

Intervista A Simona di Vegan Yummy – La Rubrica Femminile Vegan



LA RUBRICA FEMMINILE VEGAN

"Quando ami quello
che hai tra le mani
non puoi che essere
ispirata a fare
qualcosa di buono"



Sono Simona Mascaretti Ceschetti fondatrice del gruppo Vegan Yummy. Ho 45 anni e vivo in Germania a Schönwald da due anni ma sono originaria del Piemonte, e più precisamente sono nata a Domodossola, un piccolo paese ai confini con la Svizzera. Sono sposata da 5 anni con un uomo meraviglioso, Dario. In realtà siamo insieme dal 6 Gennaio del 2006. Non abbiamo figli, in questa vita e' andata così!

Siamo approdati in Germania in seguito ad aver perso il lavoro, questo e' stato il motivo per cui ci siamo trasferiti. Il nostro desiderio era quello di venirci al più tardi una volta raggiunta la pensione ma la vita non e' mai come ce

l'aspettiamo, ed eccoci qua!

Le mie passioni in gioventu' erano il nuoto e scrivere poesie. Ho un libro riguardo a quest'ultima passione che conservo con cura. Avevo partecipato a un concorso ed una delle mie poesie venne scelta e pubblicata. **Le mie passioni attuali invece riguardano i miei esperimenti in cucina, cucina vegana naturalmente ma anche cose meno pratiche e piu spirituali come il reiki.**

Amo i colori e la fotografia, lo scatto e' quell'attimo che mi fa sembrare il mondo eterno. Tutto si ferma al suono di quel clic per inglobare un significato eterno che e' l'essenza di chi fotografa. Ho lavorato per piu di 20 anni nella ristorazione, prevalentemente nel ristorante di famiglia ma ho fatto anche tante esperienze esterne ad esso. Chiuso il capitolo ristorazione ho fatto varie esperienze qua e la maniere di rilevante o appagante che valga la pena di ricordare in queste righe ma una cosa non posso tralasciare assolutamente!

Le persone meravigliose che ho incontrato, che di gran lunga hanno dato un senso e scaldato il mio cuore sopperendo a quelle poche che ho incontrato che invece non avrei mai voluto conoscere! Attualmente mi dedico a tempo pieno al mio vegan blog e studio il tedesco.

Cosa vuol dire per te essere donna?

Mi viene da sorridere a questa domanda....se penso che in una vita precedente ero un uomo be', direi che mi sono integrata abbastanza bene ☐

Da quando tempo sei vegana?

Sono vegana dal 2011

Ci racconti com'è nata la tua scelta di diventare vegana?

Tutto e' cominciato **guardando un documentario, "Earthlings". E' stato sconvolgente**, ho fatto subito la "connessione" ed e' stato come se all'improvviso tante cose acquisivano un senso.

Così, dall'oggi al domani sono diventata vegana ma nel lungo cammino (quasi 7 anni) sono stata anche vegetariana e poi di nuovo vegana. **Il veganismo per me e' un percorso, uno stile di vita e un modo di pensare. A volte si deve tornare un passo indietro per capire come andare avanti.**

C'e' chi diventa vegano gradatamente ed elimina poco per volta un certo tipo di alimenti e chi come me lo fa di botto ma durante il cammino la cosa piu difficile da affrontare e scardinare sono state le mie abitudini.

Siamo abituati ai sapori, agli odori che evocano in noi anche dei ricordi d'infanzia e' un processo che richiede tempo e a cui ci si arriva per gradi ed ognuno coi suoi tempi e le sue modalita'.

Nel mio caso la motivazione e' forte quando penso allo sfruttamento degli animali ma anche al fatto che a livello salutare questi alimenti non sono a noi congeniali e questo e' ed e' stato il motore che ha alimentato e guidato le mie azioni fino ad oggi ma non mi giudico assolutamente perfetta.

Ma poi la perfezione cos'e'? Se vogliamo fare un discorso a 360 gradi un vegano "puro" non dovrebbe concentrarsi solo sui cibi che sceglie e quelli che elimina dalla sua dieta.

