

Sono circa sei milioni i vegetariani in Italia. È il momento di attrezzarsi per accoglierli anche nel nostro bar

# È di moda il verde

## Verdure alla griglia, insalate e pinzimoni per un buffet senza carne

**A** Hollywood lo chiamano Yellen Hour, in un gioco di parole che fonde *yellow*, giallo, e *green*, verde, e piace tanto alle star. Noi, molto più semplicemente, possiamo battezzarlo "aperitivo vegetariano". Una tendenza da sfruttare per organizzare nel nostro locale un buffet unico e conquistare così una fetta importante di clientela. Secondo le ultime statistiche, infatti, nel nostro Paese sei milioni di persone hanno scelto di eliminare dalla propria dieta carne e pesce. Via quindi dal nostro menù salumi, salsicce, würstel, paste al tonno e ripieni di carne. Se pensate che così il vostro happy hour diventi triste e poco goloso, ricredetevi! Anche senza derivati animali le nostre pietanze possono essere molto appetitose. Lo dimostra il fatto che stanno aprendo in questi ultimi anni molti locali che strizzano l'occhio a frutta e verdura piuttosto che a magatello e controfiletto.



**FRULLATI A TUTTE LE ORE**  
L'esempio più lampante è offerto da Fragole&Carote, "nature bar" milanese, nato nel 2003 e che oggi conta ben quattro punti vendita (due di proprietà e due in franchising). Qui sono ortaggi e frutta a farla da padroni, serviti dalla colazione fino al tardo pomeriggio. «La nostra filosofia è offrire solo prodotti freschi», spiega Maurizio Zucchi uno dei soci. «Per questo abbiamo anche un nostro laboratorio di stoccaggio e trasformazione delle materie prime che poi vengono portate nei nostri negozi». Non hanno ancora sperimentato l'aperitivo, ma durante la pausa pranzo «vanno molto le insalate verdi, quelle di farro e di orzo, i tramezzini verdi, di sole verdure, e quelli bianchi, senza maionese», il tutto accompagnato da centrifugati e frullati «fatti al momento». La clientela è molto varia, «si va dagli studenti di 15 o 16 anni fino a signori e signore anche di 80 anni».

### NELLA LISTA "VERDE"

Non dobbiamo stupirci più di tanto. «All'estero è normale, in qualsiasi locale o ristorante, trovare anche l'alternativa vegetariana», spiega Stefano Momentè, creatore quattro anni fa del circuito Ristoranti Verdi (vedi box pagina al lato). «In Italia non è così o almeno non lo era fino a qualche tempo fa. Per questo nel 2003 abbiamo deciso di dar vita a questa rete che riunisce locali, bar, ristoranti e alberghi in cui si può mangiare anche vegetariano». Il progetto nasce dalla consapevolezza che il consumatore sta cambiando, «diventa ogni giorno più attento a quello che mangia e cerca una cucina sempre più salutare», continua Momentè. Se a questo aggiungiamo che ogni giorno in Italia si consumano nove milioni di pasti, il ruolo della ristorazione diventa sempre più importante. Lo dimostrano anche le istituzioni, quali il Ministero della Salute, che investono in grandi campagne pluriennali di sensibilizzazione sulla qualità delle scelte a tavola».

**Frullati fatti al momento e centrifugati freschi sono le bibite dei salutisti**

### RISTORANTI APRIPISTA

«I primi ad inaugurare lo stuzzichino verde sono stati i ristoranti» sottolinea Momentè che ci segnala in particolare la Locanda Senio, di Palazzuolo, borgo medioevale

### IDEE SPRINT

Spiedini di verdure e formaggio, Spolpettine, tortini di verdure e frittatine di pasta: non dobbiamo scegliere i prodotti che ci ispirano di più per allestire un delizioso buffet anche senza piatti di carne. **Righi Gastronomia** propone l'Erbazzone Reggiano, una gustosissima torta rustica con spinaci e Parmigiano Reggiano, disponibile, per il canale bar, in cartoni da sei pezzi. Oppure, della stessa azienda, si possono scegliere i tortini ai broccoli della linea "Inviti di Gusto" con ripieno al farro, disponibile nel nuovo formato da 125 g per rispondere alla crescente domanda di monoporzioni. Per un pieno di verdure c'è il contorno vitalità di **Bonduelle**: mais, carote, spinaci, pronti in soli quattro minuti di cottura nel microonde. Oppure, per arricchire le nostre insalate, possiamo scegliere i fagiolini finissimi con basilico e spinaci, sempre della stessa azienda.

