

Ristoranti

POSTEITALIANE spa - New Business Media SGI 20157 Milano - via Errera, 21 - tel. +02 929841 - Mensile - issn 2421-3179 - ANNO XIII n. 07 - NOVEMBRE 2021

NUOVI SPAZI PER LE TAVOLE

Un'ex casa cantoniera a Milano e la Bourse de Commerce di Parigi fanno da cornice ai progetti che vi raccontiamo questo mese



IL SALE DELLA VITA

Tutto ciò che occorre conoscere sul Sale Marino di Trapani Igp



LE PROTEINE CHE MANGEREMO

VERDURE, LEGUMI, CEREALI, ALGHE. BEN COMBinate CONTENGONO TUTTE LE PROTEINE NECESSARIE A UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA E A PIATTI GOURMET. ECCO GLI ESEMPI DI SETTE CHEF

DI FLAVIA FRESIA

tempeh, ma di ceci

Tempeh di ceci, lievito, cipolla e erbe piccanti del Venissa, ristorante sull'isola di Mazzorbo a Venezia, che ha in cucina Chiara Pavan e Francesco Brutto. Il loro tempeh cambia veste a seconda della stagione. In estate, per esempio, si presenta in versione alla pizzaiola

**BUONE E AMICHE DELL'AMBIENTE
LE "ALTRE" PROTEINE**



**ceci, roveja e fagioli
con tumilia**

**La crema di ceci e cicerchie con
crocchette di grano timilia (o tumilia)
soffiata, roveja e fagioli dall'occhio
di Antonio Chiodi Latini, chef
dell'omonimo ristorante torinese
e dei bistrot Give Me Veg. Nasce sia
considerando aspetti nutrizionali,
ma anche, e soprattutto, quelli gustativi**

Emanuele Cucchi

Nel 2021 il numero totale di vegetariani e vegani in Italia è leggermente diminuito: secondo Eurispes, sono circa l'8,2% della popolazione, erano l'8,9% nel 2020. Parallelamente, però, il consumo di carne è in calo da anni, mentre cresce il mercato dei prodotti senza ingredienti di origine animale. In altre parole, ci sono sempre più persone che non si identificano come "veg", ma che riducono il consumo di prodotti di origine animale per vari motivi - etici, di salute o sostenibilità - e li sostituiscono (o li integrano) con alternative ricche di proteine non animali. Una domanda in crescita alla quale i cuochi rispondono inserendo in menu sempre più piatti in cui la componente proteica è apportata da legumi, semi, cereali, funghi e alghe. Le proteine vegetali hanno caratteristiche diverse e un valore biologico inferiore rispetto a quelle animali. Però, l'associazione in un piatto o in un pasto delle proteine contenute in diverse famiglie di vegetali fornisce un adeguato apporto di amminoacidi essenziali.

Nel menu di Venissa, ristorante sull'isola di Mazzorbo a Venezia, più della metà dei piatti è vegetariano. Il percorso di cucina ambientale degli chef Chiara Pavan e Francesco Brutto accoglie «il messaggio che ridurre la proteina animale dai menu è possibile e cruciale anche nell'alta gastronomia». La loro ricerca «si concentra sull'esaltazione e

Fake meat

Il mercato delle cosiddette carni alternative (o plant-based, per usare il termine inglese) è uno dei più vivaci del settore alimentare. Grandi multinazionali e piccole start-up fanno a gara per presentare sul mercato hamburger,

salsicce e bistecche vegetali che imitano la carne quanto ad aspetto, consistenza e sapore.

Si tratta di prodotti in cui la componente proteica è fornita da legumi (piselli, lenticchie, fagioli, fave o soia), cereali (riso, orzo, grano) o micoproteine. Le diverse ricette prevedono poi di norma l'aggiunta di grassi vegetali (per esempio burro di cacao, olio di cocco), leganti (amido di patate, metilcellulosa), e aromatizzanti.

