



'Besef dat veganisme iets meer betekent dan een alternatief zoeken voor croque monsieur of een nieuw recept voor de eindejaarsfeesten. Besef dat je op het spoor bent van iets groots, iets dat zestig jaar geleden nog niemand geprobeerd had, iets dat alle kritiek op welk niveau dan ook kan weerstaan. En je moet daarvoor niet maandenlang door gezondheidsstatistieken of deskundige lectuur ploegen. Je moet enkel een paar eenvoudige feiten snappen en ze toepassen.' Aldus de pas overleden bedenker van de term 'veganist' in één van zijn laatste interviews, als boodschap aan veganisten aller landen.

De eerste menselijke beschaving

Op woensdag 16 november 2005 is in het mooie Engelse dorp Keswick één van de pioniers van het veganisme gestorven. Donald Watson, die in 1944 medestichter was van 's werelds eerste *Vegan Society*, overleed op 95-jarige leeftijd in zijn huis in het noordelijke Lake District. De gepensioneerde leraar houtbewerking bedacht ooit het woord 'vegan', als een beknoptere omschrijving van 'non-dairy vegetarian'. Dhr. Watson had al tachtig jaar geen vlees meer gegeten en was ruim zestig jaar veganist. Qua vegetarische anciënniteit kan dat tellen. Zijn echtgenote Dorothy was al enkele jaren voor hem gestorven.

Uit enkele recente interviews komt Watson naar voren als een rustig, vredelievend en gelukkig persoon. Een geslaagd huwelijk, een zoon die het trendy tijdschrift *VegNews* mee draaiende houdt, de voldoening in de loop van dertig jaar aan duizenden lokale kinderen de wonderen van de natuur te onderwijzen: het zorgde blijkbaar voor een tevreden oude dag. 'Maar het grootste succes van mijn leven is dat ik van belang ben geweest bij de geboorte van een nieuwe, grote beweging. Een beweging die sindsdien enorm gegroeid is en de koers van de mensheid zou kunnen veranderen. Misschien loopt het ooit ergens uit op een veganistische samenleving, de eerste die de titel

menselijke beschaving waardig zou zijn.'

Eén bergje per jaar

Watson is een uitstekend voorbeeld van een gezonde levensstijl. Vroeg in zijn leven nam hij als

hét uitgangspunt van zijn persoonlijke gezondheid dat hij giftige stoffen uit zijn lijf zou houden en actief zou leven. Sigaretten, alcohol, vlees, vis, gevogelte, zuivel en een hele trits aan artificiële ingrediënten: hij zag ze allemaal als te mijden toxines. Wandelen, hout sprokkelen en zijn biologische moestuin onderhouden: sinds hij zich in de jaren '50 op het platteland had gevestigd, behoorden ze tot zijn favoriete vrijetijdsbestedingen. Hij vierde, ook de negentig voorbij, zijn verjaardagen telkens met de beklimming van één van de vele bergjes in het Lake District. Zelf hamerde hij erop in ieder geval niet zo oud geworden te zijn door de overerving van een ijzeren gestel. 'Mijn vader stierf aan een hartaanval op zijn 63ste. En zijn vader noch grootvader bereikten de zeventig, hoewel ze allebei landbouwers waren en hun levens dus gevuld waren met veel beweging, frisse lucht en verse groenten. Aan de kant van mijn moeder stierf iedereen om en bij de zeventig jaar oud.'

Watson overleefde de meeste vroege criticasters van zijn ooit als riskant geziene veganistische levenswijze. Hij keek met vrede en een knipoog vooruit naar zijn eigen heengaan. Enkele jaren geleden parafraseerde hij woorden van de vegetarische Nobelprijswinnaar Literatuur George Bernard Shaw: 'Enkele dierbare mensen zullen bij elkaar komen voor een begrafenisplechtigheid. En misschien zullen de zielen van alle dieren die ik nooit heb opgegeten daar ook bij zijn. Dat zijn er een heleboel, dus dat belooft.'

Moeder met kind

Zijn vader was een schooldirecteur in een mijnstadje. Zijn oom was veekweker. Donald Watson werd geboren in een omgeving waar vegetarisme totaal onbekend was. Toch werd hij op zijn veertiende, bij wijze van nieuwjaarsvoornemen, vegetariër. Hij bleek te gevoelig voor de hardheid van het mijnbouwersbestaan en de brutaliteit van het slachten. 'Ooit zag ik hoe een koe en kalf tegelijk de deuren van het lokale slachthuis binnengeleid werden. Ik zat me daarna maar af te vragen wie van de twee eerst geslacht was, en welke keuze het minst erg geweest zou zijn.'

Op z'n vijftiende ging hij van school af en ging in de leer bij een timmermansfamilie. Op z'n twintigste ging hij aan de slag als leraar houtbewerking. Aanvankelijk woonde hij in de stad Leicester, waar hij actief lid werd van de plaatselijke vegetariërsvereniging en zou overschakelen op een vorm van zuivelvrij vegetarisme nadat hij de biologische mechanismen achter melkproductie ontdekte. Later verhuisde hij met zijn gezin naar het landelijke



Keswick, waar hij twintig jaar zou meewerken met de vegetariërsvereniging van het district

Cumbria.

Vegetarische Internationale

Hoewel veganisme vaak wordt bekeken als iets extreems en door adepten aanvankelijk zelf vaak wordt aangevoeld als iets nieuws, is het dat eigenlijk niet. Doorheen de geschiedenis waren er wel vaker mensen en groepen die probeerden zo weinig mogelijk leed te berokkenen tijdens hun leven. Alleen was er tot zo'n zestig jaar geleden geen seculier woord voor. De eerste moderne vegetariërsvereniging dateert al van midden 19de eeuw. In 1897 werd er ook in België een Vegetariërsbond opgericht. In 1910, Watsons geboortjaar, hield de Internationale Vegetarische Unie één van haar eerste congressen in Brussel.

Vele lacto-vegetariërs vermoedden al langer dat de vleesindustrie en de zuivelindustrie met elkaar in verband stonden, dat ze elkaar op sommige manieren subsidieerden. De ethische gronden om daarom àl dat voedsel te mijden, waren aanwezig. Alleen bestond er geen duidelijkheid over. Toch waren er rond 1940 enkele vegetariërsverenigingen die vonden dat ze in principe ook zuivelproducten moesten proberen te vermijden. In 1944 dacht de gezondheidswetenschapper Herbert Shelton zelfs bewijzen gevonden te hebben dat het menselijk verteringsstelsel veeleer afgestemd lijkt op veganistische voeding.

Een veganistische pionier

Nadat in de nationale *Vegetarian Messenger* enkele artikels en brieven verschenen over de productie van melk en kaas, leek voor enkele leden van de vegetariërsvereniging van het Engelse Leicester het bewijs geleverd dat er voor zuivel veel slachtingen van gevoelige wezens werden gepleegd. Zij stelden op een volgende vergadering voor om 'een subgroep te vormen speciaal voor de "zuivelvrije" vegetariërs van de regio'. Het voorstel werd met sympathie onthaald, maar uiteindelijk verworpen. Twee van de voorstanders, Donald Watson en Elsie Shrigley, besloten dan maar een aparte organisatie op te richten die de belangen van de zuivellozen zou gaan verdedigen. 'We zaten al lang met de inconsequentie van lacto-vegetarisme in de maag. We hoopten dat vroeger of later een gewetenscrisis ons zou bevrijden. En die vrijheid is toen gekomen.'

Eind 1944 zag de Britse *Vegan Society* het levenslicht. Ze pleitte voor een geheel plantaardige voedingswijze, zonder vlees, vis, gevogelte, eieren, dierlijke melk, boter, kaas en honing. Bovendien wilde de groep alternatieven fabriceren voor andere producten van dierlijke oorsprong, zoals wollen kleding of leren schoenen. 'De overduidelijke wreedheid van zuivelproductie heeft duidelijk gemaakt dat lacto-vegetarisme slechts een halte is tussen vlees eten en een werkelijk humane, beschaafde voedingswijze en wij denken daarom dat we

gedurende ons leven op aarde moeten proberen de volledige reis af te leggen.'

