

Identità, valori e cibo

Che rapporti ci sono tra il cibo che mangiamo, i nostri valori e la nostra identità? Per rispondere a questa domanda vediamo anzitutto che relazioni ci sono tra valori e scelte alimentari. Analizzeremo poi più in dettaglio le motivazioni che sono alla base delle scelte alimentari e come queste motivazioni possono cambiare nel tempo.

Valori e scelte alimentari

Diverse discipline (psicologia, sociologia, scienza della politica, economia, filosofia) hanno dato definizioni diverse di 'valore'. Ponendoci in un'ottica psicosociale, noi intendiamo per valori convinzioni relativamente stabili che le persone hanno circa modi desiderabili di agire o di essere. Si tratta quindi anche di scopi che le persone si pongono nella vita e che sono in relazione con l'identità di ciascuno, sia quella personale sia quella sociale. Infatti le persone con cui stiamo, e più in generale i gruppi dei quali facciamo parte, sono di solito quelli con cui condividiamo anche i valori.

Ma quali sono, concretamente, questi valori? Tra gli studiosi che si sono proposti di stendere una lista dei valori intesi come scopi motivazionali che guidano l'esistenza individuale, il contributo più cospicuo e sistematico è stato fornito dallo psicologo israeliano Shalom Schwartz¹. Attraverso numerose ricerche svolte in più di 60 nazioni diverse², coinvolgendo oltre 75.000 persone, Schwartz è arrivato a proporre un modello integrato dei valori basato su 10 valori fondamentali presenti in tutte le culture. Questi valori sono: universalismo, benevolenza, tradizione, conformismo, sicurezza, potere, successo, stimolazione, edonismo,

¹ S.H. SCHWARTZ, *Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries*, «Advances in Experimental Social Psychology», 25 (1992), pp. 1-65.

² S.H. SCHWARTZ, *Measuring Changing Value Orientations Across Nations*, in R. JOWELL - C. ROBERTS - R. FITZGERALD - G. EVA (eds.), *Measuring Attitudes Cross-nationally – Lessons from the European Social Survey*, Sage, London 2006.

autodirezione. Ciascuna persona, nel corso della propria vita, attribuisce un peso diverso ai 10 valori, dando cioè maggiore importanza a uno o più valori e minore ad altri, costruendo così la propria personale gerarchia valoriale. Secondo il modello di Schwartz, inoltre, la relazione tra i diversi valori è organizzata attorno a due assi principali: l'asse Conservazione-Apertura al cambiamento, che riflette l'opposizione tra il desiderio di indipendenza nel pensiero e nelle azioni (stimolazione e autodirezione) e l'adesione alle norme sociali (tradizione, conformità e sicurezza) e l'asse Autoaffermazione-Autotrascendenza, che invece rispecchia il confronto tra l'interesse per il benessere degli altri (benevolenza e universalismo) e la ricerca del benessere individuale (potere e successo). Chi attribuisce grande importanza ai valori al vertice di un asse tenderà ad attribuire minore importanza ai valori del vertice opposto, e viceversa.

Data la sua pervasività, la gerarchia valoriale ha a che fare non solo con scopi e motivazioni esistenziali, ma anche con convinzioni e credenze che guidano la nostra vita quotidiana, con i nostri comportamenti³ e verosimilmente persino con i cibi che mangiamo. In una recente ricerca⁴ abbiamo analizzato la relazione tra le scelte alimentari, ovvero la frequenza del consumo di carne, frutta e verdura, e l'importanza attribuita ai diversi valori. La ricerca ha coinvolto un campione di 150 giovani, principalmente studenti dell'Università Cattolica, con una età media di 24 anni e in prevalenza (71%) di sesso femminile. Abbiamo anzitutto misurato l'importanza data ai valori utilizzando una scala formata da un totale di 20 item (quindi due item per ogni valore fondamentale). Questi item consistevano in brevi affermazioni, ad esempio 'aiutare quelli che ci stanno intorno', oppure 'avere successo nella vita', per ciascuna delle quali le persone dovevano indicare il proprio grado di accordo. La scala di misura variava da un valore più basso di accordo ('contrario ai miei principi') a uno più alto ('molto importante'). In questo modo abbiamo potuto calcolare e mettere a confronto dei punteggi numerici che rappresentavano l'importanza attribuita ai 10 valori e la frequenza di consumo di carne, verdura e frutta (misurata come numero di pasti settimanali nei quali ogni cibo è stato consumato).

