

CREATIVITÀ VEGETARIANA

Iniziativa di / Promoted by:
Camera di Commercio di Padova

Realizzata da / created by:
APPE Padova Service Srl

Testi / Copy:
Marco Bevilacqua

Progetto grafico / Layout:
Advertendo Srl (Padova) - advertendo.com

Foto / Photo:
Alessandro Boscolo Agostini - abalex.it

Food Styling:
Simona Bighin

Stampa / Print:
Q&B Grafiche Srl (Mestrino) - qebgrafiche.com

Ringraziamenti / Thanks:
Associazione Provinciale Pubblici Esercizi (APPE) Padova
Coldiretti Padova
Confederazione Italiana Agricoltori Padova
Confagricoltura Padova

dicembre / december 2013

CREATIVITÀ VEGETARIANA

64 ricette proposte dagli chef di 16 ristoranti della tradizione padovana / 64 recipes proposed by the chefs of 16 traditional Paduan restaurants

Iniziativa di / Promoted by:



In collaborazione con / In cooperation with:



Padova è nota nel mondo per i numerosi monumenti e luoghi che hanno caratterizzato l'aspetto e la storia della Città e del suo territorio: la Basilica di Sant'Antonio, il Prato della Valle, una delle piazze più estese al mondo, la cappella degli Scrovegni con gli affreschi di Giotto, l'Orto Botanico, riconosciuto patrimonio dell'umanità dall'UNESCO, gli affascinanti Colli Euganei, con il gioiello rappresentato dal borgo di Arquà Petrarca, le città murate, le benefiche Terme e tante altre meraviglie.

La storia del nostro territorio si esprime anche nella sua cultura gastronomica, nella sua cucina, ricca di proposte diversificate, che ha le sue radici nella tradizione contadina e, in particolare, nel mondo vegetale.

La pubblicazione di questo volume, mirata sui piatti vegetariani realizzati con i prodotti tipici locali della nostra provincia, rientra all'interno del progetto "Saperi e Sapori" con l'obiettivo di riconoscere, finalmente, l'appartenenza alla storia e alla cultura padovana di un patrimonio agroalimentare e gastronomico che è a rischio di estinzione.

Il volume rientra tra gli interventi sostenuti e attuati dalla Camera di Commercio di Padova - storicamente attenta alla valorizzazione dei prodotti tipici del territorio e alla cultura gastronomica locale - e dalle associazioni del mondo agricolo e della ristorazione per la promozione e il recupero delle nostre tradizionali peculiarità.

Il libro è punto d'arrivo di un processo, in atto da diversi anni, non soltanto di promozione delle eccellenze che il territorio ha da offrire, ma anche di formazione dei professionisti del settore, di presa di coscienza delle nuove tecniche e tecnologie di produzione e lavorazione, di arricchimento culturale e tecnico-professionale degli operatori.

Ma è anche un punto di partenza, verso una filiera agroalimentare padovana consapevole delle proprie potenzialità e capace di lanciarsi e rilanciarsi verso le sfide del mondo globalizzato, in un momento in cui la gastronomia sta finalmente assumendo il meritato ruolo di fondamentale attrattore turistico, tenendo anche in considerazione la centralità di Padova nei confronti di Venezia, del lago di Garda, delle Dolomiti.

Grazie a tutti coloro - enti pubblici, associazioni, operatori, ma soprattutto imprenditori del mondo agricolo e della ristorazione - che hanno creduto nel progetto e ne hanno resa possibile la realizzazione

Padua is well-known across the world for the numerous monuments and places that have characterised the look and history of the city and surrounding area: the Basilica di Sant'Antonio, Prato della Valle - one of the largest piazzas in the world, the Cappella degli Scrovegni with frescoes by Giotto, the Botanical Garden - recognised as a UNESCO heritage site, the fascinating Euganean Hills with its jewel in the crown - the town of Arquà Petrarca, the city walls, salubrious thermal baths and many, many other marvels.

The history of our land is also expressed by our gastronomic culture and our cooking, which is rich in diverse offerings and has its roots in farming traditions, particularly vegetarian produce.

