

Bimestrale  
N°18 inverno 2015  
€ 3,50 IVA ASSOLTA DALL'EDITORE

# funny VEGAN

TUTTA UN'ALTRA STORIA

## FOOD

Speciale riso&risotti  
Intervista a Eduardo Ferrante  
Cibo in purezza, con Simone Salvini

## WELLNESS

Medicina anti-aging  
Per fortuna ho l'argento vivo

## PEOPLE

Intervista a Federico Clapis  
Sofia Righetti

## RUNNING AWAY

Boston tea party

## STYLE

Settimana bianca  
Cappotto, stivali e tacchi

## HAND MADE

Decorazioni per le feste

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. 70% LOMI



MODA. VIAGGI. ARREDAMENTO. BELLEZZA. CUCINA

## Intervista a Eduardo Ferrante

di Redazione - foto servizio di Roncio

**A**prendo il sito [www.vivirvegan.it](http://www.vivirvegan.it) di Eduardo Ferrante si legge *"Mi piace camminare per la mia strada curiosando, evitando più rumore possibile... detesto il bisbiglio inutile, non fa per me. La pesantezza non è affar mio! Quando accade, quando in qualche modo mi si avvicina, me ne vado, riprendendo la mia strada camminando. Non è facile a volte, anzi, e non è per nulla superficialità questa, è semplicemente voglia di star bene, perché si può, perché la magia di un giorno vissuto in serenità non ha prezzo. Allora cerco di essere attento a tutto ciò che mi arricchisce, al piacere di cucinare per un fratello, al sorriso condiviso di una persona che magari non incontrerò più, ma che riempie il cuore solamente perché è per te, al ricco silenzio di una camminata in montagna!"*

Eduardo è una persona pura, trasparente e limpida. Senza veli e abiti cuciti addosso per apparire e non essere.

Ha deciso anni fa di togliersi i panni del funzionario Fiat, licenziarsi da un posto sicuro e ben retribuito, lasciare giacca e cravatta, e dedicarsi alle sue vere passioni: cucinare, adoperarsi per la causa animalista, fare yoga e viaggiare.

Per cinque anni, prima della sua decisione ha viaggiato tra Africa, Thailandia e India, fino ad arrivare alla fine del Mondo: la Terra del Fuoco in sud America.

Di ritorno da questa terra magica ha fatto il grande salto, scrivere le sue dimissioni, aprire un blog di cucina partire per il nord America, a New York e in Canada, dove ha approfondito le sue conoscenze culinarie e frequentato corsi.

*"In America ho incontrato delle persone fantastiche che mi hanno inserito nel crudismo, cosa che mi ha appassionato e che mi vede oggi protagonista nei ristoranti dove vado a lavorare. Credo che non modificare tanto gli alimenti aiuti il corpo a rigenerarsi e a dare molta più vitalità".*

Tornato in Italia, infatti, grazie all'esperienza fatta all'estero, Eduardo inizia varie collaborazioni come cuoco con ristoranti vegani e tiene corsi a Firenze alla Scuola di Cucina Lorenzo de Medici. Cucina vegana per etica, ma anche per salute, ci spiega Eduardo, che ha sperimentato

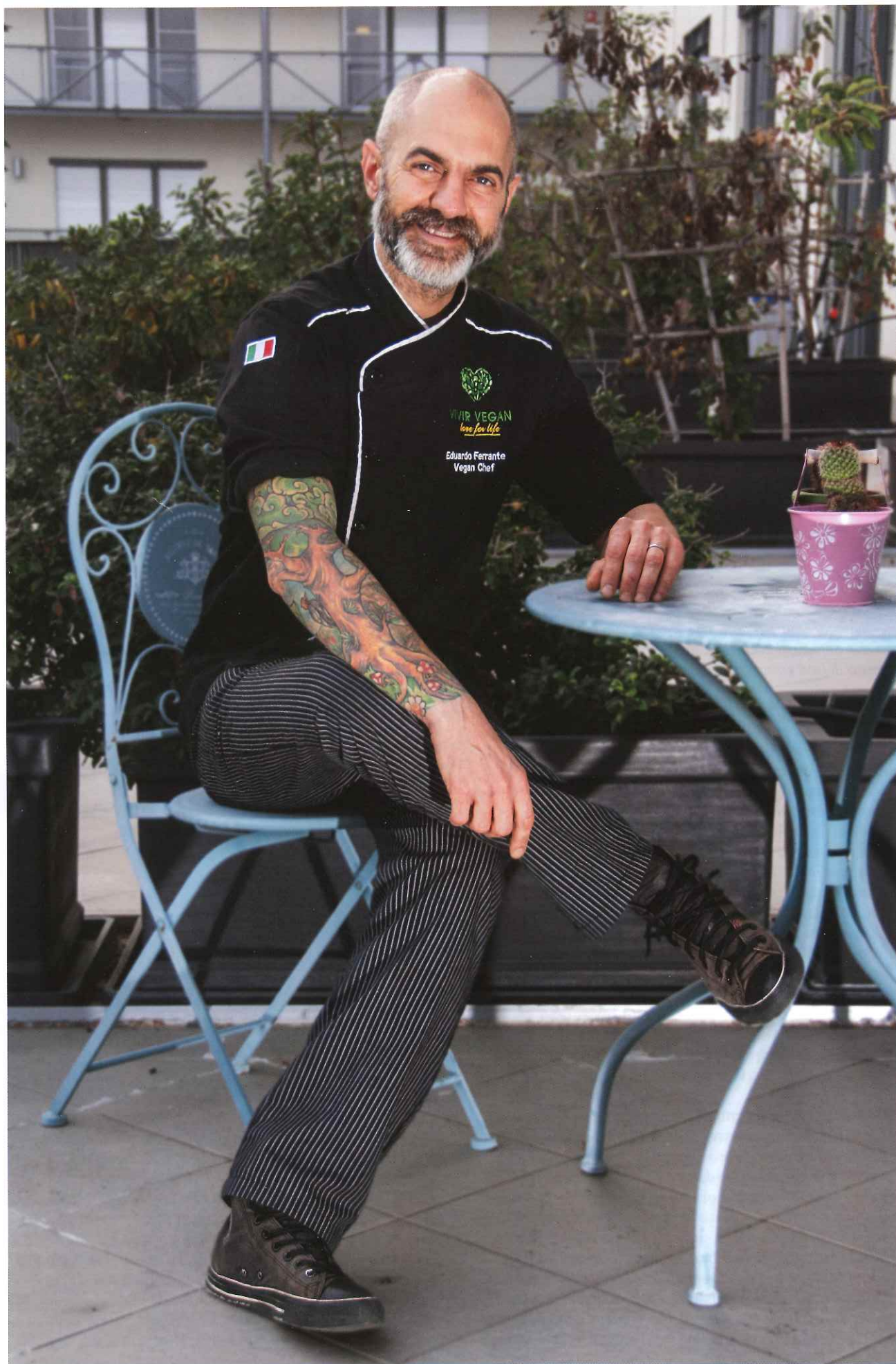
direttamente sul suo corpo i benefici di questa alimentazione *"Ho visto dei cambiamenti. Io da piccolino ero Mister Brufolo perché purtroppo avevo l'acne; bevevo latte, mangiavo formaggi, ma quando ho iniziato a toglierli è tutto sparito... anche la psoriasi.*

