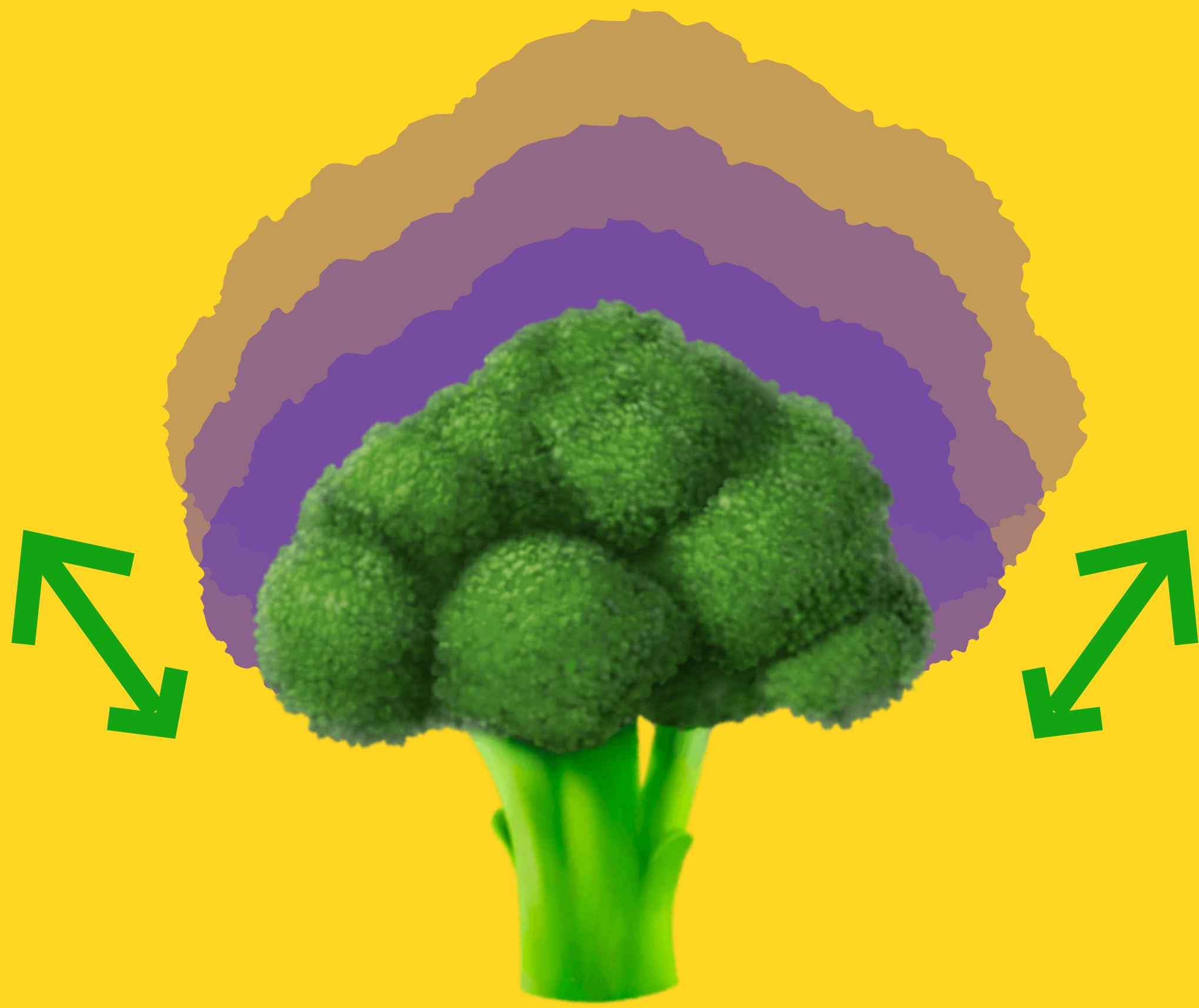


• Guida semiseria per dire



COMING OUT VEGAN



VEGANOK.COM

che sei vegan a parenti e amici

che sei vegan a parenti e amici

• Guida semiseria per dire

Ci siamo: dopo aver valutato i pro e i contro della scelta vegan, hai deciso di abbracciare questa filosofia di vita.

Bello, bellissimo, ma... come dirlo ad amici e parenti, specialmente quelli che considerano **i vegani gente strana e un po' "estremista"**? Come dirgli che anche tu, hai deciso di passare al *"lato oscuro"* e che oscuro non lo è affatto? Ecco qualche consiglio da chi c'è passato prima di te!



STEP 1: First reaction, shock.