The publication of this volume, which focuses on vegetarian dishes made using local produce, comes under the "Saperi e Sapori" project. The project aims to finally recognise that our agricultural and gastronomic heritage is part of Paduan history and culture, which is something that is at risk of extinction.

This volume is one of the interventions supported and brought to life by the Padua Chamber of Commerce - which has historically always taken care to develop the typical produce of our land and our local gastronomic culture - and by associations from the world of farming and restaurants to promote and rediscover our unique traditions.

The book marks the finishing line of a long process that has taken many years, not only of promoting the excellent produce our land has to offer but also of training sector professionals, of learning about new production and processing techniques and technologies, of cultural enrichment and of improving the technical and professional knowledge of our workers.

But it also marks a starting point towards the creation of a Paduan agricultural and food supply chain that is aware of its potential and is able to face, time and time again, the challenges of a globalised world. All this comes at a time when gastronomy is finally taking on a much-deserved role as a core tourist attraction, especially when you take into account the central location of Padua in relation to Venice, Lake Garda and the Dolomites.

Thanks go to all who believed in this project and made it possible - public bodies, associations, workers and above all the entrepreneurs from our farms and restaurants.

Fernando Zilio, Presidente Camera di Commercio di Padova
Ermínio Alajmo, Presidente APPE Padova
Federico Miotto, Presidente Coldiretti Padova
Roberto Betto, Presidente Confederazione Italiana Agricoltori Padova
Giordano Emo Capodilista, Presidente Confagricoltura Padova



INDICE

INDEX

RISTORANTI / RESTAURANTS

01 AI NAVIGLI	pag. 14
02 AL PIRO DA "GIONA"	pag. 20
03 ALLA NAVE	pag. 26
04 ALLE LOGGE	pag. 32
05 BASTIONI DEL MORO	pag. 38
06 BOCCADORO	pag. 44
07 CONVIVIAM AI COLLI	pag. 50
08 DA GIOVANNI	pag. 56
09 HOSTARIA SAN BENEDETTO	pag. 62
10 IN CORTE DAL CAPO	pag. 68
11 L'HOSTARIA DI VIA ROMA	pag. 74
12 LA FAMIGLIA	pag. 80
13 LA MONTANELLA	pag. 86
14 LA MONTECCHIA	pag. 92
15 MONTICELLO	pag. 98
16 NERODISEPPA RISTOCAFFÈ	pag. 104

PRODOTTI / PRODUCTS

01 ASPARAGI / ASPARAGUS	pag. 114
02 CASTAGNE E MARRONI / CHESTNUTS AND SWEET CHESTNUTS	pag. 116
03 CAVOLI / CABBAGE	pag. 118
04 CILIEGIE / CHERRIES	pag. 120
05 FAGIOLI / BEANS	pag. 122
06 FRUTTA / FRUIT	pag. 124
07 GIUGGIOLE / JUJUBES	pag. 126
08 MAIS / MAIZE	pag. 128
09 MELONE / MELON	pag. 130
10 MIELE / HONEY	pag. 132
11 OLIO / OIL	pag. 134
12 ORTO PADOVANO / PADUAN GARDEN	pag. 136
13 PATATA AMERICANA / SWEET POTATO	pag. 138
14 PISELLI / PEAS	pag. 140
15 RADICCHIO BIANCO FIOR DI MASERA / BIANCO FIOR DI MASERA CHICORY	pag. 142
16 RADICCHI, GLI ALTRI / THE OTHERS CHICORY	pag. 144
17 RISO / RICE	pag. 146
18 ZUCCA / PUMPKIN	pag. 148



PADOVA E LA CUCINA VEGETARIANA, UNA STORIA DA SCOPRIRE

Qual è il rapporto dei padovani con la cucina vegetariana? Comunemente si pensa che la tradizione gastronomica di questo territorio coincida con l'uso e il consumo di ingredienti e materie prime di origine animale. L'iconografia tramanda immagini in cui spiccano luculliane portate di cacciagione e insaccati. Nella percezione comune, "luganeghe", cotichini e soppresse assurgono a emblema dell'opulenza. Grandi protagonisti di piatti che si perdono nella notte dei tempi sono invariabilmente le carni di suino, di bovino, di equino, i bipedi di bassa corte e il pesce d'acqua dolce. A seconda dell'occasione e dell'appetito, nei ricettari tradizionali trionfano gli arrosti di faraona, il lesso di gallina padovana, i Torresani allo spiedo, il bollito misto di carne, il risotto di fegatini, il coniglio in "tecia", i bigoli all'anatra, gli "ossetti de mascio" in umido, e via protinizando.