Al snel verbreedde de vereniging haar doelstelling tot het tegengaan van alle dierlijke uitbuiting. Het verdraagzame credo 'Leef en laat leven' volstond niet meer om levenskwaliteit te eisen voor melkkoeien en legkippen. In de plaats kwam het actief altruïstische credo 'Leef en help te leven'. En zelfs de zuivelproductie hielp die dieren uiteindelijk net om het leven. Het elimineren van elke vorm van uitbuiting van dieren was volgens de groep noodzakelijk om een meer redelijke en menselijke samenleving te bekomen. Vanaf de kiem werd veganisme gedefinieerd als een filosofie en een levensstijl. Het was nooit de bedoeling dat het enkel een voedingswijze zou zijn, en het beschrijft een waardenstelsel dat draait om de eerbied voor het aardse leven. 'Als Christus vandaag nog zou leven, zou hij als een rondtrekkend veganistisch propagandist zijn boodschap van medeleven uitdragen, in plaats van als de rondtrekkende prediker die hij in de Oudheid was. Ik denk dat christenen blij zouden moeten zijn dat er door het bestaan van veganisten op z'n minst iemand het essentiële element van hun geloof - medeleven - praktiseert.'

Gezocht: een naam



Als toegewijde pacifist had Watson zich aan het begin van de oorlog laten registreren als gewetensbezwaarde. Daarbij kreeg hij het hard te verduren om zijn ethische stellingname. De nood aan een woord om zijn levensstijl te omschrijven werd duidelijk. In de coulissen van een dansfeest koos hij samen met zijn vrouw Dorothy uiteindelijk voor de term 'vegan'. Het bevat de eerste drie en laatste twee letters van 'vegetarian'. En dat is mooi, want veganisme begint met vegetarisme maar is er ook het logische eindpunt van. Het woord werd aanvaard door de Oxford English Dictionary en sindsdien heeft niemand meer geprobeerd het te verbeteren.

In één van de eerste edities van *Vegan News* lezen we: 'Er is een vanzelfsprekend gevaar in het uitstellen van de vervulling van onze idealen naar een volgende generatie, omdat de volgende generatie misschien onze idealen niet zal koesteren. Om deze reden hebben we onze groep gevormd, naar we veronderstellen de eerste in zijn soort, in dit land of een ander.' De eerste twee jaar schreef Watson het tijdschrift eigenhandig vol, in een sterke, heldere stijl. Daarna gaf hij alle verantwoordelijkheden geleidelijk aan door aan een ledencomité. De nieuwsbrief werd omgedoopt tot *The Vegan* en liep sindsdien onafgebroken door. Inmiddels groeide

The Vegan uit tot een lijvig magazine dat viermaal per jaar in Britse natuurwinkels te koop ligt en aan duizenden leden van The Vegan Society wordt verstuurd. Goede cijfers ontbreken, maar 4 tot

misschien zelfs 7 % van de Britse bevolking zou vegetariër zijn. Slechts een klein deel daarvan noemt zichzelf veganist, al komt het omgerekende aantal nog steeds op zo'n 250.000 veganisten. Het hoofdkwartier van de Vegan Society heet nu trouwens 'Donald Watson' house.

Nooit meer uit eten

Anno 2005 is het voor een vegetariër vaak moeilijk kiezen uit de waaier aan sojamelksmaken, soepjes en snoepjes. Als hij toevallig in de juiste Vlaamse stad woont, heeft hij zelfs gratis restaurantgidsjes ter beschikking. Zo was het vroeger natuurlijk niet. Het moet erg moeilijk geweest zijn en veel moed gevergd hebben om veganist te zijn in die begintijden. De eerste bewuste veganisten waren zelf niet helemaal zeker van de gezondheidseffecten. 'Volg je nog altijd dat groentedieet?' vroeg Watsons bezorgde vader bij elk bezoek, de eerste jaren na diens omschakeling. De uitsluiting waar deze voorlopers indirect voor kozen, viel ook Watson zwaar: 'Het sociale aspect is het moeilijkste geweest. Ik moest mezelf excommuniceren van dat deel van het leven waar mensen samenkomen om te eten. De enige manier om dat probleem te verlichten, is dat veganisme aanvaardbaar wordt waar men ook gaat: in restaurants, hotels, enz.. En blijven hopen dat het er ooit de norm zal zijn.'

In de vegetarische online-gemeenschap vind je vele korte persoonlijke *in memoriams* opgedragen aan de ideologische voorvader. Eén van hen schrijft: 'Ik vind het jammer dat ik hem nooit heb geschreven om hem te zeggen dat hij niet bang moest zijn, dat er mensen zijn die bereid zijn de taak op zich te nemen om te blijven werken in de richting van die fundamentele verschuiving in menselijkheid. Maak je geen zorgen Mr. Watson, je nalatenschap is nog maar net vruchten aan het afwerpen. Vaarwel.'

Dit artikel verscheen in [EVA Magazine 20](#)