

BIOVEGGY, IL NUOVO RISTORANTE VEGANO A FIRENZE



Bioveggy, ristorante vegano a Firenze in via Erbosa, rappresenta l'ultima novità in fatto di ricerca culinaria sia per i vegani che per coloro che decidono di provare una cucina biologica, sana e appetitosa.

Bioveggy: il nuovo ristorante vegano a Firenze

Fuori dalla pazzia folla del centro storico, fuori dallo stress delle varie ztl notturne-diurne-festive- e quant'altro, Bioveggy è il ristorante vegano a Firenze dove, per dirla *alla Carlo Verdone*: "Si parcheggia! Signori si parcheggia". In realtà questa è l'unica battuta che mi permetto di fare a quella che è la nuova creazione dell'imprenditrice fiorentina Cinzia Re, già titolare dell'affermato "Il Panino Vegano" (questo sì e a ragione, in pieno centro storico).



Biologico + Vegetale = Bioveggy

Bioveggy, un nome divertente e sicuramente azzeccatissimo dal punto di vista della capacità di memorizzarlo ma anche un nome che racchiude le due anime inscindibili di questo ristorante: Bio e Veggy - Biologico e Vegetale, un binomio non scontato e chi è esperto di cucina vegana lo sa bene. Non sono un grandissimo esperto di ristoranti vegani, ma quelli di Firenze li conosco tutti e questo tipo di approccio al cibo mi piace e mi convince da tempo sempre di più.

Appena saputo dell'apertura di Bioveggy ho subito pensato di coinvolgere e provocare l'editore di Tuscany People, Tommaso Baldassini, un'ottima forchetta che, come tanti fiorentini, è ovviamente un cultore della migliore tradizione "carnivora". Vedremo poi come è andata.

Il ristorante è in Via Erbosa 12, una strada principale che si prende dalla grande Coop di Viale Giannotti. Per i non pratici di Firenze siamo in zona Viale Europa e questa posizione ha innegabili vantaggi in fatto di raggiungibilità in ore di punta o orari appunto da ztl. Il locale si presenta con un arredamento moderno, con un legno di recupero, chiaro, stile svedese e due colori che la fanno da padrone, il verde pisello e il vio-



la melanzana. Vegan appunto!

L'insieme dà un'immediata sensazione di calma e relax ed è piacevolissimo. Nel bancone centrale, vasini e vassetti con prodotti naturali tipici formano un insolito *garden* e direi che come *interior design* Bioveggy può essere benissimo un locale di *Spitasfields* a Londra o *Prenzlauer Berg* a Berlino, entrambi quartieri giovani e d'avanguardia.



Bioveggy: cucina vegana, biologica, sana e appetitosa!

Ovviamente non siamo qui per un test gastronomico ma ormai è ora di pranzo e dato che ho convinto un carnivoro a seguirmi, devo fare in modo di lasciarlo a bocca aperta. Mi aiuta chiaramente Cinzia Re, coriacea imprenditrice che ha voluto scommettere su questo locale che rappresenta la quintessenza del suo credo: "Aiutare gli altri a nutrirsi in maniera sana, giusta, consapevole e... diversa: e per diverso si intende il mondo vegetale".

Tutto questo, ed è qui la sfida che Cinzia ci lancia, senza minimamente intaccare il gusto, l'olfatto e tutti i

sensi coinvolti quando parliamo di cibo. La scommessa è: Vegano=sano, vegano= buono, per cui sano e buono possono convivere senza sfociare nel campo dei trigliceridi, colesterolo o grassi insaturi a *go-go*...

La peculiarità di Bioveggy è che a pranzo propone piatti unici estremamente variegati ad un prezzo davvero competitivo, oppure un menù alla lavagna, mentre a cena offre un menù alla carta , il tutto usando solo materie prime biologiche.

E qui è il grande punto a favore che riconosciamo a Bioveggy. Biologico significa sano, più sano possibile ma può significare anche gusto, il miglior gusto immaginabile quando si assaggia un ortaggio ad esempio, e quindi si ritorna al concetto di sano che può essere buono..tutto torna no?



In effetti, parlando con Cinzia Re, veniamo a sapere che gli avventori del locale non sono necessariamente vegani puristi. Ovvio c'è il vegetariano, c'è l'animalista, il vegano, ma c'è anche chi ama semplicemente mangiare sano, vuoi per filosofia personale vuoi per necessità mediche (sono sempre più i medici che propongono questo tipo di alimentazione).

In questo ristorante vegano a Firenze si trova questo: un cibo dal prezzo giusto, base della filosofia che ha spinto Cinzia a cimentarsi in questa attività di imprenditrice, un cibo biologico, preparato in giornata, sempre fresco, un cibo sano, che mantiene un corpo alcalino come dovrebbe essere per mantenersi in forma. Non c'è colesterolo in questo tipo di cucina ricordiamolo.

