

**Paweł Pasieka**

<https://orcid.org/0000-0002-3346-5280>

(Warszawa)

**„NIECH ZGINĄ NAŁOGI MIĘSNO-WÓDCZANO-TYTUNIOWO-  
-MODNE”. PROGRAMY I IDEE POLSKICH WEGETARIAN  
XIX I POCZĄTKU XX STULECIA**

**Abstract**

The article presents an analysis of the ideas and platforms developed by the first Polish vegetarians in the latter half of the 19<sup>th</sup> and in the early 20<sup>th</sup> century. The views of the following authors are considered: Konstanty Moes-Oskragiełło, Józef Drzewiecki, Janisław Jastrzębowski and Rajmund Jankowski. I draw attention to three basic features: anthropocentrism, eclecticism and a somewhat informal culture.

**Key words**

Vegetarians, Moes-Oskragiełło, Drzewiecki, Jastrzębowski, Jankowski, wellness, rejuvenation, anthropomorphism

Możemy wyróżnić trzy zasadnicze cechy ruchu wegetariańskiego, który kształtował się na ziemiach polskich na przestrzeni XIX i na początku XX wieku. W odróżnieniu od zwolenników idei ochrony zwierząt przed przemocą, którzy w II poł. XIX wieku utworzyli Towarzystwa Ochrony Zwierząt w Warszawie, Krakowie i Lwowie, na poziomie organizacyjnym wegetarianie w XIX stuleciu nie stworzyli żadnego formalnego stowarzyszenia skupiającego swych członków, zwolenników i propagatorów. Był to ruch spontaniczny, w wysokim stopniu zróżnicowany i spersonalizowany. Na poziomie społecznym był on elitarny, chociaż nawoływał do głębokiej i całościowej zmiany życia wszystkich ludzi. Każdy z czołowych ideologów propagował własną, niemalże swoistą wersję idei wegetariańskiej, chociaż istniały między nimi pewne wspólne motywy i postulaty. Dopiero w 1904 roku powstało w Warszawie Towarzystwo Jarskie, które zaczęło wydawać m.in. broszurki „Pobudka do życia jarskiego” oraz „Dlaczego Hindusi są jaroszami”. Założenie na początku XX wieku z inicjatywy Marii i Augustyna Czarnowskich czasopisma „Jarskie Życie. Miesięcznik etyczny dla reformy społecznej” dało także możliwość wypracowania wspólnego głosu środowisku wegetariańskiemu. Niemniej jednak pozostawał on wciąż ruchem eklektycznym. Janisław Jastrzębowski w wydanej w 1912 roku „Historji ruch jarskiego w Polsce” w następujących słowach scharakteryzował wypracowane w ciągu ponad pięćdziesięciu lat postulaty wegetariańskie:

Używanie alkoholu i wszystkich narkotyków, środki apteczne, szczepienia i wiwisekcja – są przez jaroszy bojkotowane, a propagowane: reforma gruntowa, ogrody-miasta, stowarzyszenia współdzielcze (o ile w swych »osadach« unikać będą niehygienicznych i niemoralnych wielkomiejskich zbytków oraz umożliwiać rozumne i zdrowe życie wiejskie i szerzyć owocarstwo)<sup>1</sup>.

Należy zwrócić uwagę, że nie jest to ani pełna lista postulatów, ani tym bardziej wspólny program całego ruchu wegetariańskiego. Są to raczej pojedyncze hasła, które można przypisać poszczególnym autorom. Janicki nie wymienia np. propagowanej przez „apostoła ruchu wegetariańskiego w Polsce” Konstantego Moesa-Oskragiełło (1850-1910) idei noszenia odzieży wełnianej (choć pociągał on również „sport nagi”), ani też leczenia homeopatycznego, którego z kolei gorącym zwolennikiem był inny ideolog wegetarianizmu, Józef Drzewiecki (1860-1907). Nie wspomina on również o programach przyrodolecznictwa, którego obaj autorzy byli nie tylko propagatorami, lecz podjęli też próby zorganizowania i prowadzenia tego typu zakładu leczniczego.

<sup>1</sup> Jastrzębowski 1912, s. 8-9.

Moes-Oskragiełło założył w 1883 roku w Bojarowie pod Otwockiem pierwsze „uzdrowisko jarskie”, w którym głównymi czynnikami były: powietrze, woda, światło, ciepło i zimno, pokarm jarski i wypoczynek<sup>2</sup>. Wegetarianizm był zatem ruchem eklektycznym, w którym każdy z autorów łączył podstawową ideę diety jarskiej z wybranymi przez siebie innymi koncepcjami.

Ruch wegetariański w Polsce miał także wyraźnie antropocentryczny charakter. Można śmiało stwierdzić, że w refleksji ówczesnych wegetarian niezwykle mało miejsca poświęcano samym zwierzętom, za to bardzo dużo mówiono o człowieku, jego degeneracji, konieczności odnowy, i to zarówno w wymiarze cielesnym, jak i duchowym. Zakrawa to na swoisty paradoks: sprawa zwierząt, ich los i cierpienie stanowiły w pismach wegetarian jedynie daleki kontekst dla zasadniczych rozważań poświęconych kondycji ludzkiej. Chociaż osoby jedzące mięso zwykle starają się nie pamiętać o tym, że jego źródłem są zwierzęta, w XIX stuleciu wegetarianie nie myśleli bezpośrednio o dobru zwierząt. Dominowała troska o człowieka. Rozważania o naszym zdrowiu fizycznym i przyczynach chorób zajmowały w ówczesnych pismach zdecydowanie najwięcej miejsca. Wegetarianie byli zgodni, że pokarm zwierzęcy nie jest dostosowany do budowy naszego układu pokarmowego. Mięso jest trucizną, co wyrażał już sam tytuł pracy Krämmera „Fleisch ist Gift”. Dla Drzewieckiego rozstrzygającym był argument anatomiczny, zgodnie z którym można było odróżnić zwierzęta roślino- od mięsożernych i na tej podstawie wyjaśnić szkodliwe działanie nieodpowiedniego, dla danego typu zwierząt, pokarmu. Zwierzęta mięsożerne charakteryzują się tym, że mają dużą wątrobę i krótki przewód pokarmowy; roślinożerne zaś tym, że ich wątroba jest mała, jelito zaś jest długie. Ponieważ człowiek ma znacznie dłuższy przewód pokarmowy niż zwierzęta mięsożerne, zaś jego wątroba nie jest zbyt duża, to musi się on liczyć z zagrożeniem wynikającym z tego, że niestrawione części pokarmu mięsnego dłużej zalegają w układzie trawiennym i podlegają w nim dłuższemu procesowi gnicia. Niestrawione mięso ulega szybkiemu zepsuciu,

a wytwory owego gnicia w postaci t. zw. ptomainów, leukomainów i.t.p. mogą się dostawać do krwi i stanowić źródło najrozmaitszych chorób. Przewidująca przyroda jednak zabezpieczyła stworzenia żywiące się mięsem, od podobnego zatrucia, dając im z jednej strony krótki przewód pokarmowy, w celu prędkiego usuwania

