Veganismo Mundial

passado, presente e futuro



Por John Davis, ex-gerente e historiador da IVU

Uma coletânea de blogs © John Davis 2010-12

www.vegsource.com/john-davis

TRADUÇÃO PARA O PORTUGUÊS DO BRASIL

Introdução

Este e-book em PDF tem cerca de 8 MB e 219 páginas A4 (o equivalente a um livro de bolso de 438 páginas), por isso recomendo muito que você salve uma cópia no seu próprio disco e depois a abra no Adobe Acrobat Reader. Assim, não precisará baixá-lo de novo se quiser ler mais um pouco em outro momento.

Criar isto como um e-book em PDF tem várias vantagens, especialmente se você estiver lendo em um dispositivo conectado à internet. Por exemplo:

- no blog sobre as entrevistas na SMTV, basta clicar nos links para assistir aos vídeos;
- na bibliografia, clique para ler a digitalização completa de um livro original muito antigo;
- na página do sumário, clique em um link para ir direto a qualquer item e depois clique em "voltar ao topo";
- você também pode, é claro, usar outros recursos, como busca, zoom etc. etc.;
- um grande avanço em relação aos livros impressos...

Deve funcionar em qualquer dispositivo, embora um iPad/tablet seja o ideal, já que há muitas fotos coloridas grandes; nos smartphones, experimente girar a tela para obter melhores resultados; em um monitor de computador maior, experimente exibir/exibição de página/duas páginas, para ler como um livro.

Os blogs foram publicados semanalmente de fevereiro de 2010 a dezembro de 2012, e cada um é independente, partindo do princípio de que os leitores talvez não tenham visto nenhum dos outros. Então fique à vontade para começar em qualquer ponto e lê-los na ordem que quiser; não é preciso ler desde o início.

Eles foram escritos de propósito num estilo mais jornalístico do que acadêmico, por isso as referências, e alguns links, estão dentro do próprio texto, e não há notas de rodapé. No entanto, está sendo acrescentada uma bibliografia completa e extensa, com cerca de 200 livros relacionados ao vegetarianismo, para quem quiser se aprofundar na pesquisa.

Os blogs estão agrupados em algumas seções:

1 – História: É impossível pensar numa história do veganismo sem colocá-la num contexto mais amplo, por isso há muita coisa "quase vegana" ao longo do caminho. A palavra vegano foi inventada em 1944, mas muito antes disso já havia muitas pessoas com opiniões semelhantes, embora não necessariamente idênticas. O verdadeiro começo é a partir de 1806, quando vemos um movimento que poderia ser considerado vegano pelos padrões de hoje. Antes disso, há algumas reflexões sobre pessoas que caminhavam na direção certa.

2 – Regiões e IVU, com histórias: Trata de várias regiões do mundo e inclui breves histórias dessas áreas. A maioria, inevitavelmente, começa ovo e/ou lactovegetariana, mas termina vegana; daí o uso de veg*ismo, ou simplesmente veg, como abreviação. A IVU a partir de 1908 e alguns destaques ao longo do caminho, e ela também se torna toda vegana no final do século XX.

3 – Visão mundial: Algumas atividades e eventos veg recentes ao redor do mundo.

4 – Ativismo: Ideias para grupos locais, com base em algumas do Reino Unido que poderiam ser adaptadas.

5 – Rumos: Uma coletânea de reflexões sobre onde estamos e para onde vamos.

Sumário

Blog de blogs 6

História 9

Fast food? É só comida da selva distorcida 9
Havia veganos no mundo antigo? 11
Mentalidades medievais: “veganos” na Idade Média 13
O veganismo a partir de 1806 15
Dr. William Lambe, pai da nutrição vegana, e seu biógrafo vegano 19
As raízes rurais do Dr. Lambe 20
John Frank Newton e a comunidade “vegana” de 1813 23
Shelley, o primeiro vegano famoso 25
Lewis Gompertz, “vegano” judeu e cofundador da RSPCA em 1824 28
Sylvester Graham, o padeiro vegano americano original 30
Tratamento pelas águas: médicos pioneiros da alimentação vegetal dos dois lados do Atlântico 32
A escola vegana que inventou os vegetarianos 36
Vegetariano é igual a vegano! 38
Bronson Alcott, pioneiro vegano americano 41
Henry David Thoreau e as raízes do plantismo 42
Dr. John Snow, um vegano genial 45
The Truth Tester, 1846-48: uma revista vegana 47
O curioso caso do Vegetarian Advocate (1848-50) 49
London Vegetarian Association, década de 1850: a primeira “sociedade vegana” do mundo 51
Prof. Francis W. Newman e a tentativa de revolução “vegana” de 1871 55
O primeiro livro de receitas vegano: Nova York, 1874 57
Gustav Schlickeysen: vegano, crudívoro e frugívoro alemão de 1875 59
A vitamina B12 era um problema para os “veganos” do século XIX? 62
O mito do vegetus 64
Henry Salt, o pai dos direitos animais 66
Por que Dresden? As origens da IVU 68
Gandhi e o lançamento do veganismo 70
A invenção dos veganos 73
Os veganos também são vegetarianos 75
O veganismo se torna global: os primeiros dez anos, 1944-54 77
A higiene faz uma faxina, naturalmente, é claro 80
Como os veganos pousaram na América 82
A veganização dos eventos veg internacionais 84

Regiões, com histórias 87

Aprendendo com o mundo em desenvolvimento 87
Seja veg, e conheça o mundo! 89

O veg*ismo na Índia 91
O veg*ismo na África 95
O veg*ismo na China 98
O veg*ismo no Oriente Médio 102
O veg*ismo na Austrália 105
A América Latina lidera o mundo veg 108
O fenômeno dos vegfests 110
Um novo amanhecer para o veg*ismo europeu? 113
A comida vegana no paraíso vegetariano 115

A IVU, com histórias 117

Vegfest/Congresso da IVU: em breve perto de você... 117
O Oriente encontra o Ocidente, e o Ocidente come carne: o veg*ismo e a música 120
Os Beatles e a IVU 122
A IVU e o Summerfest da NAVS 126
A IVU e o movimento americano pelos direitos animais 128
Vamos para São Francisco... 129
A IVU e a Vegsource, juntas finalmente! 130
A International Vegetarian Union e a venerável história do vegetarianismo [vídeos] 133
Vegan Views: a entrevista 134

Visão mundial 137

10 dias que mudaram tudo (para mim): Singapura, Indonésia e China 137
A comida como arte na China 139
Da Inglaterra à Califórnia 142
Se hoje é quinta-feira, deve ser a Austrália... 146
Festa em Jacarta 149
Bali, a bela 152
Uma visita à Malásia 154
A última etapa: a Índia, e a volta para casa 157
Rumo à África, e ao Oriente Médio 160
Para Nairóbi e Dubai 163
A explosão veg global 167
Festival Vegano Español 169
O primeiro congresso veg da história na China 172
O congresso da China, com fotos 173
O Ano do Veg 178
À moda holandesa 182
Califórnia, aí vamos nós! 184
O congresso morreu: viva o vegfest 187
... e agora, algo completamente diferente 189

Ativismo pelo Reino Unido 193

Brighton, capital veg do Reino Unido? 193
Jogando o leão aos cristãos: o veg*ismo e a religião 196

A Vegetarian Society e eu 198
Vivendo na linha de frente 201
Semana Veg Nacional: o seu país tem uma? 203
Lobos veganos 205
Vegan Café 4 the Day: o seu grupo poderia fazer isto? 207
O Grande Fim de Semana Veg 210
Natal livre de crueldade: uma ideia para os cristãos? 212
Vegan Camp: 31 anos de uma ideia simples 215
Coleta de alimentos silvestres e a escola de culinária veg 217

Rumos 220

Divididos por uma língua comum 220
Você é um veg*no positivo ou negativo? 222
O vegetarianismo redefinido 224
Por que os veganos precisam dos vegetarianos totais 227
Flexitariano e plantatariano: dimensões do século XXI 229
O passo duplo rumo aos alimentos vegetais, e os vegetarianos puros 231
Haverá algum dia mais veg*nos? 233
Por que alguns restaurantes não servem comida vegana, e por que deveriam servir 235
O futuro do movimento 238

Pós-escrito 242

Não tires o agasalho antes que maio passe: o veg*ismo, a vida selvagem e o meio ambiente 242
Um ano no céu 247
Leia tudo a respeito: o veg*ismo antiquário 254
Bibliografia 256

Blog de blogs

7 de novembro de 2012

Venho publicando estes blogs há quase três anos, um por semana, sobre todo tipo de assunto. As estatísticas mostram que alguns recebem dez vezes mais acessos que outros, mas é claro que isso não me diz quantas pessoas realmente os leram até o fim, nem se gostaram.

O link do Facebook em todos os blogs dá outra perspectiva, porque mostra quantos acharam o blog interessante o bastante para simplesmente clicar em "curtir" ou compartilhá-lo com os amigos. Então criei meu próprio jeito, um tanto peculiar, de combinar esses números, para ter uma ideia melhor do que os outros talvez queiram ler no futuro. Sei que tenho alguns leitores regulares, entre aqueles que os leem de vez em quando, conforme o tema seja de interesse pessoal. Assim, para quem tiver curiosidade, estes são os meus 20 blogs mais populares de todos os tempos, na ordem da minha contagem combinada de acessos e de curtidas/compartilhamentos.

1 – Bronson Alcott, pioneiro vegano americano

Amos Bronson Alcott foi um vegano abolicionista de um jeito que poucos hoje imitam: na

década de 1830 ele se posicionava contra a escravidão humana nos EUA.

2 – Veganismo Mundial, e-book GRÁTIS!
Você está lendo...





3 – Vegetariano é igual a vegano!
As primeiras pessoas que se chamaram de "vegetarianas" eram na verdade veganas. Isso agora foi comprovado de forma conclusiva, com fontes que antes não estavam disponíveis. (*foto acima: Alcott House, onde os "vegetarianos" começaram*)

4 – O veg*ismo na China
Os ocidentais muitas vezes parecem se surpreender ao saber que há milhões de vegetarianos, e mesmo de veganos, na China, mas isso não é nenhuma novidade.

5 – Gandhi e o lançamento do veganismo
Gandhi não é o primeiro nome que os veganos associariam ao lançamento do movimento e, no entanto, foi o que ele fez, em 20 de novembro de 1931, em Londres, para ser exato.

6 – O veganismo a partir de 1806
O Dr. William Lambe, membro do Royal College of Physicians (FRCP), em Londres, Inglaterra, mudou sua alimentação aos 40 anos e nos deu a primeira declaração inequívoca de que se tem notícia [em favor de uma alimentação só de vegetais].

7 – Henry David Thoreau e as raízes do plantismo
Bem, todo mundo está inventando palavras... por plantismo quero dizer comer apenas plantas e, de preferência, vestir plantas, cultivar suas próprias plantas para comer e conservar os habitats vegetais para as outras espécies; ambientalismo vegano autossuficiente, se preferir.

8 – Flexitariano e plantatariano: dimensões do século XXI
Se eu estiver certo, o número de ovo e/ou lactovegetarianos laicos e coerentes não está apenas diminuindo; o mais importante é que eles estão envelhecendo e não estão sendo substituídos. O que inevitavelmente significaria que é só uma questão de tempo até que desapareçam.

9 – Dr. John Snow, um vegano genial
Numa enquete entre médicos britânicos em 2003, John Snow foi eleito o maior médico de todos os tempos. Embora provavelmente poucos deles soubessem que ele era o que hoje chamamos de vegano.

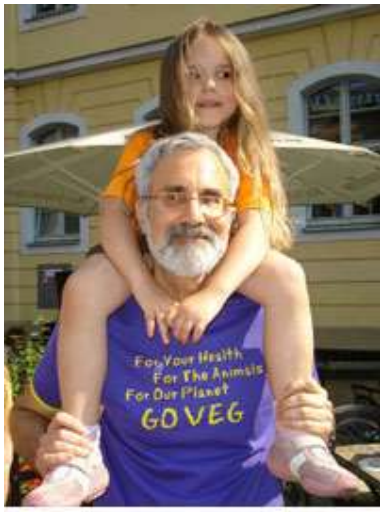
10 – O mito do *vegetus*
Todos vocês já leram isto em algum lugar: "A palavra vegetariano não tem nada a ver com vegetais; ela deriva do latim *vegetus*, que significa íntegro, fresco, vivo, vigoroso" etc...

11 – Haverá algum dia mais veg*nos?
Para quem atua no movimento veg há algum tempo, o título acima deve parecer quase uma heresia, mas na verdade é uma pergunta interessante...

12 – Havia veganos no mundo antigo?
Parece que estão aumentando aquelas listas bobas de "veganos famosos da história", quase todas puro disparate e pensamento positivo.

13 – A invenção dos veganos
A palavra "vegan" foi inventada em novembro de 1944 por Donald Watson, na Inglaterra. Mas as origens não são como muitos veganos de hoje imaginam.

14 – Mentalidades medievais: "veganos" na Idade Média
Havia pessoas que não comiam carne na Europa medieval, e na Ásia, mas quase sempre por motivos muito diferentes dos que hoje associamos ao veganismo.



15 – Os veganos também são vegetarianos
O homem que inventou a palavra "vegan" em 1944 deixou muito claro que isso fazia parte do movimento vegetariano, e Donald Watson manteve essa posição clara até sua morte, em 2005, na bela idade de 95 anos.

16 – O veg*ismo na África
Certa vez me perguntaram: "Por que os africanos se tornam vegetarianos?". Foi uma pergunta inesperada, mas a resposta era bem simples: "Pelo mesmo motivo que todo mundo: saúde, animais, meio ambiente ou religião, de acordo com as prioridades de cada um".



17 – Você é um veg*no positivo ou negativo?
Se perguntarmos aos comedores de carne o que acham que significa "vegetariano", a maioria provavelmente diria "alguém que não come carne", mas não é nada assim que eu vejo a questão (*acima: imagens positiva/negativa*).

18 – Por que alguns restaurantes não servem comida vegana, e por que deveriam servir
Há algumas semanas mencionei a ideia de incentivar mais restaurantes a oferecer refeições veganas, e me pediram algumas sugestões de como fazer isso. Então aqui vão só algumas ideias.

19 – Divididos por uma língua comum
"Vocês têm alguma coisa vegetariana?" "Sim, você come peixe?"

20 – A vitamina B12 era um problema para os "veganos" do século XIX?
A B12 foi descoberta em 1948, e a palavra "vitamina" surgiu pela primeira vez no início do século XX. Então, se os veganos do século XIX tinham deficiências de vitaminas, não tinham como saber, e as teriam diagnosticado como outra coisa.

História

Fast food? É só comida da selva distorcida

16 de maio de 2012



Quer você acredite em Eva e Adão, quer na evolução, está claro que nossos ancestrais distantes viviam inteiramente de fast food. Ela crescia ao redor deles na selva/jardim: bastava estender a mão, pegar algumas frutas, castanhas, frutinhas, folhas, brotos, ervas (e alguns insetos) e comer. Mesmo descascando ou quebrando alguma coisa de vez em quando, era o mais rápido possível.

Tirei a foto acima em Bali, na Indonésia, em 2010.

Em algum momento nossos ancestrais saíram da selva/jardim e, com menos comida fácil à mão, passaram a cavar em busca de raízes e, aos poucos, ampliaram o consumo de insetos para presas maiores, embora provavelmente comessem muito pouco disso até descobrirem como cozinhar, e mesmo então muito menos do que muitos antropólogos carnívoros simplesmente supõem. A capacidade de comer qualquer coisa é valiosa quando a comida é escassa, mas os seres humanos nunca precisaram de fato comer outros animais em épocas de fartura de alimentos vegetais.

Então passamos por alguns milhares de anos de complicações culinárias, parte delas pensadas para fazer a carne parecer um pouco menos, hã… carnal, mas a maioria das pessoas ainda comia principalmente alimentos vegetais. Até muito recentemente, só os ricos podiam se dar ao luxo de comer muita carne, e o símbolo de riqueza e poder passou a importar muito mais do que qualquer valor nutricional. Comer carne virou o equivalente a casas grandes e carros chamativos; daí os chineses das cidades quererem mais carne hoje em dia, e pelos mesmos motivos.

As complicações culinárias iam bem para quem tinha chefs para cozinhar, mas sempre tomaram tempo demais para a maioria das outras pessoas; só uma minoria gosta de verdade de cozinha

complicada (além de assistir a chefs na TV). E o fast food moderno está levando o resto de volta à selva, só que de uma forma muito pouco saudável.

O equivalente moderno das árvores da selva são as prateleiras do supermercado: basta estender a mão e pegar qualquer comida gordurosa e açucarada que der vontade. A diferença agora, claro, é que os humanos levam tudo de volta para o ninho e põem no micro-ondas.

E, se até isso der trabalho demais, os "restaurantes" de fast food facilitam ainda mais. Você consegue um hambúrguer de carne no pão em poucos minutos, e ele tem tamanho e formato parecidos com os de uma fruta grande, só que sem boa parte do valor nutricional.

Então não precisa de garfo nem faca, nem de boas maneiras à mesa; nossas mãos primitivas de apanhar frutas dão conta. Um cachorro-quente é só uma versão porcaria de uma banana, e uma fatia de pizza de carne não passa de uma folha grande com alguns insetos saborosos em cima.

Todas aquelas barrinhas açucaradas também têm o formato de banana: é só descascar e comer. Isso também reflete uma espécie de volta ao padrão de "pastar" continuamente da selva, mas com consequências perigosas para a saúde em alguns desses substitutos modernos.

Algumas pessoas estão de fato tentando voltar ao fast food saudável original: pegar algumas frutas, castanhas e folhas verdes e comê-las cruas, embora a maioria de nós ainda prefira incluir alguns feijões e grãos integrais na mistura, e esses precisam de um cozimento básico.

Em muitos países, todas as lojas do Burger King e do McDonald's oferecem hambúrguer de feijão, e eles seriam aceitáveis (sem queijo, com pão integral...) se não viessem do BK e do "McDeath". Pessoalmente, fico contente que os ofereçam assim mesmo, não tanto pelos vegetarianos que já existem, mas para incentivar seus clientes carnívoros a pelo menos experimentar algo diferente; e alguém deve estar comprando...



Fotos: no alto, como pode ser um hambúrguer de feijão saudável e, embaixo, uma triste "refeição de hambúrguer de feijão" do BK...

Então será que os humanos vão um dia evoluir para além desta fase de imitações processadas e voltar ao fast food original da selva?

Lembro que, nos anos 1980, perguntaram a Margaret Thatcher se ela incentivaria as pessoas a comer mais frutas e verduras frescas. Ela era totalmente contra; sua prioridade era reduzir o desemprego (e assim melhorar suas perspectivas eleitorais), por isso ela promovia alimentos de "valor agregado" (ou seja, processados), porque isso criava empregos nas fábricas de processamento.

E, claro, quando os clientes adoecem de tanto comer porcaria, isso cria ainda mais empregos nas indústrias médica e farmacêutica. Todos saem

ganhando: as grandes empresas e seus fantoches políticos (quando Thatcher deixou o cargo, entrou para o conselho da British-American Tobacco...).

Mas sim, todos nós deveríamos voltar a comer mais do fast food original. Abaixo está um pouco do nosso, tudo do nosso próprio quintal, mas ainda há muito dele por toda parte.



Havia veganos no mundo antigo?

4 de janeiro de 2012

Parece que estão aumentando aquelas listas bobas de "veganos famosos da história", quase todas puro disparate e pensamento positivo. Vi algumas recentemente afirmando que Pitágoras, Platão e muitos outros da Grécia e da Roma antigas eram veganos, copiadas às cegas pela internet afora.

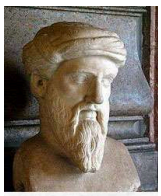
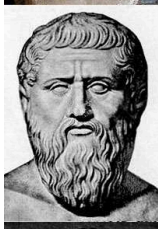
Para aqueles de nós que levam a história a sério, vale a pena tentar entender o que as pessoas realmente faziam e por que escolheram seu modo de vida, mesmo que não seja o que hoje consideramos ideal.

Alguns biólogos dizem que o corpo humano anseia por gordura e açúcar porque essas coisas eram difíceis de obter nos primórdios da humanidade, e pequenas quantidades do tipo certo são benéficas. Talvez seja por isso que, na Bíblia judaico-cristã (Êxodo 3:8), Moisés prometeu uma terra que mana leite (integral) e mel.

Claro que essa terra prometida de gordura e açúcar teve de esperar pelo fast food dos cheeseburgers, das pizzas de borda recheada com queijo e dos refrigerantes de cola açucarados. Parece que Moisés não previu a obesidade, o diabetes e as doenças cardíacas...

É interessante que Moisés não tenha prometido quantidades infinitas de carne animal; talvez soubesse que eles não precisavam disso. E temos muitos exemplos de pessoas no mundo antigo que cortaram a carne, mas mantiveram o leite e o mel. Isso aconteceu na Índia mais ou menos na mesma época em que os pitagóricos e as comunidades órficas surgiram na Grécia antiga, todos por volta de 600 a.C.

[imagens ao lado, de cima para baixo: Pitágoras, Platão, Ovídio, São Clemente, Porfírio]




Eram todos surpreendentemente parecidos, o que sugere algum contato e troca de ideias, talvez por meio dos zoroastristas da Pérsia, mas não há evidências claras de como isso aconteceu. A base era a metempsicose, a transmigração das almas. Em termos simplistas, se as pessoas podem voltar como animais na próxima vida, você poderia estar comendo sua avó. Mas esse argumento não se aplicava ao leite (usava-se o de cabras, ovelhas ou vacas) e ao mel, nem à lã.

Nada do que Pitágoras escreveu ou disse sobreviveu, então só temos relatos de centenas de anos depois. Por exemplo, o romano Ovídio (43 a.C. – 17 d.C.), em suas *Metamorfoses*, disse que Pitágoras "... foi o primeiro a proibir que animais fossem servidos à mesa", mas também atribuiu a Pitágoras estas palavras: "Nem o suco leitoso vos é negado, nem o mel... há leite, e mel de trevo. A terra é generosa em suas provisões e em seu sustento."

Porfírio (233-304 d.C.) escreveu sobre Pitágoras: "Quanto à sua própria alimentação, contentava-se com mel ou com o favo, ou só com pão... seu prato principal muitas vezes eram ervas da horta, cozidas ou cruas. Peixe, comia raramente." Por esse último comentário, ele nem sequer era vegetariano, embora outros relatos variem, mas o leite e o mel estão sempre lá.

Platão (c. 427 – c. 347 a.C.), em sua *República*, pareceu apontar para um futuro ideal sem consumo de carne, mas não há evidência de que tenha feito alguma tentativa de pôr isso em prática ele mesmo.

Vários dos primeiros líderes cristãos também se abstinham de carne por desejo de simplicidade e abnegação. Um exemplo foi São Clemente de Alexandria, que morreu por volta de 220 d.C. Em seu segundo tratado, o *Instrutor* ou *Pedagogo*, Clemente argumenta contra o consumo de carne e acrescenta: "Pois não há, dentro de uma simplicidade moderada, uma saudável variedade de comestíveis: legumes, raízes, azeitonas, ervas, leite, queijo, frutas, todo tipo de alimento seco?... os que se alimentam segundo o Verbo não estão privados de iguarias, como os favos de mel."

Em todos esses textos antigos não há referência a ovos. Parece que eles simplesmente estavam incluídos na "carne", como na tradição predominante na Índia.

Vemos algo diferente em Porfírio (234-305 d.C., filósofo grego anticristão no Império Romano), em sua obra em três volumes *Sobre a abstinência de alimentos animais*, citando argumentos que outros lhe apresentaram:

> *"Se, porém, alguém achar que é injusto destruir os animais, essa pessoa não deveria usar nem leite, nem lã, nem ovelhas, nem mel. Pois, assim como se fere um homem ao tirar-lhe as vestes, também se fere uma ovelha ao tosquiá-la... Do mesmo modo, o leite não foi produzido para ti, mas para os filhotes do animal que o tem. A abelha também recolhe o mel como alimento para si mesma; e tu, ao tirá-lo, o empregas para teu próprio prazer."*

Mas Porfírio rejeitou esses argumentos, afirmando que os animais e as abelhas se beneficiavam dos cuidados humanos, de modo que usar seus produtos era uma troca justa, desde que se abstivesse de sua carne. É extraordinário ver esse nível de debate acontecendo, há mais de 1.700

anos, e que ele já tivesse passado para uma discussão ética, em vez das questões puramente religiosas de antes.

Talvez fossem apenas os comedores de carne acusando os "que se abstinham da carne" de hipocrisia por continuarem a usar outros produtos animais. No entanto, sabemos que havia muitos "abstêmios de carne", e num grupo grande o bastante é sempre provável que alguns tenham de fato levado as coisas à conclusão lógica de não usar nenhum produto animal, e parece que Porfírio talvez estivesse debatendo com eles também.

Não há evidência de que alguma das pessoas que conhecemos tenha seguido o caminho "vegano" de eliminar o leite, o mel e a lã, mas só conhecemos pessoas que escreveram livros ou que eram importantes o bastante para que se escrevesse sobre elas. Todas as outras simplesmente desaparecem, e nunca saberemos quem foram.

Aquelas listas de "veganos famosos" da história antiga são mesmo um disparate: eram todos o que hoje chamaríamos de "lactovegetarianos", mas isso não significa que não houvesse "veganos" por aí, apenas que não eram famosos o bastante...

Mentalidades medievais: "veganos" na Idade Média

1º de fevereiro de 2012

Havia pessoas que não comiam carne na Europa medieval, e na Ásia, mas quase sempre por motivos muito diferentes dos que hoje associamos ao veganismo.

No mundo ocidental, o período posterior à queda do Império Romano (a "Idade das Trevas", ou Idade Média, ou período medieval, geralmente definido como cerca de 500-1500 d.C.) foi dominado pela religião, tanto na Europa quanto na Ásia, e muitas dessas religiões exigiam diversos graus de abstinência e abnegação, e até de autopunição.

Para alguns, isso significava abster-se de comer carne, não por acharem que ela fosse ruim, mas porque era boa, de modo que sofreriam ao se privarem dela. Inevitavelmente, alguns levaram isso mais longe que outros, tentando comer quase nada para se sentirem mais santos; abstinham-se de sexo pelo mesmo motivo, e alguns no Ocidente usavam cilícios, camisas de crina feitas de propósito para coçar, enquanto alguns monges asiáticos açoitavam as próprias costas.

É difícil ver nisso muita relação com o que hoje chamamos de veganismo. Eles mantinham seu leite e seu mel e, sobretudo na Europa, raramente havia qualquer preocupação com os animais ou com a saúde humana.

Alguns mosteiros exigiam um raciocínio invertido, que via a carne como "alimento saudável", e uma "misericórdia" que não se estendia aos animais:

> "*[nos mosteiros ingleses] A carne, antes servida apenas aos doentes, passou a ser desfrutada por todos na enfermaria; e, quando isso foi proibido por estatuto papal, surgiu a 'misericorde', a 'câmara da misericórdia', entre a enfermaria e o refeitório, onde a carne era livremente permitida à mesa. Isso também foi proibido por estatuto papal; mas em 1339 o papa, reconhecendo que a proibição era impossível de fazer*

> *cumprir, concedeu que os monges continuassem a saborear sua carne na 'misericorde', desde que apenas metade deles o fizesse de cada vez, enquanto a outra metade mantinha a regra vegetariana em outro lugar." [C. Hibbert, The English, a social history, 1989]*



A maioria desses abstêmios continuava a comer peixe, então o Sr. Hibbert estava usando mal o termo "vegetariano".



Também vimos afirmações de que os samurais japoneses, a partir do século XI, eram "veganos", mas, de novo, todas as referências disponíveis mostram que eles comiam peixe rotineiramente.

Em 1655, Roger Crab publicou seu *English Hermit* ("O eremita inglês"), um relato de sua vida numa cabana perto de Londres. Na introdução ele menciona especificamente que não comia manteiga nem queijo, o que leva alguns a vê-lo como "vegano". Mas ele também menciona que sua única roupa era de pano de saco, e logo depois afirma ampliar sua autopunição vivendo apenas de folhas de labaça e capim... [a imagem acima é do livro dele]

Nos EUA do século XVIII havia alguns grupos, como o Ephrata Cloister e os dorrelitas, que também foram apontados como "veganos". Mas também eles se baseavam inteiramente na autoprivação para se sentirem mais santos.

Howard Williams, em *The Ethics of Diet* (1883), sobre a Europa medieval:

> *... procuramos em vão vestígios de qualquer coisa parecida com o sentimento humanitário de Plutarco ou de Porfírio [filósofos gregos tardios]... Naquelas terríveis eras [da Europa medieval] de grosseira ignorância, de superstição, de violência e de injustiça, em que os direitos humanos raramente eram respeitados, teria sido de fato surpreendente se se tivesse demonstrado algum tipo de consideração pelos escravos não humanos... Crisóstomo [347-407 d.C.] parece ter sido um dos últimos escritores cristãos a manifestar alguma consciência da natureza desumana, além de pouco espiritual, dos alimentos grosseiros comuns... nos dias em que a filosofia grega se extinguia, Olimpiodoro [século V] e outros seis pitagóricos decidiram, se possível, manter suas doutrinas em outro lugar; e buscaram refúgio junto aos magos persas...*

O refúgio não deu certo e eles voltaram à Grécia, mas é no Oriente Médio que encontramos um exemplo inesperado de pensamento humanitário. Durante o período que muitos chamam de "Idade de Ouro Islâmica" (c. 750 – c. 1258 d.C.), filósofos, cientistas e engenheiros do mundo islâmico contribuíram enormemente para a tecnologia e a cultura, e tudo isso tinha como centro Bagdá, onde a filosofia e a ciência gregas sobreviveram. Os europeus as "redescobriram" por meio dos árabes séculos depois.

Um poeta incomum, Al-Ma'arri (973-1057 d.C.), chegou a Bagdá vindo da Síria. Ele escreveu:

> *Estás doente no entendimento e na religião. Vem a mim, para que ouças as novas da sã verdade.*
> *Não comas injustamente o que a água entregou [isto é, peixe], e não desejes como alimento a carne de animais abatidos,*
> *Nem o branco (o leite) das mães, que destinavam seu puro gole a seus filhotes, e não a nobres senhoras.*
> *E não aflijas as aves desprevenidas tomando-lhes os ovos; pois a injustiça é o pior dos crimes.*
> *E poupa o mel que as abelhas obtêm cedo, com seu trabalho, das flores de plantas perfumadas;*
> *Pois não o armazenaram para que pertencesse a outros, nem o juntaram para dádivas e presentes.*
> *Lavei as mãos de tudo isso; e quem dera tivesse percebido meu caminho antes que minhas têmporas embranquecessem! [isto é, antes que o cabelo ficasse grisalho; o poema continua falando da injustiça...]*

De *Studies in Islamic Poetry*, de R. A. Nicholson, 1921 (disponível no archive.org). O Sr. Nicholson diz que há "muitas passagens" de natureza semelhante e discute como Al-Ma'arri conta ter adotado o que hoje chamamos de veganismo aos 30 anos (cabelos grisalhos precoces...).

Temos livros sobre Al-Ma'arri, mas há certo debate sobre onde ele obteve essas ideias e se havia outros como ele. Várias fontes religiosas são sugeridas, mas ele se opunha a toda religião organizada e nos deixou na dúvida. Mais alguns de seus versos, vertidos para um inglês poético em 1904, mas escritos há quase 1.000 anos:

> *Não caces o animal; oh, sê mais humano,*
> *Pois nem caçador nem caça aqui duram muito;*
> *A menor larva tem em si uma vida*
> *Que não podes tirar sem infligir dor.*
>
> *Os sapatos de madeira são os que mais prefiro, porque*
> *Aquela pele um dia viveu, sim, e até pensou.*

O veganismo a partir de 1806

25 de maio de 2011 (atualizado em novembro de 2011)

Este é um breve resumo de uma palestra que dei no International Vegan Festival em Málaga, Espanha, de 4 a 12 de junho de 2011, e no Midlands Vegan Festival, em Wolverhampton, Reino Unido, em 29 de outubro de 2011.

1806 – O Dr. William Lambe, membro do Royal College of Physicians (FRCP), em Londres, Inglaterra, mudou sua alimentação aos 40 anos e nos deu uma declaração inequívoca: "Minha razão para me opor a que qualquer espécie de matéria seja usada como alimento, exceto o produto direto da terra, baseia-se no amplo fundamento de que nenhuma outra matéria é adequada aos órgãos do homem. Isso se aplica, então, com a mesma força aos ovos, ao leite, ao queijo e ao peixe, tanto quanto à carne."

1811 – John Frank Newton, paciente do Dr. Lambe, em seu livro *Return to Nature* ("Retorno à natureza"), ampliou as ideias médicas de Lambe para incluir valores éticos em relação a todos os animais.



Dr. William Lambe (Aged 82).

1813 – Percy Bysshe Shelley, poeta, juntou-se a uma "comunidade vegana" que se alternava entre as casas da família Newton em Londres e em Bracknell.

Década de 1830 – Sylvester Graham, em Boston, EUA, vinha promovendo a "dieta vegetal", em geral "com ou sem" ovos e laticínios. Em 1837 ele trocou cartas com o Dr. Lambe, e seu livro de 1839 afirmava claramente que "sem" era mais eficaz para a saúde.

Década de 1830 – O Dr. John Snow era "vegano" desde que lera o livro de Newton, aos 17 anos. Mudou-se para Londres em 1838 e acabou ficando famoso por descobrir o modo como a cólera se espalhava. Em 2003, os médicos britânicos o elegeram o maior médico de todos os tempos.



1838 – James Pierrepont Greaves abriu a Alcott House Academy, uma escola perto de Londres conduzida em total coerência com as ideias propostas por Lambe e Newton. Ela funcionou pelos dez anos seguintes.

1842, abril – O primeiro uso confirmado da palavra "vegetarian" (vegetariano), no periódico da Alcott House. Todos os outros usos iniciais foram de pessoas próximas à Alcott House, e todos para designar o que hoje chamamos de "vegano".



1842, junho – Bronson Alcott, de Boston, EUA, já veg*no graças a Sylvester Graham, visitou a Alcott House, batizada em homenagem a ele e à escola que ele havia mantido antes em Boston. Em 1843, com novos amigos ingleses, ele dirigiu a efêmera Fruitlands, perto de Harvard, Massachusetts, também conduzida segundo princípios totalmente éticos e "veganos".



1845-6 – Henry David Thoreau viveu às margens do lago Walden, perto de Concord, Massachusetts, alimentando-se só de vegetais e de um pouco de pesca, mas escreveu o quanto se arrependia do peixe...

1846 – William Horsell transferiu o instituto de hidroterapia da Alcott House para Northwood Villa, em Ramsgate, Kent, Inglaterra. Também ali se seguiam os princípios do Dr. Lambe: alimentos vegetais e água purificada.

1847 – A Vegetarian Society foi fundada numa reunião em Ramsgate, lançada em conjunto pela Alcott House e pela Bible Christian Church (ovolactovegetariana), de Salford, perto de

Manchester. O meio-termo foi fixar como objetivo apenas "abster-se da carne dos animais", e a confusão sobre todo o resto continua desde então.



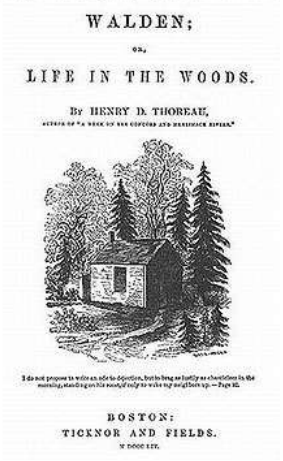
1874 – O Dr. Russell Trall dirigia um instituto de hidroterapia em Nova York desde 1850. Ele passou a usar exclusivamente alimentos vegetais e água em 1862 e, em 1874, produziu o primeiro livro de receitas "vegano" de que se tem notícia.

1887 – John Harvey Kellogg retirou, em caráter privado, ovos e laticínios de sua alimentação, embora seus livros e seu sanatório em Battle Creek, Michigan, continuassem a usá-los. Quarenta anos depois ele voltou a usar iogurte, mas depois descobriu o leite de soja...



1910 – Rupert Wheldon, na Inglaterra, publicou *No Animal Food* ("Nenhum alimento animal"), o primeiro livro de receitas "vegano" britânico. Ele foi reimpresso pelo Dr. Elmer Lee em Nova York. Um artigo de 1910 sobre Lee no *New York Times* trazia o primeiro uso conhecido da expressão "plant foods" (alimentos vegetais).

1909-14 – O *Vegetarian Messenger*, periódico da Vegetarian Society, trazia muita discussão sobre o uso de ovos e laticínios. Parecia haver a possibilidade de uma mudança importante, mas todo o impulso foi destruído pela Primeira Guerra Mundial.



1931 – Mahatma Gandhi falou numa reunião da London Vegetarian Society, deixando claro que se opunha ao uso de leite e de laticínios. Um apoio tão destacado deve ter encorajado a minoria que se chamava de "vegetarianos sem laticínios".

1944 – Donald Watson e amigos cunharam a palavra "vegan" e fundaram a Vegan Society. O primeiro número de sua revista tinha como subtítulo "a revista dos vegetarianos sem laticínios", e eles deixaram claro que não tinham querido se separar da Vegetarian Society; só queriam uma seção distinta dentro dela. A maioria manteve a filiação às duas sociedades, como muitos fazem hoje.


Mr. William Horsell.

1947 – Watson foi palestrante no Congresso Vegetariano Mundial da IVU (ele está à frente, no meio, à direita). A Vegan Society havia se filiado à IVU logo depois de fundada, e é membro desde então.

1957 – A primeira Indian Vegan Society (Sociedade Vegana Indiana) filiou-se à IVU. Não sabemos quanto tempo ela durou, mas a nova sociedade também é um membro de destaque.

1960 – Foi fundada a American Vegan Society, filiada à IVU desde o início. Ela incorporou um grupo menor iniciado na Califórnia já em 1948.

Décadas de 1960 a 1990 – Muitas novas organizações veganas foram criadas, e a palavra foi se espalhando aos poucos.

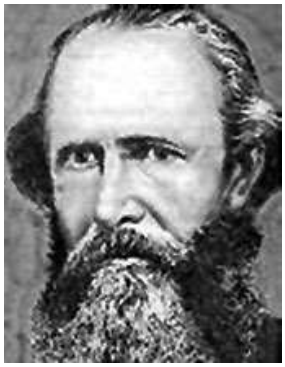
1995 – Registros da mídia impressa mostram um aumento importante no uso da palavra "vegan". Isso parece ter vindo da rápida expansão dos sites veganos, o que gerou um mercado para livros veganos, sobretudo de receitas.



1997 – O site da IVU iniciou uma coleção de receitas, que ficou acordado ser inteiramente vegana desde o início. Hoje temos mais de 3.000 em inglês, e outras em outros idiomas.

1998 – A IVU decidiu que toda a comida dos Congressos da IVU passaria a ser completamente vegana.

Século XXI – A maioria das organizações veg do mundo hoje promove o veganismo como o ideal, quer se chamem "vegetarianas" ou "veganas".



- em 2009, mais livros tinham "vegan" no título do que "vegetarian";
- pesquisas de 2009/10 nos EUA mostraram que 66% dos vegetarianos excluem ovos e laticínios;
- em 2011, havia tantas buscas no Google por "vegan" quanto por "vegetarian";
- 22 organizações com "vegan" no nome são hoje membros da IVU.

Todos os vegetarianos acabarão sendo veganos? Não temos como saber, mas a tendência contínua parece inevitável.



Notas acrescentadas alguns dias depois da publicação do blog

- Pelo que está acima, vê-se que houve uma mudança importante em direção ao veganismo dentro da IVU nos últimos 15 anos. Isso se deve principalmente ao trabalho da Vegan Society (a original, do Reino Unido). Mudanças assim inevitavelmente levam tempo, e a TVS merece crédito e respeito pela maneira como promoveu sua causa; e eles não vão desistir...
- No dia seguinte à publicação do blog, voltei aos números do *Truth Tester* editados por William Horsell no instituto de hidroterapia de Ramsgate. Os números do inverno de 1846/47 trazem uma receita de "pudim de sagu", que normalmente levava alguns produtos animais; esta terminava proclamando com orgulho o que se pode fazer "sem leite, ovos ou manteiga". Até agora, é a mais antiga receita deliberadamente vegana que encontrei, e num periódico vegano. Havia muitas receitas anteriores que por acaso não precisavam de



produtos animais, mas nenhuma que eu tenha visto que os substituísse de propósito.

- Levantou-se a questão da falta de mulheres na lista acima. Deve ter havido algumas, mas os homens da época não se deram ao trabalho de escrever sobre elas, então não temos detalhes. Se algo vier à tona, publicarei outra atualização.
- Ao lado do vegano Dr. Lambe, citado acima, o fundador da Bible Christian Church (ovolactovegetariana), em 1809, foi o reverendo William Cowherd (em inglês, "vaqueiro", enquanto Lambe soa como "cordeiro")... é sério! Hollywood não teria escolhido nomes melhores :-)

Dr. William Lambe, pai da nutrição vegana, e seu biógrafo vegano

20 de setembro de 2011

Nossa compreensão da nutrição vegana avançou muito nos últimos 200 anos, mas teve de começar em algum lugar, e William Lambe (1765-1848), membro do Royal College of Physicians, foi o primeiro a ser específico a respeito, lá em 1809.

Em 1806, aos 41 anos, Lambe estava preocupado com o próprio estado de saúde e mudou sua alimentação para exclusivamente alimentos vegetais e água destilada. A palavra "vegetable" (vegetal) naquela época abrangia todo tipo de vegetação (como em "animal, vegetal ou mineral"), então a "dieta vegetal", como era comumente conhecida, incluía frutas, grãos, castanhas, feijões etc.

A maioria das pessoas que seguiam essa dieta incluía o leite de vaca, mas o Dr. Lambe não, e ele manteve sua dieta estritamente vegetal/vegana pelo resto da vida, ainda com ótima aparência perto do fim, 41 anos depois; a foto acima foi tirada pouco antes de sua morte.



Dr. William Lambe (Aged 82).

Entre seus muitos escritos, Lambe nos deixou dois livros de especial interesse: *Reports on the Effects of a Peculiar Regimen in Scirrhous Tumours, and Cancerous Ulcers* ("Relatos sobre os efeitos de um regime peculiar em tumores cirrosos e úlceras cancerosas", 1809), seguido de seus *Additional Reports* ("Relatos adicionais"), de título completo *Water and Vegetable Diet in Consumption, Scrofula, Cancer, Asthma, and Other Chronic Diseases* ("Dieta de água e vegetais na tísica, escrófula, câncer, asma e outras doenças crônicas", 1815). Ambos eram sobretudo relatos de sua própria condição e autotratamento, mas incluíam estudos de caso de alguns pacientes.

Em sua citação hoje famosa (desde que a encontrei no ano passado), nas p. 89-90 do segundo livro, ele disse: “Minha razão para me opor a que qualquer espécie de matéria seja usada como alimento, exceto o produto direto da terra (como se pode ver em minha última publicação), baseia-se no amplo fundamento de que nenhuma outra matéria é adequada aos órgãos do homem. **Isso se aplica, então, com a mesma força aos ovos, ao leite, ao queijo e ao peixe, tanto quanto à carne.**” [grifo nosso]

No site da IVU temos agora o texto completo da única biografia conhecida do Dr. Lambe (ver bibliografia). Ela foi escrita em 1873 por Edward Hare (1812-1897), ex-diretor-geral de hospitais em Bengala, na Índia. Pouco mais se sabe atualmente sobre o Sr. Hare, exceto que em 1881 ele morava na cidade de Bath e que, em 1891, havia se tornado vice-presidente da Vegetarian Society. No entanto, pelas opiniões que ele mesmo expressa no livro, fica claro que também compartilhava a visão do Dr. Lambe sobre o que hoje chamamos de dieta “vegana”.

William Lambe promovia com vigor o uso da água destilada como a única bebida saudável para os humanos, em parte por causa do péssimo estado do abastecimento público de água na Inglaterra do início do século XIX. Seu biógrafo se esforçou bastante para apoiar essa ideia, afirmando em certo momento: “O Dr. Lambe também mostra que os efeitos benéficos de beber leite, e especialmente soro de leite, reconhecidos por todos os médicos antigos e chamados de ‘A Cura do Soro’, não se deviam ao uso desses fluidos animais, mas à abstinência da água impura que essas bebidas substituíam.”

O Sr. Hare também diz que o Dr. Lambe usava apenas pequenas quantidades até mesmo de água destilada: “Ele dizia que o homem não era um animal que bebe, e que sua forma ereta o demonstrava. Em estado natural, o homem não poderia se abaixar com facilidade para beber em riachos etc., e, se vivêssemos de frutas e verduras, não teríamos sede.” Esse argumento contra a necessidade de qualquer bebida aparece de tempos em tempos entre os vegetarianos do século XIX, e era usado em particular contra o consumo de leite (note a mudança para “frutas e verduras”, à medida que o sentido de “vegetable” se transformava no final do século XIX).

Os livros de Lambe eram muito lidos dos dois lados do Atlântico. Em 1850, o segundo dos livros citados acima foi publicado em Nova York, com “notas e acréscimos” de Joel Shew, médico, vice-presidente da nova American Vegetarian Society, fundada no mesmo ano. A bibliografia inclui um link para uma cópia completa dessa edição no Google Books.

Em 1883, Howard Williams escreveu seu *Ethics of Diet* (“A ética da alimentação”), o primeiro livro sobre a história do vegetarianismo, que teve enorme influência e incluía longas citações da biografia de William Lambe escrita pelo Sr. Hare. No entanto, Williams, como todos os historiadores vegetarianos, simplesmente evitou qualquer menção à questão dos ovos e laticínios. Só agora estamos começando a redescobrir a minoria importante dentro do movimento vegetariano que se manteve fiel à versão mais rigorosa da “dieta vegetal”.

As raízes rurais do Dr. Lambe

28 de setembro de 2011

O Dr. William Lambe fez seu trabalho pioneiro sobre a dieta vegana há 200 anos, quando morava em Londres, mas suas raízes estavam no campo, onde cresceu e para onde acabou se aposentando.



A biografia que coloquei na internet na semana passada mencionava que a propriedade de sua família ficava perto do vilarejo de Dilwyn, em Herefordshire, e, pesquisando mais um pouco, descobri que a propriedade era Henwood, bem perto do vilarejo. Fica a apenas uma hora de onde moro hoje, então na semana passada Hazel e eu fomos até lá dar uma olhada.

Há certa confusão sobre onde William nasceu, mas sabemos que seu pai era advogado e que seus pais se casaram em 1762 na igreja de St. Peter, na cidade vizinha de Hereford. Os dois primeiros filhos também foram batizados lá. Acima, a igreja de St. Peter hoje.

William foi o terceiro filho, nascido em 26 de fevereiro de 1765. Um registro diz que ele também nasceu na paróquia de St. Peter, mas outro diz que nasceu na cidade de Warwick, a certa distância dali. A segunda hipótese é bastante plausível se o pai trabalhava lá na época, e de fato temos ligações posteriores com a cidade.



De todo modo, sabemos que em 1768, quando William tinha três anos, a família havia se mudado para a propriedade de Henwood, perto de Dilwyn, presumivelmente quando o pai a herdou. Logo depois da mudança, o Sr. Lambe pai reconstruiu a casa, provavelmente no mesmo local da casa anterior, que pertencia à família havia pelo menos cem anos. A foto acima é a mesma casa como está hoje, pouco mudada.



Acima, uma foto que tirei na semana passada da entrada de carros, mostrando a casa cercada de extensas terras cultivadas.

Quando criança, William deve ter conhecido bem o vilarejo vizinho de Dilwyn, pelo menos pelas idas semanais à igreja. Abaixo, minha foto do largo do vilarejo (ainda há um pouco de gramado fora do enquadramento, à direita do asfalto moderno), num dia bem cinzento, com uma fileira de casinhas e o pub Crown Inn no fim:

Abaixo, a escola do vilarejo vista do cemitério da igreja. A casinha já existia no tempo de William, mas o prédio da escola foi construído pela igreja em meados do século XIX. Antes disso, os filhos dos proprietários de terras, como William, eram educados em casa, e os outros simplesmente não eram educados.

William passou depois para a Hereford Grammar School, hoje conhecida como Cathedral School, que remonta ao século XIII. De lá, em 1782, aos 17 anos, foi para o St. John's College, em Cambridge, e ficou mais alguns anos para estudos de medicina complementares.



Em 1790 mudou-se para Warwick para assumir a clínica de um médico que se aposentava. Isso quase certamente se deu por meio de ligações familiares, o que seria coerente com a hipótese de William ter nascido em Warwick. Ainda em Warwick, ele se interessou pela água de nascente do vilarejo vizinho de Leamington. Sua divulgação das qualidades medicinais dessa água levou a uma enorme expansão do vilarejo, que acabou sendo batizado de "Royal Leamington Spa" pela rainha Vitória.



Alguns anos depois, o Dr. Lambe acrescentou à água pura suas ideias sobre uma dieta pura de alimentos vegetais, e o que hoje chamamos de dieta vegana ganhou sua primeira descrição escrita nos livros dele. Em 1828, o Dr. Lambe herdou a propriedade de Henwood com a morte do irmão mais velho. Continuou a morar e trabalhar em Londres, enquanto a família do filho vivia na propriedade.



Por volta de 1840, aos 75 anos, ele se aposentou da medicina e voltou para o campo em seus últimos anos, vindo a falecer em 1847. Foi sepultado no jazigo da família, dentro da igreja do vilarejo de Dilwyn.



Acima, o interior da igreja, que data do século XII ou XIII e tem muitos memoriais da família Lambe, entre eles todos os que aparecem na foto. Um deles diz: "Os restos mortais de WILLIAM LAMBE, doutor em medicina, nascido na PARÓQUIA DE ST PETER, HEREFORD. Faleceu nesta paróquia, em HENWOOD, em II [2] de junho de MDCCCXLVII [1847]. Aos LXXXII [82] anos."

Tirei mais algumas fotos do interior da igreja: primeiro em direção ao altar, com o órgão à esquerda; depois, olhando de volta a partir do altar, por cima dos bancos do coro e ao longo da nave:





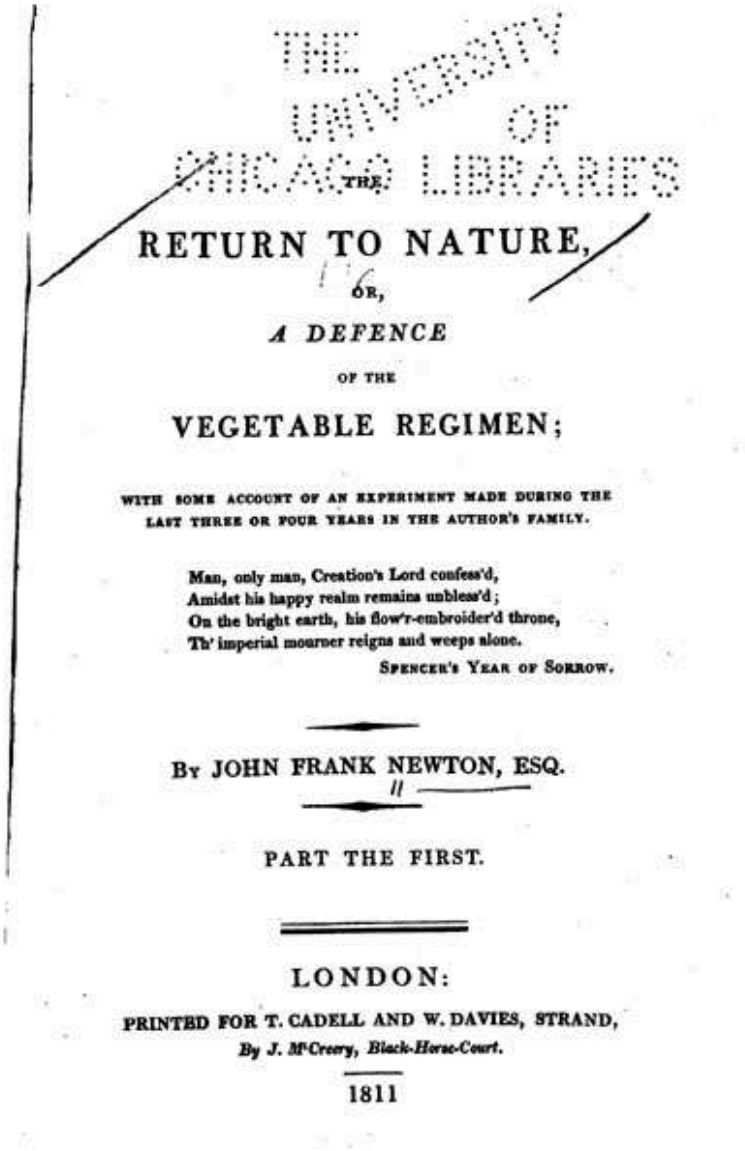
John Frank Newton e a comunidade “vegana” de 1813

25 de janeiro de 2012

John Frank Newton foi uma figura central de um grupo extraordinário de pessoas que desafiou quase todas as convenções sociais da rígida Inglaterra do início do século XIX.

Ele nasceu por volta de 1770 e estudou em Harrow, uma das duas principais escolas do país. De lá foi para o Christchurch College, em Oxford, onde fez amizade com o futuro primeiro-ministro George Canning.

Durante umas férias da faculdade, no fim da década de 1780, ele foi às Índias Ocidentais (Caribe), onde disse ter encontrado os pais pela primeira vez desde que fora para a escola, ainda criança. Eles administravam uma plantação de cana-de-açúcar, e Newton ficou chocado ao se deparar com a escravidão humana. Escreveu a Canning instando-o a se opor ao tráfico de escravos quando entrasse para a política, e de fato há um registro posterior de George Canning apoiando a abolição. (O tráfico atlântico de escravos foi proibido pelo Parlamento britânico em 1807, mas a escravidão já existente no Caribe continuou legal até a abolição, em 1833. Os EUA vieram em seguida, em 1865.)


THE UNIVERSITY OF CHICAGO LIBRARIES

THE

RETURN TO NATURE,

OR,

A DEFENCE

OF THE

VEGETABLE REGIMEN;

WITH SOME ACCOUNT OF AN EXPERIMENT MADE DURING THE LAST THREE OR FOUR YEARS IN THE AUTHOR'S FAMILY.

Man, only man, Creation's Lord confess'd,
Amidst his happy realm remains unbless'd;
On the bright earth, his flow'r-embroider'd throne,
Th' imperial mourner reigns and weeps alone.
SPENCER'S YEAR OF SORROW.

BY JOHN FRANK NEWTON, ESQ.

PART THE FIRST.

LONDON:
PRINTED FOR T. CADELL AND W. DAVIES, STRAND,
By J. M'Creery, Black-Horse-Court.
1811

Em 1807, John Frank Newton havia se tornado paciente do Dr. William Lambe em Londres. Parece ter havido alguma ligação anterior, já que a filha de Newton foi batizada em 1804 num pequeno vilarejo a apenas oito quilômetros do vilarejo natal de Lambe, no oeste da Inglaterra.

Lambe vinha promovendo sua nova dieta, composta inteiramente de alimentos vegetais e água destilada, e toda a família Newton adotou uma versão dela em sua casa na Grosvenor Square, em Londres. Em 1811, Newton publicou seu livro *Return to Nature, or a defence of the vegetable regimen* ("Retorno à natureza, ou uma defesa do regime vegetal"), dedicado ao Dr. Lambe, que despertou considerável interesse em todo o país.

Newton também promovia a dieta de alimentos vegetais e água destilada, mas foi além ao levantar questões éticas sobre o uso e o tratamento dos animais, junto com descrições da vida da família. Naqueles tempos anteriores a Darwin, a "natureza" do título era o Jardim do Éden, e a família levou isso ao ponto de deixar de lado as roupas, além da carne. Visitantes contavam ter ficado surpresos ao ver crianças nuas sumindo de vista quando chegavam.

Em 1812, Newton dava uma festa da Noite da Fogueira (antiga tradição inglesa de 5 de novembro) quando recebeu um jovem visitante: Percy Bysshe Shelley, de 20 anos, um poeta em

ascensão. Ele fora mandado à casa de Newton por William Godwin, escritor dedicado à justiça social e defensor da Revolução Francesa. A esposa de Godwin, Mary Wollstonecraft, era a autora de *A Vindication of the Rights of Women* ("Uma reivindicação dos direitos da mulher"), de 1792 (sim, mil setecentos e noventa e dois...). Ela morreu no parto em 1797, e a filha do casal, Mary, acabou fugindo com Shelley e mais tarde escreveu *Frankenstein*. Não era uma família comum...

Shelley e sua primeira esposa, Harriet, haviam adotado a dieta vegetal no ano anterior, quando estavam em Dublin, talvez por causa do livro de Newton, ou talvez pela leitura dos autores gregos e romanos originais, ou das duas coisas. Ele logo se tornou visitante frequente da casa dos Newton em Londres.

Enquanto isso, a cunhada viúva de Newton, Harriet de Boinville, mantinha uma casa semelhante no que era então o vilarejo de Bracknell, perto de Londres. Por alguns meses de 1813, Shelley se mudou para aquela grande casa de campo, junto com algumas outras pessoas que estavam de passagem, e ali se estabeleceu uma primeira tentativa de comunidade "vegana". Quase tudo o que sabemos a respeito vem dos amigos de Shelley que escreveram biografias depois que ele morreu jovem, em 1822. Thomas Jefferson Hogg, seu velho amigo da universidade, recordou os acontecimentos de 1813 (com pequenos cortes, por brevidade):

> *"Eu me conformei, não por fé, mas por camaradagem. Sem dúvida, os jantares vegetais deles eram deliciosos. Carne nunca aparecia; nem ovos em pessoa, em sua capacidade individual, nem manteiga em estado bruto: os dois últimos eram admitidos na culinária, mas o mais parcimoniosamente possível, sob protesto, como auxílios culinários não aprovados e dos quais em breve se iria prescindir. O queijo estava banido. Leite e creme não podiam ser consumidos sem reservas; eram, porém, permitidos nos pudins, e podiam ser servidos com parcimônia no chá, como uma concessão à fraqueza dos neófitos."*

Temos de lembrar que isso foi décadas antes da invenção da margarina, e muito antes de alguém no Ocidente ouvir falar de tofu ou de leite de soja, então a mudança não pode ter sido fácil para eles. Mas não se tratava apenas de questões de saúde, como mostram os escritos de Shelley, que revelam sua preocupação com os animais.

O grupo permaneceu unido por vários anos (a filha de William Lambe acabou se casando com o filho da Sra. de Boinville, a filha dela se casou com o jovem amigo de William Godwin, e a filha de Godwin foi a segunda esposa de Shelley), mas aos poucos eles se dispersaram.

John Frank Newton mudou-se para Weymouth, no litoral sul da Inglaterra, e morreu lá em 1837. Seu livro fora republicado em 1822 e exerceu considerável influência durante a primeira metade do século XIX. Não temos imagens dele nem de sua família.

Shelley, o primeiro vegano famoso

5 de janeiro de 2011

Percy Bysshe Shelley, chamado de Bysshe pelos amigos, foi o astro do rock de sua época: glamoroso, polêmico, disputado pelas adolescentes, detestado pelos pais delas, e morreu de forma dramática antes dos trinta anos.

Em certos períodos ele também foi vegano, viveu numa comunidade ao estilo hippie, escreveu sobre o "amor livre", tinha amigos nudistas (provavelmente aderindo também a isso) e foi expulso da Universidade de Oxford pouco depois de chegar.



Tudo isso aconteceu há 200 anos, e nos últimos dez anos de sua curta vida ele escreveu o que é, possivelmente, parte da melhor poesia da língua inglesa.

Em 1811, aos 19 anos, Shelley se casou com Harriet Westbrook, de 16. Eles se mudaram várias vezes por um tempo e estavam em Dublin em março de 1812, quando Harriet escreveu a alguns amigos que tinham adotado o "sistema pitagórico". Shelley era estudioso dos clássicos e provavelmente lera os textos originais em grego antigo e em latim que sugeriam que Pitágoras havia sido lactovegetariano.

Mais tarde, naquele mesmo ano, eles voltaram a Londres, onde Shelley conheceu John Frank Newton, autor de *Return to Nature* e paciente do Dr. William Lambe, membro do Royal College of Physicians e autor de *Water and Vegetable Diet*; ambos defendiam o que hoje chamamos de veganismo, tanto na ética quanto na alimentação. Shelley logo se juntou a eles, como atesta seu amigo William Hogg em sua biografia posterior.

Isso foi décadas antes que houvesse substitutos de laticínios ou de ovos facilmente disponíveis, então deve ter sido difícil para eles se adaptar, mas os relatos mostram que levavam suas tentativas a sério. O primeiro grande poema de Shelley, *Queen Mab* ("A rainha Mab"), publicado em 1813, trazia como prefácio seu ensaio A *Vindication of Natural Diet* ("Uma defesa da dieta natural") e, no poema, os versos:

> *... Já não mais*
> *Ele mata o cordeiro que o olha de frente,*
> *E devora horrivelmente sua carne dilacerada;*

Em 1814, Shelley deixou Harriet, então com 19 anos e grávida do segundo filho, e fugiu com Mary Godwin, de 16 anos, que mais tarde se tornou a segunda Sra. Shelley, depois que Harriet se suicidou. Não é de surpreender que nada disso tenha sido bem recebido pela sociedade respeitável da época, e eles tiveram de passar a maior parte do tempo vivendo no exterior.

No verão de 1816, Shelley e Mary se encontraram com o também poeta Lorde Byron e um amigo médico às margens do lago Genebra, na Suíça. Dividiram uma casa por um tempo, mas o tempo piorou e, como não havia muita coisa na TV em 1816, decidiram que cada um dos quatro deveria pensar numa história para contar na noite seguinte.

Sendo dois dos quatro Shelley e Byron, seria de esperar algo especial, mas não veio deles. Foi Mary, poucos dias antes de completar 19 anos, quem contou a história de um homem que criou a vida, e ela o chamou de Dr. Frankenstein.

Em 1818 a história completa foi publicada como romance, e o resto é história: hoje ele é geralmente considerado a primeira obra de um novo gênero, a ficção científica. Mas o que não é tão conhecido é que o "monstro" sem nome (um gigante gentil, até ser provocado) criado pelo Dr. Frankenstein também era vegano.



Em certo momento da história ele diz: "Meu alimento não é o do homem; não destruo o cordeiro e o cabrito para saciar meu apetite; bolotas e frutinhas me dão alimento suficiente." A ilustração do monstro, acima, é da edição de 1831 do livro, bem diferente da versão de Hollywood, cem anos depois.

Shelley e Mary acabaram indo morar na Itália, onde ele morreu afogado no mar em 1822. Abaixo, à esquerda, uma pintura posterior, imaginária, de sua pira funerária acesa por Byron na praia, e à direita um retrato de Mary já mais velha.





Durante o resto do século XIX, a reputação de Shelley foi um tanto "maquiada" pelos vitorianos, que gostavam de parte de sua poesia, mas não de seu estilo de vida. Em 1886, George Bernard Shaw tornou-se secretário da Shelley Society em Londres e usou sua primeira reunião para anunciar: "Sou, como Shelley, ateu, socialista e vegetariano." O amigo íntimo de Shaw, Henry Salt, escreveu então uma série de artigos sobre Shelley nos anos seguintes, pondo os pingos nos is.

Para todos os detalhes sobre os Shelley, com links para todas as fontes originais, veja www.ivu.org/history/shelley

Lewis Gompertz, “vegano” judeu e cofundador da RSPCA em 1824

20 de dezembro de 2011



Lewis Gompertz (1783/4–1861) entra em cena em 1824, aos 40 anos, como autor de um livro importante que promovia um protótipo inicial do que hoje chamamos de direitos animais e veganismo; e, no mesmo ano, foi um dos cofundadores da primeira Sociedade para a Prevenção da Crueldade contra os Animais do mundo (SPCA, mais tarde RSPCA).

Seu livro de 1824, *Moral Inquiries: on the situation of man and of brutes* (“Investigações morais: sobre a situação do homem e dos animais”), era bem diferente de tudo o que viera antes, e houve muito pouco de natureza semelhante depois dele, até *Animals’ Rights* (“Os direitos dos animais”), de Henry Salt, em 1892.

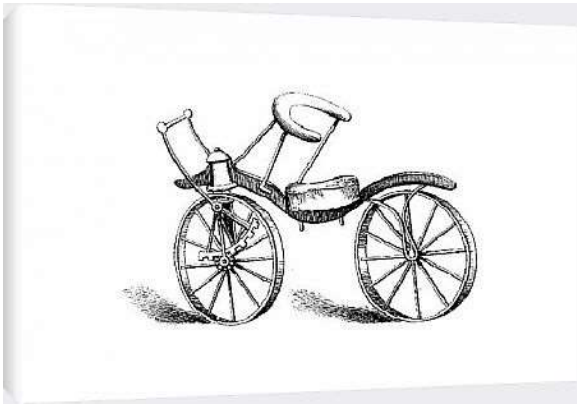
Seu primeiro princípio era uma objeção fundamental a matar ou ferir qualquer animal, ou qualquer ser vivo, para qualquer finalidade que fosse, incluindo alimentação, vestuário, trabalho, pesquisa ou entretenimento.

Curiosamente, porém, ele considerava que comer carne beneficiava a saúde humana e, se um animal morresse de causas naturais ou por acidente, não tinha objeção (pelo menos em princípio) a comê-lo e usar sua pele para vestir. Vemos algo disso nos debates modernos sobre animais atropelados. Mas Gompertz argumentava que nenhum benefício jamais poderia justificar a morte deliberada. Também reconhecia suas próprias imperfeições, sobretudo no vestuário, devido às pressões sociais e à falta de alternativas adequadas. E temos de lembrar que muitos alimentos veganos modernos (como a soja e a margarina) eram totalmente desconhecidos em Londres em 1824.

Gompertz também dedicou um capítulo inteiro ao uso de ovos e laticínios. Afirmava que o leite de vaca era para os bezerros e que era errado tirar um bezerro da mãe. No entanto, se um bezerro morresse naturalmente ou por acidente, não via objeção a que os humanos usassem o leite excedente (em 1824 a maioria das pessoas ainda vivia no campo, não nas cidades).

Ele tinha uma preocupação especial com os cavalos, de longe o animal mais maltratado de Londres naquela época, já que eram o principal meio de transporte, puxando todo tipo de veículo sobre rodas. Ele equiparava de maneira muito direta seu uso à escravidão humana e defendia sua libertação. Chegou a considerar se algumas terras na Inglaterra deveriam ser reservadas para seu uso natural, ou se eles poderiam ser levados de volta à “Arábia”, onde imaginava que poderiam viver em liberdade. Mas era realista o bastante para saber que essa abordagem “abolicionista” não iria acontecer, e dedicou grande parte da vida a melhorar as condições de bem-estar dos animais.

O resto do tempo de Gompertz foi dedicado a seu trabalho de inventor, produzindo uma grande variedade de dispositivos, muitos deles voltados a melhorar o bem-estar animal. Um deles foi uma tentativa de aperfeiçoar uma bicicleta muito rudimentar que começava a aparecer: não tinha pedais nem freios, e era empurrada com os pés no chão. Gompertz acrescentou o mecanismo de engrenagem na roda dianteira que se vê na imagem. Para ele, era uma tentativa de criar uma alternativa ao uso de cavalos (veja abaixo).



Tudo isso foi muitos anos antes de Darwin, mas Gompertz argumentava que não havia diferença significativa entre "os humanos e os outros animais". Ele não usava a palavra "direitos", mas claramente queria que os animais recebessem um status legal semelhante ao dos humanos, tirando a esquisitice de esfolá-los e comê-los depois de mortos... (será que ele ainda aceitaria isso hoje, com todas as alternativas disponíveis?)

Seu livro também tratava de questões humanas, como resumiu o *Oxford Dictionary of National Biography* (1917): "Gompertz louvava a influência reformadora da educação, condenava os males do capitalismo e da subjugação feminina, elogiava a cooperação owenista [socialista] e especulava com ousadia sobre um estado futuro compartilhado pelo homem e pelos outros animais."

Os direitos legais dos animais tornaram-se uma questão em 1822, quando o Parlamento britânico aprovou uma lei contra os maus-tratos ao "gado" (o que incluía qualquer quadrúpede grande, sobretudo os cavalos). Mas a polícia e os magistrados em grande parte a ignoraram, assim como fazem hoje com a lei contra a caça à raposa.

Dois anos depois, em 1824, o mesmo ano em que saiu o livro de Gompertz, foi convocada uma reunião em 16 de junho no Old Slaughter's Coffee House, em Londres (o nome, que lembra "abate", vinha do dono). Os 12 homens presentes tornaram-se os membros fundadores da primeira Sociedade para a Prevenção da Crueldade contra os Animais (SPCA) do mundo, cujo objetivo inicial era recrutar seus próprios inspetores para fazer cumprir a nova lei. Um dos 12 era Lewis Gompertz, mas, até onde sabemos, ele era o único que se opunha a abater e comer alguns dos animais que estavam tentando proteger.

Entre os outros havia dois membros do Parlamento e dois ministros da Igreja Anglicana. Depois de dois anos de dificuldades da nova sociedade, Lewis Gompertz assumiu como secretário e a desenvolveu com sucesso pelos seis anos seguintes.

No entanto, havia tensões com os cristãos comedores de carne, e Gompertz foi acusado de "pitagorismo", ou seja, de ser membro de uma seita religiosa herética, o que ele negou. O resto da diretoria decidiu que a sociedade devia ser conduzida segundo "princípios cristãos" (isto é, comendo carne), aparentemente fingindo não notar que Gompertz era judeu... Ele saiu e fundou um novo grupo, a Animals' Friend Society (Sociedade Amiga dos Animais), que por alguns anos superou a SPCA em número de membros e em eficácia.

Em 1835 a SPCA obteve o patrocínio real da princesa Vitória e, quando ela se tornou rainha, dois anos depois, passou a ser a RSPCA. Desde então, continua a desfrutar do patrocínio de uma das famílias que mais maltratam animais no Reino Unido.

Gompertz dirigiu sua sociedade alternativa de bem-estar animal e sua revista até 1846. Na década de 1850, seus livros foram republicados por William Horsell, primeiro secretário da Vegetarian Society (1847-50) e depois líder da (vegana) London Vegetarian Association.

Ele morreu aos setenta e sete anos, de bronquite, em 2 de dezembro de 1861, em sua casa em Kennington, Londres.

Sylvester Graham, o padeiro vegano americano original

29 de fevereiro de 2012



Em 1850, um vegetariano britânico que vivia na Índia escreveu a uma revista na Inglaterra mencionando que sua alimentação incluía "pão Graham". Tamanha era a fama mundial que o americano Sylvester Graham alcançara ao promover a farinha de trigo integral, para substituir a farinha branca refinada que se tornara comum no início do século XIX.

