls “nutritionism”. Isolate one nutrient and say that is absolutely necessary and we start adding it to every food there is, until the next fad of whatever one nutrient comes along. This is what Pollan calls nutritionism.

He makes the point of what he calls the American Paradox. We worry more than any other people in the world. The more we worry about nutrition the less healthy we become.

Here’s my favorite guideline to what’s food. Don’t eat anything if your great-grandmother wouldn’t recognize it as food. No Pringles. Okay? It’s like alright, if you like Italian food, and your grandmother wasn’t Italian. You get it! If a Great grandmother who is Italian would have recognized it, you can eat it. Thai, Chinese, it goes for that to.

Eating like this it takes more care. In shopping it takes more and in preparation too, but there are prepared foods that are nutritious. The guide for that is, don’t eat it if it has more than five ingredients. If it’s got an ingredient you can’t pronounce. It’s not food it’s an edible food-like substance.

So, eat food, not too much. Food scientists, in order to increase the profits of the corporations, make their edible food-like substances appeal to our hard wired desire for salt, sugar, and fat. We have a hard wired desire for salt, sugar, and fat. That’s because in the millions of years of evolutionary history these were all necessary to our survival and were somewhat difficult to obtain.

Sugar came from fruit, fruit was difficult to obtain. The animals that were hunted didn’t have a lot of fat. Fat helped people get through the winter. Salt was not everywhere, not easy to find. So we evolved with this hard-wired desire for salt, sugar and fat. And of course that’s what manufactured food has. It’s not good for us in the quantities we eat it. Real food, good food, lovingly prepared, savored at a table, bite by bite, with gratitude, not in front of the TV or in a car.

If we have that, if we eat that, if we pay attention to the pleasure and satisfaction of it, we won’t eat as much.

You can’t eat good farmer’s market corn, in terms of calories as there are a Big-Mac. But, it’s more satisfying if you pay attention. There is an addiction to this manufactured food that easily develops. I know the cravings that we have once we get used to eating this stuff.

Pollan quotes a study which compared an American sample to a French sample, because everyone was studying this so called French paradox. The French

que es absolutamente necesario y empezamos a añadirlo a todo lo que comemos hasta que llega el siguiente nutriente de moda. Esto es lo que Pollan llama ‘nutricionismo’.

Hace el punto de lo que llama la ‘paradoja estadounidense.’ Nos preocupamos más que nadie en el mundo. Entre más nos preocupamos sobre nutrición menos sanos estamos.

Aquí está mi guía favorita de que es comida. No comas nada si tu bisabuela no lo reconocería como alimento. Nada de Pringles, ¿okay? Está bien, si te gusta la comida italiana, y tu bisabuela no era italiana. ¿Lo comprendes? Si una bisabuela italiana lo hubiera reconocido, entonces lo puedes comer. Lo mismo para comidas tailandesa, china y otras.

Comer así requiere más cuidado. En la compra toma más y en la preparación también, pero hay comidas preparadas que son nutritivas. La guía para esas es, no te la comas si tiene más de cinco ingredientes. Si tiene un ingrediente que no puedes pronunciar, entonces no es comida real.

Entonces, come, pero no demasiado. Científicos de alimentos para aumentar las ganancias de las empresas hacen sus comestibles apelando a sustancias que estamos predestinados a gustar como la sal, el azúcar, y la grasa. Eso es porque en los millones de años de historia evolutiva estos eran necesarios para nuestra supervivencia y eran difíciles de obtener.

El azúcar venía de la fruta, la fruta era difícil de obtener. Los animales que fueron cazados no tenían mucha grasa. La grasa ayudaba a las personas a sobrevivir el invierno. La sal no estaba en todas partes, era difícil de encontrar. Así que evolucionamos con este innato deseo por sal, azúcar y grasa. Y naturalmente eso es lo que la comida fabricada tiene. No es buena para nosotros en las cantidades en las que la comemos. Comida real, comida buena, hecha con amor, saboreada en una mesa, mordisco por mordisco, con agradecimiento, no delante de la televisión o en un coche.

Si tenemos eso, si comemos así, si ponemos atención al placer y a la satisfacción de comer, no comeríamos tanto.

No puedes comer tanto maíz del mercado sobre ruedas, en término de calorías como hay en una Big-Mac. Pero satisface más si pones atención. Hay una adicción a esta comida fabricada que se desarrolla fácilmente. Conozco los antojos que tenemos una vez que nos acostumbramos a comer esas cosas.

