



# Relazioni tra Vegani e Onnivori Possono Funzionare? Sofia Ci Racconta la Sua Storia

Sono Sofia Mangiameli, ho 34 anni e sono una siciliana trapiantata a Londra da 5 anni. Lavoro nel settore delle case vacanza e sono appassionata di lifestyle e cucina vegana. *Vivo la realta' di una coppia "mista"* con un compagno non vegano da 4 anni e mezzo.

**DA QUANTO TEMPO SEI VEGANA E QUALI SONO LE MOTIVAZIONI DELLA TUA SCELTA?**

Sono diventata Vegana 6 anni fa, dopo anni di vegetarianesimo. I motivi, come per molte di noi, sono tanti: dall'amore per gli animali, alle questioni salutiste, ambientaliste ed etiche. Sin da bambina mi riusciva difficile mangiare carne. C'era qualcosa dentro di me che mi diceva che era sbagliato. Così' all'età' di 14 anni smisi di mangiare carne. Da lì in poi, col passare degli anni, questa scelta è diventata qualcosa di più grande e consapevole. Sono quindi diventata vegetariana fino a poi passare al veganesimo 6 anni fa.

**COM'È FREQUENTARE UN RAGAZZO CHE NON SEGUE LA TUA SCELTA DI VITA ALIMENTARE? RACCONTACI LE TUE SENSAZIONI E LA TUE ESPERIENZA.**

Frequentare e ancor di più vivere con qualcuno che non condivide con noi la scelta vegan , può essere difficile e a tratti frustrante. D'altro canto però, nella vita e' difficile prevedere cosa potrà accedere e chi ti farà battere il cuore. Prima di incontrare il mio attuale e onnivoro compagno, escludevo ogni possibilità di intraprendere una relazione con un uomo che non fosse vegano o perlomeno vegetariano.

Ma poi ci si siamo incontrati e il numero di cose che ci avvicinavano era maggiore di quelle che ci dividevano. Purtroppo il veganesimo non era una di quelle cose che avevamo in comune e certamente, essendo questa una scelta di vita che coinvolge non soltanto la tavola, all'inizio la divergenza è stata difficile da superare. Abbiamo comunque scelto di provare e adesso siamo felicemente insieme da 4 anni e mezzo.

*Nella nostra quotidianità devo scendere a compromessi.* Avere in frigo carne, pesce e derivati non è il massimo delle mie aspirazioni, come non lo è sentire l'odore (?) di salsicce provenire dalla cucina. Questi sono sono alcuni piccoli esempi di vita quotidiana che mi vengono in mente. Tuttavia, nonostante arrechino qualche fastidio, I problemi pratici di ogni giorno sono facilmente risolvibili con un po' di buona volontà e organizzazione: ognuno cucina quel che vuole , ci si

lava I denti immediatamente dopo ogni pasto, si arieggia la cucina, si usa una parte stabilita del frigo , etc...

Quello che personalmente mi riesce più difficile da accettare è la consapevolezza di vivere con qualcuno che non vede la realtà di quel che significa mangiare carne e con il quale non posso condividere uno stile di vita compassionevole e che non comporti l'uccisione o lo sfruttamento degli animali. Questo e' sicuramente un elemento che mi dà da pensare e che a volte può essere fonte di tristezza e frustrazione.

Abbiamo un un legame molto forte che ci permette di tenere in piedi la nostra relazione, nonostante le differenze e nonostante i miei momenti di insoddisfazione dovuti alla mancata condivisione di una scelta di vita così importante. In conclusione, posso dire che non è certamente impossibile ma è sicuramente difficile mantenere una relazione "mista". Richiede tanto amore e anche sacrificio.

### **HAI MAI PROVATO A FARGLI CAMBIARE IDEA A RIGUARDO?**

Non ho mai provato a fargli cambiare idea, perchè credo che ognuno abbia i suoi tempi. Mi piacerebbe tantissimo (vivo nella speranza) che ciò avvenisse spontaneamente da parte sua. Certamente, si parla di veganesimo in casa, ha modo di sperimentare tutti I giorni quanto è buona e ricca la cucina vegana e sono sempre ben felice di esporre il mio punto di vista quando se ne presenta l'occasione. Il mio compagno è sicuramente esposto quotidianamente alla tematica e da Gennaio ha deciso di eliminare la carne dalla sua alimentazione.