A maioria dos americanos hoje conhece os "Graham crackers" (biscoitos Graham), embora o próprio Graham nunca os tenha mencionado em nenhum de seus livros. Eles parecem ter sido uma invenção posterior de padarias comerciais, que usavam originalmente o que ficou popularmente conhecido como "farinha Graham". Mas Sylvester Graham era muito mais do que suas habilidades de padeiro.

Ele teve uma infância difícil: uma criança doentia crescendo numa fazenda em Connecticut, em grande parte autodidata. Mas em 1826 tornou-se ministro presbiteriano e, como reverendo Graham, juntou-se à campanha da temperança (contra o álcool). Isso o levou a Rhode Island e Nova Jersey e depois, em 1830, à Filadélfia.

Naquela época, a única organização na América do Norte que promovia a "dieta vegetal" era a Bible Christian Church da Filadélfia, para onde membros da BCC vindos da Inglaterra, liderados por William Metcalfe, haviam migrado em 1817. Graham não entrou para a igreja deles, mas adotou sua alimentação, com reservas quanto ao uso de ovos e laticínios.

Sabemos que ele também estudava o livro de 1815 do Dr. William Lambe, de Londres, sobre a *Water and Vegetable Diet*. O biógrafo de Lambe afirmou em 1873: "Uma edição popular foi publicada na América, e ela forma a base do *Graham's Journal* e das *Graham's Lectures*."

O Dr. Lambe promovia uma dieta inteiramente de alimentos vegetais e água destilada, à qual Graham acrescentou ideias próprias, sobretudo sobre o pão. Em seu livro de 1835, A *Defense of*

the Graham System of Living ("Uma defesa do sistema de vida Graham"), ele se refere brevemente ao Dr. Lambe (limitado pelo sentimento antibritânico da época), mas adotou uma abordagem mais flexível, reconhecendo que a maioria das pessoas continuaria a usar ovos e laticínios mesmo quando deixasse de comer carne animal. Insistia que o leite, se fosse usado, deveria ser muito fresco, direto da vaca, o que não era muito prático para quem vivia na cidade. Mas deixou bem clara sua própria opinião:

> *p. 125: "Tem sido costume, desde tempos imemoriais, falar em alto e bom som em louvor do leite... no entanto, estou firmemente convencido de que ele não é, de modo algum, um artigo saudável da alimentação."*
> *p. 128: "Como artigo de alimentação, a manteiga é decididamente perniciosa, mesmo quando fresca..."*
> *p. 131: "Como regra geral, todos os tipos de queijo são de difícil dissolução no estômago."*
> *p. 133: "O mel... como outras formas concentradas de alimento, é usado indevidamente como comida."*

Ele faz objeções semelhantes a qualquer alimento animal, incluindo os ovos, além de chá, café, chocolate, tabaco, ópio, sal, açúcar, pimenta, mostarda, gengibre, óleo de salada e álcool, insistindo que a única bebida aceitável é a água pura. Também promovia a importância do exercício, do sono reparador e da higiene, tudo muito à frente de seu tempo para 1835.

O livro seguinte de Sylvester Graham foi talvez o que lhe trouxe mais atenção: A *Treatise on Bread and Bread-making* ("Tratado sobre o pão e a panificação"), de 1837. Ele entrou em grandes detalhes sobre a história do pão e sobre como o pão branco refinado era prejudicial à saúde. Embora insistisse no uso da farinha integral, mais uma vez aceitou que a maioria das pessoas gostava de seu pão feito com uma mistura de leite e água, mas ainda assim deixou bem clara sua opinião pessoal:

> *p. 88/89: "... o melhor e mais saudável pão é aquele que é misturado com água pura e leve."*

Essa era mais uma referência à água destilada promovida pelo Dr. Lambe e seus seguidores na Inglaterra. Temos detalhes de parte da correspondência entre Lambe (já com mais de 70 anos) e Graham em 1837, incluindo o texto completo da carta do Dr. Lambe de 20 de março, que reitera sua insistência na água pura.

A essa altura, a fama de Graham se espalhava graças a suas turnês de palestras, e alguns de seus seguidores abriam pensões "grahamitas" em Nova York e Boston.

Em 1839, Graham publicou sua obra principal, *Lectures on the Science of Human Life* ("Palestras sobre a ciência da vida humana"). Ela tinha uma série de parágrafos numerados, e o nº 1291 diz: "... embora se saiam melhor com uma dieta de leite e vegetais do que com uma de carne e vegetais, saem-se melhor ainda quando se limitam a uma dieta de alimentos puramente vegetais e água pura."

Isso chamou a atenção de William Horsell, secretário da primeira Vegetarian Society, fundada na Inglaterra em 1847. Horsell também era editor e, em 1849, levou o livro de Graham ao número muito maior de vegetarianos britânicos, entre os quais ele teve impacto importante.

De volta aos EUA, os líderes da (muito ovolactovegetariana) Bible Christian Church da Filadélfia promoveram a ideia de uma American Vegetarian Society, lançada em Nova York em abril de 1850, tendo Sylvester Graham como um de seus vários vice-presidentes.

Em Londres, Horsell também publicava sua própria revista, o *Vegetarian Advocate*, que não caíra bem com o presidente da sociedade britânica, membro da Bible Christian Church, por causa de suas fortes inclinações "veganas". Em agosto de 1850, seu último número terminava com um longo artigo de Sylvester Graham intitulado "Manteiga e queijo", que, como era de esperar, argumentava contra o uso desses produtos.

Os "veganos" de Londres e os bible christians ovolactovegetarianos de Manchester continuaram a divergir. Em 1854, a revista de Manchester sugeriu, com desdém, que tudo isso era culpa de Sylvester Graham:

> *"O Sr. Graham, em sua Science of Human Life, tem sido o principal defensor da adoção do sistema vegetariano baseado apenas em frutas, substâncias farináceas [amiláceas] e produtos vegetais, sem o acréscimo de substâncias animais, como leite, manteiga, ovos ou queijo..."*

Eles não parecem ter sabido que Graham morrera em 1851, nem que boa parte de sua inspiração original viera do respeitadíssimo Dr. William Lambe, FRCP.

Tratamento pelas águas: médicos pioneiros da alimentação vegetal dos dois lados do Atlântico

5 de abril de 2011

Dr. William Lambe, FRCP (1765-1847)

Em 1815, em Londres, o Dr. William Lambe, membro do Royal College of Physicians (FRCP), publicou sua *Water and Vegetable Diet*, na qual afirmava: "Minha razão para me opor a que qualquer espécie de matéria seja usada como alimento, exceto o produto direto da terra, baseia-se no amplo fundamento de que nenhuma outra matéria é adequada aos órgãos do homem. **Isso se aplica, então, com a mesma força aos ovos, ao leite, ao queijo e ao peixe, tanto quanto à carne.**"



Dr. William Lambe (Aged 82).

Nada de ambíguo nisso! Lambe adotara essa dieta em 1806, por causa de seu próprio problema de saúde, quando tinha 41 anos, e a manteve pelo resto da vida. Deve ter funcionado, pois ele viveu até os 82, idade avançada para os padrões do início do século XIX.

Ele ganhou fama pela primeira vez em 1797, ao promover as águas minerais que transformaram uma cidade do centro da Inglaterra em Royal Leamington Spa. Sempre insistiu que a água deveria ser a única bebida dos humanos.

Em seus últimos anos, pôde visitar a escola "vegana" da Alcott House, perto de Londres, e ver seus princípios postos plenamente em prática. Sabemos que, em setembro de 1837, o Dr. Lambe trocava cartas com Sylvester Graham, na América.

Reverendo Sylvester Graham (1795-1851)



Sylvester Graham promovia alimentos saudáveis na região de Boston na década de 1830, sobretudo o pão integral escuro, que ficou conhecido como "pão Graham". Seu nome sobrevive hoje nos "Graham crackers", embora a versão moderna, feita com farinha branca e açúcar por empresas comerciais que usavam a "farinha Graham", esteja muito longe do original saudável.

Sua obra principal foi *Lectures on the Science of Human Life* (Boston, 1839). Ela tinha uma série de parágrafos numerados, e o nº 1291 diz: "... embora se saiam melhor com uma dieta de leite e vegetais do que com uma de carne e vegetais, **saem-se melhor ainda quando se limitam a uma dieta de alimentos puramente vegetais e água pura**." Muitas de suas ideias foram desenvolvidas a partir do Dr. Lambe, mas, na época antibritânica que se seguiu à guerra de 1812-15, ele sabia que teria mais sucesso apresentando-as como "100% americanas".

Na maioria de seus livros, ele argumenta contra o uso de ovos e laticínios, mas aceita que a maioria das pessoas vai usá-los, e por isso apenas insiste na boa qualidade, com o leite idealmente "fresco, direto da vaca". Era uma abordagem pragmática, pois sabia que de outro modo teria pouco impacto.

Em 1849, sua *Science* foi publicada em Londres por William Horsell, onde despertou muito interesse entre o número maior de vegetarianos britânicos.

William Horsell (1807-1863) e Northwood Villa

O renascimento moderno da hidroterapia começou na Alemanha no início do século XIX, e o primeiro estabelecimento britânico funcionou dentro da Alcott House em 1842, a escola perto de Londres baseada nos princípios alimentares do Dr. Lambe.

William Horsell transferiu-o para Northwood Villa, em Ramsgate, Kent, no fim de 1846, e foi ali que aconteceu a reunião que fundou a primeira Vegetarian Society do mundo, em 30 de setembro de 1847.



MR. WILLIAM HORSELL.



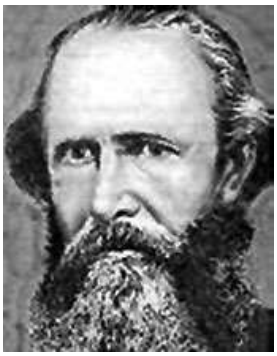
Northwood Villa, Ramsgate.

Enquanto isso, Horsell publicou *Hydropathy for the People* ("Hidropatia para o povo") em 1845; tanto o livro quanto o instituto de hidroterapia seguiam os princípios do Dr. Lambe, e ambos eram o que hoje chamamos de veganos.

Horsell também era editor em Londres, especializado em livros relacionados ao vegetarianismo, como os de Sylvester Graham.

Em 1850, o livro de Horsell foi publicado nos EUA por Russell Trall.

Russell Trall, médico (1812-1877)



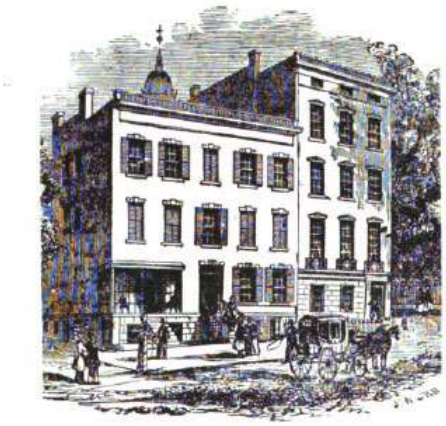
Em 1850, Sylvester Graham ajudou a criar a American Vegetarian Society, que durou cerca de 10 anos. Um de seus cofundadores, e vice-presidente, foi Russell Thacher Trall, médico naturopata que dirigia um estabelecimento de hidroterapia em Nova York.

Seu livro de 1854 trazia muitas receitas com ovos e laticínios, mas isso mudou em 1862. Seu livro de 1874, *The hygeian home cook-book; or, Healthful and palatable food without condiments* ("O livro de receitas caseiras higiênicas; ou, comida saudável e saborosa sem condimentos"), afirmava que "havia uma dúzia de anos" eles tinham retirado esses produtos da alimentação.

Este é, até agora, o primeiro livro de receitas "vegano" de que temos notícia, muito antes de essa palavra ser inventada, é claro.

Dr. John Harvey Kellogg (1852-1943)

Kellogg adotou uma abordagem muito mais pragmática em nome da Igreja Adventista do Sétimo Dia: todos os seus 50 livros incluíam o uso de ovos e laticínios. O famoso Sanatório de Battle Creek, que também fazia amplo uso da hidroterapia, também usava laticínios, sobretudo iogurte nos últimos anos.



Dr. R. T. Trall's Water-cure Establishment in New York.

Mas, em sua vida privada, Kellogg os havia abandonado, passando cerca de 40 anos como "vegano na alimentação". No entanto, seu principal biógrafo diz que, por volta de 1917, ele havia voltado aos poucos a usar laticínios, de novo sobretudo o iogurte. Depois, ficamos sabendo, ele descobriu o leite de soja.

Kellogg já tinha mais de 70 anos, mas fez bom uso dele, provavelmente substituindo cada vez mais o leite de vaca. Se tivesse conhecido a soja 50 anos antes, nossa história vegetariana poderia ter sido diferente, pois Kellogg teve sem dúvida enorme influência: sucrilhos com leite de soja poderiam ter sido a norma desde o início...



Rupert Wheldon

Em 1910 temos o primeiro livro de receitas "vegano" britânico: *No Animal Food and Nutrition and Diet with Vegetable Recipes* ("Nenhum alimento animal, e nutrição e dieta com receitas vegetais"), de Rupert Wheldon. A introdução incluía tanto razões médicas quanto éticas para essa alimentação.

Elmer Lee, médico

O livro de Wheldon logo foi republicado em Nova York pela organização Health Culture, que inseriu algumas citações, entre elas: "A dieta vegetal com manteiga, creme, leite, queijo, ovos, banha, gordura, sebo ou cebo acrescentados não é vegetariana; é uma dieta mista; tem o mesmo efeito que se se usasse carne. — Elmer Lee, médico, editor da revista *Health Culture*."

Mais ou menos na mesma época, em 6 de novembro de 1910, o *New York Times* publicou uma reportagem com o título "Dr. Lee defende alimentos melhores", que entrava em mais detalhes sobre a dieta vegetal citada acima.

Além de "plant diet" (dieta vegetal), como acima, essa reportagem do NYT também traz o primeiro uso que conhecemos atualmente da expressão "Plant-Foods" (alimentos vegetais). Parece ser uma visão americana, que substituía o negativo "no animal food" (nenhum alimento animal) britânico por uma visão mais positiva da dieta.

Notas

Algo disso deve ter acontecido também na Alemanha; se algum historiador que fale alemão puder preencher as lacunas, será muito bem-vindo.

- Livro de receitas vegano de Russell Trall, de 1874: www.archive.org/details/hygeianhomecookb00tral

- A edição nova-iorquina do livro de Rupert Wheldon: www.ivu.org/history/no-animal-food.pdf
- *New York Times*, 1910, sobre Elmer Lee: www.ivu.org/history/elmer-lee.pdf

A escola vegana que inventou os vegetarianos

7 de março de 2012



Sabemos agora que as pessoas ligadas de perto à Alcott House Academy, perto de Londres, foram as primeiras a se chamar de "vegetarianas". Foi assim que a escola começou.

James Pierrepont Greaves (acima) nasceu em 1777 e, em seus primeiros 40 anos, não fez nada que nos interesse muito. Dirigia a loja de tecidos da família em Londres, mas em 1815 ela faliu por causa de problemas comerciais durante as guerras napoleônicas.

Em 1817, ele leu *Return to Nature, or a defence of the vegetable regimen*, de John Frank Newton, publicado em 1811. O livro constava do inventário de sua biblioteca, ele usou trechos dele em artigos posteriores, e ele era coerente com tudo o que Greaves fez pelo resto da vida.

A "natureza" à qual Newton queria voltar era o Jardim do Éden; ele citava a dieta edênica de Gênesis 1:29: "Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente... e toda árvore em que há fruto... ser-vos-á para mantimento". Também queria que os animais não humanos compartilhassem o jardim como iguais.

Newton escreveu sobre como seus quatro filhos pequenos se adaptaram a esse novo Éden na casa da família, na Grosvenor Square, em Londres, e isso parece ter causado um impacto especial em Greaves. Pouco depois, Greaves conta ter lido sobre o trabalho do educador reformista Pestalozzi e, em 1818, mudou-se para Yverdun, na Suíça, para estudar com o mestre. Para Greaves, o caminho para o Éden passava por educar as crianças desde muito pequenas.

Em 1821, a irmã de Greaves enviou uma carta de apresentação a uma amiga na Alemanha que ele ia visitar, na qual dizia: "... ele tem poucas necessidades, come apenas sopa e batatas e bebe apenas água." Sabemos que ele comia, sim, outros alimentos vegetais, mas o "apenas água" saíra direto do livro de Newton (isto é, sem leite), que era dedicado ao respeitadíssimo Dr. William Lambe, FRCP, que dava a essa dieta "vegana" certa credibilidade científica.

Greaves voltou à Inglaterra em 1825 e foi cofundador da Infant School Society (Sociedade das Escolas Infantis), tornando-se seu secretário. A abordagem de Pestalozzi acabou se tornando o padrão educacional em todo o mundo ocidental, mas Greaves teve dificuldade em fazer os londrinos da década de 1820 entendê-la e desistiu depois de alguns anos.

Em 1832, Greaves ajudava a irmã num trabalho social num vilarejo carente do oeste da Inglaterra e conheceu Sophia Chichester, a rica proprietária da vizinha propriedade de Ebworth Park. O apoio dela foi depois crucial para financiar sua escola.

De volta a Londres, por volta de 1836 Greaves começou a se chamar de "socialista sagrado" e realizava reuniões semanais de sua "Sociedade Estética" em sua casa, em Camden. Atraiu alguns seguidores muito dedicados, e sabemos que alguns deles adotaram sua alimentação, além de sua versão particular de misticismo religioso (que depois parece ter sido datada retroativamente de 1817).

Enquanto isso... lá em Boston, nos EUA:

Em 1830, um editor de Boston imprimiu um livro com uma série de cartas de Pestalozzi a "um certo Sr. Greaves, em Londres". Ele foi lido por Bronson Alcott, do grupo transcendentalista da vizinha Concord. Alcott ficou tão inspirado que abriu sua própria escola no estilo de Pestalozzi em Boston, que funcionou com sucesso por alguns anos, em 1835-36. A imagem abaixo mostra a disposição informal, "de conversa", da sala de aula de Alcott, muito diferente das tradicionais fileiras de carteiras.



Em Londres, Greaves também pensava em abrir uma escola quando um amigo que voltava da América, em 1837, lhe deu dois livros sobre a escola de Alcott. Reconhecendo um espírito afim, ele escreveu imediatamente uma longa carta a Alcott, mas não tinha como saber que, quando leu os livros, a escola de Alcott já havia fechado por causa da oposição de grupos religiosos locais.

A carta de Greaves (que temos na íntegra) tratava inteiramente de questões educacionais, já que ele também parece não ter sabido que Alcott adotara a "dieta vegetal" depois de assistir a uma palestra de Sylvester Graham em Boston, em 1835. Mas Alcott ficara bastante deprimido depois do fechamento da escola e não respondeu.

Apesar dessa falta inicial de resposta, Greaves seguiu em frente e abriu sua escola em Ham Common, perto de Londres, batizando-a de Alcott House Academy, com o financiamento de sua rica patrocinadora, Sophia Chichester.

A escola funcionava num grande prédio cercado por um terreno de quatro acres (cerca de 1,6 hectare), e esperava-se que os alunos ajudassem nas extensas hortas e pomares, para torná-la

em grande parte autossuficiente em alimentos. O Dr. William Lambe, já com mais de 70 anos, ainda trabalhava num hospital de Londres, e temos relatos de que ele visitou a escola para ver seus ideais "veganos" postos em prática. Todos os produtos animais eram excluídos, não só os alimentos.

Greaves continuou morando em Londres e era um dos vários professores visitantes da escola. O censo britânico de 1841 mostra que as únicas pessoas que moravam na Alcott House eram professores e alunos, 31 pessoas ao todo, com alunos de 2 a 14 anos e alguns jovens de 15 anos registrados como professores. Nos primeiros anos era puramente uma escola, e só mais tarde se tornou uma "comunidade", embora muitos membros da rede de apoio pareçam ter passado noites ocasionais ali sem morar no local.

Por fim, estabeleceu-se contato com Bronson Alcott e, em 1842, ele pôde viajar à Inglaterra para passar quatro meses na escola que levava seu nome. Infelizmente, James Pierrepont Greaves havia morrido alguns meses antes, de modo que os dois nunca chegaram a se conhecer.

A Alcott House permaneceu aberta até 1848. Para saber mais sobre como eles se tornaram as primeiras pessoas a se chamar de "vegetarianas" e lançaram a Vegetarian Society, veja abaixo.

Vegetariano é igual a vegano!

7 de julho de 2010

As primeiras pessoas que se chamaram de "vegetarianas" eram na verdade veganas. Isso agora foi comprovado de forma conclusiva, com fontes que antes não estavam disponíveis.

Mostramos agora que, até 1847, **todos** os usos da palavra "vegetarian" vieram de pessoas ligadas à escola da Alcott House, em Ham Common, a sudoeste de Londres. E elas a usavam para designar uma dieta 100% de alimentos vegetais: um "vegetariano" era simplesmente alguém que vivia de vegetação. Havia, é claro, muitas outras pessoas que seguiam variações da "dieta vegetal", a maioria delas acrescentando ovos e laticínios. Mas não encontramos nenhum indício de que alguma delas usasse a palavra "vegetarian" antes de 1847.

Então, o que era a Alcott House?

A escola da Alcott House foi aberta em julho de 1838 por James Pierrepont Greaves, um educador radical que descobrira que Bronson Alcott já tivera uma escola semelhante em Boston, nos EUA. Greaves ficou tão impressionado que iniciou uma correspondência com Alcott e deu à escola o nome dele. Greaves adotara a "dieta vegetal" em 1817, e Alcott em 1835, então a escola a seguiu desde o início.

Em 1841, a escola foi reinventada como "Um Concordium, ou Colégio de Harmonia Industrial", ainda na Alcott House. O uso mais antigo confirmado de "vegetarian" está no número de abril de 1842 de sua nova revista, e empregado de um modo que mostrava que a palavra já era familiar, pelo menos para os leitores daquela revista.

Em julho de 1842, Bronson Alcott chegou da América para passar quatro meses e, quando partiu, no fim de setembro, levou consigo dois membros do Concordium para fundar uma comunidade efêmera perto de Harvard, a Fruitlands. Lá se juntou a ele sua família, incluindo a filha de 10

anos, Louisa May Alcott, e eles continuaram a seguir uma dieta inteiramente de alimentos vegetais. [acima: a Alcott House e seu jardim; eles eram em grande parte autossuficientes em frutas e verduras]





Então por que essa pesquisa nunca tinha sido feita antes?

A diferença agora se deve simplesmente à possibilidade de pesquisar mais de 10 milhões de livros on-line em questão de segundos. No passado, era preciso visitar uma das grandes bibliotecas e depois vasculhar cada livro em busca de qualquer menção à palavra com V em qualquer ponto do texto, e ela raramente aparecia nos índices. É difícil imaginar uma agulha menor num palheiro maior.

Agora podemos ver facilmente quem usava a palavra e o que exatamente queria dizer com ela, e encontramos **todos** os usos da palavra até 1847.

Então por que o sentido da palavra parece ter mudado?

Sabemos que, no início do século XIX, havia muitas outras pessoas que seguiam uma dieta (em grande parte) de alimentos vegetais. Mas agora podemos mostrar claramente que NENHUMA delas usou a palavra "vegetarian", em qualquer obra impressa que tenha sobrevivido, antes de 1847.

A principal delas era a Bible Christian Church (BCC), fundada em Salford, no norte da Inglaterra, em 1809. Em 1817, alguns membros migraram para a Filadélfia, nos EUA, e abriram outra filial, e todos usavam, muito claramente, ovos e laticínios em quantidades consideráveis.

Em 1847, a Alcott House promoveu a ideia de uma Vegetarian Society, mas a essa altura passava por dificuldades e fechou em 1848. Seus membros continuaram nos cargos de secretário e tesoureiro da nova sociedade e a dirigiram a partir de Londres nos primeiros dois ou três anos. Enquanto isso, a BCC de Salford tinha considerável influência política e financeira, e um de seus membros foi eleito o primeiro presidente da nova sociedade. Sem eles, a Vegetarian Society quase certamente teria desaparecido por volta de 1850. Eles logo assumiram o controle total e transferiram a sociedade para a região de Manchester, onde ela continua firme e forte até hoje.

Mas impuseram sua própria definição à nova sociedade: "**Os objetivos da Sociedade são induzir hábitos de abstinência da carne dos animais como alimento.**", o que deixava de fora muitas coisas que não eram "carne", como ovos e laticínios. Eles não redefiniram especificamente a palavra "vegetarian", mas o nome da sociedade, combinado com esse objetivo, e logo seguido de alguns livros de receitas fortemente ovolactovegetarianos, causou uma confusão sem fim.

Apenas três anos depois da fundação da Vegetarian Society, em 1850, uma séria revista médica de Londres fez uma análise de 22 páginas comparando uma dieta típica com carne às receitas carregadas de ovos e laticínios do novo livro de receitas da VegSoc, e concluiu: "**... constatamos que o chamado vegetariano consome efetivamente, segundo sua própria tabela alimentar, tanto alimento animal quanto o declarado comedor de carne. ... não é o verdadeiro vegetarianismo, não sendo outra coisa senão a substituição de uma forma de alimento animal por outra.**"

A Vegetarian Society discutiu a mudança de seu nome durante todo o resto do século XIX, chegando a considerar nomes como "VEM Society" (vegetables, eggs and milk: vegetais, ovos e leite) e "Food Reform Society" (Sociedade da Reforma Alimentar), mas nenhum deles foi adotado.

No final do século XIX ainda havia muita confusão. Anna Kingsford, médica, escrevendo no prefácio de seu *Dreams and Dream Stories* ("Sonhos e histórias de sonhos"), de 1886, afirmou: "**Nos últimos quinze anos, tenho me abstido de carnes. Não sou vegetariana, porque durante todo esse período usei produtos animais como manteiga, queijo, ovos e leite.**"

Talvez estejamos começando a ver um retorno ao sentido original, e óbvio, de "vegetariano": aquele que vive de vegetação. Quando voei pela Emirates no ano passado, havia muitas opções de refeição, das quais as três mais relevantes eram:

1. ovolactovegetariana
2. lactovegetariana
3. vegetariana

Então, se a última não é "ovo" nem "lacto", o que ela é? Ela chegou, como esperado, com uma etiqueta dizendo "vegan".

Para a versão muito mais longa e detalhada de tudo isso, com links para todas as fontes originais, veja: www.ivu.org/history/vegetarian.html

Atualização (fevereiro de 2011): no blog acima deixei de mencionar que a comunidade da Alcott House também adotava todos os mesmos valores éticos dos veganos de hoje. Eles escreveram claramente que se opunham ao uso de animais para qualquer finalidade, não apenas para alimentação; um dos motivos do fracasso da comunidade de Fruitlands foi que eles se recusavam a usar cavalos no pesado trabalho agrícola. Eram vegetarianos totalmente éticos.

O Google Books parece mostrar alguns usos da palavra "vegetarian" antes de 1842; no entanto, a verificação dos textos originais, em vez de apenas olhar as digitalizações, mostra que **todos** eles são erros de digitalização.

Fui convidado a ampliar este texto num artigo de página dupla para o número de inverno de 2010/11 da revista *The Vegan*, publicada pela Vegan Society, sediada no Reino Unido. Este é um PDF do artigo resultante (623 KB): www.vegansociety.com/feature-articles/prototype%20vegans.pdf

Também venho apresentando uma versão ainda mais detalhada disto como palestra em PowerPoint, disponível para quem quiser pagar minhas despesas... :-)

Bronson Alcott, pioneiro vegano americano

22 de março de 2011



Amos Bronson Alcott foi um vegano abolicionista de um jeito que poucos hoje imitam: na década de 1830 ele se posicionava contra a escravidão humana nos EUA. Em algumas partes do mundo, é claro, a escravidão humana continua muito presente, e espero que os "veganos abolicionistas" de hoje sejam igualmente ativos na luta contra ela também.

Bronson também defendia os direitos das mulheres, chegando, pelo menos por um tempo, a ajudá-las na cozinha. Sabemos que ele havia parado de comer carne em 1836, mas parece ter sido durante sua visita à Inglaterra, no verão de 1842 (aos 42 anos), que ele se tornou um "vegano ético" e ampliou suas posições antiescravagistas para incluir todos os animais não humanos.

Pouco depois de voltar aos EUA, com dois novos amigos ingleses, ele criou a comunidade de Fruitlands, num terreno de 90 acres (cerca de 36 hectares) perto de Harvard. Nenhum animal, é claro, e chegavam a se recusar a usar cavalos como mão de obra escrava; mas, como o trator ainda não havia sido inventado, isso foi parte do motivo de ela não ter durado muito.

Bronson não era gradualista; não ia esperar pela igualdade humana para depois exigi-la também para os animais. Ele queria tudo, e queria já. Não conseguiu, é claro, idealistas nunca conseguem, mas isso não significa que os ideais estejam errados. Viveu o bastante para ver o fim da escravidão nos EUA, mas nem de longe o bastante para ver os direitos civis, ou o movimento das mulheres fazer algum progresso nos países ocidentais. Os animais ainda estão esperando.

Mas Bronson estava tão à frente de seu tempo em sua atitude para com os animais não humanos que temos de avançar pelo menos cem anos para conseguir identificar claramente outros americanos com as mesmas opiniões. Isso não significa necessariamente que eles não existissem, só que não sabemos deles, porque num país tão grande era fácil demais simplesmente ignorar os "extremistas".

O principal motivo de sabermos tanto sobre Bronson é que sua filha, Louisa May Alcott, que tinha dez anos em Fruitlands, escreveu mais tarde um livro chamado *Mulherzinhas* (*Little Women*). Naturalmente, todos queriam saber sobre a infância dela, e ela atendeu escrevendo sobre isso também; parte desse relato foi distorcida por biógrafos posteriores em acusações de maus-tratos infantis contra o pai, por não lhe dar carne.

Sabemos que houve muitos outros na América do século XIX que se abstinham de comer carne; a primeira American Vegetarian Society foi formada em Nova York em 1850. Mas era dominada por médicos que tinham um interesse apenas secundário pelas questões animais e, até onde sabemos, eram todos fortemente ovolactovegetarianos.

O Dr. William Alcott (primo em segundo grau de Bronson) foi eleito o primeiro presidente da AVS. Infelizmente, dois historiadores veg recentes confundiram irremediavelmente os dois: um

fundiu William e Bronson numa só pessoa, e o outro cita Bronson como presidente da AVS. Esses erros parecem ter sido copiados por outros autores e se espalhado pela internet.



Bronson não teve envolvimento direto com a American Vegetarian Society, em parte porque ela adotara a forma de ovolactovegetarianismo promovida pela Bible Christian Church, por meio de sua filial na Filadélfia, que aguardava a "terra prometida que mana leite e mel" (e ovos). Não era nada assim que Bronson via as coisas.

Alguns veganos hoje argumentam que, munidos do conhecimento nutricional moderno e diante dos horrores da pecuária industrial e da mudança climática, se aqueles pioneiros ovolactovegetarianos pudessem voltar hoje, seriam veganos. Talvez sim, nunca saberemos, é claro, mas no final do século XIX, tanto na Inglaterra quanto na América, temos pessoas escrevendo claramente que a aceitação de ovos e laticínios era apenas um "primeiro passo" na reforma alimentar; só que nunca é fácil identificar com clareza alguém que de fato tenha dado o passo seguinte.

Já vi afirmações de que havia alguns livros de receitas americanos do final do século XIX e início do XX que eram inteiramente de alimentos vegetais. No site da IVU temos links para mais de uma dúzia de livros de receitas ovolactovegetarianos americanos desse período, e agora encontramos alguns que eram "veganos" (ver bibliografia).

Provavelmente havia americanos que comiam só vegetais e iam além, com valores éticos em relação aos animais. Mas a maioria das histórias do vegetarianismo foi escrita por ovolactovegetarianos que simplesmente ignoraram essa minoria, às vezes chegando a apagá-la deliberadamente da história. Os veganos posteriores simplesmente supuseram que aquela não era a sua história e não a investigaram; mas, raspando um pouco a superfície, é possível encontrar alguns.

Mas fica o aviso: a maioria dos primeiros "veganos" apontados na internet acaba se revelando não ser vegetariano de tipo nenhum; ainda assim, sempre vale a pena investigar, pois eles devem ter existido; só precisamos de provas claras.

Evitei apresentar uma biografia extensa de Bronson Alcott porque já temos um excelente resumo no site da IVU, feito por Karen Iacobbo em 1999, como parte da preparação do igualmente excelente *Vegetarian America, a history* (2004). A página abaixo tem um link para esse livro e para vários livros mais antigos de Bronson e sobre ele. Menos de 1.000 palavras, e vale muito a leitura: www.ivu.org/history/usa19/bronson-alcott.html

Henry David Thoreau e as raízes do plantismo

30 de março de 2011

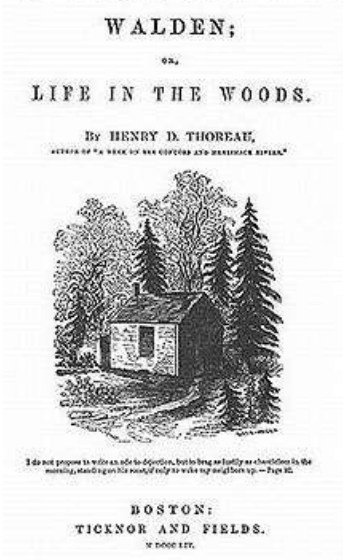
Ah, não, outro "-ismo"...

Bem, todo mundo está inventando palavras... por plantismo quero dizer comer apenas plantas e, de preferência, vestir plantas, cultivar suas próprias plantas para comer e conservar os habitats vegetais para as outras espécies; ambientalismo vegano autossuficiente, se preferir.

E os plantistas têm raízes, no sentido histórico, quero dizer.

Provavelmente sempre houve algumas pessoas fazendo tudo isso, mas o primeiro a nos deixar um relato realmente eloquente de por que tentava fazer pelo menos parte disso foi Henry David Thoreau (1817-1862). Ele era amigo íntimo de Bronson Alcott e visitou a comunidade "vegana" de Fruitlands (ver acima).





A versão de Thoreau foi seguir sozinho, vivendo isolado por alguns anos, em 1845/6, numa pequena cabana de madeira à beira de um lago, no bosque perto de Concord, Massachusetts. Ele nos deixou seu notável relato em *Walden, ou A vida nos bosques*.

Thoreau lamentava a derrubada de tantas árvores ao redor de seu lago para as ferrovias em constante expansão: "Como esperar que os pássaros cantem quando seus bosques são derrubados?" Também lamentava a diminuição de muitas espécies por causa do número crescente de humanos que usavam armas por "esporte". Em meados do século XIX, pouquíssimas outras pessoas pensavam nessas coisas.

Ele também nos falou de sua alimentação: "Como muitos de meus contemporâneos, havia muitos anos eu raramente consumia alimento animal... A repugnância pelo alimento animal não é efeito da experiência, mas um instinto."

E foi além ao falar de seu tempo em Walden: "Eu não usava chá, nem café, nem manteiga, nem leite, nem carne". Cultivava feijões e verduras perto da cabana e colhia frutinhas e castanhas silvestres, mas sua única fraqueza era pescar no lago Walden: "Eu não tinha pena dos peixes nem das minhocas. Era o hábito."

Mas até nisso ele estava repensando seus hábitos: "Tenho constatado repetidamente, nos últimos anos, que não consigo pescar sem perder um pouco do respeito por mim mesmo. Tentei de novo e de novo. Tenho habilidade para isso... que renasce de tempos em tempos, mas sempre, quando termino, sinto que teria sido melhor não ter pescado."

Suas conclusões eram dramáticas para um escritor de meados do século XIX: "Seja qual for minha própria prática, não tenho dúvida de que faz parte do destino da raça humana, em seu aperfeiçoamento gradual, deixar de comer animais."

Durante todo esse tempo, Thoreau seguiu o exemplo de Bronson Alcott de se recusar a pagar impostos a um governo que tolerava a escravidão humana. E, como acontecera com Alcott alguns anos antes, foi preso e passou uma noite na cadeia, até que o imposto fosse pago por um amigo bem-intencionado, mas equivocado. Nenhum dos dois queria ser solto: queriam ficar na

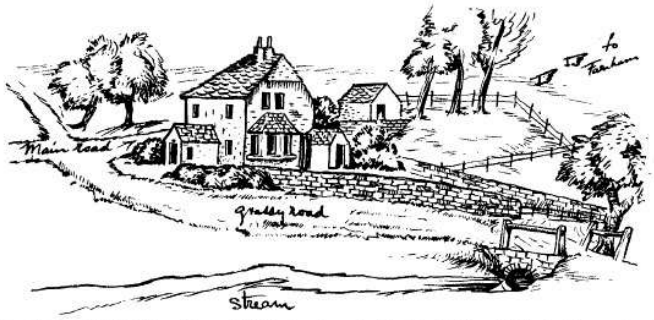
cadeia para marcar posição, continuando a se recusar a pagar os impostos. Mais tarde, Thoreau registrou suas ideias sobre tudo isso num ensaio: A *desobediência civil* (*On the Duty of Civil Disobedience*).

Há indícios de que Thoreau foi influenciado nisso pelo poema político de Percy Bysshe Shelley *The Mask of Anarchy* ("A máscara da anarquia", 1819). Em 1813, Shelley também passara um tempo numa comunidade "vegana". Embora Thoreau nunca mencione Shelley diretamente, sabemos que ele conhecia muito bem a poesia inglesa, então pode tê-lo lido, e parece haver algumas semelhanças.



Em 1890, outro homem notável, Henry S. Salt (1851-1939), lá na Inglaterra, escreveu uma biografia de Thoreau, apresentando-o ao público britânico.

Entre esse público estava um jovem estudante de direito em Londres, Mohandas K. Gandhi, que depois também leu o ensaio de Thoreau sobre o protesto não violento e disse a um repórter: "As ideias [de Thoreau] me influenciaram muito. Adotei algumas delas e recomendei o estudo de Thoreau a todos os meus amigos que me ajudavam na causa da independência da Índia. Ora, eu de fato tirei o nome do meu movimento do ensaio de Thoreau *On the Duty of Civil Disobedience*, escrito há uns 80 anos."



Sketch by Henry Salt of his cottage at Tilford, where he lived with his wife Kate after resigning his post at Eton
Stephen Winsten, *Salt and his Circle*.

(foto de 1931: Henry Salt com Gandhi)

Henry Salt havia começado uma carreira promissora como professor no Eton College, a escola mais prestigiosa da Inglaterra, mas em 1884 seguiu o exemplo de Thoreau e "caiu fora". Por oito anos, ele e a esposa, Kate, viveram numa casa de campo, onde cultivavam seus próprios alimentos vegetais, e ele começou a escrever sobre uma ampla gama de questões humanitárias, incluindo o primeiro livro sobre os direitos dos animais. Entre os quarenta livros de Salt havia vários sobre Shelley, que também o comparavam a Thoreau.

Um de seus primeiros artigos, A *Plea for Vegetarianism* ("Em defesa do vegetarianismo"), caiu nas mãos do jovem Gandhi em 1890, convencendo-o a se tornar vegetariano por convicção própria, e não apenas por doutrina religiosa. Isso também o levou a conhecer melhor Salt, Thoreau e Shelley, e suas ideias sobre uma vida simples em sintonia com a natureza, o que, no caso de Gandhi, incluía fiar o próprio algodão para suas roupas e, claro, passar temporadas na cadeia por desobediência civil pacífica.

Nota: há quem afirme que Thoreau era a favor da caça, mas ele estava amadurecendo suas ideias sobre isso, como sobre todo o resto, e suas ideias estavam muito à frente da América do Norte da década de 1840, onde atirar em tudo o que se mexia era considerado normal. Este trecho é de *Walden*: "Quanto à caça de aves, durante os últimos anos em que carreguei uma arma, minha desculpa era que estudava ornitologia e procurava apenas aves novas ou raras. Mas confesso que agora estou inclinado a pensar que há uma maneira mais refinada de estudar ornitologia do que essa." (isso lembra a caça às baleias para "pesquisa científica" de hoje). Thoreau não era nenhum santo perfeccionista, como se vê por tudo o que está acima: repensou muitas coisas, às vezes andando para trás, mas sempre pensando, em vez de simplesmente seguir a multidão.

Compare-se com seu amigo Bronson Alcott, que era um perfeccionista rígido e conseguiu muito pouco; sem a fama da filha, e os diários dela, ele teria sido em grande parte esquecido. Thoreau dizia esperar um "aperfeiçoamento gradual", e ele tem sido celebrado por seus próprios méritos por uma ampla gama de pessoas com opiniões muito diversas, embora as coisas que ele queria ver melhoradas tenham piorado muito por um longo tempo antes que muitos outros sequer reconhecessem os problemas... Ele certamente não pertence àquelas listas simplistas de "vegetarianos famosos", mas deveria ser celebrado pelos vegetarianos pela direção que tentava seguir e por sua visão ampla do meio ambiente, que poucos dos vegetarianos mais coerentes tinham naquela época.

Nota 2: oito versos do longo poema de Shelley *The Masque of Anarchy* (1819):

> *"Vós que sofreis males indizíveis,*
> *Seja ao sentir, seja ao contemplar*
> *Vosso país perdido, comprado e vendido*
> *Ao preço de sangue e ouro,*
>
> *Que se forme uma vasta assembleia,*
> *E com grande solenidade*
> *Declarem em palavras medidas que vós*
> *Sois, como Deus vos fez, livres."*

Outra parte do mesmo poema foi lida por Gandhi numa reunião na Índia. Texto completo e detalhes em: www.ivu.org/history/shelley/masque.html

Dr. John Snow, um vegano genial

20 de abril de 2011

Numa enquete entre médicos britânicos em 2003, John Snow foi eleito o maior médico de todos os tempos. Embora provavelmente poucos deles soubessem que ele era o que hoje chamamos de vegano.

Ele cresceu no nordeste da Inglaterra, sempre uma região dura do país, e ainda hoje não é o lugar mais fácil para ser vegano. Mas Snow nasceu há quase 200 anos e, aos 17, em 1830, sem nenhum apoio aparente de ninguém além de um livro que leu, mudou sua alimentação para alimentos vegetais e água pura (de preferência destilada, embora provavelmente, na maioria das

vezes, apenas fervida). Ele se manteve fiel a essa dieta, e à abstinência de álcool, pelo resto da vida.



Sua recusa em receitar álcool aos pacientes, algo considerado rotineiro na época, lhe rendeu ainda mais zombaria dos colegas médicos do que sua estranha alimentação.

O livro que ele encontrou foi *Return to Nature*, de John Frank Newton, publicado pela primeira vez em 1811. Newton era paciente do Dr. William Lambe, FRCP, que adotara uma dieta pura de alimentos vegetais e água na segunda semana de fevereiro de 1806 (Lambe era muito preciso nessas coisas!). Em 1828, Lambe publicou um panfleto argumentando que a água potável retirada do rio Tâmisa estava causando doenças à população de Londres. Ele foi ridicularizado e depois ignorado. Não temos registro de que Snow tenha conhecido Newton ou Lambe, mas a influência deles foi considerável.

Requisitos para ser um "gênio":

1. ousar ser diferente: defender sua posição mesmo quando a "sabedoria convencional" diz o contrário;
2. manter-se firme enquanto é ridicularizado ou ignorado por todos os "especialistas";
3. acabar se provando certo. Esta última parte é bastante crucial para o processo!

John Snow certamente fez tudo isso.

Ele se mudou para Londres em 1837 para continuar seus estudos de medicina e se interessou sobretudo pela anestesia. Começou a fazer experiências em si mesmo, promovendo ideias novas que os outros descartavam, até chegar ao ponto de administrar alívio da dor à rainha Vitória durante o parto de dois de seus filhos. Seu livro sobre o assunto tornou-se leitura obrigatória. Nada mal para um rapaz de uma humilde família trabalhadora, mas isso era só o começo.

Durante o século XIX, o mundo era abalado por epidemias de cólera, que começavam na Índia, mas se espalhavam pela Europa e chegavam à América do Norte. Todos os grandes cérebros da medicina tentavam desesperadamente encontrar a causa, mas não chegavam a lugar nenhum por causa de suas ideias preconcebidas de que a doença era espalhada por "vapores" no ar.

O Dr. Snow fez sua própria pesquisa e, em 1849, escreveu um panfleto mostrando como a cólera era transmitida pela água potável contaminada (exatamente como o Dr. Lambe previra 21 anos antes). Alguns médicos o ridicularizaram; a maioria simplesmente o ignorou.

Durante a epidemia de cólera seguinte em Londres, na década de 1850, ele realizou uma pesquisa em larga escala sobre quais casas eram abastecidas pelas duas principais companhias de água, praticamente inventando nesse processo a ciência da epidemiologia. As companhias se recusaram a ajudar por causa de seus interesses comerciais, então ele percorreu a pé todas as áreas afetadas, batendo de porta em porta para descobrir quais casas eram abastecidas por qual

companhia. Depois escreveu uma versão ampliada de seu panfleto, mostrando que todas as casas afetadas pela cólera eram abastecidas pela mesma companhia de água.

Também se concentrou num surto específico no Soho, em Londres, e reduziu a origem a uma única bomba de água pública. Com alguma dificuldade, convenceu as autoridades locais a retirar a alavanca da bomba.

O establishment médico continuou a ignorá-lo, ainda convencido de que era algo no ar. Alguns amigos confirmaram sua pesquisa com investigações próprias, mas também foram ignorados. Em 1868, dez anos depois da morte de Snow, outra epidemia de cólera atingiu Londres, e desta vez seus amigos finalmente conseguiram provar que ele (e Lambe) tinham razão desde o início.

Infelizmente, as experiências de Snow consigo mesmo com anestésicos prejudicaram sua saúde, levando a uma insuficiência renal e a uma morte precoce em 1858. Os outros médicos da época também não entendiam a insuficiência renal e, naturalmente, culparam por todos os seus problemas de saúde tanto a estranha alimentação quanto até sua recusa em beber álcool! Há algumas histórias de que, perto do fim, ele cedeu às exigências de outros médicos e foi convencido a tomar um pouco de vinho e até a comer um pouco de carne. A verdadeira causa de sua morte só foi compreendida mais tarde.

The Truth Tester, 1846-48: uma revista vegana

27 de julho de 2011

The Truth Tester foi publicado pela primeira vez na Inglaterra em 1845, como revista da temperança (contra o álcool).

Em agosto de 1846, um novo editor, William Horsell, sediado perto de Londres, assumiu e incorporou *The Healthian*, publicado pela primeira vez em 1842 pela estritamente vegana Alcott House Academy.

Em sua primeira apresentação da revista combinada, o novo editor afirmou que ela defenderia "... o abandono total das bebidas alcoólicas, do alimento animal, do chá e do café, das drogas, do tabaco e do rapé, e dos condimentos".



Mr. William Horsell.

A seguir, alguns trechos e comentários dos dois anos seguintes:

Setembro de 1846: receita de um simples pudim de sagu "ninho de passarinho" (a mais antiga receita deliberadamente vegana conhecida)

> *Deixe meio quartilho de sagu de molho em três quartilhos de água, mexendo de vez em quando até que ele inche por igual. Descasque e retire o miolo de dez ou doze maçãs, encha os buracos do centro com açúcar e coloque-as, sem empilhá-las umas sobre as outras, numa travessa ou forma de pudim de*

> *tamanho tal que o sagu mal as cubra. O sagu, que pode ser temperado com especiarias ou açúcar a gosto, pode então ser despejado por cima, e o pudim, assado até que as maçãs fiquem bem macias. Pode ser feito mais grosso ou mais ralo à vontade, usando mais ou menos sagu. Às vezes fervemos o sagu antes de assar e o despejamos quente sobre as maçãs. Não achamos que o pudim fique melhor, exceto por poder ser assado muito mais depressa. Depois de pronto, deve ser deixado em local de ar frio e puro, e pode ser comido frio ou quente.*
>
> *Quem já ouviu falar de um pudim sem manteiga, ovos ou leite? Experimente, experimente; e que você goste dele tanto quanto, e coma menos dele do que,* UM EPICURISTA VEGETAL.

Maio de 1847 – Uma carta de um leitor de Hampshire sugeria: "... pareceu-me desejável... a saber, a reunião ocasional ou periódica de vegetarianos, ou a formação de sociedades para instrução e encorajamento mútuos."

Foi a primeira vez que alguém propôs a formação de uma Vegetarian Society, e a ideia logo foi levada adiante por William Oldham, o gerente administrativo da Alcott House Academy (nessa época, a palavra "vegetarian" significava o que hoje chamamos de "vegano"). No número de junho de 1847, o artigo principal era uma carta do Sr. Oldham anunciando uma "Conferência Fisiológica" na Alcott House, na quinta-feira, 8 de julho. Soubemos depois que cerca de 50 pessoas compareceram.

Em 1847, a Alcott House passava por dificuldades financeiras e acabou fechando no ano seguinte. Enquanto isso, havia feito contato com a Bible Christian Church de Salford, perto de Manchester, que incluía algumas pessoas muito ricas e influentes e proibia comer carne animal. Tudo muito útil para a Alcott House naquele momento, mas com o problema de que os bible christians não proibiam o uso de ovos e laticínios, o que deixava em situação delicada a Alcott House, sem dinheiro, mas estritamente vegana.

Agosto de 1847: a mesa vegetariana

Este era um artigo, aparentemente de Hannah Bond, a governanta da Alcott House, que dava todos os detalhes da comida servida na "Conferência Fisiológica". Ela incluiu uma "torta de ervas" feita com ovos e leite, afirmando que ela "... participa em certo grau das secreções animais, embora não de sua substância; está bem qualificada para se tornar um prato popular, ajudando os viajantes a atravessar o riacho da região carnívora para a herbívora."

Quase dá para ouvir Hannah rangendo os dentes enquanto se acomodava à preferência dos novos amigos ricos. Mas não funcionou: os bible christians nunca chegaram além da metade do riacho em direção ao veganismo.

Uma segunda reunião foi realizada em 30 de setembro de 1847, no Hospital Hidropático de Ramsgate, Kent, dirigido por William Horsell. Durante ela, foi formalmente lançada a primeira Vegetarian Society do mundo, cujo objetivo era apenas "abster-se da carne dos animais".

O *Truth Tester* incluía de vez em quando opiniões de quem usava ovos e laticínios e até de comedores de carne, mas a linha editorial era clara, como se vê numa carta de um leitor britânico na Índia, no número de novembro de 1847:

> *"Senhor, sou assinante do Truth-Tester e vegetariano. Escrevo-lhe desta parte distante do mundo para perguntar se conhece alguma obra como um tratado de culinária doméstica para uso daqueles que se limitam estritamente a um regime vegetal?... Vi um livro intitulado 'Culinária vegetal, por uma senhora', e suponho que tenha sido publicado sob o patrocínio ou a aprovação da Sociedade dos Bible Christians. Mas ele recomenda o uso de ovos, leite, manteiga e toda sorte de especiarias nocivas, todos sabidamente prejudiciais à saúde e à felicidade humanas para quem come apenas vegetais. O que desejo saber é se existe alguma obra sobre o assunto para uso dos vegetarianos exclusivos, no sentido mais estrito?... Se não existir tal obra, penso que deveria existir, e talvez não se encontrasse pessoa mais apta do que o editor do Tester para mandar escrever uma... Calcutá, 23 de junho de 1847."*


Joseph Brotherton


James Simpson

A senhora que escreveu o livro de receitas era Martha Brotherton, esposa de Joseph Brotherton, membro do Parlamento por Salford, um bible christian muito destacado e presidente da reunião que fundou a Vegetarian Society.

Nenhuma resposta à carta foi publicada. Quando ela saiu, o editor, William Horsell, ainda na região de Londres, era também o secretário da nova Vegetarian Society, e James Simpson, o mais rico dos bible christians, era o primeiro presidente.

Em poucos anos, as rachaduras dessa aliança desconfortável se abriram completamente. Simpson transferiu todas as operações da Vegetarian Society para a região de Manchester, onde ela está sediada desde então.

O curioso caso do *Vegetarian Advocate* (1848-50)

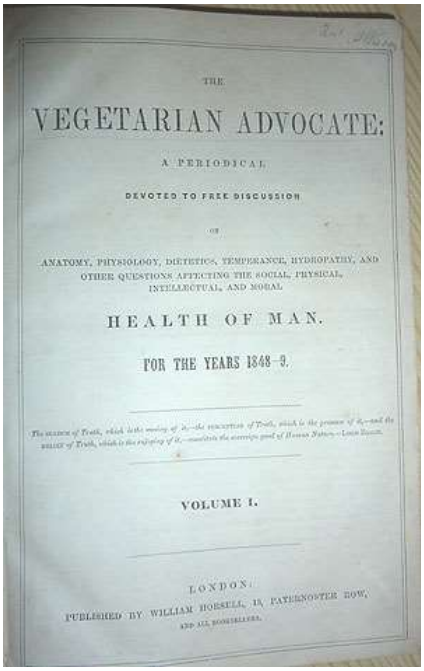
5 de outubro de 2011

Em setembro de 1848, a revista pró-"vegana" antes conhecida como *The Truth Tester* passou a se chamar *The Vegetarian Advocate*. O editor, William Horsell, em Londres, era também o primeiro secretário da Vegetarian Society, então com um ano de vida, mas tratava-se de uma revista de publicação privada que refletia alguns compromissos desconfortáveis dentro da nova sociedade.

Em 1849, o presidente da sociedade começou a publicar *The Vegetarian Messenger* em Manchester e, durante o ano seguinte, as duas revistas ficaram, na prática, em concorrência. O *Advocate* deixou de circular em agosto de 1850, e o Sr. Horsell deixou o cargo de secretário.

O meio-termo era o de sempre: a ideia da Vegetarian Society viera dos "veganos" da Alcott House e do Hospital Hidropático do Sr. Horsell, ambos perto de Londres; mas a única maneira de ela sobreviver era com o considerável apoio da fortemente "ovolacto" Bible Christian Church de Salford, perto de Manchester.

William Horsell aceitou o meio-termo ao se tornar secretário, e o primeiro número do *Advocate* noticiou obedientemente o banquete da primeira assembleia geral anual, com todos os detalhes das omeletes e das tortas de queijo. Mas ele não resistiu a incluir as alternativas.


THE
VEGETARIAN ADVOCATE:
A PERIODICAL
DEVOTED TO FREE DISCUSSION
OF
ANATOMY, PHYSIOLOGY, DIETETICS, TEMPERANCE, HYDROPATHY, AND OTHER QUESTIONS AFFECTING THE SOCIAL, PHYSICAL, INTELLECTUAL, AND MORAL
HEALTH OF MAN.
FOR THE YEARS 1848–9.
VOLUME I.
LONDON:
PUBLISHED BY WILLIAM HORSELL, 13, PATERNOSTER ROW,

O *Advocate* de outubro de 1848, p. 39, trazia um artigo sobre alimentação e culinária (provavelmente de sua esposa, Elizabeth), que afirmava:

> "*... Bolos ingleses e bolinhos para o chá também ficam extremamente bons feitos com óleo (em vez de manteiga e ovos), e as tortas de queijo são bem imitadas por meio de purê de batata misturado com óleo e açúcar, posto numa massa... uma alimentação muito boa e nutritiva pode ser obtida deles [dos vegetais] sem substância animal de nenhum tipo, nem ovos, leite e manteiga.*"


MR. WILLIAM HORSELL.

Não temos registro da reação do presidente, mas nada parecido voltou a aparecer no *Advocate* por quase um ano. No entanto, quando o *Messenger* começou a circular a partir de Manchester, o Sr. Horsell parece ter decidido promover mais ativamente suas próprias opiniões, e suas outras publicações, em sua própria revista.

***Advocate* de setembro de 1849, p. 10:** resenha de *Kitchen Philosophy for Vegetarians* ("Filosofia de cozinha para vegetarianos"), publicado por W. Horsell, Londres. Citando o livro: "... a manteiga e os ovos estão excluídos..." Este parece ser o primeiro livro de receitas "vegano" conhecido.

***Advocate* de maio de 1850, p. 110:**

> "*Na noite de terça-feira, 2 de abril, o Sr. Horsell ofereceu um banquete vegetariano... A refeição era, por sua natureza, puramente vegetariana. O repasto consistiu em pudins de cevada, de sagu com maçã e de cenoura, feitos segundo as receitas do Penny Domestic Assistant, nº 54, 55 e 37, sem produtos animais.*"

O *Domestic Assistant* era editado pela Sra. Elizabeth Horsell, que também atuava no movimento por seus próprios méritos. Mas eles fizeram uma pequena concessão a alguns dos convidados: "A isso se seguiu um pudim de cevada *feito com leite*." (o itálico era dele).

***Advocate* de julho de 1850, p. 140**, carta de um leitor:

> "*Senhor, vários de seus correspondentes parecem ansiosos por adotar... uma dieta vegetariana estrita; e, infelizmente para eles, descobrem que seu princípio de não destruir a vida animal para uso do homem é a todo momento atacado pelo sapateiro, pelo seleiro, pelo encadernador, pelo peleteiro, pelo colchoeiro, pelo fabricante de escovas, pelo vendedor de óleo, pelo fabricante de velas, pelo boticário, pelo artesão de ossos, pelo exterminador de insetos, pelo caçador de ratos e pelo rabequista, além de*

> *centenas de outros que trabalham e usam uma imensa quantidade de substâncias animais que dependeram da vida animal para seu crescimento.* ***Eu lhe perguntaria se os vegetarianos não se tornam ridículos ao afirmar como regra de ação um princípio que só podem sustentar com uma dieta de matéria puramente vegetal; e não com uma que abrange amplamente os ovos de aves, em omeletes, bolos e pudins...***"
> *[negrito nosso; a carta continua longamente, referindo-se com igual preocupação à manteiga, ao queijo e ao leite.]*

Nesse ponto temos a intervenção de outra revista de Londres, de título bem conciso: *The British and foreign medico-chirurgical review or quarterly journal of practical medicine and surgery*. O número de julho de 1850 trazia uma resenha de 22 páginas do novo livro de receitas publicado pela Vegetarian Society, todo carregadíssimo de ovos e laticínios. Eles concluíram:

> "*... constatamos que o chamado vegetariano consome efetivamente, segundo sua própria tabela alimentar, tanto alimento animal quanto o declarado comedor de carne... não é o verdadeiro vegetarianismo, não sendo outra coisa senão a substituição de uma forma de alimento animal por outra.*"

William Horsell tinha experiência na área médica e agora era editor, tudo na região de Londres. É tentador imaginar quanto contato ele tinha com os editores dessa revista médica londrina em particular. Eles certamente expressaram as opiniões dele com muita clareza...

O número seguinte do *Vegetarian Advocate*, de agosto de 1850, tinha meras quatro páginas e foi o último a que temos acesso. O editorial dizia que a revista passaria a ser quinzenal e pedia mais anunciantes. Há registro de alguns "suplementos" nos meses seguintes, mas não temos cópias deles.

Mas Horsell saiu em grande estilo, publicando um artigo bastante longo e intrincado do americano Sylvester Graham, intitulado "Manteiga e queijo", que, como era de esperar, argumentava contra o uso desses produtos. O último número também trazia um breve relatório da Vegetarian Society referente a 1849-50, assinado pelos dirigentes, incluindo William Horsell, secretário, que ainda dirigia a sociedade de seu escritório em Londres até julho de 1850. Parece que ele deixou de ser secretário depois disso, e o escritório da sociedade foi transferido para a região de Manchester, onde permanece desde então.

Sabemos que William Horsell continuou publicando livros sobre temas relacionados ao vegetarianismo até 1859, alguns escritos por sua esposa, Elizabeth. Em 1856, ele aparentemente esteve na assembleia geral anual da RSPCA em Londres, defendendo que a sociedade abraçasse o vegetarianismo; 150 anos depois, ela ainda não o fez. O Sr. Horsell morreu em 1863, e sua viúva, ao que parece, abriu depois um internato vegetariano para meninas. Seria interessante pesquisar mais a fundo o que exatamente ela lhes dava de comer...

London Vegetarian Association, década de 1850: a primeira "sociedade vegana" do mundo

26 de outubro de 2011

Há sempre dois grandes problemas na pesquisa da história vegana do século XIX: a palavra "vegan" não existia, e a maior parte dos registros foi publicada por ovolactovegetarianos, que evitavam a polêmica questão dos ovos e laticínios. Então precisamos fazer muita leitura atenta, sobretudo nas entrelinhas...

O primeiro secretário da Vegetarian Society, em 1847, foi William Horsell, um "vegano" destacado que dirigia a sociedade de seu escritório em Londres. Ele entrou em conflito inevitável com o presidente, fortemente "ovolacto", James Simpson, em Manchester.



Mr. William Horsell.

Em setembro de 1849, Simpson começou a publicar o *Vegetarian Messenger*, em concorrência direta com o *Vegetarian Advocate* de Horsell, e no verão de 1850 Simpson venceu. Horsell deixou o cargo de secretário e sua revista deixou de circular.

Mas esse não foi o fim do Sr. Horsell... A nova sociedade vinha incentivando membros de vilas e cidades de todo o Reino Unido a formar comitês locais, e Londres respondeu à altura. O trecho abaixo é de *Fifty Years of Food Reform* ("Cinquenta anos de reforma alimentar"), de Charles Forward, 1897, p. 32:

> *"Em 6 de novembro de 1849, foi convocada uma reunião dos vegetarianos de Londres em Aldine Chambers... A reunião foi adiada para 12 de novembro, em Aurora Villa, Hampstead, quando o Sr. Turley ocupou a presidência, e resolveu-se formar um comitê local na Metrópole, composto pelos senhores Viettinghoff, Wiles, Hodgson, G. Dornbusch, Turley, Edwards, Umpleby, King, Evans, Pratt, Reed, Viessieux e James Salsbury, sendo o Sr. Horsell tesoureiro e o Sr. J. Shirley Hibberd secretário.*
>
> *"... O Sr. Dornbusch havia adotado o vegetarianismo por volta de 1843 e se abstinha de chá, café, álcool, tabaco e drogas de todo tipo. A filha do Sr. Dornbusch era casada com o Sr. W. L. Beurle, vegetariano ativo e um dos destacados militantes do movimento contra a vacinação obrigatória."*

Obter detalhes precisos nunca é fácil, mas sabemos que vários membros do comitê, e outros membros importantes, tinham ligações com a Alcott House Academy, que funcionou de 1838 a 1848 perto de Londres e foi responsável por todos os usos conhecidos da palavra "vegetarian" antes de 1847. E, na Alcott House, "vegetarian" era em todos os aspectos o que hoje chamamos de "vegano". As referências acima à abstinência de chá e café eram típicas da Alcott House (a oposição à vacina se devia em parte às claras de ovo usadas na vacina).

Com os comitês locais em funcionamento, a Vegetarian Society nacional começou a incentivar os grupos locais a usar o termo "Association" (Associação) para evitar confusão. Assim, em 1852, o grupo de Londres anunciou que passava a ser a "London Vegetarian Association" (Associação Vegetariana de Londres). Mas eram filiais da sociedade nacional, não grupos independentes.

O *Vegetarian Messenger* (VM) começou a publicar extensos relatos dessas associações, geralmente com muitas páginas de discursos, e muitas vezes mencionando as refeições. No fim de 1854 temos alguns relatos contrastantes, todos do VM, volume 5:

> *p. 81: "A reunião mensal da Associação [de Londres] foi realizada na quinta-feira, 7 de setembro, no Vegetarian Depôt, 492, New Oxford Street. Uma assembleia lotada de senhoras e senhores desfrutou de um repasto de frutas da estação, que consistia em peras, maçãs, uvas etc., e de pão de farinha de trigo, bolachas de aveia e pãezinhos." [O Vegetarian Depôt era dirigido por William Horsell e seu sócio como base de edição e distribuição de livros, revistas e panfletos.]*
>
> *p. 84: [mais um comentário sobre a mesma reunião] "De fato, os frutos da terra têm algo tão agradável que só podem ser bem aceitos, e, se fossem mais usados, a beleza da dieta vegetariana seria mais cedo apreciada." [era uma alfinetada mal disfarçada nos comedores de ovos e laticínios; se o comentário fosse óbvio demais, nunca teria sido publicado no VM]*
>
> *p. 113 [a reunião de 5 de outubro]: "... xaropes de amêndoa, de groselha e de limão em água gelada formaram bebidas muito agradáveis." [eles nunca usavam chá nem café]*

Todos esses relatos de Londres contrastam fortemente com as associações das cidades do norte da Inglaterra. Este, da reunião da Leeds Vegetarian Association de 17 de outubro, é típico:


James Simpson

> *p. 116: "... um delicioso repasto composto de chá, leite, pão escuro e branco, biscoitos, bolo de passas, arroz moldado com geleias, cevada, pudim, maçãs e peras." [os escassos "frutos da terra" parecem ter sido quase uma lembrança de última hora]*

As atividades da London Vegetarian Association não estavam nada bem vistas pelo presidente em Manchester. É preciso levar em conta que a maioria dos membros da Vegetarian Society estava no norte da Inglaterra, e a maior parte dos líderes tinha ligações estreitas com a Bible Christian Church. Eles não apenas aceitavam o uso de ovos, laticínios e mel: promoviam-no ativamente como alimento dado por Deus, como na "terra prometida que mana leite e mel" (Êxodo 3:8). Ainda hoje vemos algo parecido entre alguns hindus na Índia, que consideram sagrado o leite de vaca e por isso veem os veganos como "hereges", tratando-os com certa hostilidade.

As divergências chegaram ao auge no início de 1856, quando William Horsell foi eleito secretário da LVA. James Simpson respondeu substituindo Horsell por um "secretário local" escolhido por ele, mais fiel ao ponto de vista de Manchester.

Numa carta de 5 de maio de 1856, Simpson manifestou sua preocupação de que Horsell levasse o movimento vegetariano "... a imputações e objeções que deveriam ser cuidadosamente

evitadas." Referindo-se à sua decisão de substituir Horsell: "... quaisquer medidas tomadas pela associação que sejam de algum modo desfavoráveis ao interesse geral do movimento ficando assim um tanto atenuadas, na medida em que o nosso controle da influência pública do vegetarianismo em Londres o permitir." [citado de *Of Victorians and Vegetarians*, de James Gregory, 2007, p. 48]

O que exatamente aconteceu depois disso não parece ter sido registrado por ninguém, mas a London Vegetarian Association (isto é, vegana) parece ter logo se desfeito em desordem. Alguns anos depois, um novo grupo de Londres se desligou completamente, mas essa é outra história...



Outras notas do VM: em seus cinco primeiros volumes, o *Vegetarian Messenger* só comentou diretamente a questão dos ovos e laticínios duas vezes. As obras do americano Sylvester Graham (acima) estavam sendo publicadas na Inglaterra por William Horsell, a partir de seu Vegetarian Depôt em Londres.

No primeiríssimo artigo do primeiro número do VM (vol. 1, p. 2, set. 1849), havia uma menção a Sylvester Graham, com uma referência indireta à sua dieta "simples". O artigo de duas páginas deixava claro, em seguida, que o VM via os ovos e laticínios como parte integrante do vegetarianismo.

No verão seguinte saiu o último número do *Vegetarian Advocate* de Horsell, que incluía um artigo de duas páginas de Graham contra a manteiga e o queijo.

O VM não fez mais nenhum comentário até o fim de 1854, vol. V, p. 4:

> *"O Sr. Graham, em sua Science of Human Life, tem sido o principal defensor da adoção do sistema vegetariano baseado apenas em frutas, substâncias farináceas [amiláceas] e produtos vegetais, sem o acréscimo de substâncias animais, como leite, manteiga, ovos ou queijo..." [eles não parecem ter sabido que Graham fora fortemente influenciado nisso pelo Dr. William Lambe, de Londres, em seu livro de 1815.]*

O VM afirmava que a Vegetarian Society não tomava posição nem a favor nem contra, deixando a decisão para cada um, "no entanto...", e em seguida publicou um artigo de duas páginas de John Smith, de Yorkshire (norte da Inglaterra), autor do livro de dieta vegetariana mais popular da época. Ele advertia contra a eliminação de todos os produtos animais por diversos motivos de saúde, vendo nisso, em última análise, o risco de "... os princípios vegetarianos caírem em descrédito".

Na página 76 do mesmo volume (mais adiante em 1854), o VM publicou um artigo sobre "A denominação da Sociedade". Ele reconhecia a confusão em torno da palavra "vegetarian", sem ser muito específico, e lançava a ideia de substituí-la por "Dietetic Reform" (Reforma Dietética), o que poderia transformá-la na "Dietetic Reform Society".

Isso parece não ter tido resposta na época, mas 20 anos depois foi Londres que retomou a ideia. Mas isso também faz parte da próxima história...

Prof. Francis W. Newman e a tentativa de revolução “vegana” de 1871

22 de fevereiro de 2012



Francis Newman foi presidente da Vegetarian Society (a original, da Inglaterra) por cerca de 12 anos, nas décadas de 1870 e 1880, e quase provocou uma mudança drástica no rumo de sua história; se tivesse conseguido, a palavra “vegan” provavelmente nunca teria sido inventada, tantos anos depois.

Ele era bem conhecido por seus próprios méritos, mas ainda mais conhecido como um dos irmãos Newman. Eles vinham de uma família anglicana convencional, mas o irmão mais velho, John Henry, converteu-se ao catolicismo e chegou a ser um famoso cardeal. Enquanto isso, Francis W. seguiu o caminho oposto, tornando-se batista e depois unitarista.

Ele também se envolveu ativamente em muitas causas sociais, entre elas a abolição da escravatura; a igualdade de direitos, e o voto, para as mulheres; o apoio aos direitos animais, incluindo a oposição à caça e à vivissecção; e acabou dando o passo de se tornar vegetariano em 1867, aos 62 anos.

Newman entrou para a Vegetarian Society no ponto mais baixo de sua história. O primeiro presidente, o rico James Simpson, morrera em 1859, deixando a sociedade sem fundos e sem liderança, e ela esteve perto de acabar durante a década de 1860.

Alguns novos líderes tentaram ser mais progressistas, e a revista fora rebatizada de *The Dietetic Reformer*, mas, diante da oposição, ainda acrescentaram o original “and Vegetarian Messenger”. A ideia era fugir tanto do exclusivismo quanto da confusão da palavra “vegetarian”: a reforma dietética pretendia incluir todos os interessados numa alimentação à base de vegetais, mesmo que ainda não tivessem chegado lá. Também evitava o eterno problema de saber se “vegetarian” incluía ovos e laticínios, ideia que nunca fora plenamente aceita.

Na 24ª assembleia geral anual da sociedade, em 18 de outubro de 1871, Francis Newman leu um texto propondo mudanças radicais. Numa carta posterior ao *The Times*, na condição de presidente, ele resumiu sua posição de forma sucinta:

> *“… nosso objetivo não é fundar uma seita, mas influenciar uma nação.”*

No entanto, os membros influentes da Bible Christian Church, que tivera papel importante na fundação da sociedade, nunca ficaram satisfeitos com isso: eles queriam, sim, ser uma seita exclusiva, perfeição no vegetarianismo (ovolacto) ou nada.