Ancora in fase di sviluppo è invece la carne coltivata in vitro, a partire da cellule staminali animali riprodotte in bioreattori.

funghi fume'

Relazione Privilegiata è una delle proposte storiche del ristorante Joia di Milano. Si compone di due piatti i cui elementi variano in base alla stagione. Qui è nella versione autunnale a base di funghi porcini al barbecue



Lucio Elio



Sapida spirulina

La spirulina è un'alga dal caratteristico colore verde azzurro (dato dalla presenza di clorofilla). Vanta un alto contenuto di proteine, vitamine e sali minerali, tanto che è abitualmente elencata tra i superfood. In cucina, può essere usata per le sue proprietà nutritive e anche come insaporitore ed esaltatore di sapore. In quest'ultima veste la impiega Rocco De Santis, chef dei ristoranti Santa Elisabetta e Osteria Pagliazza di Firenze. «In questo momento - dice - la uso per aromatizzare il burro con cui manteco gli spaghetti alle alghe. La spirulina accentua la parte marina e sapida del piatto offrendo un sapore quasi umami». Inoltre, il burro prende il colore della spirulina e a sua volta dà colore agli spaghetti.

novembre 2021

14



la digeribilità delle proteine vegetali». Una proposta firmata da loro è il Tempeh di ceci, lievito, cipolla e erbe piccanti. Anche in questo caso, il piatto cambia veste a seconda della stagione e in estate, per esempio, si presenta in versione alla pizzaiola.

Antonio Chiodi Latini, chef dell'omonimo ristorante torinese e dei bistrot Give Me Veg, ha abbracciato da anni la cucina vegetale naturale creativa. Di conseguenza, racconta, si è trovato "naturalmente" a usare sostituti di prodotti animali (per esempio, semi oleosi come mandorle o anacardi al posto del burro) e a «fare accostamenti che rappresentano una compensazione delle proteine animali». La creazione dei suoi piatti, però, precisa, nasce non tanto (o non solo) da un programmatico bilanciamento della parte proteica, ma da valutazioni di gusto e stagionalità: «La mia missione - sottolinea - non è fare il medico, ma dare un momento piacevole al cliente». Tra le sue proposte troviamo il raviolo la cui pasta è fatta con grano rustello, che Chiodi Latini macina di persona, ripieno di nocciole (ricche di proteine) e basilico, è servito su una fonduta di porro. Altra proposta è la crema di ceci e cicerchie accompagnata da crocchette di timilia soffiata, roveja e fagioli dall'occhio. Proteine vegetali sono apportate anche da un dessert come la pesca percoca cotta in acqua di zafferano con mandorle e lucuma (un frutto di origine peruviana).

Pietro Leemann è un esponente della prima ora della cucina vegetale naturale. Anche nel suo caso, la stagionalità è uno dei criteri



Dove trovare le proteine

Le proteine sono molecole biologiche essenziali per il funzionamento del nostro corpo. Proteine di alto valore biologico si trovano nei prodotti di origine animale come uova, carne, pesce, latte e derivati. Nei vegetali si trovano proteine di medio o basso valore biologico, così definite perché rispetto a quelle animali sono meno facilmente assimilabili e contengono solo parte degli amminoacidi essenziali necessari a soddisfare il fabbisogno quotidiano. Chi offre piatti vegani o vegetariani deve dunque valutare quali prodotti utilizzare per dar vita a ricette corrette. Prodotti di origine vegetale che contengono amminoacidi di tipo diverso (per esempio, i legumi ricchi di lisina e i cereali ricchi di amminoacidi solforati) compensano le rispettive carenze e danno vita a combinazioni di buon valore biologico. Tra i prodotti vegetali più ricchi troviamo i legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, soia) e i prodotti derivati, come tofu e tempeh; semi (girasole, zucca, lino, chia) e frutta secca a guscio (noci, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi); cereali (farro, orzo, meglio se integrali) e prodotti derivati (seitan); alcuni pseudo cereali (amaranto, quinoa, grano saraceno); alghe (spirulina); frutta (noce di cocco) e verdura.



il burger è plant-based

Eugenio Roncoroni, chef e patron del nuovo Al Mercato Steaks & Burgers di Milano, ha selezionato un hamburger vegano prodotto con pochi ingredienti (8-9, contro la ventina usati mediamente), per di più coltivati con basso impatto ambientale e di alta qualità



guida nella composizione di piatti ben bilanciati, come è evidente nelle diverse forme che assume Relazione Privilegiata, una delle proposte storiche del ristorante Joia di Milano, che si compone di due piatti i cui elementi variano in base alla stagione. Al tavolo arrivano insieme un piatto tondo, che può contenere per esempio hummus di ceci, salsa magrebina, pesto di cipollotto, banana, avocado, fogli di nasturzio, polvere di liquirizia idratata e tekka (un condimento a base di miso); e un cocchio coperto con diversi vegetali al barbecue.