#### INDIRIZZI UTILI:

**BONDUELLE**  
Tel. 02.55305085  
foodservicesitalia@bonduelle.com  
www.bonduelle.it

**ORTOREALE**  
Tel. 0831.308726  
info@ortoreale.it  
www.ortoreale.it

### AL BANDO I SALUMI

L'happy hour leggero scommette sugli ortaggi, è molto colorato e appaga anche gli occhi!

nell'estrema Toscana al confine con l'Emilia Romagna. «Da quasi due anni ai nostri clienti offriamo un aperitivo vegetariano al cento per cento», racconta Ercole Lega, titolare del locale insieme alla moglie Roberta. «Si tratta di quattro o cinque piccoli assaggi», tutte proposte molto legate al territorio. «Usiamo spesso le spezie, dato che qua vicino c'è il Giardino Officinale delle erbe aromatiche, il più famoso in Italia». Tra le pietanze più interessanti frutti "antichi" come le meline, le cialde di riso, le salsine prezzemolo, aglio e uova, le frittatine con le erbe, le insalate di farro con il timo o quelle aromatiche con

patate. «I nostri piatti seguono le stagioni», prosegue Ercole. «Per questo, quando è il momento, non mancano piatti a base di funghi e marroni».

### PROVIAMO ANCHE NOI

Le proposte verdi piacciono al ristorante e vanno molto anche nei locali specializzati. Anche noi, quindi, davanti ad una domanda in forte crescita, non possiamo tirarci indietro. Dobbiamo organizzare il nostro aperitivo verde! Prendiamo spunto dai nostri colleghi che l'hanno già sperimentato. Luca, proprietario del Caffè del Mare di Cattolica, nella scorsa stagione, ha organizzato ogni giovedì un happy hour di questo tipo. «L'idea era quella di offrire ogni sera qualcosa di diverso», racconta. Il menù veniva aggiornato a ogni appuntamento, «proponevamo sempre qualcosa di caldo e di freddo: crostini, pin-

Vogliamo puntare su qualcosa di più ricco? C'è l'imbarazzo della scelta tra le polpettine di melanzane e le delizie ai quattro formaggi di **Rispo**. Due soluzioni gustose di facile preparazione: tre o quattro minuti di cottura nella friggitrice, sei o sette in padella oppure qualche minuto in più nel forno tradizionale o nel microonde. Da non lasciarsi sfuggire le frittatine di spaghetti: quelle attualmente in commercio contengono prosciutto, ma l'azienda è disponibile a rivedere la ricetta, se decidiamo di ordinarle in grandi quantità. E che dire degli spiedini di ver-

dure **Frescopronti di Ortoreale**? Pomodori, peperoni rossi e gialli e zucchine già infilati sullo stecchino e conditi con olio e spezie oppure la versione caprese con pomodori e formaggio fresco. Da abbinare ai pinzimoni di verdure anziché il classico pane possiamo scegliere qualcosa di più sfizioso come i taralli, lo snack "a tutto tondo" di **Puglia Saporì**. L'azienda pugliese propone anche Speedy, sfiziosi salatini disponibili al gusto di: peperoncino, rosmarino, mediterraneo, olio extra vergine di oliva, campagnola, ketchup, sesamo e pizzaiola. Entrambe le proposte sono in vendita in secchielli da sei chili e in monoporzioni da 40 grammi. Se per chiudere il nostro happy hour vogliamo offrire anche la frutta, ecco le proposte di **Pizzoli**: Baci di Frutta all'albicocca o alla pesca oppure la vaschetta con il mix di frutta mista a pezzettoni. Tutti surgelati e pronti in pochi minuti.