O que Newman propunha era, em primeiro lugar, permitir que a sociedade aceitasse membros associados, com base em quatro categorias de compromisso:

1. alimentar-se apenas dos frutos da terra [vegetariano puro / vegano na alimentação];
2. evitar a carne de animais mortos para alimentação [ovolactovegetariano];
3. evitar toda carne de animais terrestres e de aves [pescetariano / piscívoro, que come peixe];
4. evitar a carne na medida em que as circunstâncias o permitirem [flexitariano, ou redutor de carne].

Era uma lista notável, pois punha claramente a dieta só de alimentos vegetais como o ideal, mas os bible christians insistiam que sua "terra prometida que mana leite e mel" (e ovos) era a verdade suprema. Newman (ele próprio profundamente religioso, mas de outro modo) disse em outra ocasião que havia "um grande número" de pessoas na Vegetarian Society que não usavam ovos e laticínios, mas foi a primeira vez que a sociedade reconheceu oficialmente sequer que elas existiam.

Mas Newman foi ainda mais longe: também queria mudar o nome da sociedade para "Dietetic Reform Society". Como no caso da revista, isso teria permitido à sociedade apoiar todos os que estavam caminhando para o vegetarianismo, além dos que já tinham chegado lá. Se ele tivesse conseguido, a palavra "vegetarian" teria ficado livre para voltar a seu sentido original de alguém que come apenas vegetação, ou alimentos derivados de plantas. Não teria havido, então, necessidade de inventar os veganos...

No entanto, ainda havia bible christians suficientes em posições de destaque na sociedade para bloquear essas propostas. Em 1874, o Prof. Newman conseguiu um acordo para uma simples "filiação associada", mas foi só isso. Mesmo nisso ele se provou certo: logo havia o dobro de associados em relação aos membros plenos, e a receita da sociedade mais que dobrou [para mais sobre tudo isso, ver 50 *Years of Food Reform*, Charles Forward, 1897].

Francis Newman dizia que ele mesmo usava alguns ovos e laticínios, mas os reduzia ao mínimo e aguardava alternativas que, previa, um dia poderiam ser processadas a partir de castanhas. Num ensaio intitulado *On the Mission of the Vegetarian Society* ("Sobre a missão da Vegetarian Society"), escreveu:

> *Mas exigir mais leite ou mais carne acarreta exatamente os mesmos resultados. Não podemos ter muito mais leite a menos que nasçam mais bezerros. As vacas, creio, há muito tempo são mantidas em lactação pelo maior tempo possível. Mais leite deve significar mais vacas e bezerros, mais pastagens, mais dependência de cereais estrangeiros.*
>
> *... [sobre o uso de ovos e laticínios] Estamos num estado de transição. Uma era futura olhará para isto como barbárie; ainda assim, estamos avançando rumo a um desenvolvimento mais elevado e mais nobre ao nos tornarmos, mesmo assim, vegetarianos parciais.*

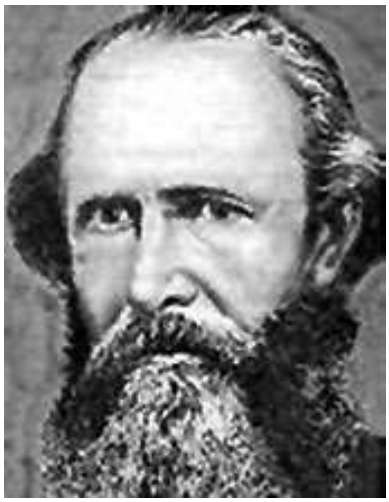
Só para deixar bem claro: era o presidente da Vegetarian Society descrevendo os que usavam ovos e laticínios como "vegetarianos parciais", e a sociedade floresceu sob sua liderança.

Pouco depois que a maior parte de suas propostas foi rejeitada, um grupo mais radical de Londres fundou uma Dietetic Reform Society, que passou então a atuar em âmbito nacional, em concorrência direta com a Vegetarian Society sediada em Manchester. Outras "Dietetic Reform Societies" logo surgiram, algumas em lugares tão distantes quanto a Nova Zelândia e a Califórnia. Depois de deixar a presidência, Newman (professor em Londres) passou a se referir à "V. E. M. Society de Manchester" (vegetable-egg-milk: vegetais, ovos e leite).

Houve muitas mudanças de nomes e ideais, mas o atrito entre Londres e Manchester continuou por quase mais 100 anos, até que finalmente se fundiram em 1969. Mas a essa altura a Vegan Society já tinha preenchido a lacuna, em 1944.

O primeiro livro de receitas vegano: Nova York, 1874

14 de março de 2012



Sabemos que havia algumas revistas, publicadas em Londres na década de 1850, que só incluíam receitas feitas inteiramente de alimentos vegetais e água, mas o primeiro livro de receitas "vegano" conhecido veio de Nova York, em 1874.

Russell Thacher Trall, médico (acima), nasceu em Connecticut em 1812 e foi levado pelos pais para o oeste do estado de Nova York quando criança, tendo trabalhado vários anos numa fazenda. Mais tarde estudou medicina e se estabeleceu na cidade de Nova York em 1840, onde se tornou hidropata.

Em 1843 abriu um estabelecimento de cura pela água e o ampliou em 1853 para incluir uma escola de medicina para os dois sexos, o New York Hygeio-Therapeutic College, que promovia uma saúde totalmente sem remédios.

Em 1850 foi lançada em Nova York a primeira American Vegetarian Society, tendo o Dr. Trall como secretário de atas, ao lado de seu amigo e mentor Sylvester Graham, um dos vice-presidentes. O amigo em comum dos dois, Bronson Alcott, era professor visitante na escola de Trall.

Mais ou menos na mesma época, ele publicou sua *Hydropathic Encyclopedia* ("Enciclopédia hidropática"), em oito volumes, alguns deles promovendo uma dieta exclusivamente de alimentos vegetais e água pura, mas outros incluindo ovos e laticínios, ainda que com certa hesitação.



DR. R. T. TRALL'S WATER-CURE ESTABLISHMENT IN NEW YORK.

Em 1854, Trall publicou o *New Hydropathic Cook-Book* ("Novo livro de receitas hidropático"), mais uma vez com muitas receitas com ovos e laticínios, e até uma seção sobre carne para quem fizesse questão, mas descrevendo o uso de qualquer produto animal como um "meio-termo".

Isso acabou se resolvendo em 1862, quando Trall saiu de cima do muro e mudou a comida de seu estabelecimento para que consistisse inteiramente em alimentos vegetais e água. Ele também adotou o termo "Hygeian" (Hígia era a deusa grega da saúde), e isso se tornou um precursor do movimento da Higiene Natural.

A mudança foi explicada no prefácio de seu livro de 1874, *The Hygeian Home Cook-book* (veja abaixo o link para o livro completo). Ele escreveu:

> *"Há mais de vinte anos foi publicado o Hydropathic Cookbook... mas, há uma dúzia de anos, nossa mesa tem sido preparada sem leite, açúcar, sal, fermento, ácidos, álcalis, gordura [manteiga] ou condimentos de qualquer tipo."*

Ele também se opunha a substituir a carne por quaisquer outros produtos animais. Algumas receitas de exemplo:

Torrada de ruibarbo

Descasque os talos e corte-os em pedaços, coloque-os numa panela, acrescente um pouco de água, algumas tâmaras sem caroço e algumas groselhas-pretas bem escolhidas e lavadas; deixe cozinhar tudo até ficar pronto e depois despeje sobre o pão torrado.

Papa de frutinhas

Escolha e lave as frutinhas; cozinhe-as em um pouco de água, acrescentando algumas tâmaras sem caroço, mexendo com frequência até cozinharem bem; depois, incorpore de modo bem

uniforme um pouco de farinha Graham ou de aveia. Podem-se usar amoras, framboesas ou mirtilos.

Massa de torta Graham

Despeje água fervente sobre a farinha de trigo integral e mexa até formar uma massa mole; abra-a o mais fina possível; polvilhe um pouco de farinha na forma de torta e estenda essa massa como fundo. Faça a cobertura misturando farinha integral com água gelada; acrescente coco ralado, se desejar; sove o mais depressa possível até obter uma massa firme e dura; abra bem fina; cubra e leve ao forno imediatamente.

Torta de maçã

Faça uma massa segundo qualquer das receitas acima, exceto a última; estenda a massa do fundo na forma; sobre ela espalhe algumas tâmaras sem caroço cortadas em pedacinhos; peneire um pouco de farinha por cima e disponha as maçãs em fatias ou cozidas; se a fruta for muito suculenta, peneire mais farinha; cubra com a massa de cima; a fruta deve chegar bem perto das bordas da massa, que devem ser umedecidas para que a massa de cima e a de baixo grudem nas bordas; com uma faca, dobre as bordas para baixo para que fiquem lisas; leve ao forno imediatamente, tomando cuidado para que a massa de cima não doure demais. Assim que estiver pronta, cubra bem com um prato de uns cinco centímetros de fundo e deixe abafar até esfriar, quando a massa ficará bem macia.

"Brown Betty" higiênica

Prepare uma quantidade de maçãs para cozinhar, limpe algumas passas e groselhas e tire o caroço de algumas tâmaras; as proporções podem ser a gosto ou à vontade; corte um pouco de pão Graham em fatias finas; ponha na panela uma camada de frutas, depois uma camada de pão, repetindo e alternando até a panela estar quase cheia, ou até ter preparado quantidade suficiente; depois despeje água fria até cerca de cinco centímetros abaixo do topo do pudim; ponha onde ele possa ferver lentamente sem queimar; cozinhe até o pão e as frutas ficarem completamente macios, quando o caldo estará bem encorpado; sirva morno ou frio. Pode-se acrescentar coco ralado, se desejar seu sabor.

Trall também publicou pelo menos outros 15 livros e editou várias revistas sobre uma grande variedade de temas médicos. Eis o link para o primeiro livro de receitas vegano conhecido, completo: *The hygeian home cook-book; or, Healthful and palatable food without condiments* (no archive.org), de Russell Trall, Nova York, 1874.

Gustav Schlickeysen: vegano, crudívoro e frugívoro alemão de 1875

15 de fevereiro de 2010

Em 1875, Gustav Schlickeysen publicou um livro chamado *Obst und Brod – Eine Wissenschaftliche Diätetik*, traduzido e republicado em Nova York, em 1877, por M. L. Holbrook, médico, como *Fruit and Bread – a scientific diet* ("Frutas e pão: uma dieta científica").

O livro (hoje no archive.org) decorre muito diretamente das descobertas de Charles Darwin: *A origem das espécies* saiu pela primeira vez em 1859, e *A descendência do homem*, em 1871.

Schlickeysen cita apenas este último volume em sua breve bibliografia e, em sua seção sobre a "Aplicação da teoria da evolução à dietética", afirma ser o primeiro a levar adiante a própria sugestão de Darwin de que os primeiros humanos parecem ter sido frugívoros, como os macacos, o que significa que preferiam comer frutas, embora não de forma totalmente exclusiva.


Gustav Schlickeysen

Ele faz um relato muito detalhado da fisiologia comparada dos animais humanos e não humanos (dentes, sistemas digestivos, embrião e placenta etc.), mas também passa à moral e à ética e, claro, à alimentação.

Schlickeysen conclui que os humanos são naturalmente frugívoros (frutas, grãos e castanhas, em sua interpretação). Alguns detalhes em suas próprias palavras:

> *p. 113: "Os feijões e as lentilhas também são uma forma de alimento extremamente concentrada... com o uso de frutas e grãos na proporção certa, o corpo recebe todos os elementos da nutrição." (isso foi antes do conhecimento das vitaminas, sobretudo da B12...)*
>
> *p. 114: "O costume atual de cozinhar os alimentos parece necessário apenas porque é costumeiro."*
>
> *p. 125: "Entre os produtos animais muito consumidos pelos vegetarianos, o leite é um dos mais comuns. Ele, porém, não só é inteiramente desnecessário, como em muitos casos é positivamente nocivo." Ele prossegue afirmando que o leite é só para os recém-nascidos, que apenas os humanos o usam na idade adulta, e descreve a manteiga e o queijo como um "excesso de gordura".*
>
> *p. 127: "Os ovos também são um alimento antinatural. Foram destinados pela natureza apenas à nutrição do germe que contêm."*
>
> *p. 128: [referindo-se a tudo o que está acima] "... ninguém que disponha de abundância do verdadeiro alimento do homem, a saber, frutas, grãos e castanhas, jamais precisará recorrer a eles..."*
>
> *p. 180: "De outros artigos acrescentados de modo nocivo à nossa comida, o mel e o açúcar são tão condenáveis quanto populares." Ele também*

> *argumenta contra os doces de massa, o chá, o café, o chocolate, o álcool e o tabaco, além de todos os alimentos cárneos.*
>
> *p. 149: "... em cem casos de doença, mais de noventa terão origem no consumo de alimentos impróprios."*

A única exceção à proibição de cozinhar era o pão integral feito apenas com farinha não refinada e água, bem sovado e depois assado.

Curiosamente, em todo o livro Schlickeysen não menciona nenhuma vez as hortaliças. A questão de comer ou não raízes, folhas e outras hortaliças é simplesmente evitada, embora muitas delas sejam ótimas cruas; saladas não eram novidade nenhuma, nem mesmo naquela época.

O livro de Schlickeysen teve impacto considerável no mundo todo; a tradução inglesa aparece nas histórias do vegetarianismo da Inglaterra, da Austrália e da Califórnia. O presidente da Vegetarian Society no Reino Unido, Francis Newman, escreveu uma resenha arrasadora em 1877, dizendo que o livro era radical demais. Mas o verdadeiro problema para um homem tão profundamente religioso era, claro, a promoção de Darwin e da evolução...

Entre os falantes de alemão, alguns nomes notáveis adaptaram suas ideias a outras próprias, entre eles August Engelhardt (1875-1919), Arnold Ehret (1866-1922) e Edmond Szekely (Hungria, 1905-1979), e muitos outros crudívoros e frugívoros logo se seguiram no mundo todo.

Um dos mais importantes foi Maximilian Bircher-Benner, que adotou um regime de alimentos crus em sua clínica em Zurique, na Suíça, embora incluísse hortaliças cruas e até pequenas quantidades de laticínios.

Em 1900 ele inventou um novo café da manhã de frutas, castanhas e grãos, a combinação perfeita de Schlickeysen: o que hoje conhecemos como muesli. O original tinha muito mais frutas e muito menos grãos do que as versões de supermercado de hoje, e há quem afirme que originalmente era comido com suco de laranja, não com leite de vaca (embora hoje haja, é claro, muitos leites vegetais disponíveis).

Então, da próxima vez que estiver mastigando seu muesli no café da manhã, dedique um pensamento a Gustav Schlickeysen, que começou tudo isso lá em 1875.



Acrescentado depois... recebido da Vegetarier Bund Deutschland (VEBU)

Schlickeysen nasceu em 9 de setembro de 1843, em Berlim; portanto, era alemão. Nasceu como o sétimo filho da família, prematuro, e sempre foi fraco e frequentemente doente. Só graças à sua alimentação vegetariana conseguiu sobreviver e levar uma vida razoavelmente normal. Publicou dois livros: além de *Obst und Brod*, escreveu *Blut oder Frucht* ("Sangue ou fruta"). Temos os dois livros na biblioteca da VEBU.

Ele emigrou para os EUA, onde esperava encontrar um paraíso de liberdade, mas teve de trabalhar muito, de 10 a 12 horas por dia, para ganhar o mínimo para uma vida bastante miserável e pobre, e à noite escrevia seus livros. Como filósofo e homem sensível, sentia-se muito infeliz no mundo materialista da América do Norte e sempre esperou poder voltar à Alemanha, mas em vão. Em 1893 (data exata desconhecida), morreu em Jersey City, Nova York.

A vitamina B12 era um problema para os "veganos" do século XIX?

18 de abril de 2012

E outras perguntas... A B12 foi descoberta em 1948, e a palavra "vitamina" surgiu pela primeira vez no início do século XX. Então, se os veganos do século XIX tinham deficiências de vitaminas, não tinham como saber, e as teriam diagnosticado como outra coisa.

Tudo o que sabemos sobre a maioria das pessoas do século XIX é o que sobreviveu impresso. Os veg*nos escreveram muita propaganda sobre os benefícios de suas dietas, mas raramente, ou nunca, registraram em detalhe os problemas que enfrentavam. Os registros de óbito eram muito limitados e, pelos padrões de hoje, também frequentemente mal diagnosticados.

Um comentário útil da Wikipédia: "Historicamente, sempre foi fácil obter B12, porque até recentemente não vivíamos num ambiente higienizado. Plantas arrancadas do chão e não lavadas escrupulosamente podem conter resquícios de B12 adquiridos das bactérias presentes no solo ao redor. A B12 também é encontrada em lagos, antes que a água seja tratada."

Já vi essa opinião em outros lugares, e ela parece razoável, mas não estou recomendando comer verduras sem lavar nem beber água suja! Quem tenta seguir hoje uma alimentação totalmente vegetal deve, é claro, garantir uma fonte adequada de B12, seja por suplementos, seja por alimentos fortificados.

O número de "veganos" no século XIX provavelmente era muito pequeno, mas, se estivessem sofrendo de deficiência de B12, deveriam ter tido contato suficiente entre si para pelo menos perceber que apresentavam sintomas semelhantes, e não temos registro disso.

O outro motivo provável para não termos relatos de deficiência era simplesmente a falta de coerência na alimentação deles. Muitas pessoas hoje apoiam a ideia do veganismo, mas, por um motivo ou outro, não são muito perfeccionistas nisso, e basta muito pouco de um produto animal ocasional para obter a quantidade mínima de B12 necessária.

Mas ser "vegano" no século XIX era muito mais difícil do que hoje, então um nível menor de coerência perfeccionista era inevitável, e vemos isso em muitos dos que conhecemos. Alguns exemplos:

- O Dr. William Lambe passou a uma dieta exclusivamente de alimentos vegetais e água destilada em 1806, quando tinha 40 anos. Viveu até os 82 e, segundo relatos, estava em muito boa saúde perto do fim. No entanto, depois que ele morreu, sua filha contou ao biógrafo que as mulheres da família, e presumivelmente os criados, nunca conseguiam fazer bolos e doces sem nenhum produto animal. Como Lambe não entendia nada de cozinha,

elas punham o mínimo possível e lhe diziam que não havia nada. Se ele desconfiava disso nunca saberemos, mas pode ter sido suficiente para as quantidades muito pequenas de B12 necessárias.

- Percy Bysshe Shelley entrou para o círculo de amigos de Lambe em 1812 e, na primavera de 1813, passou alguns meses vivendo numa "comunidade" que se esforçava muito para ser completamente vegana. Eles tinham a mesma dificuldade com alguns alimentos (a margarina só seria inventada décadas depois, e os produtos de soja eram desconhecidos), mas parecem ter estado decididos a fazer o melhor possível. Depois de alguns meses, Shelley seguiu em frente, e os registros não são detalhados o bastante para sabermos por quanto tempo ele manteve sua dieta "vegana", embora, dadas as dificuldades sem fim, provavelmente não tenha sido por muito tempo. O corpo consegue armazenar B12 por bastante tempo, e apenas alguns meses sem ela dificilmente causam danos duradouros.
- Nos EUA, Bronson Alcott também passou talvez alguns anos, na década de 1840, como o que hoje chamaríamos de vegano abolicionista estrito. Provavelmente nunca desistiu de seu ideal, mas as pressões sociais sem fim devem ter tornado extremamente difícil mantê-lo depois do fracasso de sua tentativa de comunidade.
- Seu amigo Henry David Thoreau também tentou abandonar todos os alimentos animais, mas nunca conseguiu de todo largar o peixe, dizendo que se sentia culpado por comê-lo.
- William Horsell, que fez mais do que ninguém para promover o "veganismo" em Londres nas décadas de 1840 e 1850, acabou morrendo na África Ocidental em 1862. Foi sepultado em Lagos, na Nigéria. É difícil imaginá-lo mantendo uma alimentação perfeita naquela viagem.

Vemos padrões semelhantes em todos os nossos "veganos" do século XIX: alguns conseguiram se manter próximos de sua dieta por muito tempo, mas de forma bastante irregular; outros foram profundamente comprometidos por um período curto, mas depois voltaram aos poucos a incluir alguns produtos animais.

Então, se tentarmos encontrar um "vegano perfeito" no século XIX, estaremos procurando em vão. O valor histórico deles não está no que conseguiram fazer, mas em aonde estavam tentando chegar. Sabiam o que queriam, mas tinham dificuldade em manter algum grau de coerência a longo prazo para chegar lá.

Isso contrasta fortemente com aqueles cuja visão era uma terra prometida "que mana leite e mel" (e ovos), e que viam isso como parte essencial de sua alimentação.

Claro que vemos exatamente o mesmo em muitas pessoas que apoiam a ideia do veganismo hoje. Quando vou a eventos veganos, converso com frequência com as pessoas, com discrição e em particular, sobre quão coerentes elas são em seu veganismo. Minha impressão é que uma proporção alta delas não é inteiramente coerente, não por falta de ideais compartilhados, mas por causa de todas as dificuldades e das implacáveis pressões sociais.

Os aspirantes a "veganos" do século XIX demonstraram que o perfeccionismo individual não é a prioridade no curso da história. Há muitos caminhos para o veganismo e muitas pessoas em pontos diferentes do caminho. A maioria de nós hoje se sai muito melhor do que eles conseguiam no século XIX, e as gerações futuras se sairão melhor ainda.

Então, se queremos um futuro vegano, não importa tanto quão perfeito cada indivíduo consegue ser. O que importa é o acordo em torno do ideal de um mundo vegano: aonde estamos tentando chegar coletivamente é mais importante do que onde cada um de nós está agora.

Algumas notas finais

Os nutricionistas veganos recomendam que os veganos comam regularmente alimentos fortificados com B12 ou tomem um suplemento de B12. A deficiência de vitamina B12 pode causar danos graves e irreversíveis, sobretudo ao cérebro e ao sistema nervoso.

O mito do *vegetus*

1º de junho de 2011

Todos vocês já leram isto em algum lugar: "A palavra vegetariano não tem nada a ver com vegetais; ela deriva do latim *vegetus*, que significa íntegro, fresco, vivo, vigoroso" etc... Já os dicionários simplesmente indicam a derivação como "vegetable + arian". A maioria de nós nunca acreditou de verdade no mito do *vegetus*, mas era impossível refutá-lo, até o ano passado.

A questão surgiu porque, no final do século XIX, as origens da palavra com V já tinham se perdido, embora hoje saibamos que ela foi usada pela primeira vez por pessoas ligadas de perto à Alcott House, perto de Londres, por volta de 1840 (veja a nota no fim para todos os detalhes da pesquisa do ano passado), e os criadores do termo de fato se viam simplesmente como comedores de vegetais.

No início do século XIX, a palavra "vegetable" significava simplesmente qualquer tipo de alimento vegetal, incluindo frutas, grãos etc. Nos últimos 150 anos, o sentido se reduziu a apenas certos tipos de plantas.

Mas as origens de "vegetarian" tinham se perdido, e em seu livro de 1906, *The Logic of Vegetarianism* ("A lógica do vegetarianismo"), Henry Salt escreveu:

> *Ninguém tem mais direito de falar sobre este assunto do que o professor J. E. B. Mayor, o grande latinista, e ele afirmou que, olhando a palavra etimologicamente, "vegetarian" não pode significar "comedor de vegetais". Ela deriva de vegetus, "vigoroso", e significa, em sentido estrito, "aquele que busca o vigor". Note bem que não estou dizendo que os criadores do termo "vegetarian" tinham esse sentido em vista...*

A última frase de Salt, "não estou dizendo que os criadores do termo 'vegetarian' tinham esse sentido em vista", mostra o contrário do que afirmam alguns, segundo os quais ele apoiava o mito.

O primeiro uso conhecido de "vegetarian" impresso foi em 1842, e durante quase os quarenta anos seguintes não há nenhuma referência a *vegetus* em nenhuma das revistas ou livros vegetarianos. Ela apareceu pela primeira vez no *Vegetarian Messenger* de 1879, na tradução de um artigo da Alemanha: o autor sugeria *vegetus* como origem, mas admitia que estava apenas especulando. O Prof. Mayor deve ter lido isso e parece ter desenvolvido a ideia.

Mayor era professor de latim em Cambridge e, a partir de meados da década de 1880, presidente da Vegetarian Society. Por ocupar esses dois cargos, ele era naturalmente levado a sério, e a ideia pegou. Era uma solução conveniente para o problema de os ovos e laticínios não serem vegetais (alimentos de origem vegetal), mas é evidente que até Salt, ele próprio vice-presidente mais tarde, tinha dúvidas a respeito.



THE REV. PROF. JOHN E. B. MAYOR, M.A.
(*President of the Vegetarian Society.*)

"Vegetarian" pode igualmente ser visto como derivado do latim tardio *vegetabile*, que significa planta, como em *Regnum Vegetabile* (Reino Vegetal). Daí vegetal, vegetação, e vegetariano. Mas é muito improvável que os criadores do termo tenham feito todo esse percurso: eles realmente apenas juntaram "vegetable + arian", como os dicionários sempre disseram.

Também há afirmações estranhas de que o sufixo "-arian" se relaciona a algum tipo de sistema de crenças; então quer dizer que um octogenário apenas acredita que tem 80 anos? Ou que um bibliotecário (*librarian*) tem apenas uma crença irracional nos livros? Algumas pessoas parecem mesmo decididas a se agarrar à sua crença irracional no mito do *vegetus*.

É claro que as palavras mudam com o tempo, e os dicionários não decidem o sentido das palavras; apenas refletem o uso comum.

O exemplo clássico de mudança é a palavra "gay", que alguns jovens de hoje talvez nem saibam que antes significava apenas "alegre". Nos anos 1970, velejei muito com um amigo que havia restaurado um barco dos anos 1930, e ele se recusava a mudar o nome original, *The Gay Lady*, o que rendia alguns comentários dos outros velejadores que passavam...

Então "vegetariano" hoje significa o que a maioria das pessoas usa para significar e, no Ocidente, tornou-se sinônimo de "comedor de vegetais, ovos e leite" (numa época chamada de dieta VEM; "vemetariano"??), ou, na Índia, apenas de vegetais e leite.

Mudar o uso comum é extremamente difícil. E, por mais que alguns de nós hoje gostaríamos de trazer esta palavra de volta, agora estamos lutando contra todos os produtos de supermercado rotulados como "adequado para vegetarianos" quando muitos (mas não todos, é claro) contêm ovos e laticínios. Talvez um dia voltemos ao sentido original, mas certamente não será fácil.

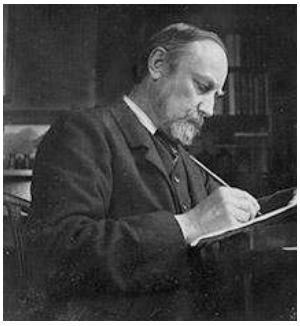
Enquanto isso, seja qual for o sentido atual, ele definitivamente não tinha nada a ver com *vegetus*: era só um mito, e, se você vir alguém afirmando isso, mande-lhe este blog!

Para a versão curta das verdadeiras origens da palavra "vegetarian", veja "Vegetariano é igual a vegano!" acima.

Para a versão muito mais longa, com todos os detalhes da pesquisa sobre as origens de "vegetarian", veja: www.ivu.org/history/vegetarian.html

Henry Salt, o pai dos direitos animais

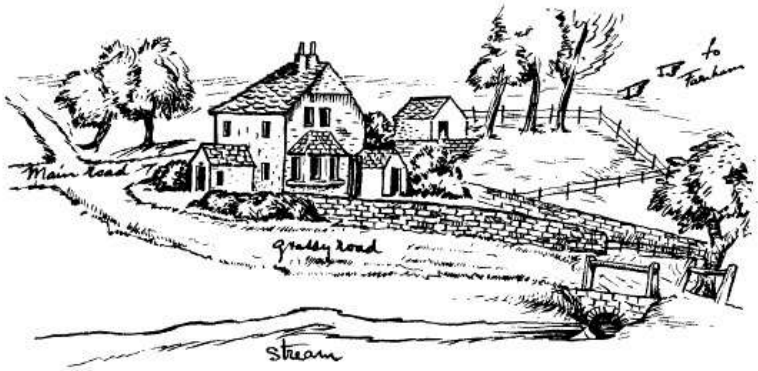
11 de janeiro de 2012



Henry Salt morreu em 1939, aos 88 anos, cinco anos antes da invenção da palavra "vegan", mas em seus últimos 55 anos promoveu de forma clara e coerente os direitos dos animais e o que hoje chamamos de veganismo ético.

Ele escreveu quase quarenta livros, a maioria sobre temas ligados ao vegetarianismo, que prepararam o caminho para o movimento que conhecemos hoje, entre eles o pioneiro *Animals' Rights, considered in Relation to Social Progress* ("Os direitos dos animais considerados em relação ao progresso social"), de 1894.

Ele também teve influência importante sobre Mahatma Gandhi, e suas biografias de Shelley e Thoreau chamaram a atenção para aspectos da vida deles que tinham sido deliberadamente ignorados pelos escritores carnívoros de sua época.



Sketch by Henry Salt of his cottage at Tilford, where he lived with his wife Kate after resigning his post at Eton
Stephen Winsten, *Salt and his Circle*.

Em 1884, aos 33 anos, Salt era professor no Eton College, a escola mais prestigiosa da Grã-Bretanha, no auge do Império Britânico (os príncipes William e Harry estudaram lá mais recentemente). Mas naquele ano ele e a esposa, Kate, abandonaram tudo e se mudaram para uma casa de campo, onde cultivavam suas próprias hortaliças, e ele começou a escrever.

Um de seus primeiros artigos foi o ensaio A *Plea for Vegetarianism* ("Em defesa do vegetarianismo"). Não está claro onde ele foi publicado inicialmente, mas em 1886 a Vegetarian Society (ovolacto) publicou uma coletânea de ensaios de Salt com esse título. Num livro muito posterior, ele citou parte do ensaio original, que, segundo ele, incluía: "... até os laticínios são totalmente desnecessários e, sem dúvida, serão inteiramente dispensados num sistema alimentar mais natural." Esse trecho estava ausente da edição de 1886.

Em 1890, o jovem Mohandas K. Gandhi, então estudante de direito em Londres, pegou o livro de Salt e, muitos anos depois, escreveu em sua autobiografia que havia feito à mãe, um tanto a

contragosto, a promessa de não comer carne enquanto estivesse longe, mas: "Li o livro de Salt de capa a capa e fiquei muito impressionado com ele. A partir da data em que li esse livro, posso dizer que me tornei vegetariano por escolha."

Gandhi também leu a biografia de Henry David Thoreau escrita por Salt, o que o levou a ler o ensaio de Thoreau A *desobediência civil*, que também causou impacto duradouro. Em 1891, a London Vegetarian Society ofereceu um jantar de despedida quando Gandhi voltava para a Índia. Henry Salt também estava lá, mas se passariam 40 anos antes que se encontrassem de novo.

Naquele mesmo ano, Salt fundou a Humanitarian League (Liga Humanitária), que lutava pelos direitos dos humanos desfavorecidos e de todos os animais. Isso levou àquela que talvez seja sua obra mais importante: *Animals' Rights, considered in Relation to Social Progress*, publicada em 1894.



O livro tratava de todos os aspectos do uso dos animais pelos humanos, com capítulos sobre:

- O princípio dos direitos dos animais
- O caso dos animais domésticos
- O caso dos animais selvagens
- O abate de animais para alimentação
- O esporte, ou a carnificina amadora
- A chapelaria assassina [os chapéus com plumas eram populares na época]
- A tortura experimental
- Linhas de reforma

A expressão "direitos animais" já existia havia muitos anos, mas era usada em relação às leis de bem-estar animal. Houve outros, sobretudo Lewis Gompertz em 1824, que debateram se os humanos deveriam sequer fazer algum uso dos outros animais. Henry Salt juntou as duas coisas, usando a expressão "direitos animais" para uma visão de conjunto que, embora incompleta, era distinta das meras reformas de bem-estar.

Muitos veganos modernos se surpreendem ao descobrir que, no capítulo de Salt sobre "os animais como alimento", ele não menciona em nenhum momento os ovos ou laticínios, limitando-se ao abate e evitando por completo a questão mais ampla. Mas temos de lembrar que era 1894, que a maioria de seus potenciais leitores era ovolactovegetariana e que a maior parte de sua divulgação viria das sociedades vegetarianas. Se ele os afastasse, não teria quase nenhum leitor. A edição de seu ensaio de 1886 pela Vegetarian Society já demonstrara isso.

Salt adotou coerentemente a abordagem pragmática de aceitar os ovos e laticínios como um "primeiro passo". Seu livro posterior, *The Logic of Vegetarianism*, de 1906, consistia em diálogos entre vegetarianos e diversos personagens comedores de carne. Naturalmente, os vegetarianos venciam com facilidade todas as discussões, até a última parte, em que o "Sr. Coerência" debate com o vegetariano o uso de ovos e laticínios.

A essa altura, Salt era vice-presidente da Vegetarian Society e apresentou os argumentos-padrão de por que a palavra "vegetarian" incluía aquelas coisas que obviamente não eram vegetação, mas sem acrescentar nenhum comentário pessoal. A maioria dos leitores ficaria pensando que o Sr. Coerência levou a melhor na discussão…

Ele continuou escrevendo ativamente até que a Primeira Guerra Mundial interveio; tinha 63 anos em 1914, e o debate sobre o uso de todos os produtos animais já se tornara muito mais aberto. Produziu mais livros depois da guerra, mas o conflito dizimara o movimento vegetariano na Europa, e só no final dos anos 1960 ele começaria um lento retorno aos níveis de popularidade anteriores.

Enquanto isso, em 1931, Gandhi, já mundialmente famoso, voltou a Londres para negociações com o governo britânico sobre a independência da Índia. Durante a estada, deu uma palestra para a London Vegetarian Society, tendo Henry Salt, então com 80 anos, à sua direita. Em sua palestra, "A base moral do vegetarianismo", Gandhi descreveu seu uso de leite (de cabra) como "a tragédia da minha vida". Alguns anos depois, a Vegan Society foi fundada.

Henry Salt foi uma figura importante do movimento vegetariano do final do século XIX e início do XX, mas passaram-se muitos anos até que um movimento mais amplo pelos direitos animais surgisse, no final dos anos 1960. Em 1975, Peter Singer retomou o desafio em seu *Libertação animal* e, no prefácio, disse de Henry Salt: "… uma nova geração… descobriu que tudo aquilo já tinha sido dito antes".

Por que Dresden? As origens da IVU

19 de dezembro de 2012

A IVU foi fundada em Dresden, na Alemanha, em 1908, que não é o lugar mais óbvio em que pensaríamos hoje; então, foi assim que aconteceu.

Segundo a Vegetarier Bund Deutschland, a primeira Sociedade Vegetariana de Dresden foi fundada em 1881. Havia também um sanatório na cidade naquela época, como mostra este trecho de *The Vegetable Passion*, de Janet Barkas (Nova York, 1975):

> *"Outra figura influente nesses primeiros dias do movimento foi o Dr. Heinrich Lahmann… Um dos primeiros médicos alemães a usar métodos naturais de cura, Lahmann chamava os animais de irmãos e se recusava a usá-los em seus experimentos. Em vez disso, usava a si mesmo como cobaia. Seu regime consistia em frutas, verduras e ar fresco. A água era recomendada por seu poder fortificante, e roupas largas e porosas eram indicadas para que o ar pudesse circular livremente. Para oferecer produtos que seguissem suas ideias progressistas, ele desenhou sapatos, botas e roupas para todas as idades. Também recomendava travesseiros recheados de plantas, em vez de penas."*

Um artigo de 1908 para o *Vegetarian Messenger* (Reino Unido) menciona quatro restaurantes vegetarianos em Dresden, o que sugere bastante interesse local. Em 1900, Dresden era a quarta maior cidade do Império Alemão e um grande centro de atividades culturais. Sabemos também

que o Museu da Higiene de Dresden era o principal centro nacional de terapias de "cura natural" e realizou uma exposição em 1911 que atraiu milhares de visitantes.

O cenário internacional

A primeira Vegetarian Society foi fundada na Inglaterra em 1847, seguida pela primeira organização alemã, em 1867. Em 1888, os líderes vegetarianos alemães sugeriram um Congresso Internacional de todos os grupos britânicos e alemães. Ele foi realizado em Colônia, em setembro de 1889, e se tornou o primeiro encontro internacional de vegetarianos da história.

Alguns dos grupos britânicos haviam começado a criar uma "Vegetarian Union" das sociedades locais britânicas e, depois do evento de Colônia, declararam que ela abrangeria o mundo inteiro, como Vegetarian Federal Union (VFU). Grupos de outros países de língua inglesa, incluindo os EUA, a Austrália e a Irlanda, logo se filiaram. Em 1892 foi criada a Deutscher Vegetarier-Bund (DVB), que conectava os grupos locais da região de língua alemã. A DVB tinha alguma forma de filiação à VFU, sediada em Londres, mas nunca houve envolvimento significativo.

Também nessa época, as recém-formadas sociedades vegetarianas francesa e belga começaram a publicar uma revista conjunta para todos os francófonos. Acabaram convencendo os britânicos a realizar o congresso anual da VFU em Paris, em 1900 (todos os outros tinham sido em Londres, exceto o de Chicago, em 1893). Ficou então combinado, ou assim pensaram alguns, que o seguinte seria em Bruxelas, em 1901, mas a VFU anunciou o congresso seguinte em Londres, como de costume. As discussões que se seguiram levaram a Vegetarian Society original, sediada em Manchester, a apoiar os europeus continentais, e esse foi, na prática, o fim da VFU.

Nos anos seguintes houve alguma discussão sobre a criação de uma organização vegetariana internacional mais genuinamente democrática, na qual todos os países tivessem participação igual. Em 1907, a Vegetarian Society de Manchester, no Reino Unido, comemorou seu jubileu de diamante (60 anos) convidando os líderes de todas as sociedades vegetarianas conhecidas para um encontro internacional. Nessa reunião, o Dr. Danjou, vice-presidente da Sociedade Vegetariana Francesa, propôs uma nova Federação Vegetariana Internacional e que a "sociedade-mãe" tomasse a iniciativa de organizar uma reunião.

Então, por que Dresden?

A opção mais fácil teria sido marcar outra reunião em Manchester, mas a sociedade britânica também tivera algum envolvimento com a VFU e devia estar muito ciente de que os europeus desconfiavam de mais dominação britânica.

A solução quase certamente veio do Sr. J. Arthur Gill, um esperantista destacado presente nas reuniões do jubileu de diamante. Vegetarianos e esperantistas tinham bastante em comum numa época em que a Europa estava em grande parte dividida por barreiras linguísticas, já que os dois grupos se interessavam pela fraternidade universal. Deve ter sido o Sr. Gill quem mencionou que os esperantistas realizariam sua conferência anual em Dresden no ano seguinte, o que significava que muitos vegetarianos estariam na cidade.

Era a solução política ideal: um congresso vegetariano proposto pelos franceses, organizado pelos britânicos e realizado na Alemanha. Albert Broadbent, o secretário britânico, escreveu a todas as sociedades vegetarianas do mundo convidando-as a se reunir em Dresden em 18 de agosto de 1908, durante a semana da conferência esperantista.

No fim, apenas as sociedades alemã, britânica e holandesa compareceram em pessoa, junto com alguns moradores locais e esperantistas, mas grupos de 14 outros países enviaram mensagens de boa vontade e apoio. Durante a reunião, adotaram o nome de International Vegetarian Union (União Vegetariana Internacional). A foto da assembleia:



Na mesma semana foi criada a "União Internacional dos Vegetarianos Esperantistas", ainda ativa hoje como TEVA (Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio) e ainda membro da IVU. Para os relatos completos publicados na época, veja: www.ivu.org/congress/wvc08

A versão original deste artigo foi publicada no *The Vegetarian* (Reino Unido), no inverno de 2007, e serviu de base para uma apresentação em PowerPoint na cerimônia de abertura do Congresso do Centenário da IVU, em Dresden, em 2008. Veja abaixo como a IVU acabou se tornando vegana.

Gandhi e o lançamento do veganismo

16 de março de 2011

Gandhi não é o primeiro nome que os veganos associariam ao lançamento do movimento e, no entanto, foi o que ele fez, em 20 de novembro de 1931, em Londres, para ser exato. Ele não o chamou de "vegano", é claro, mas não demorou muito para que outros criassem a palavra para descrever aquilo de que ele falava.

Precisamos voltar um pouco no tempo. Em 1888, a London Vegetarian Society se separou da sociedade original do Reino Unido, sediada em Manchester, para formar um segundo grupo nacional. Em 1891, Gandhi era estudante de direito em Londres e fez parte da diretoria por algum tempo, o que depois descreveu com certo detalhe em sua autobiografia.

Ao deixar a Índia, o jovem Gandhi fizera à mãe uma promessa religiosa de não comer carne enquanto estivesse em Londres, e a cumpriu com grande dificuldade. Um dia encontrou um restaurante vegetariano e, ao entrar, pegou um livreto de Henry Salt intitulado A *Plea for Vegetarianism* (1885), que convenceu Gandhi de que ser vegetariano era importante por si só, e no qual Salt escrevia: "... até os laticínios são totalmente desnecessários".

O livro seguinte de Salt, de 1892, *Animals' Rights, Considered in Relation to Social Progress*, é hoje geralmente reconhecido como pioneiro.



Em 1931, Gandhi, já mundialmente famoso por sua resistência não violenta na Índia, foi a Londres para se reunir com o governo e, enquanto estava lá, aceitou dar uma palestra para a London Vegetarian Society, com o título "A base moral do vegetarianismo".

A foto acima mostra Gandhi naquela reunião, ao lado de seu velho amigo Henry Salt, que fundara a Humanitarian League e escrevera 40 livros para promover seus ideais éticos. Em 1931, Gandhi queria algo diferente; depois de algumas observações iniciais, ele disse:

> "*Há quarenta anos eu convivia livremente com vegetarianos... Noto também que são aquelas pessoas que se tornaram vegetarianas por sofrerem de alguma doença, isto é, puramente do ponto de vista da saúde, são essas pessoas que em grande parte recaem. Descobri que, para se manter firme no vegetarianismo, um homem precisa de uma base moral.*"

Se Gandhi estava estatisticamente certo nessa afirmação continua sendo tema de muito debate hoje. Mas ele queria ir além:

> "*Eu deixaria o leite se pudesse, mas não posso. Fiz essa experiência inúmeras vezes. Depois de uma doença grave, não conseguia recuperar as forças a menos que voltasse ao leite. Essa tem sido a tragédia da minha vida. Mas a base do meu vegetarianismo não é física, e sim moral. Se alguém dissesse que eu morreria se não tomasse caldo de carne ou carne de carneiro, mesmo por recomendação médica, eu preferiria a morte. Essa é a base do meu vegetarianismo.*"

Beber leite, uma "tragédia", e isso diante de uma plateia formada sobretudo por ovolactovegetarianos. Em sua autobiografia, Gandhi diz que deixou o leite em 1912 (na África do Sul), mas seis anos depois contraiu disenteria (já de volta à Índia) e foi convencido, a contragosto, a tomar leite de cabra, o que passou a fazer de forma intermitente pelo resto da vida, mas nunca voltou ao leite de vaca (uma distinção importante na Índia); o leite de soja ainda era praticamente desconhecido fora do Leste Asiático naquela época.

Ele também escreveu, em outro lugar: "O leite é um produto animal e não pode de modo algum ser incluído numa dieta estritamente vegetariana... Estou convencido de que, no vasto reino vegetal, deve haver algum tipo que, ao mesmo tempo que fornece as substâncias necessárias que obtemos do leite e da carne, esteja livre de seus inconvenientes, éticos e outros." (fonte abaixo).

Mas Gandhi estava só se aquecendo nessa palestra para a London Vegetarian Society, até finalmente chegar ao seu ponto: "... a única base para ter uma sociedade vegetariana e proclamar um princípio vegetariano é, e deve ser, uma base moral."

Mas, poucos anos antes, em sua autobiografia de 1925, Gandhi descrevera uma questão surgida em 1891, quando ele fazia parte da diretoria da LVS. Ele se opôs a uma medida contra determinado membro porque: "... não tinha nada a ver com o objetivo declarado da Sociedade, que era simplesmente a promoção do vegetarianismo, e não de algum sistema moral."

Ele sabia muito bem que todas as sociedades vegetarianas mantinham a própria alimentação como sua função central e não discriminavam nenhum membro apenas por ter motivos diferentes para adotar essa alimentação.

E, no entanto, ele claramente queria algo que reunisse os que eram movidos pela moral e compartilhavam sua objeção aos laticínios (e aos ovos, claro). Sua palestra foi publicada na íntegra nas várias revistas vegetarianas, onde foi muito lida pela minoria de membros que sempre se mantivera fiel à sua dieta só de vegetais, de base ética. Gandhi certamente não inventou esse conceito, mas um apoio tão franco de uma grande figura mundial, tendo Henry Salt ao seu lado, deve ter aumentado enormemente a confiança deles.

Em poucos anos, eles estavam defendendo uma seção distinta, "sem laticínios", de base ética e moral, dentro da Vegetarian Society; mas, com as comunicações lentas e a interrupção da Segunda Guerra Mundial, foi só em 1944 que a proposta foi rejeitada. Eles reagiram criando uma nova sociedade, exatamente nos moldes que Gandhi propusera, e inventando a palavra "vegan" para batizá-la.

- Veja também: *The Moral Basis of Vegetarianism* ("A base moral do vegetarianismo"), coletânea de artigos de Gandhi que inclui o texto completo da palestra acima e outros originalmente em híndi, traduzidos e publicados em 1959; a primeira parte é muito específica sobre leite e ovos (PDF, 144 KB): www.ivu.org/history/gandhi/the_moral_basis_of_vegetarianism.pdf
- Muito mais sobre Gandhi e o vegetarianismo em: www.ivu.org/history/gandhi
- Mais sobre Henry Salt em: www.ivu.org/history/salt
- Salt, por sua vez, foi influenciado pelo poeta Percy Bysshe Shelley e escreveu vários livros sobre ele; veja acima.

A foto acima mostra a reunião de 1931 se formando, pouco antes de Gandhi falar (sem cadeiras...). O número de dezembro de 1931 do *Vegetarian News* (Londres) publicou o texto completo da palestra de Gandhi, junto com uma reportagem que dizia que cerca de 500 pessoas estavam presentes e que Henry Salt também falou.



A invenção dos veganos

31 de março de 2010, atualizado em agosto de 2012

A palavra "vegan" foi inventada em novembro de 1944 por Donald Watson, na Inglaterra. Mas as origens não são como muitos veganos de hoje imaginam.

Sabemos que houve, com certeza, grupos de pessoas tanto na Grã-Bretanha quanto na América, já em 1806, que evitavam o uso de qualquer produto animal na alimentação, no vestuário ou no trabalho. Pode ter havido alguns antes, mas detalhes precisos raramente foram registrados, já que eles não tinham uma palavra específica para se descrever.

Em meados do século XX, havia vários membros da Vegetarian Society, no Reino Unido, que queriam formar dentro da sociedade uma seção distinta de "vegetarianos sem laticínios". A sociedade rejeitou a ideia por considerá-la divisionista demais, mas no fim isso dividiu ainda mais, pois os que a promoviam ficaram com pouca escolha a não ser formar uma sociedade separada. Watson simplesmente pegou o começo e o fim de "vegetarian", e nasceu a primeira Vegan Society do mundo, inicialmente com apenas 25 membros.

A revista deles se chamava *The Vegan News* (*Quarterly Magazine of the Non-Dairy Vegetarians*), ou "Revista trimestral dos vegetarianos sem laticínios", e a primeiríssima edição, de novembro de 1944, está no site da IVU em: www.ivu.org/history/europe20b/vegan_news_1.pdf. Nela, Watson propõe a palavra "Vegan" e diz: "Se a adotarmos, nossa dieta logo ficará conhecida como dieta VEGANA."

A ideia se espalhou mais longe e mais depressa do que eles talvez imaginassem: em 1948 temos o registro de que a Dra. Catherine Nimmo e Rubin Abramowitz formaram uma Vegan Society na Califórnia, que funcionou até 1960. Na década de 1950 também houve sociedades veganas na Alemanha e na Índia, mas parecem ter durado pouco.

Enquanto isso, o grupo britânico havia se filiado à IVU (International Vegetarian Union, da qual sou hoje o gerente), e Donald Watson falou sobre o "veganismo" no Congresso Vegetariano Mundial da IVU de 1947.

Nesses primeiros anos houve muita discussão sobre a definição da nova palavra. Inicialmente ela tratava formalmente apenas da alimentação, mas novas regras foram adotadas pela Vegan Society em 1951. Elas iam muito além do mero "sem laticínios": "O objetivo da Sociedade será acabar com a exploração dos animais pelo homem"; e "A palavra veganismo significará a

doutrina de que o homem deve viver sem explorar os animais." E continuavam: "A Sociedade se compromete, em busca de seu objetivo, a procurar acabar com o uso dos animais pelo homem para alimentação, mercadorias, trabalho, caça, vivissecção e todos os outros usos que envolvam a exploração da vida animal pelo homem."

Mas... não está claro se o grupo da Califórnia concordou com tudo isso, ou se sequer tinha conhecimento disso no início. Talvez seja por causa disso que sempre houve um grupo importante de "veganos na alimentação" nos EUA, enquanto outros se consideram "veganos éticos". A Vegan Society britânica, e muitos americanos, não aceitam a distinção, insistindo que a ética é parte integrante da definição. Mas é sempre difícil argumentar contra o uso comum de quaisquer palavras.

O desenvolvimento importante seguinte foi a fundação da American Vegan Society em 1960, que continua muito ativa hoje em: www.americanvegan.org. Desde o início esse grupo seguiu a mesma definição da Vegan Society britânica, e também é membro da IVU desde que começou.

Em 1981 foi realizado o primeiro Festival Vegano Internacional, na Dinamarca. Eles continuaram, mais ou menos a cada dois anos, em muitos países europeus e também na Califórnia, na Austrália, na Índia e no Brasil. Para todos os detalhes, veja: www.ivu.org/veganfest/history

O uso da palavra "vegan" se expandiu enormemente nos últimos 30 anos, e hoje há sociedades veganas na maior parte do mundo. Para encontrá-las, e outros recursos veganos, basta usar o banco de dados em www.ivu.org



Donald Watson, o homem que inventou a palavra, era vegetariano desde 1924 e "sem laticínios" desde 1940 (inventou "vegan" em novembro de 1944). Ele morreu em 2005, na bela idade de 95 anos. A foto o mostra já idoso, lendo seu primeiro número do *Vegan News* (foto de Joe Connolly, *VegNews*).

O Dia Mundial do Veganismo é comemorado em 1º de novembro de cada ano, em reconhecimento à sua invenção.

Mais detalhes sobre as origens da Vegan Society (o grupo britânico nunca acrescentou "UK" ao nome) e sua filiação à IVU podem ser encontrados em: www.ivu.org/history/societies/vegansoc.html

A IVU tem hoje 27 organizações-membro plenas, com direito a voto, que têm a palavra "vegan" no nome, e muitas outras que são veganas em tudo menos no nome; e outras 112 chamadas de veganas em nosso banco de dados público.

Os membros da IVU estão abaixo; todos têm sites, a maioria tem páginas ou grupos no Facebook; copie e cole no Google ou no Facebook para encontrá-los:

- ÁUSTRIA – Vegane Gesellschaft Österreich
- CHINA – Hong Kong Vegan Society
- ETIÓPIA – Ethiopian Vegan Association

- FINLÂNDIA – Vegaaniliitto ry (Sociedade Vegana Finlandesa)
- FRANÇA – Société végane
- ÍNDIA – Indian Vegan Society
- INDONÉSIA – Vegan Society of Indonesia
- ITÁLIA – BioVeganFest
- COREIA – Korea Vegan Society & Diet and Climate Institute
- PAÍSES BAIXOS – Nederlandse Vereniging voor Veganisme
- NORUEGA – Norwegian Vegan Society
- ÁFRICA DO SUL – South African Vegan Society
- ESPANHA – Asociación Vegana Española
- SUÉCIA – Veganföreningen i Sverige
- TOGO (África Ocidental) – Vegan Students Association of Togo
- URUGUAI – Unión Vegetariana y Vegana del Uruguay
- REINO UNIDO – The Vegan Society; Lewes & Hastings Vegetarian and Vegan Group; London Vegans; North Riding Vegetarians & VeganS; North Somerset Vegetarian and Vegan Information centre; Oxveg (Oxfordshire Vegetarians and Vegans); The Vegan Chef Network; Vegetarian and Vegan Foundation
- EUA – American Vegan Society; Sacramento Vegan Society; Vegan Outreach

(a maioria dos grupos americanos chamados "vegetarianos" é na verdade vegana, e muitos agora evitam as duas palavras no nome)

Os veganos também são vegetarianos

2 de março de 2011

O homem que inventou a palavra "vegan" em 1944 deixou muito claro que isso fazia parte do movimento vegetariano, e Donald Watson manteve essa posição clara até sua morte, em 2005, na bela idade de 95 anos.

Nos últimos anos, alguns veganos tentaram afirmar que o veganismo é completamente diferente do vegetarianismo, às vezes com considerável hostilidade em relação aos outros vegetarianos; Watson certamente se reviraria no túmulo com isso. Alguns trechos:

Vegan News – com o subtítulo "Revista trimestral dos vegetarianos sem laticínios", número 1, novembro de 1944, escrito por Donald Watson: "... diremos, é claro, com firmeza, por que condenamos o uso de laticínios e ovos... não precisa haver animosidade entre nós e os 'lactos'. Todos aceitamos que o lactovegetarianismo tem um lugar bem definido na evolução alimentar... embora nossos amigos lactovegetarianos possam rejeitar nossas ideias, se quiserem, esperamos que não nos rejeitem por expressá-las."

O MODO DE VIDA VEGANO – de Fay K. Henderson, secretária da Vegan Society, em *The Vegetarian* (uma revista independente), número 1, primavera de 1947: "A palavra Vegan passou a ser usada desde a formação da Vegan Society, em novembro de 1944, e designa uma pessoa que

se abstém de usar produtos animais como alimento. O veganismo é, na verdade, o vegetarianismo levado logicamente a um estágio adiante."

A International Vegetarian Union voltou a se reunir em 1946, depois dos anos de guerra, e a Vegan Society prontamente se filiou.

VEGANISMO – palestra apresentada no 11º Congresso Vegetariano Mundial da IVU, em julho de 1947: "O Sr. DONALD WATSON (Leicester) disse que o vegano acreditava que, se quisessem ser verdadeiros libertadores dos animais, deviam renunciar absolutamente à sua atitude tradicional e presunçosa de que tinham o direito de usá-los para servir às suas necessidades." [para além da alimentação...]



Foto: Watson na fila da frente, no meio. Sua cofundadora, Elsie Shrigley, estava em outra parte da grande foto de grupo do congresso vegetariano de 1947. Logo atrás de Watson está o presidente da Vegetarian Society do Reino Unido.

VALORES VEGANOS, de Fay K. Henderson, secretária da Vegan Society, em *The Vegetarian*, número 4, inverno de 1947: "Tem havido muita especulação sobre a origem da palavra VEGAN e seu significado... em primeiro lugar, ela foi uma tentativa de ir além da expressão um tanto negativa 'vegetariano sem laticínios'... sendo ao mesmo tempo o começo e o fim [da palavra vegetarian], e sugerindo, esperançosamente, que o que começa como vegetariano pode terminar como vegano."

[A Sra. Henderson explicou então como o grupo originalmente queria permanecer dentro da Vegetarian Society, como uma seção sem laticínios, mas isso não foi aceito, e por isso uma sociedade separada foi formada a contragosto.] "... A Sociedade cresceu de forma constante em três anos, até cerca de quinhentos membros individuais... e recentemente se filiou à International Vegetarian Union... É motivo de certa preocupação e pesar que a tendência moderna entre os grupos reformistas seja se separar das sociedades principais e trabalhar de forma independente por algum ideal ligeiramente diferente... Essa situação precisa ser corrigida para que o vegetarianismo desenvolva toda a força de seus poderes revolucionários. A mais estreita cooperação e unidade são, portanto, essenciais."

O MOVIMENTO VEGETARIANO DEVE SER REFORMADO?, de Donald Watson, em *The Vegetarian*, primavera de 1948: "O movimento deveria conceder ao indivíduo o direito de julgar a melhor forma de enfrentar cada problema pessoal à medida que surge, e não deveria haver uma seção inferior reservada aos que não conseguem viver coerentemente segundo a definição do movimento. A lealdade não pode ser medida apenas pelo padrão de coerência alcançado na prática, nem o valor de uma pessoa para a causa pode ser avaliado assim. As dificuldades são maiores para uns do que para outros... Chegou a hora de revisar a definição de vegetarianismo... Vegetarianismo deveria significar a prática de viver sem alimentos provenientes de animais."

Em 1951, a Vegan Society mudou suas regras para deixar claro que o veganismo ia além da alimentação, excluindo especificamente qualquer uso de animais, de qualquer forma. Na prática, isso apenas codificou os valores éticos que já tinham, e os veganos permaneceram firmemente dentro do movimento vegetariano.

Fotos: no alto, líderes da Vegan Society da Índia no Congresso Vegetariano Mundial da IVU na Índia, em 1957.



Em 1975, o primeiro Congresso Vegetariano Mundial da IVU realizado na América do Norte, e o maior fora da Índia, foi idealizado por Jay Dinshah, fundador e presidente da American Vegan Society.

Fotos embaixo: Serena Coles, presidente da Vegan Society, ladeada pelos presidentes da International Vegetarian Union e da Vegetarian Society do Reino Unido, no Congresso da IVU de 1977. Ao fundo, Brian Gunn-King, secretário-geral da IVU e membro da Vegan Society.



Em 1997, a International Vegetarian Union começou a colocar receitas em seu site; hoje são mais de 3.000 em inglês e muitas outras em outros idiomas. Elas sempre foram completamente veganas, como tudo o mais no site. Em 1998 ficou acordado que, dali em diante, toda a comida de todos os congressos da IVU deveria ser completamente vegana. Donald Watson viveu o bastante para testemunhar isso e, naturalmente, aprovou. Em 2010, finalmente comprovamos as verdadeiras origens da palavra "vegetarian", e que as primeiras pessoas a se chamarem assim eram na verdade veganas, na ética e na alimentação. Infelizmente, Watson já havia falecido, mas certamente teria gostado dessa.

A IVU tem atualmente cerca de 127 organizações-membro plenas com direito a voto, incluindo 22 com a palavra "vegan" no nome, e muitos outros grupos vegetarianos que hoje só promovem alimentos de origem vegetal. Outras 114 que se chamam de "veganas" pediram o cadastro gratuito no banco de dados público da IVU, junto com centenas de outras que só promovem alimentos vegetais.

Donald Watson nunca quis sair da Vegetarian Society, e nunca saiu. Nunca quis inventar uma palavra nova nem criar uma sociedade nova. Inicialmente, só queria que os vegetarianos parassem de usar alimentos de origem animal, e o curso da história está claramente indo na direção dele.

O veganismo se torna global: os primeiros dez anos, 1944-54

28 de março de 2012

A palavra "vegan" e a Vegan Society surgiram em novembro de 1944, na Inglaterra, mas não demorou muito para que a ideia se espalhasse para outros países. Estas notas vêm sobretudo do *The Vegan*, a revista da Vegan Society, cujos números, desde 1944, estão todos disponíveis on-line pelo site da sociedade.

Nos primeiros anos, a revista tratava inteiramente do Reino Unido, mas as coisas se mexiam em outros lugares, e o primeiro vislumbre que temos é no número do outono de 1946, que afirmava haver membros "tanto neste país quanto no exterior".

No número seguinte, temos a primeira carta do exterior, da Clínica Bircher-Benner, em Zurique, na Suíça. Havia alguma discussão sobre a alimentação de bebês, e a clínica disse ter tido sucesso fazendo seu próprio leite infantil de amêndoas e frutas. Alguns anos depois, a revista publicou uma reportagem de página dupla sobre a clínica, descrita como "quase vegana", com uma coleção de seus cardápios veganos.

No verão de 1947 saiu um artigo de duas páginas do presidente da União Vegetariana da Alemanha, Herr W. F. Adolf Briest: "Rumo ao veganismo na Alemanha". Em 1953 surgiu uma nova sociedade, a Deutsche Vegan-Gesellschaft, mas ela desapareceu em alguns anos e certamente já não existia em 1955.



O grande evento internacional da década de 1940 foi o 11º Congresso Vegetariano Mundial da IVU, realizado na Inglaterra, e a nova Vegan Society enviou vários delegados. A longa e entusiasmada reportagem do *The Vegan* do outono de 1947 registrou outros delegados da Dinamarca, Noruega, Suécia, Holanda, França, Alemanha, Suíça, Tchecoslováquia, Irlanda e América (acima: o salão do congresso).

Eles relataram: "Houve especial interesse pelo veganismo, tendo o Sr. Donald Watson [presidente] sido convidado a falar sobre o assunto." E um resumo de quatro páginas de sua palestra foi incluído na revista. Ao que parece, a palestra provocou uma discussão animada, que teve de ser adiada até que todos se acalmassem um pouco…

A independente Scottish Vegetarian Society (Sociedade Vegetariana Escocesa) também estava presente, e registrou-se que ela formara uma seção vegana, em vez de uma sociedade separada. Os veganos da Inglaterra originalmente quiseram fazer o mesmo, mas a Vegetarian Society rejeitara a ideia.

Vários dos outros palestrantes foram mencionados como de interesse para os veganos, sobretudo o secretário-geral da IVU, o Sr. Bolt, dos Países Baixos, que "recomendou que, como medida prática, a IVU incentivasse a produção de leite vegetal e de calçados sem couro". A reportagem concluía: "No Congresso, a Vegan Society foi formalmente aceita como membro da International Vegetarian Union. É muito animador perceber que, em consequência disso, agora podemos trabalhar em cooperação direta com os diversos movimentos vegetarianos do mundo todo."

Os benefícios parecem ter começado antes mesmo de a reportagem ser impressa: mais adiante, no mesmo número, havia cartas de leitores da Califórnia, de Nova York, de Singapura e da África do Sul. Entre elas, uma de um certo Dr. Liber, de Nova York, que escrevera um livro só de alimentos vegetais em 1934, sugerindo que "os lacto-ovo-vegetarianos é que deveriam ter tido o trabalho de encontrar outro nome para si, já que nós somos os verdadeiros vegetarianos".

No verão de 1948 saiu um artigo mostrando que na França houvera problemas semelhantes com as palavras. Lá em 1920, o Dr. Jules Lefèvre inventara "végétalien" para as pessoas que seguiam uma dieta só de alimentos vegetais (distinto de *végétarien*, para os ovolacto), mas isso era puramente ligado à saúde, sem preocupação com a ética animal. Em 1953 havia uma revista mensal de alimentação vegetal em Paris chamada *La Vie Claire*, e alguns anos depois uma rede

de lojas de produtos naturais com o mesmo nome. Muitos anos mais tarde, os franceses acrescentaram "végane" para o vegano ético; então, pelo menos eles têm alguma clareza, enquanto os falantes de inglês ainda discutem o veganismo "na alimentação" versus o "ético".

O interesse vindo dos EUA cresceu no outono de 1948. Foi publicada alguma troca de ideias entre a Vegan Society e Rubin Abramowitz, de Oceano, na Califórnia, sobre a criação de um grupo vegano local. Há relatos em outras fontes de que isso de fato aconteceu, mas nunca foi noticiado no *The Vegan*. Houve mais cartas do Sr. Abramowitz, e o número da primavera de 1950 se referia a ele como "atuando como nosso representante nos EUA", mas essa foi a última vez que ele foi mencionado.

Os números de 1947/48 relataram que o secretário da Vegan Society deu palestras na Holanda e na Irlanda. Pouco depois, souberam que a Sociedade Vegetariana dos Países Baixos propunha formar uma seção vegana.

O ano de 1950 trouxe o 12º Congresso Mundial da IVU, nos Países Baixos. Segundo os relatos, o ambiente foi muito amistoso para os veganos, mas eles também reclamaram de não ter tido oportunidade de expor suas ideias. A reportagem terminava dizendo: "Tendo perdido a oportunidade oferecida pelo Congresso de 1950, devemos aproveitar ao máximo a próxima chance, na Suécia, em 1953." Eles claramente viam os encontros vegetarianos como o melhor meio de divulgar o veganismo, e eram bem francos quanto ao desejo de "veganizar" a IVU. Isso de fato acabou acontecendo, mas levou mais 50 anos...

Entre 1950 e 1953 houve um número crescente de relatos sobre médicos que promoviam dietas só de alimentos vegetais, sobretudo os higienistas dos EUA. Isso acabou levando o editor a propor três classificações de motivação: saúde, religião e ética, sendo que só os movidos pela ética teriam o direito de se chamar de "veganos". Em 1951, a sociedade mudara suas regras para especificar que o veganismo excluía qualquer uso de animais ou de produtos animais para qualquer finalidade.

Em 1953, os delegados veganos do 13º Congresso da IVU, na Suécia, ficaram muito mais contentes com sua participação e elogiaram bastante a Sociedade Vegetariana Sueca por tê-los recebido tão bem.

Um jantar vegano foi organizado em Londres para algumas pessoas que voltavam da Suécia, entre elas Scott e Helen Nearing, do Maine, nos EUA. Eles eram os autores de *The Good Life* ("A boa vida"), sobre sua propriedade autossuficiente, e deram uma palestra no jantar. Foram descritos como "quase veganos", mas de especial interesse por serem os primeiros americanos encontrados que apontavam como motivação principal não fazer mal a nenhuma criatura viva, em vez da habitual preocupação com a própria saúde.

O número do inverno de 1954 foi uma edição especial e volumosa de 10º aniversário, que incluía uma longa reportagem sobre a recente viagem do editor pela América do Norte. Deram-lhe estimativas de 3 milhões de vegetarianos nos EUA, a maioria de grupos religiosos como os adventistas do sétimo dia, e cerca de 1.000 "veganos". Mas era o mesmo editor que insistira que muito poucos desses 1.000 eram realmente veganos, já que só eram movidos pela saúde.

Houvera mais cartas e artigos de países tão diversos quanto Austrália, Canadá, Costa Rica, Hungria, Índia, Israel, Japão, Luxemburgo e até a China. A palavra "vegan" se espalhava

rapidamente, fosse lá o que quisessem dizer com ela.

A higiene faz uma faxina, naturalmente, é claro

21 de março de 2012



Em 1998, a American Natural Hygiene Society (Sociedade Americana de Higiene Natural), depois de 50 anos, mudou seu nome para National Health Association (NHA), com base em que a maioria das pessoas não entendia o que "Higiene Natural" significava.

E com toda a razão: para mim, "higiene" sempre teve mais a ver com o que faço no banheiro do que na sala de jantar.

Hígia (acima) era a deusa grega da saúde e da limpeza. Enquanto seu pai estava mais diretamente associado à cura, ela estava associada à prevenção das doenças. Seu nome é a origem da palavra higiene.

No passado, os curandeiros não achavam que a comida tivesse alguma coisa a ver com a prevenção de doenças (muitos ainda não acham, claro), o que talvez explique por que a maioria das pessoas nunca entendeu o conceito de "higiene natural" como dieta.

A NHA remonta sua história (só americana) a Sylvester Graham (1794-1851). Ele não parece ter usado a palavra higiene, embora certamente defendesse que uma dieta totalmente vegetal era crucial para a saúde.

O primeiro uso claro da palavra foi de Russell Trall, médico, no início da década de 1850, quando ele escreveu seu primeiro livro e abriu seu Hygeio-Therapeutic College na cidade de Nova York. Seu *Hygeian Home Cookbook*, de 1874, foi o primeiro livro de receitas "vegano" conhecido.

Em 1883, Susanna Way Dodds, citada pela NHA, publicou seu *Hygienic Cookery* ("Culinária higiênica"), que tinha uma longa seção baseada nas obras de Graham e Trall, apoiando plenamente uma dieta só de alimentos vegetais. Mas as receitas em si incluíam ovos, laticínios e até uma seção sobre carne; presumivelmente, ela achava que era o único jeito de vendê-lo.

Uma omissão nos registros da NHA é o Dr. Elmer Lee, inicialmente de Chicago, que se mudou para Nova York em 1897. Ele era editor da revista *Health Culture*, que promovia com vigor uma dieta só de alimentos vegetais, e em 1910 publicou uma edição americana do primeiro livro de receitas "vegano" britânico, *No Animal Food*, de Rupert Wheldon. Lee era descrito ao mesmo tempo como hidroterapeuta e higienista.

Em 1916, J. H. Tilden, médico, então com 65 anos e citado pela NHA como um dos quatro principais fundadores da higiene natural, publicou um livro sobre "Alimentos" no qual insistia que algum alimento animal era essencial para a saúde humana... Parece ter havido pouco consenso sobre a dieta naquela época, embora todos pareçam ter concordado com o princípio

básico de que a alimentação e o estilo de vida, e não os remédios, eram a chave da saúde. Prevenir, e não remediar.

O grande personagem "higiênico" do século XX foi sem dúvida Herbert Shelton, e foi ele quem cunhou a expressão "Higiene Natural", com o jejum no centro de suas ideias. Se ele a tivesse chamado de "Saúde Natural", talvez o resto de nós a tivesse entendido com mais facilidade.

Shelton leu as obras de Russell Trall e Sylvester Graham em 1911 e, ao que parece, havia adotado alguma forma de vegetarianismo em 1913, aos 18 anos; na década de 1930, escrevia claramente contra o uso de ovos ou laticínios, além do chá, do café e de outros estimulantes.

Em 1948/49, Shelton tornou-se o primeiro presidente da American Natural Hygiene Society (ANHS), provavelmente sem saber que um pequeno grupo na Inglaterra também havia inventado uma palavra nova e criado a Vegan Society, em 1944.

Em 1948 havia um pequeno grupo vegano na Califórnia e, em 1956, começou uma British Natural Hygiene Society (BNHS), que aparentemente ainda existe; mas hoje também há no Reino Unido uma empresa chamada "Natural Hygiene", cujo slogan é: "Soluções para todas as necessidades do seu banheiro".

Enquanto isso, em 1951, a Vegan Society deixara claro que o veganismo consistia em evitar todos os usos de animais não humanos, para vestuário, entretenimento etc., e não apenas para alimentação. Os higienistas, naturalmente, se preocupavam apenas com a saúde humana.


Jay Dinshah

No final da década de 1950, Jay Dinshah, vegetariano de nascença de Nova Jersey, fazia parte da diretoria da ANHS e se tornou vegano em 1957. Permaneceu totalmente leal a Shelton e à ANHS, voltando a um papel de liderança 20 anos depois, mas em 1960 também quis fazer algo pelos animais e fundou a American Vegan Society (AVS).