*Quando sei bambino ti causa imbarazzo, i compagni ti mettono un po' nell'angolo. Anche per questo mio percorso sono a favore dell'utilizzo di prodotti sani. Non uso, ad esempio, oli strani che arrivano da chissà dove, farine troppo raffinate, prodotti industriali, perché l'industria con il beneficio alimentare è un po' in contrasto.*

*Io non uso zuccheri, non uso sale, per i dolci adopero solo malto, succo d'agave o frutta secca, come datteri, prugne e quant'altro.*



*"Faccio finalmente quel che amo, occupandomi professionalmente di alimentazione, scelta che ha cambiato radicalmente la mia vita"*



### Quali sono i progetti per il futuro?

Sicuramente mi piacerebbe lavorare in un ristorante, è una bella adrenalina: quando provvedi al servizio, quando impiatti, quando vedi la gente sorridere, quando vedi gli occhi dei clienti esprimersi mentre gustano un piatto hai realizzato. Io mi emoziono, è veramente la mia paga. Poi c'è anche il discorso economico, ma la mia paghetta, come diceva il nonno, è proprio vedere il sorriso negli occhi.

A dicembre uscirà il tuo libro "Street food". Qualche anticipazione?

Il libro è un po' l'insieme delle ricette che ho avuto la fortuna di vedere girando, da Nord a Sud, da Occidente ad Oriente, ma soprattutto l'idea è stata di veganizzarle: un lungo percorso e grazie a un amico giornalista, Valerio, lo abbiamo realizzato.

E quali sono i tuoi piatti preferiti?

La torta crudista di carote e lime, la pizza - io amo la pizza in modo pazzesco - e gli gnocchi. Questi ultimi li faccio anche con farina di ceci, completamente gluten free.

A proposito di riso, il protagonista delle ricette che ci hai dedicato nelle prossime pagine, quale variante preferisci?

Mi piace tantissimo il riso integrale, la parte proteica è quella che negli anni purtroppo è stata eliminata vuoi per un discorso industriale, vuoi per accontentare il consumatore più interessato all'aspetto che alla sostanza, ma di fatto mangiamo spesso risi che non ci servono, ci riempiono lo stomaco, ma non ci danno nutrimento. Credo che tornare un po' alle origini sia un bene per tutti, anche per la terra stessa che coltiviamo e per i produttori che fanno una fatica enorme per sbiancare il riso che poi arriva nei piatti dei nostri ragazzi completamente impoverito. E' molto importante fare attenzione quando si va a fare la spesa, guardare gli ingredienti e tramandare questa abitudine ai giovani.

*"Cucino per diletto più che per necessità, perché credo sia uno dei modi migliori di volersi bene!"*

*"Penso che il cuore e l'anima siano un regalo della vita e spegnerli o sfruttarli per cibarsene, per vestirsene, non dovrebbe far parte di nessun viaggio..."*



**Eduardo Ferrante** ha compiuto numerose esperienze e viaggi all'estero in cui ha perfezionato la sua formazione culinaria vegana e crudista. È stato insegnante di cucina naturale alla prestigiosa scuola Lorenzo de' Medici di Firenze. Attualmente lavora a Torino e si divide tra la cucina e [vivrevegan.it](http://vivrevegan.it) il suo sito sempre aggiornato sui numerosi eventi e corsi a tema e dove poter condividere un nuovo modo di cucinare.

**NATURALMENTE...**

NON CONTIENE COLORANTI  
NON CONTIENE CONSERVANTI  
NON CONTIENE ADDENSANTI



**DUE VITTORIE**

**N°1** LEADER IN ITALIA\*  
NELL'ACETO BALSAMICO  
\*fonte Nielsen dati a valore nel formato 250 ml