



Il mondo vegan nell'orbita del successo

L'alternativa vegan è tutto tranne che una moda passeggera e oggi sono tante le aziende che sanno coniugare innovazione e qualità. Facciamo il punto su uno stile di vita che ha radici più profonde di quanto si possa pensare.

DI DARIO SCACCIAMENTO

Possiamo fare a meno di carne, pesce, uova, latte e derivati? La risposta è sì, ma potremmo tranquillamente fare di più, eliminando dal nostro orizzonte di produzione e consumo anche cuoio, pellami, lane, piumini e tutta una serie di materie prime che ritroviamo nei prodotti cosmetici e nell'edilizia. Oltre a rispettare i nostri criteri etici, faremmo del bene all'ambiente e alla nostra salute.

Oggi sappiamo che dal punto di vista nutrizionale una dieta senza proteine animali ben bilanciata, arricchita dalla presenza di legumi e da una ricca varietà di alimenti vegetali, offre vantaggi indiscussi in termini di salute. Mettiamo però in chiaro un aspetto importante: mangiare vegan non significa automaticamente mangiare sano.

La buona alimentazione è una pratica che richiede un certo grado di consapevolezza e conoscenza sugli alimenti e le loro caratteristiche. Se dobbiamo guardare con favore all'ampia diffusione che sta avendo l'alimentazione vegan, rincrebbe constatare, soprattutto nelle nuove generazioni, una certa ingenuità in materia che spesso porta con sé una tendenza all'improvvisazione. Qualche esempio? Per gli appassionati della buona cucina e per tutte le persone atten-

te al benessere ha poco senso sostituire il burro con la margarina, oppure usare un grasso idrogenato prodotto in laboratorio. Ma spesso i fraintendimenti nascono dalla ricerca un po' approssimativa dei sostituti della carne. Possiamo pensare di compensare il fabbisogno proteico ingerendo chili di glutine? E poi, non è forse vero che molti prodotti confezionati contengono troppo sale e sono arricchiti di aromi di cui potremmo fare volentieri a meno?

Diciamolo a piena voce: la scelta vegan non può e non deve essere una privazione. Se si adotta uno stile di vita cruelty free lo si può fare senza rinunciare alla qualità, ma con la volontà di voler esplorare un modo più sano e spesso anche più gustoso di nutrirsi. La stessa cosa si può dire dell'abbigliamento o della cosmesi. Oggi non si deve più rinunciare a niente, perché molte aziende del settore, che si affacciano nei negozi del naturale e nelle fiere di settore, hanno raggiunto una qualità indiscutibile. Allora, non accontentatevi di sostituire la pelle con la plastica. Grazie all'impegno di valorosi artigiani, sul mercato sono disponibili materiali del tutto naturali come canapa, lino, sughero o fibre di cocco.

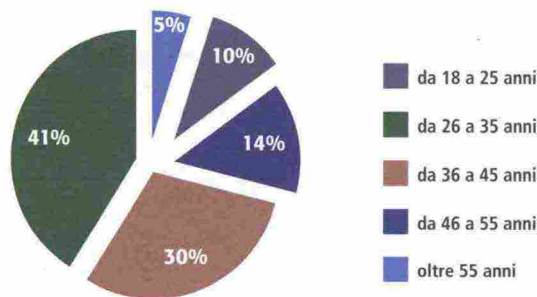
Dai greci ai romani

Le scelte consapevoli partono da lontano e non sono certo frutto dell'approssimazione. Dietro l'approccio vegan non c'è soltanto una moda del momento, ma una filosofia, una cultura e una gastronomia che poggiano solidamente su un ricco bagaglio di esperienze e tradizioni. L'eliminazione delle proteine animali dalla nostra dieta è una pratica che trova il suo fondamento nella cultura della macrobiotica e nelle buone regole dell'alimentazione naturale, che esclude anche uova e latticini. Si potrebbe pensare a un approccio vegetariano di matrice orientale, ma in realtà, se si vogliono cercare le radici pratiche di questo stile di vita, non occorre andar troppo lontano: la tradizione culinaria del mediterraneo ha da sempre celebrato l'accostamento di carboidrati, verdure e legumi, introducendo solo marginalmente prodotti di origine animale.

L'idea che l'uomo fosse vegetariano o addirittura vegano dalla sua comparsa sulla terra è forse poco attendibile e, tutto sommato, anche poco interessante sul piano culturale. Volendo ripercorrere a ritroso la nostra storia gastronomica è sicuramente più interessante notare che la tanto decantata dieta mediterranea poggia le sue basi su di un substrato culturale diffuso in passato che celebrava i cicli del-

Vegani in Italia per fascia d'età

Fonte: Osservatorio VEGANOK 2017 - www.osservatorioveganok.com



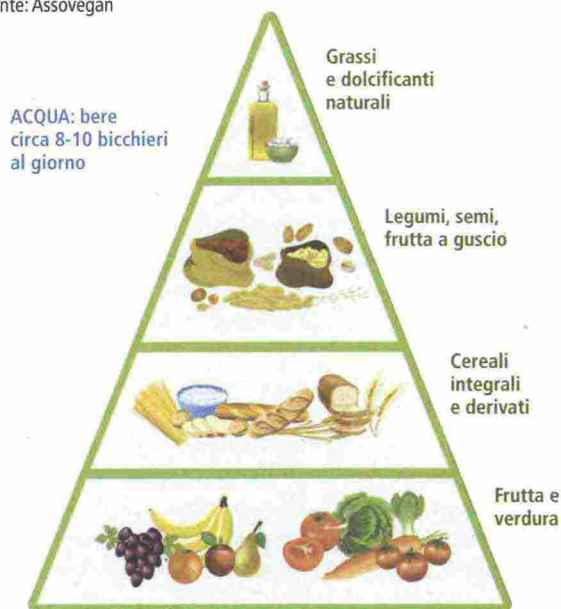
SPECIALE **VeganFest 2017** 8-11 settembre al Sana di Bologna (pad. 16), Bologna Fiere