Jay Dinshah teve um papel importante na promoção do veg*ismo na América do Norte pelo resto do século XX. Em 1974, foi cofundador da North American Vegetarian Society, usando-a como plataforma para idealizar o enorme sucesso que foi o primeiro Congresso Veg da IVU na região, no Maine, em 1975.

Os historiadores atribuem a esse evento o pontapé inicial de boa parte do movimento vegetariano e vegano organizado na América do Norte. No início dos anos 1980, ele voltou brevemente à ANHS como diretor-executivo interino. Infelizmente perdemos Jay em 2000, mas sua esposa, Freya, nascida na Inglaterra, continua hoje o trabalho na AVS (veja: www.americanvegan.org).

Muitos dos principais membros e apoiadores da NHA hoje são uma parte importante da "ala da saúde" do movimento vegano nos EUA.

Para mais sobre a National Health Association (americana), veja: www.healthscience.org. Se você vier ao Congresso/Vegfest da IVU na Califórnia, no fim deste ano, poderá ouvir e conhecer

muitos dos membros mais destacados tanto da NHA quanto da AVS: www.ivu.org/congress/2012

Fico contente que a NHA tenha mudado o nome. Sei que muita gente se acostumou com ele, mas para mim, e imagino que para muitos outros, "higiene natural" ainda soa como tomar banho debaixo de uma cachoeira...

Como os veganos pousaram na América

4 de abril de 2012

Eles poderiam ter vindo do planeta Vega, pelo que a maioria dos outros americanos sabia. Mas estavam por ali havia muito tempo, vivendo discretamente entre os carnívoros, antes que chegassem mais deles na grande amerissagem de 1975...

Há quanto tempo estavam lá depende do que se chama de vegano. Os do tipo só alimentar mastigavam seus alimentos vegetais havia 150 anos, mas a espécie ética era muito rara, até ameaçada de extinção, e precisava de ajuda de fora.

Em 1957, Jay Dinshah, de 23 anos, decidiu ser um vegano ético. Ele nascera em Nova Jersey, numa família lactovegetariana de jainistas, imigrantes da Índia. No final dos anos 1950, fazia parte da diretoria da American Natural Hygiene Society, de alimentação só vegetal, mas ela se preocupava apenas com a saúde, e ele queria fazer algo mais pelos animais.

Ele vinha lendo a revista da Vegan Society da Inglaterra e, num número de 1959, inscreveu seu nome como contato no "Serviço de Correspondência Vegana". A nota de apresentação na revista dizia que ele "deseja um dia encontrar uma esposa vegana!"

Ele a encontrou em Freya Smith, inglesa de 18 anos, cuja família era membro ativo da Vegan Society. Em fevereiro de 1960, Jay fundou a American Vegan Society (AVS) e se casou com Freya em agosto do mesmo ano.

Houvera algumas breves tentativas de criar sociedades veganas na Califórnia, na Alemanha e na Índia, mas nenhuma dera em muita coisa, e logo tinham desaparecido. A revista *The Vegan*, na Inglaterra, reconheceu o potencial desta e dedicou uma página editorial inteira a anunciar a nova AVS. Eles tinham razão, é claro: ela continua existindo 53 anos depois.

Os Dinshah percorreram os Estados Unidos dando palestras e recrutando membros e, em 1965, participaram de seu primeiro Congresso Vegetariano Mundial da IVU. Ele foi realizado em Derbyshire, na Inglaterra, onde conheceram membros da Vegan Society do Reino Unido, incluindo a mãe de Freya, Grace Smith, que agora era tesoureira-adjunta.



O Congresso da IVU de 1967 foi realizado na Índia, e os Dinshah também estavam lá, agora no país natal dos pais de Jay. Os delegados oficiais da Vegan Society do Reino Unido eram Brian Gunn-King e sua noiva, Margaret Patching (eles se casaram no ano seguinte). Na foto acima, eles se encontram com Indira Gandhi, a primeira-ministra da Índia.

No fim desse congresso, Brian tinha se tornado secretário-geral da IVU, o primeiro vegano a ocupar o cargo, e Jay Dinshah foi cooptado para o Comitê Executivo. O *The Vegan* observou o potencial de ter dois membros em posições tão influentes.

Em 1971, a Vegan Society realizou sua assembleia geral anual em Londres, próximo ao Congresso seguinte da IVU, nos Países Baixos. Os Dinshah e os Gunn-King estavam nos dois, e Jay foi eleito vice-presidente tanto da Vegan Society quanto da IVU.

Não sabemos exatamente quando a ideia de um Congresso da IVU na América foi discutida pela primeira vez entre os quatro, mas no 22º Congresso da IVU, em 1973, na Suécia, os delegados votaram formalmente pela realização do 23º nos EUA, em 1975, com Jay Dinshah como principal organizador.

1975: os veganos pousaram, no Maine

> "*Provavelmente, foi o encontro de vegetarianos mais importante dos Estados Unidos no século XX.*" – *Vegetarian America, a History, Karen e Michael Iacobbo, Praeger, 2004*

E, claro, tudo era liderado por veganos... Havia muitos indivíduos e pequenos grupos veg urbanos por toda a região, então a North American Vegetarian Society (NAVS) foi lançada para reuni-los e promover o congresso. Jay Dinshah foi eleito o primeiro presidente. Eles esperavam 1.000 participantes, mas vieram 1.500 ao primeiro Congresso Veg Mundial da história na América.

Freya ficou encarregada da alimentação e escreveu um livro de receitas "vegetariano total" (isto é, vegano) para o evento (versão original no alto, acima); uma versão dele ainda está disponível hoje. A comida do congresso também era toda vegana, mas com pequenos recipientes

separados, claramente identificados, de leite e queijo para quem fizesse questão de acrescentá-los (hoje em dia, é claro, nem nos damos a esse trabalho).

Margaret Gunn-King (acima, com a criança) foi delegada oficial da Vegan Society do Reino Unido, junto com Grace Smith, mãe de Freya, agora tesoureira da sociedade.

Fotos: o famoso comediante americano Dick Gregory, com Brian Gunn-King e Jay Dinshah, entregando dinheiro arrecadado para a instituição beneficente VegFam.

Então as mulheres cuidavam da comida e das crianças, enquanto os homens administravam os negócios; bem, ainda era 1975, e hoje em dia também melhoramos nisso…

Na última foto: Jay e Freya Dinshah na "Noite Indiana" durante o congresso, que evoluiu para o Summerfest anual da NAVS.

Todos os detalhes do congresso: www.ivu.org/congress/wvc75. Para alguns impactos de longo prazo do evento de 1975, veja mais adiante os textos "A IVU e o Summerfest da NAVS" e "A IVU e o movimento americano pelos direitos animais".



A veganização dos eventos veg internacionais

11 de abril de 2012

No final dos anos 1970, a situação dos veganos dos dois lados do Atlântico Norte era muito diferente.

O Congresso Vegetariano Mundial da IVU de 1975, no Maine, EUA, fora todo de alimentos vegetais, mais alguns pequenos recipientes separados de leite e queijo para quem fizesse questão de acrescentá-los. A NAVS (North American Vegetarian Society) continuou com o evento anualmente, mas logo abandonou os acréscimos opcionais e passou a divulgá-lo como "vegetariano total", isto é, "vegano", mas essa palavra ainda era muito pouco conhecida na região. Por fim, ele foi rebatizado como o Summerfest que conhecemos hoje, com a ênfase bem colocada na saúde a partir de alimentos só vegetais.

Na Europa, sobretudo no noroeste, havia muitas sociedades ovolactovegetarianas fortes havia mais de cem anos, e seus eventos podiam ser problemáticos para os veganos. Ovos e laticínios eram parte integrante do cardápio, e os itens veganos muitas vezes eram mal identificados.

Então, em 1981, Kirsten Jungsberg, na Dinamarca, decidiu organizar um Festival Vegano Internacional (IVF) separado. O presidente da Vegan Society britânica só soube dele duas semanas antes, mas foi assim mesmo e ficou encantado ao encontrar fortes grupos veganos da Suécia e de outros países, até da França, entre os 50 delegados.

Isso poderia ter sido um evento único, mas em 1985 Kirsten organizou um 2º IVF na Dinamarca, e depois houve um terceiro na Alemanha, em 1987. Depois disso, alguns dos veganos europeus começaram uma rede informal conhecida como "Vegans International": não havia uma diretoria formal, apenas um contato em cada país que tentava manter os outros informados de qualquer coisa de interesse (tudo isso antes da internet, é claro).

Vieram mais IVFs: 1989, Suécia; 1990, Holanda; 1992, Inglaterra. Neste último, a Vegan Society do Reino Unido finalmente aderiu à ideia que viera do continente e realizou o maior IVF até então, com 150 participantes.

O 7º IVF foi na Espanha, em 1993, organizado por Francisco Martín, que aproveitou a ocasião para lançar uma nova sociedade e cunhar algumas palavras novas para sua língua: "vegano / vegana / veganismo", daí sua Asociación Vegana Española. O festival foi aclamado como um enorme sucesso, mas Francisco recebeu algumas críticas dos veganos mais "separatistas" por também fazer parte do conselho da International Vegetarian Union (IVU).

Francisco passara muitos anos trabalhando no Canadá e preferia o estilo da NAVS de veganizar por dentro, em vez de gritar insultos de fora. Alguns anos depois ele provou ter razão, mas nesse meio-tempo as coisas pioraram, quando o Congresso da IVU de 1994, nos Países Baixos, se viu envolvido em ainda mais discussões divisionistas e problemas com a comida.

Em contraste, o 8º IVF, realizado em San Diego em 1995, foi outro enorme sucesso, atraindo mais de 400 visitantes durante a semana. Teve o apoio conjunto da American Vegan Society e da VUNA, a Vegetarian Union of North America (ambas membros da IVU), que também era completamente vegana, como quase todos os grupos "vegetarianos" da América do Norte (embora, tecnicamente, "vegetariano total" fosse mais exato, já que o veganismo é um estilo de vida ético, não apenas uma dieta, e muitos grupos americanos não se envolvem com a ética animal).

Em seguida veio o Congresso da IVU de 1996, salvo pela NAVS em cima da hora e combinado com o Summerfest. A NAVS insistiu em seu habitual cardápio "vegetariano total", o que fez dele o primeiro Congresso da IVU completamente vegano. O resultado surpreendeu alguns europeus, e o *EVU News* relatou sobre o chef: "Suas refeições foram ainda melhores do que o anunciado e provavelmente fizeram alguns lactovegetarianos esquecerem que o Congresso 'Vegetariano' era, na verdade, 'Vegano'."

O recado foi bem dado, e o Conselho da IVU, com Francisco Martín agora como secretário-geral, logo concordou informalmente que toda a comida de todos os congressos futuros deveria ser "inteiramente derivada de plantas" (o que mais tarde foi formalizado na totalmente nova Constituição e Estatuto da IVU, de outubro de 1999).

Enquanto isso, a "Vegans International" (VI) enfrentou seus próprios conflitos internos e, na prática, acabou em 1997. O IVF planejado para aquele ano nunca aconteceu. Os australianos tentaram mantê-lo vivo com um pequeno IVF em 1999, mas esse foi o último por muitos anos.

O ex-editor do boletim da VI foi ao Congresso da IVU de 2000, em Toronto, talvez esperando o pior, mas escreveu o que só pode ser descrito como uma reportagem extasiada para o *The Vegan*, no Reino Unido: "Este foi realmente um Congresso Vegano Mundial." Ele relatou que

todos os palestrantes promoviam uma dieta só de alimentos vegetais, e fez sua própria contribuição sobre os direitos animais.

Desde então, a exigência de comida "inteiramente derivada de plantas" foi estendida aos congressos regionais e a quaisquer outros eventos apoiados pela IVU.

Enquanto isso, lá na Dinamarca, Kirsten decidiu retomar os IVFs com o 10º, em 2006. O *The Vegan* relatou um público de "cerca de 50", metade do Reino Unido e a maior parte do resto da Dinamarca. Mas, como os congressos da IVU só aconteciam a cada dois anos, havia interesse em realizar IVFs nos anos intermediários.



Em 2007, Shankar Narayan, coordenador da IVU para a Índia e o Sudoeste Asiático, realizou o 11º IVF na Índia (Shankar é o segundo da direita na foto). Dois anos depois, Marly Winckler (com a estrela amarela atrás da faixa), coordenadora da IVU para a América Latina, organizou o 12º no Brasil. O mais recente voltou ao nosso velho amigo Francisco Martín, ex-secretário-geral da IVU, que organizou o 13º na Espanha em 2011.

Havia agora certa confusão em torno de tudo isso, já que tínhamos, em anos alternados, um "Congresso Vegetariano" e um "Festival Vegano", ambos inteiramente de alimentos vegetais, sem diferença entre os dois, sobretudo quando o 39º "congresso", na Indonésia, acrescentou uma enorme feira de alimentos, tornando-se mais um festival, e o 13º "festival", na Espanha, consistiu quase inteiramente em palestras.

Em 2011, o Conselho da IVU decidiu resolver isso apoiando um evento anual que "combina características dos congressos e dos vegfests". O de 2012 será na Califórnia; 2013, na Malásia; 2014, na África; 2015, na América Latina, e assim por diante, em rodízio pelas seis regiões, e todos completamente veganos, é claro.

Hoje há um número e uma variedade enormes de "VegFests" pelo mundo, todos veganos, alguns atraindo visitantes de outros países, e a IVU vai divulgar tantos quanto puder.

Regiões, com histórias

Aprendendo com o mundo em desenvolvimento

25 de agosto de 2010

[Um breve resumo da palestra principal que fiz no 39º Congresso Veg Mundial da IVU, em Jacarta, Indonésia, de 1º a 6 de outubro de 2010.]

A International Vegetarian Union tem 102 anos, mas conquistou mais nos últimos 6 anos do que nos 96 anteriores. Isso foi feito por pessoas do mundo em desenvolvimento, onde vive a maior parte da população mundial.

- Em seus primeiros 50 anos, de 1908 a 1958, a IVU realizou 16 Congressos Vegetarianos Mundiais (WVCs), 15 deles na Europa.
- Durante o resto do século XX, houve outros 17 WVCs, ainda com mais da metade deles na Europa.
- Até agora, no século XXI, houve apenas dois WVCs na Europa, e não há planos de voltar lá até 2017.

Assim, vimos um afastamento gradual da visão de mundo eurocêntrica que, em 1915, rejeitou em votação uma oferta para sediar um WVC em São Francisco porque era "longe demais". A mesma objeção foi levantada contra a Índia em 1957, mas desta vez ele aconteceu e se tornou o primeiro fora da Europa.



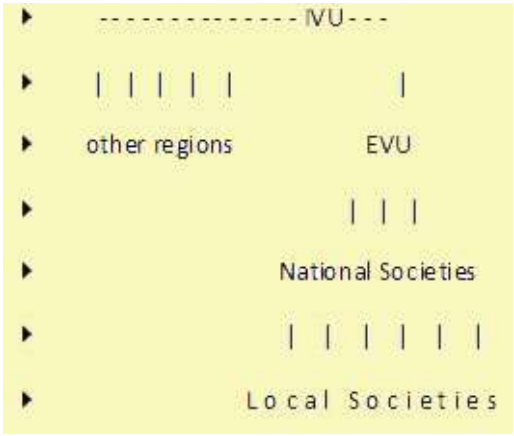
Como mostra o gráfico acima, no início eles nem sequer abrangiam boa parte da Europa. Os pontos vermelhos são os locais de todos os congressos da IVU entre 1908 e 1955. Os países em verde tinham todos sociedades vegetarianas nacionais em 1908, embora várias tenham desaparecido durante a Primeira Guerra Mundial.

O Congresso de 1957 marcou o primeiro movimento para fora da Europa, com um evento enorme em quatro cidades indianas a milhares de quilômetros umas das outras, e multidões imensas

em cada uma delas. Mas a novidade logo se desgastou, e durante o resto do século XX outras três incursões da IVU na Índia mostraram resultados cada vez menores.

O grande salto seguinte veio em 1975, quando o primeiro Congresso da IVU na América do Norte teve um grande impacto; a ele se atribui o pontapé inicial de todo o movimento veg organizado na região. Houve depois mais três congressos na América do Norte nos 25 anos seguintes, mas, de novo, com resultados cada vez menores.

O problema de fundo era a estrutura ainda eurocêntrica da IVU. Ela supunha que o mundo inteiro seguiria o sistema hierárquico europeu, reforçado pela criação da EVU (União Vegetariana Europeia) nos anos 1980 (acima).



Os europeus parecem gostar desse tipo de estrutura em tudo, mas o resto do mundo simplesmente não funciona assim. A IVU demorou tanto para entender isso que, no fim do século XX, uma tentativa de reproduzir essa estrutura na América do Norte já estava fracassando feio, e em outros lugares nada havia mudado.

O último ano do século XX viu o primeiro congresso fora dos três grandes (Europa, Índia, EUA), quando fomos a Chiang Mai, na Tailândia. Mas o que deveria ter sido outro grande salto não conseguiu animar a região, atolado nas brigas internas e choques de personalidade que haviam atormentado a IVU nas duas décadas anteriores.

Olhando para trás, podemos ver 1999 como o ponto de virada, quando a situação estava tão ruim que uma mudança radical tinha de acontecer. Naquele ano reescrevemos toda a constituição da IVU, mudamos a forma de funcionamento de tudo e tentamos descobrir como fazer aquilo dar certo. Os primeiros anos do século XXI tiveram congressos no Atlântico Norte que não iam incendiar o mundo, mas nos deram uma oportunidade crucial de reflexão serena e tempo para nos reorganizarmos.

O verdadeiro recomeço veio em 2004, com o primeiro Congresso da IVU na América Latina. Tínhamos aprendido do jeito mais difícil que as pessoas do mundo em desenvolvimento são perfeitamente capazes de fazer as coisas por conta própria.

Elas só precisam de apoio, não de interferência, de nós, dos países mais ricos. A IVU deu apoio financeiro para lançar a Sociedade Vegetariana Brasileira e lhe deu garantias na promoção do WVC de 2004, que foi um enorme sucesso, dando o pontapé inicial a mais atividades veg em toda a América Latina. Desta vez precisávamos encontrar maneiras de manter o impulso, em vez de deixá-lo se esvair como antes, e nosso novo sistema de nomear Coordenadores Regionais (CRs), com liberdade para tomar suas próprias decisões, começou a dar frutos.

Foi também o começo de a IVU fazer algo mais do que apenas promover Congressos Veg Mundiais a cada dois anos; até então, ela fizera pouca coisa além disso.

Fotos. No alto: Festival Vegano Internacional na Índia, em 2007. Esse e o seguinte, no Brasil, em 2009, foram organizados pelos Coordenadores Regionais da IVU, Marly e Shankar, de pé atrás da faixa. Na segunda: o desfile de

moda livre de crueldade, único no gênero, durante o Congresso Veg Mundial de Marly, no Brasil, em 2004. Na terceira: Susianto (da Indonésia), CR da IVU para a Ásia-Pacífico, no estande da IVU na Feira e Fórum Internacional de Alimentos Vegetarianos em Xiamen, China, 2009. Embaixo: o 1º Congresso da África Ocidental, na Nigéria, em 2007; Emmanuel, CR da IVU para a África, de mãos para cima.



Em 2006 tivemos a oportunidade de repensar nossa forma de trabalhar na Ásia, com melhorias enormes: logo vieram o primeiro envolvimento na Indonésia, na China e no Oriente Médio, junto com uma abordagem muito diferente na Índia. Depois, em 2008, finalmente resolvemos os velhos conflitos na Europa, e a EVU também vem repensando sua forma de funcionar.

Enquanto isso, 2007 viu o primeiro congresso veg da história realizado na África, na Nigéria, seguido de outro em Gana, em 2009. A IVU fez a captação global de recursos para eles, mas de resto tudo foi feito localmente, e os africanos estão desenvolvendo ideias novas que trazem lições para todos nós seguirmos.

A IVU apoia hoje toda uma gama de eventos, globais, regionais e sub-regionais, todos destinados a reunir pessoas de diferentes países. Nos últimos seis anos, desde 2004, estivemos pela primeira vez envolvidos direta e ativamente no Brasil, na China, em Dubai (Emirados Árabes Unidos), em Gana, na Indonésia e na Nigéria, e em breve viriam também a Bolívia e o Quênia, além de mais eventos na China, na Índia, na Indonésia, na Espanha e nos EUA.

Isso não veio de nenhum tipo de sistema de controle centralizado, de cima para baixo. Veio de veg*nos do mundo em desenvolvimento criando suas próprias soluções para problemas locais e recebendo o apoio necessário para pôr em prática suas próprias iniciativas. É apenas o começo.

Seja veg, e conheça o mundo!

3 de agosto de 2010, atualizado em setembro de 2012

O principal motivo da criação da International Vegetarian Union, lá em 1908, era simplesmente ajudar os veg*nos de diferentes países a se comunicar entre si. Isso era feito sobretudo pela troca de boletins, revistas e cartas pessoais, mas nada substituía os encontros cara a cara com pessoas de culturas, línguas e culinárias diversas. A IVU foi fundada num desses encontros, e eles continuam desde então.

Nos últimos 15 anos, mais ou menos, vimos uma vasta transformação das comunicações. Graças à internet, podemos agora conversar em tempo real, a qualquer hora, com qualquer pessoa, em qualquer lugar do mundo, até com vídeo ao vivo. E, no entanto... ainda nada substitui o encontro em carne e osso. Sentar-se em volta de uma mesa onde cada um vem de um país diferente é uma experiência única, e para os veg*nos há um significado especial em

compartilhar nossa comida à base de plantas (toda a comida dos congressos é sempre completamente vegana).

No entanto, temos, é claro, de estar atentos ao impacto ambiental das viagens a outros países, e a IVU hoje reluta em incentivar grandes números de pessoas a voar meio mundo para participar de encontros globais. A alternativa é aumentar os encontros regionais ou sub-regionais, para que fique muito mais fácil viajar por meios mais amigos do ambiente, como o trem ou o navio. Sempre haverá, é claro, quem queira visitar lugares distantes, e cabe a cada um decidir como equilibrar suas próprias escolhas.

A outra abordagem que a IVU adotou agora é realizar o grande encontro mundial todos os anos, em vez de a cada dois anos, como fizemos nos últimos 50 anos. Fazendo um rodízio pelas regiões, como no mapa, podemos garantir que haverá um em algum lugar perto de você, em breve. Isso também dá ao mundo em desenvolvimento uma parcela mais justa dos eventos.



Abaixo, algumas fotos de encontros recentes no Brasil, na China, em Dubai (EAU), na Alemanha, em Gana, na Índia e na Indonésia (sou eu no alto, à direita, na China com Susianto; veja abaixo mais detalhes):



Detalhes das fotos. Primeira fileira: à esquerda, um grupo de jovens se apresentando na cerimônia de abertura do Congresso Asiático na Indonésia; no centro, Shankar (Índia), Jowly e Susianto (Indonésia) e o Prof. Jumsai (Tailândia), no mesmo evento; à direita, o estande da IVU em Xiamen, China, com Susianto e eu conversando com líderes de uma sociedade-membro da IVU da Mongólia. Segunda fileira: à esquerda, o resort de praia que sediou o congresso veg mundial em Florianópolis, Brasil; no centro, músicos no congresso veg mundial em Goa, Índia; à direita, Sandhya Prakash recebe um visitante local na conferência veg do Oriente Médio em Dubai (EAU), e a irmã Wako Ishikawa, do Japão, falando no congresso do centenário da IVU em Dresden, Alemanha. Terceira fileira: à esquerda, um pouco da fabulosa comida vegana no Brasil; no centro, parte do público do 2º congresso veg da África Ocidental, em Acra, Gana; à direita, um dançarino com fogo no Brasil. Última fileira: um palestrante na sala de conferências chinesa em Xiamen, China; no centro, um passeio de ônibus de um dia na Indonésia; à direita, parte do público, de fones de ouvido, na minha palestra no fórum internacional na China.

O veg*ismo na Índia

[atualizado em outubro de 2012]

A Índia pode razoavelmente reivindicar o título de lar espiritual do vegetarianismo, com uma linhagem ininterrupta de incontáveis gerações ao longo de milhares de anos. Há atualmente cerca de 300 milhões de lactovegetarianos na Índia, o equivalente a toda a população dos EUA, mas as questões ali são bem diferentes das que enfrentamos no Ocidente.

Há um equívoco comum no Ocidente de que todos os hindus da Índia são vegetarianos. Várias fontes sugerem que menos da metade dos hindus da Índia se mantém de fato fiel aos alimentos vegetais com laticínios de leite de vaca.

Na Índia, o vegetarianismo sempre esteve associado à religião, principalmente aos hindus, budistas e jainistas. Hoje, muitos jovens são atraídos para longe de sua religião pelo estilo de vida ocidental movido pelo consumo, incluindo a porcaria alimentar ao estilo ocidental. As tentativas de trazê-los de volta aos estilos de vida tradicionais não avançaram muito, mas o que vimos nos últimos anos foi um aumento notável de uma adaptação indiana do veganismo ao estilo ocidental, sobretudo entre os jovens.



Há muito tempo existem sociedades lactovegetarianas na Índia, e a IVU foi representada por elas durante 50 anos, até 2006 (acima: Jayantilal Mankar, o primeiro secretário regional da IVU para a Índia, em 1957). A abordagem desses grupos era tradicionalmente trabalhar dentro das comunidades veg hindus e de outras menores, oferecendo um apoio valioso aos vegetarianos existentes e incentivando outros hindus a se juntarem a eles. É difícil obter números, mas há indícios de que a proporção de lactovegetarianos está diminuindo.

Com um terço da população ainda sem comer carne, as empresas de fast food tiveram de se adaptar, por isso oferecem muito mais comida lactovegetariana do que vemos delas no Ocidente. Mas as mudanças demográficas podem trazer mudanças enormes no futuro.

Acrescente-se a isso cerca de 150 milhões de muçulmanos na Índia, além de muitas outras minorias que dificilmente serão atraídas pelo que é visto sobretudo como uma "dieta hindu". Está ficando claro que a única maneira de alcançar todos esses jovens ocidentalizados é usar argumentos ocidentalizados. E isso significa, cada vez mais, o veganismo.



Já em 1889 havia sociedades vegetarianas na Índia, dirigidas por indianos. Mahatma Gandhi registrou em sua autobiografia que, em 1891, quando estudava direito em Londres, leu um livro de Henry Salt que o convenceu de que ser vegetariano era importante por si só, e não apenas por causa da promessa religiosa que fizera à mãe ao deixar a Índia. Isso não negava suas crenças religiosas; apenas dava ao seu vegetarianismo uma identidade própria. (foto: o jovem Gandhi em 1891)

Em 1931, Gandhi voltou a Londres e, enquanto esteve lá, deu uma palestra para a London Vegetarian Society (foto acima). Nessa palestra, deixou muito claro que teria preferido viver sem nenhum uso de produtos animais (veja: Gandhi e o lançamento do veganismo).

Em seus tempos de estudante em Londres, Gandhi participara de um Congresso Vegetariano Internacional e, pouco antes de voltar para casa, disse esperar que um evento assim fosse realizado na Índia. Infelizmente, isso só aconteceu nove anos depois de sua morte. O primeiro Congresso Vegetariano Mundial da IVU realizado na Índia foi em 1957, e desde então ele foi realizado lá várias vezes.

A foto acima mostra uma pioneira "Vegan Society of India" (Sociedade Vegana da Índia) naquele Congresso da IVU de 1957. Talvez estivesse um tanto à frente de seu tempo e não parece ter durado muito, mas mostra que essa não é uma ideia nova na Índia.

Houve outros enormes congressos da IVU na Índia, em 1967 (aberto pelo Dalai Lama, que era vegetariano na época) e em 1977. Todos foram organizados pelo extraordinário Jayantilal Mankar, à direita na foto. Ele era um líder da Bombay Humanitarian League (Liga Humanitária de Bombaim) e levou cada um desses congressos ao que então eram Bombaim, Délhi, Calcutá e Madras.



O Indian Vegetarian Congress, fundado em 1959 e, durante a maior parte de sua existência, uma organização lactovegetariana muito tradicional, hoje afirma entre seus objetivos: "O IVC difundirá a consciência dos benefícios da soja e se esforçará para distribuir leite de soja sempre que possível." E recentemente foi ainda mais longe, cooptando para sua diretoria Shankar Narayan, fundador e presidente da Indian Vegan Society (IVS).



Há apenas quatro anos isso seria difícil de imaginar, mas as coisas vêm mudando depressa. Em 2010, o jornal *The Telegraph*, da Índia, finalmente percebeu o que está acontecendo e publicou uma matéria sobre o crescimento do veganismo: "O sacerdote do templo ficou surpreso. Não é sempre que os devotos recusam o prasad à base de coalhada, mas ali estava Ritika Ramesh recusando-o. 'Pensei no documentário sobre as fazendas leiteiras indianas que eu tinha visto, e minha determinação dobrou', diz Ramesh, assistente de direção de cinema de 25 anos em Mumbai. Ramesh é vegana."



O último Congresso Veg Mundial da IVU na Índia foi realizado em Goa em 2006, organizado pelo grande Jashu Shah, que infelizmente já não está entre nós. Foi no fim de seus 18 anos como Coordenador Regional da IVU, que incluíram o lançamento da União Vegetariana Asiática, em 1999.

Na foto de cima, acima, Jashu está com Shankar Narayan (à direita), que acabara de ser eleito para o Conselho Internacional da IVU. A foto de baixo mostra parte da excelente comida servida no congresso, o primeiro grande evento já realizado na Índia em que toda a comida era vegana.

Shankar é o presidente da Indian Vegan Society, o que imediatamente o coloca em desacordo com alguns vegetarianos hindus e jainistas, que veem o leite e os laticínios como parte integrante de sua religião. Mas isso também dá um sinal claro de que o progresso futuro do movimento vegetariano não pode depender inteiramente da religião.

Shankar segue o princípio de Gandhi de que o vegetarianismo é importante por si só e procura convencer mais indianos a seguir Gandhi nessa decisão, sejam lactovegetarianos ou veganos.

Depois de sua eleição, Shankar aceitou assumir o papel de Coordenador Regional da IVU para a Índia e a Ásia Ocidental (o Oriente Médio).





Em 2007, Shankar organizou o primeiro Festival Vegano Internacional realizado na Índia e, em outubro de 2010, pudemos nos encontrar com um grupo considerável de ativistas veganos, e com o que ele chama de "simpatizantes veganos", de toda a Índia. Bangalore tem sua própria sociedade vegana local e um grupo vegano de direitos animais. Talvez não seja de surpreender, numa cidade com tantas empresas ocidentais de informática, que os jovens dali estejam adotando essas ideias ocidentais.

Em outubro de 2010, a IVU apoiou um Congresso Vegetariano em Bangalore, completamente vegano, é claro, já que foi organizado por Shankar e pela IVS. A foto acima mostra Mohan Santhanam e amigos oferecendo uma música maravilhosa durante esse congresso.



Um dos palestrantes mais velhos nos contou que, em sua juventude, sua comunidade usava os laticínios com muita parcimônia, mas que hoje ele está alarmado com as enormes quantidades consumidas por seus companheiros hindus. A indústria de laticínios hoje é tão industrializada e comercializada quanto em qualquer outro lugar, e usa a mesma publicidade persuasiva.



Para que uma vaca produza leite, ela precisa, é claro, engravidar todos os anos, e os 50% de filhotes machos são abatidos em números enormes, já que não têm utilidade para a indústria; e tudo isso na "terra da vaca sagrada" e em nome de "ahimsa", a não violência, ou "não consumir os produtos do abate".

Acima, em frente a uma loja vegana orgânica em Bangalore: eu, Marly Winckler (coordenadora da IVU para a América Latina) e Shankar, tentando soletrar I-V-U...

Em janeiro de 2012, a Indian Vegan Society comemorou seu 7º aniversário com um encontro em sua base, em Karnataka. Uma pesquisa recente estimou um aumento de 2.000 para 20.000 veganos desde 2006.



O veg*ismo na África

[atualizado em junho de 2012]

Certa vez me perguntaram: "Por que os africanos se tornam vegetarianos?". Foi uma pergunta inesperada, mas a resposta era bem simples: "Pelo mesmo motivo que todo mundo: saúde, animais, meio ambiente ou religião, de acordo com as prioridades de cada um".

Embora muitos africanos também tenham mais consciência do que a maioria de nós de que o vegetarianismo, e sobretudo o veganismo, pode fazer uma diferença real nos problemas da fome no mundo.

Muitos africanos, é claro, não têm muita escolha: encontrar qualquer coisa para comer é a prioridade. Mas a maioria de nós sabe que muito mais pessoas poderiam ser alimentadas diretamente com alimentos vegetais do que se eles passassem pelos animais para produzir carne. Acrescente-se o fato de que uma proporção alarmante dos alimentos cultivados na África é exportada para os países mais ricos, e começamos a ver os problemas de fundo.

O Coordenador Regional da IVU para a África é Emmanuel Eyoh, presidente da Nigeria Vegetarian Society (NVS), fundada em 1993 e membro da IVU desde o início.



Em dezembro de 2007, Emmanuel organizou o primeiro congresso vegetariano da história da África: um Congresso da África Ocidental em Lagos, na Nigéria, com a presença de muitas pessoas de países vizinhos da sub-região. A IVU lançou um apelo global por fundos, e

conseguimos garantir que todos os participantes, e mais algumas pessoas em situação de rua da cidade, fossem alimentados com comida inteiramente vegana durante o evento.



Em 2008, a IVU lançou outro apelo para comprar um computador para a IVU-África (lá eles são mais caros, e as rendas são muito mais baixas). Graças a doações generosas do mundo inteiro, pudemos ajudar Emmanuel a trabalhar no pequeno e simples escritório da NVS, em vez de ter de usar um cibercafé local. Ele mandou a foto acima.

Emmanuel participa ativamente de programas para alimentar pessoas em situação de rua da região, com comida veg, é claro, e o gráfico da "fome no mundo" atrás dele mostra suas prioridades com bastante clareza.

Em outubro de 2009, a Vegetarian Society of Ghana sediou o 2º Congresso Vegetariano da África Ocidental, em Acra, de novo com fundos de um apelo da IVU. Como parte do evento, organizaram uma passeata até o Ministério da Saúde e depois fizeram suas reuniões num parque da cidade (aparentemente muito quente, daí os guarda-chuvas...); como sempre nos eventos apoiados pela IVU, toda a comida era completamente vegana:



O evento seguinte apoiado pela IVU foi o 1º Congresso da África Oriental, realizado em Nairóbi, no Quênia, em dezembro de 2010, e pude ir dar uma ajudinha. A distribuição de comida é parte importante dos eventos africanos; na foto da extrema esquerda, no alto, eu ajudava a servir arroz com feijão numa das áreas mais carentes da cidade; há também um coral infantil, a passeata de rua e uma entrevista coletiva antes do congresso:



No fim de outubro de 2011, a IVU pôde dar mais apoio financeiro à Semana Vegetariana em Acra, Gana, além de alguma ajuda para que amigos veg dos vizinhos Togo e Nigéria pudessem participar.



O próximo plano é um Congresso/Vegfest em Lomé, a capital do Togo, país francófono entre Gana e a Nigéria. Esperamos que amigos das sociedades veganas da Etiópia e da África do Sul, e amigos veg de outros países, possam se juntar a nós no que pode se tornar o primeiro evento veg pan-africano da história.

Depois, se tudo correr bem, o próximo grande objetivo será o primeiro Congresso/Vegfest Mundial da IVU na África, em 2014; temos dois países interessados em sediá-lo, e em breve haverá mais detalhes.

Para mais sobre o veg*ismo na África, acesse www.ivu.org/africa, onde você pode entrar no grupo de e-mail ivu-africa.

O veg*ismo na China

6 de julho de 2011 [atualizado em 30 de maio de 2012]



Os ocidentais muitas vezes parecem se surpreender ao saber que há milhões de vegetarianos, e mesmo de veganos, na China, mas isso não é nenhuma novidade. Já na década de 1880, as sociedades vegetarianas britânica e francesa publicavam relatos de missionários cristãos que não eram vegetarianos. Mesmo assim, eles descobriram que precisavam parar de comer carne enquanto estavam na China, porque os budistas que encontravam consideravam os cristãos bárbaros por comerem animais. Também relatavam o hábito de comer soja, desconhecida no Ocidente na época, e como faziam a coalhada de feijão, que o relato francês chamava de "too-foo".

Nem todos os budistas são vegetarianos, e tanto o budismo quanto o vegetarianismo foram reprimidos na era comunista mais radical. Hoje a China se tornou muito mais aberta e tolerante (embora não completamente, claro), e o resultado é que agora podemos nos encontrar com vegetarianos de lá.

A IVU tem há muitos anos contatos com vegetarianos de etnia chinesa em Hong Kong e Singapura, por causa das ligações britânicas. Mas, de algum modo, deixamos de perceber a importância de Taiwan até pouco tempo atrás, e esse país tem a segunda maior concentração de vegetarianos do mundo, depois da Índia, com mais de 1.000 restaurantes veg.

Essa falha foi corrigida em 2007, quando a União Vegetariana Asiática realizou seu 3º Congresso Veg Asiático perto de Kaohsiung, no sul de Taiwan. O evento reuniu 7.500 vegetarianos, muitos de toda a Ásia, mas a maioria de Taiwan; alguns deles estão na foto acima.

Os vegetarianos da China continental sempre foram mais difíceis de contatar, mas ali também fizemos grandes progressos nos últimos anos. Nosso principal contato, por muitos anos, foi nosso webmaster chinês da IVU em Pequim. Ele trabalha no site há cerca de 12 anos, enquanto os grupos locais surgiam e desapareciam. Tivemos um grupo de 20 pessoas da China no

Congresso Veg Mundial da IVU de 2006, mas depois perdemos o contato de novo; hoje, porém, a situação é muito mais estável, e o congresso veg de 2007 em Taiwan ajudou nisso.

Pouco depois do Congresso de Taiwan, o querido presidente da União Vegetariana Asiática, Jashu Shah, da Índia, faleceu, e a reorganização que se seguiu levou à eleição do Prof. Duo Li, de Hangzhou, China, como vice-presidente; mais sobre ele abaixo.

Depois do 4º Congresso Veg Asiático, na Indonésia, em novembro de 2009, três de nós fizemos a primeira grande visita da IVU à China continental. Fomos convidados a falar num Fórum Vegetariano Internacional de meio dia em Xiamen (no litoral, em frente a Taiwan), parte de uma enorme feira comercial vegetariana e de uma Feira de Artesanato Budista. Também tivemos um excelente estande da IVU na feira.

Tive a honra de ser o primeiro palestrante do primeiro evento veg internacional da história da China. A foto abaixo é desse evento; da esquerda para a direita: Dr. Susianto Tseng, coordenador da IVU para a Ásia-Pacífico, da Indonésia; eu; nossa anfitriã local, "Sandra", de Xiamen; e SongMau Lee, da Sociedade Vegetariana de Singapura:





O Prof. Li se ofereceu para sediar o 5º Congresso Veg Asiático em sua cidade natal, Hangzhou, em novembro de 2011: o primeiro congresso veg realizado na China. A foto acima é de uma entrevista coletiva realizada na Malásia no início de 2011 para promover o congresso; o Prof. Li é o segundo da esquerda, com representantes da Malásia, da Tailândia e da Indonésia.

Enquanto isso, a 2ª Feira Veg de Xiamen foi realizada em novembro de 2010, e pude pôr os organizadores em contato com o Prof. Li, em Hangzhou. Ele foi o principal palestrante, junto com outros de Taiwan e Singapura. Abaixo, o Prof. Li discursa no fórum de 2010:



Em 8 e 9 de novembro de 2011, o primeiro congresso veg da história da China foi organizado pelo Prof. Duo Li em Hangzhou e foi um enorme sucesso. Para relatos mais detalhados, veja mais adiante: “O primeiro congresso veg da história na China” e “O congresso da China, com fotos”.

Abaixo, à esquerda: café da manhã multinacional da IVU em Hangzhou; da esquerda para a direita: Dr. George Jacobs (Singapura, editor do *IVU News* e ex-presidente do conselho), eu, Dr. Susianto Tseng (Indonésia, coordenador da IVU para a Ásia-Pacífico), Marly Winckler (Brasil,

coordenadora da IVU para a América Latina e agora presidente do conselho); e, à direita, eu aparecendo na TV chinesa.



Desde aquele primeiro fórum de Xiamen, estabelecemos contato com mais feiras comerciais veg, empresas, fóruns e grupos locais em várias das principais cidades da China, incluindo o Shanghai Veggie Club, que se tornou membro pleno da IVU enquanto estávamos em Hangzhou. Sempre que possível, a IVU estará representada em eventos futuros, para continuar promovendo o diálogo e o apoio mútuo entre Oriente e Ocidente.

O veg*ismo no Oriente Médio

22 de dezembro de 2010

Há apenas alguns anos, o título deste blog pareceria uma contradição, já que não conhecíamos nenhum veg*no no Oriente Médio além de nossos amigos em Israel. Tudo isso mudou agora.



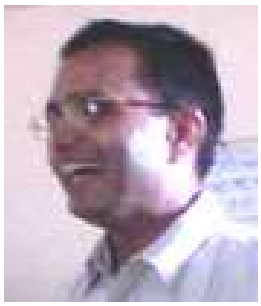
A referência mais antiga que temos nos registros da IVU é de uma visita do secretário-geral a Israel, em 1953, e na década seguinte há menções a pelo menos dois grupos veg de lá que eram membros da IVU. À direita na foto está o Sr. Philip Pick, mais tarde fundador e primeiro presidente da International Jewish Vegetarian Society (Sociedade Vegetariana Judaica Internacional), com o presidente e o secretário-geral (cristãos) da IVU, em 1955.

Na década de 1960, temos a menção de um grupo vegetariano no Irã e de uma tentativa de realizar um congresso veg em Israel, mas tudo inevitavelmente envolvido nos problemas políticos da região.

Em meados dos anos 1970, a IVU tinha um sistema de secretários regionais para várias partes do mundo. Philip Pick (na foto acima) foi nomeado para o Oriente Médio, apesar de tanto ele

quanto a IJVS estarem, naquela época, sediados em Londres. O Sr. Pick permaneceu no cargo até morrer, aos 83 anos, em 1993.

Enquanto isso, em 1990, houve outro pequeno congresso veg em Israel, e foi nomeado outro secretário regional israelense para o Oriente Médio, mas em 1996 os líderes da IVU parecem ter finalmente percebido que, infelizmente, Israel nunca seria uma base para lançar o veg*ismo pela região, e o cargo deixou de existir.



O Oriente Médio foi incorporado ao resto da IVU Ásia por dez anos; depois, em 2006, encontramos um notável novo coordenador para a Índia e o Sudoeste Asiático (ISWA) em Shankar Narayan, presidente da Indian Vegan Society. Shankar trabalhara em Dubai por muitos anos, então conhecia muito bem essa parte de sua região.

Enquanto isso, Dan Arbel fez parte do Conselho da IVU por alguns anos, como presidente da International Jewish Vegetarian Society, agora sediada em Jerusalém [acima, Dan com um amigo espanhol no Congresso da IVU de 2006, em Goa, Índia]. Em 2006, a União Vegetariana do Irã também se filiou à IVU, embora desde então o contato tenha sido um tanto esporádico. Dan disse que conseguia manter contato com alguns amigos veg no Irã, embora inevitavelmente eles tivessem de manter suas comunicações bastante discretas.



Nossa verdadeira virada veio em agosto de 2008. Depois do Congresso da IVU na Alemanha, Shankar fez uma escala em Dubai na volta para a Índia; nessa visita, encontrou-se com Sandhya Prakash, que acabara de começar a promover o veg*ismo ali com um Festival Veg do Oriente Médio, no início daquele ano. Sandhya era originalmente da Índia, mas vive na Arábia Saudita e em Dubai há muitos anos, viajando com frequência a outras partes da região a negócios, e se sente muito à vontade no mundo árabe e muçulmano.

Inicialmente, Shankar apoiou Sandhya incentivando o Conselho da IVU a aprovar uma definição de "vegetariano halal" para o site da IVU. Halal significa simplesmente "puro" e se aplica a muito mais do que apenas a carne halal que chama a atenção no Ocidente. Está agora no site da IVU como: "uma pessoa ou produto que atende às definições geralmente aceitas tanto de halal quanto de vegetariano".

Em 2009, mais alguns de nós conhecemos Sandhya na Indonésia e percebemos imediatamente que Shankar havia encontrado alguém muito especial. Ela logo foi cooptada para o Conselho da IVU como nossa representante no Sudoeste Asiático (Oriente Médio). Abaixo: a palestra de Sandhya sobre o "Sabor Árabe" na Indonésia, de maioria muçulmana:



Sandhya é a líder de um grupo informal chamado MEVEG (Middle East Veg Group, ou simplesmente "me vegetarian", "eu, vegetariana"). O grupo montou um estande em dezembro de 2009 na MENOPE (Middle East Natural Organic Product Expo), em Dubai [foto abaixo, à esquerda]. Ao que parece, as empresas de lá agora se referem à região "MENA" (Oriente Médio e Norte da África, que têm evidentes laços culturais em comum); a foto abaixo, à direita, mostra Sandhya na conferência da Middle East Network for Animal Welfare (MENAW), no Cairo, Egito, em março de 2010:





Em outubro de 2010, a ligação com o Oriente Médio se fortaleceu quando Arash Rashidi, do Irã, deu uma palestra no Congresso da IVU em Jacarta, Indonésia, e inesperadamente encontrou cinco rapazes do Afeganistão na primeira fila [foto acima]. Eram todos estudantes em Jacarta, mas agora planejam a primeira Sociedade Vegetariana afegã quando voltarem para casa.



O ponto culminante de tudo isso veio em dezembro de 2010, com o primeiro Congresso Veg do Oriente Médio da história, de novo dentro da MENOPE, no Dubai International Convention Centre. Foi um enorme sucesso, reunindo pessoas de toda a região, incluindo de novo Arash, do Irã, e gerando muita publicidade na mídia.

Abaixo: Sandhya (à esquerda, na foto do alto à esquerda) dando uma entrevista numa rádio de Dubai durante o congresso; o estande dos agricultores palestinos na feira orgânica ao lado; e

Shankar Narayan dando uma palestra magistral sobre o conceito de “vegano indiano”, com a qual muitos veganos do Ocidente poderiam aprender muito.



Graças a Sandhya e sua equipe, estamos vendo agora atividades veg no Oriente Médio que eram inimagináveis há apenas alguns anos. Em 2011, eles organizaram um 2º Congresso Meveg para a região (foto acima), e haverá um 3º Congresso Meveg em dezembro de 2012.



Também esperamos um visitante importante do Irã na Health Expo, parte do Congresso da IVU, em Los Angeles, em outubro.

Fala-se agora em realizar o primeiro Congresso/Vegfest Mundial da IVU no Oriente Médio, sendo Dubai o local óbvio; aguardem... Há empresas israelenses em Dubai, então esperamos ter todo o Oriente Médio representado. O processo de paz no Oriente Médio talvez fosse até um pouco mais tranquilo se fosse conduzido por vegetarianos; todos nós só queremos ser amigos.

O veg*ismo na Austrália

5 de dezembro de 2012

Alguns dos que vão ao 41º Vegfest Mundial da IVU, na Malásia, em 2013, terão familiares e amigos na Austrália, e é muito fácil chegar lá saindo de Kuala Lumpur; então talvez você queira descer até lá para vê-los depois. Também há muitos eventos veg por lá no fim de outubro, ou talvez você só queira conhecer um pouco deste grande país.

Em outubro de 2010 fiz tudo isso: encontrei alguns primos havia muito perdidos e dei algumas palestras para grupos veg (por conta própria, não paga pela IVU!).

Antes de partir, eu vinha examinando algumas estatísticas do site da IVU, que mostravam um número inesperadamente alto de visitantes da Austrália. Quando as detalhei pelas cidades que mais enviavam visitas ao ivu.org, vi que quatro das dez primeiras estavam na Austrália. Então claramente havia muita gente lá embaixo encontrando algo útil no site, mas precisávamos melhorar nosso contato com elas.

Minha impressão geral, como alguém de fora, era de várias sociedades vegetarianas pela Austrália que funcionavam havia muitos anos, mas algumas agora estavam apenas "se mantendo". A ação mais dinâmica parecia vir dos veganos, tanto de grupos quanto de indivíduos, e eu queria saber mais sobre eles.

Tive uma semana de encontros com grupos veg em Sydney e Canberra, dando palestras em cada cidade, mas primeiro fui convidado para uma festa vegana, no andar de cima de um pub em Sydney. Fui com Mark Berriman, presidente da Australian Vegetarian Society (www.veg-soc.org), que gentilmente me hospedou durante minha estada lá, e conheci muitas outras pessoas ótimas.

Entre elas, Greg McFarlane, presidente da Vegan Society de Nova Gales do Sul (www.vegansocietynsw.com); as duas sociedades fazem encontros conjuntos frequentes, o que é ótimo de ver, já que estamos todos no mesmo caminho. Também Katrina Fox, jornalista vegana (www.katrinafox.com), Aaron Scheibner, cineasta vegano (www.adelicatebalance.com.au), e tantos outros que é difícil lembrar de todos. Um elo comum era a excelente revista *Vegan Voice*, que infelizmente acabou, mas foi substituída pela *Living Vegan* (www.livingvegan.com.au).

Na noite seguinte, dei uma palestra, seguida de uma discussão animada, organizada por Greg num centro de ioga, com a maioria das pessoas sentada no chão. Era aquela sobre como os primeiros vegetarianos eram, na verdade, completamente veganos.



Na festa vegana eu tinha conhecido rapidamente Sundara DeSilva, mas nos encontramos de novo alguns dias depois em Canberra, onde ele estava montando o projetor para minha palestra "O veg*ismo numa perspectiva mundial" para a sociedade vegetariana do ACT (Canberra) (www.vegetariansociety.org.au), desta vez numa loja cooperativa de alimentos; eles parecem mesmo gostar de locais incomuns.



Isso nos deu mais tempo para nos conhecermos, e percebi que Sundara poderia ser exatamente a pessoa de que precisávamos para ajudar a IVU a acompanhar o que acontecia na região. Alguns dias depois nos encontramos de novo, com um grupo de outras pessoas, no restaurante vegano chinês AuLac, em Canberra, e convenci o Conselho da IVU a cooptá-lo assim que voltei para casa (é ele na foto acima, com alguns amigos).

Canberra tem um histórico de ajuda à IVU: nosso primeiro grupo no Facebook foi criado por Edgar Crook, autor da história do vegetarianismo na Austrália (www.ivu.org/history/australia); e fomos postos no Twitter por Andrew Freeman, patrono de longa data da IVU. Tive o prazer de conhecer os dois.

Sundara é, pela minha experiência, uma exceção entre os veg*nos australianos por se interessar igualmente pelos eventos veg de todo o país. Isso é difícil para os outros, já que as grandes cidades são separadas por vastas extensões de vazio, e hoje é tão fácil para alguém em Melbourne se comunicar com Londres ou Nova York quanto com Sydney.

Mas em Sundara temos alguém que viaja muito pelo país por causa de seus negócios de TI, que faz questão de conhecer ativistas veg em todo lugar aonde vai e que usa muito a internet para reunir as pessoas de várias maneiras. O maior sucesso recente é seu grupo no Facebook "Vegans in Australia": www.facebook.com/groups/VegansInAustralia. Há alguns meses, Sundara finalmente pôde conhecer outros membros do Conselho da IVU na Califórnia, e levou consigo um ótimo grupo de outros australianos.

Então, se você quiser visitar a Austrália depois do Vegfest na Malásia, estamos preparando uma página no site com informações de viagem e compilando uma lista de todos os eventos veg do

fim de outubro (www.worldvegfest.org). Você pode até tirar sua "foto junto à ponte", igualzinho a São Francisco... Aqui está a minha, tirada da balsa:



A América Latina lidera o mundo veg

7 de dezembro de 2011

Pela primeira vez em seus 103 anos de história, a International Vegetarian Union tem uma presidente latino-americana do conselho (ou chairperson, chairman, chairwoman ou apenas chair, como preferir): Marly Winckler, do Brasil. Em português, tudo isso se traduz como "Presidente", embora a IVU não tenha propriamente um "President" na versão em inglês, não que isso faça muita diferença.

A primeira participação conhecida de Marly num Congresso Vegetariano Mundial da IVU foi lá em 1994, nos Países Baixos; temos algumas fotos, mas não vou constrangê-la com elas.



Mais tarde, nos anos 1990, Marly criou um grupo de e-mail, o veg-latina, que foi a primeira vez que vegetarianos e veganos do mundo de língua espanhola e portuguesa se reuniram on-line (ele continua até hoje como ivu-latina, com centenas de inscritos). Foi mais ou menos nessa época que conheci Marly on-line e, em 2000, o Conselho da IVU aceitou minha sugestão de nomeá-la Coordenadora Regional da IVU para a América Latina.

Finalmente nos conhecemos pessoalmente no Congresso da IVU de 2002, em Edimburgo, na Escócia. Tirei lá a foto acima. No ano seguinte, Marly e alguns amigos estavam formando a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). O Congresso da IVU de 2004 tinha enfrentado problemas (como acontece com frequência...), e perguntei a Marly se eles poderiam fazê-lo no Brasil. Era um enorme salto no escuro: nunca houvera um Congresso Veg Mundial na América Latina, e não tínhamos ideia se eles conseguiriam; eles também não sabiam, mas estavam dispostos a se empenhar ao máximo e tentar.

A IVU deu à SVB uma verba para ajudar a pôr a sociedade em funcionamento, para que ela pudesse então organizar o congresso, e eles prontamente elegeram Marly presidente da SVB e a puseram à frente de tudo. O resultado final, em novembro de 2004, foi possivelmente o melhor congresso a que qualquer um de nós já tinha ido. Foi realizado num resort de praia, com todas

as palestras, conferências, oficinas etc. de costume, mais um ótimo entretenimento ao estilo brasileiro, e o destaque extra de um enorme desfile de moda livre de crueldade, para o qual centenas de pessoas a mais vieram de ônibus. Marly ganhou seu próprio toque de moda quando uma amiga do Japão lhe deu um quimono e, é claro, insistiu que ela o experimentasse:



Aquele primeiro congresso latino-americano deu o pontapé inicial a toda uma gama de atividades na região. Desde então tivemos congressos regionais, vários congressos nacionais no Brasil e na Argentina e uma variedade de outros eventos no Paraguai, na Bolívia, no Chile e em outros lugares. Também conhecemos Manuel Martí, presidente da UVA (Unión Vegetariana Argentina), que agora também entrou para o Conselho Internacional da IVU.

Em 2009, Marly foi a principal organizadora do 12º Festival Vegano Internacional, realizado no Rio de Janeiro. O aspecto mais marcante desses eventos latino-americanos era o grande número de jovens presentes; víamos havia tempo eventos demais em outros lugares que pareciam literalmente prestes a desaparecer de velhice em pouco tempo, então isso foi uma verdadeira lufada de ar fresco.



Acima, a grande foto de grupo daquele festival vegano de 2009; considerando o alto custo de viagem do resto do mundo até o Rio, foi um público impressionante.

Uma das conquistas recentes da SVB foi convencer todas as escolas municipais de São Paulo a adotar a “Segunda Sem Carne”; agora, todas as 3.000 escolas servem 2 milhões de refeições sem

carne por semana.



Há algumas semanas, a União Vegetariana Asiática realizou seu 5º Congresso em Hangzhou, na China (completamente vegano, como sempre hoje em dia), o primeiro congresso veg da história daquele país, e Marly também estava lá. É longe do Brasil, ela teve de voar via Frankfurt, na Alemanha, mas aproveitou ao máximo a viagem visitando mais amigos veg e apoiadores da IVU em Pequim e Tóquio.

George Jacobs, presidente da Sociedade Vegetariana de Singapura, presidia o Conselho da IVU havia três anos. Foi um excelente presidente, com quem gostei muito de trabalhar, mas sempre dissera que só queria um mandato, e já o havia estendido.



Pouco depois que todos voltamos da China, George propôs Marly como sua sucessora. O Conselho da IVU expressou sua profunda gratidão a George e depois apoiou por unanimidade sua proposta, elegendo Marly como a nova presidente.

Acima, Marly no congresso da China, com alguns de nossos grandes amigos que estão causando tanto impacto no Leste Asiático.

O fenômeno dos vegfests

9 de agosto de 2011 (atualizado em junho de 2012)

Antes dos anos 1980 era tudo mais sério: vegetarianos e veganos faziam congressos e conferências. Depois tudo começou a mudar:



1981 – Festival Vegano Internacional, iniciado na Dinamarca. Nos países europeus menores, não é preciso ir longe para ser "internacional".

A ideia parece ter surgido dos festivais de música e de outras artes, que têm uma longa tradição na Europa. Temos um registro de 1948 de que a União Vegetariana Alemã realizou o que

formalmente se chamava “Semana Vegetariana”, com grande proporção de música, literatura e arte, e a chamavam informalmente de “festival”.

Havia uma tendência semelhante entre os vegetarianos britânicos e americanos, desde o século XIX, de se referir informalmente a um evento como “festival”, embora o título oficial fosse sempre o de uma conferência ou congresso mais formal.

1985 – Toronto Vegetarian Food Fair (Feira de Alimentos Vegetarianos de Toronto): parece ter sido o primeiro evento desse tipo; mais recentemente foi rebatizada de festival, aderindo à tendência.

Meados dos anos 1980 – A North American Vegetarian Society realizava havia dez anos um Congresso Vegetariano Norte-Americano anual, e então o rebatizou de “Vegetarian Summerfest”, com o subtítulo “Conferência anual da North American Vegetarian Society”. Quase certamente foram os americanos que começaram o processo geral de encurtar as palavras.

Na era do teclado, e mais recentemente do teclado do celular, escrever todos aqueles títulos formais levava tempo demais. Então esses festivais vegetarianos e veganos viraram Veg Fest, depois VegFest e, depois, uma única palavra nova: Vegfest.

Ela não parece ter chegado ainda a nenhum dos dicionários maiores, embora a Wikipédia tenha uma página sobre Vegfest e alguns dicionários on-line estejam começando a absorvê-la.

Temos um registro seguro de um VegFest em Washington, DC, em 1997; seria interessante saber de usos anteriores do nome.

Encontrei abaixo alguns festivais vegetarianos e veganos ao redor do mundo, com muitas variações nos títulos oficiais, mas muitos deles conhecidos localmente como “o vegfest”; quanto tempo até isso virar padrão?

Enquanto isso, a IVU tem agora uma série de Vegfests Mundiais em rodízio pelo mundo, sobretudo nos países em desenvolvimento, em parte na esperança de que, onde ajudarmos a lançar a ideia, ela continue como evento anual no mesmo lugar.

Este ano, 2012, estamos em São Francisco e Los Angeles, na Califórnia; 2013, em Kuala Lumpur, Malásia; 2014, na África; 2015, na América do Sul; 2016, na Índia ou no Oriente Médio; 2017, na Europa, muitas vezes em conjunto com eventos locais.

Algumas variações atuais de vegfests anuais locais (os logotipos desta página foram emprestados de muitos deles). Sem dúvida há muitos outros que deixei de fora:













- **Austrália:** Adelaide Vegan Festival; Melbourne World Vegan Day Festival; Sydney Cruelty Free Festival
- **Canadá:** Ottawa Veg Fest; Toronto Vegetarian Food Festival; Veg Fest Vancouver
- **França:** Paris Vegan Day Festival
- **Finlândia:** Tampere Vegfest
- **Japão:** Tokyo Vegefesta; Kyoto Vegetarian Festival; Nagoya Vegefes
- **Tailândia:** Phuket Vegetarian Festival
- **Reino Unido:** Brighton Vegfest; Bristol Vegfest; Cardiff Vegetarian Festival; East Midlands Vegan Festival; London Vegan Festival; Manchester Vegan and Vegetarian Festival; West Midlands Vegan Festival



- **EUA:** Asheville Vegfest (Carolina do Norte); Bethlehem VegFest (Pensilvânia); Boston Vegetarian Food Festival; Central Florida Veg Fest; DC VegFest; Denver VegFest; Indy Veg Fest (Indianápolis); Michigan VegFest; New Orleans Vegan Food Festival; North East Florida Veg Fest; Northwest VegFest (Oregon); NYC VegFest; Richmond Vegetarian Festival (Virgínia); San Francisco World Veg Festival (Califórnia); VegFest Houston (Texas); Worcester VegFest (Massachusetts); Washington Vegfest (Seattle); Vegfest (redireciona para a revista *VegNews*)
- **Mundo:** International Vegan Festival (bienal, desde 1981)

A presidente do Conselho Internacional da IVU, Marly Winckler, escreve: "Temos no Brasil, desde 2008, uma espécie de Vegfest, que chamamos de Salão Vegetariano, e temos muitos vegfests menores em diferentes cidades, organizados por grupos da SVB (Sociedade Vegetariana Brasileira), e agora estamos planejando um grande Vegfest anual, com esse nome mesmo. Essa é a tendência."

Um novo amanhecer para o veg*ismo europeu?

25 de julho de 2012

A União Vegetariana Europeia realizou sua assembleia geral anual no domingo passado e elegeu uma nova diretoria que pode trazer grandes mudanças, numa escala nunca antes vista no mundo veg.

O ponto-chave é a eleição de quatro CEOs/diretores profissionais das quatro maiores sociedades vegetarianas europeias; se eles conseguirem convencer suas próprias diretorias a dedicar parte do tempo de seus funcionários, e outros recursos, a um projeto europeu conjunto, teremos o começo de uma EVU radicalmente diferente. O novo presidente, Francesco Maurelli, italiano que vive no Reino Unido, apoia plenamente os "quatro grandes" para revolucionar a forma como tudo funciona. Ele vem dos Vegetarianos Esperantistas (TEVA), que ajudaram a fundar a IVU em 1908.

As quatro grandes sociedades também têm longa história: três delas, da Grã-Bretanha, da Alemanha e dos Países Baixos, foram cofundadoras da IVU em 1908. A quarta, na Bélgica, é a sucessora de uma sociedade belga anterior que se juntou às outras três na promoção de todos os primeiros Congressos Veg Mundiais da IVU, antes que a Primeira Guerra Mundial interrompesse as coisas por um tempo: 1908, Dresden; 1909, Manchester; 1910, Bruxelas; 1913, Haia.

Em seus primeiros 50 anos, a IVU permaneceu quase inteiramente europeia; depois, foi se espalhando aos poucos para outras partes do mundo. Isso levou à criação de secretários regionais para o resto do mundo, que auxiliavam o secretário-geral, que estava sempre na Europa.

Só em meados dos anos 1970 foi nomeado um secretário regional europeu distinto, o que levou imediatamente a discussões sobre a formação de um comitê regional para a Europa, mas as primeiras tentativas foram repetidamente adiadas por greves das companhias aéreas.

Em 1979, Christopher Fettes, da Irlanda, outro líder dos Vegetarianos Esperantistas, foi nomeado secretário regional europeu. Em 1980, ele finalmente organizou a primeira reunião dos líderes das sociedades vegetarianas europeias, realizada em Luxemburgo, embora inevitavelmente todos apenas da Europa Ocidental naquela época.

Em 1982, uma nova constituição da IVU promoveu a ideia de comitês regionais que organizassem congressos regionais nos anos entre os congressos mundiais. A Europa foi a primeira a adotar a ideia, mas sua primeira tentativa de congresso europeu, na Itália, em 1983, não deu certo.

Eles conseguiram em 1985, com o primeiro Congresso Vegetariano Europeu, realizado em Cervia, na Itália. Os registros o mostram como coordenado pelo "Conselho Regional Europeu da IVU", com Jaqueline André, da Bélgica, agora como secretária regional.

A primeira menção informal ao nome "União Vegetariana Europeia" veio em 1986, mas ele ainda não foi usado no 2º Congresso Veg Europeu, em Ostende, Bélgica, em 1987. Durante esse evento, Rob Snijders, da Nederlandse Vegetariërsbond, tornou-se o secretário regional. Depois, em 5 de abril de 1988, a EVU foi registrada legalmente nos Países Baixos.

Seguiram-se mais dois congressos: o 3º, em 1989, em Estrasburgo, França, e o 4º, em 1991, em Chester, Reino Unido. O seguinte teria sido em 1993, mas foi pulado porque o Congresso Veg Mundial da IVU seria nos Países Baixos em 1994.

Meu envolvimento pessoal começou na primavera de 1995, quando trabalhei com Rob, em Amsterdã, para criar o primeiro site da EVU. Naturalmente, não precisei ir a Amsterdã; a essa altura, o e-mail já estava se tornando rotina para alguns de nós.

No 5º Congresso Veg Europeu, em Bratislava, Eslováquia, em 1995, Sigrid De Leo, da Suíça, foi nomeada secretária-geral da EVU. Ela imediatamente deixou sua marca produzindo uma excelente revista trimestral, com a ajuda de Renato Pichler, que fazia a diagramação. Ele também me mandava cada número inteiro para que eu o convertesse para o formato do site, ainda primitivo.

A EVU deu um grande passo em 1997, no 6º Congresso Veg Europeu, em Bussolengo, Itália, ao votar para se tornar uma organização totalmente independente, em vez de um subgrupo da IVU.

O 7º Congresso Europeu, em Widnau, Suíça, acabou sendo o último congresso da EVU; muitos de nós gostaríamos muito de vê-los voltar, pois tinham um papel valioso em reunir as pessoas. A foto abaixo é daquele congresso suíço de 1999:



O outro acontecimento importante do final dos anos 1990 foi o "V-label" da EVU, como no gráfico abaixo. Ele foi registrado em 16 países europeus e licenciado a produtores de alimentos para mostrar que seus produtos eram aprovados pela EVU como adequados para vegetarianos.



Os britânicos, é claro, fizeram sua habitual exclusão dos assuntos europeus e continuaram usando seu próprio símbolo V, que já funcionava com muito sucesso havia alguns anos. Hoje ele faz ainda mais sucesso, e resta saber se algum grau de integração futura será possível.

Os italianos organizaram um Congresso Veg Europeu independente em 2005, para comemorar os 20 anos do primeiro.

Em 2006, a EVU começou os "EVU Talks", sendo o primeiro realizado na Alemanha. Eram muito menores que os congressos, apenas alguns dias, com a participação sobretudo de líderes de grupos. Seguiram-se outros anualmente, nos anos seguintes na Áustria, na Suíça e na Croácia.

Em 2008, no Congresso da IVU em Dresden, Alemanha, finalmente resolvemos o velho problema IVU/EVU deixado pela independência da EVU, onze anos antes. Durante esse tempo, as sociedades veg europeias tinham de decidir se entravam para a EVU, para a IVU ou para as duas, e, se fossem as duas, tinham de pagar duas vezes. O novo acordo simplesmente concedia filiação gratuita à IVU a qualquer grupo que entrasse para a EVU: compre um, leve dois!

A nova diretoria da EVU de 2012 tem agora o potencial de transformá-la numa organização profissional, capaz de lançar iniciativas em toda a Europa, com recursos reais. As "quatro grandes" sociedades podem abrir caminho para uma visão com que seus predecessores só podiam sonhar, lá em 1908. Aguardamos mais novidades em: www.euroveg.eu

A comida vegana no paraíso vegetariano

12 de dezembro de 2012

Quando estivemos em Los Angeles recentemente, Hazel e eu tivemos o privilégio de nos hospedar na casa de nossos amigos Zel e Reuben Allen. Zel escreve ótimos livros de receitas veganas há muitos anos, e os dois mantêm o site "Vegetarians in Paradise" (Vegetarianos no Paraíso). O site combina informações locais de Los Angeles, notícias veg em geral e, claro, a ótima comida de Zel; como a maioria das organizações e dos sites vegetarianos da América do Norte hoje em dia, ele só promove alimentos inteiramente derivados de plantas (isto é, adequados para veganos).

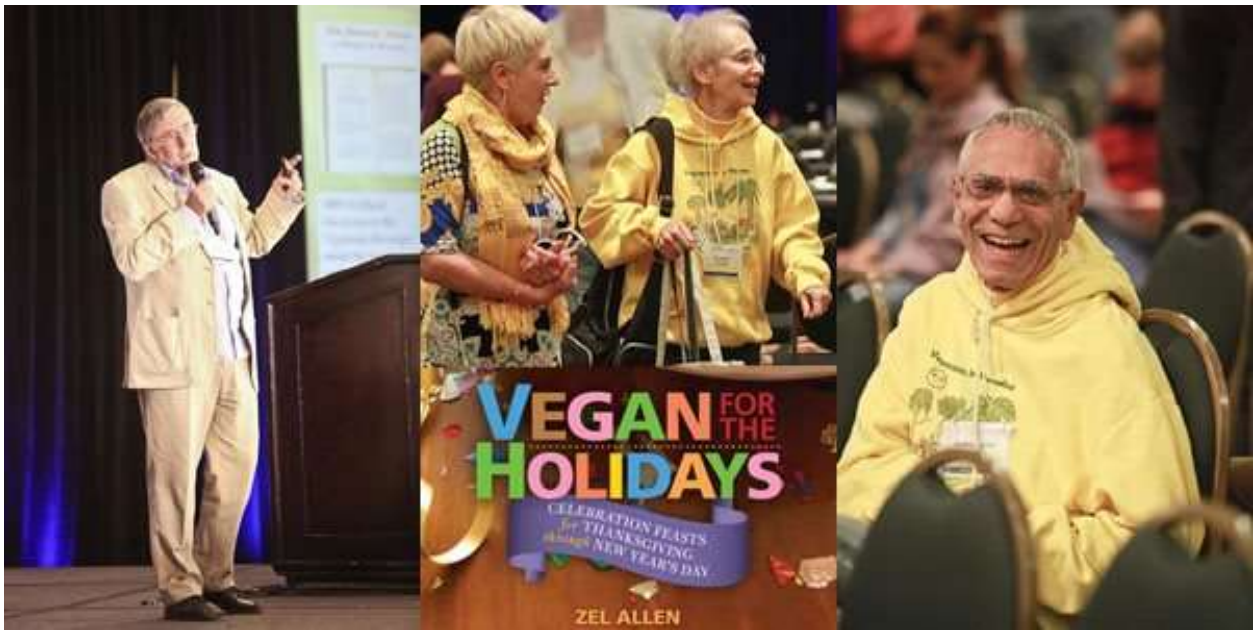
Zel e Reuben me convidaram a contribuir com um artigo baseado na palestra que dei na Vegsource Healthy Lifestyle Expo, em Los Angeles, parte do 40º Vegfest Mundial da IVU. Ele já está no vegparadise.org e começa assim:

> *Este site se chama "Vegetarians in Paradise", e espero sinceramente que Zel e Reuben o mantenham assim, e não o mudem para "Vegans in Paradise"; mas, para explicar isso, preciso voltar uns 170 anos.*

Para ler o artigo completo, acesse: www.vegparadise.com/otherbirds.html



Abaixo: na Vegsource Healthy Lifestyle Expo, eu fazendo minha parte sobre a história vegana; Hazel e Zel parecendo chocadas com alguém que não estava de amarelo; e Reuben se agasalhando contra o ar-condicionado do hotel. Los Angeles deve ser o único lugar da Terra onde é preciso se agasalhar para entrar num prédio... E, embaixo, o mais recente e ótimo livro de receitas de Zel.