Essere vegani vuol dire anche non comprare indumenti di pelle o pelliccia, cuoio, plastica, vuol dire fare scelte etiche in ogni campo della vita e non solo in quello alimentare. Ma secondo me dovrebbe valere per tutti, vegani e non.

Mi piacerebbe un mondo dove non vengono piu messe etichette alle cose o alle persone. Un mondo dove non ci sono vegani e onnivori ma solo persone.

Da Quanto tempo vivi in Germani?

Vivo in Germania da Ottobre 2015

Quali sono i Vantaggi di vivere in Germania per un vegano? Parlaci della tua esperienza in Germania.

Non penso ci siano dei vantaggi superiori rispetto ad altri paesi anzi, se vogliamo fa piu freddo e questo mi costringe nei mesi peggiori a non uscire per la passeggiata chilometrica che mi sono abituata a fare. Vivendo in montagna quando nevicca qui sono bufere di neve e metri di neve.

Potrei fare la distinzione tra grandi citta' come Berlino, Colonia o Friburgo. La scelta vegana aumenta considerevolmente soprattutto nella ristorazione invece nei piccoli centri come il mio e' ancora difficile trovare un ristorante vegan. Invece i supermercati sono fornitissimi ovunque ormai.

Esiste molto la cultura del biologico e ci sono molti negozi dedicati a questo scopo dove dentro un vegano ci trova moltissime cose ma il mio sogno e' un negozio con solo prodotti vegan che significa che tutti gli alimenti in esso contenuto sono già stati selezionati alla fonte e quindi non

contengono zuccheri raffinati, conservanti ecc, un negozio che stimoli l'autoproduzione e ideato in tal senso e poi ancora un negozio "zero waste" ossia dove gli imballaggi vengono eliminati e al loro posto ci sono solo materiali riciclabili, riutilizzabili e non inquinanti come vetro, carta riciclata ecc.

Questo tipo di negozi qui in Germania si chiamano "Unverpackt" e hanno preso molto piede, ne stanno nascendo tantissimi!

Consigliaresti ad altri di trasferirsi in Germania?

Chi sceglie la Germania come meta per la sua futura vita lo fa per lavoro o perche' in qualche modo ama questo paese o per entrambe le cose. L'importante e' non arrivarci impreparati e il consiglio spassionato che mi sento di dare e' quello di conoscere la lingua.

Se conosci la lingua tedesca vai ovunque e le possibilita' di trovare un lavoro ma anche di integrarsi sono maggiori.

Quali sono i vantaggi di una dieta vegan per una donna della tua età?

Non e' una questione di eta' per me e' la questione di come mi sento mangiando vegan, questo fa la differenza. Poi potremmo parlare dei piccoli e grandi malanni che ho risolto con questa dieta ma la cosa fondamentale per me e' come mi sento mangiando cosi. Vuoi sapere come mi sento? In pace!

Raccontaci una tua giornata tipo.

Appena apro gli occhi con lo sguardo cerco mio marito e la nostra gatta, li bacio entrambi e ringrazio l'universo per l'opportunità di un nuovo giorno da vivere.

Appena posso cammino, faccio delle lunghe passeggiate nei boschi ma anche in città'. Sulla mia pagina li ho chiamati "mille passi verso la felicità" Mi piace pubblicare le foto delle mie passeggiate, possono ispirare qualcuno e le persone hanno bisogno di sentirsi ispirate.

Sentire di far parte di qualcosa ci accomuna e ci sprona a costruire la nostra vita, mattone dopo mattone come la vogliamo! Trascorro molto tempo della giornata ai fornelli o al pc, rispondo alle domande che mano a mano mi vengono poste da chi mi segue, faccio le foto dei miei piatti le edito e le pubblico. Sperimento abbinamenti insoliti con i cibi, cerco spunti sul web o sui libri ma alla fine ci metto sempre del mio.

Magari rimango ore sul pc per una ricetta e poi quando sono in cucina si stravolge tutto. La cucina è un tempio e ho imparato che non ci sono regole ma solo ispirazione e cuore.

Quando ami quello che hai tra le mani non puoi che essere ispirata a fare qualcosa di buono! Succede così che lascio da parte tutta la tecnica e mi faccio guidare dalle emozioni che i colori e i profumi mi evocano!