Tutto vero, tutto storicamente fondato. Eppure anche moltissimi prodotti vegetali, al di là di mode salutiste più o meno effimere, sono da secoli umili ma indispensabili protagonisti delle nostre tavole. Solitamente, almeno fino al primo dopoguerra, per necessità, ma anche per effetto di precise scelte di gusto.

Quella padovana è una cucina di terra, legata alla campagna e all'agricoltura, in cui ogni prodotto è figlio della successione delle stagioni. Molte sono le analogie e le similitudini rispetto a contigue tradizioni gastronomiche (Venezia, Rovigo, Treviso, Vicenza) o più in generale nei confronti del ben più ampio bacino culturale padano. Tanto che la possibilità o meno di individuare con precisione di argomenti e chiarezza di esempi una vera cucina autoctona padovana costituisce un vecchio e dibattuto argomento, che in questa sede non è il siao di affrontare. Ma un fatto è certo: le competenze e gli usi sviluppati nei secoli grazie al clima e alla fertilità della terra hanno prodotto ben precise abitudini alimentari, in cui la presenza di cibi e materie prime vegetali è molto più robusta di quanto comunemente oggi si pensi.

Va detto che per secoli le genti venete hanno dovuto, più che voluto, nutrirsi dei prodotti della terra. Guerre, carestie, pestilenze ed eventi naturali condizionavano la vita della stragrande maggioranza della popolazione, e perciò l'orizzonte alimentare quotidiano difficilmente si discostava da zuppe e minestre a base di prodotti come il farro, la segale, il cavolo, la zucca, il miglio, il frumento, l'orzo. La polenta è sempre stata la vera protagonista delle tavole dei poveri, mentre "intingoli", brasati e spiedi erano appannaggio dei ricchi. Non a caso le malattie più diffuse erano la pellagra per i primi e la gotta per i secondi.

In tempi più vicini a noi la cultura alimentare vegetariana ha cominciato a svilupparsi non soltanto come rimedio alla fame atavica, ma anche come pratica nutritiva alternativa alla carne. Sul progressivo affinamento delle abitudini dei padovani esistono significative testimonianze scritte.

Nella prima delle due "Orationi" (1521 e 1528) scritte in onore dei cardinali Marco e Francesco Cornaro, in cui vengono rappresentate le aspre leggi che governano il mondo contadino, Angelo Beolco detto il Ruzante spiega come «messier Francesco Spretaraca», pur nato in «Fiorentinaria», volle venire ad abitare e a morire «in sul Pavan», tanta era la sua ammirazione per queste lande. Terra amena e fertile, quella padovana, capace di offrire una gran cornucopia di vegetali, fra i quali Ruzante cita «verze, verzotti, capuci, erbe, latughe, panisimboli, radicia, çole, scalogne, agio, puarin, che sfarne pur magiar a un mezo mortov»; per poi aggiungere «cogòmbari, zuche, molon, ravi, ravanegi, pastenagie e carote».

Cibi e ingredienti di uso quotidiano, che le genti di ogni estrazione sociale hanno progressivamente imparato a consumare e apprezzare. Documenti importanti in tal senso sono stati riportati da Giuseppe Maffioli nel suo "La cucina padovana", libro che ancora oggi rappresenta una pietra miliare sull'argomento. Maffioli cita come testo fondamentale per comprendere la storia del mangiare padovano un diario di appunti tenuto dal cuoco in forza a un convento cittadino fra il 1829 e il 1831. Da quelle pagine si evince non solo come i frati si trattassero bene anche in tempi di indigenza diffusa, ma anche che i cibi di origine vegetale fossero quotidianamente in largo uso, in città come nei conventi: in primis, diversi tipi di minestra o il riso accompagnato a verdure e legumi (soprattutto il "seleno", sedano, e i "bis", piselli), ma anche rape, zucca, "fasioleti", verze, cavoli, broccoli, code di radichio, insalate e pomodoro.