A IVU, com histórias

Vegfest/Congresso da IVU: em breve perto de você...

30 de agosto de 2011

O nome formal ainda vai levar um tempo para se definir, mas o Conselho Internacional da IVU acaba de tomar uma decisão histórica sobre nosso principal evento.

A International Vegetarian Union começou num congresso em 1908, em Dresden, na Alemanha, e durante uns 50 anos realizou um "Congresso Vegetariano Internacional", que se firmou numa rotina de a cada três anos, exceto nos anos de guerra, já que quase todos eram na Europa. A foto abaixo mostra aquele primeiro congresso, com todos os seus 22 participantes, em 1908.



Nº	Ano	Local
1º	1908	Dresden, Alemanha
2º	1909	Manchester, Inglaterra
3º	1910	Bruxelas, Bélgica
4º	1913	Haia, Países Baixos
5º	1923	Estocolmo, Suécia
6º	1926	Londres, Inglaterra
7º	1929	Steinschönau, Tchecoslováquia
8º	1932	Berlim/Hamburgo, Alemanha

9º	1935	Daugaard, Dinamarca
10º	1938	Hurdals Verk, Noruega
11º	1947	Stonehouse, Inglaterra
12º	1950	Oosterbeek, Países Baixos
13º	1953	Sigtuna, Suécia
14º	1955	Paris, França
15º	1957	Délhi/Bombaim/Madras, Índia
16º	1960	Hannover/Hamburgo, Alemanha

Os congressos começaram a se espalhar para além da Europa; então o nome mudou para "Congresso Vegetariano Mundial", e a frequência aumentou para a cada dois anos durante os 50 anos seguintes, mais ou menos. O congresso visitou mais partes do mundo, até o centenário, de volta a Dresden, em 2008.

17º	1963	Barcelona, Espanha
18º	1965	Swanwick, Inglaterra
19º	1967	Délhi/Bombaim/Madras, Índia
20º	1969	Jerusalém, Israel
21º	1971	Haia, Países Baixos
22º	1973	Ronneby Brunn, Suécia
23º	1975	Maine, EUA
24º	1977	Délhi/Bombaim/Calcutá/Madras, Índia
25º	1979	Loughborough, Inglaterra
26º	1982	Neu-Ulm, Alemanha
27º	1984	Baltimore, EUA
28º	1986	Dubrovnik, Iugoslávia
29º	1990	Tel Aviv, Israel
30º	1993	Madras, Índia
31º	1994	Haia, Países Baixos
32º	1996	Johnstown, Pensilvânia, EUA
33º	1999	Chiang Mai, Tailândia
34º	2000	Toronto, Canadá
35º	2002	Edimburgo, Escócia
36º	2004	Florianópolis, Brasil
37º	2006	Goa, Índia
38º	2008	Dresden, Alemanha

Acima: ele era bem maior de volta a Dresden, 100 anos depois...

... e a comida de todos os congressos é completamente vegana desde meados dos anos 1990, para que todos possam comer juntos em total harmonia.



Em 2010 realizamos o que ainda se chamou de 39º Congresso, em Jacarta, na Indonésia, só que não foi um congresso tradicional, já que as reuniões formais de representantes e delegados tinham passado para o ambiente on-line nos dois anos anteriores.

Na realidade, Jacarta foi muito mais parecido com um vegfest: uma enorme feira de alimentos, além de muitos palestrantes de alto nível, entretenimento e todo tipo de outras coisas acontecendo, com cerca de 5.000 pessoas visitando a feira de alimentos e centenas assistindo às palestras.



Acima: parte das multidões num pequeno canto da feira de alimentos 100% vegana de Jacarta, em 2010.

Então... o Conselho da IVU tomou agora a importante decisão de avançar para os próximos 50 anos: haverá agora um evento por ano, e o nome vai mudar de novo. Ele vai combinar aspectos dos congressos, como simplesmente reunir todo mundo (sempre há reuniões informais acontecendo) e muitos ótimos palestrantes, com aspectos dos vegfests, como as feiras de alimentos e o entretenimento. Muitas dessas coisas se sobrepõem, de todo modo, e muitas vezes não há muita diferença entre eventos chamados de conferência, congresso, expo, festival ou simplesmente fest.

O evento anual fará um rodízio pelas seis regiões da IVU: África, Ásia-Pacífico, Europa, Índia e Sudoeste Asiático, América Latina e América do Norte. Assim, cada região sediará esse grande evento a cada seis anos, em vez dos doze anos de antes.



... e, antes que alguém diga "isso é o dobro do trabalho de organização", só em 2010 houve na verdade nove eventos veg internacionais, oito deles organizados por organizações-membro da IVU, então já fazemos muito mais do que isso, de qualquer forma.

Queremos nos afastar da ideia de incentivar pessoas do mundo inteiro a se encontrar num só lugar; em vez disso, o evento anual vai circular, e agora você não precisará esperar tanto para haver um perto de você.

O foco principal será reunir pessoas de países vizinhos e alcançar a comunidade local. Mas, é claro, todos serão bem-vindos a todos eles, e é sempre ótimo conhecer gente do outro lado do mundo; cada um terá apenas de equilibrar a própria consciência quanto às emissões de carbono dos voos de longa distância.

Depois de 2012 as coisas poderão ser diferentes, dependendo dos eventos... Mais sobre a IVU em: www.ivu.org

O Oriente encontra o Ocidente, e o Ocidente come carne: o veg*ismo e a música

Atualizado em 19 de setembro de 2012

Como músico, eu tinha notado com frequência que parecia haver muitos outros músicos veg por aí. Então, há alguns anos, fiz uma pesquisa histórica e publiquei os resultados na internet. Chamei-a de "East Meets West and West Eats Meat" ("O Oriente encontra o Ocidente, e o Ocidente come carne"), título emprestado de um álbum de indo-jazz de 1969 com o tocador de cítara indiano Ravi Shankar e alguns músicos de jazz americanos.

Sem dúvida houve incontáveis músicos veg indianos ao longo dos séculos, mas não é fácil para mim encontrar nomes individuais antes que Ravi Shankar ficasse famoso no Ocidente. Se algum indiano que estiver lendo isto puder ajudar, entre em contato.



Enquanto isso, nossa trilha começa com a música clássica europeia do século XIX, e o primeiro nome que aparece é o inevitavelmente polêmico Richard Wagner. Antes que alguém aperte o botão de comentários com a histeria de sempre, por favor, leia o artigo sobre ele no ivu.org (basta clicar no nome dele a partir da página indicada abaixo). Ele mostra que Wagner nunca foi vegetariano, mas que muitos outros músicos foram porque ele dizia que deviam ser... Sejam quais forem as conclusões a que você chegar, não podemos simplesmente ignorá-lo neste panorama histórico.

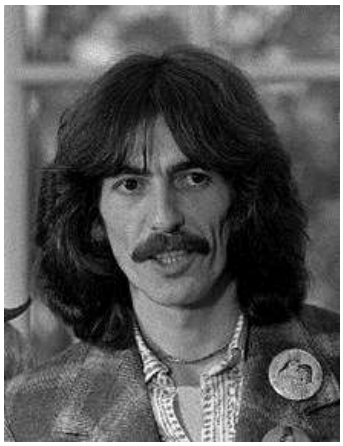
No site, tentei examinar as ligações entre todas essas pessoas: quem conhecia quem, e como se influenciaram mutuamente. Compositores e músicos clássicos posteriores foram levados ao veg*ismo pela teosofia e pelas religiões orientais, além de todos os motivos habituais que temos hoje. (foto acima: o compositor americano Philip Glass)

A segunda parte trata dos músicos de jazz. O Texas de 1949 parece um lugar improvável para um vegetariano afro-americano de cabelos compridos, mas foi ali que surgiu Ornette Coleman, aos 19 anos. Muitos outros veg*nos do jazz "moderno" logo vieram em seguida, chegando ao auge nos anos 1960, depois do que fica cada vez mais difícil separar os gêneros musicais, com muitas fusões acontecendo. (foto acima: Ornette Coleman)

O terceiro grupo é o do blues, country, rock, pop etc. Também podemos rastrear o veg*ismo entre esses músicos até os EUA dos anos 1940, mas a maioria dos primeiros roqueiros veg estava na Inglaterra. Muito em breve havia enormes números deles dos dois lados do Atlântico. O maior problema desse grupo é sua inconstância: muitos foram veg*nos em algum momento, mas nem sempre se mantiveram assim por muito tempo. (foto acima: George Harrison)



Este pretende ser um panorama histórico; não trata muito dos astros atuais do pop e do rock, que vêm e vão com frequência demais; você encontra muitos deles em vários sites. Para ler todos os detalhes, acesse: www.ivu.org/history/music.html



Mais abaixo, sobre um músico em particular: Cecil Sharp, herói veg da música folk.

Um dos maiores problemas da pesquisa sobre a história do vegetarianismo é que as biografias são escritas com frequência demais por comedores de carne. Provavelmente o pior exemplo dos últimos anos foi o filme *Gandhi*, que ganhou 8 Oscars em 1983: em todo o épico de 3 horas, não há o menor sinal do vegetarianismo de Gandhi. Apesar de ele ter afirmado muitas vezes que sua reverência por **toda** a vida era de importância central em tudo o que fazia.



Cecil Sharp (1859-1924) não é tão famoso quanto Gandhi, claro, mas sofreu o mesmo tratamento. A biografia original, escrita em 1933 por seu amigo de 22 anos, mal conseguiu mencionar seu vegetarianismo duas vezes. A edição revista, reescrita por seu ex-assistente em 1967, deixou de fora uma dessas menções, fazendo parecer que seu vegetarianismo era apenas uma necessidade inconveniente para a saúde. O comentário excluído afirmava com toda a clareza que ele era "vegetariano por convicção", o que faz muito mais sentido quando vemos em que mais ele se envolvia.

Então, quem foi Cecil Sharp? Se você já ouviu música folk de qualquer lado do Atlântico, ouviu os resultados do trabalho dele. Nos primeiros anos do século XX, ele percorreu muitos vilarejos e pequenas comunidades, tanto na Inglaterra quanto nos montes Apalaches, nos EUA, recolhendo canções e danças folclóricas tradicionais, bem a tempo, antes que desaparecessem. (a placa acima fica em Hot Springs, Carolina do Norte)



As melodias que ele recolheu inspiraram de início muitos compositores clássicos a escrever peças baseadas nelas. Mas também inspiraram uma geração de cantores folk, culminando em nomes como Bob Dylan e Joan Baez no boom do folk dos anos 1960. Sem Cecil Sharp, isso talvez nunca tivesse

acontecido, e hoje a English Folk Dance and Song Society (Sociedade Inglesa de Dança e Canção Folclórica) ainda tem sede na Cecil Sharp House, em Londres.

Sharp provavelmente era vegetariano desde os tempos de universidade e permaneceu "vegetariano por convicção" até morrer. A influência mais antiga provavelmente veio da promoção do veg*ismo por Richard Wagner, e Sharp mais tarde deu a dois de seus filhos os nomes do meio Tristão e Isolda, de uma das óperas de Wagner.

Depois ele ficou amigo de George Bernard Shaw, provavelmente o vegetariano mais famoso da época, e também era próximo de outros músicos vegetarianos, como Percy Grainger e Gustav Holst. Sharp se envolveu com a teosofia, a Sociedade Fabiana e muitas outras organizações pró-veg; isso era claramente uma parte central de sua vida e influenciava tudo o que ele fazia. Não que você fosse ter alguma ideia disso lendo a biografia.



Acima (da esquerda para a direita): George Bernard Shaw (dramaturgo e crítico musical irlandês), Percy Grainger (compositor australiano), Gustav Holst (compositor britânico, filho de pais suecos), todos vegetarianos, morando em Londres e amigos pessoais de Cecil Sharp.

Para um relato muito mais detalhado do vegetarianismo de Cecil Sharp, veja a página recém-ampliada em: www.ivu.org/people/music/sharp.html

Os Beatles e a IVU

12 de outubro de 2011

Uma história de convergência entre uma banda pop e a International Vegetarian Union...

1957



6 de julho – O centro do vilarejo de Woolton mudou pouco desde o dia em que John Lennon, prestes a fazer 17 anos, e Paul McCartney, de 15, se conheceram na quermesse da igreja. Provavelmente nunca tinham ouvido falar de vegetarianismo, muito menos pensado nisso.

9 de novembro – O 15º Congresso Veg Mundial da IVU foi realizado na Índia, organizado por um homem notável chamado Jay Mankar (mais sobre ele abaixo). Um dos palestrantes foi o Maharishi Mahesh Yogi (foto acima, de 1973; mais sobre ele abaixo também).

1960

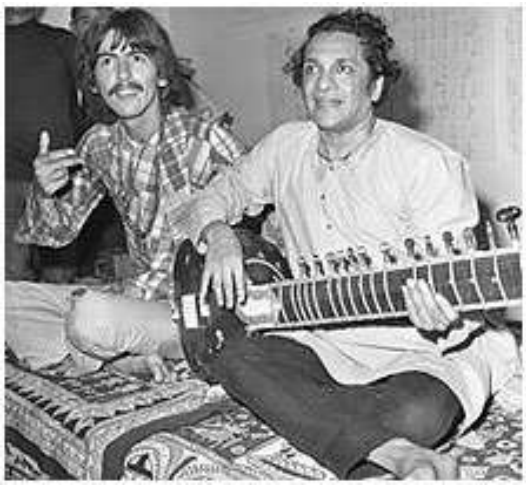
17 de agosto – Os Beatles chegaram a Hamburgo, na Alemanha, de madrugada, para começar alguns meses de apresentações em clubes.

26 a 28 de agosto – O 16º Congresso Veg Mundial da IVU chegou a Hamburgo, depois de alguns dias em Hannover. Provavelmente foi numa parte da cidade bem mais elegante do que o famoso bairro da luz vermelha onde os Beatles ainda tocavam. Jay Mankar também estava nesse congresso (mais sobre ele abaixo).



1962, novembro – Little Richard havia praticamente se aposentado do rock and roll em 1957 para se tornar pastor adventista do sétimo dia, vegetariano. Ele fez um de seus retornos ocasionais no Star Club, em Hamburgo, onde os ainda pouco conhecidos Beatles também estavam na programação. Esse foi possivelmente seu primeiro contato com o vegetarianismo, e vindo de um de seus heróis musicais. (a foto acima é de 1963, quando eles estavam ficando famosos) Little Richard continua vegetariano.

1965, abril – George Harrison começou a se interessar pela música e pela cultura indianas enquanto filmavam *Help!* nas Bahamas. Mais tarde naquele ano, George usou pela primeira vez uma cítara em "Norwegian Wood", do álbum *Rubber Soul*. Acima: com Ravi Shankar, em 1967.



1967

24 de agosto – Os quatro Beatles conheceram o Maharishi Mahesh Yogi em Londres. Planejavam ir ao seu ashram em Rishikesh, perto de Délhi, em outubro/novembro, mas Paul queria terminar as filmagens de *Magical Mystery Tour*, então a viagem foi adiada para o mês de fevereiro seguinte.

18 de novembro – O 19º Congresso Veg Mundial da IVU chegou a Nova Délhi, na Índia, e foi aberto pelo Dalai Lama (foto abaixo; ele foi vegetariano por cerca de 18 meses naquela época, e de forma intermitente desde então). Ele foi de novo organizado por Jay Mankar (à direita na foto). Poucos registros desse congresso sobreviveram, então não sabemos se o Maharishi Mahesh Yogi esteve presente de novo, mas é bem possível. Era exatamente a época em que os Beatles originalmente planejavam estar na vizinha Rishikesh; se tivessem mantido o plano, o congresso da IVU talvez tivesse recebido visitantes ainda mais ilustres...



1968



Meados de fevereiro – Os Beatles chegaram a Rishikesh, via Délhi.

Do *The British Vegetarian*, maio/junho de 1968: "Hard Days Yoga" – "Até o *The Times* (19/2/68) condescendeu em noticiar que os Beatles seguiam uma dieta vegetariana enquanto meditavam com seu Maharishi em Rishikesh." (foto acima)

Mais tarde naquele ano, há relatos de que Paul e Jane Asher ainda eram vegetarianos, já de volta à Escócia, mas depois se separaram, e os dois parecem ter voltado aos poucos a comer carne. George se manteve coerente pelo resto da vida, John parece ter entrado e saído de várias dietas, e Ringo acabou voltando ao veg*ismo de vez.

1973 – George doou a Bhaktivedanta Manor, em Hertfordshire, ao movimento vegetariano Hare Krishna.

Anos 1970 – Paul e Linda se tornaram vegetarianos juntos em algum momento dos anos 70, embora pareça haver relatos diferentes sobre exatamente como ou quando.

1977 – Jay Mankar (acima) morreu, aos 82 anos, pouco antes de mais um enorme congresso da IVU que ele organizava na Índia. Foi criado o Prêmio Mankar Memorial, a ser concedido por serviços ao movimento veg.

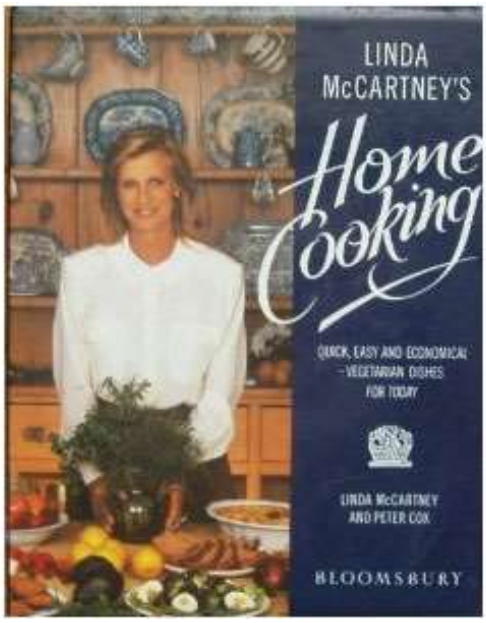
1989 – O primeiro livro de receitas vegetarianas de Linda (capa acima).



1991 – A linha de alimentos vegetarianos de Linda é lançada no Reino Unido.

1995 – Paul e Linda se tornaram patronos da Vegetarian Society do Reino Unido, um dos membros fundadores da IVU, lá em 1908.

Numa entrevista, Paul disse: "Todos nós acabamos virando vegetarianos. O Ringo anda por aí com, tipo, um saquinho de sementes, todo saudável."



1999 – O Prêmio Mankar Memorial foi concedido postumamente a Linda, que morrera no ano anterior. Em dezembro, alguns líderes da IVU se encontraram com Paul em Londres, onde ele recebeu o prêmio em nome de Linda:



Da esquerda para a direita: Sir Paul McCartney; Tina Fox, então CEO da Vegetarian Society do Reino Unido, secretária de filiações da IVU e mais tarde presidente do conselho da IVU; Francisco Martín, presidente da Sociedade Vegana Espanhola e então secretário-geral da IVU; e o saudoso Maxwell Lee, presidente do Conselho da IVU e presidente da VSUK.

2002 – O 35º Congresso Veg Mundial da IVU foi realizado em Edimburgo, na Escócia. Paul fez uma doação pessoal para custear a participação de delegados de países em desenvolvimento. Ela foi usada para levar ao congresso alguns líderes de grupos veg africanos.

As filhas de Paul e Linda, Stella e Mary, assumiram o lugar da mãe como patronas da Vegetarian Society do Reino Unido, e nos últimos anos Paul vem promovendo ativamente o veg*ismo, sobretudo com sua campanha "Meat-free Mondays" (Segunda Sem Carne).

Teria sido difícil imaginar tudo isso lá em 1957.

A IVU e o Summerfest da NAVS

29 de junho de 2011

Como o Summerfest foi fundado pelo presidente da American Vegan Society e acabou se tornando completamente vegano.

Lá em 1975, a IVU teve um papel importante no lançamento do evento anual que acabou se tornando o Summerfest; foi assim que ele começou, e como ele poderia ser um modelo para outras partes do mundo.

Em 1975, o 23º Congresso Veg Mundial da IVU foi realizado na América do Norte, a primeira vez nessa região do mundo. Ele foi idealizado por Jay Dinshah, fundador da American Vegan Society em 1960, que vinha visitando outros congressos, na América Latina e na Índia, além da Europa. Alguns trechos do *Vegetarian Voice* (revista da NAVS), set./out. de 1975:

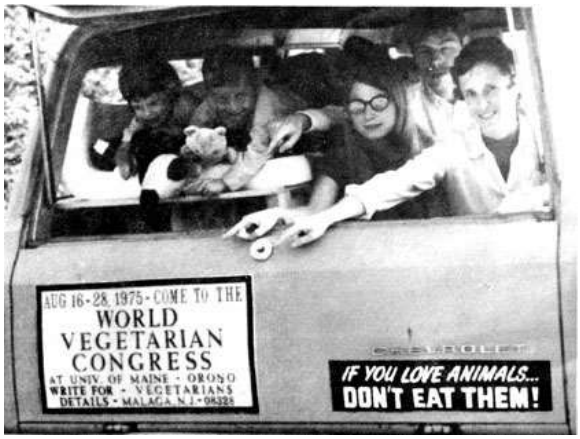


Jay Dinshah

> *"O planejamento sério do 23º Congresso Vegetariano Mundial começou, na verdade, no 22º Congresso, realizado na Suécia no verão de 1973. Reconhecendo o interesse crescente e o enorme potencial do vegetarianismo na América do Norte, bem como a evidente falta de liderança e coordenação eficazes acima do nível local, cinco grupos vegetarianos americanos fizeram um convite à International Vegetarian Union para que o congresso seguinte fosse realizado na América do Norte.*
>
> *"Formou-se ali mesmo, na Suécia, um comitê ad hoc com os americanos e canadenses presentes no congresso. [... após um breve atraso até que Jay Dinshah voltasse da Índia] ... a nova organização sem fins lucrativos (North American Vegetarian Society) recebeu sua constituição validada do estado de Nova Jersey e começou oficialmente a funcionar em 2 de janeiro de 1974.*
>
> *"Exatamente um mês depois, uma reunião conjunta do Conselho da IVU e do conselho curador da NAVS foi realizada no campus da Universidade do Maine, em Orono."*

Acima, levando suprimentos para o congresso; a legenda original dizia: "Membros do Comitê Infantil Anne e Daniel Dinshah, com Ling-Ling Panda e Melanie Bear (representando o reino dos bichos de pelúcia sintéticos); Sharon Niblett (Sra. Brian Graff desde 31 de janeiro de 1975), Brian

Graff e Freya Dinshah." Jay Dinshah infelizmente já não está entre nós, mas Anne e Freya são palestrantes em 2011, e Brian continua lá, organizando as coisas.



O Congresso de 1975 foi um enorme sucesso, com mais de 1.500 hospedados durante as duas semanas no Maine.

Em 1976, a NAVS decidiu realizar um Congresso Veg Norte-Americano em Ithaca, Nova York, e continuou em 1977 em Arcata, Califórnia; dali em diante, ele se tornou um evento anual.

Em 1984, a NAVS combinou seu evento com o 27º Congresso Veg Mundial da IVU, em Baltimore, com a presença de cerca de 400 delegados do mundo todo.



De meados dos anos 1980 em diante, o evento anual foi rebatizado de "NAVS Summerfest", passando por Allentown e Lewisburg, na Pensilvânia, entre 1986 e 1991.

De 1991 a 1995, o Summerfest foi realizado em Smithfield, Rhode Island.

Em 1996, a IVU precisou de ajuda: o Congresso Veg Mundial da IVU enfrentou problemas, e a NAVS veio ao resgate combinando-o, mais uma vez, com o Summerfest. Foi o primeiro congresso da IVU da era da internet, e o banner abaixo foi usado para divulgá-lo nos sites:



Isso funcionou tão bem que o Summerfest continua no campus de Johnstown desde então. A NAVS insistiu em seu habitual cardápio "vegetariano total" (isto é, vegano), o que fez dele o primeiro congresso da IVU completamente vegano, e mantemos isso desde então.

Uma das muitas palestrantes daquele Congresso da IVU de 1975 foi Dixie Mahy, hoje presidente da San Francisco Vegetarian Society. É ela na foto acima, no Maine, em 1975.

Ao longo dos anos, a SFVS desenvolveu uma forma diferente de atrair o público, com seu VegFest anual, que leva de 4 a 5 mil visitantes ao Golden Gate Park.

Para o Congresso Veg Mundial da IVU de 2012, voltaremos à América do Norte, e conversamos com a NAVS sobre combiná-lo de novo com o ótimo Summerfest. No entanto, o congresso da IVU nunca foi à Costa Oeste, e achamos que era hora de ousar... então junte-se a nós em São Francisco, em outubro de 2012. Será uma experiência interessante testar um formato muito diferente para o congresso da IVU.

A NAVS manteve o formato bem consolidado, e sabemos que ele tem uma reputação altíssima entre todos os que participaram ao longo dos anos, com ótimos palestrantes e comida vegana de alto padrão.





A IVU e o movimento americano pelos direitos animais

13 de julho de 2011



A Conferência Nacional de Direitos Animais anual dos EUA começa na semana que vem, coordenada pelo FARM (Farm Animal Rights Movement, Movimento pelos Direitos dos Animais de Criação) e apoiada por uma série de outros grupos de direitos animais de todo o país.

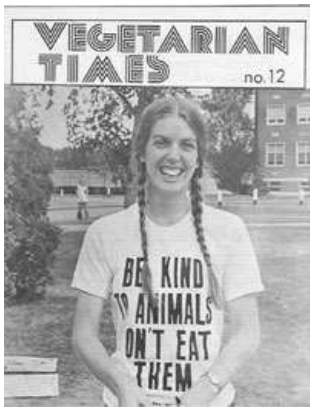
Apesar do título, sempre há pessoas de outros países; este ano, com palestrantes da Austrália, do Brasil, da Etiópia, da França e do Vietnã, e vários palestrantes americanos de grupos com atividades no mundo todo, além de pelo menos três sessões sobre questões globais. A International Vegetarian Union (IVU) estará representada pelo vice-presidente do conselho, Saurabh Dalal, que participará de vários painéis, além de conduzir uma oficina.



Muitos dos participantes não sabem do papel que a IVU teve para que tudo isso acontecesse. Lá em 1975, o 23º Congresso Veg Mundial da IVU foi realizado no Maine, EUA, a primeira vez que o evento chegou à América do Norte depois de 67 anos na Europa e de algumas visitas à Índia.

Um dos visitantes daquele congresso foi o jovem Dr. Alex Hershaft; como os outros 1.500 que passaram as duas semanas no Maine, foi sua primeira experiência num grande evento vegetariano. Tudo foi organizado pela recém-formada North American Vegetarian Society

(NAVS), que continuou no ano seguinte com sua própria conferência anual, que acabou se tornando o Summerfest.



Houve vários outros desdobramentos daquele congresso da IVU, entre eles um impulso para a recém-lançada *Vegetarian Times*; a capa da edição pós-congresso está acima.

Outro foi o Vegetarian Information Service (VIS), fundado em 1976 por Alex Hershaft, que, como a NAVS, era membro da IVU. Mas a paixão principal de Alex eram os animais e, em 1981, ele organizou uma conferência "Action for Animals" (Ação pelos Animais) em Allentown, Pensilvânia, que levou ao lançamento, no fim daquele ano, do FARM, também membro da IVU desde o início, como ainda é hoje. Essa conferência é vista hoje como o começo do movimento organizado pelos direitos animais nos EUA.

As conferências de direitos animais lideradas pelo FARM continuaram anualmente até o fim daquela década e depois fizeram uma pausa por alguns anos, já que outro grupo fazia algo semelhante. Recomeçaram em 2000, inicialmente todos os anos em Washington, DC, e mais recentemente alternando com Los Angeles, e hoje são um evento fixo importante no calendário nacional.



Enquanto isso, em 1984, tanto o VIS quanto a NAVS se ofereceram para sediar o Congresso Veg Mundial da IVU, e os membros decidiram aceitar a oferta da NAVS de realizá-lo em Baltimore, Maryland; foi durante esse congresso que o Dr. Alex Hershaft entrou pela primeira vez para o Conselho Internacional da IVU. Ele permaneceu no conselho até 1999 e, no ano seguinte, foi eleito Fellow da IVU em reconhecimento a seus 15 anos de serviço. Acima: Alex falando no Congresso Veg Mundial da IVU em Johnstown, Pensilvânia, EUA, em 1996 (combinado com o Summerfest da NAVS naquele ano).

Vamos para São Francisco...

Publicado originalmente em 12 de maio de 2012; atualizado em 8 de agosto de 2012

O 40º Congresso/Vegfest Mundial da IVU será na Califórnia, em outubro de 2012, começando em São Francisco, de 5 a 8 de outubro, e seguindo depois para Los Angeles, de 12 a 14 de outubro.

O primeiro Congresso da IVU foi em Dresden, na Alemanha, em 1908, e desde então eles foram realizados a cada 2 ou 3 anos. Agora serão anuais, e a Califórnia 2012 é o primeiro de nossos eventos anuais no novo estilo, que são tanto vegfest quanto congresso.

No evento de 1913, nos Países Baixos, um visitante de São Francisco convidou os delegados a realizar o congresso junto com a Feira Mundial de São Francisco, em 1915. Mas os europeus acharam que era longe demais e votaram por Paris, na França, em 1916... que, é claro, foi cancelado por causa da Primeira Guerra Mundial. Então, quase 100 anos depois, finalmente

vamos a São Francisco, e vale lembrar a canção de Scott McKenzie sobre os hippies, de 1967, que aconselhava quem fosse a São Francisco a pôr flores no cabelo, porque lá encontraria gente gentil.

[Nota da tradução: os versos da canção, citados no original, foram resumidos aqui por se tratar de letra protegida por direitos autorais.]



Muito apropriadamente, o Congresso/Vegfest da IVU de 2012 começará ao lado do jardim botânico, no San Francisco County Fair Building, no Golden Gate Park.

1968, o ano seguinte àquele em que essa canção chegou ao 1º lugar, viu a fundação da San Francisco Vegetarian Society, membro da IVU desde o início. A presidente da SFVS, Dixie Mahy, foi palestrante no Congresso da IVU de 1975, no Maine, então eles têm uma longa história com tudo isso. [na foto acima, Dixie no Congresso de 1975]

Este ano começamos com um jantar de recepção no Millennium, um dos principais restaurantes veganos do mundo, na sexta-feira, 5 de outubro. Durante o fim de semana haverá uma grande variedade de eventos no parque, com comida 100% vegana, incluindo:

- Cantinho das crianças
- Festival de cinema sobre estilo de vida sustentável
- Demonstrações de comida saudável, com receitas e degustação
- Palestrantes e oficinas internacionais
- Entretenimento ao vivo
- Culinária vegana para provar ou comprar
- Cerimônia do prêmio Veghealth, do Vegetarian Health Institute
- Jantares veganos com bufê: sábado e domingo, às 18h30



Encerramos as sessões de São Francisco na segunda-feira, 8 de outubro, com uma recepção no terraço do escritório da *VegNews*.

Acima: minha foto dos bondinhos saindo da Union Square, em fevereiro de 2010.

Mais informações sobre os eventos de São Francisco em www.sfvs.org/wvd; veja o link do "pacote de quatro dias" para mais detalhes. Mais informações serão acrescentadas em breve.

A IVU e a Vegsource, juntas finalmente!

18 de janeiro de 2012

Em outubro de 2012, o 40º Congresso Veg Mundial da IVU vai se juntar à Vegsource Healthy Lifestyle Expo, em Los Angeles, Califórnia.

Também estaremos em São Francisco: o Festival Veg de São Francisco é no fim de semana anterior, em 6 e 7 de outubro, e depois um voo curto até Los Angeles para o fim de semana de 12 a 14 de outubro, para quem quiser ir aos dois. Também esperamos que os dois eventos tenham alguns dias extras, talvez com mais palestras e oficinas, visitas a santuários de animais locais e outros passeios.

Aqui estão Jeff e Sabrina, que organizaram tudo em Los Angeles, e a Expo de 2011 a todo vapor.





A ligação entre a IVU e a Vegsource vem de 1998, quando procurávamos um lugar para hospedar o site da IVU. Jeff e Sabrina nos ofereceram espaço gratuito em seu servidor Vegsource.com, e estamos lá desde então. Ao longo do caminho, também pudemos oferecer espaço a alguns dos grupos locais menores que são membros da IVU, e a Vegsource hospedou uma porção de outros grupos e pessoas veg.

A International Vegetarian Union já tinha 90 anos em 1998, e a Vegsource ainda estava na infância, mas, como acontece com tanta frequência, os jovens estão mais por dentro das novas tecnologias do que nós, os velhos...

Alguns anos depois, a primeira Vegsource Health Expo foi realizada em Los Angeles e, como os congressos da IVU circulam pelo mundo, logo começamos a conversar sobre combiná-los num determinado ano. Chegamos a falar em levar os dois para o outro lado da fronteira, no México, mas nunca conseguimos fechar nada. Até este ano.

Quando percebemos que a Expo seria no fim de semana seguinte ao festival de São Francisco, a decisão foi óbvia. Lá vamos nós!

Há alguns anos, Hazel e eu conseguimos ir a Los Angeles e ficar alguns dias com Jeff e Sabrina, e depois pegamos o voo curto até São Francisco. Lá ficamos com os pais de Jeff, um casal incrível, e encontramos todo o pessoal da Sociedade Vegetariana de São Francisco.



Essa é Hazel prestes a pisar em Duke Ellington, na Hollywood Boulevard...

Fomos passar um dia em Santa Bárbara, um pouco adiante no litoral, para encontrar nosso amigo Gabriel, da Inglaterra. Abaixo está a Missão, o prédio mais antigo da cidade, onde fizemos a visita guiada e assistimos a parte de uma missa:



Também fomos um dia a Venice Beach, onde encontramos Eric, do Happycow.net; abaixo, Hazel e Eric na praia, olhando para as colinas de Malibu:



Há muitas outras atrações na região de Los Angeles, é claro, de Disneylândia a um santuário de lobos, salvos, ao que parece, de serem abatidos a tiros no Alasca. Deveremos ter visitas a todo tipo de lugar.





E não se esqueça de São Francisco no fim de semana anterior: o Festival Veg Mundial da Sociedade Vegetariana de São Francisco é no fim de semana de 6 e 7 de outubro, e estaremos lá também.

Os detalhes da Califórnia até agora, tanto de São Francisco quanto de Los Angeles, estão em: www.ivu.org/congress/2012. Mais em breve...

E, se isso não bastar... o Congresso/Vegfest da IVU agora é um evento anual, e em 2013 vamos nos juntar à União Vegetariana Asiática em seu 6º congresso regional.

Este será em Kuala Lumpur, na Malásia; passei alguns dias lá em 2010 e tirei a foto acima das famosas torres gêmeas, hoje o terceiro edifício mais alto do mundo, já que Dubai e Xangai foram mais alto...

E haverá extras opcionais em Penang (Malásia), Phuket (Tailândia, para o enorme Festival Vegetariano) e Bali (Indonésia, para quem não foi em 2010 ou simplesmente quer voltar).

Venha se juntar a nós! Para os detalhes mais recentes de tudo, acompanhe a página da IVU no Facebook: www.facebook.com/InternationalVegUnion



A International Vegetarian Union e a venerável história do vegetarianismo [vídeos]

27 de abril de 2011

Se uma imagem vale mais que mil palavras, quanto vale um vídeo?

No ano passado, uma amiga me mandou um link que, segundo ela, tinha uma informação que eu procurava. Era uma moça falando para a câmera por uns 45 minutos, e a parte que eu queria estava em algum lugar no meio... Sugeri que teria sido mais fácil se ela tivesse escrito: eu leria tudo muito mais depressa do que assistiria ao vídeo e, o mais útil, poderia passar os olhos para achar o detalhe que queria.



Minha amiga disse que os jovens hoje em dia não gostam de ler; preferem assistir a um vídeo. Além de me fazer sentir bem velho, achei o comentário alarmante: será que a próxima geração está mesmo perdendo a capacidade de ler mais do que algumas palavras?

Bem... se você já se cansou de ler meus blogs, agora pode assistir a alguns. Os programas abaixo foram editados, em sua maior parte, a partir de uma entrevista que dei no 1º Congresso Veg do Oriente Médio, em Dubai, em dezembro passado; tratam em parte da história veg e seguem até o que a IVU faz hoje em dia.





Fotos acima. No alto: como Jun, a entrevistadora, e Sam, o cinegrafista, apareciam de onde eu estava sentado; usamos um café do centro de convenções de Dubai, que felizmente não estava movimentado naquela hora. Embaixo: todo o congresso foi transmitido ao vivo, e uma versão editada foi reprisada em cinco episódios alguns meses depois.

O título do programa é **OUR NOBLE LINEAGE** ("Nossa nobre linhagem"): a International Vegetarian Union e a venerável história do vegetarianismo. Os links abaixo levam ao YouTube.com:

- Parte 1: os primeiros tempos do veg*ismo na internet; os primeiros vegetarianos, até o início das organizações veg no século XIX e o lançamento da IVU em 1908.
- Parte 2: as origens das palavras "vegetarian" e "vegan"; a expansão da mídia e dos restaurantes veg, e o impacto da consciência ambiental.
- Parte 3: o que a IVU vem fazendo pelo mundo nos últimos anos, e o Congresso Veg do Oriente Médio, em Dubai.

Cada episódio tem cerca de 16 minutos.

Outra entrevista sobre a história veg, do centenário da IVU em Dresden, Alemanha, em 2008: www.facebook.com/#!/video/video.php?v=10150167943639475

Vegan Views: a entrevista

28 de novembro de 2012

Há alguns meses, o editor da revista *Vegan Views* (membro da IVU) me perguntou se eu gostaria de dar uma entrevista sobre meus blogs e sobre a compilação deles em e-book, *Veganismo Mundial: passado, presente e futuro*.

Supus que ele se referia às perguntas breves de sempre, por isso fiquei um pouco surpreso quando ele quis um total de 3.000 palavras: “sem problema, já escrevemos as primeiras mil palavras nas perguntas”. Socorro!

As perguntas eram de fato impressionantes, e muita lição de casa fora feita sobre tudo o que eu tinha escrito, então aceitei o desafio de respondê-las. Tudo isso é sem remuneração, claro, já que a *Vegan Views* pode ser baixada de graça, ou mediante uma assinatura minúscula para cobrir impressão e correio, se você preferir assim.


VEGAN VIEWS

A forum for vegan opinion

in memory of Harry Mather

No.126 Winter 2012/2013 £1.50

This red squirrel was a visitor at this year's Vegan Camp in the Lake District - see page 19

In this issue :

3 Vegan Café 4 the Day
4 The Vegan Woman
5 Vegucating Bristol
6 Vegan Asia
8 Space Cowboys and Cavemen
9 Quakers and Animal Welfare
10 John Davis (IVU) interview
13 Vegan Press
14 I healed my life
15 Violet's Vegan Comics
16 Recipes
17 Letters: China Study etc

www.veganviews.org.uk

A revista foi criada em 1975 para oferecer artigos e discussões mais aprofundados sobre temas veganos; daí “views” (pontos de vista), e não “news” (notícias). O fato de ainda existir depois de 37 anos diz muito sobre a qualidade desses artigos, então foi uma honra ser convidado a contribuir.

Entre os outros artigos do último número, muitos de interesse mundial, há um sobre o recente “Vegan Café 4 the Day” no sul do País de Gales. Fui a um no norte do País de Gales no ano passado e achei a ideia ótima.

A impressionante foto de capa de um esquilo-vermelho foi tirada durante o Vegan Camp, no Lake District inglês, este ano. Passei alguns dias lá e adoraria ter visto aquele esquilo; eles estão

cada vez mais raros, agora que os cinzentos estão tomando conta.

Para ler o último número completo, acesse www.veganviews.org.uk; baixe-o de graça ou faça uma assinatura da versão impressa. A versão on-line completa é um PDF de 4,9 MB.

Se quiser ler apenas a minha entrevista, gentilmente me permitiram publicar essas três páginas em: www.ivu.org/history/John_Davis_interview.pdf (um PDF de meros 725 KB)

Visão mundial

10 dias que mudaram tudo (para mim): Singapura, Indonésia e China

9 de maio de 2012

Eu já tinha ido à Ásia antes, à Tailândia e duas vezes à Índia, então não esperava que esta viagem ao Leste Asiático fosse tão diferente, mas foi.

Em novembro de 2009, a Sociedade Vegetariana da Indonésia (IVS) sediou o 4º Congresso Veg Asiático, na ilha de Batam, perto de Singapura. Eu tinha tentado convencê-los a combiná-lo com o Congresso Veg Mundial, que também sediariam no ano seguinte. Parecia demais fazer dois, quando nunca tinham feito nenhum, mas é claro que eu estava errado.

Eu queria ir a Batam, mas era longe demais da Inglaterra para um evento de apenas um fim de semana. Então nosso webmaster chinês em Pequim nos contou de uma Feira de Alimentos Veg que estava sendo planejada em Xiamen, no litoral sudeste da China. Seria o primeiro grande evento veg na China continental, e George Jacobs (presidente do conselho da IVU, em Singapura) e Susianto Tseng (presidente da IVS e coordenador regional da IVU) estavam interessados em ir.

O evento de Xiamen seria apenas dois dias depois de Batam, o que seria perfeito para eu ir aos dois e justificar o voo de longa distância. O problema de sempre era como pagar por tudo, já que a IVU não tem fundos para ajudar nenhum de nós nessas coisas.

A Sociedade Vegetariana da Indonésia generosamente se ofereceu para cobrir meus custos em Batam, George cuidaria de mim em Singapura e, para nossa surpresa, os organizadores chineses se ofereceram para cobrir todas as despesas de três de nós de Singapura a Xiamen, ida e volta. Então só precisei pagar eu mesmo o voo de ida e volta até Singapura, e a viagem estava confirmada.

O que tornou tudo tão diferente foi a escala e a qualidade inesperadas do que os veg*nos da Indonésia e da China foram capazes de fazer, muito além de qualquer coisa que eu tinha visto no Ocidente.

Quinta-feira, 5 de novembro de 2009 – Para Singapura, via Dubai. George me recebeu no aeroporto, e fomos ao Raffles Hotel tomar uma bebida no centro histórico do Império Britânico no Oriente.

Sexta-feira, 6 de novembro – Encontrei Shankar Narayan, coordenador da IVU para a Índia e o Sudoeste Asiático. George nos levou num tour relâmpago por vários restaurantes veg (há muitos em Singapura) e pelo museu da cidade. Acima: uma escultura no museu contrastando o velho e o novo...



Pegamos a balsa para a ilha de Batam, fizemos o check-in no hotel e depois fomos de ônibus ao local da cerimônia de abertura. Só de ver o que acontecia naquela abertura, ficou óbvio que os indonésios eram perfeitamente capazes de dar conta de dois enormes eventos em anos seguidos.

Sábado e domingo, 7 e 8 – O 4º Congresso Veg Asiático começou no hotel, e tive a honra de fazer a palestra de abertura, para um público estimado em cerca de 1.000 pessoas. No resto do fim de semana tivemos sessões únicas no grande salão pela manhã e, à tarde, sessões paralelas com quatro palestrantes em salas menores. A comida, toda vegana, claro, era excepcional, e não parecia haver nenhum problema em alimentar tanta gente ao mesmo tempo.



Fotos: a sessão de perguntas depois da minha palestra (com intérprete) e a vista do fundo do salão.

Entre uma palestra e outra, fui escalado para uma rodada de entrevistas à mídia e sessões de fotos sem fim. O envolvimento da mídia local foi impressionante, e a notícia do evento foi muito além dos que tiveram a sorte de estar lá pessoalmente.

Segunda-feira, 9 – Fomos levados num passeio de ônibus pela ilha de Batam, onde eu era o único europeu no ônibus, além de Katharina, que de todo modo mora na Tailândia há anos. Eu me senti totalmente em casa num ônibus cheio de gente de todas as partes da Ásia; há algo no temperamento deles que combina perfeitamente com meu jeito tranquilo de levar a vida.

Terça-feira, 10 – De volta a Singapura de balsa, e um passeio de ônibus pela cidade. À noite, George tinha espalhado a notícia pelo grupo veg local de encontros, e tivemos uma ótima reunião em mais um restaurante veg.

Quarta-feira, 11 – Um voo de quatro horas até Xiamen, minha primeira visita à China. George decidiu não ir e pediu a Song Mau Lee que representasse a Sociedade Vegetariana de Singapura, o que ele fez extremamente bem. Nosso webmaster chinês, Genggeng, estava montando um estande da IVU na enorme feira de alimentos veg, mas precisava de alguns folhetos em chinês. O grupo de Singapura doou um grande lote, que enfiamos nas malas, torcendo para que o pessoal da segurança não os achasse suspeitos (estávamos com visto de turista). O rapaz do raio X comentou que eu tinha "muitos livros" na mala, mas não se deu ao trabalho de verificar.

Fomos recebidos no aeroporto de Xiamen por duas moças de uma agência profissional de relações públicas, com motorista e minivan, e levados a um impressionante hotel cinco estrelas. Assim que nos instalamos, descemos ao auditório para um ensaio completo das palestras

previstas para o dia seguinte. Tínhamos cinco palestrantes de cinco países diferentes, e repassamos tudo para verificar o tempo, o equipamento de som e imagem, e até a iluminação.



Quinta-feira, 12 – Fiquei no palco com um grupo de empresários na cerimônia de abertura do evento. Era uma Feira de Artesanato Budista combinada com uma Feira de Alimentos Vegetarianos, com público esperado de "dezenas de milhares". Fizemos um tour pelo vasto pavilhão de exposições e encontramos o estande da IVU, que fora montado de forma excelente. Acima: o estande da IVU a todo vapor.



O almoço foi com os intérpretes; todos na plateia teriam fones de ouvido, então eles queriam um resumo do que iríamos dizer. À tarde, fiz a palestra de abertura do fórum; até onde sei, foi a primeira palestra dada num grande evento veg internacional na China continental. Acima: minha palestra no fórum.

Sexta-feira, 13 – Fomos levados para conhecer a universidade vizinha e o templo ao lado, para um almoço incrível (veja o próximo blog). **Sábado, 14** – Mais passeios pela região. **Domingo, 15** – De volta a Singapura e para casa, via Dubai.

Aqueles dez dias me deixaram com muito em que pensar e mudaram minha visão sobre o modo como fazemos as coisas no Ocidente.

A comida como arte na China

12 de janeiro de 2011

As fotos abaixo são da minha visita a Xiamen, na China, em novembro de 2009. Foi para uma Feira de Alimentos Vegetarianos que durou vários dias e incluiu, numa das tardes, um Fórum Vegetariano Internacional.

Para quem se interessa por essas questões, vou apenas repetir que minhas várias viagens NÃO são pagas pela IVU (exceto os Congressos Veg Mundiais da IVU); nesta, paguei minha própria passagem até Singapura, inicialmente para ir ao Congresso Veg Asiático, e nossos maravilhosos anfitriões chineses cobriram todos os custos de três de nós de lá até Xiamen e durante a estada.

Os chineses têm um jeito com a arte culinária que outros talvez gostem de ver, começando por algumas peças que estavam expostas na feira, feitas inteiramente de alimentos vegetais, é claro. Alguns desenhos são tradicionais, mas outros são mais recentes; veja o segundo, baseado nas Olimpíadas de Pequim de 2008, com a Grande Muralha, a chama olímpica e os anéis, tudo num prato de vegetais.

No dia seguinte ao fórum, fomos levados a um templo próximo para um almoço de 12 pratos (!), e cada prato era uma obra de arte em si. Acima, um acompanhamento de cogumelos que me lembrou o Exército de Terracota; vários pratos assim eram postos na mesa giratória de vidro para todos compartilharem.

Os pratos maiores, abaixo, giravam para que todos vissem, e fotografassem, e depois eram levados para ser cortados e servidos de novo em porções individuais:

















Acima, uma sopa budista, inspirada no poema que Susianto Tseng, coordenador regional da IVU para a Ásia-Pacífico, segura no alto.

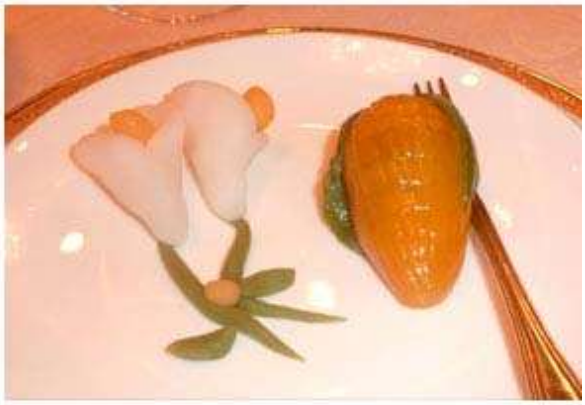






O prato acima foi (para mim) o mais impressionante: uma montanha coberta de neve, com árvores, e "peixes" nadando no mar lá embaixo. Depois nós o comemos...





Até os pratos mais simples eram criados com grande senso artístico.

Veja mais abaixo sobre o Congresso da União Vegetariana Asiática de 2011, em Hangzhou, China. Para detalhes da próxima Feira VegFood de Xiamen, veja: www.vffair.com/indexen.asp

Da Inglaterra à Califórnia

24 de fevereiro de 2010

[atualizado em julho de 2012] Há alguns anos, Hazel e eu fomos a Los Angeles e São Francisco. Esta é uma atualização do blog que escrevi na época, pois pode dar algumas ideias a quem vai aos eventos da IVU na Califórnia, em outubro.

Foi principalmente uma viagem pessoal, pelo nosso aniversário de casamento (ou seja, não paga pela IVU!), mas sempre encontramos muitos amigos da IVU aonde quer que vamos; eis o que fizemos...

Quinta-feira, 11 de fevereiro de 2010 – Saímos de Birmingham na neve para um voo curto até Paris; o avião parou no meio da pista e tivemos de descer e caminhar até um ônibus, com 3 graus abaixo de zero e nevando... depois tivemos de passar de novo por quilômetros de controles de segurança. Com isso e a neve, tudo estava atrasado, então conseguimos pegar a conexão, porque ela também estava atrasada.

Chegamos a Los Angeles e encontramos a família Nelson (Jeff, Sabrina, Nina, Randa e Willie), que cuidou de nós de forma incrível nos dias seguintes. Veja o blog de Jeff na VegSource para muito mais sobre essa ótima família vegana: www.vegsource.com/jeff-nelson. Trabalho com Jeff há 12 anos, já que o site da IVU é hospedado pela VegSource, mas nunca tínhamos conseguido nos encontrar, então foi uma ocasião muito especial.

Sexta-feira, 12 – Jeff me deu uma carona de manhã para pegar um carro alugado, e tentei me lembrar de dirigir do lado errado da rua enquanto o seguia de volta para casa.

O almoço foi na casa de Zel e Reuben Allen (do VegParadise: www.vegparadise.com), em Granada Hills, onde se juntaram a nós Eric e Diana (do HappyCow: www.happycow.net) e Dorit e John (da Serenity Foods: www.serenityspaces.org, e do Green Lifestyle Film Festival: www.greenlifestylefilmfestival.com): ótima comida e ótima companhia durante a tarde e, à noite, um passeio divertido com a família Nelson a um restaurante vegano local.



Sábado, 13 – Fomos a Santa Bárbara ver nosso velho amigo Gabriel Buist (buist.org/gabriel), que se mudara da Inglaterra para lá no ano anterior. Almoço num café quase todo vegano, depois descemos à praia para encontrar o filho de Gabriel e a família, que também moram na região, e depois fomos à Missão, o prédio mais antigo de Santa Bárbara, onde fizemos a visita e assistimos a uma missa por um tempo. Acima, a vista da varanda de Gabriel.

Na volta, usamos o HappyCow e o GPS que os Nelson nos emprestaram para encontrar um restaurante vegano em Ventura, o Mary's Secret Garden, que se revelou um lugar encantador.

Domingo, 14 – Fomos a Santa Monica encontrar de novo Eric, do HappyCow; caminhamos por Venice Beach e almoçamos em mais um café vegano.



Acima, uma onda nas pedras de Venice Beach.

Voltamos pela rota panorâmica, via Malibu e pelas montanhas, atravessando o Topanga Canyon. À noite, gravamos uma entrevista em vídeo com as filhas gêmeas dos Nelson, Nina e Randa. Abaixo, o vale de San Fernando visto do Topanga Canyon:



Segunda-feira, 15 – Fomos a Hollywood ver a "calçada da fama" etc., e descobrimos um novo café vegano que os moradores ainda não tinham descoberto (myveganhouse.com); depois fomos à casa de Dorit e John, em West Hollywood, provar a Serenity Foods, que estava muito boa.

Terça-feira, 16 – Ao aeroporto de Burbank, para o voo de uma hora até Oakland; pegamos outro carro alugado, com comandos completamente diferentes... e fomos até o condado de Marin, ao norte de São Francisco, onde ficamos com Jim e Mary-Armour Nelson, os pais de Jeff, que têm mais de 80 anos e são um casal maravilhoso (Jim é escritor: www.amazon.com/Killing-Henderson-Etc-James-Nelson/...). À noite, um jantar encantador com mais membros da família Nelson da região da baía.

Quarta-feira, 17 – Fomos ao bairro de Haight-Ashbury, em São Francisco, passear um pouco antes de nosso encontro no Red Victorian, onde houve um bufê vegano seguido de uma apresentação minha sobre "O vegetarianismo numa perspectiva mundial", para um bom público que parecia muito interessado, a maioria da San Francisco Vegetarian Society (www.sfvs.org).

Também conheci pessoalmente Isaac Dikeocha, nosso ex-coordenador regional da IVU para a África (www.ivu.org/members/council/isaac-dikeocha.html), que estava em São Francisco por uns tempos.



Depois da palestra, dei uma entrevista de rádio a Bob Linden, que apresenta um programa de rádio vegano (www.goveganradio.com), que foi ao ar em São Francisco no sábado de manhã e retransmitido em Los Angeles no domingo.

Quinta-feira, 18 – Uma visita à feira de produtores do condado de Marin pela manhã.

À tarde, descemos a São Francisco para mais passeios: Chinatown, Union Square, descemos de carro uma daquelas ruas absurdamente íngremes etc., e depois fomos ao restaurante vegano Millennium (www.millenniumrestaurant.com), muito sofisticado e considerado por muitos o melhor de São Francisco. Jantamos com Larry e Ann Wheat, os donos, e com Dixie, Stan e JC, da SFVS; Larry e Ann serviram um banquete soberbo "em estilo familiar" com quase tudo do cardápio.



Acima, no Millennium, da esquerda para a direita: Ann, Larry, Hazel, JC (Joseph Cadiz, tesoureiro da SFVS), eu atrás de Stan (marido de Dixie) e Dixie Mahy (presidente da SFVS).

Sexta-feira, 19 – Fomos à clínica (vegana) True North Health, em Santa Rosa (www.healthpromoting.com), encontrar outro velho amigo e conselheiro da IVU, Gerry Coffey, que estava em tratamento lá (www.ivu.org/members/council/gerry-coffey.html).

Também pudemos assistir a algumas sessões de terapia, a uma palestra de um dos médicos e conversar com vários médicos ao longo do dia. Um ótimo lugar.

À noite, de volta a São Francisco para outra reunião da SFVS no restaurante indiano Maharani: um bufê vegano seguido de um filme de Bollywood. Fiz uma breve introdução sobre nossa visita aos estúdios de Bollywood em Mumbai, em 2004.

Sábado, 20 – Um fim de semana mais tranquilo... fizemos o passeio panorâmico pelo condado de Marin: Muir Woods, para ver as sequoias gigantes, depois Stinson Beach e a volta por entre mais sequoias.



Domingo, 21 – Almoço no Café Gratitude (cafegratitude.com), quase todo de comida crua, em San Rafael, uma de suas oito unidades na Califórnia.

À noite, fizemos uma festa pelo 83º aniversário de Mary-Armour. Muitos membros da família estavam lá, e foi um verdadeiro privilégio compartilhar esse momento com todos eles. Acima: Mary-Armour na feira de produtores.

Segunda-feira, 22 – De volta ao Café Gratitude, em San Rafael, para um encontro curto demais com a escritora ecofeminista Marti Kheel, que infelizmente faleceu no ano seguinte.

Depois, ao aeroporto de São Francisco, para a longa viagem de volta para casa, de novo via Paris. Dirigimos a última hora e meia, de Birmingham até em casa, na neve, e nevava ainda mais forte quando chegamos. Bem diferente da ensolarada Califórnia...

Se hoje é quinta-feira, deve ser a Austrália...

Atualizado em outubro de 2012

... ou a Indonésia, a Malásia ou a Índia... Quando este blog foi publicado originalmente, eu estava em minha jornada de cinco semanas por todos esses países, dando palestras para muitos grupos veg pelo caminho, e depois seguindo para a África e o Oriente Médio. Foi mais ou menos isto que aconteceu:

1 – Jacarta, Indonésia, para o 39º Congresso Veg Mundial da IVU (www.wvc2010.org): cerimônia de abertura em 1º de outubro (Dia Mundial do Vegetarianismo) e depois quatro dias de palestras, oficinas e outras atividades. Fiz uma palestra principal e outra palestra, junto com muitos ótimos palestrantes. O público foi de cerca de 5.000 pessoas, incluindo a feira de alimentos. [O orangotango-de-sumatra, criticamente ameaçado de extinção, endêmico da Indonésia.]

OBSERVAÇÃO: nada do que está daqui para baixo foi pago pela IVU! Embora a IVU estivesse, pela primeira vez, cobrindo minhas despesas para ir ao Congresso Mundial, tudo o que está abaixo foi pago por mim, com a hospedagem muito bem-vinda oferecida por amigos. E, caso alguém pense que a IVU deve estar me pagando uma fortuna, na verdade sou pago por um dia e meio por semana; o resto é feito no meu tempo livre e com meus recursos bastante limitados.



2 – Bali, Indonésia, de 7 a 11 de outubro: sou grato à filial de Bali da Sociedade Vegetariana da Indonésia por patrocinar esta visita (www.ivs-online.org). Ficamos alguns dias, com um seminário veg e uma noite cultural no Centro de Artes de Bali. Fui um dos três palestrantes do seminário. [acima: um pouco da fauna de Bali; a aranha era do tamanho da minha mão...]

3 – Tumbi Umbi, ao norte de Sydney, Austrália, de 12 a 15 de outubro, para alguns dias com primos havia muito perdidos [o icônico coala].

4 – Sydney, de 15 a 18 de outubro, para um fim de semana com Mark Berriman, presidente da Australian Vegetarian Society (www.veg-soc.org), e para falar numa reunião conjunta com a Vegan Society de Nova Gales do Sul (www.vegansocietynsw.com).



5 – Canberra, capital australiana, de 18 a 21 de outubro, para finalmente conhecer meu colega de longa data na pesquisa histórica, Edgar Crook, autor de *Vegetarianism in Australia – a History* (www.ivu.org/history/australia), e dar uma palestra conjunta com Edgar na Sociedade Vegetariana de Canberra (www.vegetariansociety.org.au). Também tive uma breve chance de praticar minha fotografia de vida selvagem numa reserva natural próxima: cangurus selvagens de verdade...

6 – Gold Coast, perto de Brisbane, de volta via Sydney, de 22 a 25 de outubro, para um fim de semana com muitos outros primos havia muito perdidos.

7 – Kuala Lumpur, Malásia, de 25 a 28 de outubro, para ficar com Mohana Gill (fruitastic.net/home.html), autora de alguns livros de receitas veg impressionantes (os dois mais recentes, para crianças), e para conhecer mais membros da Sociedade Vegetariana da Malásia, dando uma palestra no restaurante Loving Hut local.

8 – Bangalore, Índia, com Mohana, para o Congresso ISWAVeg da IVU (Índia e Sudoeste Asiático: www.vegansociety.in/ivu-iswaveg_congress), onde também fui palestrante principal, de 29 de outubro a 2 de novembro, incluindo o Dia Mundial do Veganismo, 1º de novembro, já que foi organizado pelo incrível Shankar Narayan, coordenador regional da IVU e presidente da Indian Vegan Society (que não recebeu nada, nem mesmo as despesas). Meu agradecimento ao gerente do hotel totalmente veg e-inn (www.e-inn.in) por um quarto a meio preço durante o congresso.



Acima, uma garça num parque local.



A IVU Índia precisa desesperadamente de fundos para ajudar pessoas de baixa renda indiana a participar de mais eventos como este. Você pode fazer uma doação em www.ivu.org/asia-pacific/jashu-shah-fund.html. Por favor, ajude!

9 – Para casa... em 4 de novembro, para ver se Hazel ainda se lembrava de quem eu era (ela estava visitando os primos na Espanha enquanto eu andava por aí). Uma reunião da diretoria da Vegetarian Society do Reino Unido (www.vegsoc.org), para a qual eu tinha sido cooptado recentemente, mas logo de partida de novo...

10 – Nairóbi, Quênia (com uma breve escala em Dubai), de 30 de novembro a 5 de dezembro, para ajudar a promover o primeiro Congresso Veg da África Oriental e Central da história (www.ivu.org/africa/nairobi), realizado principalmente graças ao enorme esforço de Emmanuel Eyoh, coordenador regional da IVU para a África (na Nigéria, e que também não recebeu nada, nem mesmo as despesas).

Minha primeira visita à África e, na verdade, depois de 102 anos, a primeira visita oficial da IVU à África (fora os que moram lá, claro!). Consegui escapar por meio dia para fotografar mais na reserva de vida selvagem próxima. [minha foto de um canto do Parque Nacional de Nairóbi, perto da cidade]

A IVU África precisa da sua ajuda para tornar mais coisas como esta possíveis; por favor, doe em www.ivu.org/africa/donations.html

11 – De volta a Dubai (EAU), de 5 a 8 de dezembro: alguns dias, e mais uma palestra, no congresso veg dentro da MENOPE (Middle East Natural and Organic Products Expo: www.naturalproductme.com). Uma ótima nova área para a IVU, graças ao trabalho incansável de Sandhya Prakash (que também não recebeu nada) e do MeVeg (Middle East Veg Group: www.meveg.info).

Depois, finalmente, em casa por alguns meses... Mais detalhes de tudo abaixo.

Festa em Jacarta

5 de outubro de 2010

A parte principal do 39º Congresso Veg Mundial da IVU, em Jacarta, Indonésia, acaba de terminar. Então esta é apenas uma visão pessoal dos últimos cinco dias.



Tive o privilégio de me hospedar na casa de Susianto, coordenador regional da IVU para a Ásia-Pacífico e líder das sociedades vegetariana e vegana da Indonésia, e isso enquanto ele mantém um emprego de tempo integral, faz doutorado e cria uma família. Alguém perguntou o que ele faz no tempo livre...



O congresso começou na sexta-feira, 1º de outubro, Dia Mundial do Vegetarianismo, com um jantar de gala, completamente vegano como sempre, patrocinado pelo Ministério do Turismo do governo indonésio; o ministro é veg, e vários outros altos funcionários do governo também estavam presentes; até um veg*no da embaixada dos EUA se juntou aos políticos.

As cerimônias continuaram com apresentações de dança de jovens membros locais da IVS. Tudo isso diante do painel do congresso usado em todas as salas:





Todos os presentes receberam então um angklung indonésio tradicional, afinado em diferentes alturas, que aprendemos a tocar como uma grande orquestra, e ficamos com eles para levar para casa. Acima: Reino Unido, Índia e Brasil afinados.

Um destaque especial deste congresso foram as atividades para crianças; este é apenas um canto de uma sala onde centenas de crianças muito pequenas, incrivelmente bem-comportadas, participaram de um concurso de arte. Depois houve um desfile infantil no salão principal, com fantasias de frutas e legumes que elas mesmas tinham feito:



Outro destaque incomum foi a enorme feira de alimentos veganos, muito maior do que qualquer coisa que tínhamos visto em congressos anteriores da IVU. Ela atraiu multidões igualmente enormes, como se vê abaixo; estimam-se 8.000 visitantes. Nos horários de pico, levava um tempo para atravessar a multidão de uma sala a outra.





Às vezes a multidão era ainda maior, graças a grupos visitantes de duas escolas, uma católica e uma muçulmana, e uma universidade local mandou todos os seus estudantes de nutrição para um dia de palestras. Abaixo, Susianto dá as boas-vindas a alunos da escola muçulmana numa das salas laterais:



A população da Indonésia é cerca de 86% muçulmana, e isso nos deu uma ocasião muito especial quando Arash Rashidi, do Irã, encontrou cinco rapazes do Afeganistão na primeira fila de sua palestra sobre o vegetarianismo no Irã (foto acima). É difícil imaginar isso acontecendo em outro lugar que não a Indonésia. Os rapazes estudam em Jacarta por um tempo, mas, se tudo der certo, vão criar a primeira Sociedade Vegetariana afegã quando voltarem para casa, daqui a alguns meses.



Também tivemos visitantes das Filipinas e esperamos em breve o anúncio do lançamento da primeira sociedade veg do país. No plano asiático mais amplo, chegamos a um acordo

construtivo sobre a melhor maneira de promover o primeiro congresso vegetariano da história na China, o que é inevitavelmente delicado do ponto de vista político.

O interesse da mídia por este congresso foi enorme. Tínhamos um estúdio de TV no local, onde eu mesmo dei duas entrevistas, além de participar de um programa de entrevistas na TV com Susianto e George Jacobs, presidente do Conselho da IVU. Abaixo, um programa de culinária:





Amanhã, a maioria dos visitantes estrangeiros fará um passeio de ônibus por Jacarta e, na quinta-feira, partimos para a ilha de Bali por alguns dias. Enquanto isso, não resisti a incluir uma última foto, com um pequeno grupo do enorme exército de voluntários que mantiveram tudo funcionando sem problemas (acima).

Bali, a bela

Atualizado em outubro de 2012

O Congresso da IVU em Jacarta foi um enorme sucesso, um dos melhores de todos os tempos, e depois alguns de nós seguimos para a bela ilha de Bali.

Voamos de Jacarta a Bali pela Air Asia e fomos direto para o seminário noturno, em que Susianto (coordenador regional da IVU para a Ásia-Pacífico) e eu fomos palestrantes, junto com um palestrante local, e para um evento cultural que incluiu algumas danças balinesas tradicionais (acima).

Os dois dias seguintes foram um passeio de ônibus visitando templos e outras atrações turísticas. Mas também passamos por um santuário de macacos e por um criadouro de tartarugas, onde os ovos são resgatados de possíveis predadores e as tartaruguinhas são devolvidas à praia.









Acima, a vista numa das paradas para o almoço.



Acima, parte do grupo no café da manhã; no último dia no hotel Ramada, finalmente ganhamos nosso próprio bufê vegano.

Este pequeno grupo inclui amigos da Austrália, do Reino Unido, da Irlanda, do Brasil, de Hong Kong e da Malásia. O passeio de dois dias também incluiu outros da Índia, da Alemanha e da Indonésia. Eu fiquei mais um pouco e dei uma palestra sobre a IVU num templo budista Maitreya, filmada pela SMTV:







No meu último dia, fui levado a uma escola de ensino médio para falar a cerca de 100 jovens, todos não vegetarianos, que fizeram algumas perguntas inteligentes. Depois do almoço num dos muitos cafés veganos, fui levado a um local no alto de um morro no leste de Bali, pouco conhecido dos turistas. A subida pela trilha na "selva" foi ótima, e a vista do alto era incrível, sobre montanhas e o mar, até outras ilhas. Infelizmente pegamos uma chuva forte na descida e ficamos totalmente encharcados, mas mesmo assim foi um bom fim para Bali antes de seguir para a Austrália.

Uma visita à Malásia

14 de novembro de 2012

Se você está pensando em ir à Malásia no ano que vem, para o 41º Vegfest Mundial da IVU, de 3 a 9 de outubro de 2013, talvez se interesse por algumas imagens de Kuala Lumpur da minha visita de alguns anos atrás.

Na segunda-feira, 25 de outubro de 2010, acordei cedo para pegar o voo de oito horas e meia da Air Asia de Gold Coast, na Austrália, a Kuala Lumpur, na Malásia, onde fiquei com a escritora veg Mohana Gill e sua família. A duração do voo me fez perceber o quanto a Austrália fica longe de todo o resto.

Abaixo: o eminente Dr. Satwan Gill se dedicando à jardinagem, e uma de suas palmeiras. Ficava bem na periferia da cidade, mas para mim isso resume como costumo imaginar um país como a Malásia.







Encontrei mais alguns amigos da Sociedade Vegetariana da Malásia e fiz uma breve visita às famosas Torres Gêmeas (muita gente vai se lembrar de Sean Connery pendurado na passarela entre elas...).

Acima: por algum tempo, o edifício mais alto do mundo, hoje superado pelos de Xangai e Dubai. Repare no tamanho das pessoas na parte de baixo da foto.

E, abaixo, uma vista em escala mais humana, olhando para trás a partir da base das torres:





A MVS organizou para que eu desse uma palestra na sala do andar de cima do restaurante Loving Hut local, tudo filmado pela SMTV. Tivemos um bom público, que reagiu bem.

Acima: o Loving Hut dirigido por Tracy Wong, a principal organizadora do 41º Vegfest Mundial da IVU, combinado com o 6º Congresso Veg Asiático, no ano que vem. Quem esteve no 40º Vegfest, em São Francisco ou Los Angeles, na Califórnia, em 2012, ou no 5º Congresso Asiático, em Hangzhou, China, em 2011, terá conhecido Tracy; ela vai pôr toda essa experiência a bom uso de volta à Malásia.



Acima: a equipe da SMTV ocupada com mais entrevistas depois da minha palestra.

Mohana Gill é autora dos livros de receitas *Fruitastic* e *Vegemania*, e agora acrescentou dois livros para crianças sobre tema semelhante, além de um "Fruitastic Express" (abaixo), uma loja/café/casa de sucos dentro de um hospital local, usada principalmente por pacientes, visitantes e funcionários. Tudo na loja, e no pequeno café ao fundo, é à base de frutas e verduras frescas, com ênfase na saúde e na nutrição.

Que contraste com os hospitais do Ocidente, patrocinados pelo McDonald's, pelo KFC e afins, onde os pacientes provavelmente saem mais doentes do que entraram depois de comer toda aquela porcaria.



Mohana deu um ótimo exemplo, que deveria ser seguido por hospitais em toda parte.

Fui convidado a estender minha viagem visitando Penang, no norte da Malásia, mas com apenas três dias disponíveis seria demais encaixar isso. No entanto, o Vegfest Mundial da IVU vai passar por lá, e vale muito a viagem.

Além de ser uma parte bonita do país, muito procurada pelos turistas, também tem uma cena veg muito ativa. Uma parte importante da Sociedade Vegetariana da Malásia está sediada ali, liderada por Pishu Murli Hassaram, que também promove o Dia Internacional Sem Carne, todo 25 de novembro.

