

Los vegetarianos, la minoría no tan comprendida

Yo elegí este tema pero yo soy vegetariana y quiero escribir sobre esta manera de vida y el régimen de comidas vegetarianas a vosotros.

La gente en nuestro país no está acostumbrada a personas como nosotros, la mayoría nos rechaza y se cuestiona el por qué no comemos carne. Ellos dicen que la carne es muy importante, ellos no comprenden que el queso con jamón no es comida vegetariana.

¿Tenéis problema con la elección del menú en un restaurante? Les es difícil comprender que no comemos la carne, y nos quieren dar los embutidos, que son carne también. Te dan pescado o sopa de pollo en el plato con las palabras: esto lo puedes comer, esto no es carne. En varias ocasiones nuestra discrepancia se convierte en el tema para el resto de la tarde y nosotros (los vegetarianos) somos las ovejas negras por supuesto.

En la mayoría de las familias el vegetarianismo es motivo de conflicto, causando altercados durante la comida porque los jóvenes tienen nuevas ideas. La gente no come la carne por varios motivos: éticos, religiosos, algunos sólo porque quieren estar esbeltos o no gustan la carne. En mi opinión consumir o no consumir carne es una forma de vida, en mi caso es por ética.

Existen mayores opciones alimenticias, no es necesario matar animales, es bastante que viven en tan malas condiciones para darnos leche. La mayoría de niños no quieren la carne pero los padres los forzan. Yo pienso que es mejor ser vegetariano desde la infancia. Los argumentos en contra de los vegetarianos son tantos como los que existen a favor. Algunos piensan que ser vegetariano es alguna dieta. La gente piensa que los vegetarianos son locos o raros, ellos dicen: como podéis atormentarse a sí mismos, sufrir, hambrear; no comprenden nuestros motivos éticos.

En nuestro país podríamos mejorar nuestra alimentación sin necesidad de aumentar nuestros gastos, ya que en países como China, se alimentan muy bien con arroz, por poner un ejemplo; y evitan el consumo de hamburguesas o embutidos.

El hinduismo sabe razonar mejor esta manera de vida. Me gusta la filosofía hinduista y la alimentación también. Sin embargo no quiero analizar la religión. No pienso que cada persona vegetariana debe ser hinduista o creer en reencarnación. Según yo la alimentación vegetariana es más sana, rica y natural; tengo muchos argumentos para ser vegetariano pero estos son los mayores. No quise escribir este artículo para despreciar a la gente que come carne. Yo quise sólo describir mi opinión sobre un tema muy importante para mí. Ojalá me quede esto para el resto de mi vida. Yo quisiera educar a mis hijos en este espíritu. Mucha gente habla que esta idea es estúpida e inescrupulosa. No obstante creo que es mejor. Conozco algunas personas que son vegetarianos desde su infancia y argumentan que fueron niños más sanos.

Cuando la alimentación es equilibrada es buena. La mayoría de elementos del menú son cereales, leguminosas, verduras, frutas y productos lácteos. Los dulces son muy buenos: la fruta seca, miel y chocolate amargo.

Cuando alguien empieza con la alimentación vegetariana con el tiempo deja de comer comida grasosa o frita y deja de beber limonadas dulces, todo esto no me gusta, porque la carne evoca muchos apetitos malos, por ejemplo el apetito al alcohol, las bebidas dulces o las galletas saladas.

Al final de este texto quiero agradecer por vuestra atención. Espero que os gusten aprender algo nuevo sobre la manera de vida diferente y no muy común.