



latte di soia, talmente simili nel sapore a quelli classici fatti con latte animale che è difficile distinguerli per chiunque.

Il percorso che ha portato Claudio e la moglie Daniela alla ristorazione vegan parte da lontano. Claudio ci scherza su: «Siamo diventati vegan come effetto collaterale» dice. «A differenza di quello che fanno oggi molti giovani, siamo arrivati al veganesimo come percorso basato su principi etici, ma anche e soprattutto per motivi salutistici. È stata la conseguenza di un cammino che prima di tutto è passato dall'alimentazione naturale negli anni '90. Dopo un trascorso vegetariano ci siamo posti la questione dei latticini, rendendoci conto di quanto sia efferata la sottrazione del latte al vitello. Ci ispiriamo alla cucina tradizionale di tutto il mondo per le

▲ **Mezzaluna Bio (Torino)**
«Quello che proponiamo vuole competere a livello di gusto con la proposta dei locali tradizionali che cucinano carne e pesce»

idee e i sapori, e alla macrobiotica per rendere la cucina vegana anche completa e bilanciata. Ma non facciamo macrobiotica curativa: Mezzaluna rimane un luogo di intrattenimento e sfizio, dove la soddisfazione del palato ha la massima importanza».

Dal punto di vista teorico, però, la macrobiotica ammette il pesce! «Questo è vero, ma noi non lo cuciniamo» dice Claudio. «E in più allarghiamo lo spettro anche alle solanacee, cucinate sempre nel rispetto dei principi di yin e yang. La nostra gastronomia è completamente vegetale e biologi-

ca, preparata con equilibrio e attenzione al gusto. In questo è anche importante scegliere le materie prime locali e di qualità. La certificazione bio è un prerequisito minimo, perché preferiamo conoscere personalmente i nostri fornitori». La testimonianza di Claudio dimostra che un ristorante vegan, oltre a rappresentare un'alternativa alla ristorazione onnivora, si fa spesso portatore di una lunga serie di valori aggiunti.

Al di là dell'orgoglio vegano, che da qualche anno rivendica il suo spazio e la sua visibilità attraverso loghi, certificazioni, ma anche attraverso manifestazioni specifiche come il *VeggiePride*, il *VegFestival* o il *Veganfest*, c'è chi da anni ha scelto un'alimentazione totalmente priva di proteine animali, senza identificarsi in tutto e per tutto nella cultura vegan. E c'è chi ha tutte le carte in regola per convincere i possibili avventori, di qualsiasi cultura alimentare ed estrazione, a sposare questo stile di vita.

I numeri del vegan in Italia

La cultura vegan coinvolge e appassiona. Alcuni dati Eurispes del 2011 parlano di circa 400.000 vegani in Italia, a fronte di 5 milioni di vegetariani. Tuttavia, il numero esatto è difficilmente calcolabile e le stime non danno la misura esatta del fenomeno.

Anche se si moltiplicano le associazioni e gli eventi, come fiere e festival, di stampo dichiaratamente antispecista, sempre più iniziative prevedono al loro interno un'offerta vegana, nel cibo come nella proposta culturale. Infatti, da alcuni anni, nel mondo del naturale e dell'impegno ecologico si percepisce una penetrazione sempre più corposa dello stile di vita vegan.

Che si tratti, passateci il termine, di un trend vincente, lo si vede non solo dall'adesione convinta di personaggi dello spettacolo, che non è sempre il caso di citare, ma dalla mole di risultati che richiama la parola «vegan» nel mare magnum di internet. Lo strumento Google Trends dà indicazioni molto precise: la parola chiave «vegan» è in costante crescita, anche nel nostro Paese (vedi grafico a pag. 20).

Le certificazioni vegan



Vegan Gold

Marchio rilasciato dall'ente *Valoritalia*, certifica l'intera filiera di produzione di un prodotto, partendo dall'agricoltura. Non ammette quindi l'uso di derivati animali anche nel processo di concimazione e cura delle piante.



Icea vegan

L'Istituto per la certificazione etica ambientale (*Icea*) rilascia diverse certificazioni, fra le quali due vegan: *Icea bio vegan* e *Icea vegan*. Il marchio certifica che non siano stati impiegati alimenti, ingredienti, coadiuvanti e ausiliari di fabbricazione di origine animale e quello di prodotti sperimentati su animali. Garantisce anche l'esclusione di ogm.



100% vegetale

Marchio della *Lega anti vivisezione* (Lav) che utilizza l'ente di controllo Icea. Certifica che i prodotti siano privi di ingredienti, sostanze o additivi di origine animale e non contengano ogm.



Vegan OK

Il marchio, rilasciato da NRG30, ottenuto attraverso l'autocertificazione, garantisce:

- 1) che il prodotto non contenga derivati animali;
- 2) che per la sua estrazione e/o lavorazione siano escluse procedure che comportino direttamente lo sfruttamento di animali;
- 3) che l'azienda stessa non abbia effettuato o commissionato esperimenti su animali, anche al di fuori del settore cosmetico dove questa pratica è già vietata.



Vegan

Marchio rilasciato dalla *Vegan society*, ottenuto attraverso autocertificazione con controllo a campione. Certifica che il prodotto non contenga derivati animali e che la produzione del prodotto e, dove applicabile, dei suoi ingredienti non implichi la sperimentazione su animali, condotta dall'azienda oppure da terze parti sulle quali l'azienda possa avere controllo.



gana può essere finalmente condivisa anche al di fuori della ristretta cerchia di amici e parenti. A tavola o davanti a un bicchiere di vino, in pizzeria, al ristorante o nel take away sotto casa, lo stile di vita vegano incontra sempre nuovi favori, e l'offerta di gastronomia o ristorazione si amplia di città in città. Una realtà che la nuova *Guida al vivere vegan*, pubblicata da Terra Nuova Edizioni, ha voluto portare alla luce.

C'è ancora chi guarda alla cucina vegana con un misto di sospetto e incredulità, o chi, senza averla davvero provata, la associa in ogni caso a un qualcosa di insipido, incolore e insapore, «né carne né pesce» per dirla con una locuzione che potrebbe essere rovesciata in un vanto. Le cose però stanno diversamente: non resta che provare per credere.

Vegani tra yin e yang

«Quello che proponiamo vuole competere a livello di gusto con la proposta dei locali tradizionali che cucinano carne e pesce» ci dice Claudio Viano del ristorante *Mezzaluna Bio*, che ha sede a Torino in piazza Emanuele Filiberto. All'inizio, nel 1994, la Mezzaluna era solo un negozio di prodotti biologici con gastronomia da asporto, orientato alla cucina naturale macrobiotica. Da circa un anno invece è diventato un ristorante a tutti gli effetti, con annesso servizio biobar, dove si servono ottimi cappuccini al

Interesse per la parola chiave «vegan» in Italia

