



Mangiare vegetariano non è una privazione.

Chi mangia proteine vegetali non toglie ma *aggiunge valore* a ciò che mangia.

Per chi è all'inizio della scelta vegetariana – o ci ragiona per la prima volta - è comprensibile che sembri li per li una privazione perché staccandosi dall'utilizzo di carni e pesci ci si trova inizialmente combattuti tra le proprie vecchie esigenze alimentari e la nuova identica esigenza di preservare “la vita”. Sulle prime, diciamo, normalmente prevale l'ego.

Ma questo succede perché la motivazione che ci spinge al cambiamento è già molto forte - abbastanza da permetterci di decidere - ma non lo sono ancora volontà e gusto che rimangono ancorati ad abitudini alle quali occorre un po' di tempo di adattamento. In un periodo di tempo variabile succede però che la visione delle cose da mangiare cambia, si rafforza, e non considerate più gli animali come cose alimentari: *sarà questo a fare la differenza.*

*Non sarà più un sacrificio perché gli animali non saranno più “cibo” ma soltanto “vite”.*

Nei bambini questa scelta è più facile perché ancor privi di condizionamenti seguono l'istinto nello scegliere.

Se viene loro spiegata l'origine del cibo o se, come è capitato a me, vengono inavvertitamente a contatto con la cruda realtà di un macello, lo rifiuteranno per il resto della vita, sentendosi colpevoli e rivivendo l'orrore del gesto dell'uccisione.

Negli adulti invece c'è una necessaria fase di passaggio, sia mentale che fisica.

Anche per chi passa da vegetariano a vegan l'iter è lo stesso.

Non è grave, coraggio!

Cioè, non è che gli animali abbiano tutto questo tempo a disposizione: ogni persona che smette di mangiarli salva delle vite e la questione non può essere trattata con leggerezza; tuttavia, se siete già sulla strada giusta e vi sentite scoraggiati ... Coraggio! lo dico che ce la fate. Siamo così tanti ad aver fatto questa scelta ... e siamo sempre di più.