



Veggo 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?»

Niente tofu e seitan, considerati spesso cibi vegan "di moda", quindi?
«A parte che tofu, seitan e tempeh sono alimenti antichissimi, diffusi in Asia da almeno 4.000 anni... Si li uso, specie quando mi trovo a cucinare per persone non abituate a una dieta vegan e che sentono la "necessità" della scaloppina come secondo, ma non sono assolutamente fondamentali. Io sono di origini pugliesi quindi parto sempre da ricette della tradizione mediterranea, rivisitandole se contengono latte o formaggi: le orecchiette con le cime di rapa sono un piatto storicamente vegano, così come la ribollita. Poi ho fatto miei diverse ricette mediorientali, come l'hummus che ormai è un piatto base di casa mia».

Sembra facile, ma per chi ha sempre seguito una dieta onnivora diventare vegano può non esserlo. Cosa consiglia?

«Il segreto è andare per gradi, per abituare l'organismo al cambiamento. E, specie per chi prende questa decisione per motivi etici, stare sempre attenti a seguire una dieta sana: pizza e patatine fritte sono sì vegetariane ma di certo non ci fa bene mangiarle tutti i giorni. Se prima il cambiamento partiva principalmente dall'individuazione di intolleranze (e io credo che molte patologie possono essere curate partendo dalla tavola), oggi sono sempre più le persone che chiedono la mia consulenza perché sentono un'esigenza interiore».

Per aiutare i neo-veg a orientarsi tra scaffali ed etichette, Vegachef propone anche un servizio di accompagnamento alla spesa: da dove si parte a riempire il carrello?

«Dai cereali integrali: orzo, farro, quinoa, miglio, amaranto oggi vengono considerati alimenti "minori", ma si trovano sulla tavola dell'uomo da almeno 9.000 anni. Poi si passa ai legumi, scoprendo i tanti tipi di fagioli italiani, i ceci, le fave, le cicerchie... E infine alla frutta e alla verdura fresca, preferendo sempre quelle di stagione. Il tocco in più? Olio extravergine d'oliva, sale integrale e frutta secca. L'importante è avere nel carrello tutte e sette le categorie. E non sono poche».

La ricetta d'ottobre per i lettori di Veggo anch'io?

«Questo è il mese della zucca: la mia preferita è la delica che ha un sentore quasi di castagne. Provatela in versione vellutata, con un soffritto di porro e l'aggiunta di patate e brodo vegetale. Oppure al forno con sale e rosmarino tritato. E se la comprate biologica potete utilizzare anche la buccia».

I vegachef Mara Di Noia e Roberto Calcaterra saranno a disposizione per approfondimenti medici e consigli pratici sabato 3 ottobre alle ore 12 alla Fondazione Catella di Milano (via Gaetano de Castilla 28), in occasione di Benessere Biologico, due giorni di approfondimento dedicata all'ecobio.