Opzioni veg sono ormai di rigore anche in ristoranti la cui offerta è incentrata sulla carne o sul pesce. Così Eugenio Roncoroni, chef patron del nuovo Al Mercato Steaks & Burgers di Milano, precisa che pur essendo focalizzato sulla cottura alla brace, il suo locale «non è la classica steakhouse, ma è attento e curioso verso il mondo vegetale. A me interessa il cibo a 360 gradi e do grande importanza al mondo vegetale non solo come contorno, ma come protagonista. Dedico molto tempo allo studio delle verdure, per proporre i singoli ortaggi in varie preparazioni e consistenze, con un approccio simile a quello adottato per la carne, con sapori decisi, forti, a volte inconsueti». La carta, dunque, propone alternative veg, tra cui un burger vegano selezionato con cura tra quelli presenti sul mercato. La scelta è caduta su un fornitore che lavora seguendo i criteri di sostenibilità importanti per Roncoroni anche quando si approvvigiona di carne, e che, soprattutto, confeziona i suoi hamburger con pochi ingredienti (8-9, contro una ventina di solito), coltivati con basso impatto ambientale e di qualità. «Non sempre i prodotti alternativi sono sani e sostenibili - sottolinea Roncoroni -. L'aspetto nutrizionale e quello sostenibile devono andare di pari passo con quello del gusto». I burger veg che serve sono a base di legumi e

RISTORANTI Novembre 2021

T E N D E N Z E · F O C U S

miso e cereali...

Il Ramen Miso di Lucio Paciello, chef del noodle bar Staj di Napoli. Qui la componente proteica è fornita dal miso, prodotto dalla fermentazione della soia, dai funghi shiitake e dai cereali (italiani) con cui sono prodotti i noodle



...o riso e alghe

i ravioli con pasta all'alga spirulina ripieni di riso e mascarpone, serviti con crema di cavolo nero, baccalà spezzettato e nasturzio. Sono la proposta "flessibile" (proteine vegetali e animali insieme) di Claudio Sadler, anima dell'omonimo ristorante milanese

contengono olio Evo, estratti di soia, alghe. Nel piatto arrivano con pane vegano, salse e pickles, conclude Roncoroni, che anticipa di star lavorando a un concept di street food vegano.

La cucina asiatica è ricca di preparazioni veg e da millenni ha elaborato ricette e ingredienti che fanno a meno delle proteine animali. A questo grande patrimonio attinge Lucio Paciello, chef del noodle bar Staj di Napoli, che propone sapori fusion asiatici e mediorientali. Nel suo Ramen Miso, la componente proteica è fornita appunto dal miso, prodotto dalla fermentazione della soia, nonché dai funghi shiitake e dai cereali (italiani) con cui sono fatti i noodle, una combinazione che dà vita a un complesso proteico di buon valore biologico, come sottolinea lo chef: «La base è un brodo dashi, in cui stemperiamo la pasta miso, mentre i noodle sono impastati senza uova».

«Ideare un menu vegetariano mi entusiasma e mi diverte, perché mi dà modo di sviluppare la mia creatività in modo diverso», rivela Claudio Sadler, chef dell'omonimo ristorante milanese, dove propone un percorso di degustazione vegetale a sorpresa. Gli ingredienti utilizzati spaziano dalla spirulina («È molto facile da utilizzare», dice), ai legumi (lenticchie, fagioli, cicerchie), ai semi (canapa, chia). Sadler abbina spesso le proteine vegetali a quelle animali, come nella pizza di ceci con fiori di zucca, mozzarella e acciughe, nei ravioli con pasta all'alga spirulina ripieni di riso e mascarpone, serviti con crema di cavolo nero, baccalà spezzettato e nasturzio. O le capesante impanate in semi di canapa, fritte, e accompagnate da spuma al lime, guacamole e patate al limone. ✱

novembre 2021

18

