

Nel Teramano un pomeriggio con la cucina vegana di Emanuela Tommolini

13 Novembre 2024

di Giancarlo Pierannunzi



CONTROGUERRA – La cucina vegetale sta conquistando sempre più ammiratori, proponendosi come uno stile alimentare sano, sostenibile e attento al benessere. Una filosofia che si avvicina a molti principi della cucina mediterranea, che da secoli valorizza gli ingredienti freschi e stagionali, con una forte prevalenza di frutta, verdura, legumi e cereali.

La cucina mediterranea, infatti, è considerata un modello nutrizionale equilibrato, ricco di fibre, vitamine e minerali, capace di coniugare gusto e salute. Il parallelismo tra queste due cucine emerge chiaramente nella scelta di portare in tavola piatti che rispettano l'ambiente e promuovono il benessere, riducendo l'uso di prodotti di origine animale e concentrandosi su ingredienti freschi, locali e di stagione.

L'evento organizzato ieri dall'Associazione Cuochi di Teramo si inserisce perfettamente in questa tendenza. Nella sede di Cantina Rasicci, di **Emanuele Rasicci** e suo fratello **Piero**, un

luogo immerso nella tradizione e nel fascino della Val Vibrata, la chef **Emanuela Tommolini**, da anni impegnata nella creazione di piatti esclusivamente vegetali, ha guidato i partecipanti in un viaggio attraverso le sfumature della cucina a base vegetale, raccontando il suo approccio e la sua visione.

A impreziosire l'evento è stata la visita al Museo della Civiltà Contadina, all'interno della cantina, dove i genitori di Emanuele, in qualità di appassionati ciceroni, hanno illustrato le tradizioni agricole locali, con particolare attenzione alla produzione di canapa e agli strumenti tipici della vita contadina. Tra gli oggetti esposti, i partecipanti hanno potuto osservare antichi pettini per filati, un orditoio e corde artigianali realizzate per i marinai della costa, utilizzate per ancorare le imbarcazioni. Un elemento di grande curiosità è stato la pressa per la preparazione de "la libretta," un dolce tipico composto da fichi secchi e frutta secca, lavorato in forma di piccolo libro, da cui deriva il nome.

Durante l'evento, la chef Tommolini ha esposto una panoramica sugli stili alimentari moderni, parlando delle differenze tra vegetariani (che includono latticini e uova nella dieta), vegani (che consumano esclusivamente alimenti vegetali) e flexitariari, ovvero coloro che seguono una dieta prevalentemente vegetale, ma non escludono alimenti di origine animale purché provengano da piccoli produttori e siano di alta qualità. Questo approccio flessibile alla cucina, attento e selettivo, si inserisce in una visione della nutrizione che rispetta il pianeta e la salute.

La chef ha anche proposto una serie di piatti creativi, che i partecipanti, in gran parte professionisti del settore, hanno potuto osservare e degustare, scoprendo nuove idee per valorizzare gli ingredienti vegetali. Ai presenti è stata consegnata una dispensa contenente le ricette dei piatti preparati, insieme a suggerimenti di abbinamento con i vini biologici della cantina, selezionati per esaltare i sapori della cucina vegetale.

È stato un pomeriggio di formazione fuori dagli schemi, che ha offerto spunti significativi e pratici per un approccio più consapevole alla cucina e alla nutrizione. In un contesto in cui la cultura del cibo sta assumendo sempre più rilevanza, eventi come questo sono fondamentali per sensibilizzare sia i professionisti che il pubblico sulla salubrità degli alimenti e sull'importanza di una dieta che rispetti l'ambiente, ricordando a tutti il valore di ciò che si porta a tavola.