

# QUINOA, FARRO E BURGER DI LENTICCHIE: È

La fondatrice: «I nostri menu sono certificati da un nutrizionista; da



## UNA FILOSOFIA

In alto, nel riquadro, Federica Berrobianchi, titolare dell'asilo vegano Naturà. Gli arredi sono in legno, colorati con tinte atossiche; tappeti e cuscini in cotone grezzo. Quanto ai giochi, sono i piccoli a crearli.

**Benedetta Sangirardi**  
Milano - Giugno

Una scelta di vita, un modello alimentare. I vegani hanno (quasi) invaso l'Italia. Che sia una moda, un fenomeno di costume o uno stile di vita alimentare consapevole, siamo di fronte a un boom del numero di persone che sceglie una nutrizione priva di ogni derivazione animale. Il tema appassiona e crea inevitabilmente contrapposizione: si va dai medici e gruppi vegani più intransigenti a nutrizionisti che sconsigliano una scelta del genere. Federica Berrobianchi, 27 anni,

del veganismo ha fatto il suo cavallo di battaglia nella vita. Ha aperto a Milano, da pochi mesi, il primo asilo nido vegano in Italia. Si chiama Naturà e può ospitare i bimbi dai tre mesi ai tre anni.

## «Un progetto educativo»

La presentazione del menu parla chiarissimo: «Amiamo e rispettiamo tutti gli animali, perciò non facciamo uso di alcun alimento originato dal loro sfruttamento (non solo carne e pesce, ma anche uova, latticini e miele). Le nostre pietanze sono quindi vegan al 100%».

Insomma, la filosofia vegana è l'elemento centrale della proposta alle famiglie, dai pasti alle merende dei bambini.

**Come è nato il progetto di Naturà?**

«I miei genitori avevano un asilo nido tendenzialmente vegetariano. Dopo i miei studi in scienze dell'Educazione e le mie esperienze ho pensato di fondare un asilo famiglia vegano, perché si sposava meglio con la mia filosofia di vita. Il mio è un progetto educativo totalmente bio, si parte dall'alimentazione, ma è molto altro».

**Spiegaci meglio.**

«I mobili dell'asilo sono tut-

ti interamente in legno, fatti con colori atossici e quindi il bimbo non è esposto a nessun tipo di pericolo. I tappeti e i cuscini sono in cotone grezzo e riempiti con noccioli di ciliegio o trucioli di cirmolo che aiutano il piccolo a rilassarsi e a conciliare il sonno. Tutto viene creato da me con l'aiuto della mia famiglia. Usiamo pannolini lavabili e detergenti naturali. I giocattoli non sono pre-confezionati, ma i bimbi sperimentano con materiali poveri, come carta, cartone, ritagli di legno, stoffa, sughero. Vogliamo far crescere i bambini nella consapevolezza del rispetto del pianeta. E tutto

# A MILANO IL PRIMO ASILO VEGANO D'ITALIA

noi, però, sono iscritti anche bimbi che in casa mangiano carne e uova»



**SERENITÀ** L'atmosfera dell'asilo è accogliente e rilassata. L'obiettivo perseguito è di far crescere i bimbi nella consapevolezza del rispetto del nostro pianeta, proprio a partire dalle scelte alimentari.

questo parte dall'alimentazione, dal rispetto di tutti gli esseri viventi, animali compresi».

**Chi cucina? E qual è il menu tipo?**

«Sono io la cuoca, nella nostra piccola cucina interna. Il nostro menu è seguito, consigliato e certificato da un nutrizionista. Ogni domenica viene inviato alle famiglie, che possono così regolarsi per la cena dei piccoli, offrendo loro una dieta bilanciata. Mangiamo tantissimi cereali: quinoa, farro, orzo, grano saraceno, e li accompagniamo con verdure, di stagione e che provengono dall'orto che i miei genitori hanno a Finale Ligure: ma anche burger di lenticchie e risotto di zucca. Una volta la settimana nel menu c'è il pasato di verdura, arricchito con semi di chia o germe di grano. Per merenda, poi, spesso prepariamo una torta, senza latte e senza uova, o meglio usando latte vegetale. Oppure offriamo yogurt di soia».

**I bimbi che frequentano l'asilo vengono da famiglie vegetariane o vegane?**

«Non per forza. C'è una piccola vegetariana, dalla nascita.

Non ha mai mangiato carne e sin dallo svezzamento ha avuto questo tipo di alimentazione. La sua mamma è vegetariana e il suo papà è vegano. Ma ci sono anche bimbi onnivori. Leone, ad esempio, mangia la carne come i suoi genitori e da quando è nel nostro asilo ne ha semplicemente ridotto il consumo. Dunque solo uno dei suoi pasti è vegano. In questo caso la famiglia ha scelto questo nido perché ne ha sposato l'intero progetto, che riguarda l'intera filosofia bio».

## «Un clamore inatteso»

**Quali sono i dubbi e le paure dei genitori che chiedono informazioni per iscrivere i propri figli?**

«Si preoccupano di capire il menu perché il piccolo possa avere un'alimentazione corretta per la sua crescita».

**Il tuo asilo è nell'occhio del ciclone. Te lo aspettavi?**

«No, sono sorpresa. È vero, c'è la scelta della cucina vegana, ma il nostro è un progetto molto più ampio centrato sulla ecosostenibilità».

**Al clamore si accompagnano spesso molte critiche. Che cosa rispondi a medici schierati contro il veganesimo?**

«Non siamo integralisti. L'alimentazione è una scelta. Quello che noi proponiamo è un modo di mangiare diverso, vogliamo far conoscere al bimbo anche questo tipo

di cucina, che magari a casa non ha l'occasione di provare. Ne segue una consapevolezza maggiore del bambino, su tutto quello che può mangiare. Non imponiamo nulla. Quando il bimbo sarà grande e sarà libero di scegliere, se vorrà mangiare carne nessuno glielo impedirà».