

L'INCHIESTA

DS6901

DS6901

Saremo tutti vegani?

Un milione e mezzo di italiani hanno tolto dalla tavola carne, pesce, uova e latticini. Su Glovo crescono del 43% gli ordini di cibo vegetale. L'esempio di star e campioni

9,5%

La percentuale di italiani che si definisce vegana o vegetariana

1,5

I milioni di italiani che mangiano vegano. Con i vegetariani raggiungono i 5 milioni

4^a

La posizione dell'Italia per ordini di prodotti vegani su Glovo, superata la Spagna

Il dietologo: "Troppe carenze nel Veg, non si può mettere acqua al posto della benzina"

Record di richieste per pizze Margherita con mozzarelle ad hoc e snack proteici

STEFANO MANGINI

Si chiama Vejanuary, possiamo tradurlo in Vegennaio. È il mese dei vegani, un mondo che cresce con percentuali a due cifre, che scopre nuovi prodotti e inventa ricette, che segue l'esempio di testimonial illustri. Da Djokovic alle sorelle Williams nel tennis a Lewis Hamilton nella Formula 1, dal calcio di Leo Messi alle star del cinema Demi Moore, Nathalie Portman, Michelle Pfeiffer e Pamela Anderson, fino al Beatle Paul McCartney. Persino la Nutella si è convertita al veganesimo. La versione tappo verde, con ceci e sciroppo di riso al posto del latte, ha cominciato a diffondersi in autunno.

Non è più un fenomeno di nicchia. Sempre più persone hanno tolto dal menu gli alimenti di origine animale. Di solito la prima a salta-

re è la carne, poi crollano latticini, pesce e uova. Vietato anche il miele, che è sfruttamento delle api. Il vino dipende: è ammesso se nella sua produzione non sono utilizzati caseine, colla di pesce o altri additivi presi dal mondo animale.

Una scelta che accende discussioni e polemiche contro gli onnivori. Perché mangiare carne e derivati? I vegani oppongono varie motivazioni: perché è crudele con gli animali, perché consuma troppe risorse, perché inquina, perché è meno salutare.

Ma il fisico davvero ne giova? «Ci sono innanzitutto due aspetti - spiega Giorgio Calabrese, docente di Dietologia -. Mangiare più prodotti vegetali limita l'assorbimento di grassi e zuccheri, il che è positivo. Il problema è rappresentato dalle proteine: solo quelle animali contengono tutti e otto

gli amminoacidi fondamentali. Poi nei cibi vegani manca la vitamina B12 e il ferro è difficile da assimilare. La questione etica? La coscienza per me viene prima di tutto il resto, però c'è un limite: non posso dare l'acqua a un'auto al posto della benzina. Posso prescrivere una dieta vegetariana, ma non una vegana».

La posizione di Vejanuary è chiara: «Vogliamo un mondo vegano. Un mondo senza allevamenti di animali né macelli», un mondo dove, più in generale, la produzione di cibo non pesi sulla



salute della Terra.

Secondo Glovo, il servizio di consegna a domicilio, l'ordinazione di prodotti solo vegetali è aumentata del 43 per cento negli ultimi dodici mesi, contro il 23 per cento del periodo precedente. Se si circoscrive la statistica alla sola spesa alimentare, la crescita è del 74 per cento.

I dati di Eurispes leggono lo stesso fenomeno: secondo l'istituto di ricerca, in Italia il 9,5 per cento della popolazione si definisce "veg". Nel dettaglio, il 7,2% segue una dieta priva di carne e derivati che però ammette latticini e uova (sono i cosiddetti vegetariani), mentre il 2,3% è composto da vegani, persone che hanno fatto sparire dalla tavola qualunque cibo abbia origine animale. Si tratta di oltre un milione e mezzo di italiani, quattro volte di più rispetto al 2014, che hanno fatto una scelta di campo.

L'incremento, segnalano gli analisti, porta l'Italia al quarto posto a livello mondiale per ordinazioni di prodotti vegani (superate Spagna e Portogallo). Tra le protagoniste della crescita è in testa la Sicilia e in particolare le città di Ragusa, Catania e Olbia. Salgono anche Campania e Sardegna, che hanno registrato tassi di crescita rispettivamente del 130 e del 116 per cento. Tra i prodotti vegani più popolari su Glovo, grazie alla diffusione di mozzarelle vegetali, c'è la pizza Margherita, mentre per la colazione piace il cornetto vegano. Tra i piatti più apprezzati il vegan crunchy wrap e le polpette vegane. Anche i supermercati - riporta lo studio di mercato - riflettono il cambiamento: snack proteici (+171 per cento rispetto all'anno precedente) e supplementi proteici al burro d'arachidi salato, biscotti vegani e prodotti per la cura dei capelli sono sempre più richiesti. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Così mangiano le celebrità

DS6901



Demi Moore

L'attrice di *Ghost* predilige una dieta vegana crudista: frutta, verdure, cereali e legumi

DS6901



Paul McCartney

L'ex Beatle è passato da un'alimentazione vegetariana a quella vegana



Lewis Hamilton

Il pilota della Ferrari dice di essere migliorato da quando segue una dieta vegana