

# ¿Por qué Veganismo?

por Eva Batt [1908 – 1989]

*Escrito para "Harmless: Anthology of Ahimsa", inicialmente publicado en el año 1964 por la Asociación Vegana de los Estados Unidos, este impresionante ensayo, aquí presentado en su forma completa e inalterado, es una vislumbre fascinante a la historia del veganismo. Eva Batt, residente en Inglaterra, se hizo vegana en 1954, justo 10 años después de la invención de la palabra. En las siguientes décadas, Batt contribuyó a la difusión y desarrollo de la Asociación Vegana del Reino Unido, la cual presidió durante quince años. Sus obras incluyen el primer libro publicado de cocina vegana.*

---

Durante siglos, muchas personas han vivido a base de una alimentación estrictamente vegetariana, pero no fue hasta 1944 cuando algunos entusiastas vegetarianos —que luego se llamarían a sí mismos veganos— se juntaron en Londres para intercambiar conocimientos obtenidos de su experiencia personal, acerca de vivir con una dieta que excluía no solo la carne sino también todos los productos lácteos —leche, mantequilla, queso, yogur— y los huevos, y para hablar de la forma de hacer los resultados disponibles a todos, para que cualquier persona pudiera adoptar con confianza esta dieta humanitaria.

La primera *Vegan Society* se fundó en febrero del mismo año en Inglaterra, y se envió un boletín a los miembros, luego reemplazado en el verano de 1946 por una publicación cuatrimestral, llamada *The Vegan* que sigue en publicación hoy día. Más personas humanitarias se asociaron, trayendo consigo una variedad de experiencia y sabiduría. Ocasionalmente el entusiasmo fue más predominante que el conocimiento, y durante los siguientes años algunos pioneros desarrollaron síntomas de deficiencias nutricionales, y sufrieron mucho tanto física como socialmente.

Pero gracias a esos entregados pioneros, hoy día los veganos pueden participar sin miedo en esta maravillosa aventura de vivir compasivamente, hasta ser aceptados como —casi— ciudadanos “normales”. Desde entonces, veganos de diferentes lugares se han juntado con los de las Islas Británicas, y en 1960 se fundó la *Vegan Society* de los Estados Unidos, en Malaga [New Jersey], quienes publican la revista *Ahimsa*. Tal y como cabría esperar, existe una colaboración muy cercana entre las dos sociedades.

El veganismo siempre ha enfatizado la necesidad de una alimentación completa a la vez que compasiva, la importancia de la conservación del suelo, y la mejor forma de usar la tierra para que nuestros herederos no la encuentren destruida, yerma, y faltando los minerales esenciales para sostener la vida. Es obvio que los veganos prefieren medidas naturales como comida pura, aire fresco, el sol, ejercicio, etc., en vez de usar vacunaciones y medicamentos para mantener un cuerpo saludable y una mente sana. Además, según el veganismo, la contaminación del agua por los alcantarillados y desechos industriales, o por la adición del fluoruro, etc, no trata bien los intereses del individuo ni de la comunidad.

El uso de pesticidas y fertilizantes artificiales es contrario a los principios del veganismo, y el cultivo vegánico ha demostrado que esos métodos son totalmente innecesarios si se establece un correcto balance del suelo. Frutas y verduras sembradas mediante los métodos vegánicos salen igual de grandes y hermosos, y perfectamente formados, como los que han sido sembrados usando cualquier otro método. Es importante aclarar que vegánico no es lo mismo que “orgánico”, que puede significar utilizar sangre seca, hueso molido, cuerno molido y cualquier otro desecho del matadero.

Esto ha sido ciertamente ilustrado por las diapositivas enseñadas durante el discurso del Señor O'Brien en la Sociedad Real de Bellas Artes de Londres, las cuales probaron que el método de cultivo vegánico sin perforación del señor Dalziel O'Brien produce alimentos grandes y hermosos, y hasta más nutritivos y deliciosos que los que han sido sembrados usando sustancias artificiales y sofocados con insecticidas venenosos. Tienen la ventaja para los veganos de ser producidas humanitariamente, sin usar los productos provenientes del matadero anteriormente mencionados.

Según su creencia en el principio de la no-violencia, los veganos se inclinan naturalmente hacia el pacifismo, y la mayoría se oponen activamente a cualquier actividad agresiva. Sin embargo, el veganismo no tiene vínculo con ningún partido o sistema político, ni nacional ni internacional. Del mismo modo, algunos veganos pueden ser profundamente religiosos, tal vez cristianos devotos o discípulos de cualquier otra religión o credo que haya en el mundo, pero esto no es un requisito del veganismo, que es una existencia cotidiana, una forma de vivir fundamental, concretada en vivir sin lastimar los demás. No se sabe si el más allá nos resolverá nuestros

problemas, pero de veras que lo que hacemos ahora mismo afecta todo que nos rodea.

