

# Chi sono i vegani e cosa significa esserlo? di Milena Zicchetti

*di Milena Zicchetti*



‘Siamo quello che mangiamo’, diceva il filosofo tedesco Feuerbach. Ma al giorno d’oggi, sappiamo davvero che cosa mangiamo? In realtà il cibo influenza non solo il fisico, ma anche il modo di pensare e, complici i vari social network, la parola “Vegan” compare sempre di più. Mi sono documentata e per capire meglio di cosa stiamo parlando ho sentito Emanuela Lezi, presidente e chef di ‘Cucina Etica’ Associazione Culturale Vegana di Rimini, nata con lo scopo di diffondere e far conoscere a quante più persone possibile la filosofia vegana.

**Emanuela, allora , chi sono i vegani e cosa significa essere vegani?**

Chi sono i vegani? Consumatori consapevoli, critici, attenti alla loro salute e a quella del pianeta. Essere vegan oggi è una filosofia: eliminando tutti i derivati di origine animale dalla propria tavola (carne, pesce, uova, latte, miele) e dalla propria vita (pelle, pellicce, lana, seta, piuma d’oca) si attua la più grande rivoluzione economica, politica e pacifica possibile. Tutto è collegato, non solo allo sfruttamento (ed uccisione) degli animali, ma anche alle sofferenze dei paesi più poveri del mondo, oggi nelle mani delle grandi multinazionali, che depredano ed impoveriscono quei paesi con l’unico scopo di arricchirsi sempre di più. Vivere senza carne, pesce e i loro derivati è possibile, anzi... E’ l’unica cosa sensata da fare!



**A TAVOLA ETICHE E VEGANE** Le fondatrici dell'associazione Cucina etica. Da sinistra Vilma Valloni, Irene Penserini e Emanuela Lezi

### **Ma siamo sicuri che sia proprio così?**

Con la mappatura del DNA umano, è stato scientificamente provato che il 99% del nostro DNA è identico a quello degli scimpanzè, animali esclusivamente vegetariani. Il nostro organismo non è adatto a nutrirsi come i carnivori, da qui derivano praticamente tutte le malattie che noi oggi definiamo "malattie del benessere", legate cioè ad un'alimentazione errata, basata su anacronistici presupposti del passato, ormai spazzati via dalla scienza, dalla logica, dal rispetto per ogni forma di vita, dalla ricerca di un percorso spirituale individuale che non prevede la morte di innocenti destinati a nutrirci. Bisogna avere voglia di aprire la propria mente al cambiamento, all'evoluzione, alla voglia di scoprire altre strade, decidere che è arrivata l'ora di mettere in discussione quanto ci viene propinato continuamente dall'industria agroalimentare, ben attenta al profitto, non certo alla nostra salute o all'ambiente!

**Ho notato che state organizzando diverse iniziative anche nei locali che non sono nè vegan nè vegetariani. Perché lo fate?**

Facciamo questo per due motivi: vogliamo dimostrare ai

ristoratori che c'è una grossa fetta di mercato che stanno completamente ignorando. I vegan al ristorante non ne possono più di insalata e verdure grigliate! E poi, vogliamo coinvolgere nelle nostre cene chi non conosce affatto la nostra cucina e crede che i nostri piatti siano solo rinuncia! Fino ad ora abbiamo avuto un notevole riscontro positivo, con una grande partecipazione di persone curiose, attente alla salute e sicuramente più sensibili a quello che c'è nel piatto.

Diciamo che da questa prima 'escursione' nel mondo vegano ne esco abbastanza soddisfatta. E ammetto che i prossimi eventi organizzati dall'associazione sono davvero interessanti. Ecco qualche informazione in più. Domani lunedì 10 e martedì 11 dicembre, a partire dalle ore 21,00 si terrà un 'corso pratico di cucina vegana' in cui si preparerà un intero menù di Natale completamente 'cruelty free' cioè dall'antipasto al dolce, tutto rigorosamente vegan e molti dei prodotti che andranno ad utilizzare li autoprodurranno al corso. La durata sarà di circa 2 ore e alla fine della preparazione ci sarà una degustazione del cibo preparato. Per chi fosse interessato, il corso si svolgerà presso l'attrezzata cucina del Bio's caffè a Serravalle di San Marino in via 3 settembre, 11 – Naturalmente possono partecipare tutti e il costo a persona è di 35 euro. L'evento però a cui tengono di più in assoluto e di cui sono davvero orgogliosi, è il primo Capodanno Bio-Vegan, organizzato presso il Bikini disco dinner di Cattolica. "L'abbiamo chiamato '31.12.2012 – Il mondo non finisce...cambia' – ha detto Emanuela – e per questa magica notte proponiamo un ricco e goloso menù vegan, biologico, a chilometri zero accompagnato dai vini biologici dell'azienda Valle delle Lepri. Gli unici botti che faremo a mezzanotte saranno quelli delle bottiglie di spumante! La serata continuerà con dj set, musica anni '70-'80-'90 fino a tarda mattinata. Per chi vuole, sarà possibile unirsi a noi anche dopo la mezzanotte con ingresso e 1 consumazione a euro 10,00. I posti sono limitati, è necessaria la prenotazione. Per informazioni sugli eventi

scrivere a [cucinaetika@gmail.it](mailto:cucinaetika@gmail.it) oppure telefonare  
(3771785415).

[milenazicchetti@yahoo.it](mailto:milenazicchetti@yahoo.it)

© RIPRODUZIONE RISERVATA