O 41º Vegfest Mundial da IVU promete ser uma ótima experiência; os detalhes, à medida que forem saindo, estão sendo acrescentados em: www.worldvegfest.org/.../71-41st-ivu-congess-vegfest-malaysia-october-2013

Venha se juntar a nós!

A última etapa: a Índia, e a volta para casa

21 de novembro de 2012

Pouco antes do 41º Vegfest Mundial da IVU, na Malásia, em 2013, haverá um Festival Vegano na Índia. Quem estiver pensando em fazer essa escala talvez goste de ver o que fui em 2010:

Quinta-feira, 28 de outubro de 2010 – De novo na AirAsia, da Malásia para Bangalore, na Índia.

No dia seguinte, alguns de nós fomos a uma entrevista coletiva do outro lado da cidade; chegamos um pouco cedo, então convocamos uma reunião internacional ao ar livre. De pé na foto está Shankar Narayan, presidente da Indian Vegan Society e representante regional da IVU:



Depois entramos no Press Club de Bangalore; na mesa multinacional estavam Colin (Nova Zelândia), Marly (Brasil), Shankar (Índia), Sandhya (Dubai, EAU), Mohana (Malásia) e eu (Reino Unido).

O congresso veg em si durou dois dias, sábado e domingo, 30 e 31 de outubro. Tivemos uma ótima variedade de palestrantes de muitos países, sobre uma grande diversidade de temas, tudo no excelente E-Inn, um hotel completamente vegetariano e de altíssima qualidade. Eles prepararam um bufê vegano especial para os dois dias, embora a maior parte da comida do restaurante principal seja vegana de qualquer forma.

Fiz minha palestra para abrir os trabalhos, seguida por Sandhya Prakash (abaixo, à esquerda), de Dubai, EAU, membro do Conselho da IVU, responsável pela parte do Sudoeste Asiático (Oriente Médio) do congresso. Ela fez uma palestra esclarecedora sobre as atividades na região. À direita, Mohan Santhanam e seus músicos, que fizeram uma apresentação verdadeiramente inspiradora no fim da tarde; fiquei totalmente absorto por uma hora e meia:





Segunda-feira, 1º de novembro, Dia Mundial do Veganismo – Alguns de nós, do congresso, fizemos um passeio de ônibus. De manhã fomos ao Jardim Botânico, onde encontramos um novo recruta para o grupo, além de mais animais:





Depois, ao hotel ecológico Green Path para almoçar, já que a maioria de nós ficaria lá naquela noite. À tarde, a uma fazenda orgânica no campo, uma hora a oeste de Bangalore. O plano era fazer uma festa do Dia Vegano, com música, dança e jantar num pequeno anfiteatro ao ar livre, mas choveu... então nos molhamos ao visitar a fazenda e nos espremermos numa varanda coberta para a música e a dança.

O ponto alto foi a moça da foto acima, que apresentou várias danças tradicionais, apesar do pouco espaço de que dispunha.

Terça-feira, 2 de novembro – O fim da jornada de cinco semanas por Jacarta e Bali, na Indonésia; Central Coast, Sydney, Canberra e Gold Coast, na Austrália; Kuala Lumpur, na Malásia; e, por fim, Bangalore, na Índia.

Depois, a longa viagem de volta para casa, para algumas semanas com minha sempre paciente esposa, Hazel; parecia ir para casa de férias antes de partir de novo na trilha da IVU, para Nairóbi e Dubai, em dezembro.

Então, se você quiser visitar a Índia, considere passar alguns dias lá a caminho do 41º Vegfest Mundial da IVU, na Malásia. O Festival Vegano na Índia será de sexta a domingo, de 27 a 29 de setembro de 2013, mais um passeio local de um dia na segunda-feira. Uma das opções de hospedagem é um resort de praia com ótima aparência, então talvez você queira ir antes e passar alguns dias lá. Mais detalhes de tudo em: www.worldvegfest.org/.../71-41st-ivu-congess-vegfest-malaysia-october-2013



Rumo à África, e ao Oriente Médio

28 de novembro de 2010

A International Vegetarian Union comemorou seu centenário em 2008 e, se alguém me dissesse naquela época que em alguns anos eu estaria falando em congressos veg internacionais na África Oriental e no Oriente Médio, eu provavelmente teria respondido que não tínhamos feito nada em nenhuma das duas regiões nos últimos 100 anos, então por que isso mudaria de repente?

Mas, quando você estiver lendo isto, estarei a caminho de Nairóbi e Dubai para fazer exatamente isso. E esta não será apenas minha primeira visita à África: será a primeira vez em 102 anos que um membro não africano do Conselho Internacional da IVU faz uma visita oficial à África subsaariana.

Foi há apenas três anos, em dezembro de 2007, com a ajuda generosa de doadores do mundo todo, que realizamos nosso primeiro congresso veg africano, em Lagos, na Nigéria, África Ocidental. A foto abaixo mostra o coordenador regional da IVU para a África, Emmanuel Eyoh, também presidente da Sociedade Vegetariana da Nigéria, erguendo as mãos no fim daquele congresso.



Minha visita será duplamente importante, porque também será a primeira vez que alguém não africano da IVU conhecerá pessoalmente o homem que tanto fez pela IVU na África. Será uma honra conhecer Emmanuel depois de anos podendo falar com ele só por e-mail. Desde aquele primeiro evento, apoiamos outro Congresso Veg da África Ocidental, em Acra, Gana, em 2009; veja as fotos abaixo:



Em dezembro de 2009, nosso grupo-membro MEVEG (Middle East Veg Group) realizou seu primeiro fórum dentro da MENOPE (Middle East Natural Organic Product Expo). Abaixo, a líder do Meveg, Sandhya Prakash, hoje membro do Conselho Internacional da IVU, dando uma palestra e recebendo visitantes:



Sandhya tem alguma atuação também no Norte da África e foi delegada na Conferência de Bem-Estar Animal do Oriente Médio, no Cairo, Egito, há alguns meses. Na semana que vem, ela vai liderar o primeiro Congresso Veg do Oriente Médio em grande escala, durante dois dias, 6 e 7 de dezembro, de novo como parte da MENOPE, e terei o privilégio de falar nesse evento altamente profissional.

E não é só nessas regiões que temos feito esse progresso extraordinário.





O primeiro congresso veg internacional da história da Indonésia foi o 4º Congresso Asiático, em novembro de 2009, logo seguido de mais dois na Indonésia: um para o Sudeste Asiático, em Medan, em março de 2010, e depois o enorme sucesso do Congresso Veg Mundial da IVU em Jacarta, em outubro. Até esse congresso mundial teve ligações muito mais fortes com o Oriente Médio do que tínhamos visto antes; a foto acima, em Jacarta, mostra nosso bom amigo Arash Rashidi, do Irã, e os cinco rapazes da primeira fila são todos do Afeganistão.

E apoiamos o primeiro fórum veg internacional da história da China, em Xiamen, em novembro de 2009, a ser seguido do primeiro congresso veg internacional da história da China, no ano que vem, em novembro de 2011. A outra foto acima mostra o coordenador regional da IVU para a Ásia-Pacífico, Susianto Tseng, no fórum em Xiamen, China; ele também é diretor de operações da Sociedade Vegetariana da Indonésia e o principal motor de todos os congressos realizados lá.

Nos mesmos três anos, a IVU apoiou festivais veganos internacionais na Índia e no Brasil, além de vários outros eventos na América Latina e, mais recentemente, do Congresso da Índia e do Sudoeste Asiático, em Bangalore. Todos esses eventos foram inspirados por Marly Winckler e Shankar Narayan, nossos coordenadores para essas duas regiões, e esperamos que o membro mais novo da equipe, Sundara DeSilva, nos ajude a apoiar eventos semelhantes na Australásia.

Então, por que tudo isso aconteceu justamente nos últimos anos?

Nos primeiros 100 anos da IVU, fizemos muito pouco fora da Europa e da América do Norte, e o que fizemos em outros lugares em geral não foi muito eficaz, muitas vezes atrapalhado pela tentativa de controlar tudo demais a partir da Europa. Esse progresso recente no resto do mundo certamente não veio de nenhum tipo de comando e controle de cima para baixo por parte da IVU; de fato, não temos dinheiro nem poder para isso! Simplesmente procuramos apoiar eventos que as pessoas locais planejaram, dando-lhes espaço para pôr em prática suas próprias ideias, e tivemos muita sorte de encontrar as pessoas locais certas, dispostas a dedicar enormes esforços à causa global.

Mas, o mais importante, elas se dispuseram a fazer tudo isso em estreita cooperação com os outros, deixando de lado o próprio ego para compartilhar seus esforços. Com frequência demais, no mundo veg*no, encontramos indivíduos que promovem suas próprias visões rígidas em vez do movimento como um todo, e a IVU teve muito disso no passado, mas seguimos em frente, e os resultados estão ficando claros.

Então agora estou partindo para Nairóbi, no Quênia. Infelizmente, o primeiro Congresso Veg da África Oriental e Central teve de ser adiado um pouco, para 18 de dezembro, e não poderei estar lá; por isso vou dar algumas palestras e entrevistas para ajudar a promover o congresso durante os poucos dias em que estiver lá.

Na ida, farei uma escala de algumas horas em Dubai e, na volta, passarei 2 ou 3 dias lá, no primeiro Congresso Veg do Oriente Médio.

Mais sobre isso na semana que vem. Enquanto isso, enquanto escrevo aqui na Inglaterra, está nevando; a foto abaixo é a vista da janela do meu escritório no sábado, 27 de novembro, com as longas sombras do inverno sobre a neve, bem diferente de Nairóbi e Dubai nesta época do ano...



Para Nairóbi e Dubai

10 de dezembro de 2010

Segunda-feira, 29 de novembro – Saí da Inglaterra no gelo e na neve, a primeira neve de novembro em 17 anos.

Terça-feira, 30 de novembro – Cheguei a Dubai por volta de 1 hora da manhã; fui recebido por Sandhya Prakash, coordenadora da IVU para o Oriente Médio, e levado à casa dela para dormir um pouco. De manhã, conheci a família dela no café da manhã e depois fomos ao centro de Dubai para uma entrevista coletiva de divulgação do primeiro Congresso Veg do Oriente Médio da história, na semana seguinte. Acima, a vista do outro lado da rua a partir da entrada do hotel.

E a entrevista coletiva, como parte da feira orgânica, comigo (em trajes bem informais, porque minha mala estava me esperando no aeroporto) ao lado de um alto funcionário do Ministério da

Saúde dos EAU, e Sandhya, a segunda da direita:





Depois do almoço no hotel, Sandhya me levou de volta ao aeroporto para o voo das 15h para Nairóbi, no Quênia. Lá fui recebido por Satwinder Singh Sian, presidente da Sociedade Vegetariana do Quênia; Liladhar Bharadiar, secretário da VSK; e, o mais importante, Emmanuel Eyoh, da Nigéria, coordenador regional da IVU para a África, com quem eu trabalhava on-line havia muitos anos, mas que nunca tinha podido conhecer pessoalmente; é ele na foto abaixo, no dia seguinte (estávamos almoçando no templo Hare Krishna).



De quarta-feira, 1º de dezembro, a sábado, 4 de dezembro – Em Nairóbi. Nesses quatro dias, conheci todos os líderes da Sociedade Vegetariana do Quênia; ajudei a alimentar pessoas nas favelas; participei de outra distribuição de comida para pessoas com deficiência e em situação de vulnerabilidade; participei de uma entrevista coletiva para divulgar o primeiro Congresso da África Oriental e Central da história, a ser realizado em 17 e 18 de dezembro; encontrei muitos membros da comunidade veg local em templos e cafés; dei uma

palestra sobre o veg*ismo no mundo; e até conseguimos, alguns de nós, quatro horas para ver os animais no Parque Nacional de Nairóbi (uma espécie de minissafári).

Abaixo, algumas cenas do primeiro dia de distribuição de comida numa das favelas, comigo tentando servir arroz em qualquer recipiente que as pessoas trouxessem, e Emmanuel com alguns meninos depois que o feijão foi acrescentado, tirado de outro caldeirão:



E nós quatro na entrevista coletiva de sábado, não tão glamorosa quanto a de Dubai, mas conseguimos boa cobertura da imprensa. Da esquerda para a direita: Emmanuel; Satwinder Singh Sian, presidente da VSK; eu; e Liladhar Bharadiar, secretário da VSK:



Depois da entrevista coletiva, dei uma palestra sobre a IVU e o veg*ismo no mundo para o grupo local e, no domingo, 5 de dezembro, voltei a Dubai.

Segunda-feira, 6 de dezembro – O Congresso Veg do Oriente Médio foi aberto por Sua Excelência o Dr. Hanif Hassan Ali Al Qassim, ministro da Saúde dos Emirados Árabes Unidos, visto abaixo acendendo a lamparina, observado pela organizadora do congresso, Sandhya (de lenço azul):



O congresso em si foi um grande sucesso, com muitas ideias novas com as quais o resto de nós pode aprender. Nos dois dias houve 16 palestrantes de muitos países do mundo, oficinas para crianças, uma comida vegana fabulosa oferecida pelos patrocinadores, a feira de alimentos orgânicos acontecendo ao lado, e tudo filmado pela SMTV, que trouxe 14 pessoas do Leste Asiático para o trabalho. O grande final foi uma conexão interativa ao vivo, via satélite, com a Suprema Mestra Ching Hai, da conferência sobre mudança climática em Cancún, no México:



Quarta-feira, 8 de dezembro – De volta ao gelo e à neve na Inglaterra. Fazia 2 graus abaixo de zero quando aterrissei.

Este é só um breve panorama das atividades nos dois países; voltarei a falar mais delas nas próximas semanas. Enquanto isso, algumas notícias da mídia sobre cada um desses eventos incríveis:

- Nairóbi: vegsource.com/.../nairobi-to-host-first-ever-veg-congress-in-east-africa.html
- Dubai: vegsource.com/.../first-ever-middle-east-veg-congress-held-in-dubai.html

A explosão veg global

4 de maio de 2011

Há alguns anos, raramente tínhamos mais de um evento veg internacional por ano, quase todos na Europa ou na América do Norte; no ano passado [2010], houve pelo menos nove, em todos os continentes do mundo (bem, talvez ainda não na Antártida...).

Por "evento veg internacional", entendo eventos públicos que incentivam deliberadamente a participação de visitantes e palestrantes de mais de um país. Haverá, é claro, muitos outros eventos nacionais ou locais que por acaso têm um visitante ou palestrante ocasional de outros países (eu mesmo dei várias palestras para grupos de outros países no ano passado), mas aqui se trata de algo maior.

O primeiro evento veg internacional da história foi lá em 1889, quando as sociedades alemãs convidaram vegetarianos de outros países para alguns dias em Colônia. Houve palestras, conferências e passeios de barco pelo Reno, e uma mistura semelhante continua desde então.

A International Vegetarian Union foi fundada em 1908 com o objetivo principal de reunir vegetarianos do maior número possível de países. O intercâmbio cultural e as oportunidades de contato se mostraram valiosíssimos, e muito divertidos. Nos anos 1970, a ideia de eventos regionais começou a pegar, atraindo muitos mais visitantes que não podiam viajar longas distâncias. Mas quase todos ainda eram na Europa e na América do Norte até bem pouco tempo atrás.

A página da IVU no Facebook tem agora uma coleção de álbuns de fotos que cobre todos os eventos veg internacionais desde 1908. Deixamos de fora algum? Você tem mais fotos? Veja o link no fim desta página.



Em 2010, esses encontros veg estavam acontecendo no mundo todo. Todas as fotos acima foram tiradas entre outubro e dezembro de 2010; de cima para baixo: Indonésia, Índia, Quênia, Emirados Árabes Unidos e China.

Isto é o que as organizações-membro da IVU fizeram em 2010, e de onde vieram os participantes:

Evento	Países dos participantes
Congresso Veg do Sudeste Asiático, Medan, Indonésia (março)	Indonésia, Singapura, Malásia, Tailândia
Reunião de cúpula da EVU, Suíça (abril)	Áustria, Bélgica, Bulgária, Alemanha, Sérvia, Espanha, Suíça, Reino Unido
Congresso Veg do Cone Sul, Assunção, Paraguai (julho)	Paraguai, Argentina, Bolívia, Brasil, Colômbia, Uruguai
Summerfest da NAVS, Johnstown, Pensilvânia, EUA (julho)	EUA, Canadá
39º Congresso Veg Mundial da IVU, Jacarta, Indonésia (outubro)	Dezenas de países, pessoas de quase todos os continentes
Congresso Veg da Índia e do Sudoeste Asiático, Bangalore, Índia (outubro)	Índia, EAU, Malásia, Tailândia, Nova Zelândia, Brasil, Alemanha, Reino Unido
2ª Feira e Fórum Internacional de Alimentos Veg, Xiamen, China (novembro)	China, Taiwan, Singapura
1º Congresso Veg da África Oriental, Nairóbi, Quênia (dezembro)	Quênia, Tanzânia, Nigéria, Reino Unido
1º Congresso Veg do Oriente Médio, Dubai, Emirados Árabes Unidos (dezembro)	EAU, Irã, Palestina, Tunísia, Índia, Paquistão, Singapura, Reino Unido, EUA

Ainda em 2003 houve um único evento veg internacional no ano inteiro, supondo que alguns canadenses tenham ido ao Summerfest da NAVS naquele ano; a NAVS sempre se propôs a ser norte-americana, e não só dos EUA.

Então, por que essa ideia se tornou global de repente?

Seis dos eventos acima foram resultado direto do trabalho de nossa incrível equipe de coordenadores regionais da IVU. Abaixo estão as pessoas que fazem todo esse trabalho, e todas sem remuneração; elas nem sequer recebem as despesas:

- Marly Winckler – IVU América Latina, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira
- Shankar Narayan – IVU Índia e Sudoeste Asiático, presidente da Indian Vegan Society
- Sandhya Prakash – IVU Oriente Médio, sediada em Dubai, EAU, líder do Meveg, Middle East Veg Group
- Dr. Susianto Tseng – IVU Ásia-Pacífico, diretor de operações da Sociedade Vegetariana da Indonésia
- Emmanuel Eyoh – IVU África, presidente da Sociedade Vegetariana da Nigéria

Abaixo, nossa ótima equipe da IVU em ação; nos últimos anos, eles organizaram juntos pelo menos 16 eventos veg internacionais públicos:



No alto, à esquerda: Emmanuel em Nairóbi, Quênia. No alto, à direita: Sandhya em Dubai, EAU. No meio: Marly e um amigo em Bali, Indonésia. Embaixo, à esquerda: Shankar em Dubai, EAU. Embaixo, à direita: Susianto em Xiamen, China.

Festival Vegano Español

15 de junho de 2011



O 13º Festival Vegano Internacional terminou no domingo passado, depois de oito dias na ensolarada Espanha. Cada participante saiu com destaques pessoais muito diferentes; os meus foram dar algumas palestras sobre a história e a geografia do veganismo e ter a oportunidade de tocar baixo com uma das bandas (sou eu na foto acima).

Hazel e eu alugamos um carro e fizemos alguns passeios com amigos do festival: ao norte, pelas montanhas, até Granada, com a Sierra Nevada de picos nevados ao fundo; ao sul, pela Costa del Sol, até perto de Gibraltar; e a leste, pelo litoral, onde as montanhas e o mar criam paisagens espetaculares.

Abaixo, algumas fotos da semana:

O local



Entretenimento



Passeios



Comida



Palestras



O primeiro congresso veg da história na China

8 de novembro de 2011

Escrevo do 5º Congresso da União Vegetariana Asiática, em Hangzhou, na China. Por enquanto, só um resumo em texto; as fotos virão na semana que vem, porque são muitas para organizar e não há tempo aqui.

A história até agora, para mim:

Domingo, 6 de novembro – Dirigi quatro horas até Londres, depois as habituais duas horas de espera no aeroporto, dez horas de voo até Pequim, mais umas duas horas na troca de voos; embarquei no avião para Hangzhou e fiquei uma hora e meia parado na pista ("hora do rush", disseram...), depois o voo de duas horas. Cheguei a Hangzhou às 17h30 de segunda-feira, hora local, cerca de 24 horas depois de sair de casa.

A comida vegana nos voos estava razoável, para comida de avião; as companhias aéreas parecem todas comprá-la das mesmas empresas de catering. Minha primeira experiência com a Air China também foi razoável; já voei com muitas piores.

Encontrei o Dr. George Jacobs, presidente do Conselho da IVU, que chegava de Singapura alguns minutos depois, e decidimos comer antes de ir para os quartos. Se eu me deitasse, talvez não me levantasse mais...

Os hotéis são excelentes: temos um cinco estrelas e um quatro estrelas lado a lado, no mesmo parque, com a maioria de nós, e o congresso, na parte quatro estrelas. A comida também é excepcional, desde que você goste da autêntica comida chinesa (eu gosto), muito diferente do tipo de coisa que encontramos nos restaurantes chineses do Ocidente. Há uma variedade enorme, de altíssima qualidade; não tenho ideia do que é parte dela, mas nos garantem que é tudo vegano, então provo qualquer coisa, e estou ansioso por mais.

Depois de comer, fomos convencidos a participar de uma reunião da União Vegetariana Asiática, ainda sem ter visto nossos quartos, e eu já estava bem acabado a essa altura. Mas eles são um ótimo grupo, e tivemos uma boa reunião. O tema principal era o local do próximo, o 6º Congresso Veg Asiático, e ficou decidido que será em Kuala Lumpur, na Malásia, em 2013. A equipe de Kuala Lumpur está mostrando grande entusiasmo, e promete ser mais um evento excepcional. O plano é combiná-lo com o Congresso/Vegfest anual da IVU, então o mundo todo será convidado.

Finalmente para o quarto e um pouco de sono, mas de pé de novo às 6h30 para tomar café, resolver algumas coisas e chegar à cerimônia de abertura, onde moças chinesas em trajes tradicionais prenderam rosas de um vermelho vivo no paletó dos "líderes".

O congresso em si inevitavelmente começou um pouco atrasado, já que os discursos de abertura na Ásia são sempre levados a sério. As várias centenas de participantes tinham à escolha duas salas de conferência com sessões paralelas, e George e eu presidimos as primeiras sessões, com ordens de pôr tudo de volta no horário.

Muitos dos palestrantes eram nutricionistas de perfil muito acadêmico, alguns com palestras em que eu tinha dificuldade até de entender o título... mas também havia muitos outros temas,

incluindo um meu sobre o veg*ismo no mundo, e parecia haver algo para todos ao longo do dia.

O Dr. Susianto Tseng, da Indonésia, coordenador da IVU para a Ásia-Pacífico e agora vice-presidente da AVU, também presidiu algumas sessões e deu uma palestra. E Marly Winckler, coordenadora da IVU para a América Latina, veio lá do Brasil para ter um papel igualmente ativo (a IVU NÃO paga nada disso). A maioria dos países asiáticos estava representada, sendo a maior delegação, naturalmente, a da China.

As sessões da conferência foram só num dia, já que passaremos o dia 2 inteiro fora, então decidiu-se fazer a "cerimônia de encerramento" no fim do dia 1. Na entrada, passamos por um saguão muito grande, com uma enorme e extraordinária exposição de esculturas em vegetais. O que os chefs chineses conseguem fazer transformando vegetais em obras de arte só vendo para crer; fotos na semana que vem...

A cerimônia consistiu em mais discursos, na entrega da bandeira à Malásia e num banquete grandioso. Já estive em muitos países do mundo, mas nenhum faz banquetes como os chineses. Fotos disso na semana que vem também.

Depois do jantar, embarcamos em ônibus e fomos levados para ver música e dança chinesas, que se revelaram num vasto auditório, com dezenas de cantores, dançarinos, acrobatas e uma série de prodígios tecnológicos. Tudo numa escala gigantesca, muito além de qualquer coisa que eu já tinha visto. Fotos disso em breve...

Hoje vamos visitar empresas veg pela manhã, uma inovação interessante para um congresso, e passar a tarde passeando num templo à beira do lago (há previsão de chuva...). Na quinta-feira pego o voo de volta para Pequim, para uma escala de uma noite com mais amigos veg de lá. Depois, para casa na sexta-feira, para começar a organizar todas aquelas fotos.

Esta é uma ocasião histórica. Há apenas três anos, no Congresso da IVU na Alemanha, discutíamos como tínhamos tão poucos contatos veg na China e se conseguiríamos encontrar uma forma de melhorar isso. Susianto e eu fomos a Xiamen no ano seguinte, para falar no primeiro fórum veg internacional da China continental. Mas nenhum de nós imaginava que estaríamos aqui, num congresso veg completo, tão cedo. O despertar deste dragão adormecido terá tanto impacto sobre o mundo veg*no quanto sobre o resto do mundo. Este é apenas o começo do veg*ismo organizado na China.

O congresso da China, com fotos

16 de novembro de 2011

Estas são algumas das minhas fotos dos três dias da minha segunda visita à China: os dois primeiros no primeiro congresso veg da história daquele país incrível, em Hangzhou, e depois uma breve visita a Pequim. Há muitas outras fotos (e maiores) na página da IVU no Facebook; veja os links no fim.

A primeira foto foi tirada quando estávamos prestes a começar a cerimônia de abertura, às 9h de terça-feira, 8 de novembro. À minha direita estão dois professores de nutrição, da Áustria e da Austrália, o presidente do Conselho da IVU (Singapura) e o presidente da AVU (Tailândia). Na

foto de baixo: uma das duas salas de palestras em funcionamento, onde tive a honra de presidir a primeira sessão, tendo os dois professores como primeiros palestrantes.



Abaixo: uma vista da entrada do hotel durante um intervalo para o chá, do lado de fora da outra sala de palestras, e o almoço self-service 100% vegano num restaurante elegante. Para mim, foi parte da melhor comida que já comi num congresso veg:







Depois de um dia de palestras nas duas salas, voltamos ao salão principal para a cerimônia de encerramento, mas no caminho passamos por uma exposição extraordinária, inteiramente esculpida em vegetais; devia haver uma centena dessas obras de arte expostas (não perca o sapo, embaixo à direita):





Abaixo, a cerimônia de encerramento. O segundo da direita no grupo é o Prof. Duo Li, de Hangzhou, que idealizou todo o evento e foi eleito presidente da União Vegetariana Asiática durante o congresso. À esquerda, o Dr. Susianto Tseng, da Indonésia, agora vice-presidente da AVU (e também coordenador da IVU para a Ásia-Pacífico). Ao lado dele, Marly Winckler, do Brasil, coordenadora da IVU para a América Latina, e com eles mais alguns grandes amigos da

Indonésia. À direita, a entrega da bandeira da AVU à Malásia, para o 6º Congresso da AVU, em Kuala Lumpur, em 2013:



As centenas de delegados se sentaram então para o banquete vegano; as outras refeições foram todas self-service, mas esta foi servida à mesa: um fluxo aparentemente interminável de pratos veganos exóticos postos nas mesas giratórias.

Abaixo, foto do alto à direita: à esquerda, o Dr. George Jacobs, presidente da Sociedade Vegetariana de Singapura e do Conselho Internacional da IVU. No meio, o Prof. Maitree Suttajit, da Tailândia, presidente da União Vegetariana Asiática que deixava o cargo.

Abaixo: o primeiro de muitos pratos. Dentro das tigelas douradas que as moças nos trouxeram, depois de aberta a tampa, uma pequena abóbora recheada com uma sopa clara de cogumelos; e, à direita, o que restou de um prato na mesa giratória depois que comemos quase tudo, exceto a requintada decoração.



Depois do banquete, fomos levados de ônibus a um vasto auditório em algum lugar de Hangzhou, para um espetáculo deslumbrante: dança, canto, acrobatas e efeitos técnicos incríveis, tudo num palco do tamanho de um campo de futebol, com muitos milhares de pessoas na plateia. Algumas cenas abaixo; eram só a parte central do enorme palco:



Dia 2: visitas a fábricas de alimentos veg e a templos budistas veg

De pé bem cedo para um passeio de ônibus; primeira parada, a fábrica de tofu de Hangzhou:



Depois, o famoso Pagode, e subida até o topo para uma vista do Lago do Oeste, num dia muito cinzento e chuvoso, mas com uma ótima vista mesmo assim:




Depois, um templo nas montanhas, com esculturas impressionantes no interior e belos jardins do lado de fora; os monges budistas vegetarianos por acaso estavam numa de suas sessões de cânticos enquanto estávamos lá, o que deu ainda mais clima:




Em seguida, outro templo, onde jantamos; explicaram que todas as suas refeições normalmente são veganas, exceto algumas sobremesas que podem conter laticínios. Depois do jantar, uma cerimônia do chá com música bem mais tradicional do que o espetáculo grandioso da noite anterior:




Dia 3: para Pequim

Voei de Hangzhou para Pequim pela manhã e, à tarde, fiz o roteiro turístico político da Praça da Paz Celestial e da Cidade Proibida.




À noite, tivemos um ótimo encontro com uma dúzia, mais ou menos, de ativistas veg de Pequim numa sala no andar de cima do excelente restaurante vegano Veggie Table, dirigido por Laura, uma americana expatriada (no meio, abaixo):



Mais tarde houve uma sessão de filmes sobre meio ambiente na parte principal do restaurante, e fui convidado a usar o equipamento para dar minha palestra sobre o veg*ismo no mundo para todos os clientes. Laura gentilmente me ofereceu um quarto em seu apartamento para passar a noite e, depois, cedo pela manhã, fui para o aeroporto e de volta para casa. Foi uma longa viagem para apenas três dias na China, mas valeu cada minuto.

Mais fotos no Facebook da IVU:

- Dia 1 (122 fotos)
- Dia 2 (70 fotos)
- Dia 3 (Pequim, 43 fotos)

O Ano do Veg

27 de dezembro de 2011

2011 foi o Ano do Coelho no calendário chinês, mas para a IVU foi o ano do primeiro congresso veg da história na China. Uma breve retrospectiva de alguns eventos veg internacionais do ano:

O 5º Congresso Veg Asiático foi realizado em Hangzhou, na China, em novembro, com centenas de delegados de pelo menos uma dúzia de países.







Fotos: 1 – café da manhã na China, membros do Conselho da IVU de Singapura, Reino Unido, Indonésia e Brasil; 2 – uma das dezenas de obras de arte esculpidas em vegetais expostas no fim do primeiro dia; 3 – músicos num templo budista veg no fim do segundo dia.

Em junho, a IVU apoiou o 13º Festival Vegano Internacional, realizado perto de Málaga, na Espanha, com visitantes de quase todos os países da Europa, além do Brasil, de Hong Kong, da Indonésia e dos EUA. Abaixo, um pouco da música, das palestras e da praia durante o festival:







Há vários grandes eventos anuais nos EUA, e um que sempre atrai interesse estrangeiro é a Vegsource Healthy Lifestyle Expo, todo outubro em Los Angeles, que recebeu recentemente visitantes da China, do Reino Unido, da Suíça, da Austrália e da França.

Também em outubro deste ano, a Sociedade Vegetariana de Gana realizou seu 2º evento internacional, com visitantes de outros países da África Ocidental, entre eles os membros do Conselho da IVU Emmanuel e Erick, da Nigéria e do Togo.

Dezembro viu o 2º Congresso Meveg em Dubai, nos Emirados Árabes Unidos, voltado sobretudo para os países do Oriente Médio, tudo sob a liderança da oficial de ligação da IVU para o Oriente Médio, Sandhya Prakash. Abaixo: Los Angeles, EUA; Acra, Gana; Dubai, EAU:







Novidades da IVU

Em fevereiro, migramos para uma página no Facebook, em vez do antigo grupo fechado, e já temos quase 2.500 seguidores. Esperamos mais do que dobrar esse número no ano que vem.

Em maio, todas as organizações-membro da IVU no mundo votaram, por uma maioria de 95%, numa nova definição de "vegetariano", que enfatiza o lado positivo dos "alimentos derivados de plantas".

Em agosto, decidiu-se atualizar uma tradição centenária. Nos primeiros 50 anos, o Congresso da IVU se reunia a cada três anos; nos 50 seguintes, a cada dois anos. Agora estamos seguindo adiante de novo e vamos apoiar todos os anos um evento que combina elementos de congresso e de vegfest; haverá um perto de você em breve!



Em novembro, o Conselho Internacional da IVU elegeu sua primeira presidente da América Latina; depois de 103 anos, Marly Winckler, do Brasil, agora mostra o caminho.

Acima: Marly na China, com Susianto Tseng, coordenador da IVU para a Ásia-Pacífico, vice-presidente da União Vegetariana Asiática e líder das sociedades vegetariana e vegana da Indonésia; mais sobre ele abaixo...

De volta ao Reino Unido

Passei muito tempo em lugares distantes nos últimos anos, então quis voltar a me sintonizar com o que acontece no Reino Unido. Um pouco disso:

Altrincham (perto de Manchester) – muitas reuniões em Parkdale (foto do alto, na próxima página), a sede da Vegetarian Society do Reino Unido, já que sou membro do conselho, mas também uso a biblioteca para pesquisa histórica, pois temos todas as revistas desde 1847. Levei Susianto numa "visita de Estado" muito útil em junho, quando ele passou alguns dias conosco a caminho da Espanha.

Birmingham – ao escritório da Vegan Society, com Susianto, para conhecer o CEO Nigel Winter, que fez um ótimo trabalho lá por muitos anos, mas agora seguiu adiante (2ª foto), substituído por Jasmijn de Boo, dos Países Baixos (à direita na foto de baixo).

Bristol – aos escritórios da Viva! e uma reunião com o codiretor Tony Wardle.

Dilwyn, Herefordshire – o local de nascimento e de descanso final do Dr. William Lambe, como parte da minha pesquisa histórica sobre os veganos do início do século XIX.

Godalming, Surrey – à Compassion in World Farming (CIWF), em parte para visitar seus novos escritórios e conversar com um velho amigo, agora CEO, Philip Lymbery. Além de almoçar com Josphat Ngonyo, diretor-executivo da Africa Network for Animal Welfare (3ª foto), que trabalhava lá por quatro meses e se ofereceu para ajudar a IVU de volta em Nairóbi.

Ham Common, Surrey – para pesquisa histórica sobre a Alcott House Academy, totalmente vegana (1838-48).

Liverpool – ao "Incredible Veggie Roadshow" da Viva!, que foi muito bom, uma ótima oportunidade de rever muita gente que eu não via havia tempo, incluindo Juliet Gellatley (4ª foto) e Justin Kerswell, da Viva!

Portsmouth – um momento muito agradável com alguns velhos amigos veg.

Shrewsbury – Feira de Natal Livre de Crueldade, organizada pela Montgomery Voice for Animals.

Wolverhampton – um churrasco vegano em junho; um dia de portas abertas num santuário de animais, logo fora da cidade, em agosto; e o incrível Midlands Vegan Festival, em outubro (foto de baixo, estande da Vegan Society), onde dei uma palestra sobre a história vegana.



País de Gales

Cardiff – a ópera, com Hazel (nossa viagem de aniversário de casamento).

Four Crosses, Powys – jantar vegano de três pratos com 15 membros da Montgomery Voice for Animals, uma façanha e tanto naquela área rural.

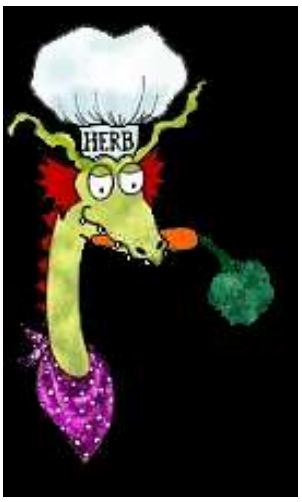
Llangollen – um "Vegan Café for a Day" (café vegano por um dia) de grande sucesso.

Machynlleth – o Centre for Alternative Technology e seu café veg, com Susianto, em junho.

No início do ano, tive a experiência bastante estranha de me ver em três episódios na SMTV, a partir das entrevistas que fizemos em Dubai alguns meses antes. E ao longo do ano fiz muito mais pesquisa sobre a história inicial do veganismo, a partir de 1806, tudo indo para os blogs, é claro.

No meio de tudo isso, faço minha parte pela história local do vilarejo onde moro, o que despertou algum interesse: fui convidado a dar palestras sobre o assunto em três cidades próximas e a escrever um artigo para a revista local. Mais algumas reflexões sobre trens, barcos e estradas rurais que acabaram entre os blogs semanais, este sendo o nº 97, e o fim de mais um ano.

2012 é o Ano do Dragão no calendário chinês; hora de chamar Herb, o Dragão Vegetariano...



Feliz Ano-Novo!

À moda holandesa

27 de junho de 2012

Passei alguns dias em Amsterdã na semana passada, numa reunião conjunta entre a Vegetarian Society do Reino Unido e a Nederlandse Vegetariërsbond (NVB, fundada em 1894). Elas foram dois dos três membros fundadores da International Vegetarian Union, em 1908. As sociedades vegetarianas britânica, alemã e holandesa se reuniram em Dresden, na Alemanha, e receberam cartas de apoio de 13 outros grupos ao redor do mundo que não puderam comparecer pessoalmente.

Desde então, a NVB sediou quatro Congressos Vegetarianos Mundiais da IVU, em 1913, 1950, 1971 e 1994; só as sociedades alemã, indiana e britânica sediaram mais, então a NVB deu uma contribuição importante ao desenvolvimento da IVU.



A IVU nunca existiu como organização separada; desde o início, era simplesmente uma união das sociedades-membro, que se reuniam e compartilhavam recursos quando possível. Ela ainda funciona basicamente da mesma forma hoje, embora agora com cerca de 120 grupos-membro em todos os continentes do mundo.

Acima, Hugo Nolthenius, presidente da NVB e, portanto, presidente da IVU nos três anos que antecederam o Congresso de 1913. Quando as atividades da IVU foram retomadas depois da Primeira Guerra Mundial, ele foi eleito tesoureiro da IVU. Seu colega, o Sr. van Borrendam, tornou-se o primeiro presidente da IVU de longa duração, nos anos 1930.

Abaixo, a foto de grupo do Congresso da IVU de 1913, em Haia:



Em 1987, Rob Snijders, diretor da NVB, supervisionou a constituição legal completa da União Vegetariana Europeia. Ele se tornou o secretário-geral e dirigiu a EVU a partir do escritório da NVB em Amsterdã (trabalhei com ele na criação do primeiro site da EVU) até 1995, quando ela se mudou para a Suíça.

A reunião de que participei foi financiada pela União Europeia (a política) como parte de um projeto para incentivar grupos comunitários de países da UE a oferecer oportunidades transfronteiriças de educação de adultos. Foi uma boa chance de visitar os escritórios da NVB, conhecer parte de sua equipe e aprender muito sobre o trabalho que fazem hoje.

A maior parte do nosso tempo foi ocupada pelos dois dias de reuniões, mas naturalmente saímos um pouco nos intervalos. Experimentamos alguns dos muitos restaurantes veg, e gostei especialmente de um dirigido por pessoas do Suriname, ex-colônia holandesa na América do Sul.

Uma das principais campanhas da NVB é a Semana Nacional dos Restaurantes Vegetarianos; ao que parece, há nos Países Baixos a tradição de os restaurantes adotarem temas diferentes durante uma semana, oferecendo pratos extras no cardápio e descontos. A NVB aproveitou isso para atrair muito interesse para sua semana vegetariana anual.

Parte de nossas discussões tratou do aumento importante do número de pessoas que gostam de comer mais comida vegetariana, mas não querem “ser vegetarianas”, hoje muitas vezes chamadas de “flexitarianas”. Ao que parece, a língua holandesa tem a vantagem de ter duas palavras distintas para “comida vegetariana” e “pessoas vegetarianas”; isso seria útil em inglês também!

No fim do segundo dia, tive um tempo livre antes do voo para casa, então fiz um passeio num dos barcos turísticos que percorrem os canais. Amsterdã é construída sobre dezenas de canais, e a maioria dos prédios fica ao lado de um deles. O passeio passou por todos os principais pontos turísticos, incluindo a casa de Anne Frank. Abaixo, uma foto tirada do barco, perto do coração da cidade, mostrando uma sucessão de pontes ao longo de um dos canais e, embaixo, uma típica linha de telhados vista pelo teto de vidro do barco:





Califórnia, aí vamos nós!

3 de outubro de 2012

O primeiro Congresso/Vegfest Mundial da IVU realizado na Costa Oeste da América do Norte está prestes a começar. Começamos em São Francisco na sexta-feira, 5 de outubro, e depois descemos para Los Angeles, de 11 a 14 de outubro: o 40º evento desse tipo realizado pelo mundo em 104 anos, desde 1908.

Até alguns anos atrás, seria justo dizer que a maioria dos veg*nos da Califórnia nunca tinha ouvido falar da IVU. Sem dúvida alguns ainda não vão notar nossa chegada, mas a divulgação já terá ajudado a aumentar a consciência de muitos de lá.

Temos dois objetivos principais para as próximas duas semanas:

1. ajudar os veg*nos locais em seus esforços para promover nosso modo de vida, gerando alguma publicidade e aumentando o barulho. Um bando de estrangeiros chegando à cidade muitas vezes atrai o interesse da mídia local;
2. tornar os norte-americanos em geral mais conscientes do que acontece no movimento veg no resto do mundo. Haverá palestrantes do mundo todo tanto em São Francisco quanto em

Los Angeles, e vamos procurar pôr muitos relatos on-line, para que quem não puder ir também fique sabendo um pouco sobre eles.

Observação: a palavra "vegetariano" se refere a comida "com ou sem" ovos e laticínios; **tudo** o que está abaixo é a versão "sem"...! Isto é, adequado para veganos.



A programação é muito flexível, e cada um monta seu próprio roteiro. Eis o que Hazel e eu faremos nas próximas duas semanas:

Quinta-feira, 4 de outubro – Viagem de carro até Londres para um voo direto a São Francisco, pegar um carro alugado e atravessar a Golden Gate para ficar com nossos amigos mais velhos da Vegsource, perto de San Rafael, no condado de Marin.

Sexta-feira, 5 – Uma manhã preguiçosa, curando o jet lag, e depois descer até a cidade para um passeio por Chinatown, antes de seguir para o restaurante vegano de nível mundial Millennium, para o credenciamento e o jantar da noite com nossos amigos do mundo todo. Agradecemos à Green Earth Travel por ajudar a levá-los até lá; estarei na porta com Marly e Hazel para receber todos.

Sábado, 6 – Ao Golden Gate Park, para o festival veg anual da Sociedade Vegetariana de São Francisco (www.worldvegfestival.com), este ano com membros e apoiadores da IVU na programação, juntando-se aos mais de 6.000 moradores que foram aproveitar a festa no ano passado.

O Green Lifestyle Film Festival também sobe de Los Angeles para o fim de semana este ano. Por volta do meio-dia, farei uma apresentação sobre a IVU e o veg*ismo pelo mundo, junto com colegas do Conselho Internacional da IVU.

Haverá muita gente com quem converso on-line há muitos anos, mas esta será a primeira oportunidade de nos encontrarmos pessoalmente, então deve ser um ótimo fim de semana.



Também haverá um tempo livre para dar uma volta pelo parque e pelo jardim botânico ao lado, e uma escapada até o Festival de Bluegrass que Hazel encontrou na internet. Com sorte, conseguiremos convencer alguns fãs de música a dar uma passada no Vegfest também.

Domingo, 7 – Segundo dia no parque, com uma enorme variedade de atividades. Farei uma breve palestra sobre a história vegana à noite, como abertura para John Robbins, o famoso autor do best-seller multimilionário *Diet for a New America* e fundador da Earthsave International. Ele é apenas um dos muitos ótimos palestrantes dos dois dias.

Segunda-feira, 8 – Manhã tranquila planejada... À tarde, de volta à cidade para uma recepção no terraço do escritório da revista *VegNews*. Depois, talvez ir ao restaurante vegano Loving Hut à noite, onde a GoVegan Radio vai oferecer um jantar aos voluntários da SFVS.







Terça-feira, 9, e quarta-feira, 10 – Hazel e eu vamos descer até Los Angeles pela pequena estrada litorânea, aproveitando a paisagem e parando uma noite em San Simeon no caminho. Depois, chegada a Los Angeles para ficar com nossos amigos Zel e Reuben, que mantêm o site Vegetarians in Paradise e produzem ótimos livros de receitas veganas.



Quinta-feira, 11 – O passeio de ônibus por Los Angeles. Não há nada como um ônibus cheio de gente de muitos países diferentes. Vamos conhecer alguns lobos resgatados, passar no Museu Getty, em Venice Beach, em Hollywood e nos Universal Studios, e comer em alguns restaurantes veganos excepcionais pelo caminho.

Sexta-feira, 12 – O Seminário Internacional da IVU, deliberadamente menor que os muitos milhares que esperamos em São Francisco. Será uma oportunidade de interagir com palestrantes do mundo todo, sobre uma grande variedade de temas. Farei a apresentação de abertura, com uma mesa de palestrantes da IVU, e acompanharei os trabalhos ao longo do dia.

Alguns dos membros e apoiadores da IVU em São Francisco e/ou Los Angeles:



À noite haverá um jantar à beira da piscina no hotel Warner-Marriott, para dar início à VegSource Healthy Lifestyle Expo (www.healthylifestyleexpo.com).



Sábado, 13 – Acordar cedo, porque sou o primeiro, às 8h30, abrindo a Expo com as origens do veganismo. Depois posso me recostar e ouvir alguns dos principais especialistas americanos em saúde e nutrição veg.

À noite, vamos a uma escola de ensino médio ali perto para uma partida beneficente (vegana) de basquete cômico entre profissionais e celebridades: PCRM Food Fighters contra Harlem Wizards (www.pcrm.org/about/events/events/pcrm-food-fighters-harlem-wizards-basketball).



Domingo, 14 – Segundo dia da Expo, com mais ótimas apresentações previstas: Jeff Novick, mestre e nutricionista; Michael Klaper, médico; Neal Barnard, médico; Caldwell Esselstyn, médico; John McDougall, médico; Brenda Davis, nutricionista; John Robbins, e outros palestrantes incríveis, divertidos e sérios, ao longo do fim de semana.

Segunda-feira, 15 – Para o aeroporto de Los Angeles à tarde, chegando de volta a Londres na terça de manhã, e uma viagem tranquila de carro até a fria e úmida zona rural inglesa.

Estamos ansiosos por uma ótima experiência e muita diversão ao sol.

Para a programação completa, veja: www.vegetarianvegan.org/.../58-40th-ivu-congress-vegfest-california



O congresso morreu: viva o vegfest

10 de outubro de 2012

Escrevo da Califórnia. A primeira parte do 40º "grande evento" da IVU, em São Francisco, acabou, e muitos de nós estamos indo para Los Angeles para a segunda parte.

Nos últimos 104 anos, a IVU vem promovendo um Congresso Vegetariano Mundial a cada dois ou três anos, mas este é o "divisor de águas"; tomei emprestada a expressão de George Jacobs, editor do *IVU Online News*, e ele tem razão.

O que estamos vendo esta semana é uma abordagem completamente nova para a IVU, e até agora está funcionando bem. Tivemos grandes multidões em São Francisco, como eles têm todos os anos com os visitantes locais, mas, para mim, houve uma surpresa no domingo à noite...

Eu esperava que o público fosse quase todo americano, sobretudo californiano, com alguns de outros estados e menos ainda de outros países; mas, durante a última grande sessão, Dixie Mahy, presidente da SFVS, pediu que levantassem a mão os que vinham da Europa, da América Latina, da Ásia etc., e havia um número enorme de estrangeiros, e muitos mais de outros estados americanos.

As sessões de São Francisco começaram na sexta à noite, no sofisticadíssimo restaurante vegano Millennium, perto da Union Square; éramos muitos para comer todos ao mesmo tempo, então foi preciso usar um sistema de rodízio, o que deixou bastante tempo para bebidas, petiscos e para pôr a conversa em dia com velhos amigos entre uma comida e outra.

No sábado e no domingo, estávamos no County Fair Building, no Golden Gate Park; a entrada para tudo custava meros 10 dólares por dia para quem não estava no "pacote de quatro dias" (isto é, moradores locais e quem organizou a própria hospedagem). O salão principal tinha uma feira comercial com entretenimento, e havia três salas para palestras e oficinas. O auditório principal era enorme e, no domingo, estava lotado, só com lugares em pé, para palestras de grandes nomes como os doutores McDougall, Klaper e Goldhamer.

O almoço podia ser comprado numa grande variedade de barracas da feira comercial, todas veganas, é claro, muito diferente do refeitório convencional de congresso. O jantar de sábado e domingo foi no auditório rearrumado, com mais palestrantes depois do jantar, incluindo John Robbins como grande final.

Na segunda-feira tivemos uma "recepção no terraço" do escritório da *VegNews*, no bairro de Mission, com ótimos petiscos e bebidas veganos, incluindo uma variedade extraordinária de "queijos" veganos. Alguns seguiram depois para um dos Loving Huts, para uma refeição em homenagem a todos os voluntários da SFVS.

A hospedagem ficou espalhada por muitos hotéis e albergues diferentes. Alguns usaram o hotel "oficial", mas muitos outros encontraram alternativas mais baratas, incluindo albergues simples a partir de 23 dólares por noite; combinando isso com a entrada diária de 10 dólares, era possível montar um fim de semana de custo muito baixo.

Como tudo isto é tão diferente...

Este foi o primeiro evento da IVU a usar vários locais pela cidade, e ainda temos outra cidade pela frente. Foi também o primeiro a ser compartilhado com um evento anual já existente, o primeiro em que voluntários saíram às ruas para trazer quem passava, e o primeiro dos novos Vegfests anuais da IVU...

No passado tivemos muitos congressos que reuniam tudo num só local: um hotel, um campus universitário ou um resort de praia. Ser tão fechado em si mesmo significava que muito poucos moradores locais sabiam que ele estava acontecendo, e muito poucos apareciam. No evento recente mais extremamente introvertido, ficou claro que nem as outras pessoas hospedadas no mesmo hotel sabiam que ele estava acontecendo.

Também havia muito pouca flexibilidade nos custos, mas isso começou a mudar em Dresden, em 2008, onde nos ofereceram uma variedade de hotéis ou um albergue.

O exclusivismo isolado mudou no Congresso de 2010, em Jacarta, Indonésia, onde houve uma enorme feira de alimentos veganos que atraiu cerca de 5.000 pessoas, a maioria local, além de um bom contingente estrangeiro. Ali também havia uma escolha de hotéis, e foi o primeiro "congresso" da história sem nenhuma política envolvida.

Para a maioria das pessoas, a palavra "congresso" soa como algo ligado a governo, e era assim mesmo até recentemente: era onde o Conselho da IVU era eleito, as regras eram feitas, o Conselho Internacional se reunia e outros assuntos eram tratados. No entanto, para uma organização global com recursos limitados, sempre foi difícil reunir todo mundo, então a "democracia" era só uma ilusão, chegando ao ponto mais baixo em Goa, em 2006, quando apenas 11 das 120 organizações-membro estavam presentes. As decisões tomadas por esses poucos supostamente valiam para todos os outros que não puderam estar lá.

No século XXI, a solução óbvia era levar tudo para o ambiente on-line e, apesar de alguma oposição, isso agora aconteceu. Todas as questões "políticas" que afetam a IVU são agora decididas por e-mail, dando a todos oportunidade igual de debater e votar, mesmo que não tenham tempo nem dinheiro para voar pelo mundo.

O título grandioso de "congresso" também levava alguns a imaginar que a IVU governava o mundo vegetariano, e ainda recebemos pessoas exigindo saber por que não fazemos isso. Desde os anos 1980, o movimento veg se expandiu enormemente e, nesse processo, inevitavelmente se tornou ainda mais diverso. Ninguém está interessado em que uns poucos autonomeados se considerem um "conselho mundial"; os vegetarianos, e mais ainda os veganos, vão simplesmente fazer o que quiserem fazer e discordar uns dos outros sem fim sobre como fazê-lo.

Dixie disse em certo momento que gosta da IVU porque "ela aproxima as pessoas", o que resume tudo muito bem, sobretudo quando as pessoas são de países diferentes. O que elas fazem juntas depende em grande parte delas, mas esperamos que compartilhem ideias e experiências, aprendendo umas com as outras tanto quanto com os palestrantes. Há muitos caminhos para um mundo vegano, e nenhum "conselho" pode decidir que caminho cada um deve seguir.

Então a palavra "congresso" agora é dispensável. O local isolado e introvertido está ultrapassado, e a ideia de preço igual para todos simplesmente está errada.

A Califórnia 2012 é a grande transição para os eventos futuros: eles agora serão anuais e se chamarão "IVU World Vegfest", e o 41º IVU World Vegfest, em conjunto com o 6º Congresso Veg Asiático, será na Malásia, começando com um fim de semana em Kuala Lumpur e subindo depois para Penang por alguns dias diferentes. Esperamos muita participação local e muita troca de experiências.

Enquanto isso, estamos a caminho de Los Angeles para o resto deste...

... e agora, algo completamente diferente

17 de outubro de 2012

Escrevo isto a uns 10 mil metros de altitude, em algum lugar sobre o Atlântico Norte. A primeira grande visita da IVU à Califórnia acabou; no ano que vem vamos para outra estreia, na Malásia.

São Francisco e Los Angeles foram eventos muito diferentes: São Francisco teve uma grande feira de alimentos e três salas de palestras, num prédio simples no parque, com um número enorme de pessoas entrando e saindo. Los Angeles foi um ambiente de conferência profissional, num hotel sofisticado, com todos os participantes juntos num único grande salão. Eis o que fizemos em Los Angeles:

Quinta-feira, 11 de outubro – Antes das palestras, tivemos um dia de passeio de ônibus, visitando algumas atrações turísticas de Los Angeles. A primeira parada foi o Museu Getty, uma coleção de arte excepcional num cenário incrível: um prédio deslumbrante numa colina com vista para a cidade inteira.

Nossa guia foi a Chef AJ, conhecida chef vegana de Los Angeles e ex-comediante de stand-up. Ela fez bom uso de seus talentos de animadora com um quiz enquanto ficávamos parados no inevitável trânsito de Los Angeles entre um lugar e outro. As perguntas eram todas sobre profissionais de saúde americanos, livros americanos, chefs americanos... então fiz um pouco de bagunça do fundo do ônibus, perguntando se ela tinha alguma pergunta não americana. AJ não pareceu entender o conceito de "não americano", então levou mais um pouco de provocação, mas tudo de brincadeira, e isso fez o tempo passar até a atração seguinte.

A segunda parada foi para almoçar no Native Foods: ótima comida, em porções enormes, só com um pouco de demora para alimentar 61 pessoas de uma dúzia de países diferentes. De lá fomos a Venice Beach, depois à Hollywood Boulevard, para a calçada da fama, e por fim ao Follow your Heart, outro ótimo restaurante vegano não muito longe do hotel-base. Lá fomos recebidos por alguns lobos resgatados, mansos, e por música ao vivo.

Houve contratempos com o volume do trânsito e para alimentar todo mundo, mas todos pareceram se divertir e, para uma primeira tentativa da equipe da Vegsource, foi um dia de grande sucesso, tanto que já pensam em repetir no ano que vem.

Sexta-feira, 12 de outubro – Das 9h às 15h15, um Seminário da IVU com uma dúzia de palestrantes de muitos países diferentes e um público de cerca de 70 pessoas, que tinham pago especificamente por essa sessão. Essa foi uma característica de toda a programação em Los Angeles: cada parte podia ser reservada separadamente; uma mulher da França reservou só o passeio de ônibus de Los Angeles (embora estivesse em São Francisco)... outra, do Japão, reservou apenas a Expo de sábado e domingo, abaixo.

Nossos palestrantes do seminário eram da Austrália, do Brasil, da Alemanha, da Indonésia, da Malásia, do Reino Unido e dos EUA, com público desses países e também do Canadá, da Índia, de Israel e da Espanha, com uma grande variedade de temas apresentados, terminando com uma útil sessão de perguntas e respostas com a mesa. Manter o mesmo público numa só sala o dia todo foi muito diferente das habituais sessões paralelas da IVU, e o retorno dos presentes foi muito positivo.

Tivemos um intervalo de três horas e depois fomos ao jantar de abertura da Vegsource Healthy Lifestyle Expo, um evento muito elegante, com lugares marcados e serviço à mesa, comida de qualidade, música ao vivo e, em seguida, uma palestra muito divertida de Jeff Novick, nutricionista, sobre a nutrição das castanhas.

Sábado e domingo, 13 e 14 de outubro – Tive o primeiro horário de palestra, com minha fala sobre o veganismo a partir de 1806, que gerou alguns comentários interessantes depois. Os dois dias consistiram em palestras de alguns dos principais profissionais de saúde da América do Norte: os doutores Klaper, McDougall e Barnard; Brenda Davis, do Canadá; e muitos outros. Disseram-me que o público de cerca de 400 pessoas foi 30% maior que no ano anterior, graças à participação da IVU, e ficamos contentes em ajudar a promover um evento anual tão bom.

A comida no fim de semana era um bufê opcional (com preço à parte) no hotel, ou uma variedade de restaurantes veganos próximos para o almoço e o jantar. A flexibilidade geral, com algumas pessoas usando também hospedagens alternativas, foi muito diferente do tradicional congresso da IVU com tudo incluído. Alguns talvez tivessem preferido o evento simples, em formato de pacote, mas a maioria pareceu gostar de poder fazer seus próprios arranjos, de acordo com preferências e orçamentos pessoais.

Essa flexibilidade deu continuidade ao modo como funcionou em São Francisco: havia muitas combinações possíveis, incluindo o que fazer nos dois dias livres entre as duas cidades e diferentes formas de fazer a viagem entre elas. Muitos reservaram só partes do todo, e quem participou de tudo teve bastante planejamento individual a fazer. A grande variedade de fotos postadas no Facebook sugere que gostaram de fazer as coisas do seu jeito.

O Facebook manda

O Facebook foi uma das grandes diferenças em relação ao último congresso da IVU, dois anos antes. A forma como os veg*nos o usam parece ter se expandido enormemente nesses dois anos, desde que estivemos na Indonésia.

Perguntaram-me sobre a cobertura da mídia na Califórnia, mas isso nunca seria muita coisa. Na Indonésia, o Ministério do Turismo pagou o banquete de abertura, e o ministro veio fazer a cerimônia de abertura. Alguém consegue imaginar o governo dos EUA fazendo isso...? A questão com a mídia é praticamente a mesma: "vegetarianos/veganos fazem reunião" simplesmente não é notícia na Europa nem na América do Norte.

Mas agora estamos gerando nossas próprias notícias no Facebook e, sem dúvida, em outras redes sociais. Muitos dos visitantes da Califórnia postavam fotos e comentários, recebendo muitas "curtidas" e comentários elogiosos dos amigos em casa. A IVU faz parte dessa expansão: nossa página no Facebook foi criada logo depois da Indonésia, hoje com 4.500 fãs, e desde então acrescentamos um grupo útil para "Membros e Apoiadores da IVU".

Esta visita da IVU à Califórnia foi um ponto de virada: a transição do congresso à moda antiga para o vegfest do novo estilo. Estamos ansiosos para ver como isso se desenvolve no ano que vem na Malásia, onde começaremos em Kuala Lumpur e depois seguiremos para Penang, no norte.

Também haverá eventos extras opcionais na Índia, no fim de semana anterior, e na Tailândia, na semana seguinte; parece que vai se tornar mais uma grande oportunidade de montar o próprio roteiro.

Se você se interessa pelo que a IVU está fazendo pelo mundo, entre no nosso grupo do Facebook; agora temos uma enorme coleção de fotos da Califórnia:

www.facebook.com/groups/IVUMembers

Ativismo pelo Reino Unido

Brighton, capital veg do Reino Unido?

Atualizado em outubro de 2012



Há uns 20 anos compro meus sapatos na Vegetarian Shoes, em Brighton, uma pequena cidade no litoral sul da Inglaterra. Ela foi desenvolvida pelos vitorianos como refúgio à beira-mar para os londrinos e hoje recebe cerca de 8 milhões de visitantes por ano. Mas, mesmo antes da chegada dos vitorianos, Brighton tinha uma história peculiar: o Pavilhão em estilo indiano, abaixo, foi construído pelo príncipe regente há mais de 200 anos.



Morávamos ali perto, no litoral, e eu podia ir lá experimentar os sapatos, mas desde que nos mudamos mais para o norte compro pela internet (www.vegetarian-shoes.co.uk).

Quando estive na China com meu amigo Susianto, da Indonésia, mostrei a ele o logotipo dentro dos meus sapatos: "Imagino que vocês não tenham isto na Indonésia." "Não, mas também compro os meus deles, pela internet." O que meio que me pôs no meu lugar: a era da internet não conhece fronteiras...

Hazel e eu voltamos lá por alguns dias há algum tempo. A foto acima era a vista da nossa janela, olhando para a ponta do píer. Como moramos no campo, bem longe do mar, quando queremos sair costumamos ir para uma cidade, de preferência à beira-mar. Nosso hotel não é totalmente veg*no (nenhum deles é), mas quase todos oferecem um café da manhã vegano completo, e o deste estava excelente.



Acima, um trecho da Gardener Street, com a Vegetarian Shoes à esquerda, e Laura me vendendo sapatos novos.



Depois de uma manhã puxada de compras, atravessamos a rua até a Infinity Foods, de alimentos integrais orgânicos e veg, onde nos sentamos à janela do andar de cima vendo o mundo passar durante o almoço.

Há alguns anos, Brighton elegeu a primeira deputada do Partido Verde britânico da história, Caroline Lucas, que representava Brighton no Parlamento Europeu desde 1999. Há muitos políticos verdes na Europa, mas o antiquado sistema eleitoral do Reino Unido foi feito para manter o establishment no poder, e eles se agarram a ele.



Caroline foi eleita por causa da considerável "comunidade alternativa" que vive ali. Como relatou um jornal nacional: "Depois da apuração de oito horas até a vitória, a exausta nova deputada sentou-se com seus apoiadores para brindar à vitória com champanhe de comércio justo e uma fritada vegetariana."

Mas eles também têm culinária veg de altíssima qualidade, como mostra esta crítica cinco estrelas de um crítico gastronômico não vegetariano do *Times Online*:



> *"... Estávamos ali para comer no Terre à Terre, que conquistou uma reputação artesanal de boa comida preparada por Amanda Powley e Philip Taylor... Nada no cardápio é algo que você tenha comido em outro lugar... Fiquei tão intrigado com essa comida que comprei o livro de receitas... E é vegetariano!*
>
> *Sim. Eu não disse? Era sem carne e sem peixe. Boa parte, na verdade, vegana... é uma comida incrivelmente boa, e digo isso num sentido que desafia a credibilidade. Este é muito provavelmente o melhor restaurante vegetariano da Grã-Bretanha, mas também é melhor do que esse elogio de gueto. É singular e excentricamente maravilhoso."* – *www.terreaterre.co.uk*

A imagem mais comum está resumida neste trecho de um guia da cidade de Brighton, escrito por uma banda não vegetariana chamada Blood Red Shoes:

> *"... O COWLEY CLUB é uma casa de shows, mas, mais importante, um centro cultural completo; é dirigido por uma cooperativa anarquista e tem todo tipo de shows, noites de clube, reuniões de protesto e mais. Vende livros e tem muitos cursos gratuitos, por exemplo cursos de inglês para solicitantes de asilo, ou reuniões sobre como dispersar comícios do BNP ou planos eleitorais. Também é um café vegano baratíssimo durante o dia. Basicamente, é o máximo e resume bem o que eu gosto em Brighton... A Blood Red Shoes não é nem remotamente vegetariana, o que na verdade nos põe em minoria numa cidade como Brighton.*
>
> *... O HAND IN HAND fica numa área chamada Kemptown, que em geral vale a visita de qualquer jeito, porque é bem bacana; o lugar é minúsculo e fabrica a própria cerveja no porão. Também vende tortas baratas, feitas na hora por um músico local; as de legumes tailandesas são demais.*
>
> *... pegue o ônibus ecológico BIG LEMON, movido a óleo vegetal, e vá para o centro [foto acima: o ônibus pronto para um casamento]... uma cidade com uma rica história de absurdos insanos, hippies, esquerdistas, malucos por drogas, eco-guerreiros, noturnos, vegetarianos orgânicos, ah, tão boêmios."*



Certa noite, Hazel e eu conseguimos nos encontrar com parte do grupo veg local num dos muitos restaurantes veg*nos. Este era o Aloka, um lugar de "comida por quilo": você se serve da grande variedade de pratos, põe o prato na balança e imprime um tíquete com o preço. Um bom incentivo para evitar comida pesada demais! Depois de comer, dei uma breve palestra sobre a IVU e pedi que acenassem para quem estiver lendo isto:





Naturalmente, tenho de fazer um pouco de fotografia de vida selvagem: a ave acima é uma gaivota-prateada, pousada num poste acima de um pub ao ar livre na praia. Elas são muito grandes e muito ousadas, e mergulham sobre qualquer comida que não esteja bem guardada, sem se dar ao trabalho de esperar pelas sobras.

Na nossa última noite, fomos ao Terre à Terre, o restaurante veg muito sofisticado que mencionei acima; conseguimos visitar vários outros lugares veg antes de voltar para casa, mas seria preciso mais tempo para ir a todos...

Se você quiser dar uma olhada por lá, uma das melhores épocas é março, quando dá para ir a um dos maiores vegfests do Reino Unido: brighton.vegfest.co.uk. Enquanto isso, eis minha foto do píer à noite:



Jogando o leão aos cristãos: o veg*ismo e a religião

18 de agosto de 2010, atualizado em 26 de setembro de 2012

Não tenho absolutamente nenhuma inclinação religiosa, o que talvez me tornasse uma escolha estranha como palestrante numa conferência da Christian Vegetarian Association UK (CVAUK, Associação Vegetariana Cristã do Reino Unido), em agosto de 2010.

Como gerente da IVU, procuro tratar todas as religiões com o mesmo respeito, já que elas são parte inevitável, e de fato essencial, da promoção do veg*ismo no mundo. Minha pesquisa sobre a história do vegetarianismo tem inúmeros cruzamentos com a história de todas as religiões, então procuro ter uma compreensão básica de todas elas. Entre as atuais organizações-membro da IVU, temos grupos veg que representam várias subcorrentes de cristãos, judeus, budistas, hindus, jainistas, Hare Krishnas, muçulmanos, alguns grupos espirituais que não se encaixam em rótulos fáceis, e outros que fazem questão de ser estritamente não religiosos.



Também tenho plena consciência de que há milhões de pessoas no mundo que não pensariam em se tornar vegetarianas sem a bênção de seus líderes religiosos. Então precisamos encontrar maneiras de ajudar esses líderes a ver o veg*ismo como uma oportunidade, não como uma ameaça. Historicamente, alguns o viram como ameaça: na Idade Média, a Igreja cristã queimava vegetarianos na fogueira como hereges... Felizmente não fazem mais isso, mas há alguns líderes cujas opiniões de fundo não parecem ter mudado muito.

As religiões em geral mudam muito devagar, o que permite que a coleção da IVU de artigos sobre muitas religiões remonte a 60 anos ou mais e continue relevante hoje. Veja: www.ivu.org/religion

A foto acima resume, para mim, como o vegetarianismo pode aproximar as religiões. Tirei-a na Indonésia, em novembro de 2009. A moça à esquerda é muçulmana, e sua amiga era uma cristã adventista do sétimo dia; as duas ficaram inseparáveis durante todo o tempo em que estivemos lá. O resto daquela mesa de almoço era formado por budistas, hindus e figuras esquisitas como eu, todos lá para o Congresso Veg Asiático.



Fui atraído inicialmente para a Conferência Veg Cristã do Reino Unido pela qualidade acadêmica dos palestrantes, em sua maioria teólogos veg*nos que tinham escolhido temas históricos para suas palestras. Então ofereci uma palestra sobre "As origens religiosas do veg*ismo organizado". Se esses senhores conseguirem convencer outros cristãos de que o veg*ismo é um passo positivo, a IVU fará o que puder para apoiá-los, como fará com todos os grupos religiosos.

Acabou valendo muito a pena, e foi agradável, com 30 a 40 de nós no campus da Universidade de Leeds, em evento organizado em conjunto com o Departamento de Teologia. Apesar da minha falta de religião, minhas visitas anteriores a Leeds, em Yorkshire, no norte da Inglaterra, também tinham sido a igrejas cristãs, pesquisando a história da minha família (igrejas e cemitérios costumam ser os únicos prédios antigos ainda de pé), então estou começando a ter certas associações com o lugar.

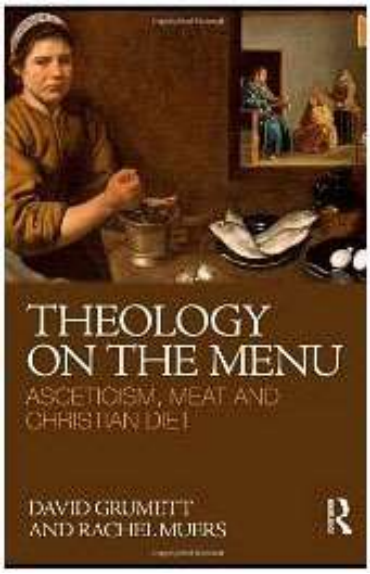
O sábado foi composto de palestras bastante sérias, e muito interessantes, de teólogos acadêmicos (a última tratando do hinduísmo, para comparação), tudo encerrado à noite com muita diversão no restaurante veg guzerate Hansa's, a um ou dois quilômetros dali.



Fotos. No alto: o local de reunião, onde a universidade ocupou uma fileira de casas antigas, com o padre John na escada. No meio: Matthew Barton, do Departamento de Teologia de Leeds, dando início às sessões, com o teólogo de Cambridge David Grumett prestes a falar. Embaixo: parte do grupo no restaurante veg guzerate Hansa's.

O domingo começou com uma missa, que pulei, mas a ela se seguiu o momento um tanto inadequado de eu falar a uma reunião de cristãos num domingo de manhã. Fiz uma apresentação sobre as origens do vegetarianismo organizado e sobre o papel importante que os cristãos do século XIX tiveram nele.

Depois de mais algumas palestras animadas do padre John e do maravilhoso presidente da CVAUK, Don Gwillim, de 80 anos, todas muito mais descontraídas que as sessões de sábado, nos dividimos em grupos para algumas discussões produtivas em oficinas, incluindo alguns relatos perturbadores da hostilidade aberta que eles costumam receber de cristãos carnívoros em suas próprias igrejas.



Foi um fim de semana muito útil; aprendi muito e espero ter podido contribuir com algo para o grupo em troca. Para quem se interessa por tudo isso, vale conferir *Theology on the Menu – asceticism, meat and the Christian diet* ("Teologia no cardápio: ascetismo, carne e a dieta cristã", link para a amazon.com), de David Grumett e Rachel Muers, que falaram no sábado.

E veja a Christian Vegetarian Association UK em: www.cvauk.org (membro da IVU).