Hay varios caminos hacia el veganismo, incluyendo amplios puntos de vista individuales, pero el veganismo se resume en lo siguiente: vivir sin explotación, ya sea de nuestros compañeros humanos, de la población de animales no humanos o de la tierra de la que todos dependemos para la subsistencia. El veganismo atrae algunas personas por razones de la salud y a otras, por los motivos que sean, más interesadas en el aspecto económico, que obviamente tiene una gran importancia para todos nosotros. Pocas personas no vegetarianas valoran el hecho de que muchos más alimentos veganos —verduras, frutos, lehumbres, cereales, semillas— puedan ser producidos en el mismo terreno al mismo tiempo, lo que significa que adoptar el veganismo no solo nos librará de ganadería y toda su crueldad, sino que también serán liberados muchos acres de tierra para una abundante producción de alimentos destinados directamente los seres humanos. Bajo esas circunstancias, hasta Gran Bretaña se podría transformar en una nación de exportación alimentaria.

Piensa en lo que eso significaría para la gente de naciones en desarrollo —que se traduce como la gente sufriendo de hambruna. ¡Imagina la contribución de ello hacia la paz mundial!

Definitivamente, la mayoría de las personas veganas son las que han sido conmovidas por la compasión para adoptar esta forma de vivir sin lastimar a otros. Muchos han sido criados con la dieta usual donde predominan la carne, los huevos y el pescado, pero tal vez hacía ya tiempo que sentían que esa no era la mejor manera de vivir. Entonces una visita casual a un mercado de ganado, o la vista de los terneros recién nacidos en su envío al matadero —criados y matados para que los seres humanos beban la leche que la Naturaleza proveía para ellos— pueden ser la causa de tomar la decisión de dejar de involucrarse en esas actividades criminales.

A veces una persona tiene un deseo sincero de colaborar en esta resistencia a la cruel explotación, pero vacila por el miedo de parecer “peculiar” a sus amistades, por el miedo de parecer un poquito anormal sin el abrigo de lana o los zapatos de cuero. Pero gracias a los pioneros y a las alternativas que existen hoy día, debidas a nuestra posición económica actual, ese miedo se puede desvanecer de inmediato. Algunas personas no quieren rechazar

comida de origen animal cuando están recibiendo hospitalidad de otros. Esta molestia no es de ninguna manera necesaria; si alguien debiera tener vergüenza, han de ser quienes no han intentado proveer comida buena y humanitaria para sus invitados, hasta el extremo de hacerles comer animales muertos, o margarina hecha con el cuerpo de una ballena que ha sido asesinada por un explosivo estallado en sus entrañas. Nuestros amigos no se dan cuenta de estas cosas, es nuestra responsabilidad hacérselo saber.

Por supuesto hay dificultades para un principiante, pero esas dificultades existen más en la imaginación que en la vida real, y desaparecen rápidamente cuando uno toma la decisión de hacerlo a toda costa. No es que el veganismo sea difícil —es la simplicidad en sí misma— pero mientras la sociedad —y la mayoría del mundo— está basada en la explotación de los animales, y la economía construida por el principio generalmente aceptado de que el poder tiene la razón y los débiles no tienen derechos, cualquier cosa que impida o no participe en eso no será apoyada. Además, el veganismo no ofrece nada para los grandes negocios a explotar. Muchas personas preguntan porque hay que llegar “tan lejos”, diciendo que el lacto-vegetarianismo —seguir usando productos lácteos, tal vez cuero etc.— es suficiente por ahora.

Desafortunadamente, según nuestra experiencia, muy pocos vegetarianos comprenden el nivel actual de explotación, no por una falta de sensibilidad sino por falta de interés o información. Al contrario que los veganos, una gran parte de los vegetarianos se preocupan principalmente por su salud, y no ven nada malo en matar animales para producir cuero, queso, mantequilla, etc..., con tal de que no tengan que comer los cadáveres.

En nuestra opinión, no tiene la menor importancia si a la criatura inocente se la va a matar para comida, medicina, ropa, deportes, u otros artículos de lujo como marfil, cuero, carteras de piel de cocodrilo, o perfumes exóticos. La muerte prematura en la flor de la vida, o la agonía prolongada en una trampa de acero, tiene que ser lo mismo de aterrador para el ratoncito campesino, la comadreja y el conejo, que para el tigre cazado, o ballena o el venado. Lo que en principio parece como una muerte súbita para una criatura puede significar una hambrienta agonía para sus crías. A veces es la cría, o más bien su piel, lo que codicia el ser humano. Los sentimientos de la foca cuando se lamenta sobre los restos de su hijo golpeado y

despellejado, tienen que ser lo mismo que la agonía de la vaca doméstica cuando se le roba su ternero recién nacido. Cualquier persona que viva cerca de una granja o matadero habrá podido escuchar los lastimosos berridos de la madre y su ternero.

