



La cucina vegetale fa bene, non giudica, è inclusiva. A Trani l'alternativa gustosa di una sociologa e ristoratrice

10 Luglio 2024 

TRANI – “Forse per convenzione o per pregiudizio non mangiare carne è visto come un problema, ma la realtà è ben diversa”. Così **Gloriana Tesoro** inizia il racconto che la lega a Fefino, il suo ristorante.

Siamo a Trani, una città a vocazione turistica e ancorata a una cucina marinara tradizionale, dove la cucina vegetale è sinonimo di povertà. Oggi più che una tendenza mangiare verdure è un'opzione irrinunciabile e va trattata con rispetto e cura.

Gloriana vuole comunicarla con un tempo lento in cui riconciliarsi con natura e terra è un obbligo. Siamo stati a mangiare da lei e abbiamo scoperto che la cucina vegetale non è un togliere, piuttosto un piacere da scoprire senza pregiudizi.

Fefino è una sfida, quella di abbattere i pregiudizi sulle verdure utili solo per “accompagnare” le portate principali. Entrare qui significa lasciarsi indietro ogni pregiudizio ed essere accolti in un abbraccio, quello del buon gusto. Si inizia dagli arredi e la mise en place dove la parola d'ordine è recupero. Ogni pezzo ha la sua collocazione storica ed è testimonianza del riuso, come dice Gloriana.

“Qui tutti devono sentirsi a casa e dimenticare che viviamo in tempi frenetici – dice la sociologa prestata alla ristorazione – . Ogni oggetto ricalca il concetto delle case di un tempo, dove ogni cosa ritrova una seconda vita. Ne sono un esempio tavoli, divani e altri oggetti sparsi per il locale”.

La cucina del ristorante è bella – e buona – perché è colorata e saporita. Ad agganciarsi all'opera già avviata della giovane **Luisa Lacerenza** è **Stefano Pesce**. Il suo recente ingresso nella crew ha portato influenze sudamericane che sposano perfettamente verdure con spezie e carne, ma a modo di Fefino. Se il tacos dal gusto esotico può essere riempito con il trito di manzo/non manzo, anche la polpetta della nonna può essere gustosa sorprendendo il commensale. Chiunque assaggi l'Altrotrito (così lo chiama Gloriana) esclama “Sembra proprio carne” invece non è così. Alleato perfetto per una cucina più sana e sostenibile, per l'apporto proteico, è la tecnologia alimentare che da Fefino è all'avanguardia.

“Di tecnologia vegetale si parla sempre di più, così come di carne sintetica e prodotti non naturali diremmo. Oggi è possibile ricreare in laboratorio un vero pezzo di carne senza



sacrificarne il gusto, ma usando spezie e fibre vegetali. Il sapore e la consistenza invece, si realizza grazie alla tecnologia di stampa 3D è la stessa. Questo apre nuove frontiere in fatto di gusto”.

In cucina si utilizza la Barbon Juice o la Redefine, pezzi di carne che ingannano in modo piacevole l'ospite al tavolo.

Fefino, un vero e proprio bistrot vegetale che tiene alto il baluardo dell'essere di tendenza, ma senza mai scendere a patti. Ne è un esempio il sushi dove i nigiri dal pesce si riscoprono di melanzana, fino al crostino col salmone sì, ma felice. Felice perché è prodotto interamente con carota e spezie, fino a ricordare senza ombra di dubbio un salmone gustoso e selvaggio.

Fefino è innovazione, così come un gioco tutto da mangiare, che ci lascia con tante domande tutte sul come mangiamo, come vogliamo contribuire al benessere del pianeta e, in un certo qual modo, anche al nostro. Sarà la cucina che verrà questa? Dobbiamo abituarci? Lo abbiamo chiesto a Gloriana: “Assolutamente sì. Adesso c'è un ritorno al vegetale sia per marketing quando si parla di sostenibilità, ma anche per una ritrovata coscienza sociale. Siamo in troppi per poterci permettere di mangiare carne così come la conosciamo. Per questo dobbiamo rivedere le nostre abitudini e anche valutare l'utilizzo della tecnologia alimentare senza per forza demonizzarla”.

La cucina vegetale ha anche dei vantaggi, oggi motivo di confronto per i ristoratori. Il tema è allergie e intolleranze. Su questo Gloriana ha risolto il problema alla radice con una parola chiave, inclusività. “Dall'allergia fino ai problemi di gusto troviamo sempre la soluzione. La nostra è una cucina senza glutine basata sull'utilizzo di farine leguminose o pseudocereali, contiene molte più proteine e ha un indice glicemico più basso. Il nostro pane, ad esempio, è naturalmente senza glutine. Qui tutti sono i benvenuti”.

Da Fefino non si perde il gusto della scoperta, trasformando il pranzo quasi in un quiz. Ne è una testimonianza anche il dolce. Una Magic Sacher, il must della tradizione austriaca, diventa un prodotto che sorprenderà tutti grazie al suo ingrediente segreto. Al momento del dolce Gloriana scherza e chiede sempre la stessa cosa, cioè qual è l'ingrediente segreto. Il 99% degli ospiti non riesce mai a indovinarlo.

Se mangiare cucina vegetale sarà la prima scelta per il futuro non possiamo dirlo, ma è certo che possiamo considerarla la cucina del presente per idee, innovazione e per fornire un'altra scelta a quel pubblico che oggi, alla dittatura del bistrot omologato non ci sta più. Fefino, un sogno nato dalla passione per la cucina sana, unisce tutti questi aspetti con eleganza, senza urlare e con la voglia di sorprendere tutti coloro che si siederanno a tavola. Prego, siate i



benvenuti.

LE FOTO