<sup>2</sup> W Kurjerze Warszawskim z 29.09.1883 r. ukazało się ogłoszenie o otwarciu „Leczniczego Zakładu Termopatycznego”. Oskragiełło deklarował w nim, że: „Honoraria płacą się od wyleczenia według umowy. Nie wyleczeni takowego nie ponoszą” (s. 6). Hasłem zakładu było „Nil desperandum”, czyli „Nigdy nie rozpaczać”. Uzdrowisko funkcjonowało niemalże przez dziesięć lat. W kwietniu 1893 r. ukazało się w Kurjerze ogłoszenie o sprzedaży Bojarowa. W listopadzie tegoż roku majątek zakupił dr Józef Drzewiecki, znany lekarz, homeopata i zwolennik jarstwa.

części niestrawionych, a z drugiej strony dużą wątrobę, której głównym zadaniem jest niszczyć alkaloidy gnilne, fizjologicznie w kiszkach się tworzące...<sup>3</sup>.

Z uwagi na to, że układ pokarmowy człowieka nie radzi sobie z szybkim procesem trawienia i usuwania mięsa, jego spożycie powoduje narastające zatrucie organizmu. Utrzymująca się w jelitach niestrawiona część mięsa sprawia, że „znaczna część alkaloidów gnilnych dostaje się do wątroby i drażniąc ją, może być przyczyną wielu cierpień”<sup>4</sup>. Obciążona wątroba zmuszona jest do dużego wysiłku w celu zniszczenia napływających do niej szkodliwych alkaloidów. Nie mogąc jednak z ich nadmiarem sobie poradzić, pozwala im „wejść do krwi” i wywołać „zatrucie układu nerwowego”<sup>5</sup>. Sytuacja jest poważna, gdyż w każdym

mięsie tworzą się tzw. toksyny, czyli alkaloidy trujące o niezwykle gwałtownym działaniu. Do takich alkaloidów należą: nerwica, mydaleina, muskaryna gnilna, metylganina itd.<sup>6</sup>

Każdy rodzaj pokarmu mięsnego zawiera jeszcze innego typu szkodliwe substancje.

Ryby zepsute zawierają największą ilość alkaloidów, jako to: ganidynę, parwolinę, a nadewszystko etylenoliaminę. Ślimaki jadalne i ostrygi wytwarzają mylotoksynę, która znajduje się także w serach zgnojonych. Jednym słowem zjadamy codziennie znaczne ilości pokarmów zwierzęcych o właściwościach trujących, czego pokarmy roślinne zupełnie w sobie nie zawierają. (...) Ztąd biorą początek najrozmaitsze cierpienia krwi i nerwów<sup>7</sup>.

Z drugiej strony, jak przekonywał Drzewiecki, medycyna nie zna żadnych chorób pochodzących ze spożywania pokarmu roślinnego. Przeciwnie, oczyszczają one krew, przynoszą krzepkość i zdrowie, podczas gdy jedzenie mięsa wywołuje wiele chorób, głównie takich jak:

suchoty, rak, karbunkuł, żoły, artretyzm, choroby kiszek, żołądka, wątroby i t.d. i t.d. Sam wyraz skorfuły, pochodzi od łacińskiego „skorfa”, co znaczy maciora<sup>8</sup>.

Z tego właśnie powodu istnieje, rzekomo, u Żydów zakaz jedzenia wieprzowiny!

Opinie o szkodliwości mięsa podzielał również Władysław Klimaszewski, doktor nauk medycznych, który w pracy z roku 1895 „Nowy naturalny mój sposób leczenia” przekonywał:

<sup>3</sup> Drzewiecki 1904a, s. 11.

<sup>4</sup> Drzewiecki 1904b, s. 18/19.

<sup>5</sup> Ibidem, s. 19.

<sup>6</sup> Ibidem, s. 19.

<sup>7</sup> Drzewiecki 1904a, s. 11.

<sup>8</sup> Drzewiecki 1904b, s. 20.

Ponieważ mięso łatwo wchodzi w zgniliznę, krew człowieka jedzącego mięso, bardzo jest skłonna do gnicia i ciało daleko bardziej podlega wszelkim chorobom. Kto więc od wszelkiej choroby chce się uwolnić, kto do późnego wieku świeżość i młodość zachować chce, albo stracone zdrowie odzyskać, to niech porzuci mięso, bo w niem tkwi zgnilizna i śmierć<sup>9</sup>.

Wedle Drzewieckiego złowrogi wpływ mięsa wynika również z dwóch kolejnych powodów. Przede wszystkim mięso jest materiałem zużytym, gdyż ciało zwierzęcia w trakcie życia wykonało pracę i zostało zanieczyszczone toksynami, zwłaszcza mocznikiem. Natomiast

we wszystkich nasionach jak to: kaszy, ryżu, grochu, i w jajach, materiał odżywczy znajduje się w stanie dziewiczym zaopatrzonej w siłę, a raczej energię życiową, która w mięsie już w znacznym stopniu została wyczerpana<sup>10</sup>.

O ile zatem kolejny kęs mięsa przybliży nas do stanu jeszcze większego zepsucia, o tyle pokarm roślinny, przechowując nieskalaną czystość, pozwala nam na nowo zakosztować niemalże rajskich słodczy. Należy również wziąć pod uwagę to, że zwierzęta zapadają na różne choroby, co sprawia, że ich mięso jest produktem jeszcze bardziej niezdrowym i szkodliwym. Liczba chorującego pogłównia jest znaczna. Drzewiecki, powołując się na Alfreda Carpentera – angielskiego higienistę, który na kongresie lekarzy w 1884 roku przedstawił wyniki swych badań – donosił, że w zależności od państwa od 60 do 90% mięsa pochodzi od zwierząt zakażonych i chorych<sup>11</sup>.

