

## IL BELLO DELL'ITALIA | IL PERSONAGGIO

**Il personaggio** Erica Liverani, blogger e vincitrice di MasterChef 5 racconta la sua battaglia contro gli haters. «Ci vuole una giusta dose di indifferenza»

# Guerra ai **bulli** (dai fornelli)

di **Alessandra Dal Monte**

**L**a più odiata. Per tre, lunghissimi, mesi Erica Liverani, la fisioterapista di Ravenna con la passione per la cucina che nel marzo 2016 ha vinto la quinta edizione di MasterChef, si è sentita così. Detestata, letteralmente, da centinaia di sconosciuti che sui social le hanno indirizzato ogni tipo di insulto: man mano che in tv, puntata dopo puntata, si guadagnava la finale del talent, le cattiverie aumentavano.

«Sono arrivata a passare le giornate chiusa in casa a leggere offese sul mio conto, anche mille al giorno, fino a convincermi di essere davvero una brutta persona, di meritare davvero tutto quell'astio», racconta la 32enne, oggi finalmente serena, con una vita piena di impegni — da quando ha vinto il programma è invitata a moltissimi eventi, inoltre sta presentando in tutta Italia il suo libro (*A piccoli passi. La mia cucina regionale*,

### Radici ravennate

«Ora faccio un grande lavoro sulle materie prime: coltivo patate viola e pomodori gialli»

le, Baldini&Castoldi) e da pochi giorni è anche online con il suo blog, [www.ericalliverani.blog](http://www.ericalliverani.blog). Per uscire dal tunnel degli haters, gli «odiatori» della rete, si è dovuta appoggiare a uno psicologo. Ma in quest'ultimo anno Erica è rinata, soprattutto grazie alla sua passione per il cibo. «Dopo mia figlia Emma, quasi 4 anni, fidanzato e famiglia, la cucina è l'amore più grande», dice. Nel blog racconta ricette casalinghe, dalla torta di mele alle verdure dell'orto cucinate sempre in modo diverso, e poi le passeggiate in campagna, le letture, insomma la sua vita.

Non esclude, un giorno, di andare a lavorare in un ristorante. «Ma non escludo nemmeno di tornare a fare la fisioterapista, chissà», racconta. Intanto si gode la nuova quotidianità sempre in trasferta e la possibilità di dare un valore aggiunto al lavoro dei suoi genitori, titolari di un'azienda agricola a Conventello, nella campagna ravennate. «Dopo aver affinato le mie abilità in cucina con MasterChef ora faccio un grande lavoro di ricerca sulle materie prime. Ho convinto mamma e papà a piantare le patate viola e i pomodori gialli, due pro-

dotti straordinari. Sono felice di poter mettere a loro disposizione le mie competenze».

Anche i sentimenti vanno bene: dopo la storia finita con l'ex compagno, il papà di Emma, la relazione con Lorenzo De Guio, suo avversario a MasterChef, procede da oltre un anno. E così, pacificata, Erica è riuscita a raccontare in pubblico la sua brutta esperienza di vittima dei bulli davanti ai ragazzini delle scuole medie di Ravenna e provincia, coinvolti, pochi giorni fa, in una tavola rotonda sul fenomeno del cyber bullismo organizzata dall'associazione Fuori Terri-

torio. «Ho accettato subito di intervenire perché è un problema molto serio. Il fatto è che le conseguenze delle offese spesso superano la stessa percezione dei bulli: chi ti insulta non sa che effetto produce, magari lo fa solo per sfogare la propria frustrazione, ma sulla vittima questo può avere un impatto devastante. Io per esempio ero impreparata: fino ad allora non avevo mai avuto una vita invidiabile (mamma single, con problemi di bulimia da ragazzina, ndr) perciò non sapevo come gestire il fatto di attirare l'invidia degli altri. Sicura-

mente ho avuto una reazione

spropositata, ma l'importante è stato riconoscerlo e reagire. Il primo passo è stato capire che il problema erano loro, non io. Poi non ho più risposto a nessuno, e l'indifferenza è stata l'arma vincente. Non avendo più soddisfazione nel colpirmi, hanno pian piano smesso». Erica all'epoca non ha sporto denuncia: «Ma raccontare, ora, la mia storia in pubblico è una forma di riscatto. Anche se nessuno mi restituirà più quei tre mesi, io ho superato anche questa prova».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Chi è

Erica Liverani, classe 1984, fisioterapista di Ravenna, ha vinto MasterChef Italia 5, nel marzo 2016. Durante la messa in onda del talent è stata vittima degli haters e ora parla di bullismo ai ragazzini delle scuole medie. Oltre al suo libro di ricette ha appena pubblicato il suo blog, [www.ericalliverani.blog](http://www.ericalliverani.blog)

Teoderigo accrebbe Ravenna, instaurò Roma, ed eccetto che la disciplina militare, rendè a' Romani ogni altro onore

Niccolò Machiavelli





**Erica Liverani**  
la fisioterapista di Ravenna con la passione per la cucina che nel marzo 2016 ha vinto la quinta edizione di MasterChef. Ha scritto *A piccoli passi. La mia cucina regionale* Baldini&Castoldi, e da pochi giorni è online con il suo blog, [www.ericaliverani.blog](http://www.ericaliverani.blog) (Foto: Alex Alberton)

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato