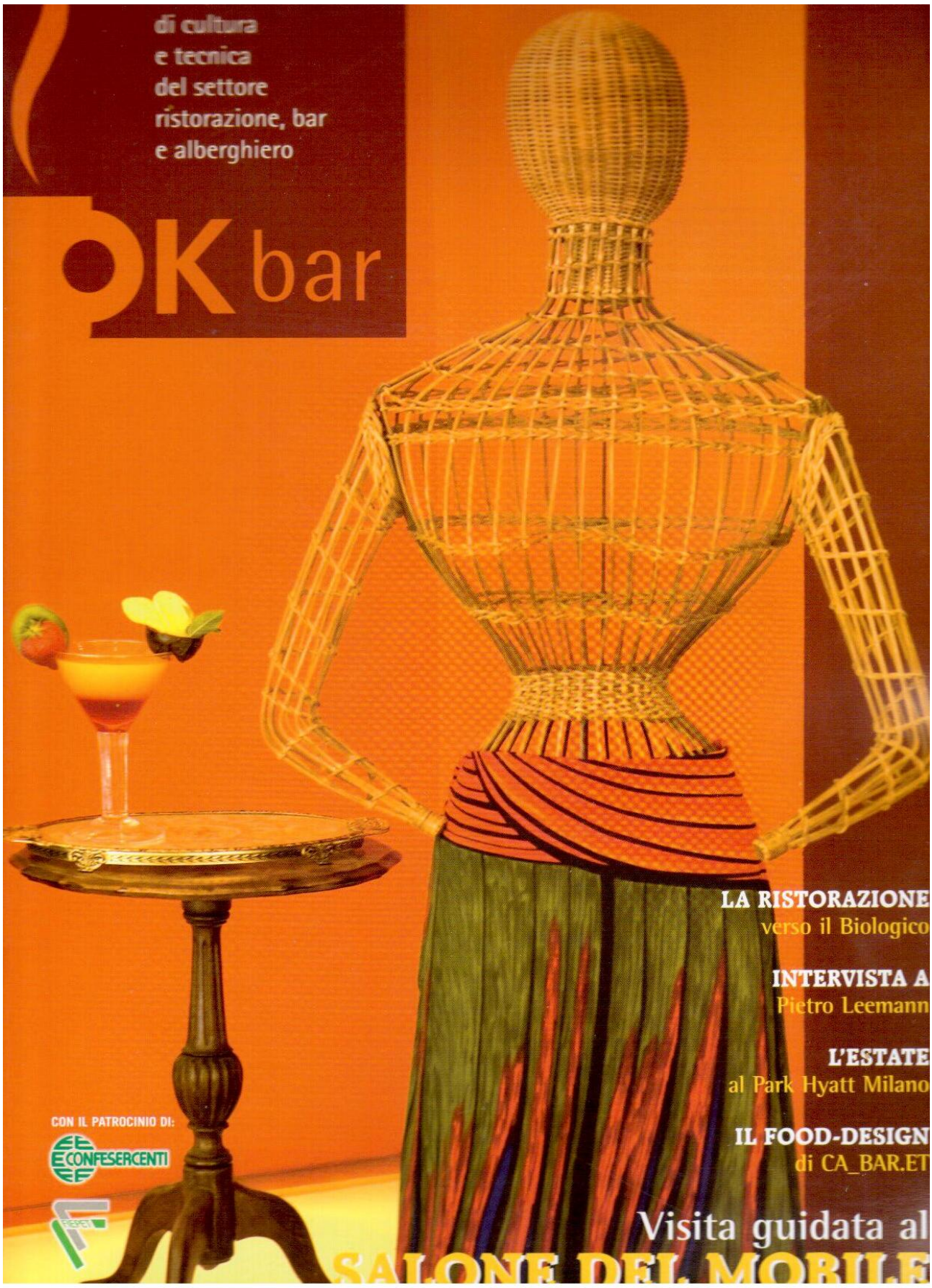
di cultura
e tecnica
del settore
ristorazione, bar
e alberghiero

