

**GASTRONOMIA E SALUTE: LA TENDENZA**

# 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 e professore emerito di Nutrizione e Biochimica alla Cornell University (che in seguito ai suoi studi relativi alla correlazione evidente fra cibo e

malattie ha adottato un'alimentazione vegana e raccomanda la formazione degli operatori medici in tal senso), la dice lunga al riguardo. Non passa ormai giorno senza che trasmissioni tv e riviste di ogni risma sciorinino gli evidenti benefici per la forma psicofisica delle star che hanno sposato questo tipo di alimentazione: 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 colpita.

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-

tembre, organizzata dalla "Cosmic Community".

Quattro giornate "biologiche" rivolte ad adulti e bambini e ricche di conferenze, workshop, presentazione di libri, installazioni, concerti, danza, corsi di cucina vegan, orti sinergici, bioedilizia, workshop esperienze di danza "e percorsi 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 principio 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. È sufficiente decidere di

mangiare proteine animali tre volte a settimana invece che tutti i giorni. Per questo abbiamo organizzato questo festival: per dare tempi alla gente di osservarsi, di capire e di dare il via al cambiamento. Per reintegrare il nostro rapporto con l'acqua e la terra, gli animali e le piante. Vivendo comunque bene e avviando questa trasformazione 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 vegetali

### 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 sostituti 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





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.

Codice abbonamento: 126252