



VEGETARIANO SI, VEGETARIANO NO

di Stefania Redini

Quando si parla di alimentazione, ci si addentra là dove ognuno di noi conserva le sue più intime convinzioni – o condizionamenti – che in ogni modo razionalizza e difende. Poco importa se tali convinzioni poggiano in genere sul nulla e non sono mai state provate: ci sono, e di solito molto ben ancorate. Quanto segue pertanto non intende essere un suggerimento o una linea-guida, ma piuttosto una riflessione da fare insieme

Lo yoga evoca l'idea di una alimentazione vegetariana, e non a caso, visto che i testi tradizionali escludono il consumo di alimenti provenienti da animali. (cercare citazioni)

Lo stesso Jean Klein, il cui nome ci è noto in quanto maestro di Eric Baret e che è stato uno dei pochissimi occidentali che abbiano veramente accostato e approfondito una autentica tradizione, rifiutava di insegnare il pranayama a coloro che ancora sentissero il desiderio di mangiare carne (e altre condizioni, che al momento non ci interessano).

Lo yoga del resto ha la sua culla in India, vasto continente prevalentemente vegetariano, dove il consumo di carne era ritenuto opportuno solo per la casta dei guerrieri. Un appartenente alla casta dei brahmani, coloro il cui compito è tramandare e diffondere la conoscenza spirituale, non si sarebbe fatto mai e poi mai contaminare dall'ingestione di qualcosa di morto.

Comunque lo si voglia dire, infatti, la "carne", sostantivo generico che richiama visioni di fettine impersonali o affettati incellofanati, è in realtà cadavere, e già se la nominiamo così, per quello che è, diventa un po' meno attraente. Per essere edibile, inoltre, deve avere iniziato il processo di frollatura (il marcire, per intenderci). Mi sembra evidente che un'arte sofisticata, evoluta e sottile come lo yoga, che si occupa come minimo di alleggerire il corpo e chiarificare la mente, trovi naturale escludere un alimento che aggrava invece tutta la situazione, col suo carico di tossine e anche di sofferenze.

Un tempo, anche dalle nostre parti il consumo di carne era sporadico. Oggi siamo arrivati a consumi spaventosi: milioni di capi uccisi ogni giorno, un massacro insensato, perché?

Per le proteine che ci spettano, per giove! Come siamo arrivati al culto della proteina animale come sostentamento dei nostri corpi? Chiediamoci: al giorno d'oggi, con la ricchezza di alimenti a nostra disposizione, la carne è davvero la prima scelta?

Viaggio spesso su questa nostra autostrada dei fiori. La mattina, TIR carichi di animali viaggiano da ponente (Francia) verso levante. Gli animali viaggiano in silenzio, troppo spaventati o forse chimicamente sedati. Solo la scia di odore fa capire che si tratta di un carico di creature viventi. La sera, percorso inverso, TIR vuoti. Sacrificio compiuto. Nessuno sa, nessuno vede. Come avevano

vissuto, prima di essere uccisi? Si parla adesso degli allevamenti lager. Ogni volta che si solleva un velo, un desolante orrore. Di polli allevati in scatolette si sa da tanto tempo. Quanti di noi si prendono la briga di comprare solo uova provenienti da galline allevate decentemente? E' riportato sulle confezioni e c'è anche un codice, che indica le modalità di allevamento. Se la carne ci piace davvero o se la riteniamo indispensabile, consumiamone un po' meno ma di alta qualità: animali allevati e nutriti come si deve, e provenienti da allevamenti il più possibile vicini. Ce ne sono, basta informarsi.

La buona notizia è che il fabbisogno di proteine per un adulto medio è di circa 30 gr al giorno. Questo ridimensiona alquanto il nostro presunto bisogno.

E l'intelligenza del corpo? Nello yoga se ne parla tanto. Pare evidente che il corpo umano sia in grado di fabbricarsi tutto ciò che gli occorre. Se così non fosse, non saremmo sparsi in tutti gli angoli del pianeta.

Ecco, appunto, il pianeta.

Un pensiero consapevole non può non tener conto dello sfruttamento delle risorse insensato. Non si tratta solo della cecità insensibile, del supremo interesse di maggiori guadagni che porta a trattare creature viventi come se non lo fossero. Gli allevamenti intensivi depauperano le risorse e inquinano; il mangime destinato agli animali sottrae coltivazioni per alimentazione umana... nella migliore delle ipotesi, quando cioè gli animali non siano alimentati con la farina delle ossa dei loro genitori...

E non facciamoci incantare dalle tranquillizzanti scritte sulle confezioni dei supermercati. Dappertutto il ritornello è: nutrito con mangimi esenti da OGM: Embè? Cosa vuol dire? Mi garantisce che il mangime è naturale? No. Mi garantisce che l'allevamento non ha modalità lager? No. Mi garantisce che gli animali allevati non hanno dovuto essere costantemente tenuti sotto antibiotico e ormoni per sopravvivere e crescere in fretta? No.

E allora che mi risparmi queste propagande che si allacciano solo all'onda della presunta informazione, per confondere le acque e distogliere l'attenzione dai reali problemi.

Yoga è consapevolezza, ascoltare, e saper riconoscere in noi stessi il sonno indotto dalla musica ipnotizzante dei pifferai magici.

Facciamo funzionare il cervello. E lasciamo parlare il cuore.

Grazie.