



Veggio anch'io (sì, tu sì)

di Beatrice Montini - @CorriereVeg

La VegaChef: “Altro che soia, la nostra cucina è ricca di piatti vegetali”

29 SETTEMBRE 2015 | di Valentina Ravizza



“Vegani non si nasce, si diventa» è il motto di **Mara Di Noia, alias Vegachef**, come è conosciuta dai suoi oltre 120 mila fan su Facebook grazie al sito www.vegachef.it fondato con il marito gastroenterologo e omeopata Roberto Calcaterra. Uno spazio online per «far comprendere come i **vegani non sono assolutamente persone tristi**». Lei stessa ci racconta (e descrive nel libro *Tutto il resto è Soia*, Anima Edizioni, 12 euro) il suo personale percorso di cambiamento alimentare: «Ho eliminato la carne 16 anni fa, sia per motivi di salute sia perché studiavo veterinaria. Poi per un problema di asma un medico mi consigliò di eliminare anche latte e derivati. Infine nel 2009 ho detto spontaneamente basta anche al pesce: sentivo di averne mangiato così tanto in tutti questi anni che dovevo proprio smettere. Ho sempre accompagnato le motivazioni etiche alla ricerca di una dieta sana».

Molti nutrizionisti pur favorevoli a un'alimentazione tendenzialmente vegetariana consigliano comunque di mangiare il pesce, lei invece ha smesso proprio quando è diventata una terapeuta alimentare.

«Si tratta sempre di una scelta personale, ma a livello nutrizionale posso dire che si può facilmente sostituire da alimenti vegetali: molti non sanno per esempio che i semi di lino o di chia contengono più omega 3 del pesce».

Il pregiudizio sulla “tristezza” della dieta vegana viene dal fatto che la si guarda sempre come eliminazione di tanti alimenti. Lei invece sostiene di averne aggiunti: quali?

«Da onnivora avevo un'alimentazione molto monotona: pesce, verdure, riso e qualche volta pasta. Non conoscevo l'esistenza di tanti cereali e legumi di cui l'Italia è ricca e che invece non troviamo quotidianamente a tavola. Le lenticchie, per esempio, perché si mangiano solo a Capodanno?»