# Daniela Cicioni: «Cucina vegana: che business! Ecco i segreti»

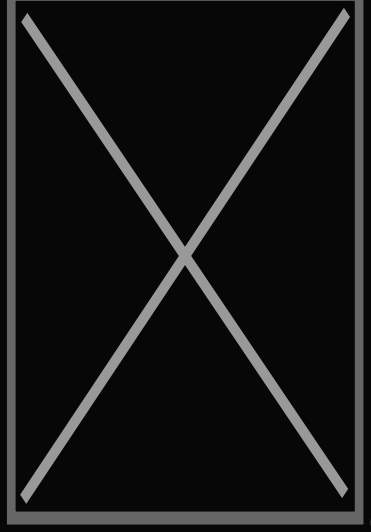
daniela-cicioni-21-b846e140



Ex chef del **Centro Botanico**, oggi Daniela Cicioni è un'affermata cuoca e trainer vegana freelance. Ospite all'ultima edizione di Identità Golose, dove tra le atre creazioni ha presentato un seitan glassato al karkadè con crema di broccoli e pastinaca al forno, non ha dubbi: «Negli ultimi cinque anni il movimento vegano è letteralmente esploso grazie straordinario lavoro svolto da **Simone Salvini**, chef di alta cucina vegana di fama internazionale. Ma anche grazie alla diffusione di internet e dei social network, che hanno consentito di informarsi con maggiore facilità sull'argomento. E il fenomeno è destinato a crescere di  portata».

**Quali sono gli elementi principali della cucina vegana?**
«Frutta e verdure fresche, cereali, farine integrali e biologiche, legumi e prodotti proteici e versatili come tofu, seitan e tempeh, un alimento di aspetto simile alla carne, molto digeribile, realizzato da semi di soia gialla fermentati»

.**Aprire un ristorante vegano oggi rappresenta un buon business?**
«Senza dubbio. E non solo, rappresenterebbe anche un investimento sociale in risposta a un cambiamento nel concetto di alimentazione sempre più evidente».

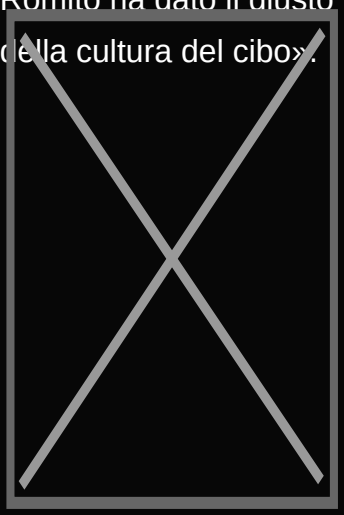


**Cosa consigli agli chef che volessero specializzarsi in cucina vegana?**

«Innanzitutto, di formarsi tecnicamente e teoricamente attraverso seri corsi di cucina vegana, che trattino sia l'aspetto applicativo che quello teorico: dalla Scienza dell'Alimentazione alle teorie energetiche della Macrobiotica (quindi anche della Medicina Tradizionale Cinese), dell'Ayurveda, dell'Igienismo e del Crudismo in tutte le sue sfaccettature. E poi, suggerisco di aprirsi alla sperimentazione, di puntare sempre sulla qualità e la dignità del prodotto finale e non solo sulla ricerca dell'effetto surrogato di un alimento di origine animale».

**I tuoi ristoranti di riferimento in Italia?**

**«**Le **Calandre a Sarmeola di Rubano** (PD), perché pone particolare attenzione alla cucina con ingredienti vegetali  e con essi fa continua sperimentazione. **Il Joia**, a Milano, perché ormai rappresenta un classico dell'Alta Cucina Naturale e il **Reale a Castel di Sangro** (AQ), perché Niko Romito ha dato il giusto risalto al legame che c'è tra la ristorazione e la diffusione della conoscenza e della cultura del cibo».



**Prossimi impegni?**

«Nell’immediato, terrò un corso di Cucina Vegana e Crudista il 12 aprile a Milano, in via Vida 7. Sulla

lunga distanza, accarezzo l’idea di aprire un ristorante di alta cucina vegana».

Giornalista freelance, **Nicole Cavazzuti** scrive di food e spettacolo su numerose testate, fra cui *Il Messaggero, Gioia, Telesette*. Realizza video interviste per *Oggi.it* e raccoglie le confessioni dei Vip su *Ok Salute*.

Se ne parla. Della filosofia del Km0 e della filiera corta. Delle cotture a bassa temperatura e della tecnica del sottovuoto. E di come affrontare la crisi economica nel migliore dei modi. Ecco **Dalla parte dello chef**, una rubrica mensile per far dialogare gli addetti ai lavori sui temi del giorno, tra spunti di riflessione e nuove idee. Ma anche per suggerire ai buongustai i migliori ristoranti in tutta Italia. E per parlare di bar, ecco **Dalla parte del barman**, una rubrica mensile per far dialogare gli addetti ai lavori sui temi del giorno, tra spunti di riflessione e nuove idee. Ma anche per suggerire agli appassionati i migliori locali in tutta Italia. **Le vecchie puntate:**

**Il Luogo di Aimo e Nadia. «Il Km0 è una trovata mediatica»**
**Il barman Filippo Sisti: «È tempo di cucina liquida»**