

# Aiuto, sono vegetariano... Come rispondere alle domande a tavola.

di Paolo Franzese



## IL BIGLIETTINO DA VISITA PER VEGETARIANI E VEGANI

Per facilitare la discussione ho preparato dei bigliettini che potete ritagliare e portare con voi quando andate a pranzo o a cena da qualche parte, quando le domande iniziano potete tranquillamente consegnare questo bigliettino a chi vi pone la domanda e continuare a mangiare.

### PERCHÈ SONO DIVENTATO/A VEGETARIANO/A?

Sono vegetariano/a per caso, per provare, ed ho provato un tale miglioramento generale che non penso di tornare a mangiare "carne putrefatta".

Sono vegetariano/a perchè ho letto dei libri (vedi la nota).

Sono vegetariano/a per una motivazione etica, ambientale, religiosa, salutista, ecc.

Aggressività scomparsa e mi sento più in pace, tranquillo/a e rilassato.

Non sono in sovrappeso e il colesterolo è uno sconosciuto.

Sento il mio corpo che fa il pieno di nutrienti e di vero calcio.

Ho più energia e forza fisica.

Non mi addormento più dopo i pasti, anzi sono più sveglio/a.

Scomparse le patologie (raffreddore, febbre, mal di gola, virus stagionali, etc...) che fanno comodo alle farmacie.

L'amore verso la Madre Terra è aumentato e guardo il mondo con altri occhi.

Link al file PDF (2MB) [vegetariano](#)

## Perché questa idea?



Foto: <https://www.pexels.com/photo/food-salad-healthy-vegetables-3323/>

Quando un **vegetariano** (o un **vegano**) è a tavola, ci si trova spesso coinvolti in una **discussione** senza fine:

- ma mangi solo insalata?
- non sai cosa ti perdi...
- mmm guarda come è buono questo cadavere...
- ma se prima ti mangiavi di tutto... ora?
- le proteine come le assumi?
- ma tanto siamo carnivori...
- gli animali esistono per essere mangiati...
- il pesce lo mangi?
- l'uomo è superiore...
- ora è una moda...
- etc...
- etc...

Queste domande creano imbarazzo, ma non perché non si sa cosa rispondere ma proprio perché le risposte sono già banalmente chiare nelle domande.

Supponiamo di trovarci a tavola con una persona intollerante, con un **Celiaco**, o altro... avreste il coraggio di coinvolgerla in una tale discussione? Io no.

Ci sono tante motivazioni per queste scelte, certamente non dettate da *“abitudini”*, **motivazioni etiche, motivazioni salutiste, motivazioni ambientaliste, senza motivazioni**, etc...

Si trovano in giro più motivazioni per *“non mangiare carne”* che motivazioni per *“mangiare carne”*.