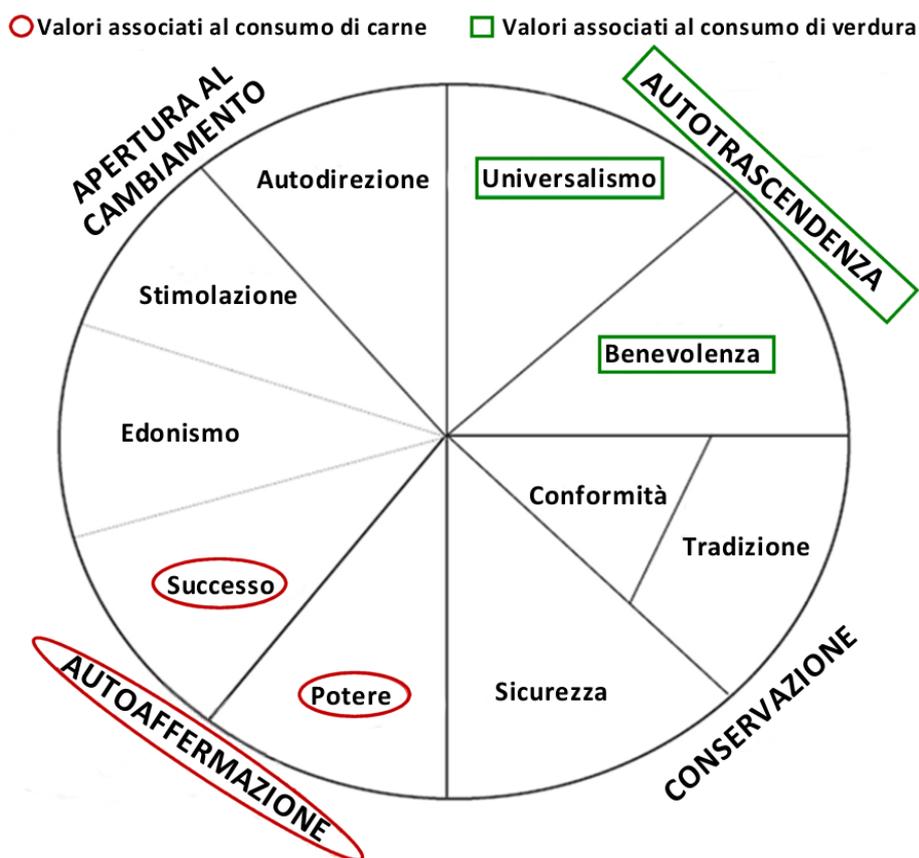
Dalle analisi è emersa una correlazione significativa tra consumo di carne e di verdura e l'importanza attribuita ad alcuni dei valori presi in considerazione. In particolare, i dati hanno evidenziato che chi man-

³ P. CATELLANI - P. MILESI, *I valori e la scelta di voto*, in P. SEGATTI - P. BELLUCCI (a cura di), *Votare in Italia: 1968-2008*, Il Mulino, Bologna 2010, pp. 213-245.

⁴ M. BERTOLOTTI - E. MELANDRI - P. CATELLANI, *Effetti del framing nella comunicazione per la salute in ambito alimentare*, Relazione presentata al X Congresso nazionale SIPSA, Società Italiana di Psicologia della Salute, Orvieto, 10-12 maggio 2013.

gia spesso la carne dà molta importanza, o più importanza degli altri, ai valori del potere e del successo; chi, al contrario, mangia molta verdura dà molta importanza ai valori della benevolenza e dell'universalismo (Fig. 1). Questo risultato ci ha colpito perché, riprendendo il modello dei valori di Schwartz discusso sopra, sembra che le preferenze alimentari si distribuiscano lungo uno dei due assi valoriali, ossia l'asse dell'Autoaffermazione-Autotrascendenza. Abbiamo quindi deciso di indagare se questa corrispondenza tra gerarchia valoriale e consumo di carne o di verdura si traduceva anche in diverse motivazioni alla base delle scelte alimentari.

Figura 1 - *Relazione tra importanza attribuita ai valori e consumo di carne, frutta e verdura*



Le motivazioni alla base delle scelte alimentari

Nell'indagare quali sono le motivazioni alla base delle scelte alimentari, ci concentreremo su che cosa spinge le persone a mangiare più carne o viceversa più verdura. La ricerca sulle abitudini e le scelte ali-

mentari, in particolare sulla scelta vegetariana, ha identificato sostanzialmente quattro tipi di motivazioni: quelle legate alla salute, quelle di natura etica, quelle di natura sociale e infine quelle di tipo ambientale⁵. La prima è sostanzialmente una motivazione di tipo egoistico: si sceglie di mangiare un cibo piuttosto che un altro per avere un beneficio per se stessi, in termini di forma fisica, benessere o prevenzione delle malattie. La seconda fa invece riferimento a una preoccupazione di tipo altruistico, in particolare la preoccupazione per il dolore degli animali dai quali ricaviamo il cibo che mangiamo. La terza e la quarta motivazione, infine, hanno un orizzonte più ampio e fanno riferimento rispettivamente alla preoccupazione per le conseguenze che le nostre scelte alimentari hanno sulla società oppure sull'ecosistema del pianeta.

Motivazioni egoistiche: gli effetti del consumo di carne sulla salute

La ricerca medica ha da tempo evidenziato che l'elevato consumo di carne, in particolare di carni rosse, è un forte fattore di rischio per una serie di disturbi molto diffusi. Secondo molti, l'incidenza delle principali malattie della nostra epoca (malattie cardiovascolari, disturbi metabolici, tumori) sarebbe in parte attribuibile al massiccio aumento e alla diffusione del consumo di carne nei decenni dal dopoguerra in poi⁶.

