

从战争的尘埃中

Pioneers of the New Age · Vegan Society 小册子 · 1974年 · 第18-19页

克罗斯在六十岁时回望往昔。践行纯素三十二载、战时的抉择、以这种饮食养大的孩子、Plamil 的创立——以及留给下一代的一个问题。——中文翻译，译自英文原文。

我和妻子践行纯素已有三十二年，比纯素协会以及"vegan"这个词的存在还要早两年。我们是在一个艰难的时刻放弃乳制品的——那是在1942年，第二次世界大战期间。

1940年，我因肉价高昂而成了素食者，随后发现还有其他理由值得考量。在我了解到的种种事实中，有一件如此骇人听闻，以至于走向纯素主义这一步是全然自发的。那便是我发现：为了将牛奶投入商业市场，我们不得不把小牛从它母亲身边夺走。我实在无法说清这件事对我产生了何等巨大的影响：它简直像是让整个类蒙羞。和数以百万计的人一样，我此前一生都以为，母牛只是出于大自然某种善意的奇趣而供应牛奶，我全然不知它们必须大约每年被迫怀孕一次，才能让身体产出乳汁。得知真相（“把公牛牵到母牛跟前，等小牛生下来，就把它杀掉，好让我们有牛奶喝”）之后，我便从继续参与这桩滔天大恶中解脱了出来。

这发生在1942年，几个月后，我在当时名为 The Vegetarian Messenger 的刊物上发起了一场通信讨论，主题是素食者食用乳制品是否合乎道德。当时任莱斯特素食协会（Leicester Vegetarian Society）秘书的唐纳德·沃森（Donald Watson）先生延续了这场讨论，组建了一个不食乳制品的素食者团体，并请求素食协会（Vegetarian Society）允许将该团体作为该协会下属的一个分部纳入其中。此项请求遭到拒绝：就这样，事情竟阴差阳错，素食协会促成了后来成为纯素协会（Vegan Society）的这一团体的形成。那是在1944年。"vegan"一词是从各式各样的提议中选出来的，其中有些相当离奇；它由"vegetarian"一词的开头（"VEG"）与结尾（"AN"）构成。

战争期间，我们有了两个孩子，一男一女，尽管几乎没有任何可供依凭的资料，我们仍成功地以纯素饮食把他们养大。他们曾在不同时候接受医学检查，结果都很好。人们纷纷称道他们明亮的眼睛、健康的牙齿、干净的肤色，以及用之不竭的活力。他们如今依然生龙活虎，各自成家立业，都已三十几岁。我和妻子也都健在，如今已年过六十，当上了祖父母。

我们并非搞“食物改革”的。我根本不认为健康的首要因素是食物；健康的首要因素是快乐，是由内心的安宁生发出来的快乐。这并不意味着我对周遭发生的事情毫无感知、置身事外；事实上，我深深地融入这个世界。举例来说，我曾深切地意识到离开乳制品、尤其是牛奶的种种困难，也明白：像我这样的硬骨头或许能不作让步地挺过去，然而对大多数人而言，那份社交上的压力并不好受，因此某种牛奶的替代品会派上用场。1956年，我创立了 Plantmilk Society（又

一个生造的词)。从这个志愿性协会的工作中，最终成长出了 Plantmilk Ltd.，它于1961年成立，旨在将协会所进行的研究付诸商业应用。若干年后（1965年），如今名为 Plamil 的产品，其第一罐出现在了伦敦的几家商店里。它由这家先驱公司在白金汉郡兰利（Langley, Bucks）一处狭小的临时厂房中制造并装罐。如今这家公司搬到了福克斯通（Folkestone）一处好得多的厂房，但随着地址的变更，我与这家自己参与创立的公司之间的直接联系也告一段落。

纯素主义头上唯一一个严肃的问号，一直是维生素B12。我坦承，我觉得下面这个论点是有几分道理的：这种维生素从不直接存在，而是微生物作用的产物，它对纯素主义的进展至关重要。我必须道出我的理由：早期一些纯素践行者曾患病，这吓退了许多本想践行纯素的人。而那些健康的纯素践行者，很自然地无人留意。看来，有些人已丧失了利用自身肠道中由微生物作用合成的维生素B12的天生能力。另一些人则未丧失这种能力：于是便出现了这样一幅令人困惑的图景——有些人在改行纯素之后生活得极为成功，有些人则不然。结论是：成功者能够利用自身的维生素B12，而不成功者则不能。我相当确信这一结论是站得住脚的，因此，在纯素饮食中加入膳食来源的维生素B12是明智之举。我并不是说所有情况下都有此必要（事实上我确信并非如此），但这么做是明智的，而且不会有任何害处。Plamil 以及其他一些纯素食品在其配方中含有维生素B12。当有人声称植物中含有B12时，应当认识到：即便如此，这也不是因为植物本身，而是因为植物赖以生长的土壤中含有能制造B12的微生物，植物的根系将其吸收了上来。正如人们常说的，这一切全看土壤！

你如何着手纯素饮食，既取决于你的体质需要，也取决于你的性情。倘若你忧心忡忡，那么要紧的是：要么认定这忧虑毫无根据而将它打消，要么就着手去做些什么。忧虑对你的伤害，远甚于劣质的食物。至于食物本身，就现阶段而言，常识加上B12，似乎便是答案。常识告诉我们：要吃在健康土壤上种出的食物，在根、叶、果之间取得合理的均衡——其中包括坚果、谷物与豆类——或许在不久的将来，还可加上英国新培育的那种菜园大豆品种。然而人活着，不能只靠食物，哪怕是纯素的食物也不行；他还需要一切滋养其精神的东西。纯素主义（对我而言，它意味着、也将永远意味着这样一种哲学：人为了自身的提升，应当在不剥削动物的情况下生活）不过是一次微调，让你滑入一条略为有利的轨道。倘若我和妻子能在第二次世界大战那些贫瘠而实行配给的年月里作出那次调整，并在那样的时候以纯素饮食养育儿女，那么在今日无比优越得多的境况下，又有什么能够阻止任何人做同样的事呢？

——莱斯利·J·克罗斯