

NOTÁVEIS VEGETARIANOS E DEFENSORES DO VEGETARIANISMO

Pesquisa e compilação: Nuno Metello
Associação Vegetariana Portuguesa - 2009

Os nossos antepassados:

A dieta dos nossos antepassados era principalmente vegetariana. Para se ter uma ideia, comprimindo a nossa evolução na vida de uma pessoa de 70 anos, o consumo de carne começa apenas nos últimos nove dias (Colin Spencer, *Vegetarianism: A History*, 2002, p. 20). A Dr^a Jane Goodall explica que hoje é aceite que, apesar dos primeiros humanos terem provavelmente consumido alguma carne, é muito improvável que esta tenha tido um papel importante na sua dieta (Norm Phelps, *The Longest Struggle*, Lantern, 2007, p. 2). Em 2005 a hipótese do humano caçador foi completamente descartada pelos antropologistas Donna Hart e Robert W. Sussman no livro *Man the Hunted*, onde argumentam que os nossos antepassados eram presas de outros animais, e não predadores, e que foi a necessidade de escaparem que levou à habilidade intelectual e à linguagem: “Conviver com um predador grande e forte pode ter estimulado o cérebro a tornar-se maior e mais complexo uma vez que a única forma de viver é literalmente ser mais esperto que o predador” (Hart e Sussman, 2008, p.180). Acrescentam ainda que nenhum homínido caçou a grande escala antes do advento do fogo controlado e que não possuímos anatomia e fisiologia próprias para sermos carnívoros (Hart e Sussman, 2008, p. 230). Afirmam também que o consumo de carne não poderia ter feito os cérebros humanos crescerem, como defende a teoria lamarkiana, e que este crescimento ocorreu muito antes da carne vermelha ser parte regular da dieta humana (Hart e Sussman, p. 255-256). Spencer, a propósito, notou que “deve ser claro que a carne como proteína não é muito superior a ovos e nozes e não poderia alterar a evolução do cérebro; se fosse esse alimento milagroso teria continuado a aumentar o tamanho do cérebro humano nos anos seguintes quando quantidades muito maiores de carne foram consumidas” (Spencer, p.18-19). Mesmo mais tarde, a dieta das comunidades caçadoras-colectoras era basicamente vegetariana, com um suplemento ocasional de carne (Phelps, p. 2). O Neandertal era caçador, pois no período glacial não tinha outro alimento, e o consumo de carne, com exclusão de alimentos vegetarianos poderá ter sido a causa da sua extinção (Hart e Sussman, p. 230).

Hesíodo (Século VIII a.C.)

Poeta grego. Escreveu que na *Era Dourada* da humanidade, em que reinava a paz e a harmonia, a alimentação era vegetariana (*Religious Vegetarianism from Hesiod to the Dalai Lama*, Kerry S. Walters e Lisa Portmess, 2001, p. 17-22)

Pitágoras (c. 570- 490 a .C.)

Filosofo e matemático grego. A crença na transmigração das almas foi a base do vegetarianismo que defendeu. A sua influência foi tão notável, que até ao século XIX, qualquer indivíduo que se abstinisse de comer animais era denominado de *pitagórico* (*Pythagorean*, em inglês). Os seus ensinamentos chegaram-nos através dos seus discípulos e biógrafos. Veja-se o que sobre ele escreveram Jâmblico, Diógenes Laércio e Ovídio (as referidas obras podem ser encontradas na compilação *Ethical Vegetarianism from Pythagoras to Peter Singer*, editada por Kerry S. Walters e Lisa Portmess, 1999, p. 13-22). Os seus discípulos foram imensamente numerosos em quase todo o mundo conhecido, especialmente na Grécia e em Itália. No sul de Itália, uma associação de 600 discípulos seus seguia todas as suas regras filosóficas e dietéticas com extremo rigor (William Alcott, *Vegetable Diet*, 1859, p. 224).

Siddhartha Gautama, o Buda (c. 563- 483 a .C.)

Líder religioso. Era vegetariano e não permitia o consumo de carne (Rynn Berry, *Famous Vegetarians*, Pythagorean Publishers, 2003, p. 10-18, 263; Howard Williams, *The Ethics of Diet*, Illinois, 2003, p. 346-352; Phelps, 2007, p. 21-23; para mais acerca do vegetarianismo na tradição budista veja Kerry e Portmess, 2001, p. 61-91).

Mahavira (c. 599-527)

Fundador histórico do Jainismo, religião antiga da Índia, cujos seguidores são vegetarianos rigorosos (Berry, 2003, p.19-28).

Lao Tzu (c. 500 a .C.)

Autor do *Tao Te Ching* e fundador histórico do Taoísmo, a religião mais antiga da China. Os monges taoístas ainda seguem um regime vegetariano (Berry, 2003, p. 29-36).

Platão (428- 347 a .C.)

Filósofo grego, discípulo de Sócrates. Apologista do vegetarianismo (Berry, 2003, p. 38-49).

Empédocles (c. 450 a .C.)

Poeta e filósofo grego vegetariano que exortava a que se acabasse com a matança de animais (Williams, p.353-354).

Asoka (250 a .C.)

Imperador indiano. Recomendou o vegetarianismo e proibiu o sacrifício de animais (Kerry e Portmess, 2001, p. 75-77).

Plauto (c. 230- 180 a .C.)

Dramaturgo romano. Desafiou os comedores de carne a matarem sem a ajuda de armas, tal como fazem os outros animais (Alcott, p. 177-178).

Ovídio (43 a .C-18 d.C.)

Poeta latino. Biógrafo de Pitágoras, elogiou o regime vegetariano desse sábio, escrevendo ainda que a Terra nos fornece sustento suficiente sem matança nem sangue (Kerry S. Walters e Lisa Portmess, 2001, p. 26-29).

Lúcio Aneu Séneca (4 a .C. 65 d.C.)

Escritor e intelectual romano. Apesar de não ter seguido um regime vegetariano durante toda a vida, escreveu em *Lucilium Epistulae Morales* uma notável passagem a favor do vegetarianismo (Walters e Portmess, 1999, p. 23-25).

Os Essênios

Seita judaica. Não matavam criaturas vivas, nem para sacrifícios e sustentavam-se com alimentos vegetais. Muitos viviam mais de 100 anos (Alcott, p. 225).

Jesus Cristo e os primeiros cristãos

Os argumentos que defendem o vegetarianismo de Jesus e dos primeiros cristãos são sem dúvida nenhuma merecedores da nossa atenção: www.ivu.org/history/christian/; www.jesusveg.com; Rynn Berry, *Food for the Gods*, Pythagorean Publishers, 1998; Berry, 2003, p. 50-57; Steven Rosen, *Diet for Transcendence*, Torchlight Publishing, Inc., 1997, p. 17-37.

São Mateus evangelista

Segundo São Clemente de Alexandria, o apóstolo Mateus alimentava-se apenas com comida vegetariana e nunca tocava em carne (Williams, p.56, 60).

Musonius (século I)

Filósofo estóico romano. (Williams, p. 303-305).

Apolónio de Tiana (século I)

Filósofo grego. Vegetariano e seguidor de Pitágoras. O seu biógrafo foi o filósofo grego Filóstrato (c. 170), que também era vegetariano (Kerry e Portmess, 2001, p. 33-35).

Plutarco (c. 56-120)

Filósofo e ensaísta romano. Era vegetariano e escreveu um célebre ensaio contra o consumo de carne (Walters e Portmess, 1999, p. 27-34).

São Clemente de Alexandria (c. 150-220)

Escritor e teólogo grego. Escreveu que a carne deve ser rejeitada (Williams, p. 56-63).

Tertuliano (c. 160-240)

Escritor latino. Escreveu contra o consumo de carne (Williams, p. 51-55).

Porfírio (c. 232-c.304)

Filósofo neo-platónico. Defendeu que o regime carnívoro não é adequado a uma vida filosófica e criticou o sacrifício de animais argumentando que estes merecem um tratamento justo (Walters e Portmess, 1999, p. 35-45).

São Paulo, o eremita (c. 229-342)

Primeiro eremita do Egipto. (Dr. Holly Roberts, *Vegetarian Christian Saints*, 2004, p. 29).

Santo António do Egipto (c. 251-356)

Santo cristão, também conhecido como Santo Antão. Vivia no deserto e alimentava-se de pão, água e tâmaras (Roberts, 2004, p. 22).

Santo Hilarião (c. 291-371)

Santo cristão que viveu no Egito com Santo António. Alimentava-se com figos, pão e vegetais (Roberts, 2004, p. 24-25).

Santo Macário, o Antigo (c. 300-390)

Santo cristão. Consumia apenas alimentos vegetais do solo e frutos das árvores. (Roberts, 2004, p. 26). O eremita egípcio Santo Macário o Novo (c. 320-394) também era vegetariano (Roberts, 2004, p. 32-33).

São João do Egito (c. 304-394)

Eremita do Egito. Viveu num regime vegetariano desde os quarenta até à sua morte, aos noventa anos, acreditando que esta dieta pacífica foi a que Deus destinou à humanidade (Roberts, 2004, p. 40-41).

São Basílio (c. 329-379)

Também conhecido como Basílio de Cesareia, foi um santo e teólogo cristão. Era vegetariano e acreditava que isso o aproximaria mais de Deus (Roberts, 2004, p.160).

São Jerónimo (345-420)

Doutor da Igreja e tradutor. (Roberts, 2004, p.161-162).

São João Crisóstomo (347-407)

Teólogo nascido na Síria. Era vegetariano e acusou os humanos de serem piores que lobos e tigres (Williams, p. 76-83).

São David (c. 520-589)

Santo padroeiro do País de Gales. Era vegetariano e na abadia que fundou todos seguiam o mesmo regime (Roberts, 2004, p.131).

São Teodoro, o Estudita (c. 759-826)

Frade e escritor eclesiástico. Guiava os seus seguidores a seguirem dietas vegetarianas (Roberts, 2004, p. 77).

Santo António de Kiev (c. 983-1073)

Santo fundador do monasticismo na Rússia. (Roberts, 2004, p.82).