Es verdad que la mayoría de las personas que adoptan la dieta lacto-vegetariana, aumentan su consumo de productos lácteos y huevos, lo que significa que la reducción del sufrimiento de los animales existe más en la ilusión que en la realidad. Es sorprendente comprobar cuantos vegetarianos no se dan cuenta del hecho que el cuajo que se usa para coagular los quesos se obtiene del vientre de un ternero joven asesinado. Tales quesos no son de ninguna manera ni lacto-vegetarianos, y sentimos que estas incoherencias deben ser más conocidas y difundidas.

Si comparamos grados de crueldad, es cierto que entre todos los animales “para comida” la vaca sufre aún más que el ternero. Ese animal dócil, con los ojos tiernos, pasa su vida entera como una máquina de leche. Le inyectan drogas, le hinchán con hormonas, le invaden con antibióticos, y al final, cuando ya no tiene valor de lucro, sufre los horrores del matadero.

Empezar el veganismo requiere un poco de paciencia, algún conocimiento de nutrición —que se aprende fácilmente y que vale la pena investigar— y tal vez un poco de ayuda de otros veganos que han aprendido de la disponibilidad de comidas veganas en su ámbito local, además de ropa y productos para el hogar. Llame a la *Vegan Society* para asistencia y consejo si encuentra un problema que todavía no se ha tratado en alguna edición de la revista.

Todas las comidas precocinadas como galletitas, bizcochos, tortas, postres, sopas enlatadas etc., son todas sospechosas. Es muy posible que contengan por lo menos uno de los siguientes ingredientes: mantequilla, leche [fresca o en polvo], miel, queso, grasas de animales (incluyendo aceite de ballena o foca ¡que los productores no siempre incluye en la descripción de ingredientes!) o huevos. [Ingredientes adicionales como derivados lácteos o derivados grasos —normalmente de animales— incluyen suero, lactatos variados, estearatos variados u otros derivados grasos etc.]

A parte de eso, dichas comidas son nutritivamente inferiores a las comidas sencillas y frescas —frutos, verduras, cereales, semillas, legumbres— en

parte porque han sido cocinadas o procesadas y también porque es probable que contengan algunos de los 800 reconocidos —pero no recomendados—aditivos como colorantes químicos, suavizadores, conservantes, sabores sintéticos, cloros etc., etc., etc. Una guía efectiva para el principiante es lo siguiente: “si no lo puedes comer crudo, no lo comas.” Hay muchos motivos obvios por los que quizás no sería aconsejable cambiar de la noche a la mañana de una dieta “ortodoxa” a una dieta totalmente hecha de comida cruda, pero comer una parte justa de ella es obligado para la buena salud general, porque todos los métodos de cocinar destruyen al menos una parte de los nutrientes de la comida.

Una porción ocasional de sopa hecha a mano, vegetales cocinadas, pan integral o patatas horneadas con sus pieles agregan variedad y interés a las ensaladas esenciales, frutas frescas, nueces y granos que son la base de una buena dieta vegana. Los granos pueden brotar fácilmente y con resultados excelentes.

Entretener a huéspedes no veganos puede parecer difícil al principio, pero se puede solucionar. Buscar ingredientes y experimentar con recetas probará que las frituras, nueces asadas, bizcochos, galletas y tortas de gran variedad se pueden producir con ingredientes puramente vegetales para amigos que están acostumbrados a estos tipos de comidas. Es otro desafío para nosotros, y nos da una buena oportunidad de mostrar la comida atractiva, sabrosa y variada que se puede hacer sin ningún producto animal.

El recibir hospitalidad demanda un poco de delicadeza y mucha determinación. También es necesario explicar anteriormente, lo más simple posible, las exigencias de nuestra alimentación, si queremos evitar hacer sentir mal a la dueña o dueño de la casa por rechazar las *delicatessen* que nos ofrecerá. Todo el mundo puede proveer frutas y frutos secos sin dificultad y con preparación mínima, por lo que no hay que sentirnos como personas molestas. Sin embargo, es probable que en la primera instancia la dueña o dueño de la casa crea que “no estás recibiendo suficiente comida.” Si con diplomacia se le asegura de lo contrario, se puede incrementar su educación. Nosotros consideramos que es mejor contestar a todas las preguntas brevemente y dejarlo así. Eso estimula la curiosidad de la persona y provoca que continúen haciendo preguntas, y nos permite sembrar la semilla sin que nuestros oyentes puedan sentir que se les está dando un sermón.