Dyskusje, jakie toczono w XIX stuleciu wokół prozdrowotnych elementów diety wegetariańskiej, zainteresowanie ciałem oraz sposobami utrzymania go w zdrowiu stanowiły szerszy element zmiany kulturowej, jaka dokonała się w stosunku do ciała i cielesności w trakcie XVIII wieku. Ciało przestało być milczącym świadkiem; stało się przedmiotem naukowych sporów, dyskusji i kontrowersji. Już na początku wieku XVIII medycyna, odrzucając naukę o czterech humorach, zaczęła traktować ciało jako układ dynamiczny, którego sprawne funkcjonowanie nie miało już wynikać z względnej równowagi pomiędzy czterema pierwiastkami, lecz z rozkładu panujących w nim sił i energii. Ciało należało ćwiczyć i usprawniać, nie zaś tylko równoważyć w nim stałą obecność humorów. Rozwój XIX-wiecznej fizjologii dodał do tych rozważań znajomość podstawowych substancji

<sup>9</sup> Klimaszewski 1895, s. 15.

<sup>10</sup> Drzewiecki 1904a, s. 14.

<sup>11</sup> Wątek antysemicki nie został dotychczas w literaturze przedmiotu poddany badaniu. Warto zatem zauważyć, że Drzewiecki w powyższym kontekście stwierdza, że: „(...) Żydzi, którzy – jak wiadomo – najpiękniejsze okazy na rzeź dla siebie wybierają, tylko około 40%-60% mięsa koszernego otrzymują” (Drzewiecki 1904a, s. 14 oraz idem 1904b, s. 25).

chemicznych oraz mechanizmów ich przemiany. Troska o zdrowie fizyczne człowieka stanowiła jedynie część całościowego programu jego regeneracji. Janisław Jastrzębowski we wspomnianej już pracy pisał: „Z wegetarjanizmem – czyli szerzej – z JARSTWEM łączy się dążenie *etyczne* do ODRODZENIA CAŁEGO CZŁOWIEKA”<sup>12</sup>. Myśl ta towarzyszyła od początku apostołowi ruchu wegetariańskiego w Polsce Moesowi-Oskragiełło; była ona również obecna u innych wegetarian. Wedle Józefa Drzewieckiego kwestia diety miała kluczowe znaczenie, gdyż jej wpływ daleko wykracza poza samą sferę kondycji fizycznej człowieka. Spożywanie mięsa sprawia nie tylko, że wzrasta w narastającym tempie liczba chorób, ale także przestępstw i samobójstw, zwłaszcza wśród młodzieży i dzieci. Powstanie tych zjawisk przypisuje się różnym przyczynom, lecz w istocie jest ona głównym źródłem trapiących ludzkość nieszczęść. „A jednak ta djeta urabia nasze ciała, naszą krew, nerwy i mózg”<sup>13</sup>. Opinia o narastającej degeneracji była niemalże powszechnie przyjmowana. Moes-Oskragiełło przytaczał obserwacje prof. Fonsagrivesa: „Nikt nie zaprzeczy, że poziom zdrowia i siły cielesnej szybko, a nawet dostrzegalnie się obniża. Wzrost nie dochodzi, mięśnie zanikają (...) czystość rysów i ład (*l'harmonie*) w ustosunkowaniu ciała zanikają”<sup>14</sup>.

Józef Drzewiecki dostrzegał istnienie ścisłych zależności pomiędzy wymiarem życia cielesnego i umysłowego.

Czyste jadlo, daje czystą krew i czysta krew – czyste myśli; czyste myśli – czyste szlachetne czyny, a szlachetne czyny – dają nam zadowolenie wewnętrzne i szczęście<sup>15</sup>.

Teza o tym, iż pokarm ma wpływ na charakter człowieka, była powszechnie przez ówczesnych wegetarian przyjmowana. Ilustrowano ją wieloma przykładami, dowodząc również tego, iż ma on także wpływ na charakter zwierząt.

Uderzającą, charakterystyczną cechą wszystkich zwierząt mięsożernych jest drapieżność i okrucieństwo, a fakty i doświadczenia stwierdzają, że cechy te stoją w związku z pokarmami mięsnymi. (...) Psy, złe i niedostępne, karmione przez rok roślinnymi pokarmami, stają się łagodne i bardziej uległe: przeciwnie żywione mięsem surowym, stają się dzikie a nawet niebezpieczne. (...) Nawet tygrys, zwierzę najtrudniej dające się poskromić, schwytyany szczenięciem i karmiony pokarmami roślinnymi oswaja się do tego stopnia, że bez żadnych środków ostrożności ludzie mogą dawać mu przytęp do siebie<sup>16</sup>.

<sup>12</sup> Jastrzębowski 1912, s. 12.

<sup>13</sup> Drzewiecki 1904b, s. 6.

<sup>14</sup> Moes-Oskragiełło, 1888, s. 16.

<sup>15</sup> Drzewiecki 1904a, s. 28.

<sup>16</sup> Ibidem, s. 29-30.

To, że dieta mięsna również wzmacnia w nas pierwiastek zwierzęcy i właściwe dla niego instynkty i skłonności, można, zdaniem Drzewieckiego, zauważyć na przykładzie postępowania malarza Fuselliego, który

chcąc pobudzić wyobraźnię do tworzenia przerażających widoków, zwykle mięso surowe jadał. W tym samym celu pani Radcliffe pisząc dzieło pod tytułem: „Mysteries of Udolph” także surowe mięso jadła<sup>17</sup>.

Za skutek diety mięsnej należy, wedle niego, uznać również szerzący się powszechnie materializm oraz niezdolność do rozumienia świata niematerialnego.

Zdaniem Drzewieckiego rezygnacja z mięsa stanowi więc zasadniczy warunek odnowy i doskonalenia człowieka zarówno pod względem fizycznym, jak i umysłowym. Skoro praktyka spożywania mięsa ma destrukcyjny wpływ na zdrowie i charakter człowieka, to jej zaprzestanie musi wywołać równie całościowy efekt naprawczy.

Przy djeście jarskiej kwitną na twarzy rumieńce, oczy nabierają blasku, zmysły – czułości, dowcip – ostrości, a umysł – siły; uczucia i myśli stają się głębsze i czystsze, trawienie – lepsze, wszystkie czynności – bardziej prawidłowe, namiętności – bardziej podległe naszej kontroli, usposobienie – łagodniejsze, intuicja – pewniejsza i prędsza. Słowem, cała istota człowieka wkracza w nowe, czerstwiejsze i bardziej tchnące pięknem życie, co właściwie Kościół miał na myśli nakazując i zalecając posty<sup>18</sup>.