la natura ed era orientata verso i vegetali. Quando la civiltà antica si dovette scontrare con le cosiddette invasioni barbariche, per la prima volta avvenne anche lo scontro tra due modelli sociali e alimentari completamente diversi. Infatti, furono i popoli del Nord a introdurre in Europa l'uso massiccio della carne come alimento base della propria ali-

mentazione, così come della caccia e dell'allevamento come attività economiche più importanti. La cultura greca e quella romana si basavano, sul piano economico, ma anche dal punto di vista spirituale e mitologico, sulla sacralità di frumento, vite e olivo. I Romani erano forse vegetariani? Questo non si può dire, ma sappiamo che l'alimento principale della dieta quotidiana era costituito dal «puls», una polenta di cereali a cui si abbinavano verdure, soprattutto rape e cavoli, ma anche frutta secca. Gli allevamenti per la produzione di latte e formaggi erano marginali o pressoché sconosciuti. Questo ci dimostra che non c'è niente di esotico nella dieta vegan, ma c'è un radicamento culturale profondo, che scava indietro nei secoli e che ci può far pensare alla scelta vegan come a una questione di civiltà.

Piramide alimentare vegan

Fonte: Assovegan



Forse non lo sai, ma...

Viviamo in un mondo complesso e sovrappopolato, affamato di cibo a basso costo, in cui la carne, insieme agli altri prodotti animali, è proposta a prezzi stracciati sugli scaffali delle grandi catene di distribuzione, nei fast food e nei ristoranti. Eppure il prezzo che paghiamo è sempre più alto, e non solo in termini di salute.

A dirla tutta non occorre essere né vegani, né vegetariani per accorgersi che il consumo di carne è diventato insostenibile. Secondo le stime della Fao, gli allevamenti sono responsabili per circa il 18% delle emissioni di gas serra, una quota addirittura più elevata di quella imputabile ai trasporti. L'industria della carne produce il 65% del protossido d'azoto rilasciato in atmosfera, che per il surriscaldamento glo-

Visita il sito:
www.veganfest.it

bale ha un potenziale di quasi trecento volte superiore all'anidride carbonica, e del 37% di tutto il metano emesso dall'uomo, sostanza con un potenziale 23 volte superiore sempre alla CO₂.

Gli allevamenti rimangono anche la fonte principale di degradazione dei suoli e delle acque. Occupano infatti il 30% della superficie terrestre, tra pascoli permanenti e oltre un terzo delle terre arabili.

Il giornalista Stefano Liberti, nel suo libro *I signori del cibo* (Minimum Fax), ha documentato le dimensioni dei grandi allevamenti di maiali negli Stati Uniti, con i laghi di contenimento degli escrementi degli animali costretti a vivere in gabbie di ridotte dimensioni, e a cui vengono somministrate dosi massicce di antibiotici, per evitare la proliferazione di malattie. Il risultato è che in tali lagune si trova una poltiglia di agenti tossici pericolosi: ammonio, acido solfidrico, fosforo, nitrati, metalli pesanti, insieme a tutti i batteri del caso.

Le deiezioni degli animali allevati in modo intensivo corrispondono solo negli Usa a 1,4 miliardi di tonnellate l'anno e producono ammoniaca che inquina le falde acquifere. Inoltre, ormoni e antibiotici somministrati agli animali entrano nel ciclo dei rifiuti e dell'ambiente.

Sempre a detta della Fao, il business degli allevamenti è il settore più pericoloso per la disponibilità di risorse idriche, poiché contribuisce a fenomeni come l'eutrofizzazione delle acque e la degenerazione delle barriere coralline. Allo stesso tempo le coltivazioni di foraggio e soia servono principalmente a nutrire artificialmente gli animali ammassati

dentro i capannoni, andando a erodere foreste tropicali per creare monocolture intensive, per la maggior parte ogm, che consumano molta acqua ed erodono la biodiversità.

I santuari degli animali liberi

Lo stile di vita vegan trae le sue ragioni d'essere sul piano ambientale e salutista. Ma non dobbiamo affatto dimenticarci che si radica in modo fondamentale su una scelta etica ben precisa: quella dell'antispecismo. Non si tratta di un semplice animalismo di facciata. È l'approccio di chi vuole dare voce a chi voce non ne ha, rispettando la vita degli animali e contestando un atteggiamento di presunta superiorità dell'uomo rispetto agli altri esseri viventi.

In Italia stanno nascendo diversi rifugi specializzati per accogliere animali altrimenti destinati al mattatoio, come maiali, capre, asini, galline, conigli, con una rete nazionale dei vari rifugi. Da circa tre anni è attiva la *Rete dei santuari di animali liberi in Italia*, un network che riunisce nove tra i più antichi e grandi santuari nel nostro Paese, con una rigorosa «carta dei valori». A nessun ospite animale deve essere chiesta alcuna prestazione, e deve essere garantita la migliore qualità di vita fino alla sua fine naturale.

I santuari non si prefiggono di costruire un modello stanziale in cui far convivere forzatamente degli animali. Sono luoghi di accoglienza per animali ex da reddito in cerca di una casa, che nasce in risposta a un'emergenza, senza voler ricreare uno zoo dal profilo etico. Per questo motivo le nuove nascite vengono bloccate. «L'obiettivo principe di tut-

Segue a pag. 50 ➔

SPECIALE

VeganFest 2017 8-11 settembre al Sana di Bologna (pad. 16), Bologna Fiere



**PROGRAMMA GENERALE
DEL VEGANFEST 2017**



**PROGRAMMA
PALCO CONFERENZE**

Venerdì 8 Settembre 2017

10:00 Apertura dei lavori a cura di Renata Balducci, presidente dell'Associazione Vegani Italiani Onlus, e del dott. Lorenzo Ferrante, moderatore dell'area conferenze. Presentazione della mostra Leal/VEGANOK sulla visualizzazione. Presentazione della prossima edizione del festival vegan più grande d'Europa: Lucca VeganFest 2018, una coproduzione *Lucca crea* e VEGANOK.

11:00 *Digital Veganization: dinamiche, strategie e opportunità per il mercato vegan. Canali a confronto*, a cura della dott.ssa Paola Cane, senior marketing strategist, direttore Osservatorio VEGANOK.

13:00 *La scelta etica vegan*, una testimonianza di Alice Taticchi, miss mondo 2009, modella professionista, membro del comitato etico di Associazione Vegani Italiani Onlus.

13:30 *Alimentazione vegetale ed equilibrio acido base*, a cura del dott. Roberto Favata, membro del comitato scientifico di Associazione Vegani Italiani Onlus.

14:00 Presentazione del libro *Piggasus e il Pianeta VegArno*, a cura dell'autrice Marilù Mengoni, biologa nutrizionista, dott.ssa in psicologia, consigliere dell'Associazione medica italiana Kousmine e membro del comitato scientifico di Associazione Vegani Italiani Onlus.

15:00 Presentazione delle campagne di *Sea Shepherd Global*, organizzazione internazionale senza fini di lucro che lotta contro la distruzione dell'habitat naturale e il massacro delle specie selvatiche negli oceani al fine di conservare e proteggere l'ecosistema.

15:30 Incontro con Loredana Cannata, attrice di cinema, tv e teatro, vegana e attivista per i diritti degli animali, socio onorario Associazione Vegani Italiani.

16:00 Incontro sui diritti animali e la politica con l'onorevole Paolo Bernini, del Movimento 5 Stelle.

16:30 Presentazione del movimento politico «Democrazia Verde», a cura del fondatore Nicolas Micheletti, attivista per i diritti umani e fondatore di ME-mmt Italia e Economia Democratica, membro del comitato etico AssoVegan.

17:00 Presentazione del libro *Sano vegano italiano* a cura degli autori Red Canzian, celebre bassista dei Pooh, socio onorario AssoVegan e sua figlia Chiara Canzian. Red accompagna 50 ricette di Chiara con testi in cui racconta il suo percorso verso l'alimentazione vegana.

Sabato 9 Settembre 2017

10:00 Presentazione della giornata e approfondimenti, a cura del dott. Lorenzo Ferrante.

10:30 Presentazione del libro *Le Ricette dell'Energia*, a cura delle autrici Laura Fiandra e Marina Pucello. Con la partecipazione di Tullio Solenghi.

11:30 *Animali, conflitti e paesi del Sud del mondo. Quando il lavoro diventa una missione: salvare animali vittime di guerra, povertà e pratiche culturali, e sensibilizzare le nuove generazioni*, a cura di Donatella Malfitano, operatrice Onu, membro del comitato etico AssoVegan.

12:00 Presentazione del rapporto *Maltrattamento animale in Italia 2016*, a cura di Silvia Premoli. Interverranno: l'avvocato David Zanforlini, Annamaria Manzoni, psicologa e scrittrice, Lello Ciampolillo, senatore della Repubblica (Movimento 5 Stelle) e Gian Marco Prampolini, presidente Leal.

13:00 Presentazione del progetto *Oasi VEGANOK*, con Sauro Martella, fondatore di VEGANOK network e vicepresidente AssoVegan, Marco Biondi del rifugio Thegreenplace, prima oasi VEGANOK, Pier Paolo Cirillo, coordinatore del comitato etico AssoVegan e con il dott. Claudio Rota, membro del comitato scientifico AssoVegan e responsabile campagne di crowdfunding.

13:30 Presentazione del network *The save movement*.

14:00 *Case in paglia: coltivare architettura sostenibile. Edifici sani, naturali, ecologici e sicuri*, a cura dell'architetto Michele Ricci.

14:30 *Corrette combinazioni alimentari*, a cura di Mariagrazia Vigliarolo, biologa nutrizionista membro del comitato scientifico e ambasciatrice AssoVegan.

15:00 *Latte, glutine e cervello. Effetti sul sistema nervoso e proprietà extranutrizionali*, a cura di Maurizio Conte, pediatra, membro del comitato scientifico AssoVegan.

15:30 *Sportivo vegan: alimentazione ed integrazione negli sport di endurance*, a cura di Orazio Ragusa, biologo nutrizionista.

16:00 *Mangiamo vegan o siamo vegan? A cura di Riccardo Trespidi, medico di medicina generale, presidente di Medicina Nonviolenta e fondatore di Scienza della nutrizione etica.*

16:30 *La tutela dei consumatori nell'Ue nel settore del cibo: importanza di un regolamento europeo per i consumatori vegani*, a cura dell'avvocato Floriana Cimmarusti, segretario generale Safe.

17:00 *Animals Asia. Until the cruelty ends*. Presentazione di Animals Asia Foundation.

17:30 *Epigenetica: i pensieri e le sensazioni influenzano le nostre cellule*, a cura della dott.ssa Francesca Pistollato, biologa e ricercatrice.

18:00 Atmajay, scrittore, compositore e pianista eseguirà dei brani musicali alla frequenza terapeutica di 432 Hz.

Domenica 10 Settembre 2017

10:00 Presentazione della giornata e pillole di approfondimento: la vera dieta mediterranea, a cura del dott. Lorenzo Ferrante, posturologo, master in nutrizione clinica, ideatore del programma «Vivere senza dolori», coordinatore del comitato scientifico AssoVegan.

10:30 *La sensibilità vegan nella danza, nel movimento e nello yoga*, a cura di Melissa Mattiussi, danzavimentoterapeuta e danzatrice professionista, giornalista, educatrice alimentare veganic.

11:00 *Dieta e tumori*, a cura della dott.ssa Michela De Petris, medico nutrizionista, membro del comitato scientifico AssoVegan.

11:30 *Intestino e microbiota: cos'è e come supportarlo al meglio con una sana alimentazione*, a cura del dott. Luigi Romiti, erborista, membro del comitato scientifico AssoVegan.

12:00 *Lo sfruttamento animale come base di ogni violenza*, a cura di Alessandra Di Lenge, attivista per i diritti animali, fondatrice del movimento «Le iene vegane».

12:30 *L'importanza del cibo crudo nell'alimentazione vegana salutista*, a cura del dott. Michele Riefoli, esperto di alimentazione a base vegetale, autore del best-seller *Mangiare sano e naturale*, presidente dell'associazione Ottavo Senso, membro del comitato scientifico AssoVegan.

