

opusdei.org

# **Deborah e il suo “dolce sogno” diventato realtà**

Deborah è una pasticceria che ha realizzato il suo sogno aprendo Cuore Verde, una pasticceria-gastronomia vegana. In questa testimonianza ci racconta la sua esperienza lavorativa e il percorso che l'ha resa la professionista di oggi.

04/12/2025

«La pasticceria è sempre stata una mia grande passione. - racconta Deborah - Fin da piccola, infatti, quando venivo esclusa dalle conversazioni con le mie sorelle più grandi, mia mamma mi coinvolgeva in cucina, facendomi preparare i dolci. Il mio amore per la cucina, però, si è concretizzato solo all'età di 38 anni, quando mi sono iscritta al corso di pasticceria della scuola professionale Paideia».

«Frequentare quel corso è stata un'opportunità straordinaria. – continua Deborah – A Paideia, oltre ad apprendere le tecniche di pasticceria, ho scoperto il valore dell'amicizia, della condivisione e del lavoro di squadra. All'epoca le classi erano tutte femminili, ma senza distinzioni di età: c'erano ragazze molto giovani e donne adulte, tutte accomunate dalla stessa passione».

«Dopo i due anni di corso, la direttrice, colpita dalla mia dedizione e creatività, mi ha proposto di collaborare come assistente. È stata un'esperienza preziosa, che mi ha insegnato moltissimo, e più tardi, quando mi è stato offerto di insegnare alle ragazze, ho colto l'occasione con entusiasmo. Per me, studiare e poi insegnare a Paideia è stato fondamentale: lì ho imparato a trasformare la mia passione in un lavoro e, a mia volta, ho potuto trasmettere quell'amore per la pasticceria alle ragazze»

### ***Cuore Verde*, un sogno che diventa realtà**

Il sogno di Deborah è sempre stato quello di aprire un'attività tutta sua. Nel 2017 questo desiderio è diventato realtà con *Cuore Verde*, la sua pasticceria-gastronomia.

«La mia è una cucina vegana e biologica – racconta Deborah – per

questo motivo scelgo con cura ogni ingrediente. Una lasagna, un piatto di gnocchi, non sono semplicemente piatti pronti, ma un'esperienza di gusto e di benessere. Lo stesso vale per la pasticceria: tutti i dolci sono privi di burro e latticini, con un ridotto contenuto di zuccheri, perfetti per chi ha intolleranze o soffre di diabete.

Potrebbe sembrare una scelta dettata da motivi economici – prosegue Deborah – ma non è così. In ogni piatto metto amore e passione. La mia più grande soddisfazione è sapere che, attraverso il cibo, posso aiutare le persone a stare bene, permettendo loro di gustare un dolce sano o di celebrare una festività senza rinunce».

## **Trasformare le difficoltà in opportunità**

«L'anno scorso ho vissuto un periodo molto difficile a causa di un'ernia al

disco – racconta Deborah –. Per mesi sono rimasta bloccata, non potevo camminare, e ho dovuto lasciare temporaneamente il lavoro a *Cuore Verde*, affidandolo a un dipendente».

«San Josemaría, in *Cammino*, ha scritto: *Cerca di ottenere ogni giorno qualche minuto di quella benedetta solitudine che è tanto necessaria per mantenere in moto la vita interiore (Cammino, n. 304)*. Questa frase - dice Deborah – è stata un grande sostegno per me in quei mesi: non è stato facile, ma ho scelto di non lasciarmi abbattere e di trasformare quella sofferenza in un'opportunità di crescita, sia interiore che personale».

«Da tempo - continua Deborah - amici e clienti mi chiedevano le ricette dei miei dolci: *Deborah, perché non fai dei corsi? Perché non scrivi un libro sulle tue ricette di pasticceria vegana?* Così ho iniziato a mettere tutto per iscritto.

La mia sfida più grande è sempre stata creare dolci senza burro, uova o latticini, ma che fossero comunque deliziosi. Se un dolce non è buono, la gente non lo mangia.

Fortunatamente, grazie alle basi solide che mi sono costruita durante il percorso a *Paideia*, ho potuto sperimentare a lungo, partendo dalla pasticceria classica e adattandola alle mie esigenze. Non sempre i risultati erano perfetti all'inizio, ma continuavo a lavorarci su finché non ottenevo il giusto equilibrio di sapori e consistenze.

Così è nata l'idea del mio libro, *La Sana Torta*, che ho dedicato a mia mamma, che ho perso quando avevo 29 anni. - conclude Deborah -  
Scrivere le ricette è stato solo il primo passo: poi ho dovuto trovare un grafico, un fotografo per le immagini, e curare ogni dettaglio. È stato un lavoro lungo, che mi ha impegnata per un anno intero, ma a

dicembre finalmente il progetto è diventato realtà e *La Sana Torta* è stato pubblicato».

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/deborah-e-il-  
suo-dolce-sogno-diventato-realta/](https://opusdei.org/it-it/article/deborah-e-il-suo-dolce-sogno-diventato-realta/)  
(28/03/2026)