São Simão Stock (c. 1165-1265)

Santo inglês. Apenas consumia comida vegetariana e pertencia à Ordem do Carmo que, tal como outras ordens religiosas subsistia apenas com alimentos de origem vegetal (Roberts, 2004, p. 96; Williams, p. 332)

Santa Clara de Assis (1193-1253)

Santa italiana. Não comia carne (Roberts, 2004, p. 105).

As ordens monásticas na Idade Média

Muitas ordens religiosas eram seguidoras do vegetarianismo:
www.ivu.org/portuguese/history/renaissance/monasteries.html

São Ricardo de Wyche (c. 1197-1253)

Bispo inglês. Não comia carne e quando viu animais a serem levados para a cozinha lamentou que os humanos matassem estas criaturas inocentes (Roberts, 2004, p.191).

Jalāl ad-Dīn Rūmī (1207-1273)

Poeta e santo persa. (Kerry e Portmess, 2001, p. 173-174).

Papa Celestino V (c. 1210-1296)

São Pedro Celestino foi o primeiro Papa vegetariano (Roberts, 2004, p. 172).

Santa Catarina de Sena (c. 1347-1380)

Santa italiana. Alimentava-se de pão, vegetais crus e água (Roberts, 2004, p.167).

São João de Capistrano (1386-1456)

Pregador franciscano que vivia em Itália. (Roberts, 2004, p. 148).

Kabīr (c. 1398-1448)

Poeta indiano. Era vegetariano e considerava que aquelas pessoas chamadas religiosas que comem carne são hipócritas (Kerry e Portmess, 2001, p. 47-49).

Leonardo da Vinci (1452-1519)

Artista, cientista, inventor, engenheiro, escritor e músico italiano. Não sabemos se Leonardo foi vegetariano durante toda a vida, mas foi-o sem dúvida durante os últimos anos. Vasari conta-nos que comprava

pássaros presos para depois os libertar, e um viajante italiano escreveu em 1516 que certos indianos “não se alimentam com nada que contenha sangue, nem permitem que se magoe alguma coisa viva, tal como o nosso Leonardo da Vinci”. O seu colaborador Tommaso Masini não matava uma pulga, fosse por que razão fosse e preferia vestir-se de linho para não vestir algo morto. (Charles Nicholl, *Leonardo da Vinci: The Flights of the Mind*, 2004, p. 43)

Luigi Cornaro (1465-1566)

Dietista italiano. Seguidor de uma dieta vegetariana simples (Williams, 2003, p. 83-90).

Santa Angela Merici (1470-1540)

Santa italiana, fundadora da ordem Ursulina. (Roberts, 2004, p. 125).

Sir Thomas More (1480-1535)

Escritor e diplomata inglês. Provavelmente não foi vegetariano, no entanto, na *Utopia*, criticou a caça, o sacrifício de animais e o desperdício de terra arável para criar animais para comer (Williams, 2003, p. 90-94). O seu amigo Erasmo de Roterdão (1466-1536), também satirizou a caça (Spencer, 2002, p. 173-174).

Heinrich Cornelius Agrippa (1486-1535)?

Escritor, filósofo e alquimista alemão. Aconselhava uma dieta como a de Pitágoras e dos Brâmanes (Tristram Stuart, *The Bloodless Revolution*, Norton, 2007, p. 74).

São Francisco Xavier (1506-1552)

Missionário cristão espanhol. (Roberts, 2004, p. 151).

Michel Eyquem de Montaigne (1533-1592)?

Ensaísta francês. Escreveu que a crueldade para com os animais conduz inevitavelmente à crueldade para com os humanos (Williams, p. 94-99).

Chu-hung (1535-1615)

Monge chinês da Dinastia Ming. Condenou o consumo de animais para alimentação e para cerimónias (Walters and Portmess, 2001, p. 81-83).

Dr. Thomas Moffet (1553-1604)

Médico e naturalista inglês (www.ivu.org/history/williams/moffet.html)

Phillip Stubbs (c.1555-1610)

Panfletista inglês (www.ivu.org/history/williams/stubbes.html).

Roberto de Nobili (1577 – 1656)

Missionário jesuíta italiano do sul da Índia. “A minha alimentação consiste num pouco de arroz, com algumas ervas e frutas” (Stuart, p. 259)

Pierre Gassendi (1592-1655)?

Filósofo, cientista e matemático francês. Defendeu o vegetarianismo e opôs-se à contra-naturalidade do consumo de carne e aos pontos de vista de Descartes (Williams, 2003, p. 100-106).

Francis Quarles (1592-1644)

Poeta inglês. (www.ivu.org/people/quotes/poems17.html).

José de Cupertino (c. 1603-1663)

Santo italiano. (Roberts, 2004, p. 109).

Sir Thomas Browne (1605 – 1682)

Segundo este celebre médico inglês “não existe absolutamente nenhuma necessidade de nos alimentarmos com quaisquer animais” (Stuart, p. 82).

John Milton (1608-1674)

O grande poeta épico inglês recomendou a todos aqueles que aspirem nobres criações poéticas, uma dieta como a de Pitágoras (Williams, p.110-112).

Abraham Cowley (1618-1667)

Poeta inglês. (www.ivu.org/history/williams/cowley.html)

John Evelyn (1620-1706)

Escritor e diarista inglês. Foi um grande defensor da dieta vegetariana (Williams, 2003, p. 107-112).

George Fox (1624-1691)

Fundador dos *Quakers*. Defensor do vegetarianismo e da compaixão (Rod Preece, *Awe for the tiger, love for the lamb*, Routledge, 2002, p. 108-109).

John Ray (1627-1705)

Naturalista francês (fundador da botânica). Para ele, os animais não foram criados para serem usados pelo homem (Preece, 2002, p. 125-126). Dizia que o ser humano não foi feito para comer carne (Williams, p. 106-107).

Sir William Temple (1628-1699)

Político e ensaísta inglês. Defensor do vegetarianismo (Alcott, p. 182).

Thomas Tryon (1634-1703)

Escritor inglês. Foi uma das mais importantes e influentes figuras do movimento vegetariano. Influenciou personalidades como Aphra Behn, Benjamin Franklin, James Graham, Joseph Ritson, Percy Shelley, Lewis Gompertz e John Williamson (Spencer, p. 191-201; Stuart, p. 60-77, 333). Franklin, que durante a adolescência seguiu a dieta vegetariana recomendada por Tryon, contou que isso lhe possibilitou poupar dinheiro (que utilizou para comprar livros) e fazer progressos nos estudos “devido a essa maior clareza de discernimento e à maior facilidade de aprender que habitualmente se consegue, mediante a temperança no comer e no beber” (B. Franklin, *Autobiografia*, Martin Claret, 2005, p. 37-38). Williamson afirmou que existiam comunidades de “*Tryonianos*” a viver em Inglaterra e na Pensilvânia (Stuart, p. 249).

Sir Isaac Newton (1642-1727)

Cientista, físico, matemático e filósofo inglês. Escreveu que o ser humano deve ser bondoso para os animais (Stuart, p. 110-111); opinião partilhada por muitos notáveis intelectuais da época, como John Locke e William Hogarth (Preece, p. 126-127, 157). Alguns contemporâneos mencionam a sua abstenção do consumo de carne. John Conduitt, por exemplo, anotou que Newton preferia viver à base de vegetais e não suportava desportos que matassem animais; Voltaire escreveu acerca da compaixão de Newton pelos animais e da repugnância que sentia pelo “costume bárbaro de nos alimentarmos com o sangue e a carne de seres semelhantes a nós” (Stuart, p. 100). Haller, por sua vez, assegurou-nos que quando Newton trabalhou em óptica se alimentou quase exclusivamente de pão, água e vinho (Williams, p. 145). Na prática poderá não ter sido totalmente vegetariano, mas foi claramente adepto da ideia como teoria.

São João de Brito (1647-1693)

Missionário e mártir jesuíta português. Admirador de São Francisco Xavier; pregou na Índia, subsistindo numa dieta inteiramente vegetariana (Roberts, 2004, p. 198).

Dr. Philippe Hecquet (1661-1737)

Médico francês defensor do vegetarianismo (Williams, p. 133-134)

George Granville (Lord Lansdowne) (1666-1735)

Poeta, dramaturgo e político inglês. (www.ivu.org/people/quotes/poems17.html)

Bernard de Mandeville (1670-1733)

Filósofo e satírico nascido nos países baixos. Argumentou só o costume faz aceitar a matança de animais para consumo (Walters e Portmess, 1999, p. 49-55).

Dr. George Cheyne (1671-1743)

Foi o vegetariano mais influente de Inglaterra no século XVIII. Converteu Samuel Richardson e John Wesley ao vegetarianismo (Stuart, p. 161-193; Spencer, p. 208).

John Gay (1688-1732)

Poeta e dramaturgo inglês (autor de *The Beggar's Opera*). Criticou severamente o consumo de carne e a arrogância humana (Williams, p. 115-119).

Emanuel Swedenborg (1688-1772)

Cientista, místico cristão, filósofo e teólogo suíço. Viu o consumo de carne como fonte de todo o mal. Teve inúmeros seguidores em todo o mundo (William Blake, conhecido pela sua compaixão pelos animais, foi um deles) (Spencer, p. 239-240; Preece, 2002, p. 159-160).

Alexander Pope (1688-1744)

Poeta inglês. Opositor da crueldade com animais, escreveu que “não existe nada mais chocante e horrível do que as nossas cozinhas salpicadas de sangue e com membros de animais pendurados” (Williams, p. 128-132).

Samuel Richardson (1689-1761)

Novelista inglês. Tornou-se vegetariano por influência de Cheyne (Stuart, p. 181-193).

Voltaire (1694-1778)?

