



IN INGHILTERRA

La fattoria apre i campi: tutti a spasso nella lavanda



Un Open Day dedicato alla lavanda. Che offre l'opportunità di passare l'intera giornata a camminare nei campi di pregiatissima lavanda inglese. È quello che hanno fatto Abby Moule e sua figlia Scarlett (nella foto) insieme a decine e decine di altre persone, a Chichester, nell'open day organizzato nell'azienda Lordington, nel West Sussex. Un'immagine di libertà e bellezza, in cui si celebra il mito della pianta profumata. Che ha in Provenza il suo Dop più celebre: fra tutti, i campi intorno all'abbazia di Senaue, molto frequentati e fotografati. L'azienda della Lordington Lavender fu creata nel 2002 da Andrew Elms. Ed è rapidamente diventato un marchio globale.

Commento

Mamma vegana, papà no Sul figlio decide il giudice

■ ■ ■ **MATTEO MION**

■ ■ ■ Mamma vegana e papà carnivoro? La dieta del figlio la decide il giudice. Ecco le conclusioni della nuova giurisprudenza nostrana: accertare, dichiarare e condannare minorenni a mangiare cotolette piuttosto che ceci o viceversa! Ovviamente le nostre toghe non lesinano le consulenze tecniche e il quesito da sottoporre al dietologo del tribunale sarà il seguente: quanti grammi di carne rossa al mese può mangiare il bimbo? L'uovo sbattuto con o senza la zucchina alla julienne? L'ortaggio da agricoltura ogm? Garantito: le nuove leve d'Italia cresciute a pane e sentenze saranno morfologicamente indistruttibili. Sembra persino inverosimile che con i problemi della giustizia, i magistrati debbano darsi alla giurisprudenza gastronomico-pediatrica, ma le decisioni giudiziali sull'alimentazione dei bimbi di genitori in disaccordo tra loro o con gli asili dei figli sono ormai all'ordine del giorno.

Non passa settimana senza qualche sentenza eclatante che faccia gonfiare petto e titoli ai media. La logica neonatale e infantile suggerirebbe la somministrazione di bistecche ai figli di vegani e pomodori ai carnivori, così da soddisfare con equilibrio la piramide alimentare. Le toghe però non si accontentano, vanno oltre ed ecco arrivare le dotte disquisizioni sul corretto soddisfacimento dell'appetito dei pupi. È noto, però, che i nostri giudici siano spesso in disaccordo tra loro al pari dei genitori istanti: così non mancano illuminate «rassicurazioni sul fatto che la dieta vegana possa essere seguita dal minore anche a scuola» da parte del tribunale di Monza, ma viceversa il tribunale di Bergamo, dottor Sinisclachi, è no vegan: non ritiene adeguata la dieta vegana materna e stabilisce che il figlio di una coppia divorziata debba mangiare carne almeno una volta nella settimana in cui con la mamma e due volte quella in cui è col papà. E il pesce allora? Replica stizzita la mamma: faremo appello per la spigola! Suvvia signori, abbiate pietà di noi e della nostra magistratura che sta alla canna del gas anche senza doversi tragicomicamente pronunciare sulla nutrizione infantile. Questi genitori assetati di diete giudiziali dovrebbero assistere ai convivi a sbafo organizzati a seguito di qualche convegno. Meglio rivolgere le proprie istanze alimentari a pediatri e dietologi o meglio ancora utilizzare quel grano salis che ha forgiato generazioni e generazioni di connazionali. Suvvia signori divorziati, la giustizia è già in coma profondo: risparmiateci questo supplizio oppure la prossima volta sposatevi con il buon senso!

www.matteomion.it

Consigli di benessere

Pesce e carote, no frutta Il menù estivo per Fido

Dieta anticoldo per cani e gatti: omega 3, niente dolci e poche proteine

■ ■ ■ **DANIELA MASTROMATTEI**

■ ■ ■ D'estate anche gli animali hanno bisogno di un'alimentazione bilanciata per soffrire meno il caldo. Ma prima di occuparci della dieta dei nostri amici a quattro zampe, per diritto di cronaca, e non solo, voglio dare spazio a una notizia che non avrei mai voluto leggere. È la storia di un cane lasciato (meglio dire: abbandonato) sul balcone di casa dal suo padrone; e quindi sotto il sole, al caldo, senza una tettoia dove ripararsi, senza cibo né acqua (altro che alimentazione corretta). L'animale ha lanciato - chissà per quanto tempo - guaiti di dolore e disperazione per richiamare l'attenzione. Alla fine, stremato, si è buttato giù dal balcone. Per fortuna, i vicini avevano sistemato una tenda per attutire il colpo, che gli ha permesso di salvarsi. I proprietari del cane sono stati denunciati per abbandono e maltrattamento di animali (il minimo). È accaduto in Spagna. Una brutta storia (finita bene) che si commenta da sola.

Per chi invece gli animali li ama, davvero, anche quando arriva l'estate, ci sono alcuni accorgimenti per farli stare bene. I colpi di calore sono all'ordine del giorno, cani e gatti non sudano con il corpo e dunque non possono abbassare la temperatura corporea. Loro sudano un po' soltanto con la lingua e i polpastrelli, ed è così anche quando hanno paura. È necessario quindi bagnarli frequentemente in alcuni punti specifici, come le ascelle, la pancia, il collo e l'interno coscia per regalarli freschezza. Fondamentale, non fargli cambiare temperatura in modo repentino. Insomma, fateli uscire da ambienti in cui l'aria condizionata è al massimo per farli salire in un'automobile parcheggiata sotto il sole.