13:00 *Microbiota: la programmazione del sistema immunitario in gravidanza e fino ai due anni*, a cura di Leonardo Pinelli, professore associato di pediatria dell'Università di Verona, membro del comitato scientifico AssoVegan.

13:30 *Alimentazione complementare fisiologica a base vegetale: quale, quando, perché*, a cura della dott.ssa Maria Antonietta Zedda, nutrizionista, pediatra, membro del comitato scientifico AssoVegan.

14:00 Presentazione di *Sonve* (Società scientifica di nutrizione vegetale), prima società ad impostazione scientifica esclusivamente dedicata a ricerca, formazione e divulgazione in ambito di nutrizione 100% vegetale, a cura della dott.ssa Sabina Bietolini, biologo nutrizionista, membro del comitato scientifico AssoVegan.

16:00 Presentazione del libro *Tritacarne. Perché ciò che mangiamo può salvare la nostra vita. E il nostro mondo*, a cura dell'autrice Giulia Innocenzi, giornalista. Interverranno Simone Montuschi, portavoce di Essere Animali, e Matteo Cupi, direttore Animal Equality Italia.

17:00 Manuel Negro, il comico vegano.

18:00 **Consegna del riconoscimento VEGANOK Editorial Award 2017 a Terra Nuova Edizioni** per i suoi 40 anni di attività editoriale etica. Il premio sarà consegnato da Renata Balducci, presidente di Associazione Vegani Italiani Onlus a Mimmo Tringale, direttore editoriale di Terra Nuova.

Visita il sito:
www.veganfest.it

Lunedì 11 Settembre 2017

10:00 Presentazione della giornata e pillole di approfondimento, a cura del dott. Lorenzo Ferrante.

10:30 Presentazione della rete di ambasciatori di Associazione Vegani Italiani Onlus.

11:00 *Nuovo biodizionario alimentare: punto di riferimento per la spesa vegan*, a cura della dott.ssa Erica Congiu, membro del Comitato Scientifico AssoVegan, responsabile del controllo etichette per la certificazione etica VEGANOK e coordinatrice del progetto Biodizionario alimentare.

11:30 *Vegan: l'impegno di Terra Nuova Edizioni*. La casa editrice presenta le novità editoriali che rafforzano il suo impegno sul fronte vegan. Con: Gabriele Bindi, autore di *Grani antichi*; Alice Savorelli, autrice di *Superfood mediterraneo*; Enrica Capussotti, responsabile editoriale e curatrice, insieme al direttore Mimmo Tringale, della collana «Terra Nuova dei Piccoli».

12:30 *Con il cibo guarirRAW*, a cura del dott. Domenico Battaglia, medico, esperto di nutrizione e dietetica vegan, insegnante di meditazione trascendentale, membro del comitato scientifico AssoVegan.

13:00 *Le proteine vegetali: come, dove, quando*, a cura della dott.ssa Melissa Finali, biologo nutrizionista, membro del comitato scientifico AssoVegan.

13:30 *La «sostenibilità» degli allevamenti intensivi e non*, a cura della dott.ssa Rachele Bagnoli, membro del comitato scientifico AssoVegan.

14:00 *Sono vegano da parte di mamma*, monologo del regista, sceneggiatore e attore Dado Martino.

14:30 Estratto dello spettacolo «Mi abbatto e sono felice», a cura dell'attore Daniele Ronco.

15:30 Chiusura dei lavori e saluti, a cura del dott. Lorenzo Ferrante e di Renata Balducci, presidente di Associazione Vegani Italiani Onlus.

PROGRAMMA COOKING SHOW

Tutti i giorni, presso l'area cooking show VEGANOK Academy, scuola di alta cucina diretta dal pluripremiato Maestro pastry chef Emanuele Di Biase, tanti chef e appassionati di cucina si alternano nella realizzazione di sfiziose ricette vegan. I cooking show sono presentati e coordinati dallo chef Mario De Riccardis.

Venerdì 8 Settembre 2017

11:00 *Emozioni*, il Maestro pastry chef Emanuele Di Biase, direttore della VEGANOK Academy, preparerà una ricetta tratta dal suo nuovo libro *Emozioni*.

12:00 Preparazione dell'aperitivo di inaugurazione del VeganFest 2017, realizzato dagli allievi della VEGANOK Academy.

13:00 Free aperitivo VEGANOK Academy.

13:15 *L'essenza del cibo che ci nutre davvero*, a cura dello chef Dario Pierandi.

14:00 *I profumi di nonna Sandra*, a cura dello chef Mirco Berti.

14:45 *Torta AmoreCrudo*, a cura della chef Laura Fedele, autrice del libro *AmoreCrudo*, ambasciatrice AssoVegan.

15:30 *Verdure sull'orlo di una crisi di nervi*, a cura della food blogger Claudia Ciabattini, fondatrice di Cucina Riciclona.

16:15 *Fermenti di vita: panificare con la pasta madre e preparare gli insalatini*, a cura di Jessica Callegaro e Lorenzo Locatelli di Cucinare Secondo Natura.

17:00 *Green drink, aperitivi con alto contenuto di clorofilla*, a cura del barman Marco Dalboni.

Sabato 9 Settembre 2017

11:00 *La cucina di Ale*, a cura della vegan chef Alessandra Rotili, giornalista e food blogger, ambasciatrice AssoVegan.

11:45 *Le ricette dell'energia di Naturalmente Crudo*, a cura delle chef Laura Fiandra e Marina Pucello.

12:30 *MacroBioVegan. Il respiro del cibo*. Yin e Yang in cucina con Eddy Pellegrino. Le fondamenta di un'alimentazione naturale ed alchemica. La zuppa di miso perfetta e il gomasio, proprietà e simbologia.

13:15 *Insolita frutta. Spagna e Giappone*, a cura di Davide Falcioni, divulgatore e docente di cucina vegan, fondatore de La Ronda del Piacere.

14:00 *Delizia alle mandorle e pinoli tostati*, a cura di Maria Luisa Lucherini, fondatrice di *Dolci Vegani*, scuola online di pasticceria vegan.

