



La guida ligure che “insegna” ai ristoratori a cucinare veg. “E non serve stravolgere la tradizione!”

21 Marzo 2025 

GENOVA – Anche la Liguria si sta sempre più aprendo alla riduzione della componente animale all'interno dell'alimentazione tradizionale. La cucina ligure ben si presta a scelte vegetariane come il pesto, la salsa di noci, i polpettoni e le torte di verdura. Diverso il discorso per le opzioni vegane, oggi ancora argomento tabù.

Tra le ancora poche realtà ristorative che hanno deciso di intraprendere questo percorso, c'è chi ne ha fatto una causa personale. **Laura Rossi**, guida escursionistica, ha deciso di iniziare la sua opera di divulgazione con il manuale *Vegan in Liguria-Non solo mugugni e pasta al pomodoro*, un testo gratuito per scoprire tutte le alternative veg della cucina locale.

“Mi occupo di escursioni e turismo in Liguria, accompagno i visitatori alla scoperta dei nostri sentieri e borghi meravigliosi, combinando la passione per la natura con quella per le lingue straniere e la cultura locale” racconta a *Virtù Quotidiane*.



Laura Rossi

“Sono vegana da ormai quindici anni e mi sono troppo spesso trovata in difficoltà a trovare piatti adatti a me o ai miei clienti. Molti turisti, infatti, si aspettano che la dieta mediterranea sia naturalmente ricca di verdure fresche, ma a volte rimangono delusi, trovando invece molta pasta, carne o pesce. Questo è particolarmente vero quando si è in viaggio o si mangia spesso fuori per lavoro: diventa difficile seguire una dieta sana e bilanciata”.

“Negli anni”, prosegue, “è cambiato il mio modo di vedere la convivialità e ho notato che continuavo a lamentarmi per non trovare facilmente alternative adatte. Allo stesso tempo, però, ero consapevole di quanto fosse semplice cucinare piatti tradizionali in chiave vegan. Da lì è nata l'idea di creare una guida, per mostrare come sia possibile proporre piatti vegani utilizzando ingredienti semplici e ricette della tradizione, senza dover ricorrere a soluzioni complicate o esotiche”.

Per Laura è difficile tirare le somme generali della cucina vegana in Italia: “A livello nazionale ci sono molte differenze tra le regioni. Alcune città sono molto avanti, mentre in altre il vegano è ancora percepito come un ostacolo. Sicuramente ci sono sempre più locali, sia



completamente vegani che onnivori con opzioni dedicate, e questo è anche il risultato di una crescente attenzione verso pratiche e temi come l'agricoltura biologica locale, la provenienza del cibo, gli allevamenti intensivi e il consumo responsabile”.

“A Roma, ad esempio, un ristorante storico di cucina tipica regionale ha scelto di trasformare completamente il proprio menu in chiave vegetale nel giro di pochi anni, un cambiamento che trovo fantastico”.

“Dopo essere diventata vegana”, racconta, “mi sono trasferita per lavoro in Inghilterra, dove ho avuto modo di sperimentare molto e appassionarmi davvero alla cucina vegetale. Lì la ristorazione vegana è sviluppata da decenni e spesso sorprende per qualità e creatività”.

La guida è un invito a vedere l'alimentazione vegana non come un limite, ma come un'opportunità. Contiene consigli pratici per i ristoratori, con suggerimenti su come rendere i menu più accoglienti per i clienti vegani senza stravolgere la cucina tradizionale. Inoltre, propone alcune ricette liguri che possono essere facilmente adattate in versione vegetale.

“L'idea è dimostrare che la cucina ligure ha già molte basi naturalmente vegan-friendly: basta valorizzarle per permettere anche a chi segue un'alimentazione vegetale, per scelta etica o esigenza personale, di conoscere e apprezzare i sapori della nostra regione. Credo che la tradizione vada rispettata e valorizzata, ma senza rimanere ancorati al passato. La cucina ligure ha un'identità forte, ma questo non esclude la possibilità di aprirsi a nuove esigenze e visioni, mantenendone l'essenza e rendendola più inclusiva”.

