

CINZIA RE: LA REGINA DELLA CUCINA VEGANA A FIRENZE



Cinzia Re è una donna interessantissima. Da cantante di piano bar al Four Seasons fino a diventare la regina della cucina vegana a Firenze. In questo incontro ci spiega meglio chi è e perché mette un'enorme passione in tutto quello fa.

Cinzia Re, passione uguale musica, passione uguale tutta una vita. Dico bene?

**D**irei di sì, dall'età di 19 anni per una ventina di anni ho svolto l'attività di cantante di piano bar, attività che ho fatto a livello professionale come un vero lavoro, questo proprio perché c'era la passione a darmi quell'energia. Ho unito quindi la passione con il lavoro, la passione per la musica, che è il grande amore della mia vita. Il motore è stato quello perché non è semplice, credimi, la vita della cantante.



## Questa attività la svolgi anche oggi mi sembra di capire.

*Si, in maniera completamente differente. Quando nacque mia figlia ovviamente non era più possibile riuscire a star dietro agli orari dei piano bar, decisi quindi di dedicarmi alla serate private, cosa che faccio anche oggi. Ho fatto quattro serate al [Four Seasons](#) questo inverno ed ho degli impegni al Castello del Nero per questa estate, mi piace, sono serate particolari, di grande atmosfera.*

## Il tuo genere musicale, cosa canti?

*Se dovessi scegliere farei Rock ma canto di tutto, dallo standard jazz allo swing, che mi piace molto. Canto anche in inglese, francese, spagnolo e qualcosina in portoghese.*

## Mi raccontavi che però, ad un certo punto, la Cinzia Re cantante si è come fermata un attimo a riflettere, giusto?

*Si, arrivai ad un'età nella quale sentii l'esigenza di fermarmi. Pensarmi altri venti anni come cantante di piano bar la trovavo una forzatura. Vedo meglio una ventenne che una signora di 60 anni in quel ruolo.*

*Il classico momento della fatidica domanda era giunto: "Cinzia cosa vuoi fare da grande"? Ancora non lo sapevo, ma frequentai dei corsi motivazionali come quelli di Roberto Cerè e di T.H. Arveker: il primo mi ha dato una grossa infarinatura in questa tematica, il secondo mi ha cambiato la vita in tre giorni! Immagina che in quel seminario mi fu posta davvero la domanda pazzesca "ma cosa ci stiamo a fare al mondo".*

*Venti minuti per rispondere o arrivare ad un perché. Io risposi, stranamente, che mi sentivo venuta al mondo per aiutare le persone a vivere in maniera salutare, ecologica, nel rispetto dell'ambiente. Non l'avrei mai detto, io, una cantante che risultava così sensibile a queste tematiche. e invece era davvero così.*



E quindi?

*E quindi a quel punto mi sono chiesta come potevo fare a far capire agli altri che potevano fare una scelta di vita salutistica, naturale. La mia altra passione è il cibo e avevo un interesse assoluto per la cucina vegana. Capii che questa era la naturale risposta alla domanda. Capii che la mia missione era tentare di portare la gente verso una scelta vegana, naturale, aiutarla attraverso il cibo, cambiando radicalmente le*



*abitudini ormai consolidate, sbagliate. Decisi che la mia missione era aiutare gli altri a nutrirsi, a mangiare bene.*



Oggi Cinzia, grazie alla tua passione, hai dato un grande contributo alla cucina vegana a Firenze: sei la titolare della panineria vegana “Panino Vegano” in Via Bufalini e giovedì 29 maggio hai inaugurato il ristorante Bioveggy in Via Erbosa. Una bella sfida.

*Certamente, anche perché una panineria e ancora più un ristorante vegan deve avere la certezza della qualità quindi oltre ad aver abolito ogni derivato animale in cucina, come miele, caglio, latte, burro abbiamo deciso di eliminare completamente il glutine dato che l'eccessiva raffinazione delle farine sta dando una serie sempre maggiore di problematiche. Abbiamo deciso poi di eliminare i conservanti, usando quindi altri metodi per la conservazione: facciamo il pane tutti i giorni e tutti i giorni ci approvvigioniamo di verdura biologica fresca. Semplice, faticoso ma di enorme soddisfazione...ed è proprio per questo che siamo tra i più conosciuti in fatto di cucina vegana a Firenze.*

In effetti Cinzia Re ha un sorriso negli occhi che dimostra quanto abbia nel cuore questa attività e quanto sia convinta che il mondo vegan sia la strada maestra per cambiare il mondo. Lo dimostra la frase che è nel sito del Panino Vegano: “*Siate il cambiamento che vorreste vedere nel mondo*”, una frase di Gandhi.

Saluto Cinzia Re, la regina della cucina vegana a Firenze, e mentre ci congediamo la immagino mentre canta un pezzo di Mina in un locale di livello. Non c'è niente da dire, è una donna convincente sia come cantante sia come ristoratrice. Le donne sono multitasking...c'è poco da fare!



PER APPROFONDIRE:





[Panino Vegano: il panino che fa bene](#)





[Bioveggy, il nuovo ristorante vegano a Firenze](#)





[Vegan e dintorni: ristoranti vegetariani a Firenze](#)





[Polpette Vegane di miglio al curry](#)

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