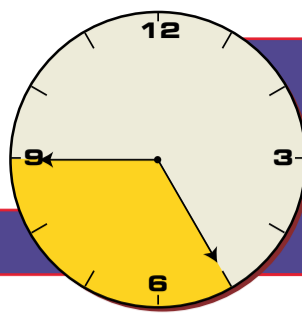
**PIZZOLI**  
Tel. 051.6924511  
info@pizzoli.it  
www.pizzoli.it

**PUGLIA SAPORI**  
Tel. 080.4958889  
info@pugliasapori.com  
www.pugliasapori.com

**RIGHI**  
Tel. 0522.552616  
info@righi-srl.it  
www.righi-srl.it

**RISPO ALIMENTI SURGELATI**  
Tel. 0823.204141  
info@risposurgelati.it  
www.risposurgelati.it

# Dalle 17 alle 21



## La mia giornata dietro al bancone

zimoni, formaggi e paste e, quasi certamente, lo organizzeremo anche quest'anno» spiega. Certo il successo di un'iniziativa speciale come questa non è immediato. La clientela va coccolata e l'esito di queste iniziative dipende anche dal nostro bacino d'utenza. «Cattolica conta 16 mila abitanti, la percentuale dei vegetariani è numericamente ridotta rispetto al pubblico di una grande città», continua. Non ci resta quindi che valutare se il gioco valga o meno la candela, consapevoli comunque che offrire un aperitivo alternativo rappresenta una marcia in più per il nostro locale.

### PROPOSTE A TUTTO CAMPO

Se poi vogliamo strafare oltre che scommettere su un menù senza carne, possiamo puntare anche su prodotti biologici, come fanno al Caffè d'orzo di Firenze dove, dalla colazione fino all'aperitivo del tardo pomeriggio, si servono



prelibatezze «tutte naturali», racconta il titolare Leonardo Rao. «Dalle torte senza zucchero e dolcificate con il malto, senza uovo o senza latticini per la prima mattina, alle paste integrali e non per la pausa pranzo, fino all'aperitivo a base di sidro

### OSARE CONVIENE

Gli accostamenti inaspettati stuzzicano la fantasia della clientela più curiosa.

con Prosecco, succhi di frutta, spremute e centrifugati. E da mangiare riso integrale, cous cous, polenta, a seconda della stagione, minestre e piatti a base di verdure, sformati tipo soufflé, saitan». Un modo di mangiare leggero che piace tanto a mezzogiorno quanto alla sera per non appesantirsi troppo in occasione dell'aperitivo. Se l'idea di svegliarci la mattina presto per andare all'ortomercato ad acquistare la frutta e la verdura fresca non ci alletta, se non abbiamo voglia di metterci a tavolino a studiare ricette speciali per il nostro aperitivo non è un problema: molte aziende del settore alimentare ci offrono soluzioni rapide, sia fresche, da servire al momento, sia calde da preparare con il forno tradizionale o con il microonde. C'è solo l'imbarazzo della scelta (vedi box pagina a lato).

### Voglio il bollino verde

Bar, ristoranti, locali in genere che possono entrare a far parte della lista dei "Ristoranti Verdi" e venire segnalati sull'omonimo sito, saranno riconoscibili grazie a un adesivo da mettere in bella mostra sulle vetrine (vedi foto a lato). Un riconoscimento che però bisogna guadagnarsi sul campo. «Questi esercizi devono offrire preparazioni esclusivamente vegetali», spiega Stefano Momentè, promotore dell'iniziativa. Come facciamo a entrare a far parte di questo circuito?

### Ecco i punti chiave:

- 1 la conoscenza delle linee guida per l'individuazione e la preparazione di piatti vegetariani, elaborata da Ristoranti Verdi, scaricabili dal sito o da richiedere per riceverle via posta;
- 2 la presenza all'interno della nostra carta, oltre ai contorni, di almeno tre o più piatti vegetariani con preferenza per un menù totalmente senza carne;
- 3 la segnalazione di questi piatti con un logo studiato ad hoc.

**INFO:** Ristoranti Verdi - Tel. 0421.372703  
info@ristorantiverdi.it - www.ristorantiverdi.it



www.fragoli.it

industree

## LIQUORE DA MORDERE



Il liquore con fragoline di bosco intere.

**TOSCHI**  
Gustosa, la vita