Entre os opositores da teoria de que os animais não sentem, encontramos La Fontaine , Spinoza, Gassendi, Bayle, entre muitos outros (Preece, 2002, p. 168). Um dos que mais se destacou na contestação desta ideia popularizada por Descartes foi o escritor e filósofo francês, François Marie Arouet de Voltaire (www.animal-rights-library.com/texts-c/voltaire01.htm). Voltaire era bastante favorável ao vegetarianismo. Na novela *A Princesa da Babilônia*, o protagonista era vegetariano e pertencia um “povo virtuoso” que nunca matava os animais (Voltaire, *A Princesa da Babilônia*, Landy Editora, 2006, p. 44-45). Nessa obra, uma das personagens, uma Fénix, lamenta-se assim: “os homens, infelizmente, acabaram por adquirir o hábito de nos comer, em vez de conversar e de se instruir conosco. Bárbaros!” (p.42). E mais à frente: “Os homens alimentados de carne animal, e cuja sede é saciada por bebidas fortes, têm todos o sangue azedo e adusto que os deixa loucos de cem maneiras diferentes” (p. 45).

Antônio Cocchi (1695-1758)

Médico italiano defensor do vegetarianismo (Williams, p.157-159).

James Thomson (1700-1748)

Poeta escocês (autor de *The Seasons* e da letra de *Rule, Britannia!*). Crítico da selvajaria dos matadouros e do consumo de carne (Williams, p.134-137).

John Wesley (1703-1791)

Fundador do Metodismo. (Alcott, p. 222; Preece, 2002, p. 153-155).

Soame Jenyns (1704-1787)

Escritor inglês. Crítico do consumo de carne (Williams, p. 322-324).

David Hartley (1705-1757)

Filósofo inglês. Escreveu que “despojar os animais das suas vidas, de forma a transforma-los em comida, contraria imensamente os princípios da benevolência e compaixão” (Walters e Portmess, 1999, p.57).

Carl Lineu (1707-1778)

Naturalista sueco. Escreveu que julgando pela estrutura do homem, a comida vegetariana é a que lhe é mais apropriada (Williams, p. 164-165).

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778)?

Escritor francês. Apologista do vegetarianismo, escrevia que a carne não é o alimento natural do homem (Stuart, p. 194-213).

John Hawkesworth (1715-1773)

Escritor e editor inglês. Numa edição das obras de Swift, afirmou que só o hábito permite suportar as carcaças mortas que cobrem a mesa diariamente (Williams, p. 168).

Adam Ferguson (1723-1816)

Historiador escocês, professor da Universidade de Edimburgo. Foi vegetariano a partir dos 50 anos (Alcott, p. 204-206; Williams, p. 208).

John Howard (1726-1790)

Filantropo e reformista inglês (www.ivu.org/history/williams/witnesses.html).

Oliver Goldsmith (1728-1774)?

Escritor inglês. Escreveu: “Mas no entanto (consegues acreditar?) eu tenho visto o próprio homem que se gaba da sua ternura, a devorar de uma só vez a carne de seis animais diferentes num fricassé. Estranha contradição de conduta! Têm piedade, e comem os objectos da sua compaixão!” (Williams, p. 358-364)

John Oswald (1730-1793)

Filósofo vegetariano escocês. Autor de *Cry of Nature*. (Stuart, p. 223).

Joshua Evans (1731-1798)

Quaker americano. (Davis, p. 40).

Jacques-Henri Bernadin de Sain-Pierre (1737-1814)

Escritor francês. Seguidor e divulgador do vegetarianismo (Stuart, p. 208-213).

William Paley (1743-1805)?

Teólogo e filósofo britânico. Apesar de não ser vegetariano, defendeu que, ao contrário dos animais carnívoros que não têm outra forma de se sustentarem, todos os humanos poderiam ser vegetarianos, tal como os hindus (Walters e Portmess, 1999, p.65-67).

Joseph Ritson (1752-1803)

Antiquário e escritor inglês que fornecia a Sir Walter Scott material para os seus romances históricos. Leu Mandeville em 1772 e a partir daí tornou-se vegetariano (Spencer, p. 221-223). Escreveu *Moral Essay upon Abstinence* (1802).

Sir John Sinclair (1754-1835)

Político e escritor escocês. Escreveu favoravelmente em relação ao vegetarianismo e associou a crueldade para com os animais com a crueldade para com os humanos (Williams, p. 329-330).

George Nicholson (1760-1825)

Escritor e tipógrafo, autor do livro *The Primeval Diet of Man* (1801).

William Cowherd (1763-1816)

Fundador da Bible Christian Church, cujas doutrinas incluíam a abstenção do consumo de carne (Spencer, p. 237).

Dr. William Lambe (1765-1847)

Médico inglês. Tornou-se vegetariano por motivos de saúde e utilizava o vegetarianismo para curar os seus pacientes. (Spencer, p. 225-226).

Sir Richard Phillips (1767-1840)

Escritor e editor. Quando descobriu que lhe tinham dado a comer a sua vitela preferida, ficou revoltado e tornou-se vegetariano até ao final da sua vida (Williams, p. 235-244).

Dr. John Frank Newton (1770-1825)

Médico inglês. Era amigo de Lambe e Shelley. Escreveu *Return to Nature*, uma obra em defesa do vegetarianismo (Williams, p. 205-208).

Jean Antoine Gleizes (1773-1843)

Escritor francês. Tornou-se vegetariano em 1798 (Spencer, p. 244).

Thomas Dick (1774-1857)

Escritor e teólogo escocês. Escreveu que é provável que à medida que o homem avança na escala de perfeição moral, comece a abandonar os alimentos animais e a virar-se para a produção vegetal (Alcott, p.188).

Lewis Gompertz (1779-1861)

Filantropo e inventor judeu, defensor dos oprimidos (escravos, mulheres e animais) e fundador da SPCA. Era vegetariano, quase *vegan*, recusava-se a utilizar cabedal, a andar em carruagens puxadas por cavalos e abominava a caça e a experimentação animal (Preece, 2002, p. 226-230).

Dr. Reuben Dimond Mussey (1780-1866)

Médico americano, promotor do vegetarianismo na América. Tornou-se vegetariano em 1832 depois de saber que Cuvier e Lawrence declararam que a dieta vegetariana é natural para os humanos. (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 44-45).

Jean-Marie Vianney (1786-1859)

Sacerdote francês canonizado pela igreja católica. (Roberts, 2004, p.157).

William Metcalfe (1788-1862)

Foi um dos primeiros promotores do vegetarianismo na América. Fazia parte da Bible Christian Church, cujos membros eram todos vegetarianos e defendiam que Jesus Cristo também tinha sido (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 10- 14).

Lord Byron (1788-1824)?

Poeta inglês. Foi quase vegetariano, comendo apenas peixe em certas ocasiões. Acreditava que a carne tornava as pessoas agressivas. (Para mais acerca da dieta de Byron, veja em www.ivu.org/history/england19a/byron.html). O amor pelos animais é evidente na sua poesia (Preece, 2002, p. 191-192).

Thomas Ignatius Maria Forster (1789-1860)

Naturalista, astrónomo, poeta e compositor. Defensor dos direitos dos animais e do vegetarianismo e autor do livro *Philozoa, or Moral Reflections on the actual condition of the Animal Kingdom, and the means of improving the same* (1839). Teve um papel activo na fundação da *Animal's Friend Society*. (Spencer, p. 374-375).

Alphonse de Lamartine (1790-1869)

Poeta francês. Acreditava que matar animais para os comer é uma das maiores enfermidades da condição humana, e até aos doze anos viveu à base de pão, lácteos, vegetais e fruta. Conformou-se com os costumes da sociedade e durante um período comeu o que os outros comiam, no entanto, sempre considerando o trabalho do açougue equivalente ao do carrasco (Alphonse de Lamartine, *Les Confidences*, Nouvelle éd., 1855, Paris, p. 72-77). Entretanto, segundo os seus contemporâneos, tornou-se novamente vegetariano (Alcott, p. 222).

Percy Bysshe Shelley (1792-1822)

Poeta inglês. Foi um dos mais influentes defensores do vegetarianismo no século XIX.

Sylvester Graham (1794-1851)

Nutricionista americano. Foi um dos pais do vegetarianismo na América e teve inúmeros seguidores (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 15-70).

Mary Shelley (1797 – 1851)?

Escritora inglesa, filha da pioneira do feminismo Mary Wollstonecraft (1759-1797) e do filósofo e novelista William Godwin (1756-1836), ambos opositores da crueldade para com os animais (Preece, 2002, p. 203-204). Foi casada com Percy Bysshe Shelley. Na sua obra mais famosa, *Frankenstein*, a criatura é vegetariana.

Jules Michelet (1798 - 1874)

Historiador francês. Opositor da crueldade para com os animais e do regime carnívoro; criticou os pais que alimentam os filhos com carne (Williams, 2003, p. 252-258).

William A. Alcott (1798-1859)

Médico e professor Americano. Autor do livro *Vegetable Diet: As Sanctioned by Medical Men and by Experience in all ages* (1859).

Thomas Hood (1799-1845)

Poeta e humorista britânico. Veja-se o seu poema *The Butcher*. (www.ivu.org/history/england19a/hood.html)

Amos Bronson Alcott (1799-1888)

Professor e filósofo Americano, pai de Louisa May Alcott; amigo de Thoreau e de Ralph Waldo Emerson. Vegetariano e fundador da comunidade *Fruitlands*, onde não se consumia carne, peixe, ovos, mel ou produtos lácteos (Clara Endicott Sears, *Bronson Alcotts Fruitlands*, 1915, p. 49).

Georg Daumer (1800-1875)

Filósofo alemão. Para ele uma sociedade civilizada é impossível enquanto se comer carne. (Williams, p. 282-284).

Professor Francis William Newman (1805-1897)

Presidente da Vegetarian Society entre 1873 e 1884. (www.ivu.org/history/europe19b/newman.html)

Dr. John Smith

Autor do livro *Fruits and Farinacea: The Proper Food of Man* (1845).

