

F&B
INCHIESTA

Ottenere di più con la cucina “senza”

• Riccardo Oldani

Cresce la richiesta di una cucina “free from” e sono vari gli hotel che hanno colto questa tendenza inserendo in menu piatti leggeri, impostati più su un concetto di “sottrazione” che di aggiunta di ingredienti

Senza grassi, senza zuccheri, senza lattosio e, soprattutto, senza carne. Stando a una recentissima indagine condotta da Doxa per TheFork, la piattaforma di prenotazione online al ristorante di proprietà di TripAdvisor, sarà la cucina “free from” o, per dirla all’italiana, “priva di”, a segnare una delle tendenze più ricercate nella ristorazione durante il 2019. Cresce, insomma, il pubblico di vegani, vegetariani o anche, più semplicemente, di amanti di una cucina leggera, impostata più su un concetto di “sottrazione” che di aggiunta di ingredienti. Nell’indagine Doxa si spiega che, spinti dalle nuove necessità alimentari del pubblico, i ristoranti si indirizzeranno sempre di più verso una strategia a zero rifiuti, quindi sostenibile dal punto di vista ambientale. Un altro trend sarà l’ampliamento dell’offerta verso chi ha specifiche esigenze alimentari, per esempio introducendo, accanto al classico menu della casa, uno in versione “light”. E anche il beverage seguirà a ruota, sempre secondo l’indagine Doxa, soprattutto grazie alla possibilità di studiare abbinamenti ad hoc tra vini

TENDENZE NELLA RISTORAZIONE

e cibi "free from": per esempio biologici o anche biodinamici o, più semplicemente, del territorio, e quindi giunti sul tavolo del consumatore compiendo poca strada e producendo poche emissioni inquinanti. Non necessariamente vini a chilometri zero, ma senz'altro dal basso impatto ambientale.

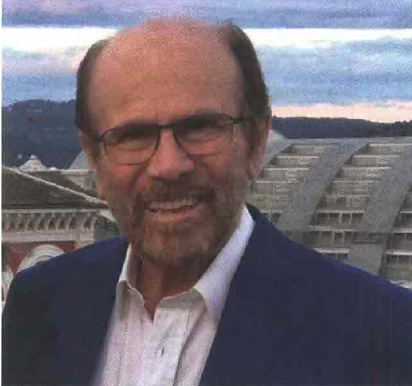
Cavalcare l'onda

In che modo il ristorante di un hotel può assecondare queste tendenze? In parte molte strutture già lo fanno, soprattutto quelle con una clientela turistica, in cui gli ospiti si fermano per qualche giorno e possono non gradire una cucina ricca e calorica per tutta la durata del soggiorno. Non è raro trovare in alberghi di questo tipo menu "della salute" o "naturali", concepiti in maniera da essere poveri di grassi. Meno comune, invece, la scelta di proporre menu per celiaci o alimenti antiallergenici o privi di lattosio, che comportano scelte non soltanto a livello di approvvigionamento delle materie prime, ma anche logistiche. La preparazione, infatti, impone di eliminare qualsiasi rischio di contaminazione e, quindi, l'allestimento di un angolo della cucina separato e l'utilizzo di taglieri, coltelli e pentole dedicati.

L'importanza dello chef

Ridurre il ricorso di alcuni ingredienti, come sale o zucchero, impone del resto agli chef anche un adattamento del loro modo di cucinare e una rimodulazione delle ricette, possibili soltanto grazie a una solida esperienza professionale. Cambiare il peso delle dosi di alcuni prodotti di base, infatti, non può tradursi, nella cucina di un albergo, in un cibo meno saporito, perché l'esperienza sensoriale dell'ospite deve restare comunque, per quanto possibile, indimenticabile a livello di gusto, anche se più leggera per l'apparato digerente e per il colesterolo. Insomma: piatti più leggeri sì, ma non cucina da ospedale. Per l'hotel che intende quindi introdurre la possibilità di scegliere piatti "free from" è importante partire dai professionisti che lavorano dietro i fornelli. Ne è convinto Marcello Coronini, giornalista e scrittore di food, ideatore della cosiddetta "Cucina del Senza",

IL PARERE DELL'ESPERTO



Marcello Coronini

Giornalista e critico enogastronomico, da anni punta alla definizione di una cucina più leggera e salutare. È l'ideatore della Cucina del Senza, totalmente priva di zuccheri, sale e grassi, descritta nell'omonimo libro pubblicato nel 2016 da Feltrinelli-Gribaudo. Insieme con la moglie Lucia ha pubblicato, nel 2018 e sempre per Gribaudo, "Mangiare con gusto e vivere 100 anni", libro in cui ha sviluppato e presentato altre ricette "del senza". Da un decennio organizza a Venezia la manifestazione Gusto in Scena, in cui riunisce produttori di alta qualità e chef in una kermesse orientata alla cucina gustosa ma salutare.

Come può fare un hotel a introdurre piatti più leggeri, privi per esempio di grassi, sale e zuccheri come suggerisce la sua Cucina del Senza?

A mio parere bisogna seguire un percorso graduale. Lo chef deve provare a impostare due o tre piatti nel menu e verificare poi come vengono recepiti dal pubblico. Dopo una serie di test e la messa a punto di un certo numero di ricette, almeno una ventina, è possibile ipotizzare l'inserimento di un menu giornaliero, dall'antipasto al dolce, da aggiungere a quello tradizionale.

Occorrono particolari conoscenze tecniche per sviluppare una cucina senza sale, zuccheri e grassi?

