



## Pina lorio: il social eating vegano che sprigiona energia

**È stato uno dei primi home restaurant vegani in Italia ma Alleria a Napoli, in pieno centro storico, è molto più che un luogo per mangiare. Ne parliamo con la sua ideatrice**

L'aumento della commercializzazione, a livello mondiale, di alimenti di origine vegetale sembra inarrestabile e, solamente nell'ultimo anno, si stima che più del 10% dei prodotti immessi sul mercato siano vegetariani, e di questi la metà vegani. La Mintel, azienda leader nelle ricerche di mercato sulle abitudini dei consumatori, ha reso noto che negli ultimi cinque anni la crescita è stata del 175%.

In Italia poco meno del 10% della popolazione si dichiara vegetariana o vegana e chi fa una scelta così significativa è spinto da motivazioni diverse, siano esse salutistiche, etiche o di altro tipo.

## Allerìa a Napoli: Home Restaurant vegano in zona Tribunali

Siamo andati a parlarne con **Pina Iorio**, napoletana e vegana da molti anni, che condivide tale stile di vita con gli ospiti del suo **Home Restaurant Allerìa a Napoli** (*allegria*, in napoletano), situato nel centro storico di Napoli e precisamente in zona Tribunali.

In generale, l'[home restaurant](#) è derivazione del **social eating**, che prevede la preparazione di pasti a pagamento ma in casa propria. I clienti vengono intercettati e, poi incontrati, tramite una piattaforma software on line.



Una preparazione di Pina Iorio (Foto © Facebook).

### Pina, vuoi presentarci il tuo “Allerìa”?

Allerìa non è un solo un luogo fisico, è un momento ricco di opportunità, di condivisione, di relazioni. Anche la casa durante gli eventi si trasforma, cambia identità: smette di essere la mia residenza e diventa un piccolo microcosmo, uno spazio in cui si muovono idee e progetti. Il flusso di energie è talmente forte che per i giorni a seguire mi restano impresse le immagini degli ospiti, le loro parole, le loro impressioni. Non è solo nutrirsi con la consapevolezza di poterlo fare senza produrre sofferenza agli animali, ma è confrontarsi, in alcuni momenti anche dissentire,

uscendone comunque arricchiti. Ad essere sincera questa evoluzione ha stupito anche me. Alleria è molto più di quello che credevo e speravo. È stata, e continua ad essere per me, un'esperienza di crescita notevole. Ah poi si mangia anche, che non è secondario. Mi dedico alla cucina con una ricerca costante, con amore e passione e questo è l'ingrediente più importante.



#### **Quando e come hai cominciato?**

Ho cominciato aprendo la [pagina Facebook](#) per curiosità dopo aver letto un articolo che parlava di home restaurant. Nei giorni successivi mi arrivarono molti messaggi con richieste di informazioni e, nel mese di marzo del 2015, ho organizzato il primo appuntamento. Nessun tipo di difficoltà, anzi molta curiosità. La formula social e la cucina vegana erano caratteristiche nuove. Credo che Alleria sia stato il primo home restaurant vegano in Italia. Siamo un'associazione e possiamo accogliere solo i nostri iscritti.

#### **Cosa ti ha spinto ad avviare questa esperienza di social eating?**

Mi ha spinto la convinzione di poter dare un contributo all'avvicinamento alla [cultura vegana](#), che non riguarda solo l'alimentazione, e la mia voglia di condivisione. E, come dissi una volta a chi me lo chiedeva, se non potevo, per problemi organizzativi, andare in giro per il mondo, ho portato un po' di mondo da me. Poi per ultimo, ma non ultimo, la mia passione per la cucina.

#### **Cosa trovano le persone da Alleria?**

Intanto il menù cambia a ogni evento, in base alla stagione e all'offerta dell'orto. Quello che caratterizza la mia cucina è la scelta di proporre [ricette](#) e prodotti tipici del territorio. Tutte le settimane mi arrivano frutta e verdura non trattata dal Cilento; i vini sono locali e naturali. Faccio io il pane col *criscito* (lievito madre, ndr), liquori con limoni e melograni, latte e formaggi vegetali.

#### **Cosa definiresti la tua cucina?**

Mediterranea e poco costosa. Per avere un'alimentazione priva di ingredienti di origine animale,

non è necessario nutrirsi esclusivamente di tofu, [seitan](#) e [quinoa](#). Mi preme dimostrare che il nostro ambito offre tutto quello di cui abbiamo bisogno. Molte preparazioni campane, tra l'altro, sono all'origine vegane. Basti pensare alle melanzane a scarpone, agli scagliuozzi di polenta, alle paste coi legumi, la pizza con scarole, i fiori di zucchine pastellati e fritti. E potrei andare avanti con un lungo elenco. Altre ricette vengono invece adattate omettendo prodotti di origine animale. La mia specialità sono comunque i dolci, dalla caprese alla pastiera, dai mustaccioli ai cannoli ai Roccocò fino alla testa di moro e la delizia al limone.



Alcune ricette campane preparate dalla padrona di casa (Foto © Facebook).

### **Perché sei vegana? Quali sono i benefici, quali le difficoltà?**

Diventare vegana è stata la scelta più coraggiosa e rivoluzionaria che abbia mai fatto. Mi sento migliore, e non intendo migliore degli altri, ma una persona migliore rispetto a prima. Ho demolito la mia impostazione culturale e ho guardato il mondo con i miei occhi, attraverso la mia sensibilità. Ho smontato tutte le scelte che non avevo fatto ed ho ricostruito la mia casa interiore. Quando tutto questo è accaduto, si sapeva poco del veganesimo, ma c'era qualcosa che mi rendeva insoddisfatta, non mi riconoscevo, non mi sentivo vicina all'idea che avevo di me stessa. Così ho cominciato a guardarmi intorno con attenzione, a informarmi. Quello che ho visto, letto, mi ha impedito di continuare a nutrirmi come fatto sino a quel momento, a usare ogni prodotto ottenuto con la sofferenza e lo sfruttamento degli animali. Le difficoltà di tipo alimentare non esistono; nascere nella culla della cucina mediterranea agevola tanto. Le uniche difficoltà le ho trovate confrontandomi con chi non comprendeva la mia scelta, familiari, amici, conoscenti e colleghi che dopo 8 anni si sono "rassegnati" e hanno constatato che non c'è niente di pericoloso a livello

fisico. Anzi, piccoli problemi che avevo a livello digestivo si sono risolti quasi immediatamente e anche chi mi circonda è più aperto e interessato. Capita ancora di incontrare chi mi stuzzica ma questo atteggiamento si è molto ridotto nel corso degli anni.



Antipasti e lievitati vegetariani (Foto © Facebook).

### **Chi sono i commensali di Alleria a Napoli?**

Ho avuto l'onore di accogliere gli ospiti più disparati, per età, cultura ed estrazione sociale. La maggior parte delle persone, trovandomi a Napoli, sono campane ma ho avuto commensali provenienti anche dal Lazio, dalla Calabria, dal Molise e da numerosi paesi stranieri e persino dall'Australia. Parecchie sono le persone che tornano, alcune ad ogni evento, e non solo per il cibo ma per l'atmosfera che si crea. Tante amicizie sono nate qui. La maggior parte di loro non è vegana, ma aperta alla possibilità di diventarlo: e questo lo ritengo un bel successo!



Dolci (Foto © Facebook).

Per maggiori informazioni su Alleria a Napoli: [facebook.com/napolihomevegan](https://www.facebook.com/napolihomevegan)

**Data di creazione**

09/01/2020

**Autore**

giovanni-cosenza