Gustav von Struve (1805-1870)

Político, revolucionário e escritor alemão, defensor da justiça, da liberdade e do progresso. Nas suas obras é evidente o seu horror face ao consumo de carne. Acreditava que o homem que chacina diariamente animais torna-se mais cruel para os membros da sua própria espécie (Williams, p. 271-281). Outros notáveis compatriotas partilhavam de semelhantes pontos de vista em relação à forma de tratar os outros animais. O escritor Von Borgumil Goltz (1801-1870) considerava que é certo que o homem que é cruel para as outras espécies agirá de forma semelhante para com a sua própria espécie (Williams, p. 285-286). O Dr. David Friedrich Strauss era da mesma opinião: "muitos torturadores de humanos e assassinos começaram por ser torturadores dos animais inferiores. A forma como uma nação, na sua totalidade trata as outras espécies, é uma das principais formas de avaliar a sua civilização" (Williams, p. 287). Schopenhauer também acreditava que podemos dizer sem hesitação que quando uma pessoa é cruel para os animais não pode ser uma boa pessoa (Williams, p. 290). O escritor Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), que numa certa fase da sua vida seguiu uma dieta vegetariana, foi outro importante precursor do tratamento ético dos animais na Alemanha, tal como o filósofo Johann Gottfried von Herder (1744-1803) e o poeta Friedrich Schiller (1759-1805) (Stuart, p. 213; Preece, p. 179-183, 214).

Mary Gove Nichols (1810-1884)

Defensora do vegetarianismo nos E.U.A. (www.ivu.org/history/usa19/nichols.html)

Horace Greeley (1811-1872)

Editor, político e abolicionista americano. (www.ivu.org/history/online-library.htm).

Dr. Russell Trall (1812-1877)

Médico americano, defensor do vegetarianismo (www.ivu.org/history/usa19/trall.html).

Sir Isaac Pitman (1813-1897)

Educador e inventor inglês. (Walters e Portmess, 1999, p. 140).

Richard Wagner (1813-1883)

Compositor, maestro, ensaísta e poeta alemão. Opositor da experimentação animal e defensor do vegetarianismo (Walters e Portmess, 1999, p. 89-96).

Eduard Baltzer (1814-1886)

Fundador da primeira sociedade vegetariana na Alemanha (Williams, p. 366-368).

Henry David Thoreau (1817 – 1862)?

Ensaísta e poeta norte-americano. Escreveu assim no capítulo 11 de *Walden*: “Não tenho dúvidas de que faz parte do destino da raça humana, no seu processo de evolução gradual, deixar de comer animais, tal como as tribos selvagens deixaram de se comer umas às outras quando entraram em contacto com os mais civilizados”.

Wilhelm Zimmermann (1819-1885)

Escritor alemão. Foi um dos pioneiros do vegetarianismo na Alemanha. (Williams, p. 285, 364-366).

Edward Maitland (1824-1897)

Escritor humanista inglês. (Preece, 2002, p. 335-336).

Ellen White (1827-1915)

Co-fundadora dos Adventistas do Sétimo Dia (religião seguidora do vegetarianismo).

Henry Stephens Clubb (1827-1922)

Pioneiro do vegetarianismo nos E.U.A. (www.ivu.org/history/usa19/clubb.html).

Leo Tolstói (1828-1910)

Escritor russo. Tornou-se vegetariano em 1885 influenciado pelo filósofo William Frey. Escreveu uma introdução para a edição russa do livro *The Ethics of Diet* de Howard Williams (Berry, 2003, p. 89; Walters e Portmess, 1999, p. 97-105).

Dr. Alan Carroll (1828-1911)

Médico promotor da dieta vegetariana na Austrália (Edgar Crook, *Vegetarianism in Austrália – 1788 to 1948: a cultural and social history*, The Huntingdon Press, 2006, p. 86-88).

General William Booth (1829-1912)

Pregador metodista britânico, fundador do Exército da Salvação (*Salvation Army*). Foi vegetariano durante um período (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 133). O seu filho, Bramwell Booth, comandante do Exército da Salvação era vegetariano (C. W. Leadbeater, *Vegetarianism and Occultism*, India 1913, p. 24-25).

Harriet Clisby (1830-1931)

Médica, espiritualista, feminista e vegetariana australiana. (Crook, p. 60).

Élisée Reclus (1832-1905 cf)

Geógrafo francês, autor de um panfleto sobre o vegetarianismo (E. Reclus, *On Vegetarianism / The Great Kinship of Humans and Fauna*, Jura Media, 2002).

Sir Edwin Arnold (1832-1904)

Poeta e jornalista inglês. Budista e vegetariano (Walters and Portmess, 2001, p. 78-80).

Wihelm Bush (1832-1908)

Poeta e desenhador alemão. (www.ivu.org/history/europe19b/).

Howard Williams (1837-1831)

Filantropo vegetariano inglês, autor do clássico *The Ethics of Diet*.

Edward Carpenter (1844-1929)

Poeta e escritor socialista inglês. (Preece, p. 339-341).

Iliá Repin (1844-1930)

Pintor. Foi um dos maiores representantes do realismo na Rússia. Tornou-se vegetariano depois de conhecer Nordman-Severova (Musya Glants e Joyce Toomre ed., *Food in Russian History and Culture*, Indiana, 1997, p. 110-111).

Sarah Bernhardt (1844-1923)?

Actriz francesa. (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 130, 132-133).

Dr^a Anna Kingsford (1846-1888)

Médica e activista pelos direitos das mulheres e dos animais. Autora de ensaios a favor do vegetarianismo (Walters e Portmess, 1999, p. 107-112).

Annie Besant (1847-1933)

Activista, defensora dos direitos das mulheres e do vegetarianismo.

Rose Scott (1847-1925)?

Activista australiana. Defendia os direitos das mulheres, a protecção das crianças e dos pássaros. Terá dito que um dia vamos considerar horrível comer animais, tal como hoje consideramos horrível comer-nos uns aos outros (Crook, 2006, p. 63).

Lilli Lehmann (1848-1929)

Cantora de ópera alemã. Atribuía ao vegetarianismo a sua esplêndida saúde (www.ivu.org/history/europe19b/lehmann.html).

Henry Stephens Salt (1851-1939)

Escritor inglês, autor de vários livros sobre direitos dos animais e vegetarianismo (Walters e Portmess, 1999, p. 115-125)

Dr. John Harvey Kellogg (1952-1943)

Cirurgião e nutricionista Americano, promotor do vegetarianismo. Inventou a manteiga de amendoim, os *Corn Flakes* (para substituir os ovos com Bacon ao pequeno almoço), vários substitutos para a carne (produtos vegetarianos que imitam a carne) e um leite de soja (Berry, 2003, 149-158; Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 111-112, 126-138).

Antoni Gaudi (1852-1926 cf)

Arquitecto catalão. Gaudi e o seu pai eram vegetarianos por motivos de saúde (Gijs van Hensberg, *Gaudi*, HarperCollins, 2001, p. 122-123, 128, 223, 226, 292; César Martinell Brunett, *Conversaciones com Gaudi*, Barcelona, 1969, p. 68; Juan Bergós Massó, *Gaudi, el hombre y la obra*, Barcelona, 1974, p. 31-33).

C. W. Leadbeater (1854-1934)

Clérigo inglês. Autor do panfleto *Vegetarianism and Occultism* (1913).

Rev. John Todd Ferrier (1855-1943)

Fundador da *Ordem da Cruz*, cujos membros são vegetarianos (Spencer, p. 290).

Hernest H. Crosby (1856-1907)

Escritor e reformista americano (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 143-147).

Nikola Tesla (1856-1943)

Físico e inventor Americano. Considerava o vegetarianismo um louvável abandono de um hábito bárbaro e sem duvida vantajoso em termos de saúde (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 138-139).

George Bernard Shaw (1856-1950)

Dramaturgo irlandês (Premio Nobel da Literatura em 1925). Tornou-se vegetariano em 1881 depois de ler Shelley (Spencer, 2002, p. 262-264).

Otoman Zar-Adusht Há'nish (1856? -1936)

Fundador do masdeísmo, movimento que defende o vegetarianismo (O. Há'nish, *Mazdaznan Dietetics and Cookery Book*, 1913, p. 196-204).

Dr. Hereward Carrington

Autor do livro *Natural Food of Man*.

Arnold Hills (1857-1927)

Atleta inglês, promotor do vegetarianismo (Spencer, p. 260-261).

Chaim Zundel Maccoby (1858-1916)

Rabi russo. (Schwartz, p. 175-176).

Cecil Sharp (1859-1924)

Foi a figura mais importante na História da *English Folk Dance and Song Society*. (www.ivu.org/people/music/sharp.html).

Will Keith Kellogg (1860-1951)

Industrial americano, irmão de John Kellogg (Davis. 15).

Lou Andreas-Salome (1861-1937)

Intelectual alemã. Sabemos que foi vegetariana, pelo menos entre 1898 e 1915 (*Rilke and Andreas Salomé : A Love Story in Letters*, Norton, 2008, p. 27, 97, 277)

Rabinadrath Tagore (1861-1941)

Escritor, músico e pintor indiano (Prémio Nobel da Literatura em 1913). Em 1894 escreveu: "Conseguimos engolir carne, apenas porque não pensamos na coisa cruel e pecaminosa que fazemos. [...] Decidi-me a adoptar uma dieta vegetariana." (R. Tagore, *Glimpses of Bengal*, ArcManor, 2008, p. 69-70)

John Howard Moore (1862-1916)

Zoologista, filósofo, professor e escritor americano. (Walters e Portmess, 1999, p. 127-134; Preece, 2002, p. 286-288).

Maurice Maeterlinck (1862-1949)

Escritor belga (Premio Nobel da Literatura em 1911). Escreveu num dos seus livros uma passagem em defesa do vegetarianismo (Maeterlinck, *Le Temple Enseveli*, 1903, p. 187-191).

Swami Vivekanakda (1863-1902)

Monge e yogi indiano. Segundo ele não há mais justificação para comer animais do que para comer humanos (Kerry e Portmess, 2001, p. 50- 52).

Natalia Borisovna Nordman-Severova (1863-1914)

Igualitária russa, defensora dos direitos humanos e da libertação das mulheres. (Glants e Toomre ed., 1997, p. 109-118).

Dr. Josiah Oldfield (1863-1953)

Médico vegetariano (www.ivu.org/history/europe19b/oldfield.html).