Talvez um dia eu vá a Leeds por outra coisa que não igrejas, cemitérios e cristãos; mas espero sinceramente que a CVAUK organize mais conferências como esta, e de fato seria ótimo ver veg*nos de outras religiões pelo mundo fazendo algo semelhante. Todos temos muito a compartilhar.

A Vegetarian Society e eu

Atualizado em outubro de 2012

Em 2010, entrei para a diretoria da Vegetarian Society do Reino Unido, a mais antiga do mundo, fundada em 1847 e firme e forte até hoje. Infelizmente, não recebo nada além das despesas; sem dúvida, se fosse diretor de uma empresa de junk food, receberia milhões, mas a vida é assim quando se prefere fazer algo útil.



A foto acima é Parkdale, a sede da VSUK, perto de Manchester.

Minha história com a VSUK é longa, desde algum momento dos anos 1980, quando eu dirigia um grupo local que fazia parte da "rede nacional" de mais de 100 grupos semelhantes. Hazel e eu também tínhamos uma pousada veg na época, então conhecemos muitos veg*nos pelo país.

O veg no ciberespaço

Em 1994 entrei na versão primitiva da internet, ouvi falar da "world wide web" e baixei um dos primeiros navegadores. Era quase só texto, com opções muito limitadas para imagens, parecido com a captura de tela do navegador Mosaic de 1995, acima.



Alguns veg*nos de três universidades do Reino Unido tinham criado o primeiro site veg do mundo, rodando num servidor de uma delas, com o site administrado por outra, e a terceira começou a pôr páginas únicas para cada um dos principais grupos veg do Reino Unido; tudo feito no mundo acadêmico, já que poucas pessoas fora das instituições de ensino tinham acesso à internet.

Foi aí que eu entrei: assumi a página única da VSUK e comecei a ampliá-la. Durante o mês de janeiro de 1995, tivemos 500 visualizações de página; no verão, eram 10.000 por mês e, no fim do ano, 40.000.

A foto acima é do cibercafé do Congresso Veg Mundial da IVU de 1996, nos EUA. As máquinas diminuíram um pouco desde então!



Foi uma experiência única participar bem no começo de algo tão revolucionário. Todos achávamos que aquilo teria um grande impacto no futuro, mas sempre esbarrávamos nos que queriam manter a mentalidade firmemente no século XX. Era difícil conseguir qualquer financiamento, pois a resposta habitual era: "e os que não estão on-line?". Eles não acreditavam que muito em breve a maior parte do mundo estaria on-line.

No fim de 1996, o site da VegSoc chegava a 100.000 visualizações de página por mês, e a essa altura eu também tinha criado novos sites para alguns outros grupos, entre eles a EVU, a Viva! e

o primeiro site da IVU, em dezembro de 1995. Mas decidi deixar a VSUK e os outros para poder me concentrar na IVU; eu via o futuro da internet veg como global e queria fazer parte de tudo isso.

Alguns anos depois, em 1999, o site da VSUK estava com algumas dificuldades, e eu o assumi de novo, agora em www.vegsoc.org, e até recebia uma pequena quantia, agora que mais gente começava a perceber que aquilo poderia ser útil, afinal. Ainda era uma luta fazer com que o levassem realmente a sério, sobretudo porque poucos funcionários de tempo integral conseguiam acessar a web do escritório. Em 2002, chegava a 300.000 visualizações de página por mês, os funcionários já podiam usá-lo no trabalho, e a revolução estava em curso. Desta vez fizemos uma passagem de bastão com algum treinamento, para que a equipe pudesse administrá-lo sozinha; saí de novo, e desde então fico encantado em vê-lo ir de vento em popa.

Enquanto isso, muito trabalho tinha sido investido no Congresso Veg Mundial da IVU de 2002 (todo vegano), sediado pela VSUK em Edimburgo, na Escócia. Eu tinha montado um site e passei a semana no congresso tentando torná-lo o mais interativo possível on-line, para quem não pôde ir.



A foto acima mostra Jeff Freedman, de Toronto, no cibercafé de 2002, com máquinas bem menores a essa altura. Ele escrevia artigos diários sobre o congresso, aos quais eu acrescentava algumas fotos e punha tudo on-line, junto com muitas outras fotos, artigos e fóruns.

Viagem no tempo veg

Durante esse congresso, ficou acertado realizar o Congresso do centenário da IVU em Dresden, na Alemanha, em 2008, e me pediram para fornecer algumas informações históricas a tempo para ele. A maior fonte de história veg é a biblioteca de Parkdale, então fiz a viagem de uma hora de ida e uma de volta um dia por mês durante os seis anos seguintes.



Acima, parte da biblioteca, com volumes encadernados de todas as revistas da sociedade desde 1847 e outros livros que remontam a 1819. Em 2008, fui contratado para catalogar tudo isso, naturalmente na forma de mais páginas web. Foi daqui que acabei começando a descobrir uma história muito diferente, de uma perspectiva vegana.

Na 160ª assembleia geral anual, em 2007, dei uma palestra sobre como o jubileu de diamante da sociedade, em 1907, levou à fundação da IVU, em 1908. A VSUK é um dos principais membros desde então.

Minha mais recente encarnação, como "curador" da sociedade, resulta de os membros eleitos da diretoria terem concluído que havia uma lacuna em seu conhecimento dos aspectos históricos e internacionais do vegetarianismo, e tive a honra de ser convidado a preenchê-la.

Tirei a foto abaixo em junho de 2010, quando reunimos 11 dos 33 ótimos funcionários para acenar a quem estiver lendo este blog:



Vivendo na linha de frente

19 de janeiro de 2011

Na sexta-feira passada, Hazel e eu estávamos num grupo de 15 pessoas sentadas juntas para uma refeição vegana. Nada de incomum nisso, você pode pensar, mas neste cantinho do mundo provavelmente foi algo único. Esta é uma região de pecuária, com caça, tiro, pesca e qualquer outra forma de maus-tratos aos animais que você possa imaginar em algum lugar por perto.



O gavião-da-europa acima estava pousado no comedouro de pássaros do nosso jardim. Não tínhamos a intenção de que os passarinhos menores fossem a comida, mas já vi um gavião despedaçar um deles na árvore. Algumas pessoas simplesmente acham normal se comportar da mesma forma, mas, é claro, os humanos têm escolha; os gaviões não.

Há plantações por aqui, mas os agricultores não perdem tempo cultivando comida para humanos quando podem ganhar muito mais dinheiro com ração animal, e uma das maiores empresas de ração animal do país fica logo ali adiante na estrada. Temos criação industrial em pequena escala no nosso vilarejo, e mais pela região, para carne bovina e de aves. A feira de produtores da cidade vizinha é quase toda de carne e laticínios; pouquíssimos produtores comerciais se dão ao trabalho de cultivar frutas ou verduras, apesar da boa qualidade da terra. E o matadouro fica a uns oito quilômetros a leste.



Acima, da janela do meu escritório, a um quilômetro e meio ao norte: galpões de animais e um silo de ração.



O primeiro problema para organizar uma refeição vegana para 15 pessoas é simplesmente encontrar um lugar para fazê-la. A maioria dos pubs e restaurantes oferece opções ovolactovegetarianas (basta substituir a carne por grandes quantidades de ovos ou queijo, e os produtores locais de laticínios e ovos não se importam muito). Mas tire até isso, e você encontra desconfiança e até hostilidade aberta. Acima, faisões criados por guarda-caças para serem abatidos a tiros, foto da janela do meu escritório.

Então o grupo local "Voice for Animals" (Voz pelos Animais) só tenta isso uma vez por ano, para seu jantar de Natal, um pouco atrasado este ano, em janeiro. Eles têm sede a certa distância e membros de uma área rural muito ampla. Fizeram esses jantares em vários lugares nos últimos anos, alguns bons, outros péssimos. Este ano foram a um pub chamado Golden Lion, logo depois da fronteira, no País de Gales, que preparou um cardápio de três pratos completamente vegano, com três opções para cada prato. Mas não é um pub muito convencional: o dono dá aulas de violão nos fundos, chama os amigos para fazer shows ao vivo, e o pub inteiro também funciona como loja de instrumentos musicais. Então fizemos nossa refeição vegana cercados de violões à venda:



Eis o cardápio, todo vegano, até o sorvete:

1. Sopa de cebola caramelizada; patê de raízes assadas; ou cogumelos cremosos sobre bruschetta de alho
2. Espaguete à bolonhesa de legumes; legumes mediterrâneos assados com arroz temperado; ou pithivier de cogumelos e estragão
3. Sorvete caseiro de cereja, servido com compota quente de cereja; crumble de frutas silvestres; ou crepes com calda de caramelo e nozes

Então dá para fazer, até aqui. Mas por que pessoas como nós iriam querer morar num lugar assim?

Porque é uma bela paisagem rural, e ela precisa ser recuperada como o ambiente natural que já foi. Nem sempre foi como é hoje: não faz muito tempo, a maioria das pessoas comuns por aqui não comia muita carne simplesmente porque não tinha acesso a ela. Cultivavam suas próprias verduras e coletavam na natureza, incluindo alguns animais e peixes, embora sobretudo por caça ilegal, que trazia punições duras se fossem pegos. Não teriam entendido alguém que de fato escolhesse comer só alimentos vegetais, mas não por preocupações nutricionais: para eles, comer carne era um símbolo de riqueza e poder, e seus descendentes hoje não querem ser vistos comendo "comida de camponês".



Acima: da janela do meu escritório, a um quilômetro e meio a leste, ovelhas pastando e o silo de ração das vacas leiteiras.

Hoje em dia, todos queremos morar na bela zona rural, e os planos recentes de ampliar as granjas industriais e o matadouro encontraram oposição feroz dos moradores locais comedores de carne. Eles continuam comprando sua carne barata nos supermercados, é claro, mas simplesmente não querem ser lembrados de onde ela vem, preferindo a terra de fantasia dos publicitários, com vacas pastando felizes nos campos verdes.

De vez em quando temos gado no campo atrás da nossa casa, mas não é preciso muito para ver que não há vacas (isto é, fêmeas). São rebanhos só de machos, engordados por alguns anos entre as lavouras que acabam virando ração animal. Recebemos no nosso campo os sortudos; a maioria passa toda a sua curta vida nos grandes galpões, antes de ser levada os oito quilômetros até o abate.



Acima: mesmo estar ao ar livre não garante muito capim (da janela do meu escritório).

Nesta região, nosso pequeno encontro de 15 pessoas compartilhando uma refeição vegana não passará despercebido, e o grupo "Voice for Animals" vai levar seu estande a qualquer lugar onde o deixem montá-lo. Então, se você está achando a vida um pouco fácil demais numa vila ou cidade amiga dos veg, venha se juntar a nós na linha de frente.

Semana Veg Nacional: o seu país tem uma?

23 de maio de 2012

A ideia de uma Semana Vegetariana Nacional (NVW) nasceu no Reino Unido: depois de um bem-sucedido dia veg nacional em 1992, ela foi ampliada para uma semana em 1993. As duas foram no início de outubro, mas pesquisas de mercado posteriores mostraram que a

campanha seria mais eficaz no Reino Unido no fim da primavera, para coincidir com a época dos produtos frescos locais; então ela passou para maio em 1995 e está lá desde então. Veja: www.nationalvegetarianweek.org



Ela é coordenada a partir de Parkdale (foto acima), a sede da Vegetarian Society do Reino Unido, onde há muitos funcionários que a transformam num grande evento nacional. Centenas de empresas e grupos locais fazem atividades por todo o país, com a grande vantagem de uma cobertura muito maior da mídia numa semana concentrada.

Em 2007, a Australian Vegetarian Society decidiu fazer sua própria NVW, e também concordou que seria melhor na primavera, o que, no Hemisfério Sul, significa de volta a outubro. Para a semana australiana do ano passado, veja: www.vegetarianweek.com.au (deve ser atualizado em breve, para o próximo outubro). Mais recentemente, começou outra nos EUA, em abril; veja: usvegweek.com

O dia veg nacional original do Reino Unido provavelmente foi marcado para coincidir com o Dia Mundial do Vegetarianismo, 1º de outubro. Este foi inventado nos EUA nos anos 1970: proposto no Congresso Veg Mundial da IVU no Maine, em 1975, e lançado formalmente pela NAVS (North American Vegetarian Society) em 1978. No entanto, ele só pegou de verdade fora dos EUA quando a era da internet tornou muito mais fácil para o mundo inteiro compartilhar essas coisas; veja: www.worldvegetarianday.org

Como resultado de discussões em torno do Congresso Veg Mundial da IVU na Alemanha, em 2008, o Centro Vegetariano, de Portugal, lançou a Semana Vegetariana Internacional. Ela ocupa os sete primeiros dias de outubro, para transformar o dia veg mundial numa semana, e eles dizem que 18 países aderiram no ano passado. Você a encontra em: www.vegetarianweek.org

O mês de outubro inteiro às vezes é conhecido como Mês da Conscientização Vegetariana, e em 1982 o Congresso Veg Mundial da IVU aprovou uma resolução "de que outubro de cada ano passe doravante a ser conhecido como Mês da Reverência pela Vida".

Em 1994, a Vegan Society (Reino Unido) encerrou o mês (e comemorou seu 50º aniversário) lançando o Dia Mundial do Veganismo, em 1º de novembro (www.worldveganday.org); alguns grupos agora o estão ampliando para uma semana, e a Vegan Society agora promove novembro como o mês vegano.

Então, quer você queira sua semana veg nacional na primavera, em outubro ou em novembro, ou tudo junto, se estiver no Hemisfério Sul, elas têm impacto; que tal fazer seu país aderir?

Lobos veganos

20 de julho de 2011



Há algumas semanas, Hazel e eu fomos ao churrasco anual organizado pelos Wolverhampton Vegans and Veggies: uma tarde muito agradável e descontraída, sob um sol quente, para variar. O time de futebol da cidade se chama The Wolves (os Lobos), embora eu ache que eles ainda não foram atraídos pela churrasqueira...

Ele foi bem divulgado pela cidade, com muitas placas indicando o "churrasco veggie grátis"; na verdade, era todo vegano, com uma lista de pequenas "doações sugeridas" e muitas mesas com folhetos etc. A julgar pelos baldes, as pessoas doavam muito mais do que o sugerido.

Vimos muitas mudanças nos grupos locais do Reino Unido nos últimos anos; um exemplo típico é um grupo que funcionava desde 1967 como "Oxford Vegetarian Society" e continuou assim até recentemente, mas agora é conhecido como Oxford Vegetarians and Vegans, ou simplesmente OxVeg. Esses grupos locais, como o de Wolverhampton, não só abandonaram a estrutura formal, como fizeram questão de incluir "vegetarianos" e "veganos" no nome, e a maioria agora é filiada tanto à sociedade vegetariana quanto à vegana nacionais, e muitos também a outros grupos, como a Viva!.

Abaixo, algumas cenas do churrasco público gratuito dos "Lobos Veganos":



O fim das sociedades formais veio muito depressa. Nos anos 1990, a Vegetarian Society do Reino Unido tinha cerca de 100 grupos filiados, quase todos chamados de “sociedade”; um levantamento rápido dos 106 atuais mostra que 100 deles agora são apenas grupos informais de vegetarianos / veganos / veggies / veg, ou alguma combinação disso. Restam só 6 sociedades locais propriamente ditas.

A Vegan Society do Reino Unido também lista cerca de 100 grupos locais, muitos deles os mesmos de cima, já que se filiam às duas, e só 2 “sociedades” entre eles.

A mudança se deve à internet, é claro: os grupos locais precisavam de estruturas formais sobretudo para cuidar do dinheiro que tinham de arrecadar para imprimir e enviar boletins pelo correio. Agora tudo é feito em sites e por e-mail, sem custos e sem necessidade de uma sociedade formal.

Enquanto isso, as sociedades nacionais se parecem cada vez menos com os clubes de “rede social” que eram antes da era da internet. O número de membros está caindo, e atrair curadores está ficando mais difícil.

Na nova versão das redes sociais, o Facebook, a página vegetariana mais popular tem hoje mais de 150.000 fãs; as sociedades tradicionais só podiam sonhar com números assim. E a maioria das sociedades do mundo hoje tem muito mais seguidores no Facebook do que membros na vida real.

Então, como fica o futuro das atividades locais? Minha impressão é que estão ficando muito mais fortes, e agora vemos grandes eventos organizados localmente, de forma independente de qualquer organização nacional. Os grandes vegfests, como os de Bristol e de Brighton, são típicos disso, e há um em Wolverhampton também, em 29 de outubro deste ano, organizado pela Midlands Vegan Campaign. Eles tiveram mais de 1.500 visitantes no ano passado, o que é impressionante para uma cidade relativamente pequena.



Acima: o salão principal num recente Festival Vegano de Wolverhampton; a previsão para este ano é de "mais de 80 estandes, mais de 20 palestras/oficinas, bufês veganos de todo o Reino Unido, música ao vivo o dia todo, festa até tarde da noite e muito mais!"

Isso parece seguir o que vem acontecendo cada vez mais na América do Norte nos últimos 10 anos: hoje há variações de vegfests que atraem milhares de visitantes em São Francisco, Toronto e Boston. Sabemos de pelo menos mais 20 naquela região, e de um número crescente em outras partes do mundo.

Os mais antigos desses vegfests urbanos, como os três citados acima, são organizados por sociedades locais tradicionais, mas outros estão sendo cada vez mais organizados como entidades independentes. Há muitas variações, com uma mistura infinita de estandes comerciais e informativos, palestrantes convidados e entretenimento, mas sempre no mesmo lugar e mais ou menos na mesma época todos os anos. Parece que em breve haverá um perto de você; se não houver, talvez você devesse tentar preencher a lacuna...

Vegan Café 4 the Day: o seu grupo poderia fazer isto?

6 de setembro de 2011

No sábado passado, Hazel e eu atravessamos a fronteira até Llangollen, no norte do País de Gales, para visitar o "Vegan Café 4 the Day" (café vegano por um dia) num dos velhos salões do centro da cidade. O café GRATUITO percorre o País de Gales, instalando-se por um dia em cidades onde não há outros lugares veganos para comer.

O folheto acima estava sendo distribuído nas ruas quando chegamos.

O grupo leva o evento a todo o País de Gales e tem recebido ótimas respostas em todo lugar aonde vai. Llangollen (pronuncia-se mais ou menos “Thlangothlen”) é uma cidade turística e estava cheia de visitantes no primeiro sábado de setembro, o que a tornou um local ideal para o evento vegano.



Acima: placas em inglês e galês na frente do velho prédio.

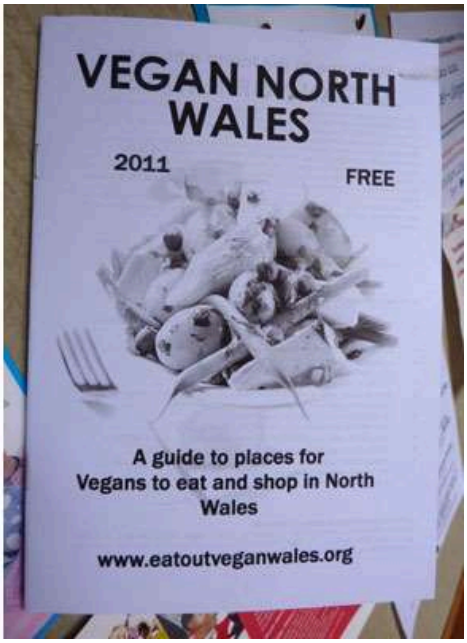
O velho salão estava lotado, com uma mistura de veganos contentes por terem onde comer e encontrar outros veganos, e muitos moradores e turistas curiosos que entraram só para provar o que era oferecido. O clima também era bom, tudo muito descontraído e amigável, com mais senso de comunidade do que nos cafés normais, onde as pessoas muitas vezes não falam com quem está na mesa ao lado.





Tudo era feito por voluntários, com financiamento vindo sobretudo de doações, mais uma pequena verba da Vegan Society.





Este café itinerante é uma ideia que outros grupos pelo mundo poderiam usar, sobretudo os que ficam longe das cidades maiores.

Acima: logo depois da entrada principal, um quadro com o cardápio, em parte em galês, e o folheto-guia local.

Abaixo: alguns dos felizes comensais com sua comida gratuita, por volta das 13h; o salão estava cheio desde a abertura, às 10h, com muitos visitantes entrando e saindo:



Abaixo: parte do bufê (os garçons também serviam a partir do cardápio), a esforçada equipe de voluntários na cozinha (a maioria jovem), uma estante com alguns folhetos gratuitos e livros à venda, e um prato de falafel com salada:



Mais sobre o País de Gales vegano em: www.eatoutveganwales.org

O Grande Fim de Semana Veg

2 de novembro de 2011

O Dia Mundial do Veganismo caiu numa terça-feira este ano, então muitos grupos fizeram seus grandes eventos no fim de semana anterior, e o último fim de semana de outubro está se tornando uma festa vegana mundial. Alguns de que sabemos, de todos os tipos, aconteciam todos ao mesmo tempo em:

- Acra, Gana
- Bath, Reino Unido
- Boston, EUA
- Cidade do Cabo, África do Sul
- São Paulo, Brasil
- Sydney, Austrália



E sem dúvida muitos outros.

No ano passado, eu estava em Bangalore, na Índia, no mesmo fim de semana, quando a Indian Vegan Society organizou o Congresso Veg da Índia e do Sudoeste Asiático (todo vegano, como sempre hoje em dia, é claro). A foto acima mostra um pouco da ótima música daquele evento. O

Dia Mundial do Veganismo caiu na segunda-feira, e fizemos um passeio a uma fazenda orgânica vegana perto da cidade, com mais música e dança tradicionais indianas.

Este ano, Hazel e eu fomos a um local um pouco menos exótico, mas igualmente impressionante, o West Midlands Vegan Festival, em Wolverhampton, a cerca de uma hora de casa, onde eu daria uma palestra sobre a história do veganismo.

Chegamos às 11h, bem quando as portas estavam para abrir, e encontramos a cena extraordinária de um número enorme de pessoas fazendo fila ao longo de toda a rua para entrar num evento vegano. Teria sido difícil imaginar isso há dez anos.



Como eu ia falar ao meio-dia, furamos a fila e entramos para encontrar muitos velhos amigos que estavam em seus estandes esperando a multidão. E ficou mesmo muito cheio: a foto abaixo mostra só uma ponta do salão principal, e **antes** de a maioria das pessoas entrar. Às 13h, já estava difícil circular.



Às 16h, mais de 1.500 pessoas tinham passado pelas portas, e mais gente continuava chegando; algo incrível numa cidade de que poucas pessoas fora do Reino Unido terão ouvido falar, e que muitos no Reino Unido só conhecem por causa do time de futebol. Encontramos amigos de Manchester, Londres e Leicester, e muitos outros tinham feito longas viagens para estar lá.

A Vegan Society (abaixo, à esquerda) e a Vegetarian Society (à direita) recebiam bastante interesse em seus estandes. Foi ótimo estar num evento vegano onde todos os vegetarianos eram igualmente bem-vindos, sem o tipo de hostilidade que infelizmente vimos em alguns lugares. Estamos todos no mesmo caminho.





Mais alguns estandes abaixo: o rapaz fantasiado de urso devia estar passando bastante calor à medida que ficava cada vez mais cheio... e uma barraca de comida colorida vista de cima.




Além do salão comercial principal e da área de alimentação, havia um grande café/bar com música, comédia, poesia e mais coisas acontecendo. E, nos andares de cima e de baixo, demonstrações culinárias e três salas de palestras e oficinas.

Passei uma hora dando minha palestra sobre a história vegana numa dessas salas. Considerando todas as atrações concorrentes, fiquei satisfeito com o público, que pareceu achar o tema interessante. Também fiquei muito grato à Vegan Society, a Amanda em particular, por me deixar usar o projetor e montá-lo para mim.

No ano que vem, o Congresso/Vegfest Veg Mundial da IVU será na Califórnia, no início de outubro, então talvez haja oportunidade de ficar nos EUA por algumas semanas e visitar a enorme Boston Veg Food Fair no "grande fim de semana" do fim do mês, a caminho de casa. No ano passado, eles registraram 25.000 pessoas em dois dias, e os primeiros relatos deste ano sugerem que ainda precisam de um local maior...

Natal livre de crueldade: uma ideia para os cristãos?

23 de novembro de 2011

Estamos chegando à época da paz na Terra e da boa vontade para com todos os seres sencientes. Bem, seria bom pensar que é disso que o Natal poderia tratar... e melhor ainda se pudéssemos ter isso o ano inteiro, é claro.

No sábado passado, Hazel e eu fomos a uma Feira de Natal Livre de Crueldade local em Shrewsbury, organizada pela Montgomery Voice for Animals, numa igreja, o que me pareceu um

pouquinho incongruente. Pelo que pude perceber, os responsáveis pela igreja não estavam muito preocupados com o que havia nas barracas, desde que trouxessem mais algum dinheiro para ajudar na manutenção do prédio. E certamente é um daqueles prédios gloriosos que precisam ser preservados.



Acima, minha foto da "Loja de Cartões de Natal", numa parte separada da igreja. Ela vende cartões produzidos por dezenas de instituições beneficentes diferentes, com 4% de comissão para a igreja.

Li recentemente um livro de um historiador acadêmico, não vegetariano, que dizia que o vegetarianismo estava "bastante na moda" na Roma do século I. Depois os cristãos assumiram, e vieram 2.000 anos de matança em massa.

E não só matança de animais, é claro: os dois lados da Primeira Guerra Mundial tinham capelães militares rezando pela vitória enquanto milhões de humanos também eram massacrados ali. A maioria dos donos de escravos das plantações do "Sul profundo" americano era de fiéis devotos. Acrescente alguns católicos e protestantes jogando bombas uns nos outros, hereges queimados na fogueira, e a lista não tem fim. Não é exatamente o histórico mais glorioso de "amarás o teu próximo como a ti mesmo" (Marcos 12:31).

A maioria dos cristãos genuínos de hoje se distanciaria de tudo isso, é claro, mas eles ainda parecem, em geral, alheios ou indiferentes à crueldade terrível envolvida na produção de sua ceia de Natal.

Há várias sociedades vegetarianas cristãs que são membros da IVU, e tive o privilégio de falar numa de suas conferências no ano passado. Fui com certa apreensão, mas eles foram a companhia mais encantadora; gostei muito dos dois dias que passei com eles e saí com muito respeito por eles. Mas, infelizmente, eles falaram da hostilidade que enfrentam em suas próprias igrejas.

Abaixo, um pouco da comida da nossa Feira de Natal Livre de Crueldade local, toda vegana, é claro:



Para a maioria de nós, a realidade do Natal nos países ocidentais é a época em que as agências de publicidade carregam na chantagem emocional, convencendo as pessoas a gastar o dinheiro

que não têm, comprando para os outros coisas que eles não querem, ou então "você é um pão-duro". Tudo em nome do crescimento econômico e da prosperidade, é claro, e que se danem as pessoas, que dirá os animais não humanos, que estiverem no caminho.

Abaixo, um momento tranquilo num canto da Feira de Natal Livre de Crueldade na igreja de St. Mary, em Shrewsbury; houve um fluxo constante de pessoas durante a maior parte das quatro horas em que ficou aberta. Nas próximas semanas, há dezenas de eventos semelhantes organizados por grupos locais em todo o Reino Unido, e provavelmente em muitos outros países, alguns bem maiores, muitos pequenos como este, mas com um efeito combinado importante:



Seria bom pensar que mais cristãos talvez façam um Natal livre de crueldade este ano. Há muitas ideias de compras de Natal livres de crueldade no seu próprio país, tanto on-line quanto em feiras locais, demais para listar aqui; faça uma busca no Google.

Para mais sobre o vegetarianismo cristão, veja:

- Christian Vegetarian Association: www.all-creatures.org/cva
- Christian Vegetarian Association UK: www.christianvegetarian.co.uk
- Christian Vegetarian Association of Ghana: christianveggiesghana@yahoo.com
- Brotherhood of the Cross and Star (Nigéria): bcsvegetarianfellowship@yahoo.com
- Brotherhood of the Cross & Star (Reino Unido): celiaofo@yahoo.co.uk
- The Order of the Cross: www.orderofthecross.org



Vegan Camp: 31 anos de uma ideia simples

22 de agosto de 2012

Na semana passada tive a oportunidade de dar uma passada no Vegan Camp (acampamento vegano), que acontece por duas semanas todos os anos, em várias partes da Inglaterra, da Escócia e do País de Gales, desde 1981. Este ano foi perto do Lake District, no noroeste da Inglaterra.

Ao longo desses trinta e um anos, ele se tornou uma espécie de instituição nacional, uma ideia simples, mas eficaz, que poderia funcionar para grupos de outros países.



As origens do acampamento parecem ter decorrido das ideias por trás da revista *Vegan Views*, publicada pela primeira vez em 1975 e que sai trimestralmente há 37 anos. Há um preço baixo para a versão impressa enviada pelo correio, mas hoje a versão gratuita em PDF on-line é igualmente popular e vem despertando interesse internacional.

A *Vegan Views* (membro da IVU) sempre apoiou o trabalho da Vegan Society (também membro), mas os fundadores sentiam necessidade de uma revista independente que pudesse publicar artigos e opiniões mais aprofundados, e talvez mais polêmicos. Para mais informações e downloads gratuitos, veja www.veganviews.org.uk

Em 1981, o Vegan Camp foi criado como outra organização independente, com pontos em comum com a *Vegan Views*, mas bem separada. Ele é aberto a qualquer pessoa que queira passar duas semanas num camping com muitos veganos; nunca foi restrito a veganos convictos,

embora, é claro, todos tenham de ser veganos pelo menos durante essas duas semanas. A ideia pegou e atraiu tantos participantes que o número acabou tendo de ser limitado. Abaixo, uma vista de metade do acampamento de 2012; a grande tenda comunitária, com uma loja de comida vegana e espaço de reunião, ficava logo à direita:



A maioria dos acampados leva a própria barraca, mas alguns este ano ficaram no camping de trailers do outro lado da estrada, e alguns, como eu, numa pousada veg ali perto. Muitos ficam as duas semanas inteiras, outros pelo tempo que quiserem; eu só passei por lá alguns dias.

Entre os campistas há famílias, então havia muitas crianças, além de alguns casais mais velhos e jovens solteiros; enfim, qualquer um que queira umas férias veganas. Os organizadores dizem que não se pretende que seja nenhum tipo de campanha, apenas férias, mas, para os veganos que vivem isolados em suas comunidades locais, é uma grande fonte de apoio para atravessar o resto do ano, e uma boa introdução para os aspirantes a veganos.

As atividades incluem passeios de um dia a atrações locais, atividades físicas ao ar livre e entretenimento caseiro à noite, tudo de acordo com o que alguém quiser organizar, com muitas opções, de modo que geralmente grupos menores escolhem cada uma. Enquanto estive lá, fui a uma palestra num dos trailers, a uma sessão de karaokê no bar e depois a um passeio em grupo até Keswick, no Lake District, onde fizemos um passeio de barco por Derwent Water, um grande lago cercado de montanhas. O vento estava aumentando, a água estava agitada, e quem estava na parte aberta do barco se molhou:



Na volta, paramos em Castlerigg, um círculo de pedras com cerca de 4.500 anos, segundo as estimativas, no alto de uma colina cercada de montanhas. A chuva tinha parado por um tempo, mas as nuvens cobriam o topo das montanhas:



Se alguém quiser ir ao acampamento no ano que vem (em Somerset, ouvi dizer), ou tiver interesse em fazer algo parecido em outro país, encontra muito mais detalhes em: www.vegancamp.co.uk

Coleta de alimentos silvestres e a escola de culinária veg

5 de setembro de 2012

Na semana passada tive a oportunidade de me juntar à equipe da Vegetarian Society do Reino Unido em seu dia de integração, aprendendo a coletar alimentos na natureza e depois cozinhá-los. Como curador (membro da diretoria) da sociedade, foi ótimo passar um dia em tão boa companhia, longe da rotina habitual do escritório.



Fomos guiados por John Wright, que apareceu na série de TV *River Cottage*, ao lado de Hugh Fearnley-Whittingstall, como especialista em coletar os alimentos gratuitos que crescem ao nosso redor.

A sede da sociedade, Parkdale (foto acima), fica na borda externa da Grande Manchester, bem ao lado de um grande parque rural com muitos bosques, então não precisamos ir muito longe para encontrar algo comestível.

John nos guiou por todas as delícias culinárias que crescem no parque, algumas conhecidas, outras inesperadas. É ele abaixo, com parte do nosso grupo de cerca de 20 pessoas, que se perguntavam se queriam mesmo provar as oferendas...



Depois de umas duas horas recolhendo espécimes improváveis (infelizmente, nenhum cogumelo à vista), voltamos para a Cordon Vert Cookery School, instalada numa das pontas de Parkdale. A escola oferece cursos profissionais e recreativos de culinária vegetariana/vegana e se tornou mundialmente reconhecida pela alta qualidade de seu ensino. Mais recentemente, vem dando cursos para os chefs de uma das principais redes de hotéis do Reino Unido. Os chefs não são vegetarianos, é claro, mas aprendem a produzir pratos de alimentos vegetais de alta qualidade. Muitas das pessoas que pedem esses pratos nos hotéis também não são veg*nas, mas é uma ótima forma de levar mais gente a experimentar mais comida veg e, de quebra, elevar a qualidade do que é oferecido aos veg*nos convictos.

John dispôs alguns dos itens que tínhamos recolhido e passou a demonstrar coisas improváveis que podia fazer com eles; naturalmente, tivemos de provar essas também:



Morando no campo, eu mesmo fiz um pouco de coleta ao longo dos anos, mas isso exige certa dedicação, já que a maioria das variedades silvestres dá muito mais trabalho, muitas vezes com menos resultado, do que as plantas cultivadas, maiores e mais suculentas.

Minha principal preocupação é que, neste clima mais frio do norte, há muito pouco alimento silvestre, sobretudo frutas, que possa ser comido sem açúcar acrescentado para torná-lo palatável. As frutas tropicais recebem bem mais sol para adoçá-las do que temos por aqui.

Abaixo, algumas fotos que tirei há alguns anos de alimentos que crescem em estado selvagem a poucos minutos a pé da nossa casa: abrunhos, bagas de sabugueiro e castanhas:



Se quiser experimentar, pesquise “coleta de alimentos silvestres” no Google; você deve encontrar artigos e livros para o seu próprio país e na sua própria língua.

Para mais sobre a Cordon Vert Cookery School (não muito longe do aeroporto de Manchester...), veja www.cordonvert.co.uk



Rumos

Divididos por uma língua comum

9 de março de 2011

> *"Vocês têm alguma coisa vegetariana?"*
> *"Sim, você come peixe?"*
> *"Não, vegetarianos não comem peixe."*
> *"Alguns vegetarianos aqui comem peixe."*
> *"Não, algumas pessoas comem peixe e infelizmente se dizem vegetarianas, mas poderiam se dizer marcianas, se quisessem; isso não quer dizer que sejam..."*
> *"Ah, então o que você come?"*
> *"Eu como plantas."*

Olhar vazio. Fim da conversa. Parecem achar que talvez eu queira sair para pastar no gramado...

Deveria ser simples: vegetal, vegetação, vegetariano, tudo derivado do latim *vegetabile*, que se traduz mais ou menos como "planta". Então vegetarianos comem plantas.

Mas é claro que não é simples. Perdi a conta de quantas vezes passei por isso. Faça o mesmo na Índia e lhe oferecem lassi e paneer. Os laticínios também não são plantas.

Há alguns anos, uma pesquisa nos EUA perguntou às pessoas se eram vegetarianas, e até 12% disseram que sim. Levantamentos mais detalhados do que as pessoas realmente comiam mostraram que perto de 1% se encaixava mesmo numa definição genuína e frouxa de "vegetariano". Sobravam cerca de 30 milhões de americanos que acham que vegetarianos são comedores de carne.

Mesmo essa definição frouxa incluía ovos, laticínios e mel, que não me parecem muito com plantas. No século XIX, algumas pessoas chegaram a afirmar que o leite era uma planta porque era só capim que passara por uma vaca. A mesma lógica faria da carne uma planta também, não que muitas vacas cheguem perto de capim hoje em dia.

Os americanos daquela época eram pelo menos um pouco mais precisos que os britânicos: os livros americanos do início do século XIX muitas vezes se referiam à sua "dieta de vegetais e leite"; os britânicos acrescentavam os ovos, mas ainda chamavam aquilo apenas de "dieta vegetal"!

As primeiras pessoas a se chamarem de “vegetarianas”, por volta de 1840, de fato só comiam plantas; agora provamos isso sem sombra de dúvida. Se tivessem mais dinheiro, nossa história teria sido diferente; mas, bem quando lançaram a primeira Vegetarian Society do mundo, eles se desfizeram, e ela foi salva pelos comedores de vegetais, ovos e leite, que então ficaram presos à palavra “vegetarian”.

Eles sabiam que não eram realmente vegetarianos e passaram o resto do século XIX tentando resolver o problema do nome errado. Em 1871, o presidente propôs mudá-lo para “Diet Reform Society” (Sociedade da Reforma Alimentar), o que teria sido melhor, mas ele foi derrotado por pouco na votação, e o problema continuou.

Depois passaram a maior parte do século XX tentando fingir que o problema não existia. O clássico foi a ficção tola de que “vegetarian” derivava do latim *vegetus*, que significa “íntegro, fresco, vivo”; então leite fresco? Sem problema, é “vegetusiano” (e por que não carne fresca?). Mas era ficção, e agora provamos isso também.

Então “vegetariano” realmente significa apenas alguém que come plantas.

Algumas pessoas se dizem “pesco-vegetarianas”; não me incomodo com isso se de fato comem apenas alimentos vegetais com peixe ocasional, como faz Bill Clinton hoje. Embora eu imagine que a maioria delas inclua ovos e laticínios, que não são nem pesco nem veg.

Na Índia, há várias centenas de milhões de pessoas que seguem o que originalmente era apenas uma dieta hindu: alimentos vegetais com laticínios. Graças aos britânicos, hoje se chamam lactovegetarianos, o que de novo não seria problema, exceto que leva tempo demais dizer tudo isso. Então encurtam um pouco para “vegetariano”, o que aumenta a confusão, com muita gente convencida de que todos os “vegetarianos” devem comer quantidades enormes de queijo.

Na verdade, as pesquisas mais recentes nos EUA mostram que 66% dos que genuinamente se encaixam na ampla definição ovolactovegetariana naquele país não usam nenhum ovo nem laticínio.

Ah, então são veganos?

Não: “vegetariano” menos ovos e laticínios não é necessariamente igual a “vegano”.

Os veganos originais viam isso como um estilo de vida ético, como muitos hoje: tratar todos os animais não humanos com o mesmo respeito que os humanos (recuso-me a definir o veganismo com uma longa fileira de negativas!). Isso vale para roupas, entretenimento, pesquisa, trabalho etc. etc., além da comida. Você usaria pele humana nos pés...? Bem, tirando a sua própria, imagino.

Então, para eles, alguém que só come plantas, mas usa couro ou vai a rodeios, não é vegano; embora muitos outros vejam isso só como uma dieta e se digam veganos porque só comem plantas, que é o que “vegetariano” realmente significa, em oposição aos ovo-, lacto-, pesco-, frango- ou até carno-vegetarianos. Então agora estamos todos confusos de novo.

O que deveríamos ter:

- **Vegetariano**: alguém que só come plantas.

- **Vegano**: uma pessoa que leva um estilo de vida ético de respeito aos animais, incluindo uma dieta vegetariana.

Tão simples, mas duvido que voltemos a isso enquanto eu viver. Talvez fosse mais fácil inventar palavras novas e começar de novo. Então, no próximo restaurante:

> *"Vocês têm alguma coisa plantatariana?"*
> *"Sim, você come berinjela?"*
> *"Só se for caipira."*

[Nota da tradução: em inglês, berinjela é "eggplant", literalmente "planta-ovo"; a resposta brinca com os ovos "free-range", de galinhas criadas soltas, os nossos ovos caipiras.]

Para as verdadeiras origens de "vegetarian", veja "Vegetariano é igual a vegano!" na seção de História.

Nota... nos últimos anos, os biólogos decidiram que os fungos e as algas não pertencem mais ao reino Plantae. Mas, para a maioria de nós, gente comum, uma definição de "planta" seria algo que cresce no chão e não pode se mover por conta própria; isso me parece um cogumelo :-), e os supermercados vão continuar vendendo cogumelos na seção de frutas e verduras...

Nota posterior... alguns meses depois que o blog acima foi escrito, o Conselho da International Vegetarian Union propôs uma nova definição de "vegetariano", embora sem chegar a "só alimentos vegetais", já que não podemos ditar o uso comum; ela foi submetida a todas as organizações-membro do mundo e recebeu o apoio de 95%. Então essa definição agora é usada pela IVU, mas outros, é claro, vão continuar definindo a palavra do seu jeito... os detalhes estão num blog posterior: "O vegetarianismo redefinido".

Você é um veg*no positivo ou negativo?

21 de julho de 2010

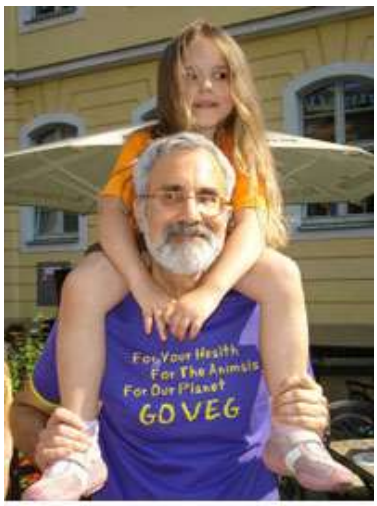
Se perguntarmos aos comedores de carne o que acham que significa "vegetariano", a maioria provavelmente diria "alguém que não come carne", mas não é nada assim que eu vejo a questão.

Sou um veg*no positivo: como alimentos vegetais. Defino-me pelo que faço, não pela negação do que não faço. Se nos definirmos como uma negação dos outros, estaremos dizendo que eles são "normais" e que nós somos anormais por nos abstermos.

Quando estive na Indonésia, no ano passado, fiz um ótimo passeio de um dia com um ônibus cheio de veg*nos de toda a Ásia. O motorista não sabia meu nome e, em certo momento, se referiu a mim como "o europeu", o que estava ótimo; ele poderia ter me chamado de "o não asiático", já que eu era o único, mas isso teria sido estranho, talvez até um pouco ofensivo. Então por que os veg*nos colaboram com os comedores de carne ao nos definirmos como "não comedores de carne"?

Eu não "me abstenho". Eu não "evito". Não sou "sem carne" nem "livre de carne". Simplesmente faço a escolha positiva de comer, e de vestir, as coisas que prefiro, e minha saúde, os animais e o planeta, todos se beneficiam dessa escolha.

[a foto acima mostra George Jacobs, presidente do Conselho da IVU, com um amigo em Dresden, Alemanha, 2008]



Para comparar, quando eu era criança e adolescente, nos anos 1950 e 60, a maioria das pessoas fumava. Eles me rotulavam de "não fumante", mas eu não via assim; simplesmente achava aquilo nojento e insalubre, e certamente não considerava minha preferência por ar puro algum tipo de abnegação.



Então, quando me ofereciam um cigarro, eu perguntava por que fumavam, mas eles não conseguiam defender isso, é claro, já que o verdadeiro motivo para fumar era só que todo mundo fumava e achavam que parecia "legal", incentivados pela imagem dos astros de cinema e pela publicidade de massa.



Gosto do gráfico acima como representação da imagem e da realidade refletida, tal como sempre vi (cortesia de www.smokingadverts.com).

Mesmo nos anos 1980, tive de lutar para conseguir a proibição do fumo no escritório onde eu trabalhava. Um colega, inteligente em outros aspectos, não conseguia acreditar que não permitíamos que ninguém fumasse em nossa casa e tentou me rotular de antissocial por isso!

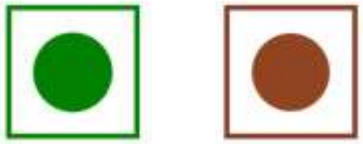
Em julho de 2007, o governo britânico finalmente alcançou algumas outras partes do mundo e proibiu o fumo em todos os lugares públicos. Então agora finalmente fui vindicado como o normal, e os fumantes têm de ficar do lado de fora, na chuva, para satisfazer sua perversão.

Também me lembro de Frank Sinatra cantando "One for My Baby (and One More for the Road)", sobre a saideira, mas hoje beber e dirigir é universalmente considerado um mal social. Então as coisas podem mudar. Talvez um dia cheguemos ao ponto em que comer carne seja visto como a anormalidade que é; enquanto isso, podemos pelo menos dar um exemplo melhor na forma como nos definimos.

Em última análise, deveríamos ter como objetivo abolir completamente palavras como "vegetariano" e "vegano": a normalidade não precisa de rótulo; os comedores de carne é que deveriam ser rotulados de anormais. E, a longo prazo, não queremos etiquetas verdes nos produtos de supermercado dizendo "adequado para vegetarianos"; queremos etiquetas vermelho-sangue em tudo o que não for veg. O governo indiano tentou fazer exatamente isso, mas manteve o verde e, diante da oposição previsível, o vermelho foi diluído para marrom; mas

pelo menos eles têm os dois (veja abaixo). Isso vai levar tempo para o resto de nós, é claro, então por enquanto temos de conviver com a realidade de ser minoria, mas a forma como usamos a linguagem pode ajudar a alcançar esses objetivos de longo prazo.

Então não sou "não asiático": sou europeu.
Não sou "não fumante": sou alguém que exige o direito de respirar ar puro.
E não sou "não comedor de carne": sou alguém que escolhe alimentos vegetais, que é o que "vegetariano" originalmente significava.



A International Vegetarian Union obviamente não tem o poder de definir palavras; isso depende apenas do uso comum, e dos dicionários tentando acompanhar as mudanças. Mas podemos decidir como definimos nossos próprios membros (apenas grupos; a IVU não tem membros individuais) e podemos dar um exemplo melhor.

O texto acima foi escrito em julho de 2010. Em maio de 2011, propôs-se tornar nossa definição positiva e aproximá-la do original. A proposta era:

> **"A IVU *define o vegetarianismo como uma dieta de alimentos derivados de plantas, com ou sem ovos, laticínios e/ou mel.*"**

A última parte sendo um meio-termo inevitável. Ela substituiria a antiga definição negativa:

> *"Para fins de filiação à IVU, o vegetarianismo inclui o veganismo e é definido como a prática de não comer carne, aves ou peixe nem seus subprodutos, com ou sem o uso de laticínios ou ovos."*

A mudança exigiu uma votação de todas as 120 organizações-membro da IVU no mundo, e muitas delas têm milhares de membros individuais, que também foram consultados. A proposta foi aprovada em maio de 2011, com uma maioria de 95%.

Atualização posterior: sobre os comentários a respeito de fungos, algas etc., acho que a maioria das pessoas comuns descreveria uma "planta" como algo que cresce no chão e não pode se mover por conta própria. Isso me parece um cogumelo... o fato de os biólogos acadêmicos terem decidido recentemente que os fungos não estão mais no reino Plantae não vai impedir os supermercados de vender cogumelos na seção de frutas e verduras.

Wikipédia: "Herbívoros são organismos que comem plantas." Parece bem simples. Alguém realmente definiria um herbívoro como um "não carnívoro", ou "um animal que não come carne", com uma longa lista de coisas excluídas de sua dieta?

O vegetarianismo redefinido

11 de maio de 2011

Depois de alguns meses de debate animado, e até acalorado, sobre o significado da palavra "vegetariano", o Conselho Internacional da IVU finalmente chegou a uma proposta unânime. O

conselho atualmente tem 16 membros com direito a voto, da Argentina, Austrália, Brasil, Índia, Indonésia, Nigéria, Singapura, Togo, Espanha, Emirados Árabes Unidos, Reino Unido e EUA.

A proposta foi então submetida a todas as organizações-membro por votação por e-mail (a IVU não tem membros individuais, mas o grande número de organizações-membro tem centenas de milhares de membros e apoiadores individuais). A resposta foi um "sim" esmagador, de 94%.

Os que votaram são de todos os países acima, mais: Bangladesh, Bélgica, Botsuana, Costa Rica, República Tcheca, França, Alemanha, Israel, Itália, Nova Zelândia, Paraguai, Portugal, Tailândia e Turquia.



Alguns países têm mais de uma organização-membro, como o Reino Unido e os EUA, que têm muitas cada um, todas com direito a voto. Acima, uma pequena amostra de logotipos de membros da IVU.

Esta é a mensagem que George Jacobs, presidente do Conselho da IVU (em Singapura), enviou a todos os membros:

> *Para contextualizar, o Conselho Internacional da IVU (CI) é composto por membros eleitos a cada dois anos por vocês, as organizações-membro, e por coordenadores regionais que fazem a ligação com as organizações-membro de determinada parte do mundo. Sou membro eleito do CI e, em 2008, fui escolhido pelo CI para presidi-lo.*
>
> *Recentemente, o CI votou por levar a vocês, as organizações-membro, uma nova definição de "vegetariano" para aprovação. A definição atual, usada em nosso Memorando de Associação (www.ivu.org/...articles.html), diz:*
>
> *"Para fins de filiação à IVU, o vegetarianismo inclui o veganismo e é definido como a prática de não comer carne, aves ou peixe nem seus subprodutos, com ou sem o uso de laticínios ou ovos."*
>
> *O CI sugere que mudemos a definição para a seguinte:*
>
> ***"A IVU define o vegetarianismo como uma dieta de alimentos derivados de plantas, com ou sem ovos, laticínios e/ou mel."***
>
> *As duas definições parecem bastante semelhantes. O principal motivo da proposta de mudança é que a definição proposta destaca as dietas derivadas de plantas e, ao mesmo tempo, inclui os vegetarianos que também comem alimentos de origem animal que não são carne,*

> *como laticínios e ovos. Nosso objetivo é manter a unidade crucial de todos os vegetarianos, reconhecendo os benefícios das dietas à base de plantas para a saúde humana, o meio ambiente e nossos companheiros animais.*
>
> *No passado, a situação de nossa comida era diferente em dois aspectos. Uma diferença é que a pecuária industrial estendeu ainda mais seus tentáculos e intensificou as condições em que um número cada vez maior de nossos companheiros animais sofre.*
>
> *Outra diferença entre a situação de hoje e a do passado está na maior quantidade de conhecimento que temos: (1) hoje entendemos mais sobre os perigos dos alimentos de origem animal para a saúde; (2) sabemos mais sobre a ligação entre a pecuária e a mudança climática; (3) a consciência dos horrores da criação intensiva, não só para a carne, mas também para os ovos, os laticínios e o mel, cresceu substancialmente.*
>
> *Em consequência dessas diferenças de conhecimento, vemos um aumento enorme do número de pessoas que conhecem as dietas à base de plantas e um aumento menor do número de pessoas que as adotam. Sim, em relação ao total da população, os que seguem uma dieta vegana constituem uma porcentagem muito pequena, mas é uma porcentagem crescente em alguns países e, enquanto há apenas cinco anos "vegano" era uma palavra e um conceito que a maioria das pessoas na maioria dos lugares não conhecia, hoje pelo menos as pessoas sabem que alguns entre elas escolhem dietas à base de plantas e que existe uma justificativa sensata para escolher não comer nenhum produto de origem animal.*
>
> *Um segundo motivo pelo qual gostamos da nova definição é que ela usa uma formulação positiva. A definição atual usa uma formulação negativa, pois fala do que os vegetarianos não comem: "não comer carne, aves ou peixe nem seus subprodutos". Em contraste, a nova definição é formulada positivamente: "uma dieta de alimentos derivados de plantas". Esperamos que a formulação positiva ponha o vegetarianismo sob uma luz otimista e construtiva.*

As discussões

Muitas questões surgiram nas discussões, e ficou claro que havia opiniões em direções opostas em vários pontos. A nova definição é inevitavelmente um meio-termo, que a votação mostrou ser uma base mínima aceitável para a maioria das organizações-membro da IVU. Ela não é de modo algum obrigatória para as organizações-membro, que continuarão a usar suas próprias definições, ou a adaptar esta, como quiserem.

Pelas discussões, sabemos que:

- alguns vão simplesmente apagar tudo o que vem depois da primeira vírgula;
- alguns vão passar os laticínios para a parte antes da vírgula;
- alguns vão acrescentar outra frase definindo o que não comem;
- alguns vão produzir listas extremamente detalhadas de tudo o que comem ou não comem;
- alguns vão incluir suas prioridades particulares sobre por que escolhem essa dieta.

A antiga definição vigorou por quase 12 anos e, sem dúvida, a questão continuará sendo debatida, e a definição provavelmente será revista de novo um dia, num futuro distante. Alguns dos pontos levantados:

Ovos, laticínios e mel não são veg – é verdade; então apague a segunda metade, para uso próprio, se preferir...

Cogumelos e algas não são plantas – nos últimos anos, os biólogos decidiram que os fungos e as algas não pertencem ao reino Plantae. Mas, para a maioria de nós, gente comum, uma planta é algo que cresce no chão, ou no mar, e não pode se mover por conta própria; parece um cogumelo... vamos ficar com o uso comum.

O sal não é uma planta – é verdade, mas o sal acrescentado também não é alimento; é pouco mais que um vício, já que as pessoas nos países desenvolvidos consomem, em média, dez vezes mais sal do que precisam. Os alimentos vegetais contêm sódio natural suficiente para as necessidades normais. Algumas condições médicas exigem sal acrescentado, mas aí ele é, na prática, um remédio, e não um alimento.

O significado desta definição é perfeitamente óbvio, e mais do que suficiente para decidirmos quem pode ou não se filiar à IVU, que era o motivo original de fazer isso.

Por que os veganos precisam dos vegetarianos totais

2 de maio de 2012

Há alguns dias fui à seção de livros da Amazon, pesquisei apenas "vegan" e obtive 4.503 resultados. Parece ótimo, exceto que, depois de percorrer dezenas de páginas, tudo o que eu via eram livros de receitas americanos; encontrar alguma menção aos animais era raríssimo. Um deles chegava a dizer: "Quer você se torne vegano pela saúde ou pelo meio ambiente...", o que dá a impressão de que a maioria dos americanos vê o veganismo como apenas mais uma dieta da moda de alimentação saudável.

O veganismo não se resume à comida. É uma posição ética que rejeita qualquer uso dos animais para qualquer finalidade, incluindo vestuário, pesquisa e entretenimento, além da alimentação. (Alguém certa vez descreveu a expressão "vegano só na dieta" como o equivalente a um "católico laico".)

Então como chamamos alguém que só come alimentos inteiramente derivados de plantas, mas ainda usa couro, ou mesmo só lã? Um termo cada vez mais comum é "vegetariano total".

O vegetarianismo é uma dieta que pode ser adotada por motivos de saúde, ética, meio ambiente ou religião.

A palavra "vegetarian" foi usada pela primeira vez por um pequeno grupo de pessoas na região de Londres, Reino Unido, por volta de 1840, mas só se tornou de uso mais comum com a fundação da Vegetarian Society, em 30 de setembro de 1847.

A sociedade foi fundada em conjunto por dois grupos distintos: um incluía ovos e laticínios na alimentação; o outro dependia exclusivamente de alimentos derivados de plantas. Foi este último grupo que primeiro se chamou de "vegetariano", pessoas que viviam simplesmente de

vegetação, e, por mais que alguns de nós gostássemos de voltar a esse sentido original, o uso comum e os verbetes dos dicionários vão tornar isso difícil.

Os primeiros objetivos da sociedade exigiam apenas que os membros se "abstivessem da carne dos animais", deixando a cada um a decisão de usar ou não outros produtos animais. Assim, desde 1847, sempre houve mais de um tipo de vegetariano.

Hoje podemos definir três tipos comuns:

1. **Ovolactovegetariano** (alimentos vegetais, mais ovos e laticínios): ainda a forma mais comum no Reino Unido e em muitos outros países.
2. **Lactovegetariano** (laticínios, mas não ovos): o tipo predominante de vegetariano na Índia e, portanto, relevante no mundo todo, onde hoje há números consideráveis de vegetarianos de etnia indiana.
3. **Vegetariano total**: termo cada vez mais comum nos EUA, que também é útil em outros lugares, e que significa uma dieta inteiramente de alimentos vegetais; um comedor de vegetação total.

No final do século XIX, houve tentativas de usar "vegetariano puro" ou "vegetariano estrito" para distingui-los dos que usavam ovos e laticínios, mas os termos acabaram sendo usados para descrever qualquer um que fosse puro ou estrito em não comer carne. É possível que "vegetariano total" acabe sofrendo o mesmo mau uso, mas talvez possamos evitar isso promovendo-o.

Em 2011, a International Vegetarian Union fez uma votação entre 120 organizações-membro do mundo todo, e elas aprovaram, por uma maioria de 95%, uma nova definição, coerente com tudo o que está acima:

> **A IVU *define o vegetarianismo como uma dieta de alimentos derivados de plantas, com ou sem ovos, laticínios e/ou mel.***

A posição da primeira vírgula é uma divisão importante. Esta definição não leva em conta por que alguém se torna vegetariano, apenas o que come. Há, é claro, muitas variações menores, além das três acima, incluindo o uso ou não do mel.

Muitos vegetarianos têm diversas posições éticas, mas não há uma coerência geral, por causa dos diferentes motivos para se tornar vegetariano e dos diferentes tipos de vegetarianos.

Vegano

A palavra "vegan" foi inventada no Reino Unido em 1944 para dar nome à primeira Vegan Society. A definição atual dessa sociedade:

> *O veganismo designa uma filosofia e um modo de vida que procura excluir, na medida do possível e do praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais para alimentação, vestuário ou qualquer outra finalidade; e, por extensão, promove o desenvolvimento e o uso de alternativas livres de animais em benefício dos humanos, dos animais e do meio ambiente.*

Comparando isso com o item 3 acima, podemos dizer que um vegano segue uma dieta vegetariana total, mas os vegetarianos totais não são necessariamente veganos.

A importância de tudo isso para os veganos é que, há muitos anos, existe uma tendência crescente de pessoas que só comem alimentos vegetais se dizerem veganas, enquanto continuam a usar sapatos de couro ou outros produtos animais. Essa tem sido uma tendência particular na América do Norte, e é muito frustrante para quem tenta promover um veganismo genuíno, plenamente ético.

Se o termo "vegetariano total" for mais amplamente aceito, isso pode evitar que a palavra "vegano" continue a decair para o mesmo tipo de confusão que tomou conta de "vegetariano".

É claro que continuaremos a falar em "comida vegana"; eu também falo, porque é mais curto que "comida vegetariana total", mas, se pudermos tornar os termos intercambiáveis, isso pode pelo menos ajudar a esclarecer que o veganismo é mais do que apenas comida.

Em francês, há três termos: o original "végétarien", que remonta a 1878; depois, em 1920, acrescentaram "végétalien", para quem come exclusivamente plantas; e só muito mais tarde "végane", para os de convicção ética.

Precisamos dessa clareza em inglês... algo entre ovolacto e vegano. "Vegetariano total" serve; mas será que vai pegar o suficiente antes de ser corrompido?

Veja a North American Vegetarian Society: "What is a Vegetarian?" (www.navs-online.org/faq); como a maioria das organizações vegetarianas de hoje, tudo o que a NAVS faz é vegetariano total.

Flexitariano e plantatariano: dimensões do século XXI

9 de fevereiro de 2011

Minha definição de ovo e/ou lactovegetariano seria alguém que, de forma deliberada e coerente, escolhe uma dieta de alimentos vegetais mais ovos e/ou laticínios, e a vê como sua dieta ideal. Não alguém que de vez em quando entra e sai dessa dieta, por qualquer motivo ou vindo de qualquer direção.

Nem sempre é fácil obter estatísticas precisas, mas as que vi tendem a confirmar minhas impressões pessoais pelo mundo todo: relativamente poucos jovens adotaram essa forma de dieta nos últimos dez anos (exceto os que nasceram nela por causa da religião, e mesmo muitos destes estão se afastando dela).

Se eu estiver certo, o número de ovo e/ou lactovegetarianos laicos e coerentes não está apenas diminuindo; o mais importante é que eles estão envelhecendo e não estão sendo substituídos. O que inevitavelmente significaria que é só uma questão de tempo até que desapareçam.

Claro que não estou sugerindo que a comida, os livros de receitas, as revistas ou os sites ovolactovegetarianos vão desaparecer: haverá um número enorme e crescente de "flexitarianos" comprando, cozinhando e comendo tudo isso. O que está desaparecendo mais depressa do que muitos percebem, sobretudo no mundo desenvolvido, é a categoria de pessoas que só comem dessa forma, o tempo todo.

E certamente NÃO estou dizendo que os jovens estão rejeitando o vegetarianismo, apenas essa forma específica dele. Ela está sendo espremida dos dois lados por duas grandes tendências:

1. **Flexitarianos**: pessoas que escolhem deliberadamente comida vegetariana (ovolacto ou só de plantas) para algumas de suas refeições principais, mas não para todas. Pesquisas financiadas comercialmente mostram um aumento enorme dessa abordagem nos últimos anos, em quase todo o mundo desenvolvido; as várias campanhas da "Segunda Sem Carne" exploram isso, é claro.
2. **Plantatarianos** (ou plantarianos, se preferir): uso o termo para pessoas que vivem inteiramente de alimentos vegetais, incluindo veganos e crudívoros; mas muitos "plantatarianos" se preocupam apenas com a saúde e a dieta, então não necessariamente compartilham todos os valores éticos veganos.

Considerando essas duas abordagens com mais detalhe:

Flexitarianos

Isso inclui uma variedade infinita de dietas, que desafia as tentativas simplistas de categorização que vemos com frequência. Alguns usam só carne orgânica ou de animais criados soltos, outros cortam a carne vermelha, alguns só comem peixe etc. etc.

Mas todos fazem conscientemente algumas refeições vegetarianas, algumas com ovos e laticínios, outras sem. As pesquisas comerciais mostram que, nos países ocidentais, até 90% da comida "sem carne" dos supermercados (sobretudo as variedades de carne de imitação) é comprada por flexitarianos, e não por vegetarianos convictos, e o número deles está crescendo enormemente.

Uma reportagem recente num jornal nacional do Reino Unido sugeriu uma notável diferença de dez vezes nos números: "Pesquisa da Mintel mostra que o número de consumidores que se dizem 'vegetarianos' está teimosamente estacionado, nos últimos cinco anos, em cerca de 6% do mercado total de alimentos. No entanto, o número dos que concordam com a afirmação 'eu como alimentos sem carne' é de cerca de 60%." (www.telegraph.co.uk/.../Dont-call-it-vegetarian-it-is-meat-free.html)

Plantatarianos

O comentário acima sobre o número estático de "vegetarianos" esconde o que realmente está acontecendo: um aumento igualmente notável do número de vegetarianos que agora excluem os ovos e os laticínios, passando assim a comer só alimentos vegetais.

Nos EUA, temos levantamentos meticulosos e detalhados encomendados pelo Vegetarian Resource Group, que mostram que 66% dos vegetarianos genuínos e coerentes dos EUA hoje excluem completamente os ovos e os laticínios (embora alguns ainda usem mel; www.vrg.org/nutshell/faq.htm#poll).

No Reino Unido, alguns dados bastante básicos sugerem um aumento equivalente, de 20% para 40%, dos que abandonaram ovos e laticínios nos últimos anos. Isso precisa ser verificado, mas seria inteiramente coerente com minha experiência pessoal de encontrar veg*nos por todo o

Reino Unido. A maioria dos ativistas que encontro hoje é vegana, e a maioria dos ovolactovegetarianos coerentes parece estar visivelmente envelhecendo.

Na Índia, o levantamento nacional de 2006 mostrou que as pessoas mais velhas e mais religiosas têm mais probabilidade de ser ovo e/ou lactovegetarianas do que os jovens não religiosos. As implicações futuras do enorme número de jovens indianos laicos e ocidentalizados são bastante óbvias. No entanto, também vemos cada vez mais relatos sobre veganos, e sobretudo sobre simpatizantes veganos, o que na Índia é muito significativo.

Então por que algumas pessoas insistem na crença de que a "vasta maioria" dos vegetarianos é ovo e/ou lacto? Algumas respostas possíveis:

1. imaginam, erradamente, que a enorme quantidade de alimentos, livros de receitas etc. ovolactovegetarianos é comprada por ovolactovegetarianos; na realidade, a grande maioria desses consumidores é flexitariana, sobretudo nos países desenvolvidos;
2. ainda vivem no século XX, alheias às grandes mudanças recentes. Isso parece ser especialmente verdade para os ovolactovegetarianos mais velhos e de longa data do Ocidente;
3. são movidas por visões religiosas, sobretudo entre os lactovegetarianos mais velhos de origem asiática, que querem manter suas tradições religiosas de usar leite e laticínios. Mas até isso está mudando na Índia, com grupos vegetarianos tradicionais promovendo ativamente o leite de soja e o tofu;
4. incluem as várias centenas de milhões de hindus, budistas e outros na Ásia que não comem carne. Mas a maioria deles também nunca ouviu falar de "vegetarianismo" e não teria interesse nisso se ouvisse. Simplesmente seguem a dieta exigida pela religião em que nasceram. Gandhi cresceu sem comer carne, mas só decidiu conscientemente se tornar vegetariano quando era estudante em Londres; ele via isso como algo bem diferente.

Sem dúvida essas religiões vão continuar; mas, em outros lugares, os ovolactovegetarianos convictos e de longa data vão continuar existindo por muito mais tempo?

O passo duplo rumo aos alimentos vegetais, e os vegetarianos puros

13 de abril de 2011

O eterno problema na promoção da alimentação vegetal: o comedor de carne diz que gostaria de passar a comer só alimentos vegetais, mas, por algum motivo, diz que é difícil demais fazer a mudança de uma vez. Você:

1. grita sobre os maus-tratos aos animais e exige que ele se torne vegano imediatamente;
2. deprecia continuamente sua dieta imperfeita enquanto ele avança devagar, ou até para;
3. tenta ajudá-lo a encontrar o caminho que funcione melhor para ele e oferece apoio na jornada.

Se for a 3, sua resposta provavelmente dependerá de sua preocupação principal ser a saúde, os direitos animais, a religião ou o meio ambiente, ou alguma combinação deles, o que gera infinitas permutações de caminhos rumo à luz...

Alguns dos muitos primeiros passos possíveis rumo a uma alimentação totalmente vegetal:

1 – *Evitar os produtos diretos do abate*

Isso veio do vegetarianismo britânico e deixa de fora muitos produtos indiretos, como ovos e laticínios (e a lã). Sabemos que todos eles, no fim das contas, envolvem muito abate de bezerros machos, pintinhos (e ovelhas), mas muitos, provavelmente a maioria, dos veganos de hoje chegaram lá por esse caminho.

Infelizmente, depois de atravessarem em segurança, alguns acham que esse mesmo caminho deveria ser fechado para os outros.

2 – *Evitar os produtos de toda criação de animais*

Isso me parece mais americano, mas também já vi em outros lugares. Elimina os ovos e os laticínios desde o início, mas permite o peixe capturado na natureza (não o de criação) no primeiro passo. Em teoria, poderia incluir também aves e mamíferos selvagens, mas os moradores das cidades não vão encontrar muito disso nos supermercados.

Esse segundo caminho parece decorrer do legado de Henry David Thoreau de viver na natureza: alimentos vegetais com um pouco de pesca. Embora Thoreau tenha dito que se sentia culpado pela pesca.

Para a maioria dos moradores das cidades, essa "vida na natureza" é só fantasia, mas é bem fácil argumentar, tanto do ponto de vista da saúde quanto do ético, que "nenhuma criação de animais" poderia ser um primeiro passo melhor do que "nenhum abate". A desvantagem óbvia é que, se todos os 6 bilhões de humanos passassem a comer peixe, logo não haveria mais peixes no mar.

3 – *Evitar a criação industrial*

Um primeiro passo menor. No Reino Unido, e provavelmente em outros lugares, houve um movimento importante em direção à carne orgânica e de animais criados soltos, mais uma vez por motivos tanto de saúde quanto éticos, contra a produção em massa industrializada. Conheço vários criadores de carne e laticínios orgânicos ou de animais soltos na zona rural onde moro. Mas isso, ou os outros acima, é um passo rumo aos alimentos só vegetais? Ou é apenas um fim em si mesmo?

Comer dessa forma é mais caro, o que por si só tende pelo menos a reduzir o consumo excessivo.

4 – A *abordagem da "Segunda Sem Carne"*

Convencer as pessoas a cortar a carne um dia por semana e torcer para que aos poucos ampliem isso para os outros. Isso muitas vezes é promovido por razões ambientais, como forma de reduzir as emissões da pecuária, embora nem todos os tipos de criação sejam igualmente responsáveis, e, de novo, algumas pessoas vão simplesmente trocar por peixe etc.

A Igreja Católica promove as sextas-feiras sem carne há 2.000 anos, mas provavelmente seria difícil encontrar alguém que tenha acabado vegano por causa disso. Isso ainda deixa de fora ovos, laticínios, peixe etc., que a maioria das pessoas não vê como "carne".

5 – *Provavelmente muitos outros*

Vi recentemente a sugestão de passar a comer só vegetais no café da manhã, depois de um tempo mudar o almoço e, por fim, o jantar. Alguns também nunca vão passar do primeiro passo desse caminho.

Qualquer um desses passos é, claro, a dieta permanente de algumas pessoas; não há garantia de que um dia darão o passo seguinte. No entanto, sem o caminho nº 1, haveria sem dúvida muito menos veganos no mundo do que temos hoje.

Como alguém disse certa vez, "uma jornada de mil quilômetros começa com um único passo", e muitos nunca vão percorrer toda a distância. Se milhões de pessoas simplesmente reduzissem o consumo de carne de qualquer uma das formas acima, isso salvaria muitos animais, melhoraria sua saúde e ajudaria o planeta.

Quem deu mesmo um pequeno primeiro passo geralmente terá iniciado um processo de reflexão que acaba apontando para outros passos possíveis; e, se milhões pelo menos começarem a pensar, há a possibilidade de uma mudança cultural de atitudes.

É claro que os veganos sempre vão promover o destino, mas precisam pensar um pouco em como os outros podem fazer a jornada. É lamentável que muitos perpetuem o mau uso da palavra "vegetariano", quando o que estão de fato combatendo é o ovolactovegetarianismo como dieta permanente, e não apenas como um primeiro passo.

As estatísticas mais recentes dos EUA mostram que 66% de todos os tipos de vegetarianos de lá não usam mais nenhum ovo nem laticínio; mas muitos veganos americanos ainda parecem passar mais tempo atacando os 33% restantes do que a indústria da carne. Talvez sejam só um alvo mais fácil, com um rótulo conveniente; como rotular alguém que só come alimentos vegetais mais peixe capturado na natureza?

Os veganos poderiam dar uma contribuição importante ajudando a promover o **vegetarianismo puro**, termo cada vez mais usado na Índia e em outros lugares para especificar uma dieta de alimentos derivados inteiramente de plantas. Isso permitiria que o veganismo fosse visto com mais clareza como um estilo de vida ético, e não apenas uma dieta.

