# Domenica Pavia è vegan

*di Federico Poni* – Domenica **18 ottobre** nel pieno centro di **Pavia** si svolgerà il festival completamente vegan”**Vegan è e oltre**“.

**Piazza del Carmine** ospiterà banchetti e carretti che esporranno prodotti del territorio.

Una bella opportunità per gli amanti della salute e del benessere! Per la prima volta Pavia sarà protagonista di un evento all’insegna dell’etica e nel rispetto di tutte le specie animali.

Degustazioni, conferenze sull’ambiente e sulla salute con ospiti esperti hanno come obbiettivo la sensibilizzazione di questa dieta, anzi, *stile di vita*.

Anche se non è subito immaginabile, ci saranno una grande varietà di prodotti, non solo culinari: non ci credete? Venite a scoprirlo.

Abbiamo intervistato una delle due organizzatrici, **Rosella Stabile**, che ci ha lasciato una breve intervista. Ecco il risultato.

*“E’ da gennaio dell’anno scorso che organizzo corsi di cucina vegan, presso il Centro Studi Fd, in Piazza del Carmine, al palazzo Orlandi.*
*Da dieci anni mi sono avvicinata allo studio della cucina vegan, una cucina dove non si utilizza alcun prodotto di origine animale, prima per motivi di alimentazione in famiglia, poi per passione.*
*Una sera, ridendo e scherzando, per un gioco di parole è nato il nome del corso, “Vegan èe oltre”: perché vegan è oltre, deve essere oltre la quotidianità, ed è anche oltre, poiché ci sono più aspetti di questa filosofia.*
*Verso febbraio di questo anno, grazie ai volantini che*

*sponsorizzano i miei corsi, vengo contattata dalla signora Maria Teresa Noè, proponendomi di organizzare un festival vegan.*
*Si è lavorato tutta l'estate: una collaborazione tra il Centro Studi Fd e l'Agenzia Reclam.*
*Sono molto contenta di far conoscere lo stile di vita vegan, con una cucina gustosa, senza sacrificarsi mangiando poco: lo scopo è cucinare piatti ricchi, ancor di più rispetto a quelli tradizionali.*
*Bisogna provare a togliere gli ingredienti di tutti i giorni e sostituirli con prodotti più naturali, ad esempio farine non trattate banalmente.. poi il cambiamento vien da solo.*
*Bisogna andare a fondo con la conoscenza, non bisogna accontentarsi dei media. Bisogna star bene mangiando: questo festival è una sfida.*
*Bisogna sensibilizzare i cittadini ma la scelta è individuale, ognuno ha un percorso di vita. Una svolta ci dovrà essere prima o poi, la consapevolezza deve essere al primo posto.*
*Ognuno deve dare il proprio contributo, oggi e domani, chiunque partecipi (..e non solo!) a questa avventura*".

La giornata comincerà alle 9 della mattina, con l'apertura dei vari stand.

Alle 10 ci sarà la prima conferenza, "**Nutrizione benessere con i funghi medicinali**" tenuta dalla **dott.ssa Savino** dell'Orto Botanico Università di Pavia: verterà sull'utilizzo dei funghi medicinali e sulle loro proprietà, come nutrizione e cura dall'interno.

Alle ore 11, si darà via alla conferenza "**La via della salute**" a cura del naturopata **Matteo Mazzucco** che affronterà il tema della necessità e dell'esigenza di prendersi cura del proprio corpo e della nostra anima, dell'evolversi per farci crescere spiritualmente.

Nel pomeriggio, alle ore 15, ci sarà l'incontro "**Vegan e … Oltre**" a cura del professor **Vincenzo Caprioli**, psicoterapeuta

e saggista. Condurrà il pubblico in alcune riflessioni relative alla estesa e rapida diffusione dell'orientamento alimentare vegano che, inquadrato in un preciso momento storico, parte dalla consapevolezza del sistematico abuso delle risorse, forme di allevamento intensivo assurde, consumi mondiali in relazione ai diversi stili alimentari.

Alle ore 16, **Rosella Stabile** approfondirà il tema della cucina vegana e delle sue caratteristiche con la presentazione dei corsi di cucina "**Vegan è e Oltre**". Seguirà buffet finale che darà la possibilità al pubblico di degustare ricette 100% vegetali, sane, saporite e sostenibili.

Inoltre, presso il ristorante "**Locanda del Carmine**", si potrà gustare un pranzo o cena a base di ricette Cruelty Free.