### **QUINDI, CREDI CHE SIA PIÙ GIUSTO ACCETTARE LA DIVERSITÀ D'OPINIONE O TENTARE DI MIGLIORARE L' ALTRO?**

Sono convinta che bisogna sempre accettare e rispettare l'opinione altrui, per quanto diversa questa possa essere dalla nostra. Tuttavia, da vegana, l'uccisione di un animale e' un crimine e non un'opinione e in quanto tale non accettabile. Il problema qui è la cultura dentro la quale siamo

cresciuti, convinti che uccidere animali a scopo alimentare ( e non solo), sia normale, che sia parte della catena alimentare, che e' sempre stato cosi' e sempre così sarà.

Mi limito ad accettare il fatto che la maggior parte della popolazione, inclusa tutta la mia famiglia, abbia difficoltà estrema ad uscire da questo modo di pensare. Accorgersi che tutto quello che ci hanno inculcato non e' vero, ed uscire da questo modo di pensare è molto difficile. La consapevolezza di questa difficoltà, in qualche modo mi permette di "accettare" o meglio ,di continuare ad amare il mio compagno, la mia famiglia e la maggior parte dei miei amici che vegani non sono.

Non mi ritengo migliore degli altri, ma di certo penso di essere andata oltre la visione comune di cui sopra. Spero che con i miei atti quotidiani e i miei input anche la persona che mi sta accanto possa un giorno vedere quello che vedo io.

### **LUI HA MAI CERCATO DI FARTI CAMBIARE IDEA? COSA NE PENSA A RIGUARDO**

Mai! E' estremamente rispettoso della mia scelta e anzi fa di tutto per facilitarmi e supportarmi nella vita di tutti i giorni. Credo che ammiri la determinazione di chi sceglie la strada del veganesimo.

### **COME VIVETE LA VOSTRA QUOTIDIANITA'? PER ESEMPIO COME VI COMPORTATE DURANTE UNA CENA O PRANZO?**

A casa sono io che mi occupo di cucinare. Cucino solo vegan ma lui e' libero di aggiungere qualsiasi cosa voglia sul suo piatto. Se desidera cucinare della carne o del pesce lo fa da sè. Tendiamo a mangiare insieme. Se siamo fuori a cena fa di tutto per assicurarsi che ci siano qualcosa di vegan nel menu e che io possa mangiare bene.

### **CREDI CHE CONDIVIDERE LA REALTA' VEGAN CAMBIEREBBE QUALCOSA O SAREBBE LO STESSO?**

Sarebbe bellissimo, ed in cuor mio spero tanto che quel giorno arrivi! Sarebbe uno splendido modo per sentirci ancora piu' legati l'uno all' altra.

## **SECONDO LA TUA ESPERIENZA, UNA COPPIA "MISTA" PUÒ VIVERE IL PROPRIO RAPPORTO CON SERENITÀ E MANTENERE VIVO L' AMORE?**

Ognuno di noi è diverso. Credo che non ci siano regole prestabilite. Ognuno ha la sua scala di valori del tutto personale. La mia esperienza mi suggerisce che si, è senz'altro possibile essere felici e mantenere vivo l'amore anche all'interno di una coppia "mista". Per qualcun' altro potrebbe non essere così.

Il consiglio che mi sento di dare è che bisogna ascoltare il proprio istinto senza farsi condizionare da preconcetti di nessun tipo e di rimanere sempre aperti a tutto. A volte avere a che fare da vicino con qualcuno che è molto diverso da noi può fare la differenza nella nostra vita e in quella dell' altro.

**GRAZIE SOFIA ♥**

**Se anche voi volete condividere la vostra esperienza scriveteci a [woman.veg@gmail.com](mailto:woman.veg@gmail.com)**

Seguiteci sulla nostra pagina Instagram [Woman\\_veg](#)



**PRENOTA UNA CONSULENZA PER IL TUO PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO**