Ksiądz Wincenty Pixa nie krył także przed swymi czytelnikami tego, jak korzystny wpływ miała na jego życie dieta wegetariańska. Od kiedy zaczął ją stosować, zmieniło się jego samopoczucie, miał lepszy humor, większą ochotę do pracy, „napady bólu głowy, zatwardzenia i reumatyzm, które mię dawniej trapiły, już się nie powtarzają”<sup>19</sup>. Drzewiecki zwracał uwagę na to, iż przyjęcie reżimu wegetariańskiego sprawi, że

człowiek powróciwszy do naturalnego, właściwego dla siebie pokarmu musi stać się mniej samolubnym, zwierzęcym i okrutnym mniej uganianym się za przelotnymi epikurejskimi przyjemnościami, ale więcej człowiekiem szukającym zadowolenia w tych trwałych, podniosłych, szlachetnych i subtelnych przyjemnościach duchowych, które tak naszą wewnętrzną jaźń podnoszą i coraz bardziej zbliżają nas do Boga<sup>20</sup>.

O ile wegetarianie byli zgodni co do tego, że zmiana diety jest warunkiem niezbędnym dla całościowej regeneracji człowieka, o tyle różnili się w poglą-

<sup>17</sup> Ibidem, s. 30.

<sup>18</sup> Drzewiecki 1904a, s. 32-33 oraz 1904b, s. 59-60.

<sup>19</sup> Pixa 1909, s. 10. Należy zwrócić uwagę, że ks. Pixa był przede wszystkim gorącym przeciwnikiem szczepień przeciwko ospie. Dietę wegetariańską traktował jako metodę leczenia przyrodniczego, dzięki której będziemy mogli porzucić ów szkodliwy, jego zdaniem, sposób leczenia ospy.

<sup>20</sup> Drzewiecki 1904b, s. 70. W pracy „Jarstwo podstawą...” fragment ten jest nieco zmieniony, brakuje słowa „epikurejskimi” oraz zamiast słowa „jaźń” występuje „wartość” (1904a, s. 38).

dach dotyczących jej celu oraz środków, przy pomocy których można go zrealizować. Wspólnym założeniem była etyka umiaru i wstrzemięźliwości, uwolnienie się od zaspakajania bezpośrednio zmysłowych, hedonistycznych pragnień. Jednakże istniały między nimi wyraźne różnice dotyczące tego, jakie szczegółowe zalecenia należy wypełniać, a przede wszystkim co stanowi upragniony cel owej odnowy.

Konstanty Moes-Oskragiełło

był pierwszym u nas – jak stwierdza Jastrzębowski – który miał odwagę twierdzić, że „jarstwo jest odwieczną prawdziwą religią» oraz że »naukowe jarstwo jest religią przyszłości”<sup>21</sup>.

Biblia nie stanowiła dla niego ani całościowego manifestu wegetariańskiego, ani tym bardziej nie była jedynym źródłem, z którego próbował wywieść swą koncepcję. A jednak rozumienie wegetarianizmu jako postawy religijnej sprawiło, iż sięgnął on po argument odwołujący się do biblijnej historii wygnania pierwszych rodziców z raju i nadał mu – wzorem wcześniejszych autorów – wykładnię wegetariańską. Zgodnie z linią interpretacyjną zapoczątkowaną w XVII wieku przez angielskich wegetarian Oskragiełło przekonywał, iż prawo do zjadania mięsa zostało nam dane dopiero w następstwie zerwania przymierza, jakie Bóg zawarł z Adamem i Ewą. Zgodnie z pierwszym przymierzem, o czym stwierdza fragment z Księgi Rodzaju (1,29), pierwsi rodzice uzyskali od Boga wyłącznie prawo do zjadania roślin. Jak przekonywał także Rajmund Jankowski:

Adam i Ewa w Raju zostali powołani do pracy w ogrodnictwie powszechnym. Warunkiem życia rajskiego, było odżywianie się surowymi płodami matki-ziemi, znajdującymi się w granicach zielonej roślinności państwa roślinnego<sup>22</sup>.

Ten pierwotny porządek został naruszony wówczas, gdy nasi rodzice sięgnęli po zakazany im owoc – mięso. Wedle Oskragiełły opowieść o spożyciu owocu z drzewa poznania oznacza faktycznie złamanie zakazu zjadania zwierząt. Jego zdaniem sanskryt i hebrajski rozróżniają bowiem

drzewa przyrośłe do ziemi i »pijące nogami« od takich, które swobodnie poruszać się mogą, i które obdarzone są czuciem i wiadomością tego, co im służy lub szkodzi, czyli »wiadomością złego i dobrego«, tj. instynktem. (...) Nie ulega więc wątpliwości, że pod tym mianem „drzewa wiadomości dobrego i złego”, rozumieć należy zwierzęta<sup>23</sup>.

<sup>21</sup> Jastrzębowski 1912, s. 29.

<sup>22</sup> Jankowski 1912, s. 6.

<sup>23</sup> Moes-Oskragiełło 1888, s. 12.

O ile zatem rośliny są pozbawione wiedzy o tym, co jest dla nich korzystne i niekorzystne, dobre lub złe, o tyle zwierzęta tego rodzaju zdolność posiadają i sięgając po nie krwawą ręką, my również zdobyliśmy tragiczną świadomość tego, czym jest dobro i zło, śmierć, ból i cierpienie. Skoro wkroczenie w sferę poznania doprowadziło ród ludzki do upadku, to wynika z tego, iż pierwszym rodzicom w raju musiało być dane wyłącznie życie przedświadome, niejako właśnie „życie roślinne”. Biblia w istocie powiada, że dopiero po złamaniu boskiego przykazania poznali oni, iż są nadzy. Szata łaski, którą byli okryci, została im wówczas odebrana.

Bez względu jednak na to, czy pozostaniemy przy tradycyjnej wykładni zakazu zerwania owocu z drzewa poznania, czy przyjmiemy, iż pod tym mianem Biblia faktycznie rozumie akt zabicia zwierzęcia, nie sposób wyjaśnić, jak dokonało się owo przejście ku świadomości. Jeśli rozumieć je jako akt „przebudzenia” wywołany niejako przez skowyt zabijanego zwierzęcia – co stanowi bez wątpienia obraz poruszający naszą wrażliwość – to musiała ona tak czy inaczej w umyśle Adama i Ewy potencjalnie już się znajdować. Gdyby nie była w nich aktualnie obecna, byłaby niczym; a wówczas nie mogliby w ogóle uświadomić sobie popełnionego przez nich karygodnego czynu. Należy zatem przyjąć, że jakiś rodzaj świadomości był już im dany. Jeśli bowiem ludzie byłiby w raju zupełnie pozbawieni świadomości i byłiby niewinni niczym rośliny, to nie miałyby prawa zdarzyć się katastrofa, o której Biblia donosi. Ten sam problem dotyczy również zwierząt. Albo były one już w raju istotami świadomymi, albo w jakiś tajemniczy sposób stały się nimi, i to za sprawą śmierci, którą zadali im pierwsi rodzice.