Della sua stessa infanzia padovana, negli anni Trenta, Maffioli ricorda cene e pranzi a base di piatti ebraici, come le crocchette di patate, i peperoni ripieni, le melanzane all'aceto, i cardi e i cavoli gratinati («già specialità del vecchio ristorante Stoppato»), i tortini di bietole e di carciofi, le polpette di spinaci. Si tratta della rielaborazione di ricette antichissime, in uso già ai tempi della Serenissima, quando gli ebrei erano stati segregati ed esclusi dalla vita politica. Ciò nonostante, molte delle loro abitudini alimentari si sono a poco a poco innervate in un condiviso senso comune del ben mangiare.

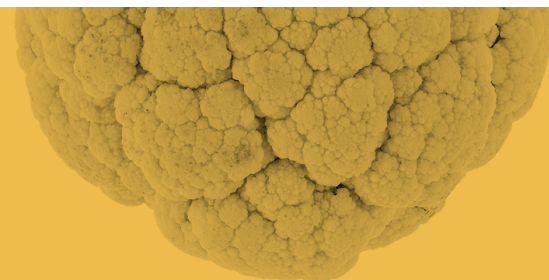
Risalendo più verso la contemporaneità, non si può non notare come fra i grandi piatti della tradizione padovana citati in tutti i ricettari vi siano gli universali gnocchi di patate, i ben più patavini "pasta e fasio", riso e verze e riso e zucca, immancabili contorni come le cipolle al forno, i fiori di zucca fritti, le "tecia", i padovanissimi uova e asparagi, fino a rievocare l'antico e commovente "panboglio" (nutriente e saporitissima zuppa a base di brodo vegetale, pane raffermo, olio d'oliva e aglio). Ricette affatto marginali rispetto al panorama gastronomico euganeo, e non a caso tutte di origine vegetariana: «piatti che spesso non godono di una loro precisa notorietà» - scrive, illuminante come sempre, il Maffioli - e che tuttavia corrispondono a quanto una terra produce e a come viene trattato ciò che vi vien prodotto».

Ma il lungo fil rouge che lega la tradizione gastronomica padovana al mondo vegetale non si ferma qui. Gloria e vanto della città, l'Orto Botanico fondato da Francesco Bonafede nel 1545 è il più antico del mondo e ospita la maggior parte delle piante aromatiche utilizzate in cucina. "Orto dei Semplici", era stato chiamato inizialmente, perché così erano chiamate le piante di uso medicinale e officinale che vi venivano e ancora oggi vi sono coltivate.

La storia in fieri della cucina vegetariana padovana passa anche di qui. Ma oggi? La moderna scienza nutrizionale ha spiegato che mangiare vegetariano è salutare e gustoso. E in molti casi mette a disposizione le stesse proprietà nutritive della carne. Alto è il contenuto proteico di lenticchie, ceci, arachidi e spinaci. Anche la soia, una delle leguminose più coltivate nel padovano, fornisce fibre e proteine in quantità.

Le ricette che troverete nelle prossime pagine sono un ottimo esempio di come i prodotti della terra possano offrire appetitose, colorate e raffinate sorprese. Ma dopo tutto, anche i più convinti "carnivori" dovrebbero guardare con gratitudine ai piccoli grandi tesori della cucina vegetariana: è sufficiente che pensino, tanto per fare un esempio, a un gran lesso alla padovana orfano dell'abbraccio piccante e voluttuoso della salsa al cren...

Marco Bevilacqua, scrittore e giornalista



PADUA AND VEGETARIAN CUISINE, A STORY WAITING TO BE DISCOVERED

What kind of relationship do Paduans have with vegetarian cuisine? It is generally thought that the gastronomic traditions of this region coincide with the use and consumption of ingredients of animal origin. This picture is further reinforced by images of lucullians holding game and sausages. It is generally perceived that "luganega", cotichino and soppresa are emblems of opulence. The protagonists of dishes that date back many years ago are invariably pork, beef, horse, other farmyard animals and freshwater fish. Depending on the occasion and appetite, guinea fowl roasts, boiled Paduan chicken, spit-roasted Torresano pigeon, mixed boiled meats, chicken liver risotto, rabbit in "tecia", duck bigoli and other protein rich dishes triumphed in traditional recipe books.

This is all true, all rooted in history. Yet there are also many vegetables that have been indispensable protagonists of our tables for centuries, even beyond any transient health trends. Generally, at least until the end of the First World War, this was out of necessity, but also due to taste.

Paduan cuisine is land-based, linked to the countryside and agriculture, in which each product is dependent on the season. There are many similarities and likenesses as compared to other gastronomic traditions (Venice, Rovigo, Treviso and Vicenza) or more generally as compared to the wider Paduan cultural area, so much so that the possibility of precisely identifying a clear example of native Paduan cuisine is an old and much-debated topic, one which we will not deal with here. But one fact is certain: the skills and uses developed over the centuries thanks to the climate and the fertile land here have produced very specific culinary habits in which the presence of vegetarian food and vegetarian raw ingredients is much stronger than commonly thought.

It should also be added that, for centuries, inhabitants of the Veneto had to survive on the produce of the land perhaps more than they wished. Wars, famine, plague and natural events shaped the lives of the majority of the population, hence the daily diet consisted mainly of soups and minestrone made from produce such as spelt, rye, cabbage, pumpkin, millet, wheat and barley. Polenta has always been the true protagonist of poorer tables, while sauces, braised meats and skewers belonged to the rich. It's no coincidence that the most widespread diseases were pellagra and gout.

In more recent times vegetarian cuisine began to develop not only as a remedy for atavistic hunger but also as a practical and nutritious alternative to meat. There are significant written testimonials that describe this progressive refinement of our dietary habits.

In the first of the two "Orations" (1521 and 1528) written in honour of cardinals Marco and Francesco Cornaro, in which the harsh laws that governed the rural world are described, Angelo Beolco (known as Il Ruzante) explains how "messier Francesco Spretaraca", although born "Fiorentinaria", wanted to live and die "in sul Pavan", so much was the admiration for these lands. The Paduan land is pleasant and fertile, capable of producing a cornucopia of vegetables, among which Il Ruzante quoted "Savoy cabbage, baby Savoy cabbage, cappuccio cabbage, herbs, lettuce, parsley, chicory, onions, shallot, garlic and leeks" that "would tempt even a half-dead man". He then added "cucumbers, pumpkins, melons, turnips, radishes and carrots".

These are everyday foods and ingredients that people from every social class have gradually learnt to eat and appreciate. Important documentation of this was recorded by Giuseppe Maffioli in "La cucina padovana", the book that still represents to this day the cornerstone of Paduan vegetarian cuisine. Maffioli says that the fundamental text for understanding the history of Paduan eating habits is a journal kept by the cook in charge of a city monastery between 1829 and 1831. These pages reveal not only how the monks were treated well in times of widespread poverty but also how vegetables were used daily, both in the city and the monastery: in primis, different types of soup or rice accompanied by vegetables and legumes (mainly celery and peas), as well as turnip, pumpkin, French beans, Savoy cabbage, cabbage, broccoli, chicory hearts, salad and tomato.

From his Paduan childhood in the thirties Maffioli remembers lunches and dinners composed of Jewish dishes such as potato croquettes, stuffed peppers, aubergines in vinegar, grated thistle and cabbage ("already a speciality of the old Ristorante Stoppato"), chard and artichoke tarts and spinach patties. These are reinterpretations of ancient recipes used as far back as La Serenissima when Jews were segregated and excluded from political life. Nevertheless, many of their culinary habits were slowly stimulated by a shared common sense of eating well.