QUANDO DICI AI TUOI PARENTI CHE SEI DIVENTATO VEGANO

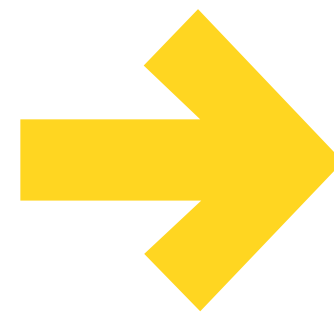
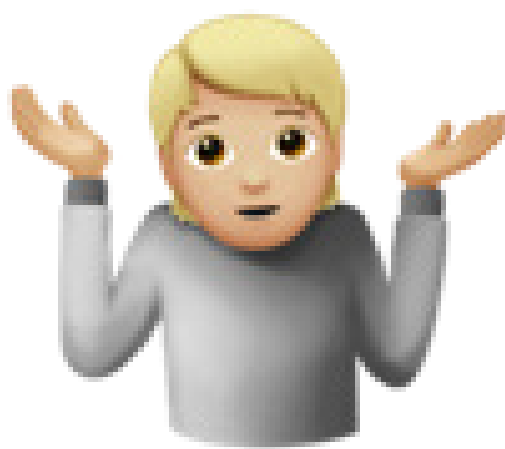
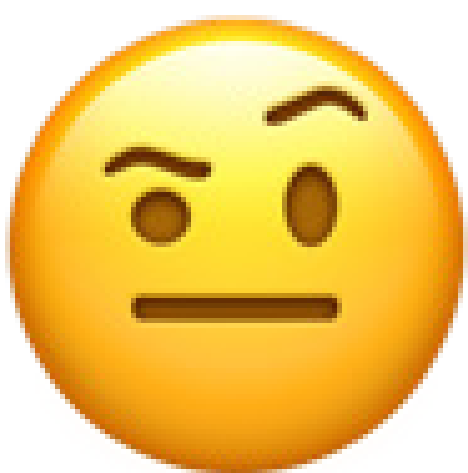


No, mettere le mani al collo di tua zia che ti chiede per la centesima volta **“ma neanche il tonno?”** non è la soluzione. Spiega le tue ragioni con calma e gentilezza, quali sono i cardini della scelta vegan, il suo legame con la questione etica e ambientale e perché la senti particolarmente tua.

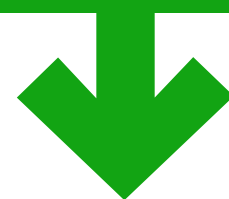
STEP 2: Sì, fai parte di una minoranza



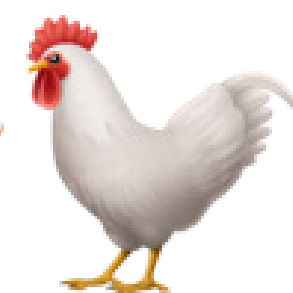
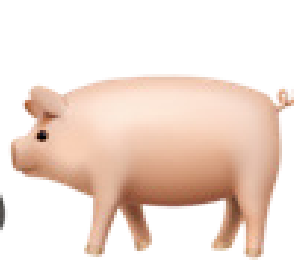
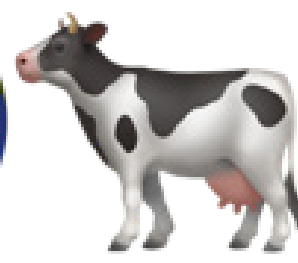
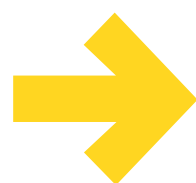
Anche se il numero dei vegani è in crescita da anni, rispetto alla totalità della popolazione rimane in minoranza. Così come tante altre minoranze, **i vegani devono fare i conti con un mondo in cui sono visti come “gli altri”, quelli strani o semplicemente i diversi.** Un mondo che non è ancora totalmente “a misura di vegan” ma che, per fortuna, lo sta diventando: è solo questione di tempo, tieni duro!



STEP 3: non giudicare o attaccare (anche quando la tentazione è forte!)

