Mangiare vegano a Roma: ristoranti, fast food e gelaterie

20150911-sapori-7901ca62

Green. Verdi e animal-free fino in fondo. Nella filosofia di vita, a partire dall'alimentazione, centro e motore del corpo e non solo. I ristoranti vegani sono questo e altro, e nella Città Eterna stanno aumentando, allargando la loro sfera d'azione (e riflessione) fra le tavole di molti romani, nel modo di vivere, a partire dall'alimentazione. Rispetto a quelli vegetariani (fra gli storici Il Margutta nell'omonima strada dei pittori), sono letteralmente e nutrizionalmente integralisti, non ammettono nulla che abbia origini animali, quindi neanche latte, uova e derivati. Spesso poi privilegiano gli alimenti crudi.

Una tendenza in crescita, a volte una moda, più spesso una scelta consapevole che contagia diversi luoghi della Capitale. Che sta diventano un grande contenitore di proposte e indicazioni animal-free. Come quelle suggerite da I Sapori della Madre Terra giornata total vegan e raw (ovvero crudista) in programma in quel luogo magico che é Trevignano il 20 settembre con Esteraw Simoncini, grande esperta di lifestyle crudista a tutto tondo che propone un tuffo nel benessere psico-fisico senza nessun ingrediente di origine vivente in tavola (semmai solo quattrozampe da coccolare, rigorosamente fuori dalla mensa...).

Proposte e indicazioni comunque per tutti i gusti. Perché non é vero che mangiare green significa rinunciare ai sapori e accontentarsi di tristi insalate senz'anima. I piatti sono sempre più elaborati e colorati, e non manca la fantasia nel crearli. Come, per esempio, accade da Solo Crudo (viale Parioli 192) primo street food esclusivamente veg aperto poco prima dell'estate ai Parioli dove niente ma proprio niente é cotto. Eppure quando ti portano gli spaghetti su un letto di pomodorini che sembra un quadro di Mirò ti chiedi come abbiano fatto a bollirli visto che qui i fornelli sono off limits. E poi la sorpresa: sono spaghetti sì ma fatti di zucchine e lo si creda o no sono davvero gustosi. Poi tante altre chicche, come il pane esseno, i sushi vegetali, il carpaccio di barbabietola con confetti di finocchio. Il tutto innaffiato (visto che si tratta di erbe...) da centrifughe e immancabili smoothie di stagione. Anche qui c'é il tocco, la creatività di Esteraw.

Sulla stessa scia salutista, anzi molto di più, si muoverà anche un altro locale che aprirà in autunno inoltrato. Ancora non c'é nulla di preciso ma dovrebbe trovarsi in Prati vicino alla Rai ed avere un'anima "Healt Food" come vuole la tendenza dei ristoranti easy londinesi tipo " Vantra" o " Vitao". Sarà insieme veg, raw e gluten free (che poi significa che proporrà cibo vegano, crudusta e senza glutine) e punterá ad allargare il concetto green con appuntamenti e iniziative mirate soprattutto alla buona nutrizione e al benessere. Per questo il nome dovrebbe essere "360 gradi vegan".

[gallery columns="4" ids="83959,83958,83957,83956"]

Da qualche anno c'é invece Universo Vegano, la catena di fast food in franchising che non utilizza alimenti a base di carne per le sue preparazioni. Due i locali di Roma, uno in pieno centro a un passo da Campo de' Fiori (piazza del Paradiso 18) e un altro a Trastevere (piazza di Santa Rufina 6). Dalla panella di ceci al seitan "tonnato" agli straccetti, non c'é che l'imbarazzo della scelta, si può variare tra mille proposte. Poi per chi ama le patatine c'è Mama Frites con diverse salse vegan e gluten free.

Ultima frontiera del gusto a tutta salute le gelaterie. A primavera ha aperto "Olive Dolci" a un passo da San Giovanni (via Emanuele Filiberto 140) un vero e proprio paradiso per gli amanti di quello che si può considerare un alimento completo a tutti gli effetti. Realizzato rigorosamente senza latte propone una girandola di gusti, dall'olio al'aloe e lime a tutta la frutta immaginabile. Anche al mango e al litchies a chilometri quasi zero, perché prodotti non dall'altra parte del mondo ma in Sicilia. Saranno due novità a livello europeo proposte nel nuovo punto vendita che aprirà sabato 26 settembre a un passo dal Palazzaccio in via Vittoria Colonna 20. L'8 settembre é sbarcata a Roma, all'Aventino, la gelateria Stefino (viale Aventino 30), un'istituzione a Bologna dal 1998.

Con prodotti tutti certificati bio e senza glutine regala al palato una ventina di gusti in cui la sperimentazione la fa da padrona, da Cuba un cioccolato fondente con amarene di Cantiano o Mediterraneo con mandorle e pistacchi. Il locale rispetta la filosofia bio anche nella scelta degli arredi e nel packaging riciclabile al 100%. Anche la Gelateria Beautiful a un passo da Furio Camillo (via Tarquinio Prisco 50) che pochi giorni fa è diventata vegana al 100 per cento con tutti i gusti animal-free fra gli ultimi arrivati quello alla menta bianca pura.

Fonte: ilMessaggero.it