14:45 *La tradizione romana in chiave vegan*, a cura del vegan chef Boris Scafati.

15:30 *Piacevoli incontri*, a cura dello chef Mirco Berti e di Cinzia Re, titolare del ristorante Bioveggy di Firenze.

16:15 *Spaghettoni di farro con pomodorini piccanti e crema di melanzane*, a cura della chef Gaia Casciari.

17:00 *Alimentazione vegan in gravidanza, dalla teoria alla tavola*, a cura di Silvia Prandi, giornalista membro del comitato etico AssoVegan e della dott.ssa Erica Congiu, biologo nutrizionista, membro del comitato scientifico AssoVegan.

18:00 VEGANOK Master Chef Award 2017: il maestro Emanuele Di Biase, direttore della VEGANOK Academy e socio onorario di Associazione Vegani Italiani Onlus, sarà premiato per il suo costante impegno nella divulgazione dei valori della scelta etica vegan.

Domenica 10 Settembre 2017

11:00 *Settembre in dolce-veg*, a cura dello chef Antonio Guerra, mastro pasticciere accreditato VEGANOK, direttore del Centro Arte Dolce di Rimini.

11:45 *Spaghettonata crudista*, a cura di Marta Filippini, esperta di alimentazione naturale, foodblogger e ambasciatrice AssoVegan.

12:30 *Diversamente dolce: zoom sulla pasticceria naturale vegan*, a cura di Annunziata Jyoti Cardona, fondatrice di Zenkitchen.it, do-

cente di corsi di cucina naturale, nutrizionista membro del comitato scientifico AssoVegan.

13:15 *Dolci senza glutine sani, leggeri, golosi e... vegan! Come preparare dolci veg senza glutine e zuccheri raffinati*, a cura di Dealma Franceschetti, foodblogger, autrice, insegnante di cucina e consulente macrobiotica, ideatrice del sito e del blog Laviamacrobiotica.it

14:00 *Fantasie di fine estate*, a cura della chef Licia Calia, ambasciatrice AssoVegan, ideatrice del progetto Verde Vegano, autrice del libro *Baby vegan chef*, Terra Nuova Edizioni.

14:45 *Viaggio dall'antipasto al dolce*, a cura degli chef della VEGANOK Academy: Francesco Basco, Rino Benvenuto, Paolo Di Giorgio e Boris Scafati.

16:15 *Yun Hee: tartare aromatizzata al wasabi con polvere di alghe tostate, kimchi su riso acidulato e gelée di shoyu*, a cura dello chef Martino Beria, fondatore, consulente e Ceo di Arbo Vegan Consulting, professionista accreditato VEGANOK.

17:00 Dimostrazione di cucina a cura di Simona Malerba, chef vegana e food photographer freelance, accreditata VEGANOK.

Lunedì 11 Settembre 2017

11:00 *Spezzatino birra e mele*, a cura di Francesco Basco, chef accreditato VEGANOK, responsabile di veganblog.it e coordinatore VEGANOK Academy.

11:45 *Il rinfresco del lievito madre*, a cura dello chef Mario De Riccardis.

12:30 *Ratatouille alla mia maniera*, a cura della chef accreditata VEGANOK Simona Croci.

13:15 *Macro Bio Vegan*, a cura di Fabia Pellizzoni, cuoca e terapeuta alimentare vegana/macrobiotica, titolare di La Cucina dell'Anima.

15:00 Ricette dal libro *Emozioni*, a cura del Maestro pastry chef Emanuele Di Biase.