Es importante decir que el veganismo no solo trata de la alimentación; los veganos deploran la matanza o explotación de cualquier criatura por el motivo que sea:

COMIDA — carne, pescado, carne de aves de corral, huevos, leche, mantequilla, queso, crema, manteca, miel, y todas las comidas precocinadas que contengan cualquiera de ellos;

ROPA — lana, cuero, seda, piel de reptiles, etc.;

ADORNOS — pelo, pluma, perlas, marfil etc.;

ARTÍCULOS DE HIGIENE — jabones, cosméticos y cremas que contienen grasas y aceites de animales, lanolina [grasa de lana] e ingredientes de perfumes obtenidos de animales bajo condiciones groseramente crueles.

PRODUCTOS DEL HOGAR — alfombras y alfombrillas de pelo o lana, mantas de lana, almohadas de pluma, cepillos y escobas de pelo; aceites, grasas lubricantes, ceras de lustrar, etc., que tienen derivados de animales;

DEPORTES — cacerías, carreras, concursos de tiros de animales, pescar, etc.;

ENTRETENIMIENTOS — circos y todas las exposiciones que incluyen animales o pájaros; parques zoológicos en los cuales criaturas naturalmente libres viven prisioneras; parques nacionales y santuarios son mil veces mejor para todos;

MEDICINAS — vacunas, sueros, etc., hecho de animales, sin ignorar el hecho de que se usan millones de animales anualmente para “probar” drogas, champús y “productos de belleza”.

En principio esta lista parece formidable, pero solo indica lo mucho que dependemos de sustancias basadas de productos de animales, y lo amplia que es la explotación de todas las criaturas de las que el ser humano obtiene beneficios. Sin embargo, para todo lo productos anteriores, hay alternativas. Hasta hay pinceles de bellas artes producidos con materiales sintéticos.

La revista *The Vegan* publica listas de alimentos y otros artículos garantizados por sus productores de ser totalmente libres de cualquier ingrediente de origen animal, y estas listas son revisadas con frecuencia.

Aparte de los efectos inmediatos, los veganos consideran esta forma de vivir como poco menos que una obligación de cara a las generaciones

futuras. Llevará muchísimo tiempo arreglar todas las equivocaciones del pasado y tampoco es seguro que eso vaya a ser posible; pero es cierto que cuales sean nuestras acciones, son nuestros herederos más que nosotros quienes se beneficiarán o no de los resultados de nuestras acciones hoy, mañana y el día siguiente, hasta que les dejemos ¿qué? ¿Un desierto, una conflagración, o un jardín de la abundancia?

La decisión es nuestra.

\*\*\*\*\*

### Memoria de Eva Batt por la Vegan Society

En 1954, Eva fue participante en la experiencia devastadora de separar a una vaca de su ternero, en un centro de producción comercial de leche, lo que resultó en cambiar su vida al veganismo y asociarse con la *Vegan Society*

En 1958 fue elegida al comité de la *Vegan Society* en cual participó hasta 1961, y de nuevo desde 1966 hasta retirarse en 1982; desde 1967 hasta 1982 fue la presidenta. En el intervalo de cinco años trabajó como Secretaria Honoraria. Durante ese época Eva también participó en la junta editorial de *The Vegan*. En 1965 organizó la Cena para celebrar el vigésimo primero aniversario de la Sociedad Vegana.

Durante más de veinte años, usando el pseudónimo de "Evita", editaba las páginas de comodidades de *The Vegan*, marcando y promocionando la creciente variedad de comida y otros productos veganos. También dio muchos discursos sobre veganismo, y entrevistas en los periódicos, la radio y la televisión, incluyendo una mayor parte en el programa *Open Door* [Puerta Abierta] de la BBC en 1976, el cual hizo mucho por destacar el veganismo e introducirlo en la corriente principal de la sociedad.

Quizás su contribución mayor al crecimiento del veganismo fueron sus dos populares libros de cocina, "*What's Cooking?*" de 1973 y "*What Else is Cooking?*" de 1983, los cuales siguen publicados hoy día, aunque bajo títulos diferentes. También escribió un librito de poesía vegana, "*In Lighter Vein*" [1974].

Una mujer con energía inquebrantable, Eva también estaba involucrada con "*Beauty Without Cruelty*" [Belleza Sin Crueldad] y era directora para la compañía Plamil que produjo la primera leche de soja de Gran Bretaña. Durante muchos años Eva administró una tienda en su pueblo de Enfield, vendiendo una gran variedad de comida vegana, ropa y zapatos. Durante

unos veinte años, Eva Batt fue una de las mayores figuras públicas del veganismo, si no la mayor figura.

---

Traducido por [Elizabeth Collins](#) y Luis Tovar.

Texto original en inglés: [Why veganism?](#)