Vegetariani e vegani: i consigli del nutrizionista per creare menu ad hoc

vegetariani-0df875f0

Il crescente aumento del numero di vegani impone, anche in ambito della ristorazione, alcune riflessioni cui far seguire eventualmente delle iniziative per far fronte alla crescente richiesta del mercato. Facciamo intanto un po' di chiarezza.

VEGETARIANE SONO LE PERSONE che hanno deciso di non mangiare prodotti che implicano l'uccisione di animali, dunque non mangiano carne o pesce, ma si cibano dei loro derivati come formaggio, miele e simili. Le motivazioni che spingono a una scelta del genere sono solitamente di tipo etico, senza escludere riferimenti salutisti visto il crescente collegamento che la scienza sta scoprendo tra cibo animale e decadimento della qualità di vita. Tra queste persone possiamo annoverare anche una figura intermedia, rappresentata da quelli che si definiscono ancora vegetariani, ma che occasionalmente non disdegnano il pesce, considerato un prodotto la cui carne è meno aggressiva rispetto a quella proveniente da animali terrestri.

I VEGANI SCELGONO DI EVITARE nell'alimentazione qualsiasi prodotto di origine animale, sia esso derivante dalla morte dello stesso sia riferito ai suoi derivati. Le radici di fondo di questa scelta possono essere ancora le più varie. Si può scegliere questo modello alimentare per motivi etici, per non causare sofferenza ad altri esseri viventi o per motivi ambientali, in quanto questo tipo di alimentazione è ben più sostenibile per il pianeta di quella carnivora. Si può infine scegliere di mangiare a base vegetale spinti dalla convinzione che questo possa giovare alla propria salute a breve e a lungo termine. È evidente come il vegano attento alla salute avrà richieste diverse dal vegano preoccupato solo degli aspetti etici; il primo probabilmente potrà pretendere cereali integrali, legumi e un'abbondanza di verdure nel pasto, il secondo potrebbe forse prediligere una versione vegana di un piatto standard come una pasta al pomodoro o una pizza senza mozzarella, quando addirittura non un burger a base di soia accompagnato da patatine fritte. In buona parte dei casi le diverse motivazioni s'intrecciano fra loro per cui, sebbene si possa partire spinti da un'idea, con il

tempo si tende a coniugare il benessere personale con quello degli animali e del pianeta: in quest'ottica pare necessario e opportuno prepararsi ad accogliere questo nuovo tipo di clientela tenendo presente alcuni punti fondamentali.

L'OSPITE VEGANO. Per prima cosa sarebbe bello essere preparati e sapere cosa si intende per vegano; sarebbe spiacevole per il cliente sentirsi offrire, come spesso capita, in alternativa alla carne un'insalata di gamberetti o un tagliere di formaggi. Il cliente si sentirà invece molto più accolto e apprezzerà il ristoratore che lo farà sentire a proprio agio, accettato e non immediatamente identificato come un problema da risolvere. Sebbene possa sembrare impegnativo pensare di proporre nel menù un'alternativa vegana, questo minimo sforzo sarà certamente compensato da un'ottima figura nei confronti del cliente, ora disponibile a diffondere questa gradita sorpresa anche tra amici che condividono le sue idee. Si, perché nella normalità questi clienti vivono la sensazione di essere scomodi, poco graditi e di impaccio per un servizio ottimale. Del resto lo sforzo può essere davvero minimo. Il nostro cliente, apparentemente esigente, sarà ben contento di trovare un antipasto di verdure crude, magari in carpaccio, una buona pasta con le verdure di stagione e un secondo che potrebbe consistere in polpette di legumi e ancora verdure come contorno. Qualche spunto che deriva dall'esperienza. Non è piacevole per un vegano vedersi offrire come secondo piatto ciò che ad altri, forse proprio i suoi commensali, viene servito come contorno: è vero, chi mangia vegano ama le verdure e impazzisce per i contorni, però la sensazione sgradevole che ne ricaverebbe in questo caso sarebbe in qualche modo quella di essere trattato come un cliente di serie B e per di più esposto ai commenti dei presenti meno informati. Più o meno per lo stesso motivo diventa deludente la soluzione improvvisata delle verdure grigliate: questa proposta corrisponde all'invito, per la prossima volta, a restare a casa. Un discorso simile deve essere tenuto presente in occasione di pranzi di festeggiamento. Non potendo contare sul fatto che l'ospite vegano o vegetariano si dichiari in fase di prenotazione, è bene prevedere un menù alternativo per questi due possibili invitati. Un discorso a parte merita l'ultima parte del pasto ovvero il dolce; in questo caso venire incontro alle esigenze di un vegano potrebbe esser più complicato. Se il ristoratore non ha la possibilità di preparare un dolce senza uova o di utilizzare qualche alternativa vegetale al latte, potrebbe prevedere semplicemente un carpaccio di ananas con sopra una spolverata di cacao o una coppetta di frutta cotta (mele, pere..) con noci, uvetta e cannella.

L'OSPITE VEGETARIANO. Il cliente che ha fatto una scelta vegetariana facilita notevolmente il compito, soprattutto se paragonato al vegano. Con lui potremmo lavorare con i formaggi, con le uova, con il latte o il miele e dunque lo sforzo si ridurrà notevolmente. Ancora una volta, però, è bene non farsi trovare impreparati e quindi dall'antipasto alle portate principali, per finire con il dolce, potrebbe

essere utile avere delle proposte alternative già pronte nel menu. La nostra idea è che con qualche informazione e pochi accorgimenti organizzativi si possa fare la differenza tra il far sentire una persona discriminata, non compresa, diversa e non accolta o, invece, farla sentire gradita, accettata e anche sazia con cibo semplice ma di buona qualità che è poi l'obiettivo che il ristoratore dovrebbe prefiggersi di raggiungere per ogni cliente che varchi la porta del suo locale.

(si ringrazia per la collaborazione la d.sa Francesca Andreazzoli).

Alberto Fiorito, medico, nutrizionista, esperto in medicine non convenzionali. Si occupa prevalentemente di educazione alla nutrizione e prevenzione primaria. Autore di diversi libri nel settore, l'ultimo dei quali, "Mangia bene, cresci bene" edito da Gribaudo, cerca di coinvolgere i genitori in un processo di cambiamento dello stile di vita dei loro ragazzi. Può essere seguito sul sito www.governodellasalute.com