Ralph Waldo Trine (1866-1958)

Filósofo, místico, e professor americano. (www.ivu.org/history/usa19/trine.html).

Rabi Abraham Kook (1865-1935)

Foi o primeiro grande Rabi Asquenaze da Palestina depois do mandato britânico e um prolífico escritor. Defensor do vegetarianismo; condenava também o consumo de leite (Walters e Portmess, 2001, p. 118-121).

Romain Rolland (1866-1944)

Novelista e biógrafo francês (Premio Nobel da Literatura em 1915). Numa das suas obras criticou a matança de animais para alimentação, que classificou de crime (Walters e Portmess, 1999, p. 135-137).

Paul Troubetzkoy (1866-1938)

Artista russo. (Davis, p. 69; www.ivu.org/history/europe19b/troubetzky.html).

Herbert George Wells (1866-1946)?

Escritor britânico. Não sabemos se foi vegetariano, no entanto, em *A Modern Utopia*, imaginou um mundo sem matadouros (cap.9, secção 5) e em *The Time Machine*, a parte mais gentil e civilizada da raça humana era totalmente vegetariana (cap. 4).

Manuel António Gomes, Padre Himalaya (1868-1933)

Padre, cientista e inventor português. Vegetariano e precursor da ecologia em Portugal (www.naturlink.pt/canais/Artigo.asp?iArtigo=5182&iLingua=1)

George Arliss (1868-1946)

Galadoado actor inglês (www.ivu.org/congress/wvc57/souvenir/today.html).

Mohandas K. Gandhi (1869-1948)

Pacifista e activista indiano. Depois de ler *Plea for Vegetarianism* de Henry Salt divulgar o vegetarianismo tornou-se a sua missão (M. Gandhi, *A Minha Vida*, Bizâncio, 2006, p. 61-62).

František Kupka (1871-1957)

Pintor checo, pioneiro do abstraccionismo. Tornou-se vegetariano em 1892 (*Painting the Universe*, 1997, p. 21).

Gustav Holst (1874-1934)

Compositor inglês, autor da suite *The Planets*. (www.ivu.org/people/music/holst.html).

Dr. Albert Schweitzer (1875-1965)

Missionário, medico, filósofo e músico alsaciano (Premio Nobel da Paz em 1952). Era contra a todos os tipos de crueldade para com os animais e vegetariano (Ann Cottrell Free, *Animals, Nature & Albert Schweitzer*, Flying Press, 2000, p. 39-40).

Amílcar de Souza (1876-1940)

Precursor do vegetarianismo em Portugal.

Rainer Maria Rilke (1875-1926)

Escritor e poeta modernista alemão. A partir de 1898 procurou sempre manter uma dieta vegetariana (*Rilke and Andreas Salomé : A Love Story in Letters*, Norton, 2008, p. 27, 97, 98, 120, 121, 129, 135, 137, 222, 249, 251, 270, 273, 274, 386)

Isadora Duncan (1877-1927)

Bailarina irlandesa, pioneira da dança moderna e vegetariana ética (Davis, p. 87).

Upton Sinclair (1878 - 1968)?

Romancista e jornalista norte-americano. A sua obra *The Jungle*, que descreve cenas em matadouros, tornou muitas pessoas vegetarianas (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 140-141).

Albert Einstein (1879 – 1955)?

Prémio Nobel da física em 1921. Numa carta de 1930 escreveu: “Apesar de eu ter sido impedido por circunstancias exteriores de cumprir uma dieta vegetariana rigorosa, tenho à muito sido aderente da causa como princípio. Para além de concordar com os objectivos do vegetarianismo por razões estéticas e morais, é da minha opinião que o modo de vida vegetariano pelo seu efeito puramente físico no temperamento humano iria beneficiar muito o destino da humanidade” (Alice Calaprice, *The New Quotable Einstein*, Princeton, 2005, p. 281).

Lord Dowding (1882-1970)

Militar britânico. (www.ivu.org/history/europe20b/dowding.html).

Percy Grainger (1882-1961)

Compositor australiano. Tornou-se vegetariano em 1924 (Crook, p.78).

Franz Kafka (1883-1924)

Escritor checo. Vegetariano ético, ao contemplar os peixes num aquário em Viena disse: “Agora já posso olhar-vos com sossego, já não vos como” (Max Brod, *Franz Kafka*, Ulisseia, Lisboa, p. 63).

Scott Nearing (1883-1983)

Pacifista e escritor americano. (www.ivu.org/members/council/scott-nearing.html).

Emrich Rath (1883-1962)

Desportista vegetariano nascido em Praga (www.ivu.org/history/europe20a/rath.html).

Rabbi David Choen (1887-1973)

Cabalista e filosofo judeu. Era vegetariano rigoroso; compilou as ideias judaicas vegetarianas do Rabi Kook (Schwartz, p. 3, 172).

Alter Kacyzne (1885-1941)

Escritor e dramaturgo judeu. Tornou-se vegetariano aos 18 anos (Schwartz, p. 174).

Srinivasa Ramanujan (1887-1920)

Matemático indiano. (www.ivu.org/people/writers/ramanujan.html).

Joannes Itten (1888-1967)

Pintor e professor suíço da escola Bauhaus (escreveu *A Arte da Cor*). Masdeísta e vegetariano (Eberhard Roters, *Painters of the Bauhaus*, London, 1969, P. 50)

Shmuel Yosef Agnon (1888-1970)

Escritor israelita (Prémio Nobel da Literatura em 1966). (Schwartz, 2001, p. 171-172).

Sir Stafford Cripps (1889-1952)

Político britânico. (www.ivu.org/history/europe20a/cripps.html).

Vaslav Nijinsky (1890 – 1950)

Bailarino e coreógrafo russo. “A carne enjoa-me, porque sei como é que matam os animais, e como eles choram. [...] Sou vegetariano. Não sou um comedor de carne” (V. Nijinski, *Cadernos*, Assírio & Alvim, 2004, p. 139).

Joseph Leftwich (1892-1984)

Escritor, editor, tradutor e antologista judeu. Vegetariano, patrono da *Jewish Vegetarian Society*; escreveu biografias de escritores vegetarianos (Schwartz, p. 175).

Huberto Rohden (1893-1981)

Filósofo e educador brasileiro. Em *O Caminho da Felicidade*, aconselhou a que não se consumisse carne, pois não considerava que fosse um alimento natural para o ser humano.

Jiddu Krishnamurti (1895-1986)

Filósofo e místico indiano. “Matar por «desporto», por sobrevivência, pela nação, pela paz – não há muita diferença em tudo isto. Justificações não são resposta. Resposta existe apenas uma: não matem!”. [...] “Mas há aqueles que matam: matam por desporto, por divertimento, matam para obter lucro – por exemplo, a indústria da carne. São os mesmo que destroem a Terra, espalham gases venenosos, poluem o ar, as águas, e poluem-se uns aos outros. [...] Viver sem causar sofrimento ou morte aos outros significa não matar um ser humano nem qualquer animal, por desporto ou para sustento”. (Krishnamurti, *Natureza e Meio Ambiente*, Edições 70, p. 38, 101-102).

Herbert Shelton (1895-1985)

Higienista americano. (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 160-161; Davis, p. 14)

A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda (1896-1977)

Professor, místico e fundador do movimento Krishna. “Os seres humanos são feitos para comerem comida vegetariana” (Walters e Portmess, 2001, p. 56-57).

Esme Wynne-Tyson (1898-1972)

Escritora, atriz e dramaturga inglesa. Autora de livros sobre vegetarianismo, religiões comparadas e filosofia (Berry, 2003, p. 167-171).

Aldo Capitini (1899-1968)

Filósofo, político e educador italiano. Fundou a primeira sociedade vegetariana em Itália (it.wikipedia.org/wiki/Aldo_Capitini; www.ivu.org/history/societies/italy.html).

Laura Hockney (1900-1999)

Mãe do pintor David Hockney. Era metodista e vegetariana rigorosa (*David Hockney Portraits*, NPG, London, 2006, p. 227).

Jack Lindsay (1900-1990)

Escritor australiano. Escreveu que o homem só será equilibrado quando descartar a dieta baseada em cadáveres em apodrecimento (Crook, 2006, p. 77).

Swami Avyaktananda (1901-1990)

Líder espiritual. (Davis, p. 43).

Théodore Monod (1902-2000)

Explorador e humanista francês (www.vegetarisme.fr/Articles/HomMonod.html).

Alfred Vogel (1902-1996)

Naturopata suíço (www.avogel.ca/en/avogel-world/nutrition.php).

Benjamin Spock (1903-1998)

Pediatra americano. (www.euroveg.eu/evu/english/news/news981/spock.html).

Malcolm Muggeridge (1903-1990)

Escritor inglês. Tornou-se vegetariano nos anos 60 (Berry, 2003, p. 244-250).

Marguerite Yourcenar (1903 - 1987)

Escritora belga, autora de *As Memórias de Adriano*; foi a primeira mulher eleita à Academia de Letras Francesa. Defensora dos animais, em *Tempo Esse Grande Escultor*, protestou contra o uso de peles de animais e afirmou que os talhos “de onde pendem nuns ganchos animais que ainda há pouco sangravam” são “testemunhos visíveis da violência feita pelo homem ao animal” (Difel, p. 121).

Isaac Bashevis Singer (1904-1991)

Escritor judeu americano (prêmio Nobel da Literatura em 1978). Era vegetariano e o vegetarianismo e os direitos dos animais são temas frequentes na sua extensa obra.

Helen Nearing (1904-1995)

Mulher de Scott Nearing. Vegetariana desde nascença (www.ivu.org/members/council/scott-nearing.html).

Yury Nickolayev (1905-1998)

Professor e médico russo. Foi um dos precursores do vegetarianismo na Rússia. (www.euroveg.eu/evu/english/news/news983/nickolayev.html).