Skoro nawet w raju Adam i Ewa nie mogli cieszyć się życiem podobnym do roślin, to pozostaje przyjąć jeszcze inną możliwość, a mianowicie, iż upadek polegał w istocie na zmianie stanu ich świadomości. Gdy spożywali pokarm roślinny, ich umysł znajdował się w zupełnie innym stanie niż wówczas, gdy zaczęli zjadać mięso. Zgodnie z tym dla Rajmunda Jankowskiego grzech pierwotny polegał na tym, iż Ewa zaczęła kierować się własnym umysłem. Dopóki podążała za boskim *logosem*, dopóty pozostawała niewinna. Kiedy zaczęła posługiwać się własnym rozumem, sytuacja na pozór była wciąż ta sama: pozostawała jeszcze w sferze życia niewinnego. A jednak jej stan umysłu i jego cel uległy zasadniczej zmianie, gdyż od tego momentu zaczął on zwracać się ku życiu niewinnemu nie po to jednak, by je chronić i zachowywać, lecz by je niszczyć i zjadać. Stało się to przyczyną upadku nie tylko rodu ludzkiego, lecz również i innych zwierząt. Zjadając je, ludzie spr-

wili, że zaczęły się one ich bać i uciekać przed nimi. Jak stwierdza Jankowski, niektóre z nich

miotane strachem i wściekłością, uciekając przed ludźmi, zaczęły się gryźć i pożerać wzajemnie, a stąd wytoczył się podział na „czyste” i „nieczyste”. Zwierzęta „czyste”, czyli szlachetne zachowały post nakazany w Raju i poszczą bez ustanku, aż do dni naszych, a zwierzęta „nieczyste” – tak, jak niektórzy ludzie, żywią się mięsem<sup>24</sup>.

Dla Jankowskiego nieczystość pokarmu miała wyraźnie namacalny, konkretno-cielesny charakter. Wyrażana przez niego odraza wobec mięsa wynikała bezpośrednio z tego, iż gnijąc w żołądku, staje się ono przyczyną powstawania okropnego „trupio-mogilnego” odoru, który jest natychmiast wyczuwalny w postaci nieświeżego oddechu.

Szkodliwość mięsa nie ogranicza się zresztą do tych fenomenów, ponieważ Jankowski, idąc śladem innych wegetarian przekonywał, iż ma ono wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Mięso zatrzuwa krew i przyczynia się do jej fermentacji. To z kolei wywołuje „fermentowanie myśli ludzkiej i sprawia, że staje się ona bardziej złośliwa i skłonna do złego”<sup>25</sup>. Jankowski nie pozostawał na stanowisku, zgodnie z którym deprawacji wnętrza człowieka odpowiada po prostu nieczystość zewnętrzna. Był on raczej skłonny zgodzić się z aniołem z jednej ze wschodnich opowieści, który wskazując ludziom Ziemię, miał powiedzieć: Oto ustęp dla całego wszechświata! Zapoczątkowana przez grzech Adama i Ewy trwała praktyka spożywania mięsa wytworzyła bowiem „grzechy nieczyste, dodatkowe, śmiertelne, stokroć gorsze i stokroć okropniejsze aniżeli grzech nieczysty i pierwotny”<sup>26</sup>. Z całą mocą ujawniają się one na zewnątrz „w odchodach ludzkich, zawierających w sobie okropny odór trupio-mogilny”<sup>27</sup>, który znieprawia nie tylko oblicze świata, ale także kazi jego woń.

Skoro jednak historia natury rozpoczęła się od dobra jako dzieło boże, historia wolności (kierowania się własnym umysłem) – od zła, to w jaki sposób wiąże się ona z zakazem spożywania mięsa?

Wedle Jankowskiego człowiekowi w raju dane było życie w jedności z Bogiem oraz z sobą samym. Zerwanie tych więzi sprawiło, że będąc jeszcze słabym, człowiek wszedł w konflikt ze zwierzęcością oraz z całą jej potęgą, która zwiodła go na drogę diety mięsnej. Zanim jednak dokonał on podboju i zniewolenia całego świata zwierzęcego, był zdolny pokonać jedynie istotę

<sup>24</sup> Jankowski 1912, s. 13.

<sup>25</sup> Ibidem, s. 20.

<sup>26</sup> Ibidem, s. 20.

<sup>27</sup> Ibidem, s. 20.

najsłabszą. W ten sposób wraz z grzechem pierwородnym popełnił on grzech jeszcze bardziej odrażający, gdyż – jak z emfazą podkreślał Jankowski – jego pierwszą ofiarą stało się młode zwierzę – pierwородny baranek, który został zabity, odarty ze skóry i zjedzony. Jankowski zaprzeczał, by Pismo św. zawierało jakąkolwiek wzmiankę o tym, iż przyczyną grzechu pierwородnego było zjedzenie jabłka. Gdyby tak było, przekonywał,

to przecież wiedzielibyśmy coś o gatunku tej jabłoni i tych jabłek, że były to na przykład papierówki lub kosztele. Święci pańscy wtedy potępiliby te gatunki, albo też zabroniliby spożywania jabłek w ogóle<sup>28</sup>.

Pojawia się tutaj pewna trudność: Biblia mówi o owocach pochodzących z drzewa poznania. O ile bowiem łatwiej jest zrozumieć, iż niewprawionym jeszcze umysłem można było nie odróżnić, zgodnie z logiką Jankowskiego, jabłka gatunku zakazanego od gatunków „dopuszczalnych”, o tyle wydaje się, że Ewa musiałaby zorientować się natychmiast w oszustwie, gdyby tylko wzięła do ust zupełnie inny, nieznan jej wcześniej pokarm – mięso. W tym przypadku, jak przekonuje Jankowski, ujawniła się jednak z całą mocą chytróść szatańska, która „podciągnęła noworodki zwierzęce pod kategorię roślin, zalecając je do zjedzenia”<sup>29</sup>. Podstęp ten nie wydaje się aż tak nieprawdopodobny, jeśli tylko weźmiemy pod uwagę to, iż w dzieciństwie karmieni jesteśmy na początku dietą mleczno-roślinną i w swym dziecięcym umyśle nie przychodzi nam do głowy, iż w pewnym momencie podsuwa nam się pokarm zwierzęcy. W tym przypadku należałoby jednak raczej współczuć pierwszym rodzicom i traktować ich jako ofiary złowrogiej istoty niż obciążać ich śmiertelną winą za popełnienie grzechu pierwородnego. Czyż może być ich winą to, że nie zostali obdarzeni umysłem, który byłby zdolny od razu uchwycić różnicę między tymi pokarmami?