Un altro punto importante è la tosatura, non è un bene per l'animale, come molti credono, senza la sua «pelliccia» rischia

di ustionarsi. Lo stesso vale per la «frangetta», strano ma vero, lo protegge dai raggi del sole e gli evita congiuntiviti fastidiose. Altra buona regola da seguire è quella di non far camminare il cane sull'asfalto o sulla spiaggia ardente, è deleterio per le sue articolazioni.

Gli animali devono avere l'acqua fresca sempre a disposizione (è più importante del cibo), se vanno in macchina bisogna tenere i finestrini aperti e osservare i loro comportamenti, a volte, con il caldo, potrebbero manifestare nervosismo.

Cosa mettere nella ciotola dei nostri amici scodinzolanti. «La dieta anticoldo è ipocalorica sia per il gatto - che dovrebbe mangiare più pesce (gli omega 3 sono un valido aiuto contro le allergie e i problemi di pel-

le e pelo) e meno carne - , sia per il cane che insieme all'umido potrebbe gradire pezzetti di verdure, soprattutto carote», spiega la dottoressa Laura Torriani. Anche le zucchine, se al cane piacciono. Niente verdure per il micio, lui ha la necessità di avere la ciotola sempre piena di crocchette, così da attingervi più di 10 volte al giorno. Si sa, lui è più autonomo e indipendente del cane. Sa gestirsi meglio.

«Ovviamente per entrambi sono da evitare rigorosamente frutta, gelati e dolci», ricorda la veterinaria. Ma, bisogna prestare molta attenzione, l'umido con il caldo estivo non deve restare a lungo nella ciotola. Per una dieta personalizzata «le valutazioni sono altre, se il cane passa le vacanze in montagna

e quindi corre o fa lunghe passeggiate, l'alimentazione va incrementata», precisa la Torriani, «viceversa se va al mare o in luoghi molto caldi, dove va resa più leggera». Da tenere presente inoltre: «Se deve seguire un'alimentazione specifica per patologie particolari, bisogna assicurarsi di partire con la quantità di cibo sufficiente per tutto il periodo delle vacanze; il rischio che possa risultare introvabile sul posto è molto alto».

Mille attenzioni alle punture di insetti (pericolosissime per i nostri amici), al cane si può applicare uno spray a base di acidi grassi che hanno anche un'azione antinfiammatoria; al gatto, abituato a lavarsi tutto il giorno, solo prodotti naturali come l'olio di Neem.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Inventato da un'istruttrice lasciata dal ragazzo

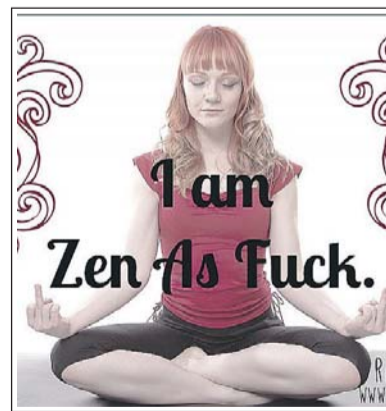
Urla, birra e parolacce a tutto spiano: ecco lo yoga in versione rabbiosa

■ ■ ■ Non è meditazione, ma parolacce e impropri. Il *rage yoga*, letteralmente «yoga arrabbiato», è una pratica nata nella lontana Calgary e uscita dal Canada per farsi fenomeno internazionale.

A dispetto del nome, che nella forma ricorda la più famosa disciplina orientale, il *rage yoga* ha nulla a che vedere con il rilassamento della mente che, al contrario, viene spronata all'azione. Alle normali posizioni dello yoga, ai piedi nudi e ai tappetini volti nella direzione del sole, vengono unite birra e urla, calci e male parole. I partecipanti danno fiato alle proprie gole, dimenticando l'educazione per sfogare qualsivoglia frustrazione.

Il principio sul quale è fondato il *rage yoga* equivale a una sorta di democratica istigazione allo sfogo: chiunque, fosse anche il più meschino tra gli uomini, ha diritto a scaricare la propria rabbia in maniera innocua.

L'idea di una pratica tanto bizzarra è frutto di un dolore personale, antico quanto il mondo e dal mondo condiviso. Lindsay Istace, istruttrice dello yoga più tradizionale, ha deciso di rinnovare la disciplina quando il fidanzato le ha dato il benservito. Allora, tra un pianto e una soffiata di naso, la povera Lindsay s'è messa la mano sul cuore e, mestamente, ha ammesso che a poco le serviva piegar-



Il *rage yoga*, letteralmente «yoga arrabbiato», è una pratica nata a Calgary per idea di Lindsay Istace (foto), poi divenuta fenomeno internazionale

grande aiuto. E, s'è detta, potevano forse esserlo anche ad altri. Così, rivista la disciplina in modo da includere tra le più canoniche posizioni urla e alcolici, la Istace ha messo in piedi un business.

Che, nell'arco di qualche tempo, ha incontrato il favore di una comunità straordinariamente ampia e provocato lo sdegno di quanti credono esclusivamente nell'efficacia del namasté. «Per alcuni insegnanti - ha spiegato Lindsay - non si tratta di vero yoga. Ma fa lo stesso. Ciascuno ha diritto alla propria opinione e cose diverse funzionano per persone diverse».

C. CAS.

© RIPRODUZIONE RISERVATA