Returning towards the present day, it is easy to see how the great traditional Paduan dishes cited in recipe books include the universal potato gnocchi, Patavina "pasta e fasio", rice and Savoy cabbage and rice and pumpkin, unforgettable side dishes such as oven-baked onions, fried courgette flowers, potatoes in tecia, the typically Paduan egg and asparagus and the ancient and reminiscent panboglio (a nutritious and delicious soup made from vegetable stock, stale bread, olive oil and garlic). All minimal recipes as compared to the Euganean gastronomic offering, and by no coincidence all vegetarian: "these dishes aren't often well known" - wrote Maffioli, informative as ever - but correspond to what the land produces and how what we produce is treated".

But the long common thread that links Paduan gastronomic tradition to the vegetarian world doesn't end here. The pride and glory of the city, the Botanical Garden founded by Francesco Bonafede in 1545, is the oldest in the world and home to the majority of the aromatic plants we use in our cooking. It was initially known as "Orto dei Semplici" because this is what the plants used for medicinal and pharmaceutical purposes, which are still grown here today, were known as.

The in fieri history of Paduan vegetarian cuisine also passes here. But today? Modern nutritional science tells us that vegetarian food is healthy and tasty. In many cases it offers the same nutritional value as meat. Lentils, chickpeas, peanuts and spinach all have high protein content. Soya, one of the most cultivated legumes in Padua, is high in fibre and protein.

The recipes in the following pages are an excellent example of how the produce of our land can make appetising, colourful and elegant dishes. Even the most convinced "carnivores" should thank these little treasures of vegetarian cuisine: just think of the great Paduan boiled meats served with a spicy and velvety horseradish sauce...

Marco Bevilacqua, writer and journalist



IL SENTIERO VEGETARIANO

Per molto tempo la cucina vegetariana ha rappresentato, in ambito professionale, una proposta di minore portata e quindi è stata trattata dai più con superficialità e fretolosità. Tuttavia da alcuni anni un numero crescente di persone si sta interessando al mondo vegetariano in tutte le sue forme; c'è chi lo fa per motivi etici, altri per ragioni legate alle proprie scelte religiose (es. buddhismo, induismo...), altri ancora per logiche riconducibili all'ecosostenibilità e così via.

Molto spesso i vegetariani che entravano nei nostri ristoranti erano visti, dai noi ristoratori, non come nuove opportunità di crescita, ma al contrario come degli ospiti meno graditi rispetto a quelli cosiddetti tradizionali.

I ristoratori spesso si chiedevano: «*Ma cosa posso mai cucinare per questi bizzarri clienti, se non mangiano carne e pesce?*». Oppure: «*La mia cucina non è attrezzata per richieste del genere, perché non mi avete avvisato prima del vostro arrivo?*». Ho scelto queste due obiezioni tra le tante possibili perché rappresentano bene lo stato nel quale si sono trovati contrapposti, per troppo tempo, cuochi poco informati e clienti vegetariani confusi e impauriti. Ho addirittura conosciuto persone che in alcuni ristoranti non sono stati messi a sedere a causa delle loro scelte alimentari. Ma la realtà sta velocemente cambiando!

Scienziati sinceramente ispirati, medici liberi da condizionamenti delle industrie farmaceutiche ed economisti stanno sempre più consigliando l'introduzione di piatti vegetariani all'interno del modello dietetico. Si consiglia per esempio di ridurre o rinunciare agli alimenti di origine animale una volta alla settimana al fine di assumere più sostanze vegetali utili alla salute.

Il numero dei vegetariani in Italia è in costante crescita; siamo all'interno dell'Unione Europea, l'area culturale con più alto tasso di vegetariani/vegani.

E naturalmente sono sempre più numerosi, ai giorni nostri, quei ristoranti, pizzerie e agriturismi che offrono ai propri clienti proposte vegetariane più o meno originali. Molti chef, dopo aver osservato tali nuove tendenze, hanno deciso di investire il loro tempo libero nel miglioramento della propria preparazione in materia. Per loro cucinare con i prodotti della terra sta diventando una straordinaria opportunità di crescita e di stimolanti e fruttuosi cambiamenti.