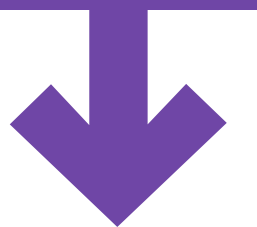
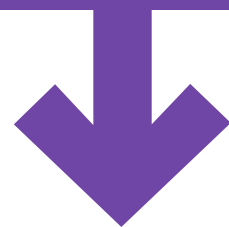
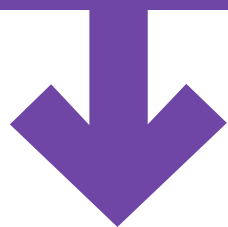
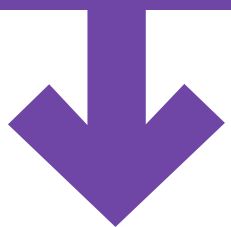


Fino a poco tempo fa, anche tu mangiavi carne e derivati animali, esattamente come le persone che non ti capiscono e che giudicano la tua scelta. **Sebbene la tentazione sia tanta** (e credici, un po' ti capiamo), **non passare dalla parte del torto**: anche se la scelta vegan ti sembra l'unica sensata e non capisci perché gli altri non la vogliano seguire da subito, cerca di creare un dialogo costruttivo, di capire quali sono i loro blocchi e le loro motivazioni. A volte, devi semplicemente accettare che il tuo interlocutore non sia al momento vegan, e forse non lo sarà mai.

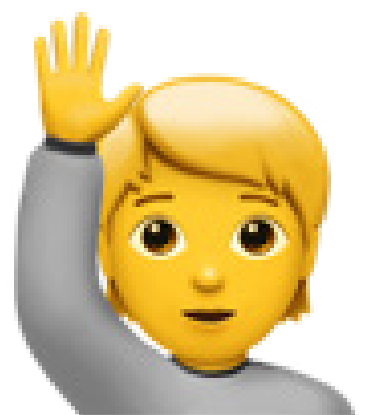
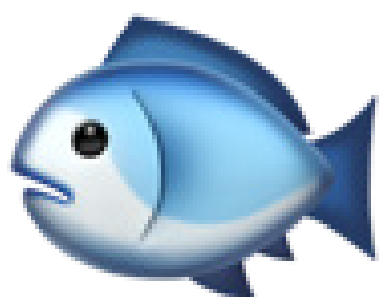
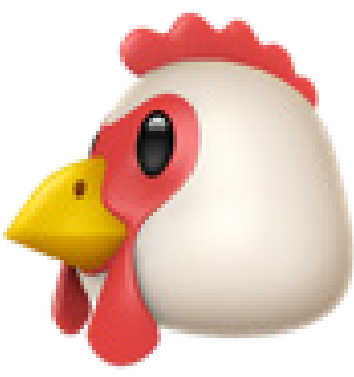
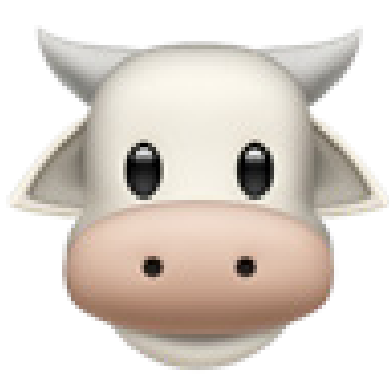
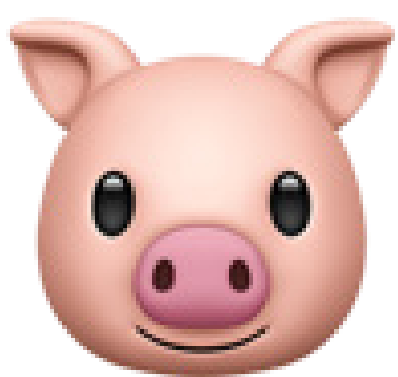


STEP 4:

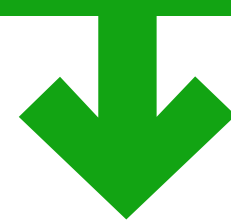
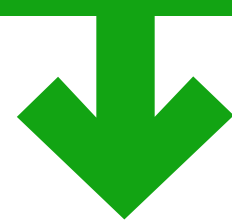
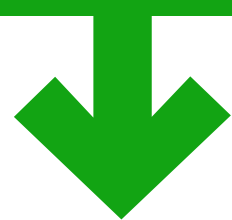
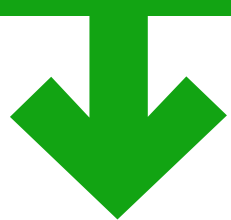
Abbraccia con fierezza la tua “diversità”



