Go ‘veggie’ go: menu vegetariani in ascesa

salad-791891-960-720-1e39ed20

Meno carne, più verdure, più attenzione alla salute. Questo in sintesi è il cambiamento avvenuto nei piatti degli italiani negli ultimi anni. Un dato confermato dal rapporto Coop 2016. Le carni, rosse e bianche, dal 2010 al 2016, hanno perso più del 13%. E frutta e verdura superano ormai un terzo degli alimenti consumati. Una tendenza che non può non coinvolgere anche la ristorazione. Perché, se è vero che fuori casa si mangia diversamente concedendosi sfizi e trasgressioni dietetiche che si evitano nelle proprie cucine, il binomio alimentazione e salute è ormai stabilito. Partito in tempi di crisi anche in chiave di “nuova frugalità”, si è affermato grazie alle campagne di sensibilizzazione e alle indicazioni delle organizzazioni internazionali (come il dictat anti-carne e insaccati dell’Oms e l’allarme sull’olio di palma dell’Efsa), ai nuovi stili di vita, ai trending topics (i “temi caldi”) su web e social. Come spesso accade, i primi ad annusare il “rinascimento del vegetale” sono stati gli chef stellati, che già da qualche anno hanno restituito dignità e attenzione ai vegetali, per anni relegati ad anonimi piatti di contorno. Andrea Berton, Massimiliano Alajmo ed Enrico Crippa hanno ridotto le proteine animali e aumentato le verdure in menu. E Alain Ducasse, nel lussuosissimo ristorante del parigino Hotel Le Meurice, non disdegna di servire un piatto di semplici verdure di stagione cotte in crosta di sale marino.

NON SOLO DURI E PURI

Si può rispondere in vari modi a questa richiesta del cliente. Aumenta l’offerta di ristoranti vegetariani e vegani, compare qualche crudista. Ma ogni ristorante dovrebbe ormai riservare una parte del menu, e maggiori attenzioni, a proposte senza carne e pesce, per quei clienti che hanno scelto di non consumarne. E che sono sempre di più. Secondo Eurispes il 7,1% degli italiani sono vegetariani mentre l’1% si dichiara vegano, ovvero oltre a carne e pesce esclude ogni prodotto di origine animale, compreso miele, latte, formaggi e uova. Percentuali in aumento nell’ultimo anno quasi del 3%. Le motivazioni sono tre: il 46,7% intende migliorare la propria salute e benessere, il 30% è mosso dalla sensibilità nei confronti degli animali e il 12% dalla tutela ambientale. Otto italiani su dieci che spesso, inseriti in gruppo “onnivori”, condizionano la scelta del locale. Ma sempre più diffusa è una nuova tipologia, i flexitariani. Persone che seguono un modello di alimentazione di tipo vegetariano, ma non

rinunciano ad alimentarsi di tanto in tanto di proteine animali. Tutti target che non ci si può più permettere di perdere.

UN GIORNO SENZA CARNE

Nell'ottica non della rinuncia, ma della riduzione dei consumi di carne, un'idea, sperimentata in alcune città straniere come Barcellona, l'americana Aspen e la belga Ghent, è di riservare un giorno della settimana a una dieta vegetariana. A Ghent ad esempio hanno iniziato le mense di scuole e uffici comunali, seguiti da numerosi bar e ristoranti. La campagna Meatless Monday, che invita a eliminare le proteine animali il lunedì, a favore della propria salute e di quella del Pianeta, in Italia è stata abbracciata, tra gli altri, dall'oncologo Umberto Veronesi, noto vegetariano. Al ristorante sarebbe un po' come proporre delle serate a tema, ed è un modo per promuovere un proprio menu vegetariano, accreditandosi presso le persone che seguono questo tipo di dieta.

DALLA TRADIZIONE MEDITERRANEA TANTE IDEE

Certo, cuochi vegani non ci si improvvisa. La buona notizia è che sono tantissimi i piatti della cucina mediterranea ad essere già di per sé vegetariani. Un esempio su tutti: gli spaghetti al pomodoro. Verdure, legumi e cereali sono la base di tutte le cucine regionali, mentre la carne per secoli è rimasta un'eccezione da consumare in occasioni speciali, e il pesce per chi non abitava sulla costa era off limits. L'abitudine di mangiare carne o pesce tutti i giorni è dunque relativamente recente. Insomma, se il Pianeta soffre e ci si prospetta un futuro di alghe e insetti, le verdure sono il presente, e si meritano un'attenzione in più in cucina.

Sei "dritte" per ristoratori neovegetariani

Non ne sai nulla? Studia! Per non cadere in fallo è necessario conoscere la cultura vegetariana e vegana, la differenza tra le due, le richieste dei clienti. Vegano il ristorante, vegano il gestore: per comunanza d'intenti con la clientela d'elezione. Un fornitore come amico: conoscere ottimi fornitori di frutta, verdura e legumi è essenziale. Le materie prime devono essere ineccepibili, perché danno il gusto al piatto. Giustificare il prezzo con la qualità e la freschezza delle materie prime che devono essere di origine certa, possibilmente a Km zero e biologiche. No carne no pesce ma anche… evitare materie di provenienza animale negli arredi. Take away e mercatino: alcuni prodotti non sono di facile reperimento e su di loro si basa la qualità e il successo del locale, perché non venderli in un mercatino? Anche la formula take away aiuta a diffondere il "verbo".

Leggi altro sulla cucina vegetariana qui.