Edgar Kupfer-Koberwitz (1906-1991)

Pacifista, objector de consciência e vegetariano alemão. Foi preso pela Gestapo e enviado para o campo de concentração de Dauchau, onde escreveu um ensaio a explicar porquê que não comia carne: "Acredito que enquanto o homem torturar e matar animais, irá torturar e matar também humanos - e serão feitas guerras - pois matar têm de ser praticado e aprendido em pequena escala" (Charles Patterson, *Eternal Treblinka: Our Treatment of Animals and the Holocaust*, Lantern Books, 2002, p. 218-220).

U Nu (Thakin Nu) (1907-1995)

Foi o primeiro Primeiro-ministro de Myanmar. Acreditava que o vegetarianismo poderá conduzir a um mundo mais pacífico (Davis, p.44).

Lady Dowding (1908-1993)

Mulher de Lord Dowding; era vegetariana e opositora da experimentação animal. Fundou *Beauty Without Cruelty* (www.beautywithoutcruelty.com).

Katheleen Keleny-Williams (1908-2000)

Pioneira do veganismo, que seguiu toda a vida. Foi casada com Frank Mayo. (www.euroveg.eu/lang/en/news/magazine/2003-2-d-obituary.php)

Geoffrey L. Rudd (1909-1995)

Jornalista, artista e escritor vegetariano (Davis, p. 79).

Philip L. Pick (1910-1992)

Fundador e presidente da *Jewish Vegetarian Society* (www.ivu.org/members/council/philip-pick.html).

Donald Watson (1910-2005)

Inventor da palavra *vegan* e fundador da *Vegan Society* em 1944 (www.foodsforlife.org.uk/people/Donald-Watson-Vegan/Donald-Watson.html).

Laura Huxley (1911-2007)

Escritora americana, mulher de Aldous Huxley. (Davis, p. 81).

Dr. Gordon Latto (1911-1998)

Ex-presidente da IVU (www.ivu.org/members/council/gordon-latto.html).

Roshi Philip Kapleau (1912-2004)

Mestre budista americano. (Walters and Portmess, 2001, p. 84-86).

Swami Satchidananda (1914-2002)

Líder espiritual, fundador do *Integral Yoga Institute* (Davis, p. 11).

Ann Cottrell Free (1916-2004)

Jornalista, escritora, ambientalista e poetisa americana (www.anncottrellfree.org).

Yehudi Menuhin (1916-1999)

Violinista e maestro americano. (www.ivu.org/history/europe20b/menuhin.html).

Ruth Harrison (1920- 2000)

Escritora e activista britânica, autora de *Animal Machines* (1964).

Bob Baker (n. 1923)

Actor e apresentador de televisão norte-americano. Vegetariano desde 1979 (en.wikipedia.org/wiki/Bob_Barker#Animal_rights).

Dennis Weaver (1924-2006)

Actor americano. Tornou-se vegetariano em 1958. (Berry, 2003, p. 223-229)

Jon Wynne-Tyson (n.1924)

Escritor e editor britânico, autor de diversos livros acerca de direitos dos animais e vegetarianismo, destacando-se *The Extended Circle*.

John William Coltrane (1926-1967)

Saxofonista e compositor americano. Vegetariano a partir do princípio da década de 60 (Lewis Porter, *John Coltrane: His Life and Music*, Michigan, 2007, p. 253-254, 274).

Killer Kowalski (1926-2008)

Lutador de *wrestling* canadiano. Tornou-se vegetariano aos 21 anos (Berry, 2003, p. 230-236).

Brigid Brophy (1929-1995)

Escritora, dramaturga, feminista e crítica social inglesa. Tornou-se vegetariana aos 25 anos e mais tarde vegana, não usando peles, couro ou penas. (Berry, 2003, p. 251-256).

Henry Spira (1927-1998)

Foi um dos mais bem sucedidos activistas do movimento de Libertação Animal no século XX. (www.animal-rights-library.com/authors-m/spira.htm).

César Chavez (1927-1993)

Activista dos direitos civis mexicano. Tornou-se vegetariano em 1968 (Davis, p. 89).

Everett E. Gendler (n. 1928)

Rabi Americano; crítico do consumo de carne (Walters e Portmess, 2001, p.105-111).

Tatyana Pavlova (1931-2007)

Vegetariana e activista russa, fundadora da primeira sociedade de direitos dos animais na Rússia e presidente da sociedade vegetariana russa.

Dr. Charles Attwood (1932-1998)

Medico defensor do vegetarianismo: www.vegsource.com/attwood/index.htm

Dick Gregory (n. 1932)

Comediante, activista e escritor americano. É vegetariano desde 1965 (Marjorie Spiegel, *The Dreded Comparsion*, Mirror Books, 1996, p. 108)

Frank A. Oski (1932-1996)

Medico americano. Autor do livro *Don't Drink Your Milk! : New Frightening Medical Facts –about the World's Most Overrated Nutrient*.

H. Jay Dinshah (1933-2000)

Vegetariano de origem indiana. Fundador da *American Vegan Society* (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 167).

Rue McClanahan (n. 1934)

Actriz Americana. (Davis, p. 16).

Jane Goodall (n. 1934)

Primatóloga britânica. Tornou-se vegetariana depois de ler *Libertação Animal* de Peter Singer e atribui muita da sua energia e boa saúde a essa decisão (Jane Goodall e Mark Bekoff, *The Ten Trusts*, Harper One, 2003, p. 135).

Brigitte Bardot (n. 1934)

Actriz, cantora e activista francesa. Criou uma fundação de defesa dos animais: www.fondationbrigittebardot.fr.

Richard H. Schwartz (n. 1934)

Professor de matemática americano do *College of Staten Island* em Nova York. Autor do livro *Judaism and Vegetarianism* (Lantern Books, 2001). Roberta Kalechofsky também escreve acerca do mesmo tema (judaísmo e vegetarianismo).

Éder Jofre (n. 1936)

Pugilista brasileiro. É vegetariano desde 1956 (www.institutoninarosa.org.br/, www.vidavegetariana.com/especiais/atletas/atletas.htm).

Mary Tyler Moore (n. 1936)

Actriz americana. "Pode levar um pouco, mas certamente virá o dia em que vamos olhar para trás e dizer, 'Meu Deus, acreditas que no século XX e na primeira parte do século XXI, as pessoas ainda comiam animais?" (www.goveg.com/celebs_famous3.asp)

Peter Max (n. 1937)

Artista americano de origem alemã. (Davis, p. 24; www.petermax.com).

Loretta Swit (n. 1937)

Actriz americana. É vegana (www.vegtv.com).

Colman McCarthy (n. 1938)

Jornalista e pacifista Americano (*Washington Post*), defensor dos direitos dos animais e do vegetarianismo (Davis, p. 50, 93).

Howard Lyman (n. 1938)

Ex-rancheiro americano que tinha um lucrativo negocio de produção de carne e leite. Em 1979 decidiu tornar-se vegetariano e viu os seus problemas de saúde a desaparecerem gradualmente. É um dos mais importantes defensores do veganismo da América. Escreveu o livro *Mad Cowboy: Plain Truth From The Rancher Who Won't Eat Meat* (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 220-222). Site: www.madcowboy.com

Tom Regan (n. 1938)

Professor de filosofia e escritor. Escreveu diversos artigos e livros acerca de direitos dos animais e vegetarianismo. Um dos mais conhecidos é *The Case for Animal Rights*.

Dr. T. Colin Campbell

Medico autor do célebre livro *The China Study*. (www.thechinastudy.com).

Grace Slick (n. 1939)

Cantora americana. Vegetariana, quase vegana (www.ivu.org/people/music/slick.html).

James Cromwell (n. 1940)

Actor americano. Vegetariano e defensor dos animais (veggietestimonial.peta.org).

John M. Coetzee (n. 1940)

Escritor australiano nascido na África do Sul (Premio Nobel da Literatura em 2003). Vegetariano e defensor dos direitos dos animais.

Jeffrey Moussaieff Masson (n. 1941)

Escritor, psicanalista e professor da Universidade de Toronto. Escreveu diversos livros em que explora o mundo complexo das emoções dos animais não humanos, tais como *Os Cães nunca Mentem Sobre o Amor*; *A Vida Emocional dos Gatos – Uma Viagem ao Coração dos Felinos*; *Quando os Elefantes Choram*; *O Porquinho que Cantava à Lua: O Mundo das emoções dos Animais Domésticos* (todos editados em Portugal pela editora Sinais de Fogo).

William Shurtleff (n. 1941)

Autor dos livros *The Book of Tofu*, *The Book of Miso* e *The Book of Tempeh* (escritos em parceria com a sua mulher Akiko Aoyagi). Shurtleff, um vegetariano por motivos éticos, humanitários e ecológicos, escreveu o seu primeiro livro porque queria ver o tofu (um dos principais alimentos da cozinha chinesa pelo menos desde 1100 a .C.) a substituir a carne no mundo ocidental, e de facto, foi graças a ele que o tofu se tornou conhecido em todo o ocidente (Berry, 2003, p. 181-190).

Linda McCartney (1941-1998)

Fotografa, música, activista e vegetariana americana. Criou um negócio de comida vegetariana: www.lindamccartneyfoods.co.uk

Paul McCartney (n. 1942)

Cantor e compositor inglês (ex-Beatle). É há várias décadas um empenhado vegetariano e activista dos direitos dos animais. (veggietestimonial.peta.org).

Peter Wenz (n. 1942)

Professor de filosofia na Universidade de Sangamon. Em 1984 escreveu *An Ecological Argument for Vegetarianism* (www.animal-rights-library.com/authors-m/wenz.htm).

George Harrison (1943-2001)

Guitarrista e compositor britânico (ex-Beatle). Inspirado por um guru indiano tornou-se vegetariano no final dos anos sessenta (Berry, 2003, p. 209-213).

Ron Pickarski

Foi monje franciscano; mas, na sua ordem criticaram-no bastante por fazer pratos vegetarianos. Hoje é um célebre chef de cozinha vegana. É vegetariano desde 1977 (Berry, 1998, p. 221-240).

Frances Moore Lappé (n. 1944)

Escritora Americana. Em 1971 escreveu *Diet for a Small Planet*, obra que denuncia as consequências ecológicas do consumo de carne.

