

Autrice: Marina Caccialanza

Foto: Claudia Calegari

Verdure in tavola, protagoniste e non contorno

L'alimentazione, in quanto espressione culturale, costituisce un complesso di azioni e di abitudini di vita che assumono valore simbolico oltre che materiale. Il rapporto con il cibo, pertanto, si struttura con l'evolversi della civiltà, della società e delle differenti comunità



La cucina del Borgia



Tiziano Sotgia e Edoardo Borgia

Negli ultimi anni si è consolidata la tendenza verso un'alimentazione orientata ai cibi vegetali, non solo per ragioni nutrizionali ma etiche e di sostenibilità ambientale. Sull'importanza dei vegetali per una buona nutrizione, non sussistono dubbi. Sull'opportunità di una dieta nella quale i cibi di origine vegetale prevalgono, per salvaguardare la continuità della specie e del pianeta, neppure.

Il ristorante, luogo vocato per eccellenza alla diffusione di stili e tendenze gastronomiche, trova nella cucina vegetale un supporto e un'espressione di straordinario impatto creativo. E se, un tempo, era difficile trovare in abbinamento a un secondo di carne o pesce della verdura - a parte banali insalate - se non espressamente richiesta, oggi, le verdure nel piatto di uno chef sono l'indispensabile coronamento della ricetta o il sostituto ideale di quelle proteine animali che molti rifuggono per ragioni nutrizionali o etiche.

Insomma, i vegetali a tavola sono indispensabili e, per un cuoco moderno, sapersi destreggiare tra stagionalità e freschezza dimostrazione di talento e sensibilità. È di fondamentale importanza saper inserire in menù una quota vegetale sufficiente a soddisfare non solo la clientela dichiaratamente vegetariana ma ad arricchire le proposte culinarie con freschezza, colori, sapori e versatilità come soltanto le verdure possono.

Ortaggi in cucina

Alimenti scarsamente energetici ma con un buon valore vitaminico, gli ortaggi contengono una percentuale elevata di acqua e pertanto saziano mantenendo basso il valore delle calorie. Si distinguono generalmente in base alla parte commestibile: di alcuni si utilizza la

radice, di alcuni il tubero, il bulbo, le foglie o i fiori, perfino i semi. Saperli impiegare nel modo corretto per valorizzarne le peculiarità richiede tecnica e applicazione.

Ogni ortaggio ha la sua stagionalità, che in tavola rappresenta un valore aggiunto anche se, con le moderne tecniche di conservazione, è possibile impiegare ortaggi tutto l'anno e con eccellenti livelli di qualità.

Resta il fatto che verdure e frutti sono soggetti a ritmi di coltivazione che conviene conoscere, per gustarli al meglio dal punto di vista organolettico, per ottenere condizioni economiche vantaggiose e, anche, ma non è un fattore trascurabile, per rispettare la territorialità dell'alimento elevandone le caratteristiche culturali oltre che nutritive. Non dimentichiamo che il turismo gastronomico, di cui i ristoranti sono un vettore fondamentale, è uno dei principali asset del nostro Paese. Allo stesso modo, è importante la lavorazione, da modulare secondo le caratteristiche dell'ortaggio utilizzato. Il taglio delle verdure, tecnica basilare nella for-

mazione di un cuoco, serve a valorizzare il prodotto e amplificarne la resa in cucina. La scelta del metodo di cottura o presentazione, è altrettanto importante per mantenere i valori nutrizionali ed esaltare il sapore e la consistenza del cibo. La cottura delle verdure in acqua, per esempio, favorisce la perdita di una quota di vitamine e minerali, meglio la cottura al vapore o una veloce ripassata in padella. Alcuni vegetali, possono cambiare il loro indice glicemico con la cottura: le carote cotte hanno un IG più alto rispetto a quelle crude; patate e zucca, alimenti dotati di un indice glicemico molto alto, se mangiate lesse e raffreddate presentano un IG più basso, che si innalza notevolmente se servite bollenti o in puré. Nella composizione di un piatto o di un intero menù è importante, quindi, calibrare ogni elemento allo scopo di realizzare una proposta piacevole, creativa e sana.

Sono, pertanto, molte le ragioni che invitano a introdurre sempre più menù vegetali nella carta del ristorante.

La testimonianza e l'esperienza dello chef Giacomo Lovato

È interessante l'esempio del **Ristorante Borgia** di Milano perché ha ideato un metodo dove la cucina concreta s'intreccia alla creatività e alla tecnica ricercata. La proposta si chiama **Menù Psyche**, ideato dal patron **Edoardo Borgia** insieme allo chef **Giacomo Lovato**, e ha lo scopo di coniugare cucina e psicologia attraverso il filo conduttore dell'ospitalità; lo staff si avvicina ai clienti attraverso un dialogo naturale e spontaneo, composto da domande mirate e fatte per scoprire gusti e desideri culinari. Insomma, una breve ma attenta intervista, volta a raccogliere informazioni utili per la realizzazione di piatti ad hoc e stupire il cliente creando, contemporaneamente, un rapporto di estrema fiducia. Secondo questo approccio, la presentazione di un menù totalmente o parzialmente vegetariano viene così affrontata con particolare cura.

Colonne portanti di questo originale menù, oltre al proprietario e allo chef, sono il **restaurant manager Tiziano Sotgia** e il **sommelier Devis Giuliano**: è loro anche il compito di selezionare i giusti abbinamenti dalla carta vini per un corretto accostamento con i sapori che escono dalla cucina.

"Un menù basato sui vegetali - spiega Giacomo Lovato - si organizza studiando la stagionalità dei prodotti e la loro sostenibilità. La motivazione principale è cercare d'andare incontro alle esigenze della clientela che, in questo periodo, ha sempre più interesse nel riscoprire gli ortaggi come elemento protagonista di un piatto, di una cena o di una dieta. Inoltre, per un ristorante è essenziale cercare di sviluppare dei piatti che abbiano un food cost che possa alleggerire la spe-

sa gestionale. Il menù viene organizzato selezionando innanzi tutto la materia prima che viene resa protagonista, per andare successivamente ad aggiungere ulteriori elementi, al fine di esaltarne le proprietà organolettiche".

La scelta accurata della materia prima, pertanto, è basata sulla sensibilità del cuoco che deve identificare il modo migliore per esaltarla: "Le verdure hanno tutte una loro identità e delle proprie caratteristiche - continua chef Lovato - quindi non c'è una verdura più pratica rispetto a un'altra, ma è responsabilità di chi la lavora esaltarne le caratteristiche con le varie tecniche di cucina. Per mia esperienza personale, dal mio menù sono stati molto apprezzati vari piatti vegetariani, tra cui la tartare di pomodoro, provola, semi di girasole e basilico; il carpaccio di barbabietola, salsa ai tre pepi, pistacchio e olio alla brace; il risotto alle rape e ricotta affumicata oppure gli agnolotti del plin al sugo d'arrosto (la mia versione vegetariana) dove sia il ripieno sia il fondo di cottura con cui vengono serviti sono interamente a base di verdure: zucchina in escabeche, aglio orsino, salsa di yogurt alla menta e fiori di zucchina. Al ristorante Borgia quando viene strutturato un menu degustazione Psyche si cerca quasi sempre di inserire almeno un piatto totalmente vegetariano all'interno del percorso, perché crediamo che l'esperienza venga in questo modo valorizzata."

