

Alimentare la salute con una dieta consapevole

In Calabria una apprezzata degustazione crudista e vegana

Occuparsi del proprio benessere a partire dall'alimentazione. Con questo spirito si è svolta la degustazione gratuita “Alimentare la salute” presso il punto vendita “Naturium, cibo e natura” di Montepaone Lido, in



provincia di Catanzaro. Al banco niente carne, latte, uova, farine e zuccheri raffinati. Dunque, un menu rigorosamente crudista e vegano, quello preparato dallo chef “fai-da-te” Massimiliano Diaco, per i tantissimi ospiti dell'iniziativa promossa dal titolare del “Naturium”, Giovanni Sgrò.

Molteplici i fattori positivi emersi nel corso della giornata. Innanzitutto Diaco, ispirato dalle teorie del famoso dottor Robert Young, ha sfatato alcuni luoghi comuni che circolano attorno alla dieta vegetariana stretta. “Sulla nostra tavola – ha spiegato, mostrando una ricca esposizione di prodotti - non c’è mai la stessa cosa per due giorni di seguito. Gli ingredienti naturali a disposizione di un vegano sono talmente tanti che c’è solo l’imbarazzo della scelta”. La fantasia, insomma, è stimolata da un insieme di colori, odori e sapori inondati

dalla luminosa freschezza degli alimenti, sempre assemblati con piatti diversi. Secondo tabù crollato sotto i colpi di Diaco e Sgrò, quello del costo eccessivo di una simile dieta. Acquistare prodotti vegan, anche bio, fa risparmiare in quanto la spesa diventa “consapevole”. Ciò, in pratica, significa: prediligere prodotti stagionali, che costano



meno; acquistare senza sprechi, senza fare scorte inutili di prodotti che vanno a male e sono da buttare; nutrirsi in modo sano e naturale con grande giovamento per la nostra salute (e salute significa risparmio). Fare la spesa vegan, dunque, è un gran risparmio. E' sostenibile per le nostre tasche, per il pianeta e per la salute. Una cosa importante è, però, conoscere bene gli alimenti di base dell'alimentazione vegan, che sono: cereali integrali, germogli, legumi, semi oleosi, frutta e verdura, senza ragionare in modo "negativo" su quello che c'è da togliere. Non ultimo, un dato emerge su tutti. Se la dieta così correttamente impostata rimane varia ed equilibrata, non vi sono rischi per carenze di vitamine o di minerali. Le conferme, ormai, sono numerose e autorevoli. "Le più importanti associazioni di nutrizionisti del mondo – hanno ribadito gli organizzatori – hanno rivisto le loro posizioni ufficiali sulle diete vegetariane.

p

r

e

v

e

n

z

i

o

n

e

e

n

e

l

t

r

a

t