L'alimentazione vegana è spesso ancora vista come qualcosa di alieno alla tradizione italiana: “Rispetto a dieci anni fa, però, la situazione è migliorata: ci sono più alternative nei supermercati e più persone curiose di provare. Uno dei principali ostacoli che si riscontrano riguarda i pasti veloci: è ancora difficile trovare opzioni vegane soddisfacenti nei bar e ristoranti”, rileva l'autrice.

“Un esempio che mi è capitato recentemente è stato a Firenze, dove per tre dei cinque pasti consumati ho dovuto optare per la cucina asiatica, una scelta che non mi aspettavo di dover fare in una città così turistica e universitaria”.

“Questo dimostra quanto ci sia ancora da fare per rendere la cucina vegana più accessibile e diffusa anche nelle grandi città. Sebbene ci siano più ristoranti vegani e vegetariani, spesso non sono opzioni praticabili per tutti, soprattutto in gruppo o in determinati giorni e orari”.

“In Liguria, ho notato una certa resistenza al cambiamento, forse legata alla tipica



propensione al ‘mugugno’ della nostra terra, o alla natura turistica dell’economia regionale, dove durante la stagione estiva i clienti non mancano e quindi il bisogno di diversificare l’offerta non è percepito come urgente”.

“Tuttavia, vedo anche segnali positivi: alcuni ristoranti stanno iniziando a capire che proporre alternative vegetali non snatura la cucina locale, anzi, permette di riscoprire ingredienti semplici e genuini”.

Abbiamo parlato di ristorazione, ma è possibile allargare il discorso anche ad altre attività del mondo alimentare. “Trovare dolci vegani nei bar o nelle pasticcerie tradizionali è ancora una sfida, anche se alcune realtà stanno iniziando a sperimentare con alternative senza latticini e uova”, fa osservare Laura Rossi.

“La pasticceria, però, è un settore che negli ultimi anni sta vivendo una rapida evoluzione. Purtroppo, questa crescita sembra essere ancora molto localizzata: a Genova, così come ho potuto osservare a Milano, Roma, Catania e Napoli, ci sono diverse pasticcerie e laboratori che offrono opzioni vegane, mentre in provincia è più difficile trovare qualcosa”.

Vista l’urgenza di una rivoluzione gastronomica in Liguria, chiediamo a Laura quali sono i prossimi step del suo progetto.

“Mi piacerebbe organizzare momenti di incontro con i ristoratori per presentare la guida e parlare di cucina vegana in modo pratico”, dice. “Inoltre, durante le mie escursioni, potrei integrare il tema con soste in ristoranti o attività che stanno facendo passi avanti in questa direzione, per offrire un’esperienza più completa ai partecipanti e stimolare una riflessione sul nostro ruolo di consumatori all’interno del sistema alimentare, economico e ambientale”.

“Sto anche iniziando ad avvicinarmi ai tour operator stranieri, visto che lavoro principalmente con visitatori dall’estero. È un processo lungo, ma credo che creare connessioni con chi organizza viaggi possa aiutare a dare più visibilità a queste esperienze e alle realtà locali che scelgono di puntare su sostenibilità e alimentazione vegetale”.

Ci sono attività autoctone che stanno facendo scelte interessanti sia per quanto riguarda l’alimentazione che la sostenibilità. Alcuni ristoranti puntano sempre più su ingredienti locali e stagionali, accorciando la filiera e offrendo opzioni vegetali di qualità.

“In generale, noto con piacere che sempre più piccoli produttori e aziende agricole stanno riscoprendo varietà vegetali autoctone e adottando metodi di coltivazione più sostenibili. Un esempio significativo è la festa del libero scambio di semi autoprodotti di Santo Stefano



d'Aveto, un'iniziativa che dimostra come la consapevolezza stia crescendo, insieme agli sforzi per la tutela della biodiversità e la salvaguardia delle specie viventi”.

A piccoli passi, anche questa regione radicata alla propria tradizione, si sta adeguando alle nuove esigenze gastronomiche e ambientali di questa epoca ed è grazie a persone come Laura Rossi che la consapevolezza passa dalla teoria alla pratica.

