



Homo Vegetus

El presente documento ha sido transcrito y editado por el equipo de Homo Vegetus,

<http://www.homovegetus.cl>

Educando Niños Veganos en un mundo - aún - no vegano

Jo Ann Farb del The Vegetarian Resource Group

Yo creo con todo mi corazón que algún día la gente va a considerar este período en que vivimos como "la edad media de las costumbres alimenticias".

Los niños del futuro arrugarán sus narices con asco al conocer nuestras costumbres canibalistas de comer otros seres, y se quedarán boquiabiertos con incredulidad al saber que alguna vez tomamos la leche de animales no humanos.

Hasta entonces, sin embargo, vivimos en una cultura ajena a nosotros. En frente de mi niña, hago orgullosamente incesantes preguntas a camareras y a las personas que visito: "¿Qué lleva esto?" o "¿Puedo ver la etiqueta?". A mi hija Sarina le susurro, "Esto no es vegano, no lo comeremos". Sin embargo, en privado me pregunto si la rigidez que se requiere para seguir una dieta vegana saludable en esta sociedad, puede de alguna manera hacerle daño. Lo último que un papá quiere hacer es hacerlo sentir que los están privando de algo. Tampoco es muy saludable estar aislado. Por eso quisiera animar a cualquiera que esté criando un niño vegetariano a formar un sistema de apoyo, para lograr sentirse parte de una comunidad.

Fue por casualidad (y mi voluntad por compartir con otros los beneficios de una dieta vegetariana) que me integré a un grupo con otros vegetarianos y casi veganos. La mujer que me enseñó mi clase de psicoprofilaxis Bradley Birth un día se me acercó y me hizo una invitación para unirme a un nuevo grupo de madres tomando decisiones menos tradicionales como nuevos padres. Algunas de estas mujeres, tuvieron sus hijos en casa, algunos estaban en contra de procedimientos médicos comunes pero peligrosos, otras hablaban de los beneficios de darle pecho al bebé durante dos años o más, algunos estaban a favor de la cama familiar, y otros planeaban enseñar a sus hijos en casa.

Al principio fui la única vegana, y sólo otra mamá era vegetariana. Pero lo que nos unía a todas fue nuestra búsqueda de maneras más saludables para criar a un bebé en una cultura que te empuja hacia el materialismo y el conformismo como un antídoto contra el estado de separación. En nuestras reuniones semanales discutimos libros y revistas científicas.

Compartimos las diferentes áreas de especialidad que cada una manejamos, y siempre traemos comida. Con el tiempo todas hemos evolucionado, incorporando nuevas ideas que tienen sentido. La comida es siempre vegetariana, y la mayoría es sin huevo ni lácteos. (Me imagino que para todas las familias tiene sentido enseñar a los niños a disfrutar de una dieta vegetariana!) Hasta ocasionalmente nos juntamos los fines de semana cuando los papás pueden estar con nosotros.

Celebramos los cumpleaños de los niños, con fiestas llenas de alimentos saludables, y cuando alguna familia de nuestro grupo recibe un nuevo bebé, nos turnamos llevándoles comida, vegetariana, claro! El tener este maravilloso sistema de apoyo me facilita lidiar más comodamente con el resto del no tan utópico mundo. A los 18 meses de edad, invitaron a mi hija a una fiesta de cumpleaños (no formaba parte de nuestro grupo).

El imaginarme a los niños corriendo con pastel, dulces, y galletas definitivamente me preocupaba, y se lo comenté a mi amiga cuando le confirmamos nuestra asistencia. Y ella me dijo que pospondría la comida por un rato, mientras los niños jugaban. Antes de la fiesta preparé a mi hija diciéndole que sólo estaríamos un ratito, porque sus Abuelitos nos esperaban. Fuimos, jugamos, abrimos los regalos y nos fuimos a visitar a los abuelos antes de que empezaran a comer.

Recientemente, una de las familias del grupo planeaba la fiesta para su hijo de tres años, y, como tenía nueve meses de embarazo, iba a comprar el pastel en lugar de hacerlo. Me previno

que el pastel sería de tienda (lo que significaba que tendría lácteos, huevos, y azúcar, y me ofrecí a hacer el pastel. Estaba encantada. Fue un pequeño esfuerzo para asegurarme que mi hija de dos años y medio pudiera participar en todo, y esto le reforzaría el concepto de que la manera en que comemos es "normal".

