

della linea, in seguito a una conversione religiosa ma più spesso per animalismo, hanno smesso di nutrirsi di carne, pesce e alimenti di derivazione animale.

Facendo una proporzione «all'ingrosso» in base al rapporto approssimativo di 1 a 20, a Torino i vegetariani potrebbero essere calcolati in circa 40-45 mila: un bel numero e, soprattutto, una considerevole fetta di mercato alternativo in crescita. Appunto: dove cenano, e in che negozi comprano per riempire i propri frigoriferi, le dispense e gli armadietti del bagno (ebbene sì, perché un animalista doc non sottovaluta la sofferenza inflitta agli animali da laboratorio per testare cosmetici e detersivi) i vegetariani torinesi?

Escludendo i più «integralisti» come i vegani (che non mangiano neppure latte, uova, formaggi e i derivati animali come il miele) o i fruttariani e i crudisti (i quali, come suggerisce il nome, si nutrono rispettivamente solo di frutta o di alimenti non cotti), la vita sociale di un vegetariano non esclude le uscite a cena; al ristorante e in pizzeria è sufficiente ordinare qualcosa che non contenga carne e pesce e la scelta non manca, ma se si vuole cenare strettamente vegetariano esiste un solo indirizzo, via San Massimo 17, dove si trova il **Punto verde**, (011/885543) storico ristorante vegano-vegetariano torinese che offre piatti semplici ma molto gustosi, frequentatissimo da non-vegetariani e anche da qualche signora impellicciata. Spuntini «meat-free» solo dalle 10 alle 19.30, da **Sesamo's Kitchen** in via Saluzzo 23 bis (011/655548), gastronomia con specialità da asporto, cucina biologica-vegana e servizio catering, o dalle 9 alle 19.30 alla **Mezzaluna**, bio-bar in piazza Emanuele Filiberto 8/9 (011/4367662) dove si pranza tutti i giorni con manicaretti vegani e biologici.

Per quanto riguarda la spesa, oltre all'offerta ormai molto ampia di alimenti vegetariani sulla grande distribuzione, esistono alcuni negozi gastronomici specializzati, veri e propri paradisi dei cultori dell'alimentazione biologico-vegetariana. La già ci-

La città verde dei vegetariani

Cibi e sapori senza crudeltà

TORINO per tre giorni capitale della cultura vegetariana: dalle 18 di domani a domenica sera il parco del Valentino ospita il VegFestival, prima manifestazione vegano-vegetariana di questa portata organizzata in tutta Europa. Tre giorni di festa all'aperto con spettacoli e conferenze, stand sui vari aspetti della scelta vegetariana, un mercatino di prodotti biologici, un «bio-bar» che offre spuntini vegetali e tre ristoranti. Una zona concerti ospita gruppi musicali e personaggi della cultura (gli Yo Yo Mundi arrivano sabato alle 21), approfondimenti e dibattiti sugli aspetti culturali e scientifici della scelta vegana e vegetariana.

In linea con lo spirito dell'evento, non mancheranno gli appuntamenti con la solidarietà: sabato alle 12 con il progetto internazionale «Food not Bombs» che distribuisce cibo gratuito a base di prodotti vegetali ai senzatetto; domenica spaghettonata con pasta, olio e vino biologici prodotti dalle terre sottratte alla mafia del progetto «Libera» di Don Ciotti. Mamme e papà vegetariani non devono preoccuparsi: tutti i pomeriggi dalle 15 è a disposizione uno spazio giocoleria e animazione per i piccoli.

Info e programma su www.unaltralimentazione.org (g.cr.)

Da domani il Valentino ospita il VegFestival per celebrare cultura e alimenti biologici

Alghe, legumi, soia: in negozi e ristoranti tante opportunità per i meno «integralisti»

tata Mezzaluna offre un'ampia scelta di alimenti macrobiotici, prodotti di gastronomia vegana, cotolette e spezzatini di soia, pane e dolci biologici; in via Di Nanni 116 alla **Gastronomia vegetariana** (011/3828605), che fa anche servizio catering, si trovano frutta e verdura biologiche, una stupenda paella vegetariana e la famosa capricciosa con maionese di *tofu*. Altro indirizzo di culto è **Sesamo** in via Berthollet 4 (011/6503874) dove si acquistano tutte le materie prime immaginabili e indispensabili per pre-

parare luculliani pasti vegani, vegetariani e macrobiotici, dalle alghe ai legumi, semi e cereali sfusi, dagli omogeneizzati e alimenti per bambini alla panetteria naturale e biologica.

Gastronomia vegana *take away* da **Bio & Bio**, minimarket del naturale in piazzetta Primo Levi 9/b (011/6505023), e come non citare il fornitissimo **Dalla Terra al Cielo** in corso Tortona 16 (011/8178995), da sempre sicuro riferimento dei vegetariani torinesi di lunga data; e poi ancora **La Bottega della Salute** di via



Il bio-bar Mezzaluna di piazza Emanuele Filiberto

Ghemme 7/b (011/7496681), **Bio-Logicamente** in via Tripoli 10/21 (011/366382), il **Bioshop** di via Frejus 114/a (011/375845).

Alla ricerca della coerenza totale, in nome di un'esistenza il più possibile «cruelty-free», come dicono gli anglosassoni, i vegetariani si spingono oltre eliminando, oltre che carne e pesce dal piatto, anche indumenti, accessori e calzature di pelle e pelliccia dal guardaroba. Negozi specializzati non ne esistono e bisogna arrangiarsi scovando in quelli «tradizionali» prodotti in

similpelle e pelliccia ecologica. Per quanto riguarda igiene e bellezza, oltre ai citati indirizzi, dove spesso si trova un reparto dedicato alla cosmesi «naturale», è sufficiente un po' di attenzione: anche la grande distribuzione, infatti, e alcuni marchi di profumeria offrono prodotti non sperimentati sugli animali.

Impensabile fino a pochi anni fa, ma oggi senza troppi sacrifici, i vegetariani torinesi possono finalmente vestire, truccarsi, e mangiare senza recare danno alcuno agli adorati animali.