Para as verdadeiras origens de "vegetarian", veja: "Vegetariano é igual a vegano!"

Haverá algum dia mais veg*nos?

30 de novembro de 2011

Para quem atua no movimento veg há algum tempo, o título acima deve parecer quase uma heresia, mas na verdade é uma pergunta interessante…

Em janeiro de 1995, criei o primeiro site de uma sociedade vegetariana nacional, e uma das primeiras coisas que pus nele foi uma página de estatísticas, levantamentos do tipo "quantos

vegetarianos existem". Outras pessoas logo publicaram estatísticas semelhantes de outros países: alguns levantamentos precisos, outros apenas estimativas grosseiras de várias fontes. A internet criara novas possibilidades de reunir e compartilhar esses dados com facilidade, de um jeito que nunca fora possível antes.

Depois de alguns anos, começamos a notar algo estranho: o número de vegetarianos não estava subindo.

Era estranho porque todos víamos um aumento importante da oferta de alimentos especificamente vegetarianos em lojas e restaurantes, e levantamentos empresariais mostravam aumentos igualmente importantes nas vendas desses produtos. Então, se não havia mais vegetarianos, quem estava comprando tudo aquilo?

Foi ficando cada vez mais evidente que havia um número muito grande do que a indústria alimentícia chamava de "redutores de carne", mais tarde também conhecidos como "flexitarianos": pessoas que gostavam de comer refeições vegetarianas parte do tempo, mas não eram nada coerentes nisso.

Muitos dos levantamentos se preocupavam muito em verificar a coerência: o compromisso de cada um de comer só comida vegetariana, o tempo todo. E os dados que conseguíamos reunir de vários países mostravam um nível surpreendentemente parecido em todos eles, de alguns poucos por cento, de veg*nos genuinamente coerentes: em geral de 1% a 6%, com apenas algumas estimativas duvidosas indo um pouco acima disso.

A Índia parece ter muito mais "vegetarianos", mas, na realidade, a grande maioria é de hindus que apenas seguem a dieta da religião em que nasceram, sem pensar muito nisso. Ao que parece, um levantamento de alguns anos atrás chegou a afirmar que 80% dos hindus comeriam carne se pudessem pagar por ela (embora eu não tenha visto o levantamento original...).

O número dos que fazem uma escolha consciente, deliberada, coerente e comprometida de ser vegetariano ou vegano na Índia volta aos mesmos níveis baixos de todos os outros lugares.

Hoje, 17 anos depois de eu ter publicado aquelas primeiras estatísticas, os números ainda não mudaram. Ainda temos mais ou menos o mesmo número de vegetarianos comprometidos que tínhamos naquela época, apesar de haver visivelmente muito mais atividade veg*na. Então o movimento fracassou em todas as campanhas para convencer mais gente a "virar vegetariana"?

No sentido de as pessoas se tornarem vegetarianas coerentes e comprometidas, sim, fracassaram muito obviamente. Mas o que conseguiram sem querer foi convencer um número enorme, e crescente, de pessoas a comer algumas refeições vegetarianas/veganas, parte do tempo. Esses vegetarianos de meio período parecem gostar da ideia do veg*ismo, mas não se mantêm fiéis a ela de forma coerente quando ela se torna inconveniente por algum motivo.

Posso ouvir a indignação moral dos "vegetarianos por convicção", e mais ainda dos "veganos por convicção". Mas é realista exigir que todos sejam tão comprometidos com a causa quanto eles?

Ou será que tudo isso tem mais a ver com a personalidade do que com escolhas alimentares ou éticas...?

Venho pesquisando os "tipos de personalidade", e parece haver consenso de que nossa personalidade se fixa cedo e depois muda pouco. Ao que parece, só uma pequena porcentagem da população tem o tipo de personalidade que prefere um compromisso total com qualquer causa que esteja promovendo.

Na política e na religião funciona da mesma forma que no veg*ismo. Há sempre um pequeno núcleo de pessoas com convicções fortes e um grande número de "amigos das horas boas": os flexitarianos, que se dobram ao vento.

Em todas as grandes religiões do mundo há milhões que mantêm a fé em que nasceram só porque "parece ser a coisa certa a fazer", mas não passam muito tempo pensando nisso. As pessoas que votam num determinado partido político também muitas vezes o fazem por hábito.

Muitas vezes há o problema de os tipos de "personalidade de convicção" não conseguirem entender por que todos os outros não são como eles. Isso muitas vezes resulta em discursos cada vez mais altos e agressivos sobre a falta de compromisso dos outros, comuns entre os fundamentalistas de muitas religiões e movimentos políticos, e vemos isso em alguns veganos também.

Mas a maioria dos outros não é como eles simplesmente porque tem personalidades diferentes, e nenhuma quantidade de discursos inflamados vai mudar isso. Se isso estiver certo, nunca haverá mais do que uma pequena porcentagem de pessoas que sejam vegetarianas ou veganas coerentes e comprometidas.

Vimos, no entanto, uma mudança importante nos últimos dez anos no aprofundamento desse compromisso, a ponto de cada vez mais vegetarianos estarem abandonando os ovos e os laticínios e se aproximando do veganismo.

Então talvez nunca tenhamos mais do que alguns poucos por cento de vegetarianos e veganos comprometidos "por convicção". Mas, se aqueles de nós que estão comprometidos com a causa conseguirem tornar as coisas mais fáceis para os outros, há provas de sobra de que um número muito grande de pessoas viria atrás.

Quão coerentes esses outros se tornam depende apenas de quão fácil é para eles; então mais variedade e qualidade de comida vegana em lojas e restaurantes, a preços razoáveis, faria uma diferença enorme no número dos que seguem (em grande parte) nosso estilo de vida.

Por fim, chegaria um "ponto de virada", em que seria tão fácil ser veg que muitos simplesmente comeriam assim o tempo todo, porque "parece ser a coisa certa a fazer", mas sem pensar muito nisso, exatamente como os milhões de hindus na Índia.

Por que alguns restaurantes não servem comida vegana, e por que deveriam servir

14 de dezembro

Há algumas semanas mencionei a ideia de incentivar mais restaurantes a oferecer refeições veganas, e me pediram algumas sugestões de como fazer isso. Então aqui vão só algumas ideias. As desculpas:



"Can we be seated under a vegan painting?"

1 – Não tivemos demanda

O círculo vicioso: a maioria dos veganos só olha o cardápio na vitrine, ou no site, e, se não vê nada vegano, vai a outro lugar. Por isso os donos de restaurantes não veem demanda.

2 – Perder um cliente difícil não vai fazer diferença

A maioria das pessoas não come fora sozinha, e a maioria dos veganos tem amigos e familiares em grande parte não veganos. Quando estão decidindo onde comer, o único vegano terá poder de veto, e não vai hesitar em usá-lo. O restaurante não perde só um cliente difícil; perde também todos os seus amigos e familiares.

Acrescente-se a isso que a maioria das pessoas gosta de voltar aos mesmos restaurantes, e a clientela fiel é crucial para o sucesso de qualquer negócio. Esses amigos e familiares tendem a continuar voltando ao lugar com opções veganas que foi escolhido, mesmo quando o vegano não está com eles.

3 – Dá trabalho demais, quando há tão poucos veganos

A maioria das refeições de alimentos vegetais nos restaurantes não é consumida por veganos comprometidos; é comprada por pessoas que gostam da ideia da comida vegana, mas não se comprometem com ela de forma coerente.

Muitos levantamentos empresariais demonstraram isso para a comida vegetariana em geral nos últimos 20 anos e, nos últimos anos, é possível ver a mesma tendência para a comida vegana. Um dos maiores grupos que escolhem opções veganas é o dos ovolactovegetarianos: em geral, eles estão bem cientes de todas as questões éticas e de saúde em torno dos ovos e dos laticínios, e a maioria tende a limitar seu consumo, mas sem muita coerência. Entre um restaurante cujos pratos vegetarianos vêm todos afogados em molho de queijo e outro que oferece algumas opções veganas, muitas vezes preferem o segundo.



Na maior parte do mundo ainda há mais ovolactovegetarianos do que veganos, mas o impacto da internet em geral, e das redes sociais em particular, fez uma diferença enorme nas atitudes nos últimos anos. Em 2009, pela primeira vez segundo o Google Books, foram publicados mais livros com a palavra "vegan" no título do que com "vegetarian". Em 2011, pela primeira vez, houve mais buscas no Google por "vegan" do que por "vegetarian".

Mas ainda assim só uma proporção relativamente pequena das pessoas que geram todo esse interesse é realmente de veganos 100% coerentes; o resto é de meio período, mas eles ainda gostam de comer fora e tendem a ser atraídos por opções veganas no cardápio.



4 – *Os veganos são desagradáveis, santarrões, desleixados, marginais sem dinheiro; por que iríamos querê-los no nosso restaurante?*

A mídia gosta desse estereótipo, e muita gente cai nele. Os veganos são apenas pessoas, todas diferentes, como todo mundo. E voltamos ao ponto acima: a maior parte da comida vegana não é comprada por veganos 100%; há uma variedade infinita de clientes potenciais.

Acima está uma família em grande parte vegana que não se encaixa em todo esse estereótipo. Bem, talvez você também não os queira, mas dois deles gastam muito dinheiro com comida vegana hoje em dia...

5 – *Fizemos uma opção vegana, mas eles não voltam*

Se há só um prato vegano no cardápio, a única opção é pegar ou largar. Por que alguém voltaria a um restaurante com um só prato no cardápio? Restaurantes maiores deveriam conseguir oferecer duas ou mais opções, para uma escolha de verdade. Lugares menores poderiam pelo menos fazer um rodízio de alguns pratos veganos, oferecendo um prato único diferente a cada semana ao longo de algumas semanas; assim haveria algo diferente para fazer o cliente voltar.

6 – *Não há receitas veganas fáceis, adequadas a restaurantes comerciais*

Os livros de receitas veganos tendem a ser escritos sobretudo para uso doméstico. Precisamos de livros de receitas feitos especificamente para chefs não veganos, sobre como tornar mais fácil oferecer opções veganas num restaurante não vegano (tenho certeza de que vão me dizer que eles já existem; nesse caso, precisam ser mais bem divulgados).

Todos os pontos acima são bem conhecidos de muitos grupos vegetarianos há 20 anos ou mais. No Reino Unido, por exemplo, quase todo café, pub ou restaurante hoje tem uma escolha de pratos vegetarianos, mas, fora das cidades maiores, ainda há muito pouco sem ovos e laticínios.

Os tempos estão mudando, o consumo crescente de refeições inteiramente derivadas de plantas é importante, e a forma como abordamos as empresas também precisa mudar.



Não se trata apenas do número relativamente pequeno de veganos comprometidos; a oferta de comida vegana nos restaurantes vai muito além deles. Se tudo isso faz sentido, fique à vontade para imprimir e levar cópias aos restaurantes da sua região!

O futuro do movimento

22 de novembro de 2010, atualizado em 31 de outubro de 2012

Há dois anos escrevi estas reflexões sobre para onde vamos na promoção do veg*ismo no mundo; não necessariamente o que acho que deveria acontecer, apenas o que parecia já estar acontecendo. Atualizei alguns pontos menores; de resto, continua valendo.

1 – O número de sociedades vegetarianas/veganas tradicionais vai continuar caindo

Por "tradicionais" entendo as que cobram mensalidades, elegem diretorias etc. Elas se dividem em dois tipos:

- a) grupos pequenos: aqueles cuja receita vem sobretudo das mensalidades dos membros;
- b) grupos maiores: aqueles com outras fontes de receita importantes.

Os grupos menores tradicionalmente cobram mensalidades para cobrir o custo de imprimir e enviar boletins pelo correio, mas, agora que a maioria das pessoas está on-line, usam cada vez mais e-mail e sites, que são gratuitos. Pouquíssimos dos grupos novos seguem hoje a estrutura tradicional; simplesmente usam notícias e redes on-line no estilo dos encontros. Algumas sociedades tradicionais antigas também acabaram com todos os sistemas burocráticos e passaram a ser só on-line, muitas se chamando apenas de "Vegetarianos/Veganos de Tal Cidade", em vez de "Sociedade Veg".

Os grupos maiores estão caminhando para o modelo de empresa ou agência sem fins lucrativos, que é o que de fato são se não dependem das mensalidades dos membros como receita principal. Pouquíssimas sociedades veg novas de tamanho considerável surgiram nos últimos anos, já que a maioria dos grupos maiores agora evita o fingimento de democracia mantido pelos grupos mais antigos, em que só um número minúsculo de membros se dá ao trabalho de votar, e os mesmos poucos tentam manipular tudo.

Os indícios dos grandes grupos tradicionais são de queda no número de membros, enquanto os que seguem o modelo de empresa ou agência sem fins lucrativos atraem grandes números de "apoiadores" muito volúveis, que não têm interesse em votar em "líderes": se não gostam do que a organização está fazendo, simplesmente levam seu apoio para outro lugar.

2 – *As organizações veg só on-line, com ou sem fins lucrativos, vão ganhar cada vez mais destaque*

Os números de uso mostram que os grupos veg tradicionais, da vida real, em geral não são muito bons em atrair visitantes para seus sites; os sites veg mais populares (com uma ou outra rara exceção) são todos dirigidos por um pequeno número de pessoas, sem nenhuma organização do mundo real por trás (vegsource.com e happycow.net estão entre os melhores exemplos disso). Alguns deles, como a Vegsource, passam depois a promover também eventos presenciais.

Isso está acontecendo em toda parte, não só no movimento veg; um caso típico seria comparar o avanço da amazon.com com as livrarias de rua. Isso também vai aumentar a pressão sobre as sociedades veg*nas tradicionais, que terão dificuldade em competir com recursos on-line muito mais eficientes, que oferecem tudo de graça.

3 – *Uma proporção muito maior de vegetarianos vai excluir ovos e laticínios*

O mais recente levantamento detalhado do VRG mostra que, nos EUA, mais de 60% dos que se encaixavam genuinamente na definição ampla de vegetariano (ovos e laticínios opcionais) na verdade comiam só alimentos vegetais (exceto alguns que ainda usavam mel). Isso reflete uma grande mudança nos últimos anos.

O que acontece nos EUA geralmente chega a todos os outros lugares em pouco tempo, e inevitavelmente essas pessoas, em sua maioria jovens, mostram a tendência da próxima geração de adultos. No entanto, isso ainda não vai ajudar as sociedades veganas tradicionais, já que a maior parte dessa próxima geração terá menos interesse em se filiar a sociedades tradicionais, por ter crescido num mundo on-line.

Algumas dessas sociedades tradicionais já são dirigidas por pessoas velhas demais para entender o que realmente acontece na cultura jovem (e tenho de admitir que isso me inclui, mas pelo menos tenho consciência disso; parece que alguns outros não têm...).



Foto: do Congresso Mundial da IVU de 2010, em Jacarta, Indonésia.

Tudo o que está acima sugere que as sociedades vegetarianas e veganas tradicionais vão ficar com um quadro de membros envelhecido e em declínio nos próximos anos.

Tudo isso também tem implicações para a International Vegetarian Union (IVU), fundada em 1908 como uma união de todas as sociedades vegetarianas do mundo. Claramente, a IVU vai ter de repensar seu papel quando essas sociedades desaparecerem, e menos da metade das atuais organizações-membro parece usar hoje as estruturas "democráticas" tradicionais.

4 – As *grandes feiras comerciais veg vão continuar crescendo*

No passado tínhamos congressos com alguns estandes acrescentados quase como lembrança de última hora. Agora temos feiras comerciais muito grandes, com palestras como extras opcionais, algumas delas organizadas de forma muito profissional e com público contado em dezenas de milhares. O dinheiro dos estandes comerciais cobre o custo das palestras e permite pagar as despesas de palestrantes de altíssimo nível, um grande avanço em relação a depender apenas das taxas de inscrição para pagar os palestrantes.



5 – *Mais crescimento das organizações espirituais/empresariais lideradas por asiáticos*

O exemplo mais impressionante pode ser visto agora na rede de restaurantes Loving Hut: atualmente 207 restaurantes em 29 países (eram 166 em 19 países há dois anos), de longe a maior rede de restaurantes veganos que o mundo já viu, e ainda em rápida expansão. Os Loving Huts são dirigidos pelos seguidores da Suprema Mestra Ching Hai. Junto com outros exemplos, essa combinação asiática de negócios e religião está tendo um impacto importante no mundo todo.

Acrescentem-se os restaurantes Govinda, dirigidos por seguidores Hare Krishna, lactovegetarianos, mas com muitas opções veganas, e hoje com pelo menos 60 restaurantes em 30 países, e muitos mais, em diferentes momentos, nas centenas de templos e programas de ajuda alimentar. Há, é claro, incontáveis milhares de restaurantes veg independentes e de redes menores, mas um desafio sério, em escala mundial, a multinacionais como McDonald's, KFC etc. só virá de franquias globais semelhantes que ofereçam uma alternativa veg.

Como eu disse no início, isso não é necessariamente o que acho que deveria acontecer, apenas o que já está acontecendo. Aguardo alguns comentários abaixo dizendo que entendi tudo

errado; será interessante ver o que os outros acham que o futuro reserva.

Pós-escrito

Não tires o agasalho antes que maio passe: o veg*ismo, a vida selvagem e o meio ambiente

atualizado em 26 de setembro de 2012

O título é um velho provérbio inglês (“Ne’er cast a clout ’til May be out”), objeto de debates intermináveis sobre o que ele quer dizer (experimente pesquisar no Google). Escrevi parte disto no fim de maio de 2010 e, como a flor de maio e o mês de maio já tinham ambos passado, parecia hora de começar a tirar os agasalhos…

A flor de maio é a massa de florzinhas que cobre os pilriteiros. Nesta parte da Inglaterra ela aparece no fim de maio e fica até o início de junho, e temos muito pilriteiro por aqui, parecendo neve de primavera nas árvores. Eu a noto mais quando estou fotografando a vida selvagem, e me pergunto cada vez mais quanto tempo falta para que outro empreendedor imobiliário destrua boa parte dela.

A esta altura, todos deveríamos saber que a pecuária está causando um enorme impacto na mudança climática. Mas ser vegetariano, e mais ainda vegano, também pode fazer uma diferença importante para o meio ambiente de outras formas, incluindo a sobrevivência da vida selvagem: plantas silvestres, além de animais, aves e insetos.

O dano causado pelo gado em pastoreio é enorme, sobretudo pela destruição de habitats e pelo extermínio de espécies concorrentes. Sem dúvida os comedores de carne vão observar que cultivar grandes áreas de lavoura também destrói habitats e espécies “praga”, mas convenientemente ignoram o fato de que é preciso muito mais terra, e água, para produzir meio quilo de carne do que meio quilo de soja. 90% da produção mundial de soja é usada como ração animal; se fosse comida diretamente pelos humanos, haveria mais do que o suficiente para alimentar o mundo, e muito mais habitat sobraria para a vida selvagem.

Meu envolvimento pessoal com a vida selvagem começou por acaso. A cidade inglesa onde meus pais moravam foi muito danificada durante a Segunda Guerra Mundial. Estavam construindo casas novas fora da cidade, então eles se mudaram, e passei a infância cercado de campo. Aos poucos, mais e mais casas foram construídas e o campo desapareceu, mas fui um dos sortudos que viveram ali antes que ele fosse destruído.

Tirei todas as fotos desta página desde que nos mudamos para esta parte do campo, em 2001. [acima: às vezes os nomes são tão interessantes quanto as plantas; no alto, a “escabiosa-mordida-do-diabo” e, embaixo, a “linária-comum”, ambas em reservas naturais da região]





Meus pais se mudaram para o campo quando eu tinha 3 meses, e minhas lembranças mais antigas são de uma grande área aberta perto de casa, apenas um pedaço que sobrara de onde as novas casas tinham sido construídas. Havia um riacho sinuoso, com trechos de água rápida e lenta, árvores para subir, um brejo com ovas de rã e libélulas, e muitas aves, insetos, peixes e flores silvestres. Várias outras famílias jovens fizeram a mesma mudança para longe da cidade bombardeada (era o fim dos anos 1940), então havia muitas outras crianças da minha idade para dividir esse parque de aventuras natural. O riacho tinha muitas curvas, com trechos fundos e rasos, perfeito para o que mais tarde se chamaria biodiversidade.

Eu devia ter uns 8 ou 9 anos quando alguém com autoridade decidiu que aquilo era uma questão de saúde e segurança. Mandaram alguns operários construir uma cerca de madeira entre nossas casas e nossa “selva”; não demoramos muito para derrubá-la assim que eles foram embora! Meu primeiro encontro com “eles”.

De tempos em tempos, tentavam cercar o lugar de novo, mas sempre passávamos; teria sido justo se estivessem tentando proteger a vida selvagem, mas “eles” não pensavam assim nos anos 1950; aquilo era visto apenas como um terreno baldio perigoso. Enquanto isso, eu lia todos os livros que encontrava sobre a vida selvagem, e logo me tornei, na nossa turma, “o que sabe o nome das coisas”.



Paul McCartney conta uma história parecida na autobiografia *Many Years from Now*. Ele é só alguns anos mais velho que eu, e de outra cidade bombardeada, mas essa experiência precoce parece ter tido um impacto semelhante em nós dois, levando-nos, no fim, a deixar de comer nossos companheiros animais. Sem dúvida, muitos outros da nossa geração passaram por um encontro semelhante com o mundo natural.



Acima, no alto: uma abelha-melífera; no meio: uma libélula-azul-do-sul; embaixo: uma borboleta-pavão numa budleia.

Quando eu tinha 13 anos, no início dos anos 1960, ganhei meu primeiro violão e me distraí da vida selvagem por alguns anos, o que acabou sendo até bom. As autoridades desistiram das cercas e partiram para sua "solução final". Mandaram uma escavadeira abrir uma vala absolutamente reta e aterrar o riacho sinuoso. Depois aplainaram as pequenas colinas, transformando-as num parque perfeitamente plano, com grama rente. A vida selvagem desapareceu e, anos antes de o "ambientalismo" entrar na moda, comecei a entender como era o vandalismo ecológico.



Enquanto tudo isso acontecia, nosso pedaço de campo se transformava rapidamente num conjunto habitacional gigante, com cada vez mais veículos poluindo o ar. Em meados dos anos 1970, eu morava de volta na cidade, mas ela tinha se espalhado tanto que àquela altura não havia mais muita diferença.

Voltei a morar na cidade, mas nunca perdi o fascínio pelo campo. Há alguns anos, eu fazia trabalho voluntário numa reserva de vida selvagem da região quando comentei com um colega que ela era igualzinha ao lugar onde eu tinha crescido. Foi aí que me dei conta de que as reservas naturais eram os únicos lugares que restavam assim no sul da Inglaterra. Era hora de mudar.

Minha esposa, Hazel, teve uma infância rural mais autêntica, num pequeno vilarejo onde a família dela vivia havia gerações. Mas também esse vilarejo fora engolido pela expansão urbana. Procuramos mais ao norte e encontramos uma área relativamente preservada, perto da fronteira com o País de Gales, e nos mudamos para um pequeno vilarejo ali em abril de 2001.

Acima: um bando de estorninhos se esbaldando no bebedouro de pássaros, no nosso quintal.

A foto abaixo mostra os fundos da nossa casa, vistos do outro lado do campo, num verão; a seta aponta para a janela do meu escritório, onde estou sentado escrevendo isto:





Acima, a vista por cima do monitor do meu computador, olhando na direção oposta à da foto anterior, durante um inverno frio recente, e mais algumas da janela do meu escritório, ao longo das estações.



A pressão dos empreendedores imobiliários é implacável: é muito mais fácil lucrar construindo em campos verdes do que limpando antigas áreas industriais poluídas. Os donos dos campos à nossa volta tentaram faturar obtendo licença para construir neles, o que aumentaria enormemente o valor das terras. Temos bastante certeza de que não vão conseguir agora, e de que tudo estará a salvo por pelo menos mais 15 anos, mas a destruição sem fim parece quase inevitável.



Talvez estejamos só sendo egoístas, tentando nos agarrar ao nosso pedacinho de campo quando as pessoas precisam de casas. Mas a vida selvagem também precisa sobreviver em algum lugar, e o espaço está encolhendo o tempo todo.

Torpor de verão

O tempo parece passar mais devagar no campo durante o verão. A profusão de flores da primavera já passou, e as aves encontram muita comida protegidas nas sebes. Na verdade,

vemos muito mais aves no inverno, quando elas chegam mais perto das casas em busca de comida, com poucas folhas para se esconderem.



Esta era a vista da janela do meu escritório, por cima do computador, no início de junho.

Não muita ação dinâmica, embora eu já tenha visto alguns filmes de Hollywood que pareciam mais lentos. O trigo no campo parecia capim alto, mas um mês depois, no início de julho, começava a parecer trigo de verdade:







Mas tivemos alguma ação: muitas águias-d'asa-redonda circulando lá no alto em junho, procurando coelhinhos tolos o bastante para se afastar demais da toca. A águia acima posou muito gentilmente na árvore bem em frente. Elas são de tamanho médio, entre as aves de rapina, mas você não iria querer estar do lado errado daquele bico.





As flores silvestres laranja vivo acima têm vários nomes populares, entre eles "orange hawkweed" ("erva-do-gavião laranja"), já que os gaviões supostamente as comem para melhorar a visão, embora nunca tenhamos visto as águias comendo as nossas...

Algumas aves são definitivamente mais espertas que outras. Temos um tordo-músico que usa regularmente a mesma pedra para martelar conchas de caracóis e quebrá-las; ainda estou tentando ser rápido o bastante para tirar uma foto, talvez da próxima vez. Mas uma coisa que nunca ouvi falar em outro lugar são as gralhas molhando o pão no bebedouro de pássaros.

Elas encontram o pão nos quintais dos vizinhos (nós não comemos pão branco!), mas ele tende a secar, então elas o trazem para o nosso, deixam de molho por um tempo e depois o levam de volta ao ninho, para os filhotes. Não consigo imaginar que o pão branco seja mais saudável para os filhotes de gralha do que para nós, mas eles parecem gostar.

Para meus álbuns de fotos de vida selvagem pelo mundo no Facebook, acesse: www.facebook.com/#!/john.davis.9279/photos_albums

Um ano no céu

29 de dezembro de 2010

As paisagens do céu são como as paisagens da terra, só que olhando para cima, é claro. As fotos abaixo são todas da janela do meu escritório e todas, exceto uma, de 2010; então esta é minha retrospectiva do ano.

A janela dá para uma paisagem plana, que quem mora entre colinas e montanhas pode achar bem sem graça, mas isso resulta num céu enorme e num caleidoscópio em constante mudança, às vezes inesperado, como este estranho toco de arco-íris atrás de um silo de grãos (acima).

A janela dá para o leste, então pego os nasceres do sol, mas só o reflexo dos poentes, e arco-íris à tarde, quando o sol se põe num céu limpo a oeste e o leste está úmido:





Arco-íris duplo (novembro de 2009; todas as outras, de 2010)



Janeiro: entre as nevascas



Janeiro: o grande azul



Fevereiro: pombos-torcazes deixando o carvalho



Março: lua cheia nascendo



Março: águia-d'asa-redonda planando



Março: gaivotas-de-cabeça-preta seguindo o trator



Março: arco-íris duplo 2, o pote de ouro



Abril: rastros no azul



Maio: tempo tempestuoso



Maio: montanhas de nuvens



Maio: pôr do sol marciano, olhando para nordeste, com o sol poente refletido nas nuvens



Junho: balão de ar quente entre nuvens baixas



Junho: nascer do sol no solstício de verão



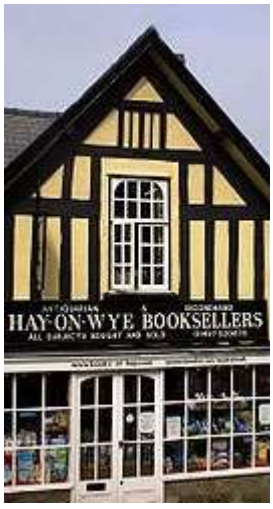
Agosto: fim de verão



Dezembro: azul gelo

Leia tudo a respeito: o veg*ismo antiquário

9 de junho de 2010



Na semana passada aconteceu o maior festival literário do Reino Unido, em Hay-on-Wye, uma pequena cidade do lado galês da fronteira com a Inglaterra. Ele é realizado ali todos os anos porque, apesar de ter uma população de apenas cerca de 1.900 habitantes, a cidade tem mais de 30 livrarias, muitas delas de livros especializados ou antigos. O festival atrai até 80.000 visitantes por ano.

Ao longo dos anos de pesquisa sobre a história do vegetarianismo, muitas vezes quis ler livros escritos centenas de anos atrás. Mas, sem acesso direto a uma grande biblioteca, ou uma carteira grande o bastante para comprar livros antigos, nunca foi fácil. Então eu dependia sobretudo de resumos escritos por quem tinha acesso direto.



Minha grande vantagem era o acesso à biblioteca da Vegetarian Society do Reino Unido, perto de Manchester, onde há cópias de todas as revistas da sociedade em volumes encadernados desde 1847. E muitos outros livros antigos também, o mais antigo de 1819. Em 2002, sugeriram que eu compilasse uma história da IVU a tempo do centenário de 2008, o que acabou sendo um trabalho maior do que eu esperava e resultou em visitas mensais a Parkdale nos seis anos seguintes.

Foto: Parkdale, sede da Vegetarian Society do Reino Unido, fundada em 1847 e instalada em Parkdale desde 1969. Mais sobre isso na semana que vem, já que vou lá de novo na sexta-feira.

Mas o mundo está mudando drasticamente, graças, como sempre, à internet: o maior vendedor de livros antigos provavelmente é hoje o sistema de revendedores da Amazon. Mas o primeiro a pôr livros antigos completos on-line, de graça, foi o Projeto Gutenberg (www.gutenberg.org), que há muitos anos digitaliza livros em domínio público, mas apenas em formato de texto simples. Eles têm hoje cerca de 30.000 títulos on-line.

A biblioteca digital do Google (books.google.com) foi lançada em 2004, usando digitalizações, para que os livros originais apareçam em formato PDF. No fim do ano passado, o Google afirmava ter mais de 10 milhões de livros on-line, embora tenha havido muita disputa com as editoras sobre direitos autorais.

A Microsoft manteve um projeto semelhante por alguns anos e depois transferiu sua coleção para o Internet Archive (www.archive.org), que tem hoje cerca de 1 milhão de livros disponíveis; mas ele também tem links para o Gutenberg e o Google Books, o que faz dele um útil site de busca geral. Há várias outras organizações mais especializadas com projetos semelhantes.

O impacto disso na pesquisa sobre a história do vegetarianismo foi enorme: agora podemos ler facilmente muitos dos livros publicados sobre o assunto nos últimos séculos. O maior problema que resta é simplesmente encontrá-los... já que a palavra "vegetarian" só passou a ser usada na década de 1840, e muitas vezes não aparecia nos títulos mesmo depois disso, é preciso ter uma boa ideia do que procurar.

Para superar esse último obstáculo, temos agora nosso próprio projeto no site da IVU, e na bibliografia abaixo: encontrar links, em todas as fontes acima, para todos os livros em domínio público já escritos sobre temas ligados ao vegetarianismo. Até agora, temos cerca de 200 deles.



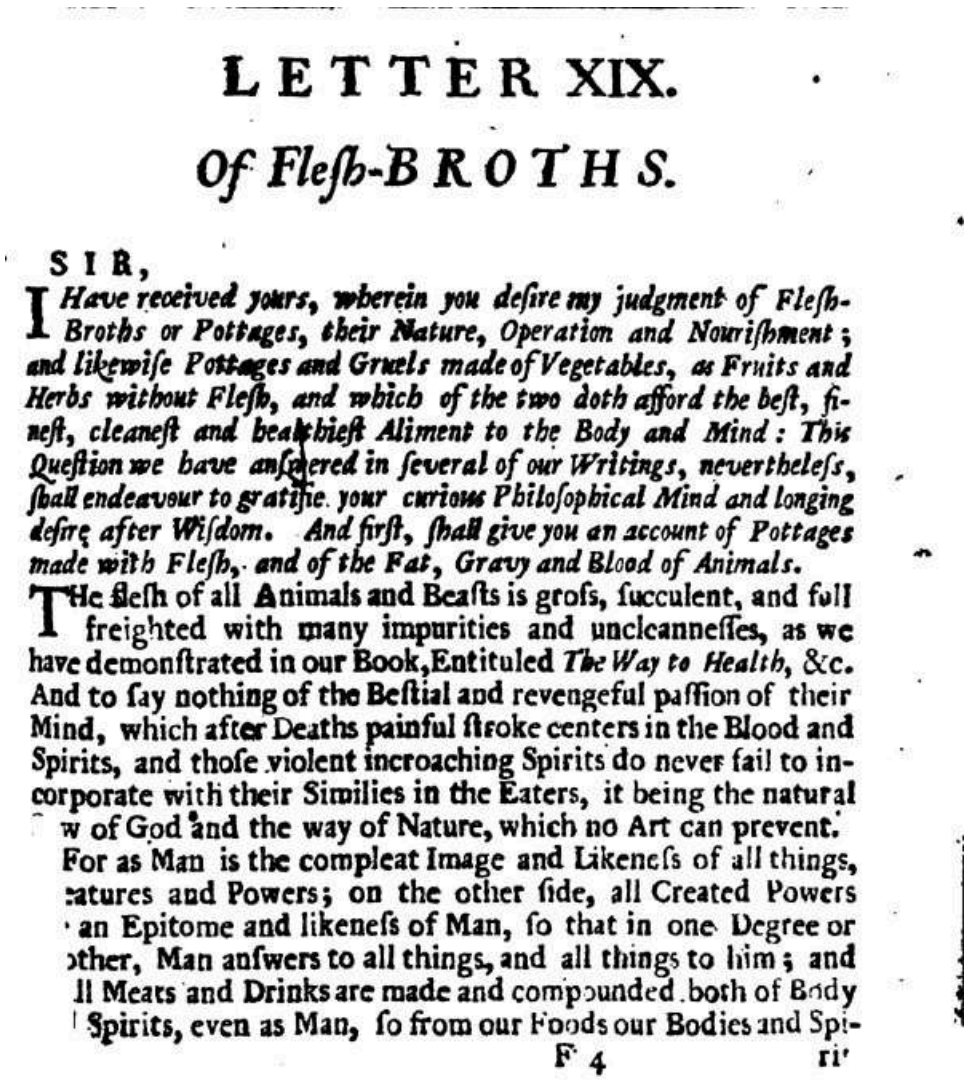
Os textos mais antigos são dos gregos e romanos antigos, mas eles não tinham imprensa e, é claro, escreviam em grego antigo ou latim... então as digitalizações são de traduções impressas posteriores.

Mas começamos a ter digitalizações de livros originais a partir do século XVIII, sendo o nosso livro mais antigo as *Letters* ("Cartas") de Thomas Tryon, publicadas na Inglaterra em 1700.

Na autobiografia de Benjamin Franklin (temos links para três edições completas dela), ele conta que, aos 16 anos, em 1722, foi a leitura de um livro de Tryon que o convenceu a adotar a "dieta vegetal" por muitos anos; provavelmente *The Way to Health* ("O caminho para a saúde"), publicado em 1691. Infelizmente ainda não temos uma digitalização dele, mas as *Letters* são parecidas e nos dão uma boa ideia do que Franklin de fato estava lendo.

Foto: Benjamin Franklin (1706-1790), retrato de 1777 por Jean-Baptiste Greuze.

A linguagem e a tipografia daquela época nem sempre são fáceis de ler para nós, então, quando disponíveis, incluímos também edições posteriores, compostas em tipos mais modernos; mas este é o início da carta de Tryon sobre os "caldos de carne", tal como publicada em 1700:



LETTER XIX.

Of Fleſh-BROTHS.

SIR,

I Have received yours, wherein you deſire my judgment of Fleſh-Broths or Pottages, their Nature, Operation and Nouriſhment; and likewiſe Pottages and Gruels made of Vegetables, as Fruits and Herbs without Fleſh, and which of the two doth afford the beſt, fineſt, cleaneſt and healthieſt Aliment to the Body and Mind: This Queſtion we have anſwered in ſeveral of our Writings, nevertheleſs, ſhall endeavour to gratifie your curious Philoſophical Mind and longing deſire after Wiſdom. And firſt, ſhall give you an account of Pottages made with Fleſh, and of the Fat, Gravy and Blood of Animals.

The fleſh of all Animals and Beaſts is groſs, ſucculent, and full freighted with many impurities and uncleanneſſes, as we have demonſtrated in our Book, Entituled *The Way to Health*, &c. And to ſay nothing of the Beſtial and revengeful paſſion of their Mind, which after Deaths painful ſtroke centers in the Blood and Spirits, and thoſe violent incroaching Spirits do never fail to incorporate with their Similies in the Eaters, it being the natural w of God and the way of Nature, which no Art can prevent. For as Man is the compleat Image and Likeneſs of all things, atures and Powers; on the other ſide, all Created Powers an Epitome and likeneſs of Man, ſo that in one Degree or other, Man anſwers to all things, and all things to him; and ll Meats and Drinks are made and compounded both of Body Spirits, even as Man, ſo from our Foods our Bodies and Spi-

F 4 ri'

[Nota da tradução: a imagem reproduz o fac-símile original, em inglês do século XVIII.]

Bibliografia

Todos os links levam a edições originais no Google Books ou no archive.org, salvo indicação em contrário, e estão listados em ordem aproximadamente cronológica, em vez da habitual ordem alfabética por autor; use a busca para encontrar autores ou palavras-chave. O conteúdo não é necessariamente vegano, nem vegetariano de tipo algum, mas indica um movimento em direção a um pensamento mais humanitário e a estilos de vida saudáveis. Os títulos foram mantidos no idioma das edições citadas.

Começando pelos textos indianos

1. *Outlines of Jainism*, de Jagmanderlal Jaini, M.A., Indore. Publicado em Cambridge, 1916. Fundado por Mahavira, em 599 a.C., o jainismo evita todo mal à vida animal.

2. *The Kalpa sutra, and Nava tatva: two works illustrative of the Jain religion and philosophy*, tradução e apêndice de J. Stevenson, Bombaim. Publicado em Londres, 1818.

3. *Jaina Sutras, Part I & II*, tradução de Hermann Jacobi, Oxford, 1884.

4. *Texts from the Buddhist canon, commonly known as Dhammapada, with accompanying narratives*, tradução de Samuel Beal, professor de chinês, Londres, 1878. Buda (563?-483 a.C.).

5. *The Lankavatara Sutra; a Mahayana text*, tradução de Daisetz Teitaro Suzuki, Londres, 1932.

6. *Asoka, the Buddhist emperor of India*, de Vincent A. Smith, M.R.A.S., Oxford, 1901. Asoka (273?-232 a.C.) proibiu todo abate de animais na Índia.

7. *The Laws of Manu*, tradução de George Bühler, Oxford, 1886. Textos hindus um tanto controversos... não proíbem comer carne, mas, na p. 99, lei 48: "A carne nunca pode ser obtida sem dano às criaturas vivas, e o dano aos seres sencientes é prejudicial (à conquista) da bem-aventurança celestial; que ele, portanto, evite (o uso da) carne."

Grécia, Roma e o cristianismo primitivo

8. *Hesiod's Works and Days* (c. 800 a.C.), incluído em *Homer's Batrachomyomachia, hymns and epigrams*; *Hesiod's Works and days*; *Musæus' Hero and Leander*, tradução de George Chapman, Londres, 1858.

9. *Hesiod: Works and Days*, tradução de Hugh G. Evelyn-White, 1914. Descreve uma mitológica "idade de ouro" de alimentação à base de plantas.

10. *The life of Pythagoras: with his Symbols and Golden verses*, M. Dacier, 1707.

11. *Pagan Regeneration: a study of mystery initiations in the Graeco-Roman world*, Harold Rideout Willoughby, 1929. Inclui as comunidades órficas. P. 129: "A prescrição ascética incluía a abstinência de carne..."

12. *Herodotus*, tradução do reverendo William Beloe, 1831. P. 236: "A faixa de terra que se estende do país dos gindanes em direção ao mar é ocupada pelos lotófagos, que vivem inteiramente do fruto do lótus."

13. *The Fragments of Empedocles* (link para Questia.com), tradução de W. E. Leonard, Ph.D., Chicago, 1908. A parte 2 trata muito da transmigração das almas e das tradições órficas/pitagóricas.

14. *The life of Apollonius of Tyana*, de Filóstrato (o Ateniense).

15. *Plato's Republic*, comentário de Lewis Campbell, M.A., LL.D., Londres, 1902.

16. *The Republic of Plato*, tradução de Thomas Taylor, c. 1800. Esta edição: Londres, c. 1894. Nos livros II e III, Platão (428-347 a.C.) desenvolve as ideias alimentares de Pitágoras.

17. *The Lives and Opinions of Eminent Philosophers*, de Diógenes Laércio, inclui uma seção sobre Pitágoras; tradução de C. D. Yonge, 1853.

18. *Ovid's Metamorphoses*, de Públio Ovídio Nasão (43 a.C. – 17 d.C.). Esta edição: Londres, 1822. O livro 15, p. 516, traz uma biografia de Pitágoras. P. 519: "Ele foi o primeiro a proibir que alimento animal fosse servido à mesa dos homens".

19. *Seneca's Morals*, Sêneca (c. 5 a.C. – 65 d.C.), tradução de Sir Roger L'Estrange, c. 1870. P. 110: "Deixei de comer carne".

20. *Plutarch's Morals, Vol. 5*, de Plutarco (c. 46 – c. 120 d.C.), edição de W. W. Goodwin, Ph.D., Harvard, 1878. Inclui o ensaio "Sobre comer carne".

21. *Select Works of Porphyry: Containing His Four Books On Abstinence from Animal Food; etc.*, Porfírio (233-304 d.C.), tradução de T. Taylor, Londres, 1823.

22. *The works of the Emperor Julian... translated from the Greek*, publicado em 1798. P. 178: Juliano... vivia de vegetais (várias referências à sua dieta pitagórica).

23. *The Ante-Nicene Fathers: Translations of the Writings of the Fathers down to A.D. 325*, edição de A. Roberts e J. Donaldson, vol. 2 (de 10). P. 137: "Sobre o comer", do *Pedagogo*, de Clemente de Alexandria.

Al-Ma'arri (Abu 'l-'Ala, 973-1057, Síria/Bagdá)

24. *The letters of Abu 'l-'Ala of Ma'arrat al-Nu'man*, D. S. Margoliouth, M.A., 1898: biografia e cartas de Al-Ma'arri.

25. *The quatrains of Abu'l-Ala* (Al-Ma'arri), Ameen F. Rihani, 1904.

26. *The Diwan of Abu'l-Ala*, Henry Baerlein, 1909.

27. *Abul Ala, The Syrian*, Henry Baerlein, 1914.

28. *The Luzumiyat of Abu'l-Ala*, Ameen F. Rihani, 1918.

29. *Studies in Islamic poetry*, R. Nicholson, 1921: sobretudo a poesia de Al-Ma'arri.

Europa: da Idade Média ao século XVII, o Renascimento

30. *Leonardo da Vinci, artist, thinker and man of science, Vol. 1*, de Eugène Müntz, 1898. Nota de rodapé na p. 17: "Pela carta de Corsali, parece que Leonardo não comia carne, mas vivia inteiramente de vegetais, antecipando assim em vários séculos nossos vegetarianos modernos."

31. *Discourses on the sober life (Discorsi della vita sobria): Being the personal narrative of Luigi Cornaro* (1467-1566), edição de Nova York, 1916.

32. *The Art of Living Long*: o tratado do célebre centenário veneziano Luigi Cornaro (1465-1566), com ensaios, publicado em 1903.

33. *Utopia*, de Sir Thomas More (1478-1535), edição de 2008. P. 108: "alguns vivem solteiros e castos, e se abstêm de comer qualquer espécie de carne."

34. *The Essays of Michael de Montaigne, Vol. II* (1533-1592), tradução de Pierre Coste; esta edição, Londres, 1811.

35. *Poemata: Latin, Greek and Italian Poems*, de John Milton (1608-1674) (texto simples no ivu.org, 146 KB); esta edição, c. 1876. Elegia VI, verso 60: "Que as ervas lhes deem um banquete sem sangue".

36. *Milton's Paradise Lost and Paradise Regained*, esta edição de 1854.

37. *The Works of Abraham Cowley, Vol. III* (1620-1667), Samuel Johnson, John Aikin; esta edição, 1806. P. 173: "The Garden".

38. *Acetaria: A Discourse of Sallets* (texto simples no ivu.org, 255 KB), de John Evelyn (1620-1706). Publicado pela primeira vez em 1699; esta edição, Nova York, 1937. Do prefácio: "Evelyn... é provavelmente o primeiro defensor, na Inglaterra, de uma dieta sem carne."

39. *Tryon's Letters, Domestick and Foreign, to Several Persons of Quality, Occasionally Distributed in Subjects, Viz. Philosophical, Theological, and Moral*, de Thomas Tryon (1634-1703), publicado em 1700 (veja, por exemplo, a carta XIX, "Of Flesh Broths", p. 87).

40. *A Pythagorean of the Seventeenth Century*, Alexander Gordon, Liverpool, 1871. Comentário e trechos da autobiografia (ovolacto) de Tryon.

Europa, século XVIII: o Iluminismo

41. *An Essay of Health and Long Life*, de George Cheyne, M.D., F.R.S., 1724. "Benefício de uma dieta leve, vivendo inteiramente de 'alimento vegetal e elemento puro'."

42. *A Treatise on Health and Long Life...: To which is Added to this Edition, (not in Any Former One) the Life of the Author*, de George Cheyne, 10ª edição, Londres, 1787.

43. *Fables of Mr. John Gay*, publicadas pela primeira vez em 1726; esta edição, Londres, 1792. John Gay (1685-1732) fez muitas referências a uma alimentação humanitária.

44. *The Fable of the Bees*, de Bernard Mandeville, 1729.

45. *The Seasons*, de James Thomson, publicado pela primeira vez em 1726-30; esta edição, Londres, 1824.

46. *An Essay on Man*, de Alexander Pope (1688-1744), publicado pela primeira vez em 1732-5; esta edição, Londres, 1820. Comentário humanitário.

47. *Emanuel Swedenborg: a biography*, de James Wilkinson, Boston, 1849. P. 238: ele escreve sobre o assunto em seus *Arcana*: "Considerado à parte, comer a carne dos animais é algo profano..."

48. *Works, Vol. 26* (inclui *A princesa da Babilônia*), de Voltaire. Esta edição, 1769.

49. *The Philosophical Dictionary*, de Voltaire, edição resumida de 1802. Veja "Beasts", p. 31.

50. A *Philosophical Dictionary, Vol.* VI, de Voltaire. Veja "Viands", p. 315.

51. *Memoirs of the Life of Voltaire*, de Voltaire. Esta edição, Londres, 1784.

52. *John Wesley* (1703-1791), biografia de Richard Green, publicada no fim do século XIX. P. 35: na esperança de assim promover sua própria piedade, ele começou a adotar uma dieta vegetal.

53. *Free Thoughts Upon the Brute-creation*, de John Hildrop, Londres, 1742.

54. *Observations on man, his frame, his duty, and his expectations, Vol. 2*, de David Hartley (1705-1757), publicado pela primeira vez em 1749; esta edição, 1801. Muito preocupado com os animais como alimento, por exemplo: "Quanto à dieta animal, considere-se que tirar a vida dos animais para convertê-los em alimento faz grande violência aos princípios da benevolência e da compaixão." P. 222.

55. *A Dissertation on the Duty of Mercy and Sin of Cruelty to Brute Animals*, de Humphrey Primatt, Londres, 1776.

56. *An Introduction To The Principles Of Morals And Legislation*, de Jeremy Bentham, publicado pela primeira vez em 1780. Esta edição, 1823. ("eles podem sofrer?")

57. *Disquisitions on Several Subjects*, de Soame Jenyns, publicado pela primeira vez em Londres, 1782; esta edição, 1822. P. 19: Disquisição II, "Sobre a crueldade para com os animais inferiores".

58. *Rousseau's Emile; or, Treatise on education*, esta edição, Nova York, c. 1892.

59. *John Howard* (1726-1790), biografia do reformador das prisões, por Edgar C. S. Gibson, Londres, 1901. P. 180: "há anos se acostumou a viver de vegetais e água, um pouco de pão e um pouco de chá."

60. *Letters from a citizen of the world to his friends in the East*, de Oliver Goldsmith (1728-1774), esta edição de 1840. "Vi os próprios homens que assim se gabavam de sua ternura devorarem, ao mesmo tempo, a carne de seis animais diferentes misturada num fricassê." P. 32.

61. *The Task*, de William Cowper, publicado pela primeira vez em 1782; esta edição, Londres, 1817.

62. *The Cry of Nature* (página HTML no ivu.org), de John Oswald: texto completo de 1791.

63. *Paul and Virginia*, de Bernardin de Saint-Pierre; esta edição, Londres, 1898.

64. *Studies of Nature, Vol. IV*, de Bernardin de Saint-Pierre; esta edição, 1796.

65. *Paley's Moral and Political Philosophy*, esta edição de 1835.

66. *Schiller's "The song of the bell"; and other poems*, tradução de Thomas C. Zimmerman, publicado na Pensilvânia, 1896. Veja "Der Alpenjäger" (O caçador dos Alpes), em alemão e inglês.

América do Norte, século XVIII

67. *The Ephrata community 120 years ago*. A comunidade "vegana" de Ephrata foi fundada por colonos alemães na Pensilvânia em 1721; este relato foi publicado em 1905.

68. *Souvenir book of the Ephrata cloister*, história completa, publicado em 1921.

69. *Autobiography of Benjamin Franklin*, edição de John Bigelow, 1868.

70. Os dorrelitas, comunidade "vegana" na Nova Inglaterra da década de 1790. Veja as p. 82-89 deste volume extremamente hostil de *History and proceedings of the Pocumtuck Valley memorial association*, publicado em 1905.

71. *Johnny Appleseed: a pioneer hero*, de W. D. Haley, 1871. Esta edição, 1955. Johnny (1774-1846) vivia no oeste da Pensilvânia. P. 8: "Ele acreditava que era pecado matar qualquer criatura para se alimentar".

Inglaterra, início do século XIX

72. *An Essay on Abstinence from Animal Food*, de Joseph Ritson, publicado em 1802.

73. *Joseph Ritson, A Critical Biography*, de Henry Alfred Burd, 1916.

74. *Joseph Ritson, Percy Shelley and the making of romantic vegetarianism* (link para a UC Davis), ensaio de Timothy Morton, em *Romanticism*, 2006.

75. *The Code of Health and Longevity, Or a Concise View of the Principles Calculated for the Preservation of Health and the Attainment of Long Life, Vol. III*, de John Sinclair, publicado em 1807.

76. *The Surgical Works, Vol. 2*, de John Abernethy, publicado em Londres, 1811. "Of Tumours", p. 93: "... o poder do regime recomendado pelo Dr. Lambe deveria ser posto à prova com justiça."

77. *Facts authentic, in science and religion: designed to illustrate a new translation of the Bible*, de William Cowherd, 1818.

78. *Water and Vegetable Diet in Consumption, Scrofula, Cancer, Asthma, and Other Chronic Diseases*, do Dr. William Lambe. Publicado pela primeira vez em Londres, 1815, como *Additional reports on the effects of a peculiar regimen in the cases of cancer, scrofula, consumption, asthma and other chronic diseases*. Esta edição, Nova York, 1850, com introdução de Joel Shew, M.D. P. 90/91: "Minha razão para me opor a que qualquer espécie de matéria seja usada como alimento, exceto o produto direto da terra, baseia-se, como se pode ver em minha última publicação, no amplo fundamento de que nenhuma outra matéria é adequada aos órgãos do homem, como indica sua estrutura. Isso se aplica, então, com a mesma força aos ovos, ao leite, ao queijo e ao peixe, tanto quanto à carne."

79. *The Life of William Lambe, M.D.* (PDF de 500 KB no ivu.org), de E. Hare, 1873: texto completo da reimpressão de 1897.

80. *The Return to Nature: or, A defence of the vegetable regimen*, de John Frank Newton, a edição original de 1811.

81. *Early days of the Right Honorable George Canning*, de John Frank Newton, 1828, com mais detalhes sobre o próprio autor.

Byron e Shelley

82. *Life of Lord Byron: with his letters and journals* (vol. 1, até 1811), publicado em Londres, 1839; esta edição, 1854. P. 356, 25 de junho de 1811: "... uma dieta inteiramente vegetal, sem que peixe ou carne entrem no meu regime."

83. *Life of Lord Byron: with his letters and journals* (vol. 2, 1811-13), publicado em Londres, 1839; esta edição, 1854.

84. *Life of Lord Byron: with his letters and journals* (vol. 3, 1814-17), publicado em Londres, 1839; esta edição, 1854. P. 337: "abstinência... como alguns anos atrás... na dieta, e, com exceção de algumas semanas e dias festivos (às vezes meses, de vez em quando), mantive-me fiel a Pitágoras desde então."

85. *Lord Byron's Don Juan*: os dois primeiros cantos foram publicados em 1819, e a obra ficou inacabada no canto 16 com a morte de Byron, em 1824. Esta edição completa é de Filadélfia, 1859. No conjunto, ela reflete a inconstância de Byron quanto à alimentação.

86. *Shelley at Oxford* (1810/11), de Thomas Jefferson Hogg, amigo de Shelley em Oxford. Esta edição é de 1904.

87. *Letters from Shelley to Thomas Jefferson Hogg* (1810/11), com notas de W. M. Rossetti e H. Buxton Forman, 1897.

88. *Letters from Shelley to Elizabeth Hitchener, Vol. 1*, 1811, edição particular de 1890.

89. *Letters from Shelley (& some by Harriet) to Elizabeth Hitchener, Vol. 2*, 1812, edição particular de 1890.

90. *A Vindication of Natural Diet* (original de 1813), nova edição de 1884, com prefácio de Henry S. Salt e W. E. A. Axon.

91. *The life of Percy Bysshe Shelley, Vol. 1*

92. *The life of Percy Bysshe Shelley, Vol. 2*, de Jefferson Hogg, publicado em 1858 (em 4 volumes, mas só 2 foram concluídos). É uma biografia muito criticada, mais sobre Hogg do que sobre Shelley.

93. *Letters from Shelley to William Godwin, Vol. 1*, 1812 e 1816.

94. *Letters from Shelley to William Godwin*, 1816 a 1820; ambos os volumes em edição particular de 1891.

95. *Frankenstein, or, The modern Prometheus*, edição de 1823, de Mary W. Shelley. Escrito em 1816-17, publicado pela primeira vez em 1818 (revisto mais tarde, em 1831).

96. *Letters from Shelley to Jane Clairmont* (1816-1822), edição particular de 1889.

97. *The Shelley Society's papers, 1886-1888*: 20 artigos de vários autores.

98. *A Shelley Primer*, de Henry S. Salt, 1887.

99. *Percy Bysshe Shelley: A Monograph*, Henry Stephens Salt, 1888.

100. *An Examination of Hogg's "Life of Shelley"*, Henry Stephens Salt, 1889.

101. *Shelley's Vegetarianism*, de W. E. A. Axon, 1890.

102. *Shelley's principles; has time refuted or confirmed them?*, de Henry S. Salt, 1892.

103. *Percy Bysshe Shelley, poet and pioneer; a biographical study*, de Henry S. Salt, 1896.

104. *Peacock's memoir of Shelley, with Shelley's letters to Peacock*, Thomas Love Peacock (1785-1866), edição de H. F. B. Brett-Smith, 1909.

105. *The Complete Poetical Works of Percy Bysshe Shelley*, edição de George Woodberry, 1901.

106. *Selected prose works of Shelley*, edição de Henry S. Salt, 1915: *The necessity of atheism*; *A letter to Lord Ellenborough*; *A refutation of deism*; *A defence of poetry*; *Essay on the literature, the arts, and the manners of the Athenians*; *On life*; *On a future state*; *Essay on Christianity*.

EUA, início do século XIX: Graham e Alcott

107. *History of the Philadelphia Bible Christian Church, 1817-1917*: livro do centenário.

108. *Letters of Pestalozzi on the Education of Infancy*, publicado em Boston, 1830. Escritas por Pestalozzi a J. P. Greaves; este livro foi lido por Bronson Alcott.

109. *Record of a School*, de Elizabeth Peabody, 1835, sobre a escola de Bronson Alcott.

110. *Conversations with Children on the Gospels*, de Bronson Alcott, 1836.

111. *Vegetable Diet: As Sanctioned by Medical Men, and by Experience in All Ages*, de William Andrus Alcott, 1838.

112. *Discourses on a Sober and Temperate Life*: original de Luigi Cornaro, Itália do século XVI. Edição com introdução e notas de Sylvester Graham, Nova York, 1833.

113. *A Defence of the Graham System of Living: Or, Remarks on Diet and Regimen. Dedicated to the Rising Generation*, de Sylvester Graham, Nova York, 1835.

114. *Nature's own book*, de Asenath Nicholson, 1835: uma grahamita não muito rigorosa.

115. *A treatise on bread, and bread-making*, de Sylvester Graham, Boston, 1837.

116. *Lectures on the Science of Human Life*, de Sylvester Graham, publicado pela primeira vez em Boston, 1839; esta edição, publicada por William Horsell, Londres, 1849.

117. *The philosophy of sacred history considered in relation to human aliment and the wines of Scripture*, de Sylvester Graham, edição de Henry S. Clubb, publicado por W. Horsell, Londres, 1859.

118. *Lectures to ladies on anatomy and physiology*, de Mary Gove Nichols, Boston, 1842: muitas referências à dieta vegetal.

119. *Nichols' health manual: being also a memorial of the life and work of Mrs. Mary S. Gove Nichols*, Thomas Nichols, 1887.

120. *Bronson Alcott at Alcott House, England, and Fruitlands, New England (1842-1844)*, de F. B. Sanborn, 1908.

121. *Bronson Alcott's Fruitlands* (1843), de Clara Endicott Sears, com *Transcendental Wild Oats* (1876), de Louisa May Alcott, edição de 1915.

122. *The Dial* (vol. 3, 1842-3): a revista transcendentalista, com artigos sobre Greaves e Alcott.

123. *Pedlar's Progress: The Life Of Bronson Alcott*, de Odell Shepard, Boston, 1937.

Inglaterra, meados do século XIX

124. *The Healthian*, abril e parte de maio de 1842 (PDF de 2,5 MB no ivu.org, cortesia de Bill Shurtleff e da Universidade da Califórnia em Berkeley).

125. *The law and method in spirit-culture: an interpretation of A. Bronson Alcott*, de Charles Lane, 1843; inclui o texto completo da carta de Greaves a Alcott.

126. *A brief account of the First Concordium, or Harmonious Industrial College*, publicado no Concordium, 1843 (PDF de 419 KB no ivu.org, cortesia de Maynard Clark e da Universidade Harvard).

127. *The New Age – Concordium Gazette*, da Alcott House, Ham Common, Surrey. Números completos, de maio de 1843 a dezembro de 1844.

128. *Fruits and farinacea the proper food of man*, de John Smith (1798-1888), Londres, 1845.

129. *Hydropathy for the People*, de William Horsell, escrito na Inglaterra em 1845, com notas de Russell Trall, M.D., nesta edição de Nova York, 1850.

130. Revista *Punch*, 1848, vol. XIV: inclui uma peça sarcástica sobre a Vegetarian Society, fundada em setembro de 1847.

131. *Vegetarian messenger*, vol. 1, Vegetarian Society do Reino Unido, 1849/50.

132. *The penny vegetarian cookery*, pelo *Vegetarian Messenger*, 1850: em grande parte ovolacto, mas muita coisa é vegana, até uma omelete vegana.

133. *Vegetarian messenger*, vol. 2, Vegetarian Society do Reino Unido, 1850/51.

134. *Vegetarian messenger*, vol. 3, Vegetarian Society do Reino Unido, 1851/52.

135. *Vegetarian messenger*, vol. 4, Vegetarian Society do Reino Unido, 1852/53.

136. *Vegetarian messenger*, vol. 5, Vegetarian Society do Reino Unido, 1853/54.

137. *Vegetarian messenger*, vol. 6, Vegetarian Society do Reino Unido, 1854/55.

138. *Vegetarian messenger*, vol. 7, Vegetarian Society do Reino Unido, 1855/56.

139. *On the mode of communication of cholera*, de John Snow, 1855, ampliado a partir do panfleto de 1849.

140. *On chloroform and other anaesthetics: their action and administration*, de John Snow, publicado pouco depois de sua morte, em 1858, e incluindo uma breve "Vida de John Snow" por Benjamin W. Richardson, M.D., que o conheceu, mas era muito hostil ao seu vegetarianismo.

EUA, final do século XIX

141. *Religion, Natural and Revealed*, de Orson S. Fowler, Nova York, publicado pela primeira vez em 1844; 10ª edição, 1848. P. 136: "Se uma dieta de carne não produzisse outra consequência maligna além de rebaixar... a benevolência, só isso deveria aniquilar para sempre uma prática tão bárbara."

142. *Physiology, animal and mental*, de Orson S. Fowler, Nova York, 1847; 5ª edição, 1851 (metade da Fowler & Wells, de Nova York, que publicou muitos dos livros ligados ao vegetarianismo desta página).

143. *Hydrotherapy or The Water-Cure*, de Joel Shew, Nova York, 1851.

144. *Philosophy of Health: Natural Principles of Health and Cure*, de Larkin Baker Coles, M.D., Boston, publicado pela primeira vez em 1848; 26ª edição revista, 1851 (afirma ter vendido 28.000 exemplares). P. 51: "A qualidade dos alimentos" (promove a dieta lactovegetal).

Russell Trall

145. *The hydropathic encyclopedia, Vol. 1*, de Russell Trall, 1855 (original de 1851): inclui dietética ovolacto.

146. *The Hydropathic Encyclopedia, Vol. 2*, de Russell Trall, Nova York, 1854 (original de 1851): parece ser vegano, mas veja abaixo...

147. *The New Hydropathic Cook-book: With Recipes for Cooking on Hygienic Principles*, de Russell Trall, 1854: inclui o uso de leite e ovos, mas veja abaixo:

148. *The hygeian home cook-book; or, Healthful and palatable food without condiments*, de Russell Trall, 1874: o primeiro livro de receitas vegano; veja o prefácio.

Thoreau

149. *Walden*, de Henry David Thoreau (1817-1862), publicado pela primeira vez em 1854. Esta edição, com introdução de Will H. Dircks, 1886.

150. *Life and writings of Henry David Thoreau*, de Henry S. Salt, escrito em 1890; edição de 1896.

151. *Anti-slavery and reform papers*, Henry David Thoreau, edição de H. Salt, 1890.

152. *Selections from Thoreau*, Henry David Thoreau, edição de H. Salt, 1895.

153. *Poems of nature*, Henry David Thoreau, edição de H. Salt, 1895.

Mais EUA, final do século XIX

154. *Health: Its Friends and Foes*, de Reuben D. Mussey, M.D., LL.D., Boston, 1862. P. 169: capítulo VIII, "O homem, por natureza, comedor de vegetais: o vegetarianismo".

155. *Recollections of a busy life*, de Horace Greeley (1811-1872), publicado em 1868; editor do *New York Tribune*. P. 98: capítulo VIII, "Temperança em todas as coisas".

156. *Horace Greeley: Voice Of The People*, de William Harlan Hale, 1950.

157. *Health in the Household, Or, Hygienic Cookery*, de Susanna Way Dodds, 1883: defende com vigor os alimentos só vegetais, mas depois inclui carne...

158. *The stomach: its disorders and how to cure them*, de J. H. Kellogg, Battle Creek, 1896.

159. *Figs or pigs? Fruit or brute? Shall we eat flesh?: a comprehensive statement of the principal reasons for entertaining the vegetarian or fruitarian principle*, James Madison Allen, 1896: promove o veganismo.

160. *Food, Home and Garden*, revista da Vegetarian Society of America, vols. I-III, 1897-99; edição de Henry Clubb.

161. *The Golden Age Cook Book*, de Henrietta Latham Dwight, Nova York, 1898.

162. *Every living creature; or, Heart-training through the animal world*, de Ralph Waldo Trine, 1899.

163. *The Vivisection Question*: artigos de 1880 a 1900, compilados por Albert Leffingwell, M.D., 1901.

Europa, final do século XIX

164. *Les Confidences: Confidential Disclosures*, de Alphonse de Lamartine (1790-1869), edição de 1857. P. 60: "matar animais para se alimentar de sua carne é uma das mais deploráveis e vergonhosas fraquezas da condição humana".

165. *The Descent of man*, Charles Darwin, 1871.

166. *Fruit and bread: a scientific diet*, de Gustav Schlickeysen, traduzido do alemão por M. L. Holbrook, Nova York, 1877; a edição original alemã parece ser de 1875. Fortemente darwinista, é o mais antigo livro vegano (frugívoro mais grãos) conhecido da Alemanha.

167. *The Dietetic Reformer and Vegetarian Messenger*, agosto de 1884, The Vegetarian Society (Manchester): um número completo, a primeira parte de um grande livro de outros artigos diversos.

168. *Sir Isaac Pitman, his life and labors*, de Benn Pitman (irmão), 1902.

169. *The life of Sir Isaac Pitman*, de Alfred Baker, 1908.

170. *Essays on Diet*, Prof. Francis W. Newman, 1883.

171. *Memoir and letters of Francis W. Newman*, Isobel Giberne, 1909.

172. *Fifty Years of Food Reform*, de Charles Forward, Londres, 1897 (PDF de 20 MB no ivu.org).

173. *Tolstoy*, biografia de Romain Rolland, 1911.

174. *Musicians of Today*, de Romain Rolland, inclui Wagner e Hugo Wolf, 1915.

Henry Salt (há também muito de Salt sobre Shelley e Thoreau, acima)

175. *Literary Sketches*, Henry Stephens Salt, 1888.

176. *Godwin's "Political justice"; a reprint of the essay on "Property", from the original edition*, William Godwin (1756-1836), edição de Salt, 1890.

177. *Songs of freedom*, Henry Stephens Salt, 1893.

178. *Animals' Rights, considered in Relation to Social Progress*, de Henry S. Salt, 1894.

179. *Pamphlets V, 1836-1895*: inclui "On Certain Fallacies", de Henry Salt.

180. *Humanitarian Essays: Being Volume III. of "Cruelties of Civilization."*, Henry Stephens Salt, Humanitarian League, Londres, 1897.

181. *The logic of vegetarianism; essays and dialogues*, Henry Salt, 1906.

182. *The Humanities of Diet* (PDF de 42 KB no ivu.org), de Henry Salt, 1914.

183. *Killing for sport: essays by various writers*, Henry Stephens Salt, 1915.

184. *Seventy years among savages*, de Henry S. Salt, 1921: ensaios autobiográficos.

Ásia e Pacífico, séculos XIX e XX

185. *Thoreau's philosophy of life, with special consideration of the influence of Hindoo philosophy*, de Helena A. Snyder, dissertação, Universidade de Heidelberg, 1902. P. 20: "A abstinência de comer carne".

186. *The Hindoos as they are: a description of the manners, customs, and inner life of Hindoo society in Bengal*, de Shib Chunder Bose, publicado pela primeira vez em 1881. Esta edição, Calcutá, 1883. "O autor expôs os... males trazidos à Índia pelos hábitos alimentares ingleses" (Howard Williams, em *Ethics of Diet*).

187. *Poetical works of Edwin Arnold: containing The light of Asia*, 1883. P. 95: "doravante ninguém derramará o sangue da vida nem provará da carne" (em 1891, Arnold era vice-presidente do Bayswater Vegetarian Club, do qual Gandhi era secretário).

188. *A guide to health*, Mohandas K. Gandhi, 1921.

189. *An Autobiography or The story of my experiments with truth*, M. K. Gandhi, 1925.

190. *A Quest For Gandhi*, de Reginald Reynolds, 1952. Relato pessoal de Gandhi nos ashrams.

Europa e EUA, século XX

191. *Romain Rolland; the man and his work*, de Stefan Zweig, Nova York, 1921.

192. *Thirty-nine reasons why I am a vegetarian*, Henry Stephen Clubb, publicado pela Vegetarian Society of America, Filadélfia, 1903.

193. *Unpolished rice, the staple food of the Orient*, Henry Clubb, 1905.

194. *The Universal Kinship*, de J. Howard Moore (1862-1916), publicado em Chicago, 1906. "O parentesco de todos os habitantes do planeta Terra".

195. *No Animal Food and Nutrition and Diet with Vegetable Recipes*, Rupert H. Wheldon, Inglaterra, 1910. Esta edição, Nova York: o primeiro livro de receitas vegano britânico.

196. *Humanitarian Philosophy*, de Emil Edward Kusel, Los Angeles, 1912.

197. *A great Russian tone-poet, Scriabin*, de A. E. Hull, Londres, 1918. Refere-se à teosofia de Scriabin, a partir de cerca de 1904, que o levou ao vegetarianismo.

198. *The Natural Diet of Man*, de John Harvey Kellogg, 1923.

199. *The Vegan*: a revista da Vegan Society do Reino Unido, todos os números desde 1944 (link para vegansociety.com).

200. *Vegetarian Times*: revista bimestral dos EUA; o link leva a janeiro de 1980. Veja "Browse all issues" para todos os números seguintes, atualmente até 2004.

201. *Vegan Views*: revista do Reino Unido, alguns textos a partir de 1975; versão on-line gratuita para download.

Histórias gerais no ivu.org

202. *The Ethics of Diet – A Catena* (páginas HTML, texto completo), de Howard Williams, publicado pela primeira vez em 1883; texto da 2ª edição, 1896.

203. *Souvenir Book of the 15th World Vegetarian Congress*, Índia, 1957 (páginas HTML): enorme coleção de artigos de autores de vários países.

204. *The Vegetarian Movement in England, 1847-1981: A Study in the Structure of its Ideology* (páginas HTML), tese de doutorado de Julia Twigg, 1981.

205. *Vegetarianism in Australia, A History* (PDF de 8 MB), de Edgar Crook, 2008.

Livros recentes recomendados

A maioria dos livros recentes ainda está protegida por direitos autorais, por isso não está disponível gratuitamente on-line. Os links abaixo levam a alguns livros recomendados na amazon.com:

206. *Animal Liberation* (*Libertação animal*): Peter Singer, 1975, revisto em 1990; o capítulo 5, sobre a história, ainda é bom, e muito à frente de tudo o que se escreveu naquela época.

207. *Search for a New Eden: James Pierrepont Greaves (1777-1842): The Sacred Socialist and His Followers*, de J. E. M. Latham, 1999: a história por trás da Alcott House. Tem uma visão bastante condescendente da alimentação deles e alguns erros, mas muita pesquisa valiosa.

208. *Vegetarian America: A History*, de Karen e Michael Iacobbo, 2004.

209. *Of Victorians and Vegetarians: The Vegetarian Movement in Nineteenth-Century Britain*, de James Gregory, 2007. Uma perspectiva não vegana, mas mais história útil.