Bioveggy: ristorante gluten free a Firenze

Altro elemento fondamentale che caratterizza Bioveggy è il *gluten free*. La cucina senza glutine è la proposta che va incontro ad un sempre maggior numero di persone che presentano questa antipatica intolleranza al glutine, una proteina del grano.

Il glutine è completamente estraneo alla cucina del Bioveggy quindi tutti gli amici celiaci possono avere la massima certezza che non esiste alcuna contaminazione in cucina. Pilastro in cucina del senza glutine è lo chef Riccardo Raimondi, un grandissimo esperto di cucina sana.

Cucina Vegana e Sport

Chi ha creduto nel progetto di Cinzia re è il suo socio, Riccardo Bardelli, uno sportivo , anzi un ultra sportivo che sa e conosce bene come sia possibile abbinare un piatto vegan ad una necessità di fornire quell'apporto nutritivo necessario per affrontare sforzi fisici importanti. Secondo noi lui è l'esempio di come uno sportivo possa tranquillamente essere vegan senza alcun problema. Non è per caso che negli anni ci hanno inculcato questa storia della carne senza un vero motivo?



Insomma, mangiare in questa maniera porta solo ed esclusivamente indubbi benefici al corpo e allo spirito, non ci sono tentennamenti su questo.

Bioveggy è anche cucina crudista!

Crudista? ma cosa significa? in nostro aiuto arriva Eduardo Ferrante, l'anima più eccentrica di Bioveggy. Eduardo, provenienza Torino, ma come casa il mondo, da quello che ci racconta, è uno chef crudista. Ci presenta un capolavoro di *pizza raw*, cruda, con rucola e formaggio di mandorle, pomodori pachino e olive tagliasche.

"Allora Tommaso, che ne pensi?" "Eccezionale..ma davvero, credimi!". Ohh perfetto, prova Baldassini superata. Locale approvato!

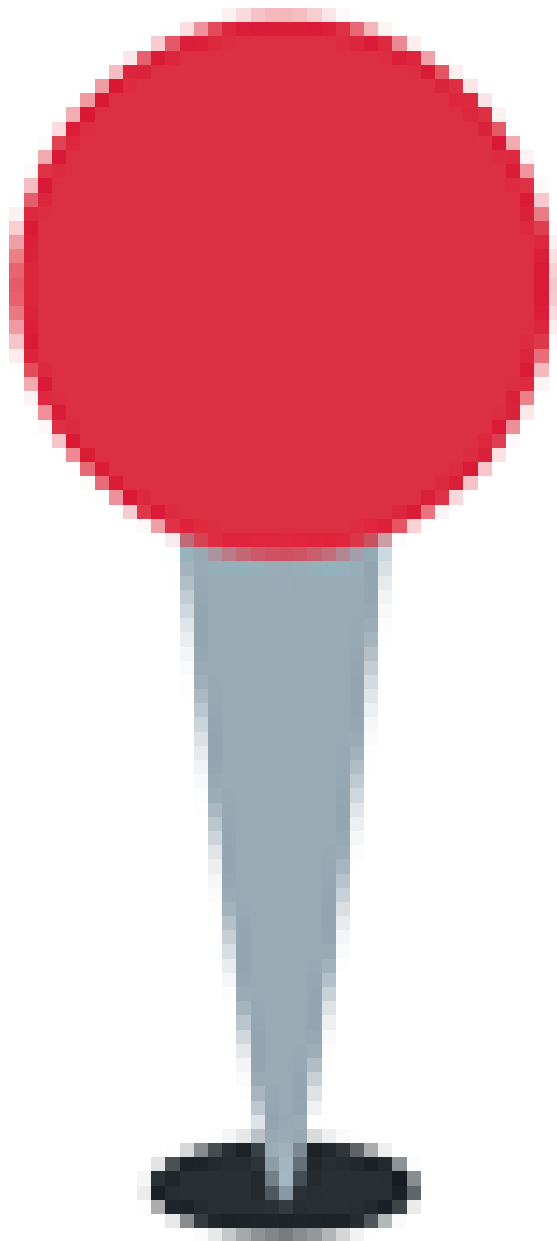
A seguire una torta di carote con base di datteri e noci che viene addensata con succo di agave. Da grande esperto (che botta di fortuna, ho fatto un figurone ma per caso) percepisco una punta di zenzero, quel *quid* che esalta tutta una ricetta.

Devo dire che Eduardo riesce davvero a compiere delle magie.



In conclusione: siamo andati in due, abbiamo incontrato tre splendidi personaggi abbiamo mangiato bene, il posto ci piace e ve lo consigliamo. I maligni sono subito accontentati: sì, abbiamo pagato il conto.

Bioveggy - Via Erbosa, 12 - Firenze - Tel. 333 83 59 787 - <http://www.bioveggy.it/>



PER APPROFONDIRE:





Panino Vegano: il panino che fa bene





Cinzia Re: la regina della cucina vegana a Firenze





[Cena Segreta: il countdown è iniziato](#)





Acque Detox: unitevi a noi al must dell'estate

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