# OK bar



**LA RISTORAZIONE**
verso il Biologico

**INTERVISTA A**
Pietro Leemann

**L'ESTATE**
al Park Hyatt Milano

**IL FOOD-DESIGN**
di CA_BAR.ET

CON IL PATROCINIO DI:
CONFESERCENTI

## Visita guidata al SALONE DEL MOBILE

# HORECA e VEGETARIANI: un rapporto in crescita

DI NOVELLA TALAMO

*In Italia i vegetariani sarebbero già 6 milioni, è quanto indicato da Eurispes nel "Rapporto Italia 2006" sulla base di una ricerca AcNielsen del 2004*

**COME EVIDENZIATO DALL'ASSOCIAZIONE VEGAN ITALIA** su progetto di Stefano Momentè, promotore del circuito Ristoranti Verdi e membro della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, ogni giorno in Italia si consumano 9 milioni di pasti e i consumatori stanno diventando sempre più esigenti e consapevoli dell'importanza di un corretto stile alimentare, basato sulla tradizione mediterranea e ricco di preziosi elementi provenienti dal mondo vegetale.

La ristorazione, quindi, si trova a dover ripensare la propria offerta per venire incontro anche alle richieste di questi nuovi clienti, sempre più numerosi, molto attenti alla dieta salutare, non sempre e non solo per motivi meramente estetici, ma anche per convinzioni di carattere etico, per contrastare l'obesità o per ragioni legate a patologie o a strategie di prevenzione.

Qual è, dunque, la situazione nel mondo dell'HORECA italiano? Mentre all'estero è normale trovare in qualsiasi ristorante anche l'alternativa vegetariana, in Italia, fino a qualche tempo fa, non è stato proprio così, ma oggi sono sensibilmente in aumento i ristoranti che, accanto al menù tradizionale, offrono anche piatti vegetariani.

Questa tendenza di avvicinamento della ristorazione al mondo vegetariano è anche frutto delle iniziative intraprese da alcune associazioni come A.V.I. (Associazione Vegetariana Italiana) e Vegan Italia.

L'A.V.I. è un'associazione nata nel 1952, per opera di Aldo Capitini, con lo scopo di riunire tutti i vegetariani italiani e far conoscere gli aspetti etici e salutistici del vegetarismo che prima di allora, nonostante fosse praticato in Italia fin dall'inizio del secolo scorso da molte persone per ragioni etiche e dietetiche, non aveva alcuna organizzazione o gruppo coordinato che ne divulgasse le tematiche.

Nel 2003 questa ha avviato il progetto del Network Vegetariano al fine di promuovere l'alimentazione vegetariana e sviluppare una maggiore attenzione del servizio di ristorazione. Essa ha un suo marchio che concede a quei ristoranti che si uniformano alla guida del Network Vegetariano. L'identificazione di questi locali avviene attraverso l'uso di una vetrofania che riporta il logo dell'Associazione Vegetariana Italiana, un germoglio verde, riconosciuto secondo un'indagine inglese, dal 96% dei vegetariani nel mondo, anche perché utilizzato in molti altri paesi europei ed extraeuropei per identificare prodotti e locali adatti ai vegetariani. Ad esempio in Svizzera il germoglio è utiliz-

zato in una cinquantina di punti di ristoro gestiti da Migros, che così garantisce ai propri clienti la composizione vegetariana al 100% di tutte le materie prime utilizzate per la preparazione dei piatti.
Tra gli aderenti del Network Vegetariano (finora in tutto sono 156) c'è Autogrill, che da tempo collabora con l'AVI per la creazione di prodotti vegetariani e vegani. Nei ristoranti Ciao vengono offerte diverse ricette (ne vengono elaborate di nuove a ogni stagione): tra le numerose proposte per la primavera 2007 si possono trovare, ad esempio, cavatelli di pasta fresca all'ortolana, tortelli di spinaci e ricotta con pomodoro fresco o asparagi con carote e piselli. 12 primi (5 nuovi) e 15 contorni tutti sia vegetariani che vegani (3 nuovi).

