

# Torino capitale veg

## La scheda

● Torino è considerata una città tra le più «veg» d'Europa.

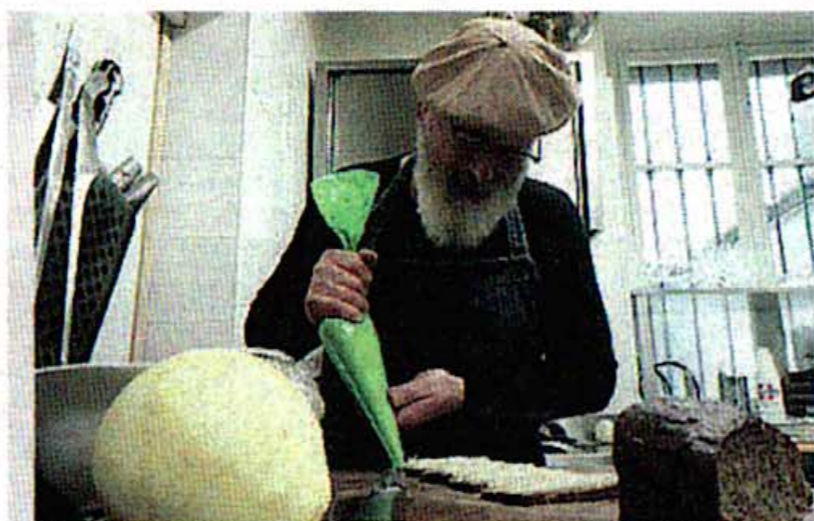
● Mangiare vegano significa seguire un'alimentazione basata su prodotti di matrice vegetale.

● Etica, salute, leggerezza, rispetto sono alcune delle motivazioni che spingono a fare questa scelta alimentare ed esistenziale. Molti sono in città i posti dove mangiare vegano

**T**orino è il posto dove tante tendenze nascono prima di prendere il volo. Non è un caso quindi che sia considerata una città tra le più «veg» d'Europa. L'opzione consapevole di un'alimentazione basata su prodotti di matrice vegetale trova nella terra del vitello tonnato un terreno fertile e gioioso. Etica, salute, leggerezza, libertà, rispetto sono alcune delle motivazioni che spingono a fare questa scelta alimentare ed esistenziale. Ci racconta Oliviero Alotto, fiduciario Slow Food a Torino e filo vegano che: «Torino è innegabilmente una delle capitali del gusto e quindi c'è una grande attenzione sia in termini di sapore che di salute. È sempre stata una città un passo avanti alle altre per il suo approccio al cibo. Torino è la cucina di Milano. Inoltre, avere un orientamento veg significa anche preservare il territorio e l'ambiente. È significativo notare che le proposte veg non si trovano solo nei luoghi preposti ma siano nei menù di quasi tutti i ristoranti migliori della città». I posti dove mangiare veg non si contano. La prima è stata la Mezzaluna di Piazza Emanuele Filiberto che, dal 1994, presidia dal suo

## La ricetta

### Un piatto da replicare «La Rossa Francese»



**U**na ricetta di Antonio Chiodi Latini da preparare in casa. Il nome del piatto è «La Rossa Francese». Ecco cosa serve: due rape di media grandezza, un chilo di patata vitelotte, 8 cime di rapa, 50 gr di tamari biologico, 100 gr di olio di canapa Sale, pepe, olio extravergine d'oliva. Affettate finemente dodici fette di rapa. Cuocetele in acqua acidulata per alcuni minuti. Nel frattempo cuocete le patate con la loro buccia in acqua salata ottenendone una purea che condirete con olio e pepe. Quest'ultima preparazione sarà il ripieno per la rapa. Preparate l'emulsione a freddo di olio di canapa e tamari aromatizzandolo con foglie di acetosella. Realizzate con le fette di rapa cotta degli involucri a forma di tortello, riempiendoli con la farcia di patate.

### Ecco dove provare in città la cucina salutista da «La Mezzaluna» al «Chiodi Latini»

#### A tavola

In alto il piatto proposto da Chiodi Latini «Tre Legumi». A destra «La Rossa Francese» si cui pubblichiamo anche la ricetta. A sinistra Antonio Chiodi Latini



angolino a Porta Palazzo, la migliore civiltà vegana in città. Una svolta fondamentale è avvenuta 5 anni fa con l'apertura del «Soul Kitchen», il primo ristorante gastronomico del genere nato dall'idea del suo proprietario e chef Luca André. Vegano da 17 anni, André ha alle spalle il classico percorso da cuoco, racconta: «La mia è una clientela variegata e in larga parte costituita

da non vegani che apprezzano la nostra cucina gourmet. Riscontro a Torino molta curiosità e apertura culturale. Adesso mi sto concentrando anche su una proposta di panino gourmet vegano». In zona Gran Madre spicca «L'Orto già Salsamentario» di Eduardo Ferrante, ristorante sempre di buon livello con una gran bella carta dei vini. Motivato dal riscontro ottenuto,

Ferrante si è lanciato in un'altra veg avventura «L'Orto Café Dolce e Salato», il primo bar completamente vegano in via San Dalmazzo. Dalla colazione al brunch, tra un cappuccino fatto con il latte di mandorla, estratti, croissant e golosità varie. Non poteva mancare un punto interessante anche a San Salvario. Il Gorilla è un cocktail bar con tapas veg. Il proprietario Alberto Gallo ci spiega che: «Di per sé tutti i cocktail sono vegan. I nostri sono realizzati con frutta fresca estratta. Il Bloody Mary lo facciamo con estratto di pomodoro Piccadilly, il Moscow Mule ha il succo di zenzero fresco». Delizie, anche analcoliche, servite con il pane del vicino panificio Bertino, fette di avocado, paprika dolce, erba cipollina e lime. A completare uno sguardo d'insieme, la catena Flower Burger propone i suoi coloratissimi hamburger gourmet vegani. Spiega la titolare Carla Mora: «Abbiamo edizioni limitate per assicurare stagionalità e freschezza dei prodotti. Il nostro best seller è il Cherry Bomb, rosa perché colorato con ciliegia e barbabetto, con dentro un burger di lenticchie e riso basmati».

**A. Ang.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA