

"I cibi si trasformano in sangue, il sangue in cuore e cervello, in materia di pensieri e di sentimenti. L'alimento umano è il fondamento della cultura e del sentimento. Se volete far migliorare il popolo in luogo di declamazioni contro il peccato, dategli un'alimentazione migliore, poiché l'uomo è ciò che mangia"

La teoria degli alimenti, ideata dal filosofo Feuerbach, descrive l'importanza dell'alimentazione per l'uomo, in quanto, a suo parere, l'uomo è essenzialmente ciò che mangia, ciò di cui giornalmente si nutre.

Scegliendo cosa avere nel piatto ogni giorno, l'uomo compie un'opera di politica e di potere grandissima.

E così come nella cultura dell'Ottocento, anche al giorno d'oggi la dieta influenza la vita di ogni essere umano.

Tutto ciò che mangiamo ha una conseguenza, ed essere consapevoli di questo, ci aiuta a comprendere l'importanza delle nostre scelte quotidiane, spronandoci a compiere azioni basate sulla coerenza, donandoci consapevolezza e amore che nascono, essenzialmente, dal rispetto per la vita stessa.

Il cambiamento che stiamo aspettando inizia quindi proprio con noi stessi.

Perché? Semplice: la scelta è la nostra arma più potente, e dobbiamo imparare ad utilizzarla, poiché solo allora potremo dare un contributo a cambiare il mondo ed i rapporti al suo interno.

Ed in ambito di scelte, in questa era, l'occhio cade proprio sull'alimentazione vegana, ovvero quella che non include nella dieta l'assunzione di alimenti di origine animale (carne, pesce, latte e uova).

Ma cosa significa essere vegani?

Non è solo una scelta alimentare, come è opinione diffusa ormai fra tutti. Il veganesimo è una filosofia di vita basata sul rifiuto di ogni forma di sfruttamento degli animali, che si manifesta nella scelta di un'alimentazione che esclude qualunque prodotto di origine animale sino ad arrivare alle scelte per l'abbigliamento, per lo spettacolo e la lotta contro l'uso di animali per sperimentazioni in campo medico.

Limitare la definizione di veganesimo alla sola scelta alimentare è quindi sbagliato. La sola pratica alimentare di una dieta a base vegetale con l'esclusione di tutti i cibi di origine animale, separata dall'aspetto etico, è altro: viene definita vegetalismo.

I vegani seguono scelte di vita improntate sulla non violenza, di cui le esclusioni alimentari sono solo un'ovvia conseguenza a tutto il resto. Scopo del veganesimo è invece quello di non partecipare allo sfruttamento e all'uccisione sistematica, intenzionale e non necessaria degli animali solo per soddisfare il palato dell'uomo o la sua estetica in campo della moda.

Pensare che l'uomo ancora uccida gli animali per cibarsi e vestirsi, mi dà la sensazione di vivere in un altro universo. L'unica cosa che non mi fa perdere il senso della mia realtà, è pensare di non essere da sola in questa battaglia dove il fine ultimo è dare una svolta a questo mondo "preistorico".

Silvia Pisacane