

Cibo&Vino La dieta «gentile» non fa male a nessuno

Gli ingredienti di Cristina Milani, psicologa mesolcinese, per un'alimentazione rispettosa di tutti





MARCO ORTELLI

16.04.2023 15:29

Al termine dell'incontro con Cristina Milani - ambasciatrice di gentilezza e operativa in GWH, una società che si occupa di pianificazione strategica dei brand - le papille gustative sono in «delirio». Non a seguito di una cinematografica abbuffata, bensì per la sequenza di immagini culinarie che l'autrice del libro *Diventare Ambasciatore di Gentilezza*, Gentlebooklets, 2021, ha evocato.

Una tavolata di prodotti nostrani

Originaria di Roveredo, Mesolcina, la «carriera alimentare» della nostra interlocutrice si è sviluppata all'insegna dei prodotti nostrani, a partire dalla cucina di famiglia. «Le spettacolari lasagne di mia mamma, il brasato della domenica, le cervella, le frattaglie di gallina, la minestra di riso e tanta selvaggina». Cristina Milani racconta poi di come la Mesolcina sia chiamata «La Vall di gatt», certo per amore dei felini, ma anche perché se li mangiavano. «Ricordo che nei periodi natalizi tutti i gatti venivano rinchiusi in casa...». Con i nonni produttori di formaggini e di grappa e un padre anche massimo esperto di brandy maturato in botti di rovere come è possibile che immersa in tutti questi sapori e saperi l'ambasciatrice gentile oggi dica di sé di essere una «vegetariana non ortodossa»?

Valori à la carte

Anno 2011. Dopo una cena tra amici, quelle in cui a una certa ora magari si arriva a concludere che sia tutta colpa delle multinazionali, Cristina Milani decide di dare vita all'associazione Gentletude Svizzera e alla Onlus Gentletude in Italia, di cui è Presidente. Nel 2013 Gentletude Svizzera entra far parte del Movimento Mondiale per la Gentilezza (WKM), concepito a Tokyo nel 1997 che nel 2014 nomina l'associazione elvetica come unico rappresentante per la Svizzera, WKM del quale Cristina Milani è stata presidente dal 2016 al 2020.

Membro del board internazionale, oggi cerca di applicare la gentilezza come stile di vita. «Tra gli ingredienti della nostra carta dei valori, vi è anche quello di evitare se possibile di mangiare carne, corollario del rispetto e del trattamento etico degli animali. A livello di alimentazione personale cerco pertanto di evitare la carne, ma se vengo invitata a una cena dove si cucinano delle costine, le mangio, per evitare di dover chiedere che venga preparato apposta questo o quel piatto».

Per diventare ambasciatori di gentilezza sono essenziali almeno due cose. «Lavorare su sé stessi, perché per essere gentili con gli altri occorre esserlo con sé stessi - osserva Milani - e prestare attenzione a quella splendida macchina che è il corpo, alimentandosi in modo equilibrato con cibi poveri di grassi, non esagerare con l'alcol ed eliminare il fumo. Inoltre - prosegue l'ambasciatrice - sin dai tempi dell'università seguo il cosiddetto digiuno intermittente, per 16 ore non mangio, cosa che faccio nelle altre 8. Uno stile di vita che mi fa bene anche perché ho dalla mia il fatto che non provo alcun interesse per i dolci».

Un piccolo Eden di erbe aromatiche

Ma non si vive di solo pane. Cosa beve Cristina Milani? «Produco kefir d'acqua e di latte e bevo solo quello. Fa bene alla flora intestinale e allo stomaco. Mi piace anche il tè matcha, buono per il colesterolo. Insomma, tento di avere cura di me in modo naturale». A ciò si aggiunge l'esercizio fisico. «Non avendo l'auto percorro molti chilometri in bicicletta». Anche per raggiungere due luoghi particolari. «Si tratta di due orti condivisi: uno a Pregassona, l'altro è inserito in un progetto di rivitalizzazione del giardino di un condominio. In compagnia di un amico nel primo coltiviamo insalatina, pomodori e cavoli di Bruxelles mentre il giardino è concepito come un percorso di erbe aromatiche, allora si possono trovare rosmarino, salvia, salvia ananas, diversi tipi di timo, erba pepe, alloro, basilico, lavanda...». Una sorta di piccolo Eden delle erbe aromatiche.

Correlati



Società **Gentilezza: un'attitudine fuori moda?**

In un mondo sempre più frenetico e individualista è importante riflettere sul mutamento dei valori sociali