A propósito, la receta de Lorna Sass del pastel de algarroba de las recetas de Una Cocina Ecológica es muy fácil de hacer y delicioso. Le pusimos una capa de helado de soja sin lácteos llamada Soy Delicious Carob Peppermint para hacer un pastel de helado.

Alguna otra vez fuimos a una fiesta donde yo sabía que habría mucha comida basura. Cerca de dos horas antes, le hice a mi hija una comida que le gusta. Después de haber comido todo lo que quiso, le di algo que le gustaba aún más. Cuando se cansó, jugamos un rato y después le ofrecí unas galletas veganas altas en grasa que le encantan, pero que rara vez tengo en casa. Después de que comió aún más, y faltaban como 15 minutos para irnos a la fiesta, le sugerí tomar pecho (siempre tiene espacio para esto). Ya para cuando llegamos a la fiesta, estaba bastante llena. Comió algo de fruta, e ignoró el pastel, galletas, helados y polos.

Tenemos la fortuna de que los abuelos de ambos lados viven cerca. Unos de ellos son en su mayor parte vegetarianos. Los otros no lo son. Mientras estaba embarazada, sus preguntas bien intencionadas eran sobre "¿Y qué le vas a dar de comer al bebé si no le das leche (de vaca)?" Lo cual me dio la oportunidad de educarlos sobre nuestra decisión. Aunque todavía no entienden muy bien por qué comemos de esta manera, y por qué algunos alimentos son aceptables y otros no, respetan nuestro estilo de vida. Siempre visitamos a los abuelos no vegetarianos entre comidas. Siempre mando leche de soja y una variedad de alimentos sabrosos e interesantes.

En fechas como el Día de Acción de Gracias, tomamos la iniciativa y los invitamos a todos a nuestra casa (donde están prohibidos la carne, lácteos y huevos). A veces salimos a cenar con ellos a un restaurante chino. En una de esas veces, vi justo cuando la abuela le daba arroz de su plato ("que no estaba tocando la carne...") a mi hija. Ahora cuando vamos a restaurantes, nuestra niña siempre se sienta entre mi esposo y yo, y siempre le llevo chucherías que nunca ha visto para entretenerla sentada hasta que terminan de llevarse el último plato. Y entonces ella es libre de dejar su lugar y sentarse en el regazo de la abuela.

A veces le hablo a Sarina sobre el hecho de que somos veganos, y que es algo de lo que debemos de estar muy orgullosos. Le digo que el mundo está cambiando y que un día la mayoría de las personas valorarán su salud y el bienestar del planeta, también. Le digo que amamos los animales, y por lo tanto no nos los comemos. Cuando vemos vacas por el camino, le señalo a la mamá vaca amamantando a su becerro y le menciono cuánto quieren las mamás vacas a sus bebés - tanto como yo la quiero a ella. Algunas veces hasta le menciono que algunas personas le quitan la leche de vaca de su bebé para tomársela ellos, pero que pienso que eso es soez. "¿Lo puedes creer?" le pregunto y ella se ríe.

No vemos televisión, no sólo porque eso disminuiría el tiempo que pasa en actividades creativas y que desarrollan su coordinación, sino también porque los programas y la publicidad fijan un estándar de lo que se debe comprar, el aspecto que debe tener, y lo que se debe de comer, que no reflejan nuestros valores. Algunas veces lucho con el hecho de que en nuestra ciudad, somos la única familia que conozco que nunca consume alimentos que contengan lácteos o huevos. Por eso, tratamos de asistir por lo menos una vez al año, a alguna conferencia nacional vegetariana, como el Festival de verano Vegetariano de NAVS.

Ahí conocemos, jugamos y comemos con muchos otros veganos. Y señalo a otros niños y le digo orgullosamente a mi niña, "ella es Sarah, y es vegana, y ahí esta Jorge, es un vegano, también.. como tú." Estos otros niños desempeñan el papel de modelos a seguir para mi hija, y toda la experiencia me permite, durante una maravillosa semana, vivir mi visión del mundo vegano.