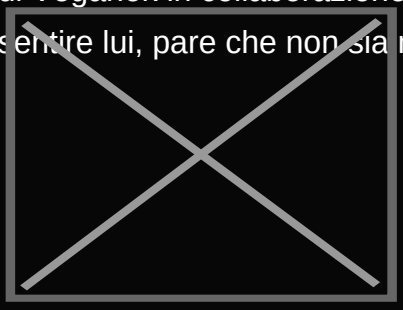
Gli chef svelano i segreti della cucina vegetariana

vegan-ok-e82a43a3

È possibile per uno chef onnivoro, che non disdegna inserire piatti a base di carne e pesce nel menù, presentare anche delle proposte credibili per vegetariani e per vegani, nel pieno rispetto delle esigenze di queste categorie di consumatori? Secondo **Emanuele Di Biase** - pastrichef vegan, coordinatore del corpo docenti della Veganok Academy, il nuovo progetto di formazione professionale di Veganok in collaborazione con l'Università dei Sapori di Perugia – la risposta è affermativa. E, a sentire lui, pare che non sia nemmeno troppo complicato.



"Creare un menù per vegani per un cuoco italiano è la cosa più semplice

– afferma infatti lo chef - *vista la grande cultura che ha il nostro Paese nell'utilizzare le verdure e che manca in altre cucine. Tutti gli chef sono formati nella preparazione di piatti crudi e cotti a base di verdure e quindi possono offrire una proposta "base" per quanti, per etica o per salute, hanno scelto di eliminare le proteine animali dalla loro dieta. Per offrire un menù completo anche dal punto di vista nutrizionale, è sufficiente proporre qualche legume e, se possibile qualche cereale: miglio, quinoa, riso integrale, per esempio... Nulla di trascendentale comunque"*. Non è quindi necessario avventurarsi nell'utilizzo di ingredienti specifici dei piatti per vegani, come il seitan o il muscolo di grano. *"Quello* – spiega Di Biase - *potrebbe essere il passo successivo, se lo chef trova un buon riscontro alle proposte tutte vegetali e vuole misurarsi con una proposta più ricca. Non è comunque indispensabile proporre un sostituto della carne in menù per attrarre il consumatore vegano"*.

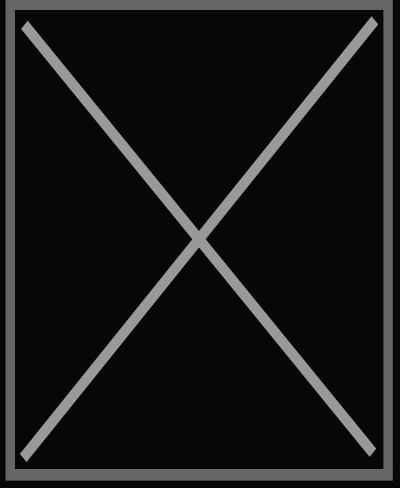
INGREDIENTI E ATTREZZI

Tutto quello che si utilizza in cucina deve però essere davvero compatibile con l'alimentazione

vegana. Gli ingredienti a cui uno chef onnivoro deve prestare più attenzione se decide di cucinare per un vegano sono il latte, il burro (ammessi invece nella cucina per vegetariani) e, in pasticceria, la colla di pesce. *"Soprattutto per i primi due* – sottolinea – *l'abitudine a usarli come ingredienti o per la mantecatura dei piatti può essere tanto consolidata da farlo sovrappensiero. Ecco perché proprio a essi bisogna fare particolare attenzione. Nei dolci, l'unico dolcificante non ammesso è il miele: non mancano le alternative nel mondo vegetale. Ovvio poi che un vegano non sceglierà mai le tagliatelle all'uovo, ma opterà per una normale pasta di semola"*. Per rispettare appieno la scelta etica compiuta da questi individui, se lo chef sa che ci sono vegetariani o vegani in sala, deve adottare le stesse precauzioni che adotterebbe se si trattasse di un allergico, di un intollerante o di un celiaco: utilizzare pentole, strumenti e taglieri perfettamente puliti. *"Niente di trascendentale* – afferma - *basta un po' di buon senso e di organizzazione. Anche utilizzare la cottura sottovuoto aiuta, perché permette di mantenere tutte le proprietà benefiche delle verdure, che non passano nell'acqua, e di isolare al meglio un prodotto, senza rischio di contaminazione con ingredienti non ammessi. Credo sia attualmente la massima espressione della cucina"*.

