

VEGAN

FERRARA VEG-GUIDE

1 Li Xia - piazza Saccati 43

Cucina **cinese** di quella autentica: ai tavoli troverete non solo ferraresi, ma anche molte persone di etnia asiatica. Meglio di cinque stelle TripAdvisor! Tanti piatti di carne e pesce, come da tradizione, ma numerose pietanze a base di tofu, la proteina vegetale più famosa ad oggi, oltre che di verdure. Riso, spaghetti di soia, involtini, cotture particolari e spezie. E se ordinate **online**, c'è la sezione dedicata proprio al **menù plant-based**! Insomma, l'esperienza tipica c'è, la scelta pure. Piatti consigliati? Noodles thai con verdure, stufato di tofu con anacardi e cavolfiore dorato.

2 Crudo - via del Lavoro 3

Lo so, non è un locale del tutto ferrarese, ma una catena. Non me la sentivo, però, di escluderlo dalla lista. Chi non mangia pesce sa quanto sia difficile trovare una valida alternativa, soprattutto in ristoranti di **sushi** che non siano nelle grandi città. Solitamente, le alternative vegetali sono degli hosomaki con cetriolo o avocado, nigiri con sopra dell'altro avocado e un uramaki roll con dentro... indovina? Esatto, cetriolo e avocado. Magari una foglia di lattuga. Da **Crudo** non è così: a parte i soliti piatti, c'è un'intera sezione dedicata agli **uramaki plant-based**. Consigliati? Tutti i roll vegetali, ovviamente. E, proprio per questo, consiglio la degustazione veggio da 16 pezzi.

3 Taj Mahal - via Garibaldi 89

Abbandonando l'estremo Oriente, voliamo verso l'India. La sua cucina naturalmente ricca di pietanze vegetali sicuramente semplifica il lavoro, va bene, ma onore a **Taj Mahal** per averla portata a Ferrara. Vortici di curry e sesamo, riso basmati come se piovesse. Quando abbiamo voglia di cibo etnico, non pensiamo mai all'indiano, ma per le persone vegetariane e vegane questo può essere veramente la svolta. Consiglio di chi scrive: vai in gruppo e ordina un sacco di **antipasti**. Ma veramente un sacco. Samosa, vegetable pakora, aloo pakora, paneer pakora (per chi mangia i derivati animali) e naan di ogni tipo. Poi, come piatto principale, c'è una sezione intera dedicata al plant-based, la **khana shakahari**, più qualche proposta di riso basmati.

4 Turkish Pizza Kebap - via Mazzini 27

Avvicinandoci all'Europa, prendiamoci un bel **kebab** in Via Mazzini. Posizione centralissima per questo locale ottimo travestito da normalissimo kebabbaro di città. I gentilissimi proprietari preparano tutto su **ordinazione** e al momento, anche il pane. Le verdure sono freschissime, così come i vari topping a disposizione. I falafel, tradizionalmente vegani, sono fatti da loro e sono deliziosi. Oltre ai classici piadina e panino kebab o falafel, sono disponibili anche **piatti plant-based** di riso e medio-orientali. Se hai poco tempo, tanta fame e pochi spiccioli in tasca, questo è il posto per te. Piadina falafel la mia preferita, accompagnata dalle patate a spirale.

5 Sidun - Corso Porta Po 47

Fammi indovinare: sei con amic* onnivor* un po' schizzinos* nei confronti delle cucine etniche? Non preoccuparti, ho il posto per te. **Sidun** è un piccolo locale che propone un vasto assortimento di cibo tipico italiano e **ferrarese**, come i cappellacci alla zucca, cotolette e tenerina, ma non solo. Ha diverse proposte tradizionali **veganizzate**, come la parmigiana di melanzane e tofu o le tagliatelle all'uovo senza uovo. E se hai voglia di mangiare etnico, c'è un ampio menù **libanese** con tantissime scelte plant-based. I consigliati? Hummus e baba ganoush, labneh (per persone vegetariane) e Fatteh. Segnalo anche la presenza di un piatto di degustazione vegano e uno vegetariano, per far content* tutt*.

6 Il Filonificio - via Voltapaletto 24

Eccoci in un locale che mescola tradizione italiana e francese: siamo al **Filonificio**, un forno che ha fatto dei **panificati** e dell'inclusività alimentare i suoi capisaldi (ne abbiamo parlato qui!). Qui tutti i tipi di pane (tranne pochissime eccezioni segnalate) sono vegani, altra cosa non scontata, dato che molti forni ancora utilizzano lo strutto. Ogni giorno, il **Filonificio** cambia "menù", differenziando le qualità di pane e i prodotti extra, come **dolci**, croissant e torte. Anche in questo caso, i prodotti vegani sono chiaramente contrassegnati e sono almeno la metà del totale. Consigliatissimo per una bella colazione o per i tuoi pranzi al sacco.

7 La Vegana - via Ariosto 14

Mi piace vincere facile? Beccata, a volte sì. Se mangi plant-based lo avrai sicuramente già sentito, oppure ci sarai direttamente già andat*. Per completezza, però, mi sento di mettere **La Vegana** in classifica. Locale al 100% vegetale, rivisita piatti della tradizione con ingredienti cruelty-free, cercando di avvicinare le persone onnivore a una dieta diversa. Cappelletti, polpette, insalata russa, salame al cioccolato: tutto è **veganizzato** e alla portata (alimentare) di tutt*. Dalla storica sede di via Cattaneo quest'attività si è appena trasferita in centro, in **via Ariosto, 14**: consiglio caldamente di provare questa cucina!

8 Norma's Burger - via Carlo Mayr 59/b

Ecco la menzione speciale: un'**hamburgeria**. E, proprio per questo, ha una sola proposta plant-based, ma giuro che ne vale la pena. Il menù è molto ristretto in generale, quindi gli si perdona l'unica alternativa veg, chiamata **No Meat**. Succoso, farcito con verdure freschissime, bun morbido: questo (non) hamburger è spaziale. Consigliatissime le patate dolci fritte, anche nella loro variante alla Nutella. Unico contro del locale è la presenza di pochissimi tavolini, che si affollano praticamente subito. Preparati a fare un po' di **coda** (molto rapida, comunque) oppure ordina da **asporto**.