Una grande mole di ricerche in ambito medico e nutrizionale ha dimostrato che ridurre il consumo di carne può portare una serie di benefici per la salute, a partire da una diminuzione del rischio di infarto (-31%), di ictus (-18%), di ipertensione (-25%), fino a una riduzione consistente del rischio di tumori all'apparato digerente (per es. tumori allo stomaco e al colon, -75%). Una dieta con minore consumo di carne può ridurre anche il rischio di patologie meno intuitivamente collegabili all'alimentazione, come il tumore al polmone (-33%) e persino il morbo di Alzheimer. Ma la conoscenza dei rischi legati al consumo di carne (e, per converso, dei benefici legati al consumo di frutta e verdura) che effetto ha sulle reali preferenze alimentari delle persone?

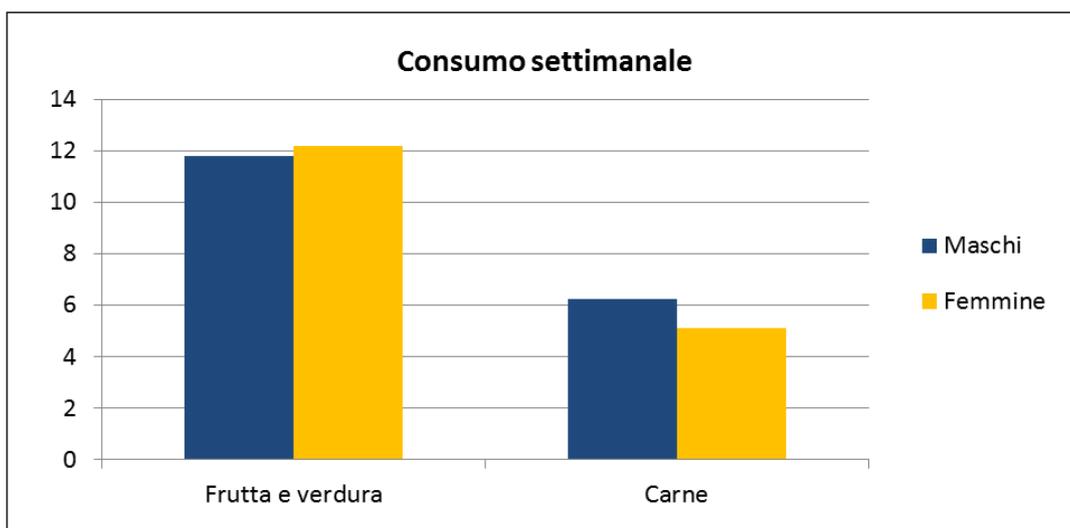
Riprendendo i dati della nostra ricerca su un campione di giovani studenti (Fig. 2), possiamo dire che anni di campagne promosse da medici e dietologi forse hanno avuto un certo impatto sulle abitudini ali-

⁵ M. LINDEMAN - M. SIRELIUS, *Food choice ideologies: The modern manifestations of normative and humanist views of the world*, «Appetite», 37 (2001), pp. 175-184.

⁶ D. KROMHOUT, *On the waves of the Seven Countries Study; a public health perspective on cholesterol*, «European Heart Journal», 20 (1999), pp. 796-802.

mentari attuali. Se frutta e verdura vengono consumate praticamente in tutti i pasti principali (in media circa 12 volte a settimana), il consumo di carne è notevolmente più contenuto, arrivando in media a 6 pasti a settimana per i maschi e circa 5 per le femmine. Da notare come le differenze di genere nelle abitudini alimentari, seppur presenti, siano tutto sommato contenute.

Figura 2 - *Differenze fra maschi e femmine nel consumo di carne e frutta e verdura*