Occorre ripensare totalmente le ricette. Il segreto sta "nell'ingannare il cervello". Come? Giocando con sapori forti per mascherare la mancanza di sale. Io per esempio ho messo a punto un metodo per cuocere la pasta in acqua non salata utilizzando i pomodori secchi per dare sapore all'acqua di cottura e poi completando la cottura in sughi molto "carichi" di gusto, per esempio grazie all'utilizzo di cacao puro al 70%. Anche la carne, come un semplice hamburger, si può cuocere senza sale e grassi con i dovuti accorgimenti.

Come si imparano queste tecniche?

Uno chef con una buona padronanza dei sistemi di cottura e conoscenza degli ingredienti può sviluppare autonomamente i suoi metodi. Io l'ho fatto in modo molto casalingo pensando a ricette che ognuno può riprodurre a casa propria, senza essere un professionista, e sono giunto a risultati sorprendenti, con piatti veramente saporiti e del tutto privi di quanto può essere nocivo per la nostra salute. Ora sto anche pensando a un'iniziativa per coinvolgere gli albergatori nel dar vita a una sorta di movimento della Cucina del Senza e diffonderne i principi. Vedrò nei prossimi mesi se troverò interesse e riuscirò a sviluppare qualcosa di concreto.

FOOD & BEVERAGE - INCHIESTA

totalmente priva di grassi, sale e zucchero eppure molto saporita. «I manager degli hotel – dice Coronini – anche quelli delle grandi catene, fanno spesso quello che a mio modo di vedere è un errore e, cioè, affidarsi al nome di grandi chef per sviluppare menu speciali, griffati, magari più light o naturali. Dal mio punto di vista, invece, è molto meglio puntare su chef giovani, capaci, ben preparati a livello tecnico e, soprattutto, completamente dedicati al ristorante dell'albergo. Solo questo può garantire l'unicità della proposta e la costante, quotidiana attenzione alla qualità, che un grande nome esperto, scelto solo come consulente esterno, non può ovviamente garantire».

Le materie prime

La professionalità dello chef, le sue conoscenze di base e la sua voglia di sperimentare sono quindi alla base di una credibile proposta gastronomica in linea con le esigenze di chi cerca una cucina priva di ingredienti poco salubri. Di questo aspetto i manager devono tenere particolare conto. Ma non basta. Un ruolo altrettanto fondamentale è giocato dalle materie prime e dall'individuazione di fornitori di fiducia. Una regola importante, nella scelta dei prodotti, è di optare sempre per quelli che richiedono meno lavorazioni industriali. Un esempio classico è quello degli yogurt, di cui si trovano in commercio sia la tipologia intera, mediamente con un contenuto di grassi dal 3% al 3,5% sia quella allo 0% in cui spesso, però, il contenuto calorico è compensato dall'aggiunta di zuccheri. Per il consumatore, quindi, spesso la scelta del prodotto intero risulterebbe più salutare di quella allo 0% di grassi. Un'alternativa ancora migliore potrebbe essere lo yogurt di soia, prodotto con gli stessi fermenti lattici e totalmente privo di grassi. Sarebbe importante, quindi, trovare il modo, all'interno di un hotel che punta sulla cucina della salute, riuscire a trasferire questo tipo di informazioni agli ospiti. Spesso questo è possibile nelle strutture dotate di centro benessere, dove uno staff con specifiche competenze può dare consigli agli ospiti e orientarli a scelte ben ponderate.

CAPPELLA HOTEL NATURA VITALIS – NEUSTIFT (AUSTRIA)



La proposta gastronomica di questo hotel del Tirolo austriaco si basa sull'alimentazione naturale e su una cucina wellness. Il menu prevede un'ampia scelta di piatti vegetariani, mentre chi ha necessità di cibi senza lattosio o senza glutine può farlo presente al momento della prenotazione. L'attenzione ai cibi sani si estende anche al momento della merenda, in cui vengono proposte anche minestre "vital" e insalate fresche, per quanto non manchi la scelta di dolci o salumi locali. Le cene, improntate su una cucina proteica e povera di grassi, prevedono 4 portate. Sul sito dell'albergo sono proposte anche ricette sane, come per esempio quella di un chutney a base di prugne e zenzero per guarnire verdure grigliate e pollo.

HOTEL GRANDUCA GROSSETO



Il ristorante La Limonaia dell'Hotel Granduca, 4 stelle a Grosseto, punta sulla cucina tradizionale toscana, quindi con prodotti del territorio e ricette semplici ma "robuste". Apparentemente, quindi, senza particolari attenzioni alla linea. Gli ospiti possono però optare anche per una speciale Dieta Gift. Si tratta di un regime alimentare che lavora sul metabolismo, permettendo di conservare la massa muscolare riducendo nel frattempo la massa grassa attraverso il consumo di cibi freschi e ricchi di fibre come legumi, verdure o farine integrali. L'hotel ha scelto questa proposta perché non è ipocalorica e non produce quindi la sensazione di insoddisfazione che rischia di accompagnare pasti con l'aspetto povero o poco abbondanti.

HOTEL AQUALUX BARDOLINI (VERONA)



Per il suo ristorante Evo, l'Hotel Aqualux ha scelto di affidarsi al giovane chef Simone Gottardello e ai prodotti del territorio, in particolare l'olio d'oliva extravergine del Garda, prodotto dai proprietari della struttura. Gottardello ha impostato la sua cucina sulla scelta attenta delle materie prime, con piatti contrassegnati "a chilometro zero" e con una forte sensibilità verso il mondo veg e bio. Ampio ricorso viene fatto all'oliodcottura sottovuoto, che consente di realizzare ricette a bassa temperatura con cui vengono valorizzate tutte le proprietà nutritive delle materie prime selezionate. Gli ospiti possono orientarsi su questi piatti sia nella scelta alla carta sia per il room service sia, ancora, nella proposta a mezza pensione.