Alice Walker (n. 1944)

Escritora e feminista americana (Prémio Pulitzer em Ficção, 1983). No prefácio de *The Dreaded Comparison* de Marjorie Spiegel, escreveu: “Os animais do mundo existem pelas suas próprias razões. Não foram feitos para os humanos tal como os negros não foram feitos para os brancos ou as mulheres para os homens” (Spiegel, 1996, p. 14).

Jeff Beck (n. 1944)

Guitarrista inglês. Vegetariano desde 1968 (www.guitarplayer.com/article/jeff-beck-timeline/sep-03/1460; www.djnoble.demon.co.uk/ints/JEFFBEC.KOU.html).

Peter Burwash (n. 1945)

Atleta canadiano. (Davis, p. 44).

Thomas Auxter (n. 1945)

Professor de filosofia da Universidade da Florida. Em 1974 escreveu *The Right Not to be Eaten* (www.animal-rights-library.com/authors-m/auxter.htm).

Peter Singer (n. 1946)

Filosofo e professor australiano. Escreveu o clássico *Libertação Animal*.

Hayley Mills (n. 1946)

Actriz inglesa. (Davis, p. 28).

Candice Berger (n. 1946)

Actriz e modelo americana. (Davis, p. 62).

Dr. John McDougall

Médico americano. (www.drmcDougall.com).

Dr. Michael Klaper

Médico americano (Davis, p. 26, 88, 97; www.vegsource.com/klaper/).

Dennis Kucinich (n. 1946)

Político Americano (pré-candidato à presidência nas eleições de 2004-2008). É *vegan* (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 232).

John Robbins (n. 1947)

Escritor americano de livros de saúde. É o único filho do fundador da Baskin-Robbins, no entanto, escolheu seguir um caminho diferente daquele que a sua família lhe destinou, tornando-se um dos mais influentes defensores do veganismo da actualidade. Fundou a EarthSave (earthsave.org). Site: www.foodrevolution.org

David Wallechinsky (n. 1948)

Escritor, filho de Irving Wallace, e criador do *The People's Almanac*. É vegetariano desde 1969 (Berry, 2003, p. 219-224).

Eddy Grant (n. 1948)

Músico de reggae britânico. (Davis, p. 42).

Ingrid Newkirk (n. 1949)

Activista e autora inglesa, fundadora da organização *People for the Ethical Treatment of Animals* (PETA, www.peta.org).

Ed. Begley, Jr. (1949)

Actor, ambientalista e vegetariano americano. (Davis, p. 101).

Paul Watson (n. 1950)

Ecologista e defensor dos animais canadiano; fundador da *Sea Shepherd Conservation Society* (www.seashepherd.org), a única organização de conservação que pratica o vegetarianismo: www.idausa.org/essays/inconv_truth.htm.

Sue Coe (n. 1951)

Artista e ilustradora inglesa. É vegetariana e utiliza a sua arte para criticar diversos problemas sociais, como o apartheid, a guerra e o abuso de animais. Doa algum dinheiro resultante do seu trabalho a um santuário de animais (www.farmsanctuary.org).

Rynn Berry

Escritor, filósofo e professor; autor de vários livros sobre vegetarianismo, entre os quais *The New Vegetarians*, *Food for the Gods*, *Famous Vegetarians and Their Favorite Recipes* e *Hitler: Neither Vegetarian Nor Animal Lover*.

Carol J. Adams (n. 1951)

Escritora ecofeminista americana, autora do livro *The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory*.

Chrissie Hynde (n. 1951)

Vocalista dos *Pretenders*. É vegetariana e activista há vários anos. Recentemente abriu um restaurante *vegan* (blog.peta.org/archives/2008/10/the_pretenders.php; www.thevegiterranean.com).

Andrew Linzey

Professor universitário de teologia. Editou e escreveu diversos livros sobre ética, direitos dos animais e vegetarianismo.

Spice Williams-Crosby (n. 1952)

Actriz, dupla e culturista Americana. (Davis, p. 49).

Dr. Dean Ornish (n. 1953)

Medico americano, fundador do PMRI (www.pmri.org).

Kevin Nealon (n. 1953)

Actor e comediante americano. (veggietestimonial.peta.org)

Drª Joanne Stepaniak (n. 1954)

Autora de inúmeros livros sobre veganismo.

Martina Navratilova (n. 1956)

Tenista checa naturalizada norte-americana. Vegetariana há vários anos (*Animal Times*, Primavera, 2005, p. 11; www.peta.org/pdfs/ADMartinabig.gif)

Russell Simmons (n. 1957)

Produtor musical americano. É vegano (Dawn, 2008, p. 168).

Kevin Eubanks (n. 1957)

Guitarrista de jazz Americano (*Tonight Show*). (veggietestimonial.peta.org)

Phil Collen (n. 1957)

Guitarrista inglês (*Def Leppard*). (veggietestimonial.peta.org).

Alec Baldwin (n. 3 ap 1958)

Actor americano. Narrou *Meet you Meat* (www.meat.org). É vegetariano desde que conheceu a sua ex-mulher Kim Basinger (www.vegtv.com/).

Benjamin Zephaniah (n. 1958)

Escritor e poeta britânico. Vegano desde os 13 anos (*Animal Times*, Inverno 2006, p 14).

Prince (n. 1958)

Cantor e compositor norte-americano. Na canção *Animal Kingdom* do álbum *The Truth* (1997) explica porque que não consome nenhum produto de origem animal.

Alex Pacheco (n. 1958)

Activista americano; co-fundador da PETA.

Joan Jett (n. 1958)

Cantora, guitarrista e atriz americana (veggietestimonial.peta.org).

Dan Piraro (n. 1958)

Pintor, ilustrador e cartoonista. Tornou-se vegano em 2002 (www.bizarro.com).

John Norris (n. 1959)

Repórter Americano (*MTV News*). (veggietestimonial.peta.org).

Linda Blair (n. 1959)

Actriz americana (*O Exorcista*). (Davis, p. 74).

Morrisey (n. 1959)

Cantor britânico (ex-vocalista dos *The Smiths*). (Entrevista: www.peta2.com/outthere/o-shakemoz.asp)

Bryan Adams (n. 1959)

Cantor, compositor e fotógrafo canadiano. É vegano e colaborou com a PETA contra o uso de peles e pela promoção do vegetarianismo (veggietestimonial.peta.org).

Dr. Neal Barnard

Médico e investigador americano, autor de vários livros e artigos científicos. Realizou estudos de nutrição em parceria com importantes universidades. Em 1985 fundou o grupo *Physicians Committee for Responsible Medicine* (www.pcrm.org/). Segue e aconselha um regime totalmente vegano. (site: www.nealbarnard.org)

Richard Linklater (n. 1960)

Realizador de cinema americano (*Dazed and Confused*, *Before Sunrise*, *The School of Rock*). Realizou o filme *Fast Food Nation* e não come carne desde 1983 (www.peta.org.uk/feat/fastfoodnation/interview_linklater.asp).

Daryl Hannah (n. 1960)

Actriz Americana. (Davis, p. 12)

Dexter Scott King (n. 1961)

Activista americano. Filho de Martin Luther King, Jr. É vegano (Davis, p. 61).

Forest Whitaker (n. 1961)

Actor americano (*The Last King of Scotland*). (veggietestimonial.peta.org).

Carl Lewis (n. 1961)

Campeão olímpico, Conta na introdução que escreveu para o livro *Very Vegetarian* de Jannequin Bennet, que depois de se tornar vegano teve o seu melhor ano de sempre como atleta (Dawn, p. 208-209).

Woody Harrelson (n. 1961)

Actor americano. É vegano (veg.ca/content/view/293/113/).

Rikki Rockett (n. 1961)

Baterista da banda rock *Poison*. É vegano (Stallwood, 2001, p. 107-112).

k. d. lang (n. 1961)

Cantora canadiana. (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 207-208).

Debra Wilson Skelton (n. 1962)

Comediante e atriz americana. É vegana (www.youtube.com/watch?v=CDt3d07v6Eo).

Alexandra Paul (n. 1963)

Actriz americana (*Baywatch*). (Dawn, p. 209).

John Salley (n. 1964)

Jogador de basquetebol. (veggietestimonial.peta.org).

Rob Zombie (n. 1965)

Músico e realizador americano. Vegetariano desde 1982. Colaborou com a PETA (blog.peta.org/archives/2007/09/rob_zombie_does_1.php; www.goveg.com/f_rob_zombie.asp).

Sadie Frost (n. 1965)

Actriz e estilista americana. Vegetariana desde nascença (veggietestimonial.peta.org).

KRS-One (n. 1965)

Rapper americano. O álbum *Edutainment*, dos *Boogie Down Productions*, 1990, contém o primeiro tema de hip-hop contra consumo de carne (*Beef*). O skater Scott Bourne tornou-se vegetariano devido a essa música (www.peta2.com/oUTTHERE/o-scottbourne.asp). Mais recentemente, o grupo de hip-hop *dead prez* aconselhou o veganismo no tema *Be Healthy*.

Shania Twain (n. 1965)

Cantora canadiana. Não come carne, peixe ou ovos e diz ter mais energia assim. Foi casada com o produtor musical vegetariano Robert "Mutt" Lange (www.peta.org/feat_sexiest_vegetarians_alive_past.asp).

Moby (n. 1965)

Musico e DJ americano. É vegano+ (Dawn, 2008, p. 283).

Lisa Edelstein (n. 1966)

Actriz americana (*House*). (*Animal Times*, Inverno 2007, p. 17).

Erik Marcus

Activista e autor de livros sobre veganismo. (www.erikmarcus.com; www.vegan.com).

Pamela Anderson (n. 1967)

Actriz e modelo canadiana. (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 228).

Tracy Bingham (n. 1968)

Actriz e modelo americana (*Baywatch*). É vegetariana e colaborou com a PETA: www.peta.org/feat/tracibee/index-uk.html

Heather Mills (n. 1968)

Ex-modelo e activista inglesa. (www.viva.org.uk/celebs/heather_interview.html).