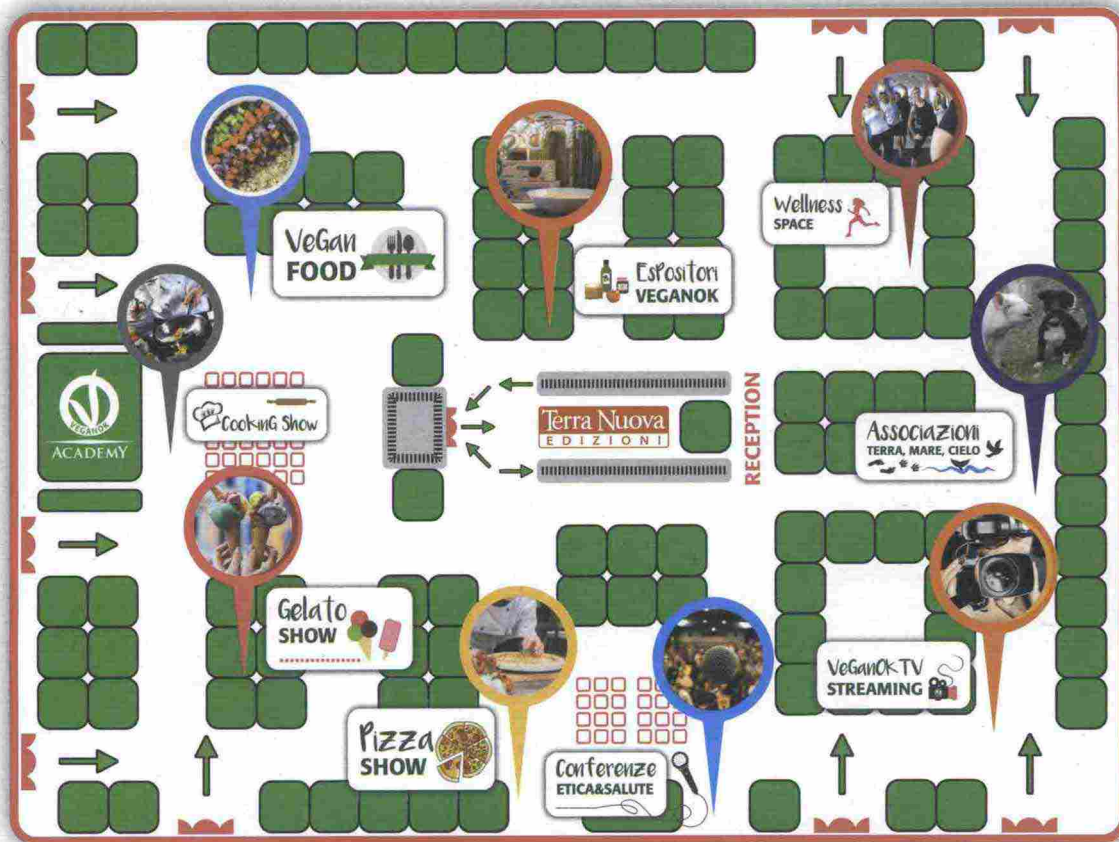
PROGRAMMA AREA WELLNESS

L'area Fitness-Wellness sarà uno spazio di circa 160 metri quadri, interamente dedicato all'attività fisica e completamente attrezzato Lacertus (azienda leader nel suo settore), dove sarà possibile allenarsi con il personal trainer Maurizio Falasconi, coordinatore nazionale del comitato sportivo di Associazione Vegani Italiani Onlus. Le varie attività saranno coordinate dal team Corpo Vegano, di cui sono membri Alberto Rusciano e Maurizio Falasconi. Interverranno tantissimi sportivi vegani, primi tra tutti il campione mondiale di natural body building Massimo Brunaccioni, la vice campionessa italiana di natural body building Barbara Bagnolati, Pierbruno Pasotti, crossfitter agonista, l'atleta Erika Ferrari, il pluricampione del mondo di karate free style e campione di kick boxing Alberto Leonardi, e tanti altri.

Non mancheranno anche workshop su benessere e postura a cura di Patrizia Gavoni, counselor, ideatrice e formatrice del «Metodo Aloha. Sospensione posturale per il radicamento e il riequilibrio psico-corporeo».

SPECIALE

VeganFest 2017 8-11 settembre al Sana di Bologna (pad. 16), Bologna Fiere



PARTECIPANTI AL VEGANFEST 2017

- Acetaia La Bonissima
- A&D Gruppo Alimentare&Dietetico
- Acqualagna Tartufi
- Alimentiamo la Salute
- Animal Aid Italia
- Animal Equality
- Animalisti Italiani Onlus
- Animals Asia
- Associazione Vegani Italiani Onlus
- Azienda Agricola Bio Torrente Locone
- Barbanera Vini
- Benessence
- BeWell Fabbrica Cioccolato Perugia
- Bio-Occhiali
- Biodizionario.it
- Bioriposo
- BioSolidale
- Cacao Crudo
- Carrera Jeans
- Cip4
- Comprital
- Corpo Vegano
- D.O.S. Specialità al Tartufo
- Dolce & Salato
- Dolce Vita
- Essere Animali
- FiberPasta
- Forlive
- Fugar
- Gabbie Vuote Onlus
- Gruppo Editoriale Macro
- Hempath
- I Carpini Vini d'Arte
- International Food
- Italian Horse Protection - IHP
- Italiana Natura
- La loro voce - Le Iene Vegane
- LAC
- Lacertosus
- Lamento Rumeno
- LAV
- LEAL
- Lega Nazionale per la Difesa del Cane
- Leidaa
- Luzi Food
- Mary Rose Laboratori Cosmetici
- Mastro Cesare Antico Forno Piemontese
- Mil Mil
- Muscolo Di Grano
- Nanotech Surface
- NipFood
- Oasi **VEGANOK** - TheGreenPlace
- Olfattiva
- Osservatorio **VEGANOK**
- Panificio Moramarco
- Prima Colta
- PuroBio Cosmetics
- Riccardo Corredi
- Royal Nature
- SalseVeg
- SanyGran
- Sea Shepherd
- Siquir Salute
- SONVE
- SoulSpension
- Terra Nuova Edizioni
- The Save Movement
- Tutt'Altro
- Vallè Italia
- Vave Shoes
- Vegan Delicious
- Vegan Monster
- **VEGANOK**
- **VEGANOK** Academy
- **VEGANOK** ADV
- **VEGANOK** Store
- Vivere Sostenibile

PUBBLIREDAZIONALE

Il Profumo Astrale



Olfattiva sarà al SANA
Padiglione 16, Stand 56



Il profumo del cielo che ti ha visto nascere

Il Profumo Astrale è la **fotografia olfattiva del cielo** nell'istante della propria nascita. Affascinante, vero? Si tratta dell'ultimo progetto di Olfattiva, azienda produttrice di oli essenziali, prodotti di aromaterapia e di profumeria botanica. Sì, ma com'è possibile riprodurre il profumo di un cielo di nascita? Gli **oli essenziali correlati a ogni pianeta** vengono miscelati ad arte sulle specificità del proprio tema natale – **unico al mondo** – grazie a un software avanzato che calcola la posizione di segni e pianeti di quel cielo, trasformandoli in gocce di prezioso olio essenziale. Se vi state ancora chiedendo come funzioni, vediamo da vicino da dove prende origine e come viene realizzato il Profumo Astrale.

Piante e pianeti: lo studio

Il Profumo Astrale fonda le sue basi nelle **segnature planetarie degli oli essenziali**: nel corso dei secoli, innumerevoli medici, filosofi e studiosi hanno lavorato alla segnatura planetaria dei vegetali, lasciandoci in eredità un patrimonio di conoscenze che vedono strettamente **legate botanica e astrologia**. Nel XVI secolo **Paracelso** con «la dottrina delle signature» codifica le analogie esistenti tra piante e pianeti sulla base di una somiglianza non solo di forma, ma anche energetica e funzionale. Per associare

le piante ai pianeti nella realizzazione dei Profumi Astrali, Olfattiva è partita da un'analisi storica di questi testi, che ha integrato con i più moderni studi di **aromaterapia scientifica**.

Il software che trasforma un cielo in profumo

Ci si potrebbe chiedere cosa ci fanno nella stessa stanza uno sviluppatore, un'aromaterapeuta e un gruppo di astrologi. Nei laboratori Olfattiva è successo proprio questo: le conoscenze astrologiche e quelle aromaterapiche sono state trasposte in un software in grado di calcolare il tema natale e tradurre la posizione dei segni, dei pianeti e la loro relazione in gocce di olio essenziale. L'obiettivo del progetto è quello di restituire **l'energia sottile del cielo** in un istante preciso: il software è stato realizzato con l'intento di automatizzare il processo di composizione del profumo in modo tale da renderlo più esatto e scientifico, eliminando ogni possibile aleatorietà.

