

Le frasi assurde da (NON) dire ad un vegano – Prima Parte



La maggior parte dei vegani si ritrova a dover rispondere a frasi assurde, la cui risposta è spesso ovvia, ma ignorata a causa della poca informazione che c'è su determinati argomenti: i vegani non mangiano pesce, non sono carenti di proteine e non mangerebbero carne per soldi.



Diventare vegani è una decisione sempre più facile da prendere in un mondo che si sta evolvendo positivamente e offre sempre più alternative vegetali e cruelty-free. ***Paradossalmente, ciò che può rendere difficile la vita vegan è l'ignoranza della gente, di quanti ancora si ostinano a vedere in un cambiamento simile qualcosa di estremo, inutile e insensato.*** Almeno una volta nella vita, chi ha eliminato totalmente dalla propria alimentazione carne e derivati ***si sarà trovato (o si ritroverà) a dover rispondere a domande assurde*** e la causa è semplicemente la poca consapevolezza che la gente ha sulla realtà dei fatti.



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**



Non mangi nemmeno il pesce?

Questa è probabilmente la domanda che più volte viene posta ad un vegano o vegetariano a tavola. Vi sarà capitato di andare al ristorante, essere l'unico/a vegan del vostro gruppo e, dopo aver spiegato al cameriere di avere delle determinate esigenze alimentari, sentirvi dire "va bene un piatto di pesce?".

I pesci sono esseri viventi, esattamente come gatti, cani e mucche hanno il diritto di vivere ed essere liberi, possono provare dolore, hanno occhi che vedono e bocche che si muovono, sono fatti di carne e hanno paura come chiunque altro; sono creature silenziose alle nostre orecchie, le loro urla sono soffocate dall'aria che li uccide, dai vasi sanguigni lacerati durante la risalita, dagli organi interni che fuoriescono dalle loro stesse bocche a causa del cambio di pressione. Quindi, no, è ovvio che un vegano non mangi pesce.

Ma le mucche hanno bisogno di essere munte, quindi non ha senso non bere il latte.

Certo, nei cartoni animati che vedevano da bambini sembrava normale: le mucche erano lì, pronte e felici di essere munte in qualsiasi momento della giornata, ma la realtà dei fatti non è questa. ***Le mucche sono mammiferi, esattamente come gli umani***, quindi producono latte solo durante una gravidanza per nutrire il piccolo che hanno portato in grembo e se quel latte è nel nostro frigo o nel nostro bar di fiducia, vuol dire chiaramente che è stato sottratto ad un vitello affamato. Le mucche sono madri a cui è stato strappato un figlio, madri che soffrono per questa separazione forzata e che vengono torturate, ingravidate artificialmente, tenute in allevamenti sporchi e crudeli solo per produrre una bevanda fresca di cui tutti noi potremmo fare a meno.

Non soffri di carenza di proteine?

Questa è un'altra credenza che si è dimostrata infondata ormai da anni grazie all'evoluzione scientifica, ma che molti continuano a considerare vera. **Basterebbe una veloce ricerca per scoprire che le proteine sono presenti in tantissimi prodotti vegetali**, come verdura e legumi, e che basterebbe seguire una dieta equilibrata e povera (anzi, meglio priva) di cibo spazzatura per non rischiare nessuna carenza alimentare.

Tanti studi, come quello pubblicato recentemente sul *Journal of American Heart Association*, dimostrano come una dieta vegetale riduca fortemente il rischio di malattie cardiovascolari, garantendoci una quotidianità più sana e una vita più lunga. Inoltre, la carne è forse una fonte di proteine, ma anche di grassi saturi, colesterolo e altre sostanze dannose al nostro organismo: un vegano non è carente di proteine, ma un carnivore è probabilmente carente di salute.

Se fossi su un'isola deserta, uccideresti un animale per nutrirti?

