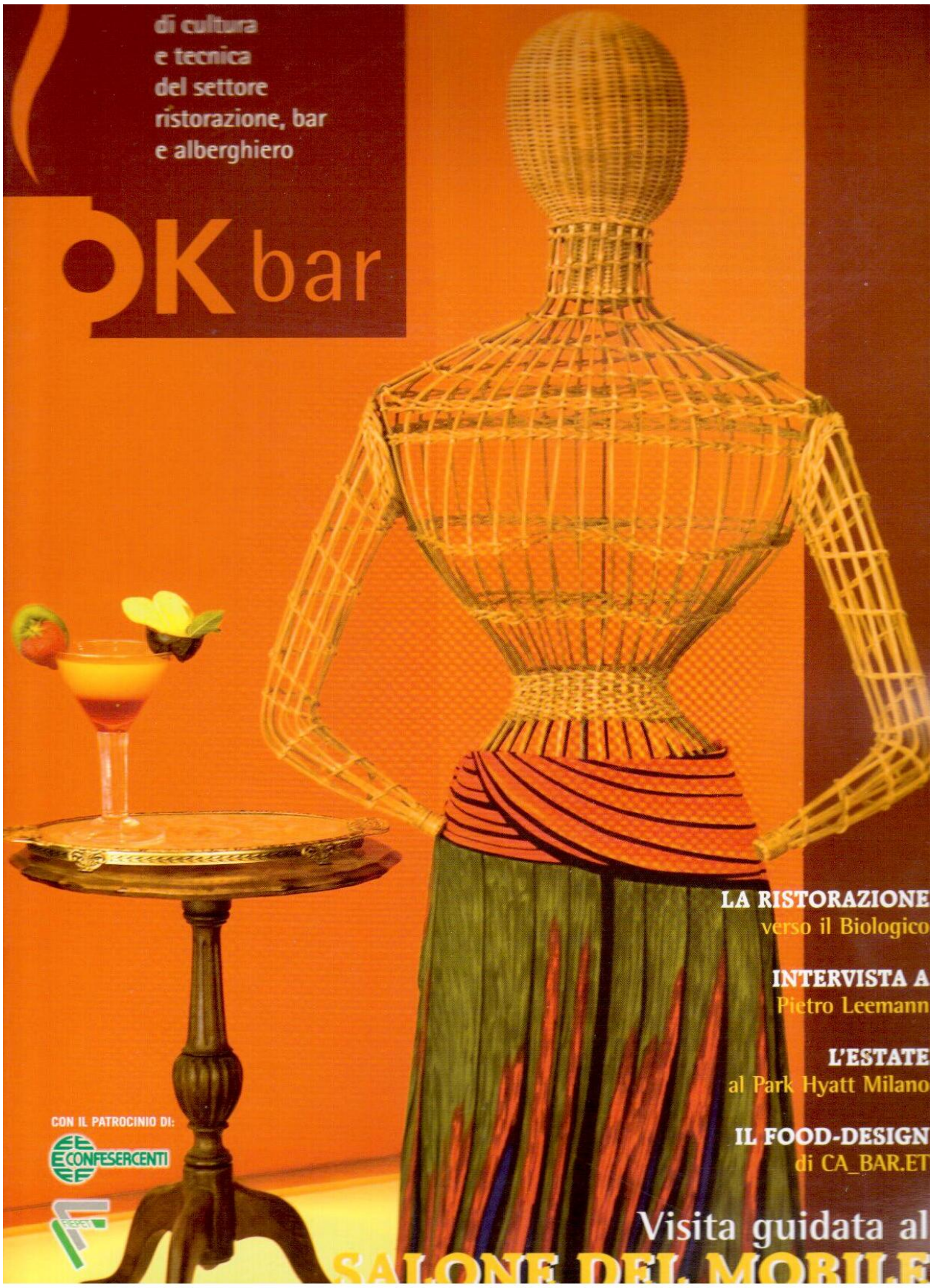
di cultura
e tecnica
del settore
ristorazione, bar
e alberghiero

OK bar



LA RISTORAZIONE
verso il Biologico

INTERVISTA A
Pietro Leemann

L'ESTATE
al Park Hyatt Milano

IL FOOD-DESIGN
di CA_BAR.ET

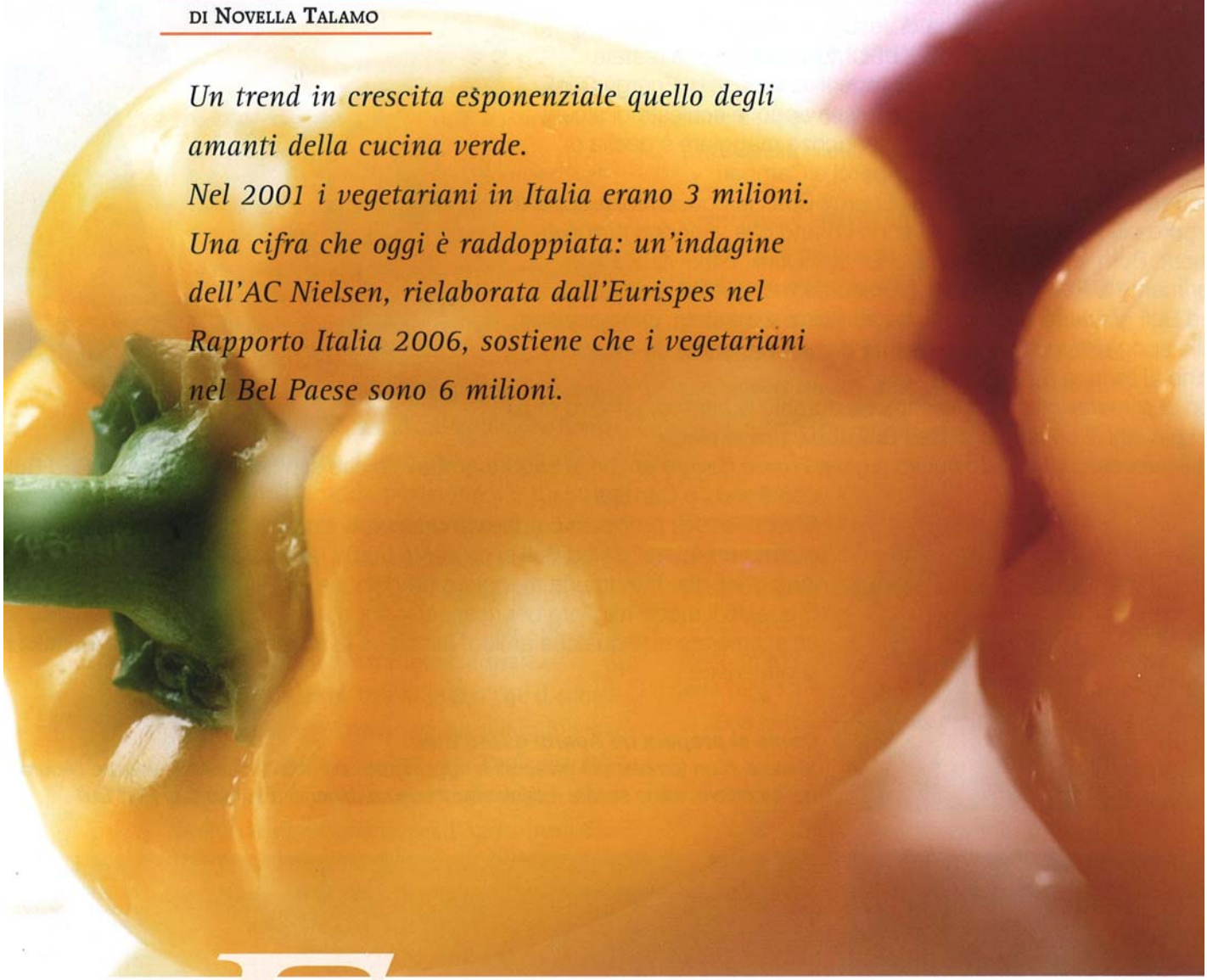
CON IL PATROCINIO DI:
CONFESERCENTI

Visita guidata al SALONE DEL MOBILE

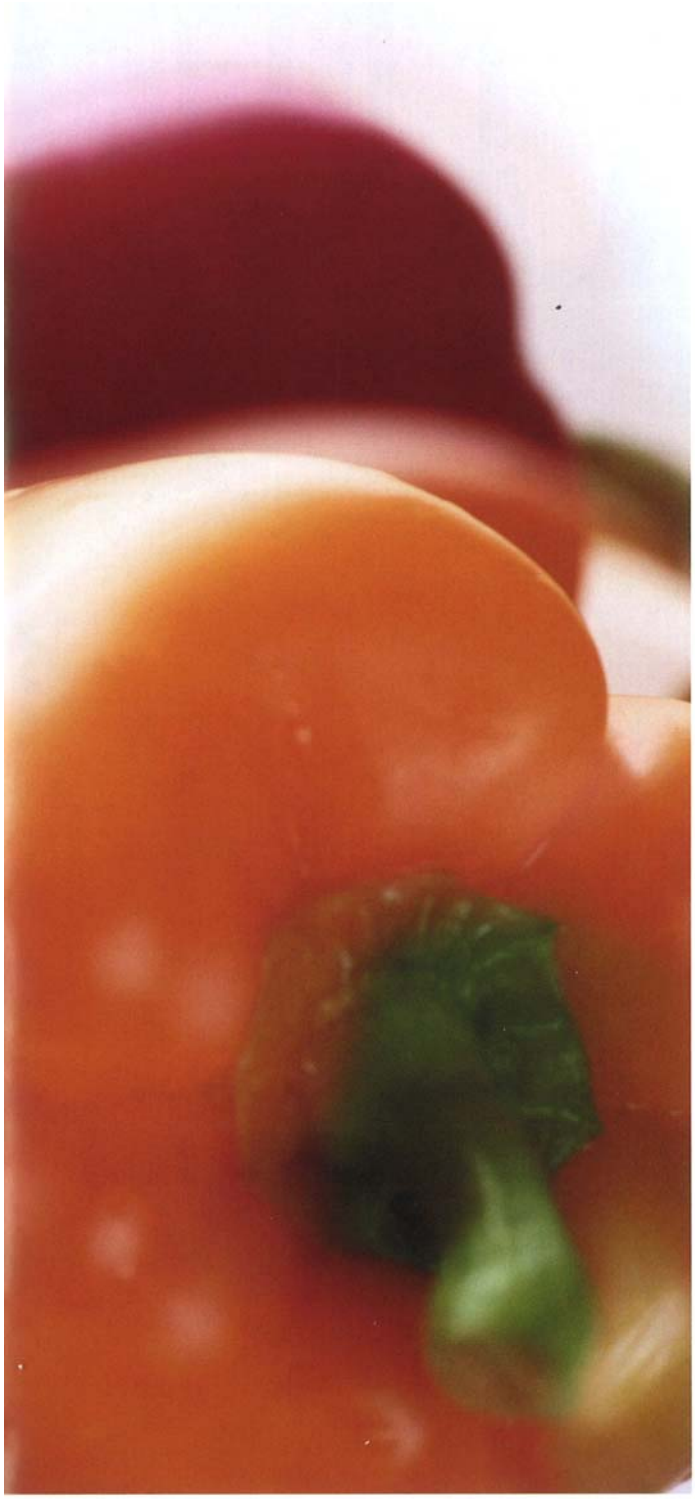
RISTOVERDE

di Novella Talamo

Un trend in crescita esponenziale quello degli amanti della cucina verde.
Nel 2001 i vegetariani in Italia erano 3 milioni. Una cifra che oggi è raddoppiata: un'indagine dell'AC Nielsen, rielaborata dall'Eurispes nel Rapporto Italia 2006, sostiene che i vegetariani nel Bel Paese sono 6 milioni.



E **NON È TUTTO:** secondo le stime i numeri sarebbero destinati ad aumentare e a arrivare a 7 milioni nel 2010 e a 30 milioni nel 2050. Sempre secondo i dati AcNielsen, i vegani in Italia sarebbero più numerosi al Nord e al Centro, con un record nelle città di Milano e Roma. La stessa indagine traccia anche il ritratto del vegetariano italiano: per la maggioranza è di sesso femminile (ben il 70% sono donne), ha un'età compresa fra i 25 e i 54 anni (62%) e possiede una scolarizzazione medio-alta (85%, Fonte Vegan Italia, www.veganitalia.com).
Anche se i numeri crescono, non tutti sanno (purtroppo soprattutto nel mondo della ristorazione) cosa si intende davvero per pasto vegetariano. In linea generale i