Qual'è il tuo piatto preferito?

In assoluto sono le pietanze dolci. Amo cucinarle e mangiarle ovviamente! E sono anche il motivo delle mie curve non propriamente longilinee ☹

Amo il sapore dolce e le consistenze morbide. Se dovessi

scegliere un dolce italiano, in assoluto direi il tiramisù e il gelato, pensando invece a un dolce tedesco scegliere la Schwarzwäldertorte, la torta Foresta Nera, che tra l'altro voglio provare a veganizzare!

Quali sono gli ingredienti che non dovrebbero mai mancare nella dispensa di un vegano?

Per quanto mi riguarda alimenti il più possibile integrali, farine non raffinate, prodotti non confezionati industrialmente.

Frutta e verdura naturalmente, possibilmente biologiche e naturalmente anche molti attrezzi che amo usare e che ormai fanno parte della mia vita. Il frullatore è quello che uso di più in assoluto ! La parola d'ordine è autoprodotto il più possibile.

È un processo che richiede tempo, è qualcosa a cui non siamo abituati e che bisogna imparare a fare. Nell'era dove troviamo tutto pronto, dai legumi in scatola alle pizze surgelate, a ogni sorta di snack, pane ecc va da sé che prepararsi le cose da zero può diventare un problema.

Bisogna fare un'inversione di rotta, come tutte le cose l'inizio è il più difficile ma quando prendi dimestichezza tutto acquisisce un senso più profondo e allora non smetti più. Anche per questo credo che sia importante condividere quello che faccio nella mia cucina. È una scintilla di speranza e consapevolezza, un instillare informazioni, tecniche e idee che le persone in cammino come me apprezzano.

Parlaci della tua passione..

La mia passione e' vivere ogni giorno e avere la possibilita' di farlo facendo cio' che mi appaga in questo momento. **Creare ricette, provarle, testarle e poi fotografarle.**

Ti garantisco che e' un "lavoro" capace di occupare tutta la mia giornata. Ma sono sicura che tu questo già lo sai.

Bilancio di oggi e obiettivi per il futuro?

Gli ultimi anni sono stati molto difficili ma guardandomi indietro, era l'unica strada possibile e giusta da percorrere per arrivare fin qui con la consapevolezza di oggi. La mia fortuna e' stata avere la mia famiglia che con un gesto o una parola ha alimentato l'amore e la speranza in un futuro diverso e migliore.

Ma il grazie piu grande va a mio marito che con me, lontano dai nostri cari ha vissuto questi anni passando attraverso prove che pensava insostenibili e da cui invece ne e' uscito rinnovato e vincitore. Insieme siamo cresciuti e ancora di piu ci siamo ritrovati uniti! L'obbiettivo per il futuro e' di continuare a camminare insieme, mano nella mano, per il resto ci lasceremo sorprendere, abbiamo imparato che la vita lo sa fare molto bene!

Hai qualche messaggio o consiglio da dare ai lettori?

Un messaggio in particolare ce l'ho...passate a trovarmi sulla mia pagina Facebook [Vegan Yummy](#)

Consiglio...amate, e la vita vi restituira' amore! Anche se

intorno a voi continuate a non vederlo! **Mille cose e situazioni ci fanno credere ogni giorno che l'umanita' sta andando alla deriva ma credere che l'amore sara' l'unica forza in grado di cambiare le cose e' fondamentale per cambiarle davvero!**

Vorrei condividere con voi un messaggio molto significativo che fa parte della mia vita e che esprime nella maniera piu assoluta quello che ho dentro. Messaggio che ha valenza per me e che penso possa ispirare qualcuno e per il cui dono di provenienza ringrazio. **"E' l'amore la piu grande forza che smuove, trasmuta e trasforma.**

Nutrite d'amore cio' che gia' amate, ma inviate ancora piu amore a cio' che giudicate, che non comprendete, che vi disturba. Non disprezzate.

Amate. C'e' tanto bisogno di amore. Diffondete la luce!

Buona vita a tutti!

Grazie Simona

