

Do pó da guerra

FOLHETO DA VEGAN SOCIETY · 1974 · PP. 18–19

Cross, aos sessenta anos, olha para trás. Trinta e dois anos como vegano, a decisão em tempo de guerra, os filhos criados com a dieta, a fundação da Plamil — e uma pergunta final para a próxima geração. — Tradução portuguesa do original inglês.

A minha mulher e eu somos veganos há trinta e dois anos, dois anos mais do que a Vegan Society e a palavra «vegan» existem. Abdicámos dos produtos lácteos num momento difícil — em 1942, durante a Segunda Guerra Mundial.

Em 1940 tornara-me vegetariano por causa do preço da carne e verifiquei que havia também outros argumentos a considerar. Entre as coisas que descobri, uma era tão horripilante que o passo em frente rumo ao veganismo foi inteiramente espontâneo. Foi a descoberta de que, para tornar o leite de vaca disponível comercialmente, era preciso separar o vitelo da mãe. Não me é possível explicar o enorme efeito que isto teve sobre mim: pareceu simplesmente envergonhar a raça humana. Como milhões de outras pessoas, tinha vivido até então a pensar que as vacas davam leite por algum benigno capricho da natureza, e não fazia a mínima ideia de que era preciso emprenhá-las uma vez por ano, mais ou menos, para que os seus corpos produzissem leite. Descobrir a verdade («Leva o touro à vaca e, quando o vitelo nascer, mata-o, para que possamos ter o leite») libertou-me de continuar a tomar parte nesta atrocidade.

Isto passou-se em 1942 e, alguns meses depois, iniciei certa correspondência no que então se chamava The Vegetarian Messenger sobre a moralidade de os vegetarianos consumirem produtos lácteos. O senhor Donald Watson, então secretário da Leicester Vegetarian Society, deu seguimento a esta correspondência formando um grupo de vegetarianos não lácteos e pedindo à Vegetarian Society autorização para incorporar esse grupo como uma secção dessa sociedade. Tal autorização foi recusada: foi assim que a Vegetarian Society veio a ser, tal como as coisas se passaram, a responsável pela formação do que mais tarde se tornou a Vegan Society. Isto foi em 1944. A palavra «vegan» foi escolhida de entre várias sugestões, algumas bastante bizarras, e constitui o princípio («VEG») e o fim («AN») da palavra «vegetarian».

Durante a guerra tivemos dois filhos, um rapaz e uma rapariga, e, apesar de quase não haver dados em que nos apoiar, criámo-los com êxito numa dieta vegana. Em várias ocasiões foram submetidos a exames médicos e passaram-nos sem problema. As pessoas comentavam os seus olhos brilhantes, os bons dentes, a tez limpa e a vitalidade inesgotável. Continuam vivos e de boa saúde, bem casados e na casa dos trinta. A minha mulher e eu também cá andamos, já passados os sessenta e avós.

Não somos da «reforma alimentar». Não creio de modo algum que o primeiro elemento da saúde seja a comida; é a felicidade, nascida da paz interior. Isto não significa que eu não perceba nem participe no que se passa à minha volta; estou, na verdade, muito presente neste mundo. Por exemplo, tomei aguda consciência das dificuldades de prescindir dos produtos lácteos, em particular do leite, e apercebi-me de que, embora os tipos duros como eu conseguissem safar-se sem ceder, ainda assim, para a maioria das pessoas, a tensão social não seria fácil e algum substituto do leite seria útil. Em 1956 fundei a Plantmilk Society (outra palavra inventada). Do trabalho desta Sociedade voluntária acabou por surgir a Plantmilk Ltd., constituída em 1961 para aplicar comercialmente a investigação levada a cabo pela Sociedade. Alguns anos mais tarde (1965), a primeira lata do que hoje se conhece como Plamil apareceu em algumas lojas de Londres. Era fabricada e enlatada por esta Companhia pioneira num pequeno espaço improvisado em Langley, Bucks. Agora esta Companhia encontra-se num espaço muito melhor em Folkestone, mas com a mudança de endereço veio também o fim da minha ligação direta à firma que ajudei a formar.

O único ponto de interrogação sério sobre o veganismo tem sido a vitamina B12, e confesso que sinto haver algo de válido no argumento de que esta vitamina, que nunca é encontrada de forma direta, mas como resultado da ação microbiológica, é importante para o progresso do veganismo. Devo dar a minha razão: alguns dos primeiros veganos adoeceram e isto afugentou muitos aspirantes a veganos. Os veganos saudáveis, como é natural, passavam despercebidos. Ao que parece, alguns seres humanos perderam a capacidade natural de aproveitar a vitamina B12 sintetizada pela ação microbiológica nos seus próprios intestinos. Outros não perderam essa capacidade: daí este quadro confuso de algumas pessoas viverem com grande êxito após a passagem ao veganismo e outras não. A conclusão é que as que têm êxito conseguem aproveitar a sua própria vitamina B12 e as que não têm não conseguem. Estou razoavelmente convencido de que esta conclusão é justificada e, por conseguinte, de que é prudente incluir vitamina B12 dietética na dieta vegana. Não digo que seja necessária em todos os casos (aliás, tenho a certeza de que não é), mas é algo sensato a fazer e não pode causar dano algum. A Plamil e alguns outros alimentos veganos levam vitamina B12 nas suas fórmulas. Quando se afirma que a B12 se encontra nas plantas, há que reconhecer que, se assim é, não se deve à planta em si, mas a que o solo em que a planta cresceu contém micróbios que produzem B12, e as raízes da planta a absorveram. Tudo depende do solo, como se costuma dizer!

O modo como se aborda uma dieta vegana depende tanto da personalidade como das necessidades corporais. Se a pessoa se preocupa, é importante ou descartar a preocupação por infundada, ou fazer algo a respeito. A preocupação far-te-á muito mais mal do que uma alimentação deficiente. Quanto à comida em si, o bom senso mais a B12 parecem, nesta fase presente, ser a resposta. O bom senso aconselha alimentos cultivados em solo saudável, um equilíbrio razoável entre raiz, folha e fruto — que inclui frutos secos, cereais e leguminosas — e talvez, num futuro próximo, também a nova variedade inglesa de soja de horta. Mas o homem

não vive só de comida, nem sequer de comida vegana, e precisa de tudo aquilo que nutre o seu espírito. O veganismo (que para mim significa e sempre significará a filosofia de que o homem, para o seu próprio progresso, deve viver sem explorar os animais) não é mais do que um ajuste que te desliza para uma órbita ligeiramente mais vantajosa.

Se a minha mulher e eu conseguimos fazer esse ajuste nos anos áridos e racionados da Segunda Guerra Mundial, e criar filhos naquele tempo com uma dieta vegana, o que há que impeça alguém de fazer o mesmo nas circunstâncias infinitamente melhores de hoje?

— Leslie J. Cross

«Do pó da guerra» reproduzido de *Pioneers of the New Age*, folheto da Vegan Society, 1974 (pp. 18–19). Tradução portuguesa · understand-veganism.com