Negli Snack Bar-Acafé viene offerto il panino "Nuovo Ischia" composto di un pane a forma triangolare, alle olive e capperi, con una farcitura di melanzane grigliate, peperoni arrosto, rucola, lattughino e crema di pomodori secchi.

Inoltre l'anno scorso Autogrill, in collaborazione con l'Associazione Italiana Celiachia, ha studiato la propria offerta anche per un'altra categoria che ha particolari necessità in termini di alimentazione, le persone intolleranti al glutine le quali possono trovare nei locali Ciao perfino dei microonde dedicati.

Nel 2003 l'associazione Vegan Italia, nata nel 2002 per promuovere un'informazione completa e critica, per fornire la possibilità di decidere senza preconcetti sullo stile di vita e sull'alimentazione da seguire e per incentivare la ristorazione ad offrire l'alternativa vegetariana, ha creato, in collaborazione con la società di comunicazione Next Italia, il circuito dei Ristoranti Verdi, ovvero un network di locali, bar, ristoranti e alberghi in cui si può mangiare anche vegetariano (possono farvi parte anche agriturismi, pizzerie e mense aziendali). Questi, attualmente 35 in Italia tra cui anche il ristorante Joia Leggero di Pietro Leemann, pur contraddistinti dalla propria cucina specifica, sono in grado di rispondere alle esigenze di una clientela attenta alla salute e/o vegetariana.

Le caratteristiche essenziali di un Ristorante Verde, redatte dal comitato tecnico del progetto, sono la conoscenza delle linee-guida di base per l'individuazione e la preparazione di piatti vegetariani, la presenza o l'individuazione all'interno della carta, oltre ai contorni, di almeno tre piatti vegetariani, con preferenza per un menù completo (realizzato senza ingredienti di provenienza animale), la sottolineatura di questi piatti nel menù con l'apposito logo e l'esposizione in evidenza della vetrofania "Qui si mangia anche Vegetariano".

Tra le ultime attività, entrate a far parte di questo circuito, ci sono l'hotel Imperia di Jesolo Lido, il diciottesimo nel Veneto, e l'agriturismo "Il Poggiolo" di Pianoro. "Entrare a far parte dei Ristoranti Verdi – ha spiegato Angelo Faloppa, uno dei titolari dell'hotel Imperia – per noi significava conferire un importante valore aggiunto alle nostre proposte: offrire ai nostri clienti un'alternativa vegetariana e vegana è, secondo noi, segno di attenzione nei confronti di chi ha scelto uno stile di vita sano e rispettoso degli animali e dell'ambiente".

Le portate vegetariane e vegane proposte da

## Un ingrediente vegetariano: il Tempeh

Cos'è - Il tempeh, noto anche come carne di soia, è un alimento fermentato ricavato dai fagioli di soia gialla, molto popolare in Indonesia e in altre nazioni del sud est asiatico. É simile al tofu, ma differente nelle caratteristiche nutrizionali, nella qualità alimentare e nel processo di lavorazione. Il processo di fermentazione conserva tutte le qualità nutrizionali dei fagioli di soia, un alto contenuto di fibre alimentari e vitamine, una composizione solida e un sapore robusto e vigoroso.

Ha un sapore complesso e intenso: una combinazione di noci e funghi, ma alcune ricette esaltano alcune somiglianze con la carne.

Come conservarlo e prepararlo - Si congela facilmente, va conservato in acqua salata. Viene spesso preparato tagliato a fette, cucinato con salse piccanti, al vapore o fritto. Lo si può consumare da solo, o con del chili, stufato, nelle minestre, per accompagnare pasta o riso, come ingrediente di sughi o per farcire panini.

Dove trovarlo - È disponibile soprattutto nei supermercati etnici e nei negozi dietetici e di macrobiotica.

Tra chi lo produce e vende in Italia abbiamo il Ki Group (www.kigroup.com) che, con una gamma di circa 2000 prodotti, tra cui spiccano anche quelli freschi per vegetariani e vegani come tofu, seitan o lo stesso tempeh, si rivolge ai consumatori consapevoli e attenti al proprio benessere psicofisico e a quelli con particolari esigenze dovute a intolleranze alimentari, carenze nutrizionali, diete e regimi specifici o allergie.

LA RICETTA: IL TEMPEH AI FUNGHI ---------- Ricetta suggerita da Stefano Momentè

Ingredienti:

- 3 fette di tempeh alla piastra
- 5 grossi champignon puliti
- shoyu, sale, peperoncino di caienna
- zenzero fresco a fettine sottili
- olio e.v. di oliva, prezzemolo, rosmarino

Preparazione:

Tagliare a striscioline il tempeh e affettare i funghi. Mettere il tempeh in una padella larga e unire gli altri ingredienti tranne i funghi (vanno aggiunti in un secondo tempo perché appassiscono troppo in fretta). Rosolarlo, quindi aggiungere i funghi e saltare ancora per alcuni minuti. Servire caldo come piatto unico, o accompagnato da verdura fresca. Si può ovviamente usare anche del tempeh naturale, ottenendo un gusto leggermente più delicato.

"Il Poggiolo" sono preparate con materie prime totalmente biologiche prodotte in azienda: dalla frutta alla verdura, dall'uva alle erbe officinali, fino alla farina macinata a pietra in loco.

Come si possono identificare i prodotti veramente vegetariani, cioè quelli prodotti nel rispetto delle convinzioni etiche, sociali e ambientali che si esprimono nel vegetarismo? Un aiuto in tal senso proviene dall'A.V.I. che ha creato un suo marchio che concede solo a quei "prodotti realmente vegetariani", cioè che escludono in ogni fase della propria realizzazione l'impiego di derivati ottenuti con il sacrificio, il maltrattamento e/o lo sfruttamento intensivo di animali e che sono privi di ingredienti ottenuti da organismi geneticamente modificati immessi nell'ambiente (se tra gli ingredienti si trovano latte o uova, l'attribuzione del marchio AVI garantirà che gli OGM sono stati banditi anche dall'alimentazione animale).

Per facilitare ulteriormente la scelta, il marchio riporta la scritta "Vegan" quando il prodotto è realizzato senza alcun ingrediente di provenienza animale.

Tra le aziende (7 in totale) a cui è stato con-

cesso l'utilizzo del marchio per identificare alcuni prodotti vegetariani vi è la Con.Bio, che produce alimenti vegetali e biologici, ponendo una particolare attenzione all'equilibrio alimentare.
La linea di gastronomia fresca Bioappetì, che comprende piatti pronti freschi interamente biologici e vegetali (tofu, tempeh, seitan...), è stata creata proprio con la volontà di coniugare la qualità degli ingredienti con la praticità di utilizzo, nel rispetto della nostra tradizione mediterranea.

**PER SAPERNE DI PIÙ**
**A.V.I.**
**Viale Brianza, 20**
**20127 Milano**
**Tel. 02/45471720/1 - Fax: 02/45471721**
**www.vegetariani.it - info@vegetariani.it**

**VEGAN ITALIA**
**www.veganitalia.com - info@veganitalia.com**

**oppure:**

**RISTORANTI VERDI**
**Via La Bassa Nuova, 18**
**30016 Lido di Jesolo (Venezia)**
**Tel. 0421/372703 - Fax: 0421/370249**
**www.ristorantiverdi.it - info@ristorantiverdi.it**