

Aus dem Staub des Krieges

PIONEERS OF THE NEW AGE · VEGAN SOCIETY 1974 · S. 18–19

Cross blickt mit sechzig zurück. Zweiunddreißig Jahre als Veganer, die Entscheidung in Kriegszeiten, die mit der Ernährung großgezogenen Kinder, die Gründung von Plamil — und eine abschließende Frage an die nächste Generation. — Deutsche Übersetzung des englischen Originals.

Meine Frau und ich leben seit zweiunddreißig Jahren vegan, zwei Jahre länger, als es die Vegan Society und das Wort „vegan“ überhaupt gibt. Wir gaben Milchprodukte in einer schwierigen Zeit auf — 1942, während des Zweiten Weltkriegs.

1940 war ich wegen des Fleischpreises Vegetarier geworden, und ich stellte fest, dass es auch andere Argumente zu bedenken gab. Unter den Dingen, die ich herausfand, war eines so entsetzlich, dass der Schritt weiter zum Veganismus ganz von selbst geschah. Es war die Entdeckung, dass man das Kalb von seiner Mutter trennen muss, um Kuhmilch kommerziell verfügbar zu machen. Ich kann unmöglich erklären, welche gewaltige Wirkung das auf mich hatte: Es schien schlicht das menschliche Geschlecht zu beschämen. Wie Millionen andere hatte ich bis dahin durchs Leben gelebt in dem Glauben, Kühe gäben einfach durch eine gütige Laune der Natur Milch, und ich hatte keine Ahnung gehabt, dass sie etwa einmal im Jahr trächtig gemacht werden müssen, damit ihre Körper Milch bilden. Die Wahrheit herauszufinden („Führt den Bullen zur Kuh, und wenn das Kalb kommt, tötet es, damit wir die Milch haben können“) befreite mich davon, weiter an dieser Ungeheuerlichkeit teilzunehmen.

Das geschah 1942, und einige Monate später stieß ich in dem, was damals The Vegetarian Messenger hieß, eine Korrespondenz über die Sittlichkeit an, dass Vegetarier Milchprodukte verwenden. Herr Donald Watson, damals Sekretär der Leicester Vegetarian Society, führte diese Korrespondenz fort, indem er eine Gruppe milchfreier Vegetarier bildete und die Vegetarian Society um Erlaubnis bat, diese Gruppe als eine Sektion jener Gesellschaft einzugliedern. Diese Erlaubnis wurde verweigert: So war die Vegetarian Society, wie es sich fügte, für die Bildung dessen verantwortlich, was später zur Vegan Society wurde. Das war 1944. Das Wort „vegan“ wurde aus einer Vielzahl von Vorschlägen ausgewählt, einige davon recht bizarr, und bildet den Anfang („VEG“) und das Ende („AN“) des Wortes „vegetarian“.

Während des Krieges bekamen wir zwei Kinder, einen Jungen und ein Mädchen, und obwohl uns kaum Daten zur Verfügung standen, auf die wir uns stützen konnten, zogen wir sie erfolgreich mit einer veganen Ernährung groß. Zu verschiedenen Zeiten wurden sie ärztlichen Untersuchungen unterzogen und bestanden diese ohne Weiteres. Die Leute bemerkten ihre strahlenden Augen, ihre guten Zähne, ihren reinen Teint und ihre unerschöpfliche Vitalität. Sie sind immer noch putzmunter, gut verheiratet und in ihren Dreißigern. Meine Frau und ich sind ebenfalls noch da, inzwischen jenseits der Sechzig und Großeltern geworden.

Wir sind keine „Ernährungsreform“. Ich glaube keineswegs, dass das erste Element der Gesundheit die Nahrung ist; es ist das Glück, das aus innerem Frieden erwächst. Das heißt nicht, dass ich nicht wahrnehme und mich nicht an dem beteilige, was um mich herum geschieht; ich stehe tatsächlich sehr mitten in dieser Welt. Zum Beispiel wurde mir die Schwierigkeiten, ohne Milchprodukte, besonders Milch, auszukommen, deutlich bewusst, und mir wurde klar, dass harte Brocken wie ich zwar durchkommen mochten, ohne nachzugeben, dass jedoch für die meisten Menschen die gesellschaftliche Belastung nicht leicht wäre und ein Ersatz für Milch nützlich wäre. 1956 gründete ich die Plantmilk Society (ein weiteres erfundenes Wort). Aus der Arbeit dieser ehrenamtlichen Gesellschaft ging schließlich Plantmilk Ltd. hervor, 1961 gegründet, um die von der Gesellschaft durchgeführte Forschung kommerziell anzuwenden. Einige Jahre später (1965) erschien die erste Dose dessen, was heute als Plamil bekannt ist, in einigen wenigen Läden in London. Sie wurde von dieser Pionier-Firma in kleinen behelfsmäßigen Räumlichkeiten in Langley, Bucks, hergestellt und in Dosen abgefüllt. Heute befindet sich diese Firma in weit besseren Räumlichkeiten in Folkestone, doch mit dem Adresswechsel kam auch das Ende meiner unmittelbaren Verbindung zu dem Unternehmen, das ich mitzugründen half.