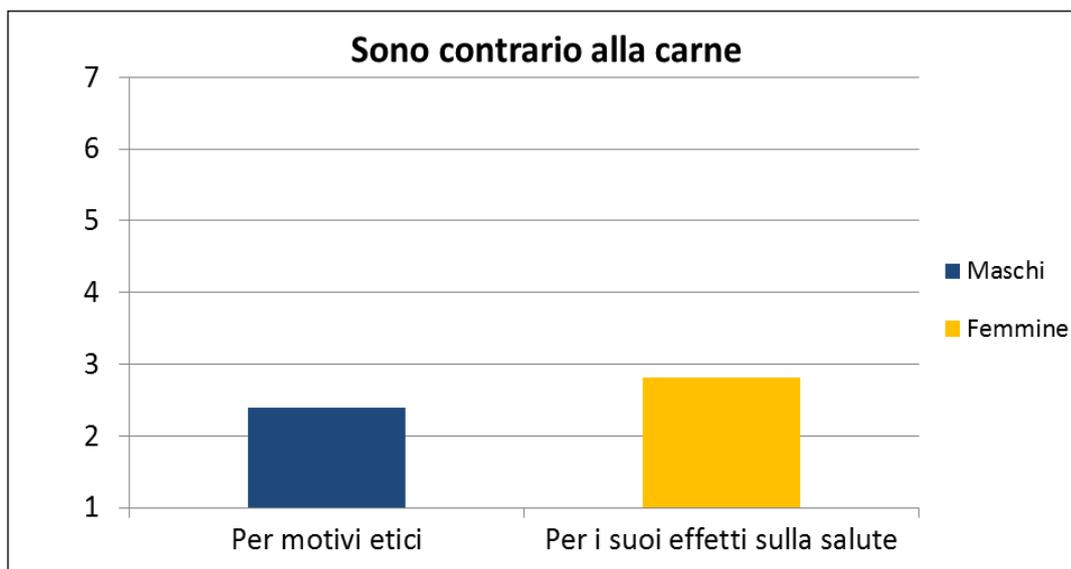


Abbiamo poi chiesto ai partecipanti alla nostra ricerca di esprimere il loro accordo, su una scala da 1 a 7, con una serie di affermazioni riguardo gli effetti sulla salute del consumo di frutta e verdura e del consumo di carne, come per esempio 'Mangiare frutta e verdura fa bene alla salute', 'Mangiare frutta e verdura previene le malattie' e 'Mangiare carne può arrecare danni alla salute'. È emerso un sostanziale accordo sul fatto che frutta e verdura fanno bene e aiutano a prevenire le malattie, mentre gli effetti negativi del consumo di carne sono risultati un po' più controversi, suscitando in media un minore grado di accordo tra i partecipanti. Se quindi quasi tutti sono convinti dei benefici derivanti dal consumo di frutta e verdura, i rischi derivanti dal consumo di carne sembrano essere un tema più spinoso e meno condiviso.

Proseguendo nell'analisi delle motivazioni legate alle scelte alimentari, abbiamo chiesto ai nostri partecipanti se, e in che misura, erano contrari al consumo di carne, specificando se la contrarietà fosse legata a ragioni di salute o a ragioni etiche. I partecipanti si sono detti in media poco contrari al consumo di carne, e comunque più per motivi di salute che per motivi etici (Fig. 3). Questo risultato coincide con la letteratura su questo tema, secondo la quale chi sceglie di ridurre o elimina-

re la carne dalla propria dieta è soprattutto guidato da motivazioni legate alla salute, almeno in una fase iniziale⁷.

Figura 3 - Grado di accordo con le affermazioni 'Sono contrario alla carne per motivi etici' e 'Sono contrario alla carne per i suoi effetti sulla salute'



Abbiamo infine estratto un ultimo dato dalla nostra ricerca, confrontando il consumo medio di carne (suddiviso tra consumo di carni rosse, bianche e di salumi) dei partecipanti che avevano dichiarato di essere contrari o molto contrari al consumo di carne per motivi di salute piuttosto che per motivi etici. È emerso così che i partecipanti sfavorevoli al consumo di carne per motivi etici mangiavano in media meno carne di quelli sfavorevoli per motivi di salute (Fig. 4).

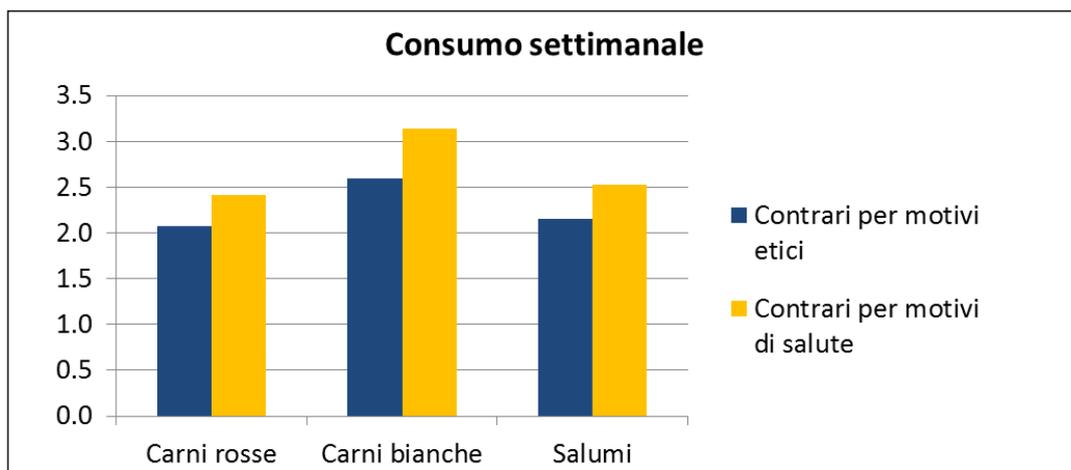
Anche in questo caso si tratta di un risultato in linea con la letteratura⁸. Una percentuale consistente di persone decide di mangiare meno carne per motivi di forma fisica e di bellezza, oppure su consiglio del medico, per esempio dopo aver visto i risultati di analisi particolarmente impietose o dopo l'insorgenza di qualche problema di salute vero e proprio. Com'è facilmente intuibile, però, queste motivazioni più 'contingenti' sono anche più deboli, e queste persone fanno di solito più fatica a tenere fede a questa decisione, concedendosi più frequenti 'strappi' alla regola. Una percentuale più limitata di persone decide invece di cambiare le proprie abitudini alimentari in modo più netto e convinto,

⁷ B.A. WYKER - K.K. DAVISON, *Behavioral change theories can inform the prediction of young adults' adoption of a plant-based diet*, «Journal of Nutrition Education and Behavior», 42 (2010), pp. 168-177.

⁸ *Ibidem*.

come è il caso per esempio di chi fa una scelta vegetariana o vegana. Tra queste persone la motivazione sembra essere più forte e più stabile nel tempo, perché sostenuta da un netto rifiuto dell'origine stessa della carne che mangiamo, ovvero la morte di animali innocenti.

Figura 4 - *Frequenza del consumo di carne tra le persone contrarie al consumo di carne per motivi etici piuttosto che di salute*



Motivazioni etiche: il dolore degli animali

Qualcuno ha detto che se i macelli avessero pareti di vetro, saremmo tutti vegetariani. La preoccupazione per il dolore degli animali in relazione alle scelte alimentari (in particolare al vegetarianismo nelle sue varie forme) è stata indagata dalla psicologia per spiegare il comportamento non solo dei vegetariani, ma anche di chi mangia carne. Come mai la maggior parte delle persone accetta tranquillamente il fatto che il proprio pasto derivi dall'uccisione cruenta di creature non così dissimili da quelle che teniamo in casa e coccoliamo come animali domestici? Si tratta di una forma di rimozione collettiva? E quali sono i meccanismi che la rendono possibile?

Sappiamo anzitutto che ci sono grandi e a volte sorprendenti differenze culturali nel modo in cui categorizziamo gli animali per quanto riguarda la loro commestibilità. In alcuni casi si tratta di precetti religiosi che definiscono alcuni animali impuri, altri puri, altri sacri e intoccabili. Come noto, musulmani ed ebrei non mangiano la carne suina, mentre gli induisti non mangiano quella bovina, e alcune scuole di pensiero buddhiste prescrivono addirittura il vegetarianismo. In altri casi si tratta invece di costumi così radicati da influenzare quello che riteniamo appetitoso o al contrario disgustoso. Per esempio per gli occidentali il cane

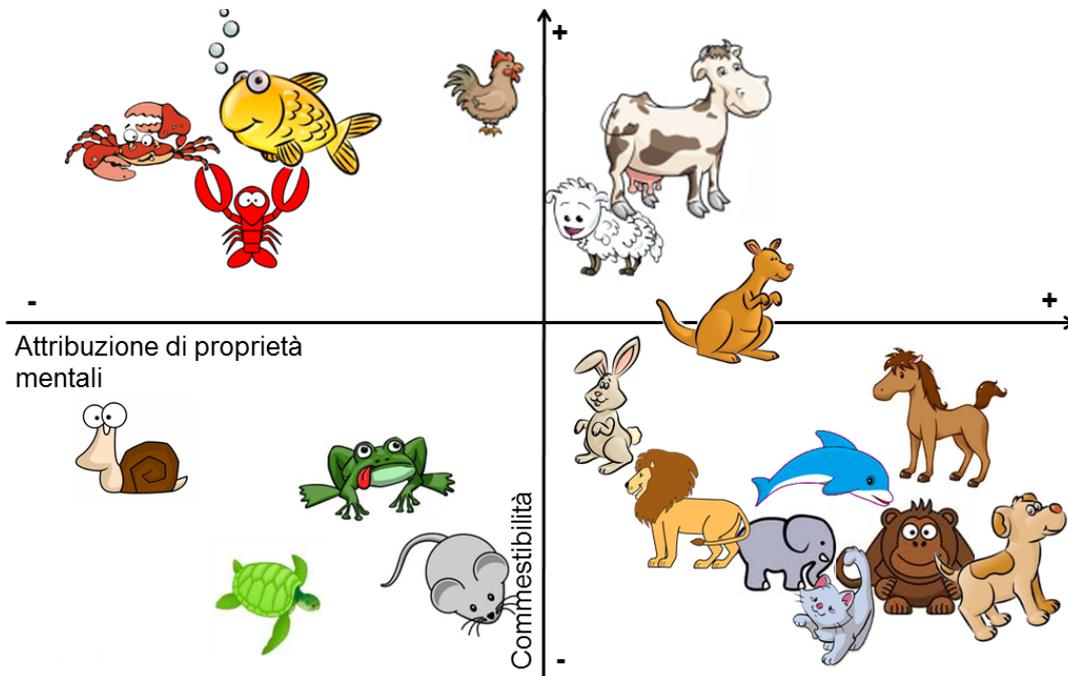
è un animale da compagnia, mentre per alcuni popoli asiatici può essere una prelibatezza. Ma anche limitando il confronto all'interno del nostro continente, quello che è considerato commestibile in un Paese può non esserlo in un altro. La carne equina, per esempio, è relativamente comune nella maggior parte dei Paesi europei, ma il suo consumo è visto quasi con orrore nei Paesi anglosassoni.

Alcune ricerche hanno indagato dal punto di vista psicologico i motivi per cui consideriamo alcuni animali commestibili e altri no. Una delle ipotesi proposte è che ci sia una relazione tra commestibilità e attribuzione di proprietà mentali agli animali: gli animali che percepiamo come più intelligenti e più capaci di provare emozioni (e quindi, in sostanza, più simili a noi) sarebbero quelli più difficili da 'sacrificare' alla produzione di cibo per il nostro consumo alimentare.

In una ricerca⁹ è stato chiesto alle persone di attribuire a una serie di animali proprietà mentali come fame, paura, piacere, dolore, rabbia, moralità, memoria, emozioni, capacità di pianificazione, utilizzando scale da 1 (per niente) a 7 (molto). È stato poi chiesto di indicare il grado di commestibilità di ciascun animale, rispondendo alla semplice domanda: 'Mangeresti questo animale?', sempre utilizzando una scala da 1 a 7. L'analisi dei risultati ha evidenziato la prevista correlazione inversa tra commestibilità e attribuzione di proprietà mentali (Fig. 5). È emerso cioè che gli animali ai quali venivano attribuite maggiore intelligenza ed emozioni (per esempio gli animali domestici, ma anche i grandi mammiferi come leoni, tigri, elefanti, canguri, delfini e scimmie) venivano considerati meno commestibili, mentre al contrario quelli considerati più commestibili erano quelli ai quali venivano attribuite minori proprietà mentali (pesci, molluschi, crostacei, polli, galline ecc.). Vi erano poi animali ai quali non venivano attribuite grandi proprietà mentali, ma che non erano comunque considerati particolarmente commestibili (rane, lumache, tartarughe e topi). Vi sono quindi animali considerati più intelligenti, ma meno commestibili e animali considerati meno intelligenti, ma più commestibili.

Appare interessante il posizionamento di alcuni degli animali più comunemente utilizzati per la produzione di carne per l'alimentazione, come bovini, pecore, capre e conigli. Questo sotto-gruppo di animali si trova nella peculiare condizione di avere evidenti proprietà mentali pur essendo anche, sfortunatamente per loro, fonte di ottime pietanze di carne. Per indagare ulteriormente su questo punto, gli stessi autori hanno deciso di indagare sperimentalmente se tra le due variabili, com-

⁹ B. BASTIAN - S. LOUGHNAN - N. HASLAM - H.R.M. RADKE, *Don't mind meat? The denial of mind to animals used for human consumption*, «Personality & Social Psychology Bulletin», 38 (2012), pp. 247-256.

Figura 5 - *Attribuzione di proprietà mentali e grado di commestibilità degli animali*

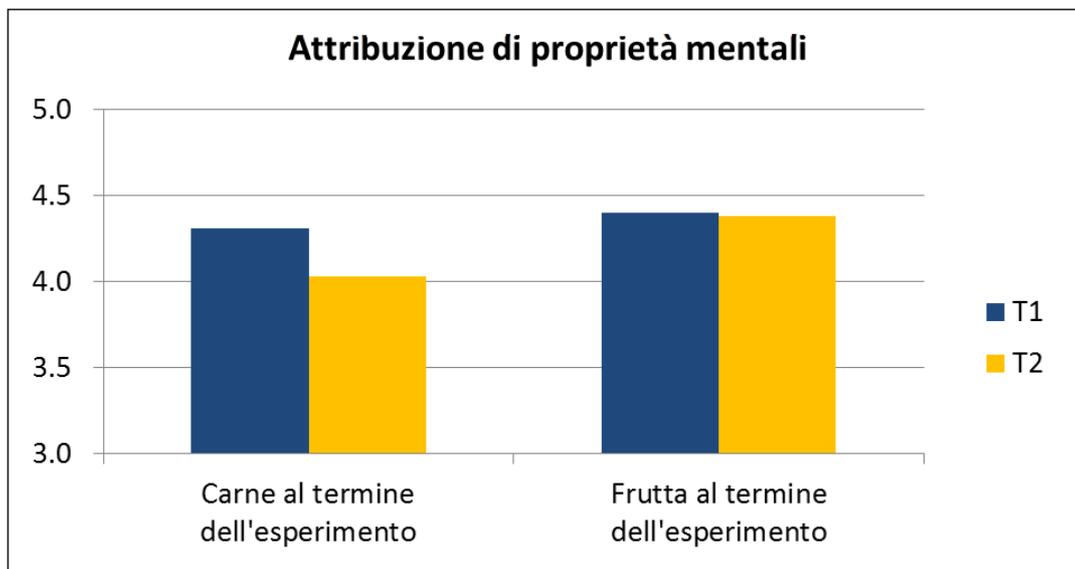
Fonte: BASTIAN ET AL., *Don't mind meat?*, Studio 1.