Pollan cita un estudio en el que comparó un grupo de estadounidenses a un grupo de franceses, porque todo el mundo estudiaba la llamada paradoja francesa. La paradoja francesa es que personas francesas comen alimentos que no son realmente sanos para el corazón, los comen en cantidades más grandes que nosotros, y aún así ellos no parecen tener tantos incidentes cardíacos, o la salud generalmente mala que tenemos nosotros. Ellos pueden comer toda esta grasa saturada, fumar todos esos cigarrillos,

paradox is this. That French people eat food that's not really heart healthy, they eat it in larger quantities than we do, and yet they don't have nearly the cardiac incidents, or the generally poor health that we do. They can eat all this saturated fat, smoke all these cigarettes, and drink all this wine, and still be healthier than we are. How is that?

There are all these different theories, like the red wine one. The nutritionists take the red wine and they say oh well, to get optimum benefits from the nutrient that is in red wine you need to drink 132 glasses a day, but you can't drink 132 glasses, so here it is in a pill, or we'll add it to food. That's the nutritionism he's talking about. So the French have this way they deal with food.

An American sample was asked how do you know when to stop eating? And the answer, "When the food's gone." And the French were asked how do you when to stop eating? And they said, "When you're full."

So we eat this food that's not food, and we eat too much of it, and the French take their time, they eat in courses, seldom have seconds. It's part of an important social ritual. Unfortunately, fast-food is making huge inroads in France, in Italy, all over the world. The antidote to that is the Slow Food Society, check them out.

There is a spiritual implication here. Food is sacred. Eating can not only be an act of pleasure but an act of gratitude, an act of worship. Just think of the many religious associations with food, food choices, and communion. Communion started as a potluck. Now what we do with communion is a memory of a potluck, a memory of a meal.

Food is sacred. When we eat properly, with respect and gratitude it becomes an act of worship.

Mostly plants. I am an omnivore; I am married to a vegetarian who eats fish, so I guess she's pescatarian, but, I do eat meat. I tried being a vegetarian for about three months. Then I started to dream about meat. Not just one night, night after night, after night. Ribs, burgers, steaks... There was a turkey on the table at thanksgiving I had a piece that was the end of the vegetarian thing. I know I need to do better. You don't have to tell me, so, don't!

The fact is that if the world is to eat meat at the rate that people from the US do, and more and more countries want to do that, there is no way that we can treat the animals that provide our food humanely.

Factory farming, this cruel, cruel disrespect for life, is the only way we can meet that demand. So that has implications for me. So, eat food, not too much, (and

y beber todo ese vino, y todavía estar más sanos que nosotros. ¿Cómo es eso?

Hay todas esas teorías diferentes, como la del vino tinto. Los nutricionistas toman el vino tinto y ellos dicen, 'oh, bien, para conseguir beneficios óptimos del nutriente que está en el vino tinto necesitas beber 132 vasos al día, pero tú no puedes beber 132 vasos, entonces aquí está en una píldora, o nosotros lo añadiremos a la comida. Ese es el 'nutricionismo' del que habla. Así que los franceses tienen este modo de tratar con la comida.

A un grupo de estadounidenses se le preguntó, ¿Cómo sabes cuándo debes dejar de comer? Y la respuesta, "Cuando se termina la comida". Y al grupo francés se le preguntó lo mismo y ellos contestaron, "Cuando estoy lleno."

Así que comemos estos alimentos que no lo son, y comemos demasiado de ellos, y el francés se toma su tiempo, comen en partes, raramente se vuelven a servir. Es parte de un ritual social importante. Desafortunadamente, la comida rápida está avanzando mucho en Francia, en Italia, por todas partes del mundo. El antidoto a eso es la Sociedad de la Comida Lenta, investigala.

Hay una implicación espiritual aquí. La comida es sagrada. Comer puede no sólo ser un acto de placer sino también un acto de agradecimiento, un acto de adoración. Solamente ponte a pensar acerca de los muchos enlaces religiosos con la comida, las elecciones alimenticias, y la comunión. La comunión empezó como una reunión en la que cada quien traía algo de comer. Ahora lo que hacemos con la comunión es en memoria de esas reuniones, en memoria de una comida.

La comida es sagrada. Cuando comemos correctamente, con respeto y agradecimiento acontece un acto de adoración.