Das eine ernste Fragezeichen hinter dem Veganismus war das Vitamin B12, und ich gestehe, ich meine, es liegt etwas an dem Argument, dass dieses Vitamin, das nie unmittelbar, sondern als Ergebnis mikrobiologischer Wirkung gefunden wird, für den Fortschritt des Veganismus wichtig ist. Ich muss meinen Grund nennen: Einige der frühen Veganer wurden krank, und das schreckte viele angehende Veganer ab. Gesunde Veganer blieben naturgemäß eher unbeachtet. Es scheint, dass einige Menschen die natürliche Fähigkeit verloren haben, das durch mikrobiologische Wirkung in ihren eigenen Därmen synthetisierte Vitamin B12 zu nutzen. Andere haben diese Fähigkeit nicht verloren: Daher dieses verworrene Bild, dass manche Menschen nach einem Wechsel zum Veganismus sehr erfolgreich leben und andere nicht. Der Schluss lautet, dass die Erfolgreichen ihr eigenes Vitamin B12 verwerten können und die Erfolglosen nicht. Ich bin einigermaßen überzeugt, dass dieser Schluss gerechtfertigt ist, und folglich, dass es klug ist, diätetisches Vitamin B12 in die vegane Ernährung aufzunehmen. Ich sage nicht, dass es in allen Fällen notwendig ist (ich bin sogar sicher, dass es das nicht ist), aber es ist eine vernünftige Sache und kann keinen Schaden anrichten. Plamil und einige andere vegane Lebensmittel haben Vitamin B12 in ihrer Rezeptur. Wo behauptet wird, B12 finde sich in Pflanzen, sollte man anerkennen, dass dies, wenn es so ist, nicht an der Pflanze an sich liegt, sondern daran, dass der Boden, auf dem die Pflanze gewachsen ist, Mikroben enthält, die B12 bilden, und die Wurzeln der Pflanze es aufgenommen haben. Alles hängt vom Boden ab, wie man so sagt!

Wie man an eine vegane Ernährung herangeht, hängt ebenso sehr von der eigenen Persönlichkeit ab wie von den körperlichen Bedürfnissen. Wenn man sich Sorgen macht, ist es wichtig, entweder die Sorge als unbegründet abzutun oder etwas dagegen zu unternehmen. Die Sorge wird dir weit mehr schaden als schlechte Nahrung. Was die Nahrung selbst betrifft, so scheinen gesunder Menschenverstand plus B12 in diesem gegenwärtigen Stadium die Antwort zu sein. Der gesunde

Menschenverstand gebietet Nahrung, die auf gesundem Boden gewachsen ist, ein angemessenes Gleichgewicht zwischen Wurzel, Blatt und Frucht — wozu Nüsse, Getreide und Hülsenfrüchte gehören — und vielleicht in naher Zukunft auch die neue englische Sorte der Garten-Sojabohne. Doch der Mensch lebt nicht vom Brot allein, nicht einmal von veganer Nahrung, und braucht all das, was seinen Geist nährt. Der Veganismus (der für mich die Philosophie bedeutet und immer bedeuten wird, dass der Mensch zu seinem eigenen Fortschritt leben sollte, ohne die Tiere auszubeuten) ist bloß eine Anpassung, die dich in eine etwas vorteilhaftere Umlaufbahn gleiten lässt.

Wenn meine Frau und ich diese Anpassung in den kargen und rationierten Jahren des Zweiten Weltkriegs vornehmen und in jener Zeit Kinder mit einer veganen Ernährung großziehen konnten, was hindert dann irgendjemanden daran, dasselbe unter den unendlich besseren Umständen von heute zu tun?

— Leslie J. Cross

„Aus dem Staub des Krieges“ aus *Pioneers of the New Age*, Heft der Vegan Society, 1974 (S. 18–19). Deutsche Übersetzung · understand-veganism.com