Gdyby nawet ich zasadniczą winą nie było wcale to, iż zaczęli mięso spożywać, lecz to, że zabili zwierzę i je zjedli, to wciąż pozostaje zupełnie niezrozumiałe, dlaczego spożywanie roślin, a więc ich „zabijanie”, miałoby nie być obciążone jakimkolwiek grzechem.

Jankowski mniej troszczył się o rozwiązywanie tych sprzeczności, bardziej zajmowało go tropienie wyniszczających organizm skutków wynikających z praktyki spożywania mięsa. Do nich należą: choroby z ostrym przebiegiem (szkarlatyna, ospa, odra, gorączka), wcześniejszy rozwój płciowy,

---

<sup>28</sup> Ibidem, s. 10.

<sup>29</sup> Ibidem, s. 11.

degeneracja i przedwczesna śmierć. Mięso przyczynia się również do powstania złych skłonności ciała i duszy.

Ażeby ujarzmić owe złe skłonności należy przede wszystkim zniweczyć nałogi grzechowe: 1) krwawo-mięsne, 2) browarowódczane, 3) tutuniowo-papierośniczane, 4) strojno-modne. Następnie należy zaprowadzić ogrodnictwo powszechne, ażeby każdy bez wyjątku człowiek pracował w ogrodnictwie. Wtedy nastąpi braterstwo ludzkości i zapanuje jeden Zakon Boży dla całego świata<sup>30</sup>.

Skoro przed upadkiem pierwsi rodzice mieszkali w ogrodzie, to wydawało się Jankowskiemu, iż ogrodnictwo, a także spożywanie pokarmów bezmięsnych będą najlepszymi sposobami, by wrócić kuchennymi drzwiami do Królestwa Bożego. Z zapałem zachęcał więc do powszechnego sadzenia sadów owocowych, owych „oaz rajszych”, jak je nazywał.

Pomyślałem sobie że dopóty będzie źle w naszym kraju, dopóki nie zmienimy kielbasiarni na owocarnię a rzeźnictwa na ogrodnictwo. Gdyby nasi polscy hrabiowie-bogacze sympatyzowali z tym poglądem, to wszelki nadmiar bogactwa nie lokowałiby u bankierów, lecz użytkowałiby na rozwój ogrodnictwa, dając w ten sposób setkom rodzin utrzymanie<sup>31</sup>.

Uzyskane z tej działalności środki miały być, oczywiście, wydawane nie na zakup mięsa i jak się wydaje nie na produkcję alkoholu z tych jabłek, lecz na powiększanie przestrzeni ogrodów tak, by dopełniony został cel, jakim jest powstanie jednego wielkiego sadu owocowego, czyli raju ziemskiego. W ten sposób ludzkość zainteresowana powszechnym ogrodnictwem utraci chęć do prowadzenia wojny ze światem i nastanie epoka pokoju<sup>32</sup>. Spełni się wówczas przeznaczenie rodu ludzkiego. Powrót do raju jest możliwy pod warunkiem, że „zginą nałogi mięsno-wódczano-tytuniowo-modne, a wtedy zapanuje Królestwo Boże na ziemi”<sup>33</sup>.

Nie dla wszystkich wegetarian celem diety jarskiej było odtworzenie ładu bożego. Moes-Oskragiełło uważał zarówno materializm, którego ostatnim wcieleniem był nomizm oparty na zasadzie walki o byt, jak i idealizm za jednakowo fałszywe stanowiska filozoficzne. Za właściwy uważał „teleologizm jarski”, tj. system, wedle którego należy wieść życie zgodne z celami natury. Jego program odnowy człowieka nie miał charakteru eschatologicznego, lecz polegał na osiągnięciu szczęścia ziemskiego, które upatrywał w zdro-

<sup>30</sup> Ibidem, s. 24.

<sup>31</sup> Jankowski 1910, s. 463.

<sup>32</sup> W broszurce „Najjaśniejsze wezwanie” z 1930 roku Jankowski pisał: „- Ku dobremu ludzie ruszą, - Zapanuje moda swojska, - Nikt nie pójdzie już do wojska. Wojska, wojny już nie będzie, - W Polsce, w Niemczech, w Rosji, wszędzie - Krótko mówiąc w całym świecie - Wojska nigdy nie znajdziecie”.

<sup>33</sup> Jankowski 1912, s. 44.

wiu, byciu wolnym od cierpień, w harmonii ciała i duszy. Opierając się na poznaniu praw przyrody, przekonywał, iż niezgodne z tym celem są: przelewanie krwi zwierząt, spożywanie mięsa i używanie ostrych przypraw, zażywanie narkotyków i picie alkoholu oraz zażywanie lekarstw, czyli podejmowanie działań, których wspólną cechą jest to, że prowadzą do „zanieczyszczenia (organizmu) tworzywem niejednorodnym, nieprzyswajalnym”<sup>34</sup>.

Konstantemu Moes-Oskragiełło była również wyraźnie bliższa idea powrotu do wspólnoty pansłowiańskiej i sposobu życia, który wiedli zamieszkujący kiedyś Sarmację Słowianie<sup>35</sup>. Pracę „Jarstwo i wełniarstwo w dziejach słowiańszczyzny” opatrzył dedykacją: „Bratnim narodom plemienia słowiańskiego poświęca tę pracę autor”<sup>36</sup>. Powołując się na starożytnych pisarzy greckich, dowodził, iż istnieje pełna zgodność pomiędzy opisami życia Hiperborejczyków a dziejami Słowian. Wiedział już o ich życiu Homer. Wedle Pliniusza i Soliniusza ludzie ci nie znali zawiści ani wojen, nie jadal mięsa, żyli pełni humoru, dobrym prostym życiem, zamieszkiwali „lasy i dąbrowy”. Ich ziemia była urodzajna, powietrze czyste, ze świata zaś odchodzili pogodzeni i w spokoju. Ich życie opierało się na pięciu podstawowych prawach:

§1 Dobrze jest żywić się zieleń (dziełem) ziemi, czyli: zaleca się żywić się tylko płodami ziemi. §2 Kto jako człowiek myśli (nie po zwierzęcemu, drapieżnie), ten nasz. §3 Pokój utrzymuj stale. §4 Nie wznosź ręki choćby na robaka. §5 Gdyby kłótnik jaki z kłótnikami kłócił się, niech będzie ujęty i związany – większych przestępstw i większej kary widać nie było<sup>37</sup>.