Principalmente plantas. Soy un omnívoro; estoy casado con una vegetariana que come pescado, así que creo que ella es 'pescatariana', pero yo como carne. Probé ser un vegetariano por como tres meses. Entonces empecé a soñar sobre la carne. No solamente una noche, sino noche tras noche, tras noche. Costillas, hamburguesas, bisteces... Había un pavo en la mesa el Día de Gracias, comí una pieza y ese fue el fin de mi vegetarianismo. Sé que necesito ser mejor. Tú no me lo tienes que decir, así que, ¡no lo hagas!

El hecho es que si el mundo comiera tanta carne como los estadounidenses, (y más y más países quieren hacer eso, no hay ninguna manera que tratar humanamente a los animales que nos proporcionan nuestros alimentos.

La agricultura de fábrica, esta cruel, cruel falta de respeto por la vida, es la única manera en que podemos proveer esa demanda. De modo que eso tiene implicaciones para mí.

Así que come comida, no demasiada, (y disfruta cada mordisco), y principalmente plantas. Voy a cambiar a raíz de esta resolución. Lo hago de manera que, no esperando

enjoy each bite), and mostly plants. I am going to change as a result of this resolution. I'm doing them in a way that, not expecting any kind of perfection, knowing that it's difficult to make changes that are this basic so I'm going to do better. I'm going to do my best; I'm going to be willing to do even better in the future. And I'm not going to expect perfection.

These are the guidelines that are going to move my eating habits.

First is, I'm cutting way back on meat, and I'm looking for meat from sources that are humanely raised, especially grass fed beef, humanely raised pork, humanely raised eggs, (I don't really like chicken anyway).

Second, I have been cutting back on the fast food anyway; I'm really not going to eat fast food unless there's nothing else available. I'm going to redouble my commitment to eat locally and organically whenever possible. I know that these changes do make a difference. They're not for nothing. For one thing it's going to make me healthier. For another I'll have the satisfaction that I'm not supporting the kind of food manufacturing practices that are devastating our health and our planet, as much.

The end of the movie Food Incorporated was really hopeful, because they said we can change this. The food preferences of the US consumer have already changed things in very substantial ways. At the cash register, at the grocery store, at the farmers market is where we change this.

The founder of Stony Field Yogurt was onto that. It's an organic yogurt raised in Vermont. He started that company idealistically. Now it's this huge profit making organization. It's the third largest yogurt company in the world. His friends from way back at the beginning of the organic food movement that were a part of it were saying that he sold out. What? Why do they accuse him of selling out? Because he made a deal with Wal-Mart, to sell the organic yogurt and other dairy products.

Well, he made a very important point; most people from the US don't shop at Whole Foods. I mean really people shop at places like Vons and Wal-Mart and Ralph's. Now Vons has organic food. If that organic food is available at Wal-Mart people will buy it, and they are. He's saying "By making this deal with Wal-Mart, because consumers are asking for this, I'm making sure that tens of thousands of tons of pesticides are no longer going into the ecosystem."

We can make a difference. By the choices we make. The most poignant moment in that movie for me was the

ninguna clase de perfección y, sabiendo que es difícil hacer cambios que son así de básicos así que voy a ser mejor. Estoy dispuesto a hacer lo mejor posible; voy a estar dispuesto a ser incluso aún mejor en el futuro. Y no voy a esperar perfección.

Estas son las directrices que van a cambiar mis hábitos alimenticios.

La primera es, voy a reducir drásticamente la carne, buscaré carne de fuentes que crían ganado humanamente, especialmente alimentado de hierbas, cerdo y huevos humanamente criados también (el pollo no me gusta mucho de todas maneras).

Segundo, ya he estado reduciendo mi consumo de comida rápida; realmente no comeré comida rápida a no ser que no haya nada más disponible. Voy a redoblar mi compromiso a comer comida local y orgánica cuando sea posible. Sé que estos cambios hacen una diferencia. No son en balde. Por lo menos me vas a hacer más sano. Además tendré la satisfacción de no apoyar tanto las prácticas de fabricación alimenticia que están devastando nuestra salud y nuestro planeta.

El final de la película Comida, Inc. fue realmente esperanzador, porque dijeron que podemos cambiar esto. Las preferencias alimenticias del consumidor estadounidense ya han cambiado cosas en maneras muy sustanciales. En la caja, en la tienda de abarrotes y en el mercado sobre ruedas es donde cambiamos esto.