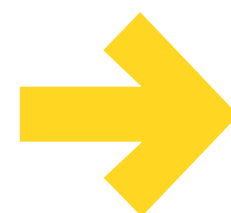
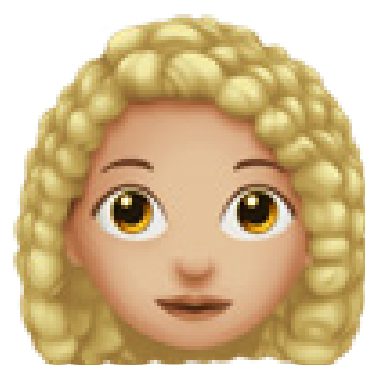
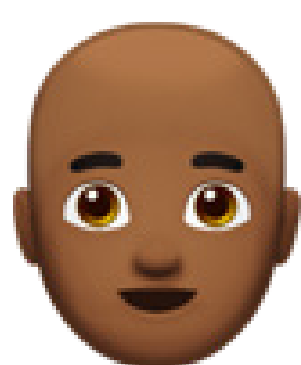
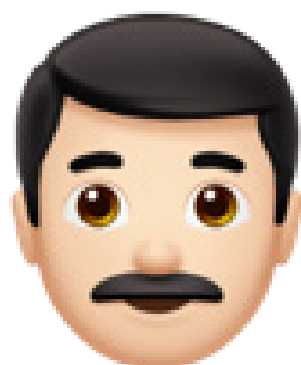
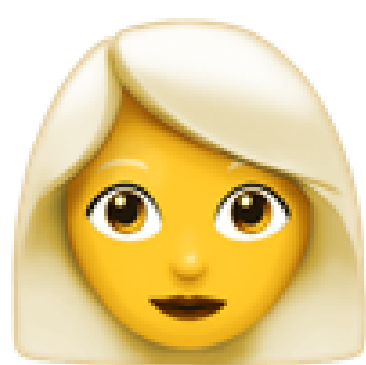
Mai come in questo caso ha senso dire che **“il problema non sei tu”**: viviamo in una società in cui mangiare carne è qualcosa di dato, acquisito e “normale”. Tutto ciò che si distanzia da questo atto è “diverso”, devia dalla norma per rappresentare un’eccezione. E va bene così: chi sceglie di diventare vegan intraprende un percorso diverso rispetto alla maggior parte delle persone; ricorda di accogliere questa diversità, senza mai pensare di essere in errore!



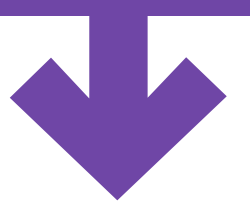
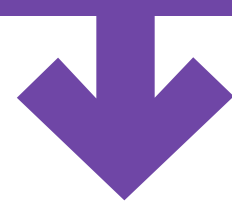
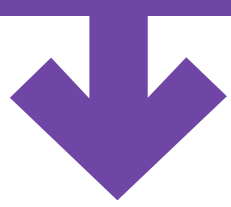
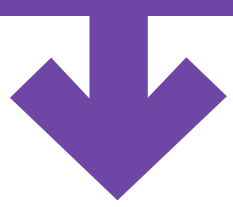
STEP 5: Ricorda che sei in buona compagnia!



Magari 20 anni fa, soprattutto in Italia, una persona vegan si sarebbe potuta sentire un tantino isolata. La scelta vegan era sconosciuta ai più, il mercato non era pronto e sms, blog amatoriali e chat non erano sicuramente capaci di mettere in contatto chi aveva abbracciato questa scelta. Oggi, per fortuna, possiamo contare sui social e sulle enormi community vegan che permettono di **mettere in contatto vegan di tutto il mondo**: condividere ricette, consigli, punti di vista non è mai stato così facile. E non dirci che non ci segui ancora su Instagram!



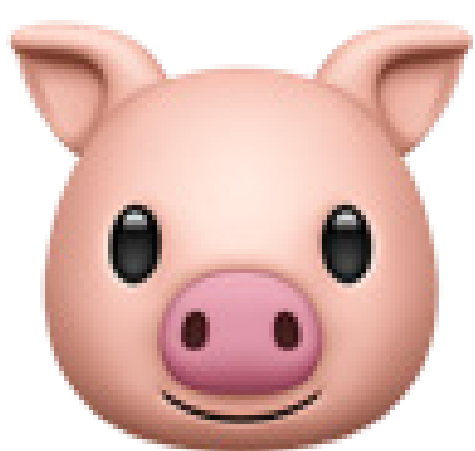
STEP 6: ultimo, ma non per importanza: armati di tanta, tanta pazienza!



Senza tanti giri di parole, vogliamo dirti che **questo coming out non sarà privo di frecciate, domande scomode e... rotture di scatole.** Avrai bisogno di tutta la tua pazienza - e forse non basterà nemmeno quella - da sfoderare durante le cene, le grigliate e le festività (aiuto!) con amici e parenti.

Ma, da vegani, ti garantiamo una cosa:

NE-VALE-LA-PENA





**Be the
CHANGE,**

GO

VEGANOK

VEGANOK.COM