

Del polvo de la guerra

FOLLETO DE LA VEGAN SOCIETY · PP. 18–19

Cross, a los sesenta, mira hacia atrás. Treinta y dos años como vegano, la decisión en tiempos de guerra, los hijos criados con la dieta, la fundación de Plamil — y una pregunta final para la próxima generación. — Traducción al español del original inglés.

Mi esposa y yo somos veganos desde hace treinta y dos años, dos años más de los que llevan existiendo la Vegan Society y la palabra «vegano». Renunciamos a los productos lácteos en un momento difícil: en 1942, durante la Segunda Guerra Mundial.

En 1940 me había hecho vegetariano por el precio de la carne, y descubrí que también había otros argumentos que considerar. Entre las cosas que averigüé, una era tan espantosa que el paso hacia el veganismo fue del todo espontáneo. Fue el descubrimiento de que, para poder comercializar la leche de vaca, había que separar al ternero de su madre. No me es posible explicar el enorme efecto que esto tuvo en mí: sencillamente pareció avergonzar a la raza humana. Como millones de personas más, había vivido hasta entonces creyendo que las vacas simplemente daban leche por algún benigno capricho de la naturaleza, y no tenía idea alguna de que había que preñarlas una vez al año, más o menos, para que sus cuerpos produjeran leche. Descubrir la verdad («Llevad el toro a la vaca y, cuando nazca el ternero, matadlo, para que podamos tener la leche») me liberó de seguir tomando parte en esta atrocidad.

Esto ocurrió en 1942 y, algunos meses después, inicié cierta correspondencia en lo que entonces se llamaba The Vegetarian Messenger sobre la moralidad de que los vegetarianos consumieran productos lácteos. El señor Donald Watson, entonces secretario de la Leicester Vegetarian Society, dio continuidad a esta correspondencia formando un grupo de vegetarianos no lácteos y pidiendo a la Vegetarian Society permiso para incorporar dicho grupo como una sección de esa sociedad. Tal permiso fue denegado: así fue como la Vegetarian Society resultó ser, tal como sucedieron las cosas, la responsable de la formación de lo que más tarde llegó a ser la Vegan Society. Esto fue en 1944. La palabra «vegan» se eligió entre diversas propuestas, algunas bastante extravagantes, y constituye el principio («VEG») y el final («AN») de la palabra «vegetarian».

Durante la guerra tuvimos dos hijos, un niño y una niña, y, a pesar de no contar apenas con datos en que apoyarnos, los criamos con éxito con una dieta vegana. En varias ocasiones fueron sometidos a pruebas médicas y las superaron sin problema. La gente comentaba sus ojos brillantes, su buena dentadura, su cutis limpio y su vitalidad inagotable. Siguen vivos y coleando, bien casados y en la treintena. Mi esposa y yo también seguimos aquí, ya pasados los sesenta y convertidos en abuelos.

No somos de la «reforma alimentaria». No creo en absoluto que el primer elemento de la salud sea la comida; es la felicidad, nacida de la paz interior. Esto no significa que no perciba ni participe en lo que ocurre a mi alrededor; de hecho, estoy muy metido en este mundo. Por ejemplo, tomé aguda conciencia de las dificultades de prescindir de los productos lácteos, en particular la leche, y comprendí que, si bien los tipos duros como yo podíamos arreglárnoslas sin ceder, no obstante, para la mayoría de la gente la tensión social no sería fácil y sería útil algún sustituto de la leche. En 1956 fundé la Plantmilk Society (otra palabra inventada). Del trabajo de esta Sociedad voluntaria surgió con el tiempo Plantmilk Ltd., constituida en 1961 para aplicar comercialmente la investigación llevada a cabo por la Sociedad. Algunos años después (1965), la primera lata de lo que hoy se conoce como Plamil apareció en unas pocas tiendas de Londres. La fabricaba y enlataba esta Compañía pionera en un pequeño local improvisado en Langley, Bucks. Ahora esta Compañía se encuentra en un local mucho mejor en Folkestone, pero con el cambio de dirección llegó también el fin de mi vinculación directa con la firma que ayudé a formar.

El único signo de interrogación serio sobre el veganismo ha sido la vitamina B12, y confieso que siento que hay algo de razón en el argumento de que esta vitamina, que nunca se halla de forma directa sino como resultado de la acción microbiológica, es importante para el progreso del veganismo. Debo dar mi razón: algunos de los primeros veganos enfermaron, y esto ahuyentó a muchos aspirantes a veganos. Los veganos sanos, como es natural, pasaban inadvertidos. Al parecer, algunos seres humanos han perdido la capacidad natural de aprovechar la vitamina B12 sintetizada por la acción microbiológica en sus propios intestinos. Otros no han perdido esa capacidad: de ahí este confuso panorama de que algunas personas viven con gran éxito tras pasarse al veganismo y otras no. La conclusión es que las que tienen éxito pueden aprovechar su propia vitamina B12 y las que no lo tienen no pueden. Estoy razonablemente convencido de que esta conclusión es justificada y, por consiguiente, de que es prudente incluir vitamina B12 dietética en la dieta vegana. No digo que sea necesaria en todos los casos (de hecho, estoy seguro de que no lo es), pero es algo sensato de hacer y no puede causar daño alguno. Plamil y algunos otros alimentos veganos llevan vitamina B12 en sus fórmulas. Cuando se afirma que la B12 se encuentra en las plantas, ha de reconocerse que, si así es, no se debe a la planta en sí, sino a que el suelo en el que la planta ha crecido contiene microbios que producen B12, y las raíces de la planta la han absorbido. ¡Todo depende del suelo, como suele decirse!

El modo en que uno aborda una dieta vegana depende tanto de su personalidad como de sus necesidades corporales. Si uno se preocupa, es importante o bien desechar la preocupación por infundada, o bien hacer algo al respecto. La preocupación te hará mucho más daño que una alimentación deficiente. En cuanto a la comida misma, el sentido común más la B12 parecen, en esta etapa presente, ser la respuesta. El sentido común aconseja alimentos cultivados en un suelo sano, un equilibrio razonable entre raíz, hoja y fruto — que incluye frutos secos, cereales y legumbres — y quizá, en un futuro próximo, también la nueva variedad inglesa de soja de huerta. Pero el hombre no vive solo de comida, ni siquiera de comida vegana, y necesita todo aquello que

nutre su espíritu. El veganismo (que para mí significa y siempre significará la filosofía de que el hombre, para su propio progreso, debe vivir sin explotar a los animales) no es más que un ajuste que te desliza a una órbita ligeramente más ventajosa. *Si mi esposa y yo pudimos hacer ese ajuste en los años áridos y racionados de la Segunda Guerra Mundial, y criar hijos en aquel tiempo con una dieta vegana, ¿qué hay que impida a nadie hacer lo mismo en las circunstancias infinitamente mejores de hoy?*

— Leslie J. Cross

«Del polvo de la guerra» reproducido de *Pioneers of the New Age*, folleto de la Vegan Society, 1974 (pp. 18–19). Traducción al español · understand-veganism.com