

# TRONOMIA E SALUTE: L

# Prego, solo verdura E il Salento diventa capitale dei vegani

# Quattro giorni ad Acaya: parte oggi il Cosmic Fest

di Leda CESARI

No, non vengono da Vega: non sono marziani sol perché preferiscono la soia al pollo allo spiedo, i legumi alla fettina, la frutta secca alle uova e al formaggio. E non sono neanche velleitari attenti alle tendenze, gente pronta a imbracciare il fucile dell'ultimissima dieta salutista venuta dall'America: secondo il rapporto Eurispes 2014, il 7.1% della popolazione italiana ha già abbracciato una dieta vegetariana: circa 4,2 milioni di persone contro 3 milioni e 720mila del 2013. Se sono degli inguaribili visionari, insomma, sono in aumento. E sognano appunto il giorno in cui sulle nostre tavole non comparirà più cibo foriero di dolore e morte per altri esseri viventi, e al contempo di problemi di salute.

Perché loro – i vegani – ne sono certi: cibarsi di proteine animali comporta gravi problemi. Anzi, tutte le malattie della modernità, dal diabete all'ipertensione, dal tumore alle intolleranze alimentari, sarebbero causate dai regimi alimentari dei Paesi occidentali, tipicamente industriali, grassi, inquinati e gravidi di sofferenza animale: The China Study", best-seller planetario del dottor Thomas Colin Campbell, biochimico statunitense è professore emerito di Nutrizione e Biochimica alla Cornell University (che in seguito ai suoi studi relativi alla correlazione evidente fra cibo e

zione vegana e raccomanda la smic Community". formazione degli operatori meal riguardo. Non passa ormai e giorno senza che trasmissioni tv e riviste di ogni risma sciorimentazione: da Madonna (che a 57 anni scorrazza per ore sui palchi di mezzo mondo) a Demi Moore, da Anne Hathaway a Venus e Serena Williams. Due sorelle stelle del tennis, la prima delle quali avrebbe trovato giovamento, grazie a una dieta rigidamente vegana, alla Sindrome di Sjogren che l'ha colpi-

Quanto ai motivi etici, basta elencare tre fra i grandi "veg' del passato: Pitagora, Leonardo da Vinci, Einstein. Gente il cui cervello ha continuato a funzionare benissimo anche senza consumare carne o pesce. Vegetariani, poi magari divenuti vegani rinunciando anche a uova e formaggi, anch'essi fonte di malattie – sostengono i veg – e di sofferenza animale. «La nostra rassegna ha infatti come obiettivo la sensibilizzazione generale verso il rispetto e l'amore nei confronti di tutti gli esseri meravigliosi che abitano il cielo, il mare e la terra», spiega Federico De Giorgi, calimerese 35enne che, un passato da regista, si è "inventato" il Cosmic Vegan Fest, prima edizione di un'iniziativa che si terrà quest'anno ad Acaya dal 3 al 6 set-

malattie ha adottato un'alimenta- tembre, organizzata dalla "Co-

Quattro giornate "biologidici in tal senso), la dice lunga che" rivolte ad adulti e bambini ricche di conferenze, workshop, presentazione di libri, installazioni, concerti, dannino gli evidenti benefici per la za, corsi di cucina vegan, orti forma psicofisica delle star che sinergici, bioedilizia, workshop hanno sposato questo tipo di alimentazione: da Madonna (che di crescita spirituale" a tema: perché l'opzione vegan non è solo un fatto di cibo, ma è indissolubilmente intrecciata alla scelta di uno stile di vita alternativo che, partendo da un nuovo modo di mangiare, etico e salutare, arrivi a riconsiderare quel rapporto di connessione tra uomo e creato (su cui ultimamente si sta spendendo molto anche Papa Francesco) sepolto sotto le false certezze del progresso e del benessere materiale che ci ha colpiti (e il participio passato non suoni casuale): «Abbiamo tutti bisogno di riscoprire una visione più "pulita" dell'esistenza, e questa passa anche attraverso la scelta di cibarsi di soli prodotti vegetali, perché ciò che salverà questo pianeta sarà l'opzione vegan, biologica e integrale: alimenti etici, privi di pesticidi e privi di ingredienti raffinati. Grazie ai quali la salute migliora, le malattie considerate incurabili regrediscono, il nostro stare al mondo è più giusto».