UN'OPPORTUNITÀ ALLA PORTATA DI TUTTI

Per chi avesse ancora qualche dubbio, non mancano i motivi economici per proporre piatti adatti a chi segue un regime veg. *"Al giorno d'oggi* – sottolinea Di Biase – *non è proprio il caso di precludersi una parte di clientela in crescita. Creare un menù per vegani o vegetariani significa proporsi a un target non ancora esplorato. Oltretutto, comporre un menù a base di verdure è molto più economico che stenderlo utilizzando carne o pesce. Se propongo, per esempio, un primo a 7 euro, quello a base animale può costare 4 euro, quello a base vegetale, 1... perché non pensare anche a questo aspetto? Il menù vegan ha quindi tante potenzialità. Alle volte basta davvero poco: un risotto ai funghi piace a tutti, veg e no. Basta usare l'olio al posto del burro, portare il formaggio a tavola anziché metterlo in cucina e il piatto veg è fatto!"*. Ma davvero un vegano rigoroso andrebbe in un ristorante in cui trova la fiorentina nel menù? *"Putroppo la restrizione mentale esiste in tutti gli ambiti* – risponde Emanuele Di Biase - *ed è sempre un peccato. Io sono vegano da circa 10 anni e mangio in qualsiasi ristorante, anche perché spesso sono con amici o persone che non posso costringere a mangiare come me. E poi voglio trasmettere un messaggio di apertura. Anzi, in questo modo posso far capire ai non vegani che anche senza alimenti animali si può mangiare bene. Il vero vegano, secondo me, deve adoperarsi per far correggere quello che di sbagliato avviene negli allevamenti e nelle grandi industrie, non guardare nel piatto altrui"*.



VEGETARIANI, IL MENÙ È SERVITO

Giorgio Perin è lo chef del ristorante dell'hotel MO.OM di Olgiate Olona (Va), a poca distanza dall'aeroporto di Malpensa ed è membro di APCI, Associazione Professionale Cuochi Italiani. Tre anni fa ha deciso di arricchire l'offerta del ristorante con un menù vegetariano. *"Ogni mese e mezzo circa* – racconta - *quando cambio la carta generale, modifico anche quella vegetariana. È molto chiara la distinzione tra le due. Sono molto soddisfatto di come viene accolta: oltre ai vegetariani, è scelta anche da chi mangia di tutto. Riusciamo a produrre ottimi piatti anche senza usare carne e pesce: ogni proposta è frutto di una ricerca accurata, e gli ingredienti, nella carta veg come in quella tradizionale, sono di stagione. Il menù è completo, dall'antipasto al dolce"*. Per esaltare al massimo le proprietà delle verdure, Perin usa la cottura sottovuoto. *"Il verde delle zucchine* – spiega – *si mantiene più brillante. Inoltre il sottovuoto ci permette di evitare qualunque contaminazione incrociata. Per gli spinaci, invece, scelgo la bassa temperatura a vapore a 85 gradi per 4 min, con lo scopo di preservare la clorofilla e i sali minerali e per dare un'alta resa al prodotto oltre che impedirne l'ossidazione"*. Avere una carta vegetariana, però comporta qualche difficoltà. *"Sicuramente è uno strumento per attrarre nuovi clienti* – racconta Perin – *e ci sono clienti che vengono da noi proprio perché abbiamo questo menù. Però le richieste sono decisamente inferiori rispetto ai piatti tradizionali e prepariamo tutto al momento, eccetto qualche eccezione, questo complica l'operatività in cucina. D'altro canto oggi per un ristorante è indispensabile avere una proposta a base vegetale che non sia la semplice grigliata di verdure o la torretta di melanzane col pomodoro"*.

ATTENZIONE AD ALCUNI ALIMENTI

Secondo quanto affermato da Carmen Nicchi Somaschi, Presidente dell'Associazione Vegetariana Italiana in un recente incontro organizzato a Milano da mangiaregiusto.it, ci sono diversi alimenti che apparentemente sembrano idonei a vegetariani e a vegani, ma che possono trarre in inganno, soprattutto al ristorante. Per esempio pane e focacce possono contenere strutto; il formaggio può essere prodotto con caglio animale, che deriva dallo stomaco dei vitelli e quindi non è idoneo neppure

per i vegetariani; il vino viene generalmente filtrato con gelatine animali e migliorato nell’aspetto con albumine. Un vegetariano e un vegano consapevoli potrebbero quindi chiedere queste informazioni su questi prodotti prima di ordinarli. È bene quindi, per un ristoratore attento alle esigenze di queste categorie di clienti, informarsi su quello che acquista e formare il personale di sala perché possa rispondere correttamente in caso di richiesta specifica.

(Elena Consonni)