vegetariani non utilizzano ingredienti di origine animale. Non mangiano carne, né pesce, affettati o brodi di carne. Alcuni si nutrono di uova e formaggi, altri non assumono nemmeno il miele. Il panorama, come si vede, è variegato, perché ce ne sono di vari tipi. Come i lacto-ovo-vegetariano, che escludono nella loro dieta carne e pesce e si alimentano di cereali, verdura, frutta, legumi, semi, noci, latticini e uova, o i lacto-vegetariano, che escludono carne e pesce, ma usano i derivati del latte. I più stretti sono i vegani, che è la contrazione del termine inglese vegetarian (anche detti vegetaliani, dal latino vegetalis, ossia appartenente al regno vegetale, o vegetariani integrali): sono coloro che escludono tutti i prodotti di origine animale. I Vegani evitano quindi anche latticini e uova e non fanno uso di pellicce, cuoio, lana e di tutti i prodotti testati sugli animali. La più "leggera" è la dieta semivegetariana: chi segue questo modello talvolta mangia carne, ma di solito segue una dieta verde. Ci sono poi delle varianti come il crudista, che assume solo cibi crudi, soprattutto per motivi salutisti: si sa infatti che la cottura dei cibi comporta una riduzione delle vitamine e dei sali minerali, i componenti necessari per una buona e corretta nutrizione. I fruttariani si nutrono esclusivamente di frutta fresca. Di lunga tradizione è anche la dieta macrobiotica, che si basa sull'antica alternanza dello yin e yang, le due forme che può assumere l'energia nelle culture orientali. Prevede l'uso di cereali, soprattutto riso integrale, che è considerato l'elemento più equilibrato, legumi, frutta secca, talvolta pesce e poca frutta fresca; richiede un attento studio delle combinazioni e cotture prolungate.

Il successo della dieta verde è anche dovuto ai nomi famosi che l'accompagnano. Sono vegani il musicista Bryan Adams, l'atleta Carl Lewis, il cantante Paul McCartney, la stilista Stella McCartney, il filosofo Peter Singer, i cantanti Prince e Moby, che con l'ex fidanzata Kelly Tisdale ha scritto "Teany", edito in Italia da Sperling&Kupfer: è la storia dell'omonimo locale vegano

aperto dai due qualche anno fa a New York. Tra i pazienti di Aris Latham, il guru dell'alimentazione crudista, ci sono Barbara Streisand, Sidney Poitier e Gwyneth Paltrow. In Italia sono sicuramente vegane la veejay Paola Maugeri di Mtv e l'ex campionessa olimpica Dorina Vaccaroni. Ci sono anche molti vegetariani, più o meno radicali: Red Ronnie, Carlo Taranto (il signor Carlo della Gialappa's Band), il professor Umberto Veronesi, la campionessa Manuela Di Centa.

Ma quali sono le ragioni che motivano tutte queste persone? I benefici della dieta verde sono tanti, lo dice anche il buon senso popolare. Ma ora, dopo anni di ricer-

che, c'è anche la conferma scientifica.
Dopo tante polemiche, i risultati delle ricerche smentiscono pienamente l'idea che la dieta verde non apporti tutti i componenti di cui abbiamo bisogno. Gli studi sostengono che è possibile nutrirsi in modo completo e che, anzi, è meglio adottare una dieta vegetariana. Molte patologie moderne hanno spesso come causa proprio l'eccessivo consumo di carne e latticini: per questo tutte le maggiori istituzioni mondiali per la nostra salute, come la World Health Organization o il World Cancer Research Fund, consigliano di limitarne la quantità.