Certo, i cambiamenti epocali sono lenti a venire. «Lo sappiamo, abbracciare la nostra causa non è facilissimo - conclude De Giorgi - Ma basta iniziare. E sufficiente decidere di

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

03-09-2015 Data

25/26 Pagina 2/3 Foglio

mangiare proteine animali tre dare tempi alla gente di osser- la terra, gli animali e le piante.

volte a settimana invece che tut- varsi, di capire e di dare il via Vivendo comunque bene e av-

ti i giorni. Per questo abbiamo al cambiamento. Per reintegrare viando questa trasformazione organizzato questo festival: per il nostro rapporto con l'acqua e che nessuno potrà fermare».

#### IN PILLOLE

### Chi sono i vegani Banditi carne, pesce uova e formaggi



 L'alimentazione dei vegani non include alimenti animali o derivanti da animali: niente carne, pesce, uova e formaggi sulla tavola di chi sceglie questo stile di alimentazione che punta all'uso di legumi e vege-

# Cosa mangiano Vegetali, legumi, soia riso e frutta secca

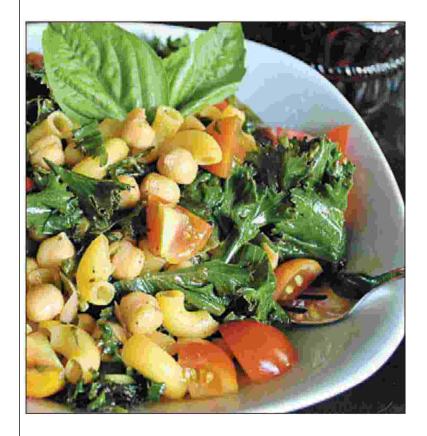


 I vegani si nutrono di vegetali - frutta e verdura - mangiano i legumi, la soia, il riso e la frutta secca. Ma non mancano le proteine del seitan, del lupino, tofu che diventano sostitutivi di carne e pesce

## Fuori casa Bar, ristoranti e supermercati



 Sono sempre più numerosi i locali in città che offrono la possibilità di consumare piatti vegani: è così che dolci, pizze, primi e secondi puntano all'uso di vegetali, cereali e legumi per offrire una grande varietà di prodotti anche da asporto

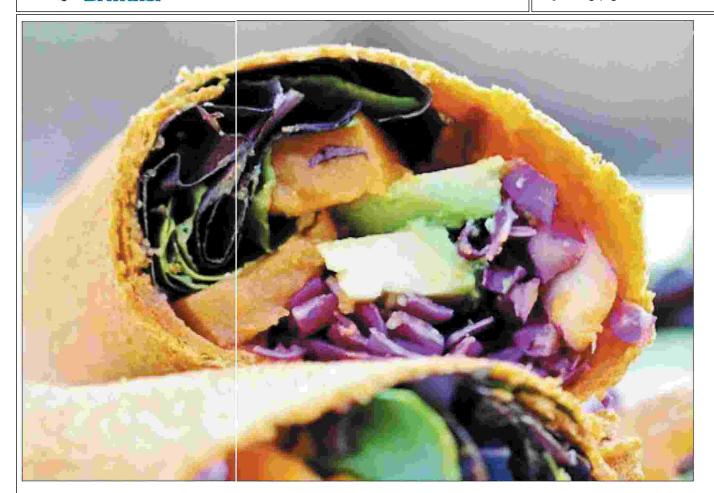




Data

03-09-2015

Pagina Foglio 25/26 3 / 3



Una wrap
vegana con
verdure e spezie;
un piatto leggero
e anche molto
estivo. Oggi ad
Acaya prende il
via il Cosmic Veg
Festa tra
workshop, eventi
gastronomici e
laboratori





Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.