

A tavola scoppia la "vegan mania"

Sbarazzarsi di carne, pesce, latte e uova conquista star e gente comune, anche in Italia. Il medico: prudenza solo per i bimbi

di **Elisa Coloni**
TRIESTE

Sotto i denti mettono solo frutta, verdura, cereali, legumi e semi, rigorosamente coltivati secondo il metodo di produzione da agricoltura biologica e biodinamica. Si tengono alla larga da carne e pesce, come i "cugini" vegetariani, ma in più dribblano qualsiasi altro prodotto di origine animale o semplicemente realizzato attraverso lo sfruttamento di animali in pascoli e allevamenti: latte e latticini, uova, miele. Ecco il "vegan style", una filosofia di vita più che una dieta, che sta prendendo sempre più piede tra le star hollywoodiane, ma anche tra i comuni mortali. Pure in Italia.

Ragioni di salute e palato, ma soprattutto etiche: sono questi i motivi che spingono sempre più persone a "convertirsi" al veganismo. Veganismo che, ovviamente, non si mette in pratica solo a tavola, ma 24 ore su 24. Anche quando si fa shopping, dunque. Non a caso, infatti, navigando in Internet ci si imbatte in svariati siti specializzati nella produzione di oggetti "cruelty free": maglioni, scarpe, cinture e borsette nate dall'unione di materiali sintetici e di derivazione vegetale. Cuoio e lana, per capirci, sono banditi.

Parlare di un esercito è un po' eccessivo. Sembra infatti che i vegani, in Italia, siano circa 700mila, ovvero l'1% della popolazione. Ben di più sono invece i "semplici" vegetariani, che toccano quota 7 milioni, rappresentando l'11% dei connazionali. I dati li dà Lifetribu.com, che anche quest'anno organizza l'Expo internazionale dedicato al mondo vegan ed ecoBio, meglio noto come "VeganFest", in programma dal 27 aprile al primo maggio a Seravezza (Lucca). Si tratta del più grande festival europeo dedicato al veganismo, che l'anno scorso ha raccolto 150 espositori e 17mila visitatori.



Roberta Situlin

ri. Quest'anno si replica, con la presenza di decine tra associazioni animaliste e umanitarie, aziende del mondo dell'ecologia e del benessere, dell'editoria, dell'arredo e della biocosmesi. Ci sarà spazio per workshop, laboratori di cucina, mostre, conferenze, concerti. D'obbligo, la presenza di punti di ristoro. Tutto, ovviamente, all'insegna del vegan style. "Padrino" della manifestazione sarà il Pooh Red Canzian (vegano doc) nella veste di direttore artistico.

Ma al di là della moda e dei principi etici, la dieta vegana ha delle controindicazioni? A rispondere è Roberta Situlin, medico specialista in Scienze dell'alimentazione e ricercatore dell'Università di Trieste in Nutrizione. «In linea di massima - spiega - la dieta vegana non presenta rischi per la salute. L'importante è ricordarsi di abbinare quotidianamente i legumi ai cereali: entrambi infatti contengono proteine e insieme riescono a eguagliare quasi completamente l'apporto delle proteine di origine animale. Le uniche carenze possono essere quelle di ferro e vitamina B12. Quest'ultima dovrebbe quindi essere assunta at-

PRINCIPI

L'etica al primo posto

Ciò che spinge al veganismo sono l'impegno a favore della causa dei diritti animali e l'antispecismo (il rifiuto della discriminazione basata sulla specie, ovvero pensare che l'uomo goda di uno status morale più alto degli altri esseri viventi e che possa quindi disporre delle loro vite). Ci possono poi essere ragioni di ordine politico, ambientalista, salutista, spirituale e religioso.

traverso integratori alimentari. Sconsiglierei la dieta vegana solo a bambini, adolescenti e donne in gravidanza. Più in generale mi sento di consigliare a tutti di consumare un po' meno carne:



Alle star, ma anche ai comuni mortali, piace sempre di più ingozzarsi...di verde

due o tre volte alla settimana è più che sufficiente. Senza voler creare allarmismi, è infatti evidente che il consumatore non può conoscere nel dettaglio tutto ciò che viene somministrato

agli animali negli allevamenti. Meglio quindi non abusare e privilegiare il pesce, soprattutto quelli piccoli, che raccolgono meno sostanze inquinanti presenti in mare, come il mercurio.

In generale, è preferibile mangiare tutto ciò che è biologico, anche se sono consapevole che bisogna fare i conti con prezzi più alti».

GRIPRODUZIONE RISERVATA

GLI ESEMPI VIP

Frutta e legumi affascinano i Pooh



Red Canzian, uno dei componenti della storica band dei Pooh, è un vegano doc. Sarà lui il direttore artistico del VeganFest 2012, manifestazione internazionale dedicata al settore, in programma dal 27 aprile al primo maggio a Seravezza, in Versilia

I McCartney contro pelle e pellicce



Stella McCartney, una delle stiliste più amate dalle star, è un'animalista convinta: le sue collezioni sono "green" (senza capi di pelle e pelliccia) e la sua dieta vegana, come per il celebre papà Paul. Entrambi hanno detto addio a carne, pesce, latte e uova.

Natalie Portman Il cigno "verde"



Natalie Portman, vincitrice di un Oscar con "Il cigno nero" e vegetariana da sempre, è diventata vegana nel 2009, dopo aver letto il libro "Se niente importa" di Jonathan Safran Foer. Non indossa pelle e pellicce, e ha anche lanciato un suo marchio di scarpe vegane

Spider-Man si dà ai cibi "green"



Uno degli attori giovani più quotati di Hollywood, Tobey Maguire, noto al pubblico per aver interpretato sul grande schermo il mitico Spider-Man, è vegetariano dal 1992. Per lui la seconda svolta è arrivata qualche anno più tardi, nel 2009, quando l'attore ha deciso di diventare vegano

DAL 24 GENNAIO AL 6 FEBBRAIO 2012

100 PRODOTTI DESPAR

2x1

Tortellini freschi alla carne

Tortelloni freschi con ricotta e spinaci

PASTA FRESCA RIPIENA DESPAR ASSORTITA 250 G
UN PEZZO € 2,19

€ 2,19 DUE PEZZI
PARI A € 1,10 AL PEZZO

50% di sconto

ERA ORA

HAMBURGER DI VITELLO ERA ORA DESPAR 200 G
SCONTO 50% INVECE DI € 2,60 AL PZ. **€ 1,30** AL PZ.

2x1

NETTARE BIO DESPAR GUSTI ASSORTITI 200X3 ML
AL LITRO € 2,42 UN PEZZO € 1,45

€ 1,45 DUE PEZZI
PARI A € 0,73 AL PEZZO

2x1

DOCCIASCHIUMA XME DESPAR ASSORTITA 300 ML
UN PEZZO € 1,59

€ 1,59 DUE PEZZI
PARI A € 0,80 AL PEZZO

DES PAR

EUROSPAR

INTERSPAR

APERTI LA DOMENICA!

SCOPRI I PUNTI VENDITA SU WWW.DESPAR.IT

I PREZZI DI TUTTI GLI ARTICOLI SONO VALIDI FINO AL 6/2/2012. SALVO ESURIMENTO SCORTE. I PREZZI POSSONO VARIARE NEL CASO DI EVENTUALI ERRORI TIPOGRAFICI, RIBASSI O MODIFICHE ALE LEGGI FISCALI. DISEGNI E FOTOGRAFIE HANNO VALORE PURAMENTE ILLUSTRATIVO.