Jorja Fox (n. 1968)

Actriz americana (*CSI*). (veggietestimonial.peta.org).

Carré Otis (n. 1968)

Actriz e modelo americana. Colaborou com a PETA num anúncio pró-vegetariano em defesa dos peixes (*Animal Times*, Verão 2007, p. 4).

Peter Dinklage (n. 1969)

Actor americano. Gosta de todos os animais e não magoaria nenhum nem pediria a outra pessoa para o fazer por ele; por isso é vegetariano (veggietestimonial.peta.org)

Masta Killa (n. 1969)

Rapper norte-americano (*Wu-Tang Clan*). (veggietestimonial.peta.org; www.peta2.com/oUTTHERE/o-mastakilla.asp).

RZA (n. 1969)

Produtor e rapper americano (*Wu-Tang Clan*). (vegetarianstar.com/2008/08/12/rza-introduces-his-rza-burger).

Remo Conscious

Rapper americano. (www.remoconscious.com; www.myspace.com/remoconsciousrap).

River Phoenix (1970-1993)

Actor americano. Defensor dos direitos dos animais, ecologista e vegano (Iacobbo e Iacobbo, 2004, p. 225).

Princess Superstar (n. 1971)

MC americana . É *vegan*: blog.peta2.com/2007/11/who_is_princess_superstar_and.html

Jeru the Damaja (n. 1972)

Rapper Americano. (www.peta2.com/Outthere/o-jeru.asp).

Ed Templeton (n. 1972)

Skateboarder americano profissional. (www.peta2.com/Outthere/o-spotlight702.asp).

Alyssa Milano (n. 1972)

Actriz americana. Vegetariana desde 2001, posou num anúncio pró vegetariano para a PETA (*Animal Times*, Outono, 2006, p. 3)

Taj Mihelich (n. 1973)

Ciclista Americano. (www.peta2.com/OUTTHERE/o-spotlight-taj.asp).

Scott Jurek (n. 1973)

Maratonista Americano. É vegano (Dawn, 2008, p. 208).

Joaquin Phoenix (n. 1974)

Actor americano. Narrou o filme *Earthlings* (www.earthlings.com). É vegano.

Shanna Moakler (n. 1975)

Actriz e modelo (*Miss USA* em 1995). (veggietestimonial.peta.org).

Johanna McCloy

Actriz e activista. Fundadora da *Soy Happy!* (www.soyhappy.org).

Tobey Maguire (n. 1975)

Actor americano (*Spiderman*). Não usa cabedal nem consome carne, ovos, queijo ou leite (Dawn, p. 116).

Casey Affleck (n. 1975)

Actor Americano. (veggietestimonial.peta.org)

Bonnie-Jill Laflin (n. 1976)

Actriz e modelo americana. Colaborações com a PETA: www.peta.org/feat-bank-on-health.asp; www.bucktherodeo.com/bonnie.html

Alicia Silverstone (n. 1976)

Actriz americana. (veggietestimonial.peta.org).

Emily Deschanel (n. 1976)

Actriz americana (*Bones*). (blog.peta.org/archives/2006/11/petas_celebrity.php).

Persia White (n. 1976)

Actriz e música e activista americana. (www.persiawhite.com)

Jonathan Safran Foer (n. 1977)

Escritor Americano. É vegetariano desde os 10 anos (www.goveg.com/jsfkosher.asp).

Daniela Sea (n. 1977)

Actriz american (*The L Word*). É vegana (veggietestimonial.peta.org).

Milo Ventimiglia (n. 1977)

Actor americano (*Heroes*). Vegetariano desde nascença.

(blog.peta2.com/2007/09/milo_ventimiglia_hot_vegetaria.html; www.youtube.com/watch?v=7P9qda1IH3Y)

Alicia Mayers (n. 1976)

Actriz e modelo das filipinas. www.petaasiapacific.com/feature-alicia-mayer.asp

Chris Martin (n. 1977)

Vocalista dos *Coldplay*. É vegetariano (*Animal Times*, Inverno, 2005, p.2-3). A sua mulher, Gwyneth Paltrow, segue o mesmo regime (blog.peta.org/archives/2008/11/gwyneth_paltrow_1.php).

Fiona Apple (n. 1978)

Cantora americana. É vegana (*Animal Times*, Inverno 2006, p. 14).

Jodie Marsh (n. 1978)

Modelo inglesa. Deixou de comer carne aos 9 anos. (*Peta's Animal Times*, Primavera, 2006, p. 2-3).

Raya Mananquil

Modelo das filipinas. (www.petaasiapacific.com/feature-starsshine-petaphilippines.asp)

Isabel Roces

Modelo das Filipinas (www.petaasiapacific.com/feature-starsshine-petaphilippines.asp).

Maggie Q (n. 1979)

Actriz e modelo americana. (www.petaasiapacific.com/feature-maggieq.asp).

Petra Němcová (n. 1979)

Modelo checa. Tornou-se vegana quando leu que se continuarmos a pescar como pescamos não haverá mais peixe em 2048 (*Animal Times*, Primavera, 2008, p. 17).

Benji Madden (n. 1979)

Guitarrista e vocalista da banda *Good Charlotte*. É vegetariano e sente-se orgulhoso sempre que vai a um restaurante e diz que não come carne. O seu amigo John Feldmann, da banda *Goldfinger* também é vegetariano (Dawn, 2008, p. 134).

Joanne Rose

Actriz, modelo australiana. Fundadora da VEGANVISION.NET, e autora do livro para crianças *Tommy Tofu Saves The Day!* (www.joannerose.com).

Sophie Monk (n. 1979)

Actriz e cantora australiana. Vegetariana desde os 18 anos. Pousou para a PETA (www.goveg.com/f_sophie_monk.asp).

Kenneth G. Williams

Culturista vegano (www.peta2.com/outthere/o-kennethg.asp).

Mike Mahler

Culturista e treinador vegano (www.veganbodybuilding.com/?page=bio_mahler).

Mac Danzig (n. 1980)

Lutador desportivo americano. É vegano (www.macdanzig.net/bio.php; www.peta2.com/outthere/o-macdanzig.asp; veggietestimonial.peta.org).

Robert Cheeke (n. 1980)

Culturista e treinador vegano (www.veganbodybuilding.org/robertcheeketraining.htm).

Kristen Bell (n. 1980)

Actriz americana (*Heroes*, *Veronica Mars*). (www.peta.org/feat_sexiest_vegetarians_alive_past.asp).

Lauren Anderson (n. 1980)

Modelo e *Playmate* americana. (www.laurenanderson.net/about_me; www.peta.org/MC/ads/RosieTheRiveter.pdf).

Vanesa Ferlito (n. 1980)

Actriz americana (www.goveg.com/f-vanessaferlito.asp).

Maureen Shea (n. 1981)

Lutadora de boxe profissional (veggietestimonial.peta.org).

Natalie Portman (n. 1981)

Actriz americana nascida em Israel. É vegana (*Dawn*, p. 160).

Fearne Cotton (n. 1981)

Apresentadora inglesa: vegetariana desde os 12 anos (*Animal Times*, Inverno 2006, p. 3)

Salim Stoudamire (n. 1982)

Jogador de basquetebol americano da NBA. Sentiu-se melhor fisicamente depois de se ter tornado vegano (*Animal Times*, Primavera, 2008, p. 17).

Carrie Underwood (n. 1983)

Cantora Americana. Deixou de comer carne aos treze anos (www.peta.org/feat_sexiest_vegetarians_alive_past.asp).

Lauren Bush (n. 1984)

Modelo Americana, vegetariana desde os 4 anos de idade (www.peta.org/feat_sexiest_vegetarians_alive_past.asp).

Leona Lewis (n. 1985)

Cantora britânica. (www.peta.org/feat_sexiest_vegetarians_alive.asp).

Joss Stone (n. 1987)

Cantora e compositora inglesa, vegetariana desde nascença (veggietestimonial.peta.org).

BIBLIOGRAFIA ACONSELHADA:

- Alcott, William A., *Vegetable Diet: As Sanctioned by Medical Men and by Experience in all ages* (1859)
- Berry, Rynn, *Famous Vegetarians & their favourite recipes*, Pythagorean Books, 2001
- Crook, Edgar, *Vegetarianism in Australia: a cultural and social history*, The Huntingdon Press, 2006
- Dawn, Karen, *Thanking the Money*, Harper, 2008, (www.dawnwatch.com).
- Iacobbo e Iacobbo, *Vegetarian America*, 2004
- Phelps, Norm, *The Longest Struggle*, Lantern, 2007
- Preece, Rod, *Awe for the tiger, love for the lamb*, Routledge, 2002
- Roberts, Dr. Holly, *Vegetarian Christian Saints*, Anjeli Press, 2004
- Sears, Clara Endicott, *Bronson Alcotts Fruitlands*, 1915
- Schwartz, Richard, *Judaism and vegetarianism*, Lantern, 2001
- Spencer, Colin, *Vegetarianism: A History*, 2002
- Stallwood, Kim W., *Speaking out for Animals*, Lantern Books, 2001
- Stuart, Tristram, *The Bloodless Revolution*, Norton, 2007
- Walters Kerry S., e Lisa Portmess, *Ethical Vegetarianism from Pythagoras to Peter Singer*, 1999
- Walters, Kerry S., e Lisa Portmess, *Religious Vegetarianism from Hesiod to the Dalai Lama*, 2001
- Williams, Howard, *The Ethics of Diet*, University of Illinois Press, 2003

SITES:

- International Vegetarian Union, *Museum of Vegetarianism*, www.ivu.org/history/museum.html
- International Vegetarian Union, *IVU Online Library*, www.ivu.org/history/online-library.html
- International Vegetarian Union, *Famous Vegetarians*, www.ivu.org/people
- International Vegetarian Union, *History of the International Vegetarian Union*, www.ivu.org/history
- The Animal Rights Library*, www.animal-rights-library.com
- Animal Rights History*, www.animalrightshistory.org
- Veggie Testimonial*, veggietestimonial.peta.org