Come ricevere il proprio Profumo Astrale, unico al mondo

Richiedere il proprio **profumo personalizzato** è davvero semplice: basta immettere i dati di nascita sul sito www.profumoastrale.it, saranno a loro volta inseriti nel software che calcola la composizione esatta del profumo. Molti si chiederanno: «Vorrei prima sentirlo, e se non mi dovesse piacere?». La risposta è semplice: la sorpresa è parte del gioco, a cui avvicinarsi con la volontà di ascoltare. Dal canto suo, Olfattiva garantisce **una selezione di oli essenziali di altissima qualità**, e si sa, quando la materia prima è buona è difficile che il risultato sia da meno. Una piccola indiscrezione per gli appassionati di aromaterapia: tra le piante del Profumo Astrale vi sono **oli essenziali rari e preziosi**, quali **Rosa, Neroli e Gelsomino, legni pregiati e resine esaltati secondo tecniche spagiriche**. In ogni caso, il team di Olfattiva ha pensato anche ai più curiosi, che prima di completare l'acquisto possono richiedere con un'email le piante presenti all'interno del proprio profumo di nascita.

Maggiori info su: www.profumoastrale.it
info@profumoastrale.it - tel 0545 82966

Olfattiva, la casa dell'olio essenziale

Olfattiva nasce oltre dieci anni fa dalla consapevolezza che **un profumo completamente naturale è possibile**. L'azienda realizza profumi per la persona a base di oli essenziali, oli corpo, sistemi di diffusione e prodotti di aromaterapia per il benessere della persona. Potrai incontrare Olfattiva al **SANA** di Bologna all'interno del **VeganFest**, assieme a tante altre aziende certificate **VEGANOK**.



Contatti:
www.olfattiva.it info@olfattiva.it
tel 0545 82966 [f Olfattiva Oli Essenziali](https://www.facebook.com/OlfattivaOliEssenziali)



SPECIALE **VeganFest 2017** 8-11 settembre al Sana di Bologna (pad. 16), Bologna Fiere

➔ Segue da pag. 45

ti» si legge nella carta dei valori «è che un giorno i santuari possano non esistere più e tutti gli animali, compreso l'uomo, possano ritrovare la loro collocazione nell'ecosistema naturale. Far riprodurre gli ospiti dei santuari toglierebbe spazi preziosi per altri soggetti esterni in difficoltà; inoltre l'aumento del numero degli animali ospitati potrebbe causare non pochi problemi di gestione».

Sempre su questo aspetto, nel documento si sottolinea che «l'addomesticamento ha creato molto spesso animali con gravi problemi psico-fisici e per loro rispetto deve essere posto un rimedio, evitando nascite consapevolmente sofferenti». E continua: «Ogni animale selvatico è frutto di un'evoluzione naturale, ed è lì che dobbiamo tutelare e difendere la riproduzione. Nei santuari si cerca solo di tamponare un'emergenza causata da noi umani».

Dall'unione tra il noto rifugio animale *Thegreenplace* e il team della certificazione etica VEGANOK è nato invece il progetto «Oasi VEGANOK», finalizzato alla creazione di una rete di luoghi rifugio per esseri senzienti vittime di violenze o in pericolo di sopravvivenza.

Il primo esperimento pilota del progetto ha sede proprio nella precedente sede di *Thegreenplace*, a Nepi (Vt), dove sono previsti lavori di ampliamento tecnico, e dove si svolgeranno anche corsi di formazione per volontari e riunioni di coordinamento con le molte altre oasi presenti sul territorio italiano ed europeo. Come spiega il fondatore Marco Biondi «l'obiettivo è migliorare noi stessi, migliorare le condizioni degli animali non umani ospitati e condividere con sempre più volontari e anche con i responsabili di altre oasi questo patrimonio di esperienze».

«Noi vogliamo crescere» continua Marco. «Abbiamo questo sogno e desideriamo che il nostro lavoro riesca a cambiare la società. Per questo abbiamo pensato, sul piano pratico, di incentivare le visite delle persone, per favorire il più possibile la convivenza tra animali umani e non umani».

Piace anche agli onnivori

L'Italia è sempre più vegana: questo il dato che emerge dall'analisi annuale di Eurispes, con il *Rapporto Italia 2017*. I dati relativi a chi ha dichiarato di seguire un'alimentazione a base vegetale, che esclude qualsiasi prodotto di origine animale, si attestano sulla soglia del 3% della popolazione, con un incremento del 2% rispetto allo scorso anno. Secondo l'*Osservatorio VEGANOK*, siamo addirittura i primi al

mondo, con una cultura che si è ormai consolidata nel tessuto economico nazionale. Come evidenzia il *Rapporto VEGANOK*, pubblicato a gennaio 2017, da quest'anno i pro-

Fervono i preparativi per il Lucca VeganFest 2018

Dall'accordo tra VEGANOK e Lucca Crea srl nasce il *Lucca VeganFest*, che si terrà il 14 e 15 aprile 2018 nella cornice del nuovo Polo Fiere di Lucca, suggestivo esempio di recupero industriale, ricavato nella ex-sede della storica azienda olearia Bertolli. Lucca Crea è la società che organizza *Lucca Comics & Games*, uno dei maggiori show transmediali del mondo; ospita nel proprio polo fiere convegni, mostre, assemblee, congressi nazionali e internazionali. Un importante appuntamento dedicato al mondo vegan in Toscana, con una due giorni di eventi, conferenze dedicate a etica e salute, stand commerciali, show cooking e molto altro ancora.

Per info: www.luccacrea.it - www.veganfest.it

SPECIALE **VeganFest 2017** 8-11 settembre al Sana di Bologna (pad. 16), Bologna Fiere

dotti vegani sono entrati nel paniere Istat, a testimoniare l'importanza assunta da questo mercato in Italia.