Dla Oskragiełły tworzą one fundament idealnej wspólnoty ludzkiej, zarówno przeszłej, jak i przyszłej. Ich przyjęcie daje gwarancję życia w pokoju, zakończenia przelewu krwi, nadziei na osiągnięcie szczęścia ziemskiego i uwolnienia od bólu i cierpienia. Wegetarianizm odgrywa w nich ważną rolę, gdyż pozwala, z jednej strony, zakończyć wojnę, jaką człowiek prowadzi ze światem, z drugiej zaś, uśmierzyć tkwiące w nim zwierzęce skłonności. W sferze życia osobistego prosta, jarska kuchnia ma również moc dobroczynną, gdyż pozwala kobietom na

wyjście z poniżającego stanowiska kucharek, dając im natychmiast możliwość zajmowania w społeczności przyrodzonego swego stanowiska matek, rodziców

<sup>34</sup> Moes-Oskragiełło K., 1885, s. 7.

<sup>35</sup> U Jankowskiego można również odnaleźć idee słowiańskie. W „Przygodach jarosza” deklarował wprost: „Jestem apostołem pojednania i braterstwa wszystkich Słowian, a osobliwie braterstwa polsko-rosyjskiego” (s. 494). Krytykując tzw. ubiorach modnych miał na myśli wzorce ubrań, które zostały „zaczepnięte od Niemców” (s. 438).

<sup>36</sup> Praca Moes-Oskragiełły, „Przyrodzone pokarmy” była z kolei dedykowana: „Kobiecie słowiańskiej”.

<sup>37</sup> Moes-Oskragiełło K., 1888a, s. 9.

zdrowych pokoleń, wychowawczyń narodów, bogiń ognisk domowych, gdzie miłością, powagą a przede wszystkim urodą panować powinny i rządzić będą<sup>38</sup>.

Dla Oskragiełły i Jastrzębowskiego powrót do zasad życia pierwszych Słowian nie miał polegać na powrocie do jakiejś odległej, przedcywilizowanej, dzikiej przeszłości. Celem wegetariańskiej regeneracji miało być odtworzenie w obecnych warunkach społecznych stanu natury, który byłby zgodny z owymi podstawowymi pięcioma prawami. To wymagałoby jednak głębokiej zmiany zasad i wartości, na których dotychczas opierało się życie społeczne. Wedle Jastrzębowskiego proces naprawy nie powiedzie się bez podjęcia całościowych działań mających na celu

zrzucenie ze świata jarzma miasta, dążenie do wyzwolenia pracy z niewoli u giełdziarzy; dążenie do uczynienia z miasta tego, czym być powinno, to znaczy rynkiem wymiany, oględzin, porównań i wzajemnego wejścia przywiezionych wyroków. Dzisiaj całą produkcją świata, całym życiem człowieka rządzić chce giełda, rynek, dziennik i szynkownia<sup>39</sup>.

Janisław Jastrzębowski, spośród wegetarian, najsilniej wyrażał idee antyokcydentalne. Był on również najbardziej zagorzałym krytykiem religii chrześcijańskiej. Wedle niego droga do „Polski nie prowadzi ani przez Jerozolimę, ani przez Ateny, ani przez Rzym!”<sup>40</sup>, lecz przez przyjęcie zasad życia wschodnich Słowian, którzy od zawsze hołdowali jarstwu. Polacy od kultury zachodniej, germańsko-chrześcijańskiej otrzymali wyłącznie negatywne wzorce: kuchnię mięsną, używki i powszechną „zgnilizną wielkomięjską”. „Oto tak nisko upadli potomkowie Jagiełłów, Batorych i Sobieskich naśladowując w obżarstwie i opilstwie «kulturalnych» Krzyżaków!”<sup>41</sup>. Słowianie od zarania bowiem kultywowali wegetariański styl życia. Dla Polaków nie jest on więc wcale ideą nową, lecz „czysto «narodowo» polską, którą żydowsko-chrześcijańska «chrystusowa» – na nasze nieszczęście – zupełnie wypaczyła, boć zupełnie unicestwić jej nie zdołała”<sup>42</sup>. Religia chrześcijańska utraciła bezpowrotnie swą moc i żadna próba jej odnowienia nie uratuje kultury europejskiej przed upadkiem, gdyż, jak przekonywał Jastrzębowski za Nietzschem, „Bóg umarł, w prze-

<sup>38</sup> Moes-Oskragiełło K., 1885, s. 8. Nie sposób nawet mówić o potencjale emancypacyjnym, skoro społeczna rola kobiet nie miała ulec żadnej zmianie.

<sup>39</sup> Jastrzębowski 1910, s. XIV.

<sup>40</sup> Ibidem, s. XV.

<sup>41</sup> Jastrzębowski 1912, s. 18. Nie przeszkadzało to zresztą Jastrzębowskiemu doceniać pozytywnego wkładu autorów niemieckich w propagowanie i rozwój idei wegetariańskiej.

<sup>42</sup> Jastrzębowski 1910, s. XVII. Ściślej mówiąc nie była to idea narodowa, lecz wspólny program życia wschodnich Słowian. Jak podkreślał Jastrzębowski w awangardzie tego ruchu znajdowali się na początku XX stulecia Rosjanie. W Kijowie działało wówczas piętnaście „jadłodajni jarskich”.

szłość już zapadł się, jako jeden z minionych wyrazów życia religijnego<sup>43</sup>. Prawdziwa reforma może dokona się jedynie wówczas, gdy zostanie odnowiona tradycyjna wiara Słowian, oparta na zasadach życia wegetariańskiego. Za jej sprawą odrodzą się ludzie silni i wolni, którzy żyjąc wedle prostych obyczajów „rycerzy jarych”, zaczną urzeczywistniać prawdziwy kult życia.