El fundador de Stony Field Yogurt sabía esto. Es un yogurt orgánico de Vermont. Él empezó esa empresa idealísticamente. Ahora es una enorme organización lucrativa. Es la tercera empresa más grande de yogurt en el mundo. Sus amigos que lo respaldaron al principio del movimiento alimenticio orgánico del cual eran parte decían que se vendió. ¿Qué? ¿Por qué le acusan de venderse? Porque hizo un trato con Wal-Mart, para vender el yogurt orgánico y otros productos lácteos.

Pues, él hizo un punto muy importante; la mayoría de estadounidenses no compran comida en Whole Foods. Quiero decir que la gente en realidad compra en sitios como Vons y Wal-Mart y Ralph's. Ahora Vons tiene comida orgánica. Si la comida orgánica está disponible en Wal-Mart las personas la comprarán, y lo hacen. Él dice "Al hacer este trato con Wal-Mart, porque los consumidores lo piden, me aseguro que decenas de millares de toneladas de pesticidas ya no van al ecosistema."

Podemos hacer una diferencia. Por las elecciones que hacemos. El momento más crítico en aquella película para mí fue el granjero de Iowa. Tenía muchos acres. Esta industria química que es la agricultura moderna, y fue demandado por una empresa de semilla, porque intentaba guardar las semillas de un año a año. Ellos consiguen una patente ahora en muchas semillas. Incluso si él no planta sus

Iowa corn farmer. He had these huge acres, this chemical industry that is modern agriculture, and he was sued by a seed company, because he was trying to save the seeds from year to year. And they've got a patent now on a lot of seeds. Even if he doesn't plant his seeds, if some of the Pollan gets into his corn fields, if they can prove that some of seeds are patented, they can sue him so he has to plant their seeds.

He said, "If you want good healthy food, if US consumers want organic, petro-chemical, pesticide free food we will provide it. The American farmer will provide it."

We have a choice. Don't try to be perfect unless you're one of those people who can change overnight. But do your best and be willing to do better in the future.

Why does every religion I know of have some kind of a blessing before a meal? It's because every bite of food is a miracle. It's because every bite of food is precious. It's because food is sacred. It shows us how we participate in and are one with all creation.

Think about what's in that food, the sun, the rain, the earth. How many hands have labored to bring that food to us? How are they being treated? Countless living beings both visible and invisible have given their lives in the production of that food.

That's okay because we'll be food to many other beings when our lives are over. It's part of how we participate in all that is.

Food is sacred and so are the plants and the animals that provide it to us and so are the farmers and laborers who work to bring it to us.

So my prayer for us is that we will truly enjoy our food, every bite of it with gratitude, and awareness.

semillas, si algo del polen entra a su campo de maíz, si ellos pueden comprobar que algunas de las semillas son patentadas, lo pueden demandar y forzarlo a que compre sus semillas.

Dijo, "Si quieres comida sana buena, si el consumidor estadounidense quiere comida orgánica, libre de sustancias petro-químicas y pesticidas nosotros la proporcionaremos. El labrador estadounidense la proporcionará."

Tenemos una elección. No intentemos ser perfectos a no ser que seas uno de aquellas personas que pueden cambiar de la noche a la mañana. Pero haz lo mejor que puedas y trata de ser mejor en el futuro.

¿Por qué cada religión que conozco tiene alguna clase de bendición antes de la comida? Es porque cada mordisco de comida es un milagro. Es porque cada mordisco de comida es valioso. Es porque la comida es sagrada. Nos muestra cómo participamos y somos uno con toda la creación.

Piensa sobre lo que hay en aquella comida, el sol, la lluvia, la tierra. ¿Cuántas manos tuvieron que trabajar para traernos los alimentos? ¿Cómo están ellos siendo tratados? Seres vivientes incontables tanto visibles como invisibles han dado sus vidas en la producción de aquella comida.

Está bien porque nosotros seremos alimento para muchos otros seres cuándo nuestras vidas terminen. Es parte de cómo participamos en todo lo que es.

La comida es sagrada, también lo son las plantas y los animales que nos la proporcionan y los labradores y trabajadores que trabajan para traérmola.

Así que mi oración para nosotros es que verdaderamente disfrutaremos nuestra comida, cada mordisco de él con agradecimiento, y concientización.