mestibilità e attribuzione di proprietà mentali, poteva essere identificato un legame di causa-effetto e in quale direzione. Quello che gli autori volevano mettere in luce, in altre parole, era se, in presenza di entrambe le caratteristiche, il fatto di dare maggiore peso nelle proprie scelte alimentari a una determini una riduzione dell'altra. I ricercatori hanno quindi creato due condizioni sperimentali: a un gruppo di persone veniva fatta vedere la fotografia di un agnello, con la seguente didascalia: 'Questo agnello verrà spostato in un altro pascolo dove continuerà a brucare l'erba con le altre pecore'. A un altro gruppo veniva fatta vedere la stessa immagine, ma con una didascalia che faceva esplicitamente riferimento all'uso alimentare dell'animale: 'Questo agnello verrà portato al macello, ucciso e tagliato per essere venduto nei supermercati come carne'. Dopodiché, a entrambi i gruppi veniva chiesto di attribuire all'agnello ritratto nella foto le stesse proprietà mentali analizzate nello studio precedente. Il risultato è stato che il gruppo di persone che aveva visto l'agnello destinato al macello attribuiva a questo in media minori proprietà mentali del gruppo che aveva visto lo stesso agnello destinato al pascolo. Questo risultato indica che l'attribuzione di proprietà mentali agli animali è influenzata dalla salienza della commestibilità degli animali stessi. Se da un lato, come abbiamo visto, abbiamo catego-

rie pre-costituite di animali commestibili e non commestibili, il fatto di rendere più o meno evidente ai nostri occhi l'uso di questi animali come cibo può influenzare la nostra attribuzione di proprietà mentali nei loro confronti, riducendola per gli animali che sappiamo essere destinati al consumo di carne.

Un'ulteriore conferma di questo meccanismo viene da un terzo studio nel quale gli stessi ricercatori hanno misurato come le persone attribuivano proprietà mentali allo stesso agnello dell'esperimento precedente in due fasi successive, all'inizio e alla fine dell'esperimento. Nel mezzo, dopo una serie di compiti 'distrattori', a un gruppo di persone veniva annunciato che avrebbero fatto, al termine dell'esperimento, uno spuntino a base di frutta, mentre a un altro gruppo veniva annunciato che avrebbero fatto uno spuntino a base di carne. Il risultato è stato che mentre nel gruppo al quale veniva prospettato il consumo di frutta al termine dell'esperimento l'attribuzione di proprietà mentali all'agnello restava simile tra le due rilevazioni, nel gruppo al quale veniva prospettato il consumo di carne si osservava una riduzione nell'attribuzione di proprietà mentali nella seconda rilevazione (Fig. 6).

Figura 6 - *Attribuzione di proprietà mentali in funzione del consumo prospettato di carne o frutta*



Fonte: BASTIAN ET AL., *Don't mind meat?*, Studio 3.

Le persone quindi non solo attribuiscono minore intelligenza agli animali presentati come fonte di cibo che a quelli presentati in maniera neutrale, ma possono addirittura adattare questa attribuzione al conte-

sto in cui si trovano, sottostimando le proprietà mentali degli animali nel caso si apprestino a mangiare carne. Si tratta di un fenomeno conosciuto in psicologia sociale come riduzione della dissonanza cognitiva¹⁰, attraverso il quale le persone cercano di ridurre la sensazione di disagio derivante dall'incoerenza tra i propri atteggiamenti o tra il proprio comportamento e i propri atteggiamenti.

Tornando alle motivazioni alla base delle nostre scelte alimentari, è emerso quindi che, come nel caso della consapevolezza degli effetti sulla salute, anche la preoccupazione per il dolore degli animali può essere in qualche modo 'piegata' alle nostre preferenze in fatto di cibo: se alcuni scelgono di non mangiare carne per evitare la sofferenza degli animali, molti altri riescono a evitare di pensarci per non turbare il proprio appetito.

Motivazioni comunitarie ed ecologiche: i costi sociali e ambientali della produzione di carne

Come visto all'inizio, oltre alle ragioni legate alla salute e a quelle etiche, vi sono altre due ragioni che possono influenzare le scelte alimentari delle persone, e in particolare la scelta di non mangiare carne. Queste ragioni comprendono da un lato la preoccupazione per i costi sociali della produzione di carne, dall'altro la preoccupazione per i costi ambientali di tale produzione.