Questa è una domanda che mi fa particolarmente ridere e mi sembra assurdo che così tante persone possano parlarne con serietà. Partendo dal presupposto che in ogni caso **si tratta di una situazione improbabile**, un'isola deserta potrebbe essere ricca di alberi da frutto e priva di animali, a quel punto un carnivoro morirebbe di fame? In secondo luogo, nessuno potrebbe dare una risposta certa, senza prima aver provato un'esperienza così sconvolgente. Davanti a domande simili, comunque, non resta che aggrattare le sopracciglia e riderci su.

Mangeresti una fetta di carne per un'altissima somma di denaro?

Questa è ancora più ridicola della precedente, eppure altrettanto comune da sentire. Razionalmente, quale persona sana di mente offrirebbe del denaro per una cosa simile? **Scegliere di diventare vegani non è un gioco, ma una decisione spinta da motivazioni, sensibilità ed emozioni fortissime.** Se combatti con tutto te stesso per qualcosa, niente ti spingerebbe a fare il contrario, nemmeno il denaro.

È questo uno dei casi in cui la frase "i soldi non fanno la felicità" potrebbe essere adeguata e, in particolare, non farebbero la felicità dei tantissimi animali indifesi che vengono massacrati. Uccideresti un uomo per un'altissima somma di denaro? Solo un folle risponderebbe di sì.

Se non mangi la carne, gli animali vengono uccisi comunque, quindi non ha senso.

Da questo punto di vista, tutte le crudeltà del mondo sarebbe giustificate. **Chi diventa vegano, non ha la presunzione di rivoluzionare la realtà all'improvviso, ma di certo nel suo piccolo la rende migliore.** Per avere risultati evidenti e duraturi, è necessaria tanta pazienza e fiducia, perché se una sola persona oggi è riuscita a cambiare, domani altre potrebbero riuscirci e un giorno potrebbero farlo addirittura tutte.

È forse un'utopia, ma in passato tante cose sembravano impossibili e si sono rivelate concrete, per esempio anni fa il termine "vegan" era ignorato dalla maggior parte delle persone, ma è ormai una parola comunemente utilizzata e una realtà sempre più evoluta. Non mangiare la carne non solo ha

senso, ma è una delle poche cose che hanno senso davvero.

C'è gente che muore di fame e tu rifiuti la carne, sei egoista.

Spesso ***ogni scusa è buona per giustificare le proprie cattive abitudini.*** L'allevamento è una delle principali cause della fame e malnutrizione nel mondo e, infatti, se i campi utilizzati per l'allevamento venissero usati per produrre vegetali utili alla nutrizione dell'uomo, milioni di persone in più riuscirebbero a sfamarsi. Inoltre, l'allevamento è anche fortemente inquinante per il nostro pianeta, perché è tra le principali cause di emissione di metano, produzione di gas serra e disboscamento. Mangiare carne è da egoisti, non il contrario, se si ha un minimo di sensibilità e amore per ciò che ci circonda.

Ma mangi sempre insalata?

Il ritratto simbolo di un qualsiasi vegano nell'immaginario comune è quello di una persona magra, debole e che addenta un'insalata. A questo punto, c'è da chiedersi, si conosce la differenza tra una fetta di prosciutto e una zuccina? ***L'alimentazione vegana è ricchissima di ingredienti e ricette sfiziose,*** alcune preparate con ingredienti poco conosciuti (per esempio tempeh, thaina, agar-agar), altre che consumiamo abitualmente da quando siamo bambini (basti pensare ad un comunissimo piatto di pasta al sugo, che si può servire tranquillamente ad un vegano). Forse il problema è la mancanza di creatività?

Queste sono solo alcune delle frasi comuni che un vegano si sente dire: su poche possiamo riderci su, ma la maggior parte sono difficili da accettare, se si pensa alla sofferenza che causano e a quanta se ne potrebbe evitare se si conoscesse la realtà dei fatti.



**PLANT-BASED PRIVATE CHEF
BASED IN LONDON AVAILABLE WORLDWIDE
www.natureat-food.com**



POTREBBE INTERESSARTI:

Perchè i vegani non mangiano le uova?

Perchè i vegani non mangiano il miele?

Perchè diventare vegani?

Decrescita felice