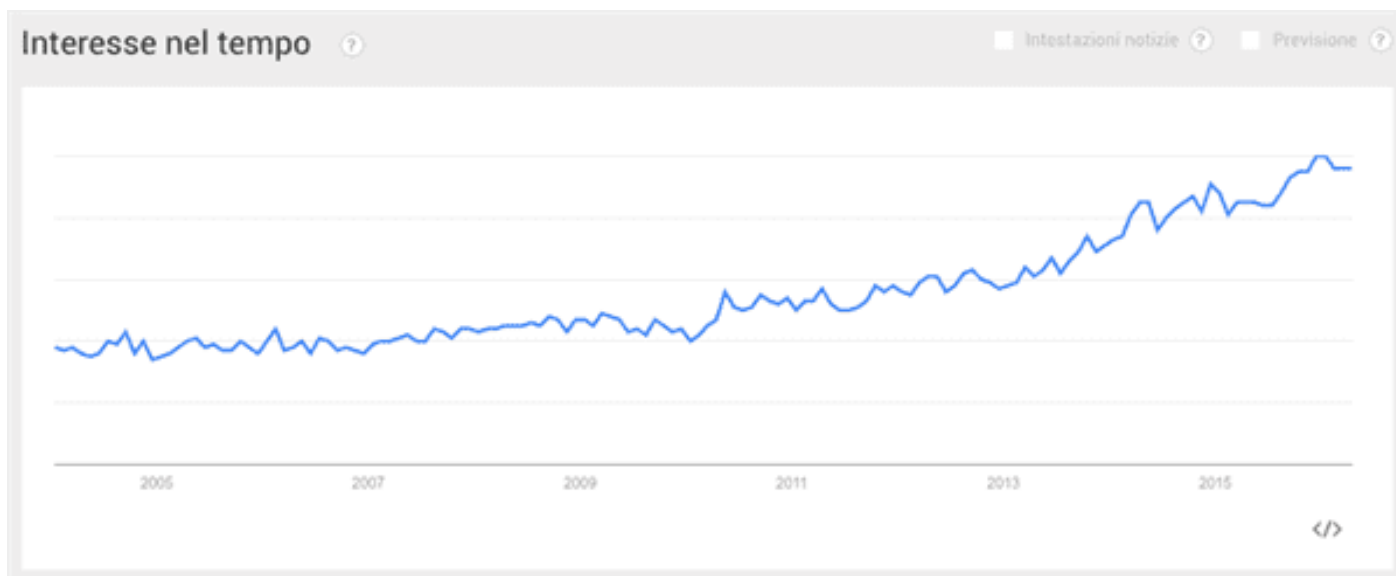
Credete seriamente che **dovete mangiare così?** o è solo abitudine? Guardate che facciamo tantissime cose sbagliate solo per abitudine.

Molti sono cresciuti con alcune convinzioni (religione, politica, etc...) ma ci credete veramente? Provate a informarvi su altri stili di vita, non siate sempre d'accordo con tutti e con tutto.

Chi vi dice cosa fare, realmente cosa vuole che voi facciate?

Ormai se ne parla tantissimo e se ne parlerà sempre di più (*anche i vegetariani seguono la moda...*):





Fonte <https://www.google.it/trends/explore#q=vegetariano>

## Qui il bigliettino in formato testo:

### PERCHÈ SONO DIVENTATO/A VEGETARIANO/A?

Sono vegetariano/a per caso, per provare, ed ho provato un tale miglioramento generale che non penso di tornare a mangiare “carne putrefatta”.

Sono vegetariano/a perchè ho letto dei libri (vedi la nota).

Sono vegetariano/a per una motivazione etica, ambientale, religiosa, salutista, ecc.

Aggressività scomparsa e mi sento più in pace, tranquillo/a e rilassato.

Non sono in sovrappeso e il colesterolo è uno sconosciuto.

Sento il mio corpo che fa il pieno di nutrienti e di vero calcio.

Ho più energia e forza fisica.

Non mi addormento più dopo i pasti, anzi sono più sveglio/a.

Scomparse le patologie (raffreddore, febbre, mal di gola, virus stagionali, etc...) che fanno comodo alle farmacie.

L'amore verso la Madre Terra è aumentato e guardo il mondo con altri occhi.

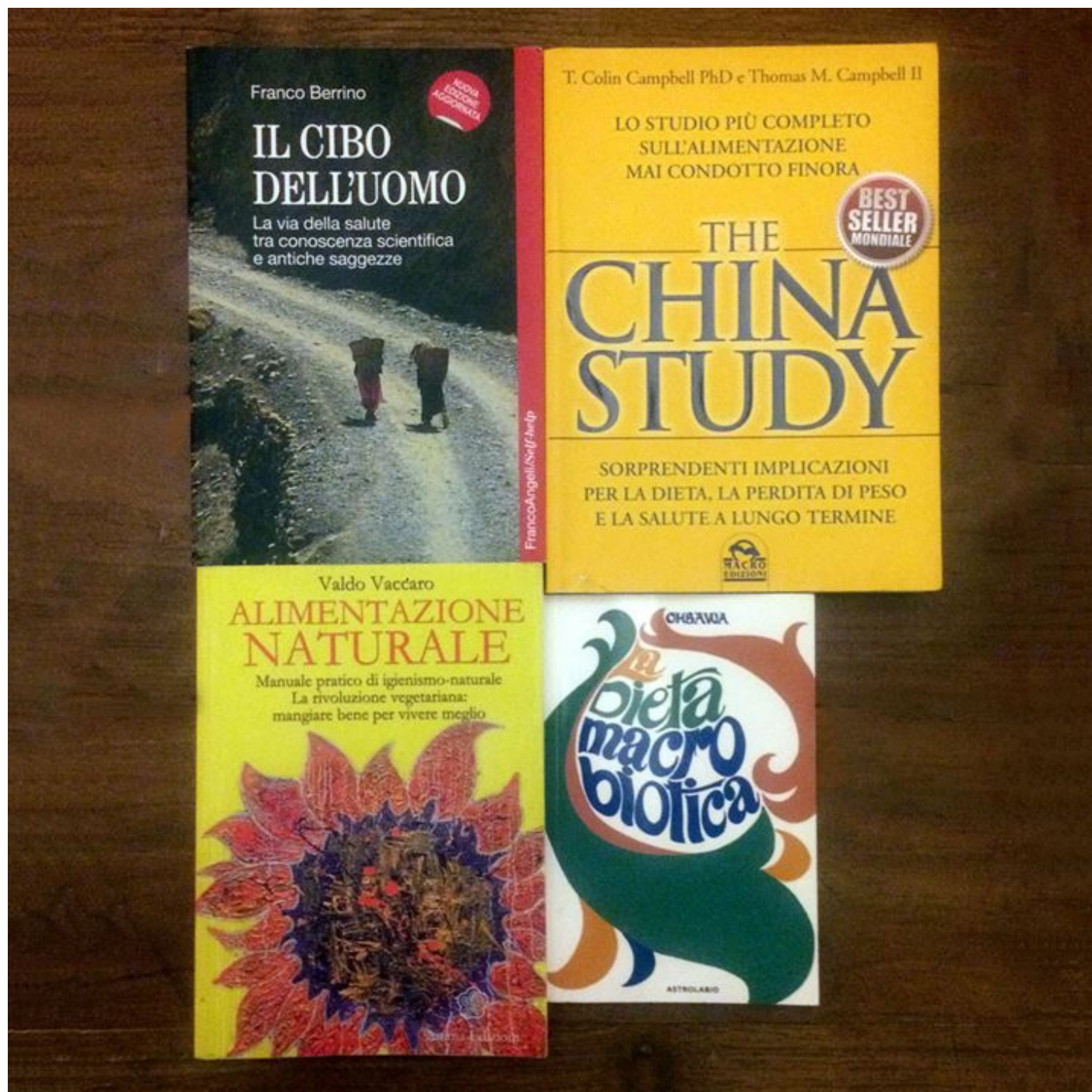
Faccio il pieno di fitonutrienti, promotori di salute e longevità e non rischio di mangiare ormoni,

antibiotici e farmaci vari.

Sono vegetariano/a per diminuire l'entropia dell'universo.

Sono vegetariano/a anche perchè chi mangia ancora “cadaveri putrefatti” è antico/a, anzi mi sento molto alla moda.

### Bibliografia:



- *The China Study* – T. Collin Campbell
- *Alimentazione Naturale* – Valdo Vaccaro



- *Henry Chenot – Il codice segreto della salute*
  - *Gerge Ohsawa – L'Arte del ringiovanimento e della longevità*
- 

Vi aspetto su **Telegram**, un canale sul tema: <https://telegram.me/vegcoach>

Cosa ne pensate? Possiamo aggiungere qualcosa? Miglioriamo questo **BIGLIETTINO** con i vostri suggerimenti.

---

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 22 Aprile 2016