L'allevamento e la produzione di carne generano una serie di sprechi che, secondo molti, li renderebbero addirittura antieconomici e dannosi per il benessere della comunità: è stato calcolato che, per produrre una certa quantità di proteine animali (per esempio quelle contenute in un singolo hamburger) è necessaria una quantità di risorse molto maggiore di quella necessaria a produrre la stessa quantità di proteine vegetali (ricavabili per esempio dalla soia o dai legumi). La produzione industriale di carne richiede quantità enormi di materie prime, tanto da entrare in competizione per risorse come acqua e carburante con altri settori economici fondamentali. Si pensi poi alla quantità crescente di suolo (addirittura il 70% della superficie arabile a livello mondiale) destinata alla produzione di foraggio per l'allevamento e quindi sottratta ad altre produzioni agricole per uso alimentare.

C'è poi la preoccupazione riguardo ai costi ambientali della produzione e del consumo di carne. Oltre ai già citati costi in termini di sfruttamento del suolo agricolo, l'allevamento industriale ha una serie di ri-

¹⁰ L. FESTINGER, *A Theory of Cognitive Dissonance*, Stanford University Press, Stanford (CA) 1957.

cadute negative sull'ambiente, dovute all'uso di pesticidi e all'utilizzo massiccio di antibiotici e ormoni che, secondo gli scienziati, possono arrivare ad alterare l'ecosistema interferendo con la flora e la fauna, e promuovendo la diffusione e la virulenza di malattie e parassiti. Senza contare i problemi derivanti dallo smaltimento dei rifiuti e dei liquami provenienti dagli allevamenti.

La maggior parte delle persone ha scarsa conoscenza e ancor minor interesse nei confronti di questi problemi, mentre proprio le preoccupazioni sociali e ambientali vengono spesso citate dalle persone che fanno scelte alimentari vegetariane o vegane. In questo caso quindi la domanda è: quanto pesano queste motivazioni rispetto a quelle già discusse di tipo salutistico ed etico?

Negli ultimi anni alcune ricerche¹¹ hanno indagato l'impatto delle diverse motivazioni nelle scelte alimentari dei vegetariani. È emerso che per la maggior parte delle persone la scelta iniziale di non mangiare carne è riconducibile a preoccupazioni per la salute e per il dolore degli animali, mentre solo per una piccola minoranza di persone è riconducibile a preoccupazioni di tipo sociale, economico e ambientale. Anche in questo caso però è emerso un dato interessante: le motivazioni iniziali della scelta alimentare di tipo vegetariano non sono necessariamente fisse e immutabili e altri fattori possono assumere una maggiore importanza in un secondo momento. In particolare, una ricerca¹² ha mostrato che per molti vegetariani le ragioni alla base del rifiuto del consumo di carne tendono a variare col tempo. Le ragioni di tipo più egoistico (in particolare le ragioni di salute) lasciano progressivamente spazio ad altre ragioni di tipo etico, legate al dolore degli animali e alle preoccupazioni sociali e ambientali. La spiegazione proposta per questo cambiamento fa riferimento alla relazione tra valori, identità e alimentazione, stavolta in senso non più statico, ma dinamico. Secondo gli autori, la scelta di non mangiare più carne mette le persone in contatto con abitudini, convinzioni e informazioni nuove, e questo nel tempo influenza il modo in cui pensano a quello che mangiano e il significato che attribuiscono al cibo. La scelta vegetariana può spingere le persone a confrontarsi con altri vegetariani e a identificarsi con questo gruppo. Alcune ricerche, per esempio, mostrano che un'ampia percentuale di vege-

¹¹ N. FOX - K. WARD, *Health, ethics and environment: a qualitative study of vegetarian motivations*, «Appetite», 50 (2008), pp. 422-429; A. JOYCE - S. DIXON - J. COMFORT - J. HALLETT, *Reducing the environmental impact of dietary choice: Perspectives from a behavioural and social change approach*, «Journal of Environmental and Public Health», 2012 (2012), Article ID 978672.

¹² S.R. HOFFMAN - S.F. STALLINGS - R.C. BESSINGER - G.T. BROOKS, *Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence*, «Appetite», 65 (2013), pp. 139-144.

tariani si confronta online su blog, gruppi e forum, condividendo informazioni pratiche (per es. ricette con ingredienti alternativi alla carne e suggerimenti su dove reperirli), ma facendo anche discussioni di più ampia portata, politica e sociale. In questo modo, le persone tendono ad aumentare la condivisione di idee che riguardano non solo le norme alimentari, ma anche temi più o meno direttamente affini, come l'ambientalismo, il risparmio energetico, il riciclaggio, il consumo etico e solidale e così via.

In conclusione, abbiamo visto brevemente come identità, valori e motivazioni possono essere alla base delle scelte alimentari e delle nostre preferenze per alcuni cibi o per altri. Abbiamo visto anche come in certi casi siano i cibi che consumiamo a influenzare quello che pensiamo di essi, ma anche la nostra identità e i nostri valori. Potremmo quindi ripensare al vero e più ampio senso del convivio. Se mangiare insieme di solito vuol dire soprattutto condividere il cibo con persone a noi vicine, mangiando insieme possiamo imparare anche a portare più spesso il nostro pensiero a persone e comunità più lontane, e al pianeta nel suo insieme.