L'aumento è oltretutto significativo se si considera che nel periodo di studio la spesa delle famiglie per gli acquisti agroalimentari ha fatto registrare una flessione dell'1%. In questo calo, ha sicuramente giocato un ruolo importante il fatto che lo *Iarc*, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro, abbia classificato la carne rossa e gli insaccati come cancerogeni. A conferma che gli aspetti salutisti in questa scelta sono determinanti, bisogna leggere le flessioni nel comparto carni suine e carni rosse (-5,8%), mentre i dati relativi al consumo dei sostitutivi della carne fanno registrare un balzo del 27,1%. Volano anche le bevande a base vegetale, che possono essere utilizzate in sostituzione del latte, con un aumento del 19%. E questo accade malgrado il Parlamento si sia recentemente rifiutato di allargare l'agevolazione Iva per i beni alimentari a questo prodotto.

Un altro dato importante è che circa il 54% della popolazione nazionale, durante lo scorso anno, ha acquistato periodicamente prodotti vegani. Anche i non vegani si avvicinano ai prodotti cruelty free, dunque, apprezzandone la qualità e i diversi vantaggi.

Lo stesso Rapporto Italia rivela che la lettura delle etichette è prioritaria per il 75,4% degli italiani, per cui è logico aspettarsi un sempre più frequente ricorso alle certificazioni vegan, anche da parte di chi non produce cibo, ma vestiti, cosmetici, integratori, oggetti di arredo e calzature.

Innovazione: dalle scarpe al vino

Che si possano costruire delle buone scarpe, comode, ecologiche e traspiranti senza l'uso di pellame è ormai risaputo. Un caso felice è quello di *Risorse future*, un calzaturificio che ha saputo coniugare i dettami della moda e della qualità made in Italy con la scelta etica vegan, con la canapa e il cotone come materie prime principali in sostituzione del pellame. Si tratta di un progetto nato nel 2008 per far incontrare una lunga tradizione calzaturiera, praticata nel territorio marchigiano di Monte Urano (Fm), con l'esigenza di porre attenzione al rispetto della natura. La sapienza artigianale sposa la filosofia vegan con un'attenta ricerca dello stile. Design di tendenza, qualità dei materiali, con scarpe e cinture interamente disegnate e realizzate in Italia. Sneakers, scarpe basse, stivaletti, ballerine e vari accessori totalmente animal-free hanno permesso all'azienda del fermano di stare sul mercato e reggere la concorrenza delle scarpe cinesi a basso prezzo.

Un altro prodotto che si sta affermando sul mercato è il tofu di canapa. Realizzato a partire dai semi di canapa, è stato ideato nel 2009 da Daniele Cannistrà di Crema (Cr). «La produzione è molto semplice e sfrutta le proprietà della spremuta di canapa di cagliare solo grazie l'aumento di temperatura» spiega Cannistrà. Si differenzia dal tofu normale per il sapore e per i valori nutrizionali. Inizialmente gli venne dato il nome «hemp-fu» che arriva sempre dalla fantasia del suo inventore che ha abbinato la parola «hemp» (canapa) all'ideogramma «fu» per indicare «proteina della canapa».

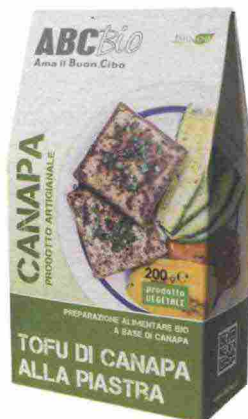
«Il processo di produzione consiste nell'ammollo e nella spremitura a freddo dei semi della Cannabis Sativa» pro-

segue Cannistrà. «Il tofu di canapa è molto simile per aspetto al tradizionale tofu di soia (bianco e soffice), ma presenta proprietà organolettiche molto diverse. Rispetto al classico tofu è più saporito, ha una consistenza più friabile e una granulosità maggiore. Può essere consumato crudo in insalata, frullato per ottenere una salsa da spalmare o saltato in padella per renderlo più croccante. Dal punto di vista nutrizionale non ha nulla da invidiare al «cugino» di soia: 100 g di tofu di canapa apportano 170 kcal, 16 g di proteine, 5,9 g di grassi, 12,9 g di carboidrati e ben 10,7 g di fibre.

Il tofu di canapa, come spiega la dottoressa Michela De Petris, medico chirurgo, specialista in scienze dell'alimentazione, presenta «un ottimo profilo proteico per la presenza di tutti gli aminoacidi essenziali e un basso contenuto di aminoacidi solforati dannosi per la mucosa intestinale. Ha anche un buon contenuto di *lisina*, normalmente poco rappresentata nei cereali e negli ortaggi, e offre una maggiore concentrazione di fibra rispetto a legumi, cereali e tofu di soia. Il tofu di canapa non contiene né soia né glutine e può quindi essere tranquillamente consumato sia da chi è allergico alle proteine della soia, sia da chi è intollerante al glutine.

Nel mondo del gusto si registra anche una crescente attenzione verso i vini vegan. Non tutti ancora sanno che nel processo di vinificazione vengono spesso usate sostanze animali, come l'albumina, colle di pesce e gelatine animali per modificare il colore o per stabilizzare il prodotto. La certificazione VEGANOK, il disciplinare più diffuso in Italia e riconosciuto dall'*Associazione vegani italiani*, contiene una nota specifica per il vino che esclude anche l'uso di colle o altri prodotti animali persino per l'etichettatura e il confezionamento del prodotto. L'etichetta inoltre non deve contenere indicazioni che fanno riferimento ad abbinamenti con pesce, carne o formaggi.

L'Osservatorio VEGANOK parla di un giro di affari attorno ai sei milioni di euro, con una crescita del 35% nel 2016. Il 28% delle aziende opera in Toscana, il 20% in Abruzzo e il 17% in Piemonte. Quando si dice «bevi responsabilmente», oltre che a moderare il consumo di alcolici, potremmo anche brindare a un gesto di maggiore rispetto verso tutti gli esseri viventi. ●



Il tofu di canapa è molto simile per aspetto al tradizionale tofu di soia (bianco e soffice), ma presenta proprietà organolettiche diverse, è più saporito, ha una consistenza più friabile e una maggiore granulosità.