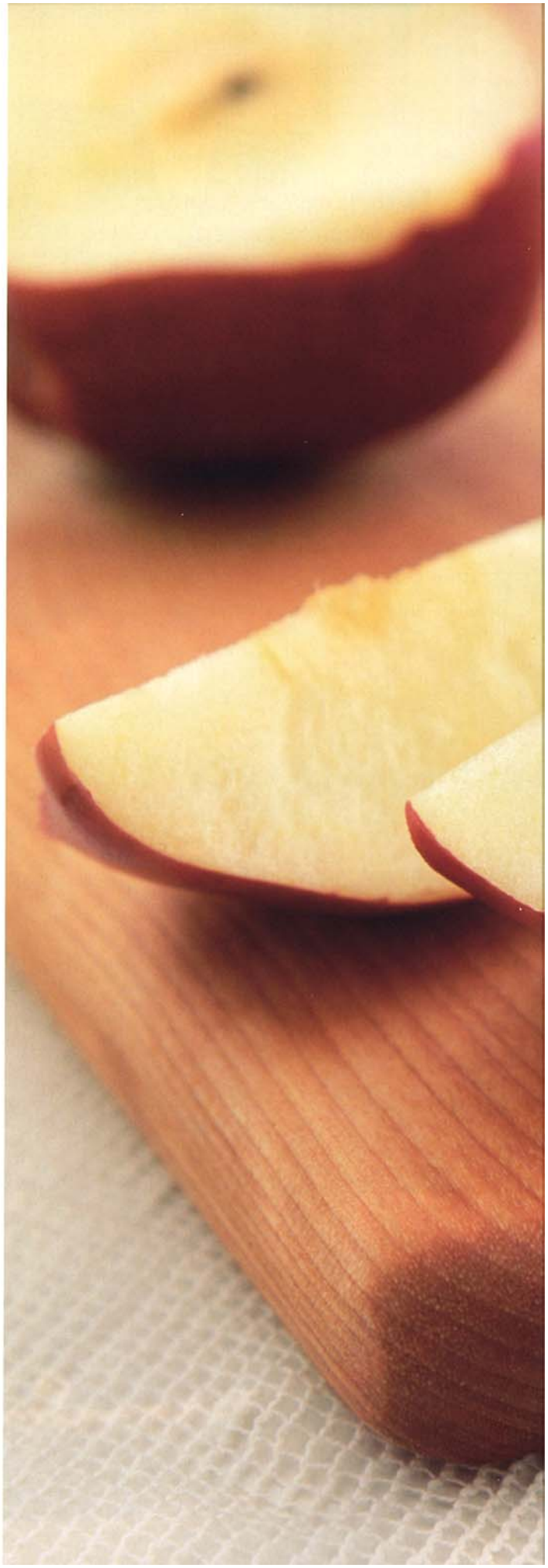
E i veri benefici? Eccone qualcuno.
In primis, un tema che tocca molti di noi, il mantenimento della linea. Uno studio del Cancer Research UK e della Università di Oxford rivela che i vegetariani e i vegani, nel tempo, aumentano meno di chi consuma carne e pesce. E non è tutto: secondo uno studio del Physicians Committee for Responsible Medicine, i vegetariani peserebbero tra il 3 e il 20 per cento in meno dei non vegetariani. La ragione? Alimentarsi unicamente con vegetali potrebbe alterare il metabolismo, facendo bruciare più rapidamente le calorie ingerite. I risultati

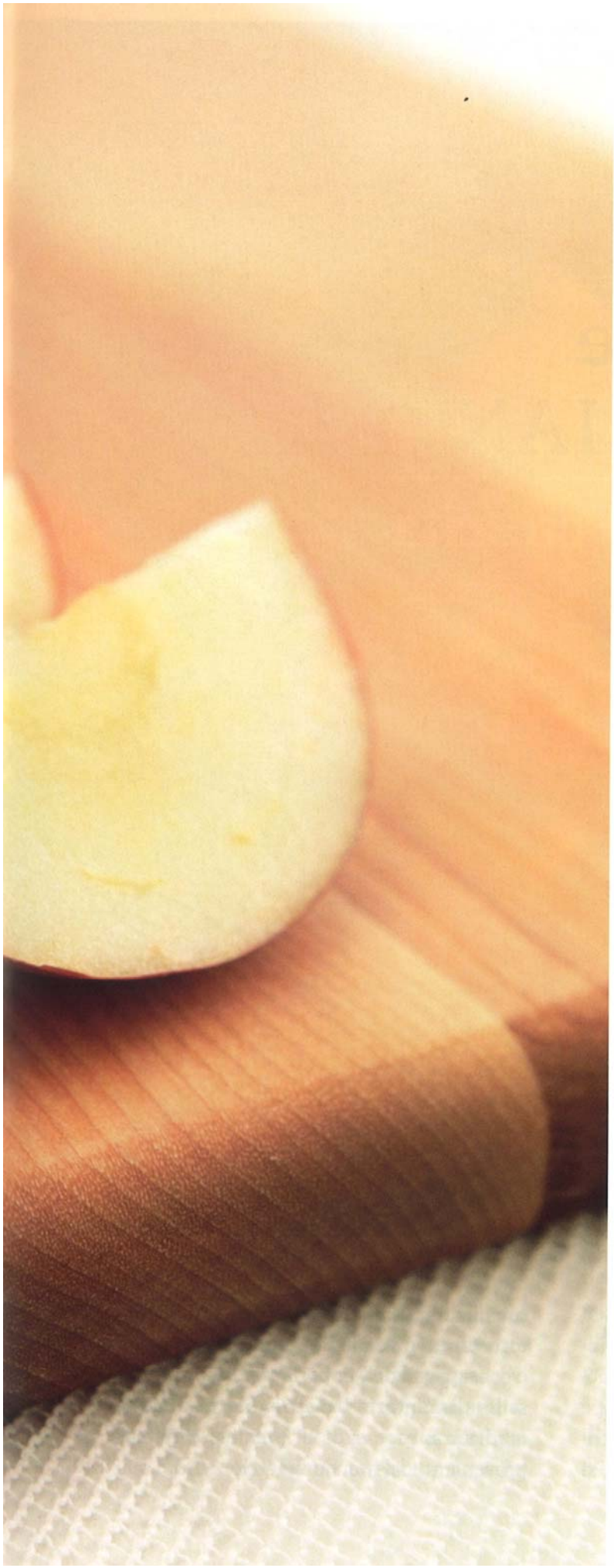
di molti esperimenti dimostrerebbero che una dieta verde, a basso contenuto di grassi, fa perdere peso senza dover diminuire le porzioni o fare più attività fisica.

Un altro vantaggio è a favore della circolazione sanguigna: secondo alcuni studi, adottare una dieta vegetariana appropriata può far abbassare i livelli di colesterolo, come se si fosse assunto un farmaco. Una ricerca dell'Università di Toronto mostra che la riduzione di colesterolo Ldl (quello dannoso) è quasi uguale in pazienti trattati con un medicinale, la lovastatina, e in persone che seguono una dieta vegetariana con pochi grassi. Anche la frequenza di ipertensione nei vegetariani è circa un terzo rispetto a quella degli onnivori. E non solo. Si riduce pure il rischio di ischemia cardiaca che nei vegetariani è inferiore del 31 per cento negli uomini e del 20 per cento nelle donne.

Per quanto riguarda il cancro, uno dei maggiori studi sull'argomento mostra che chi non è vegetariano ha un rischio di sviluppare tumori alla prostata e al colon molto più alto. Secondo altri studi, l'incidenza generale di cancro nei vegetariani è fino al 50 per cento più bassa. D'altronde, abbiamo visto, lo stesso Umberto Veronesi è un vegetariano convinto.

Una dichiarazione del capo della Scuola di Salute Pubblica dell'Università di Harvard ha messo in crisi anche una delle idee più diffuse: che il calcio dei latticini faccia bene al nostro scheletro. Anzi, consumare latte e derivati non sempre rende le ossa più forti.





Chi ne consuma grandi quantità potrebbe addirittura essere più esposto alle fratture. I dati clinici lo confermano: nei Paesi dove i consumi sono alti le persone hanno ossa più fragili. La ragione starebbe nel rapporto tra il calcio e l'aumento di acidità provocato dalla digestione delle proteine animali, come rivela uno studio tedesco. Saremmo, insomma, di fronte a un paradosso: più proteine si consumano, più calcio si perde. Confermato da ricerche americane pubblicate sempre sull'American Journal of Clinical Nutrition: le donne consumatrici di proteine animali presentano una perdita ossea superiore rispetto a quelle vegetariane.

Un altro punto a favore dei vegetariani? Sono più intelligenti. Questo lo sbalorditivo risultato della ricerca ventennale di una università inglese: alla Southampton University hanno studiato 8179 bambini di dieci anni di età. Passati venti anni, quando hanno compiuto 30 anni, si è scoperto che tra i 366 che si sono rivelati vegetariani, i ragazzi avevano un livello ai test «Iq» di 106, pari a 5 punti in più dei non vegetariani, mentre nelle ragazze la differenze era tra 104 e 99 punti!

Infine c'è un'ultima ragione che motiva gli amanti della dieta verde: il loro senso di responsabilità verso l'ambiente. Non è solo una questione di mantenere in vita gli animali: molte ricerche hanno dimostrato che gli allevamenti intensivi dei bovini producono un'alta emissione di gas metano, che è tra i maggiori responsabili dell'effetto serra.