To, co stanowiło siłę ówczesnego ruchu wegetariańskiego, a mianowicie zasadniczy postulat rezygnacji ze zjadania mięsa, stało się jednocześnie największą jego słabością, ponieważ praktyki tej nie uznawano po prostu za nieetyczną, lecz traktowano ją wprost jako jedyne i ostateczne źródło wszelkiego panującego w świecie zła. Zła, za które spadły na ludzkość w ciągu dziejów niezliczone choroby, nieszczęścia i cierpienia. Prawdą jest, że bycie wegetarianinem nie polega wyłącznie na zmianie jadłospisu, lecz wiąże się ze zmianą stosunku do bardzo wielu dziedzin ludzkiego życia, w tym hodowli, eksperymentów na zwierzętach i wykorzystania ich w pracy ludzkiej. Nie jest jednak możliwe, by stanowiło ono jedyne remedium na całe zło, jakie dotyka ludzi i zwierzęta. Ówczesne postulaty życia opartego na diecie bezmięsnej wynikały zatem nie tyle ze świadomości krzywdy, jakiej za sprawą naszych działań doświadczają zwierzęta, ile z wiary, że zjadanie mięsa stało się bezpośrednią przyczyną utraty rajskiego stanu istnienia, którym rzekomo cieszyli się nasi rodzice i którym moglibyśmy się ponownie cieszyć gdyby tylko wegetarianizm stał się postawą powszechną. Perspektywa powrotu do raju rozumianego bądź w naiwnie chrześcijańskim wydaniu u Jankowskiego, bądź też raju ziemskiego, utożsamianego ze sposobem życia pierwszych Słowian u Jastrzębowskiego, odgrywała kluczową rolę w refleksji nad losem zwierząt. Pomimo tego, iż owe religijne lub mitologiczne wątki uzupełniano o innego rodzaju postulaty i idee, to wyznaczały one zasadnicze ramy teoretyczne, w jakich toczono debaty i poszukiwano pomysłów na ulepszenie życia ludzkiego. Jeśli wspomiano wprost o losie zwierząt, to czyniono to niemalże wyłącznie w związku z miejscem ich ostatecznego kresu, a więc ich ostatnich chwil spędzonych w rzeźni. Jednakże w odróżnieniu od eseju Lwa Tołstoja zatytułowanego „Pierwszy stopień, czyli wstrzemięźliwość jako cnota oraz podstawa ludzkiej doskonałości”, w którym zawarł on wstrząsające opisy uboju zwierząt w rzeźni w Twerze, jej obraz był u autorów polskich nieco złagodzony. W zasadzie ograniczano się do retorycznego zabiegu przeciwstawienia sobie tak bardzo odmiennych od siebie miejsc, jakimi są ogród i rzeźnia. W tym pierwszym człowiek znajduje smakowite pokarmy, zachęcające wonie i może

---

<sup>43</sup> Ibidem, s. XIII.

żyć w pokoju ze światem. Tę drugą zaś wypełniają odrażające i niezdrowe powietrze, a „ryk i jęk konających zwierząt rozlega się na wasze powitanie, ryszotki są pełne krwi...”<sup>44</sup>.

Zasadniczo religijne (duchowe) nastawienie spowodowało również, iż polscy wegetarianie nie odwoływali się do wiedzy przyrodniczej, zwłaszcza ogłoszonej przez Darwina koncepcji ewolucji, która dostarczyła wielu argumentów na rzecz jedności świata przyrodniczego i pochodzenia człowieka od innych zwierząt.

**“MAY THE ADDICTIONS OF MEAT, ALCOHOL, TOBACCO,  
AND FASHION PERISH.” THE PLATFORMS AND IDEAS OF POLISH  
VEGETARIANS IN THE 19TH AND EARLY 20TH CENTURY**

**Summary**

The vegetarian movement which emerged in Poland in the second half of the 19th century was informal undertaking at first, while its leaders championed original conceptions of their own. Unlike advocates of protecting animals from cruel treatment, who established the Society for the Protection of Animals in the 1860s-1870s, vegetarians functioned without a registered association until 1904. Their ideas were an eclectic mix: the essential idea of a vegetarian diet was combined with many other conceptions and postulations. Konstanty Moes-Oskragiełło connected vegetarianism with the requirement to wear woollen clothes (though he himself also supported naturism) and certain natural treatments. Józef Drzewiecki added homeopathy as well as natural medicine. Rajmund Janicki advocated an ascetic lifestyle, eschewing any substances and German-style attire. Rev. Wincent Pix, as a vegetarian, was a patron of campaigns against vaccinations. The feature which united these diverse elements the most was their explicitly anthropocentric nature: the ultimate goal was the wellness and rejuvenation of people and their return to a life lived in accordance with Nature. From their standpoint, the health of the humankind and its spiritual well-being were the prevailing concern, whereas comparatively little attention was devoted to the welfare of animals.

---

<sup>44</sup> Drzewiecki 1904a, s. 18.

## Bibliografia

- Brodacki J. 2012, Trawożerne dziwaki, czyli jak jarosze uzdrawiali naród polski, *Mówią Wieki*, 11/12.
- Drzewiecki J. 1889, O homeopatii. Rzecz wypowiedziana na korzyść Towarzystwa Osad Rolnych i Przytułków Rzemieślniczych w sali Ratusza dnia 13 kwietnia 1889.
- Drzewiecki J. 1904a, Jarstwo podstawą nowego życia w zdrowiu, piękności i szczęściu, Berlin.
- Drzewiecki J., 1904b, Mięso czy pokarmy roślinne?, Warszawa.
- Drzewiecki J. 1904c, Terapia homeopatyczna, czyli podręcznik obejmujący ważniejsze wskazówki lecznicze według zasad homeopatji, Warszawa.
- Górniewicz J. 2017, Oskragiełło z niepamięci, czyli jarskie historie otwockie, Otwock.
- Jankowski R. 1901, Pójdźmy na łono natury!: broszura jarska (vegetarykańska), Kraków.
- Jankowski R. 1910, Przygody jarosza, *Wiadomości Maryawickie*, 2, 53-63, Łódź.
- Jankowski R. 1912, W obronie Zakonu Bożego (broszura jarska), Warszawa.
- Jankowski R. 1930, Najjaśniejsze wezwanie i Najjaśniejsza oświata (druk ulotny), Warszawa.
- Jarskie życie. Miesięcznik etyczny dla reformy społecznej.
- Jastrzębowski J. 1910, Precz z mięsożerstwem!: praktyczne wskazówki dla naszych postępców do wyzyskania drożyzny mięsa w celu duchowego odrodzenia narodu polskiego, Kraków.
- Jastrzębowski J. 1912, Historia ruchu jarskiego w Polsce, Toruń.
- Kaczyńska E. 2012, Kuchenne ideologie, *Mówią Wieki*, 11/12.
- Klimaszewski W. 1895, Nowy naturalny mój sposób leczenia, Warszawa.
- Moes-Oskragiełło K. 1885, Odpowiedź na namowy jarstwa, czyli wegetarianizm panów Omikrona, St. Kramsztyka A. *Mg z „Kraju”*, Warszawa.
- Moes-Oskragiełło K. 1888a, Jarstwo i wełniarstwo w dziejach słowiańszczyzny, Warszawa.
- Moes-Oskragiełło K. 1888b, Przyrodzone pokarmy człowieka i wpływ ich na dolę ludzką, Warszawa.
- Pixa W. 1909, Nie jedz mięsa – zostań jaroszem, Berlin.
- Smaga Ł. 2017, Konstatny Moes-Oskargiełło. Ojciec polskiego jarstwa, Kraków.