A questo proposito, la mia esperienza di formatore è molto significativa. Da molti anni mi occupo personalmente di diffondere le "bellezze vegetariane" presso un pubblico più vasto possibile attraverso conferenze, dibattiti, corsi. Il consenso e l'affluenza - sia degli "addetti ai lavori" sia del pubblico - a questo genere di iniziative è in costante crescita.

La stessa pubblicazione di questo libro prende le mosse dalla conclusione del 3° corso di aggiornamento di cucina vegetariana

organizzato dall'Appè. Mi sento in dovere di ricordare alcuni miei compagni di viaggio i quali, oltre a mostrarsi sempre pronti alla collaborazione fattiva, hanno contribuito con entusiasmo al pieno successo dell'iniziativa.

E quindi vorrei ringraziare di cuore il presidente dell'associazione Erminio Alajmo e i suoi stretti collaboratori Angelo, Massimo e Filippo. Senza il loro aiuto, di sicuro, non sarei riuscito nell'intento di far conoscere le basi della cucina vegetariana con leggerezza, allegria e allo stesso tempo profondità.

Mi auguro che questo libro possa avere il successo che merita anche perché offre l'opportunità di valorizzare ricette territoriali e prodotti legati alle tradizioni agricole antiche. Il Veneto negli ultimi anni è divenuto una regione per me molto accogliente e ricca di sorprese gastronomiche. Ne ho apprezzato, oltre alle bellezze paesaggistiche e storiche, le straordinarie ricchezze che nascono dalle vaste aree destinate alle attività agricole. La maggioranza dei prodotti che abbiamo cucinato durante le lezioni di cucina è stata coltivata nel territorio regionale. Non poco ci hanno incuriosito rape giganti, cavoli dai colori infiniti, radicchi dalle forme armoniche e variegati. La Natura se rispetta e conosciuta nelle sue eterne leggi ci fornisce tutto ciò di cui necessitiamo.

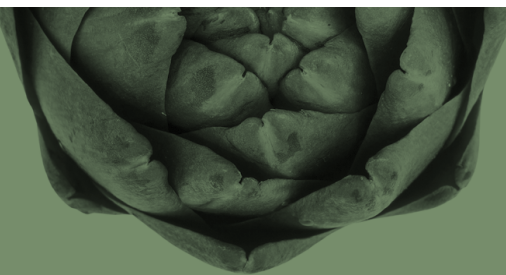
La cucina vegetariana, tra le altre cose, è straordinariamente in sintonia con il territorio che ci circonda; ci offre infatti la possibilità di creare interi menu con prodotti stagionali e coltivati naturalmente nelle aree vicine a dove abitiamo e operiamo. Tanto per fare un esempio è consigliabile nel periodo delle festività natalizie creare delle ricette con radici e tuberi invernali, con cavoli, zucca gialla, legumi, arachidi al posto delle sempre disponibili (chissà con quali tecniche...) melanzane.

Il cucinare vegetariano è in sostanza naturale per definizione perché aderisce a un modello che è impresso nelle nostre memorie più profonde. Essere umano per millenni ha consumato principalmente prodotti della terra. Il consumo incontrollato della carne ci porterà ben presto, oltre a un peggioramento di alcuni valori salutistici, a porci nuovi interrogativi di portata planetaria.

Può l'uomo continuare a ingabbiare miliardi di animali allo scopo di soddisfare dei modelli alimentari insubribili e innaturali? Ormai è di dominio pubblico il fatto che gli inquinanti più devastanti sulla terra provengono dai rifiuti derivati dagli allevamenti intensivi: gas, ammoniaca, antibiotici sono in grado infatti di inquinare per periodi medio lunghi l'aria, la terra e le falde acquifere.

Un'alternativa semplice e molto pratica è cucinare anche vegetariano! Cucinare di tanto in tanto prodotti esclusivamente vegetariani può essere divertente, salutare e in sintonia con la Madre Terra. Inoltre può diventare anche una opportunità economica di non poca importanza poiché in futuro sempre più persone richiederanno alimenti vegetariani. I cuochi sono avvisati!

Simone Salvini, chef e formatore



THE VEGETARIAN WAY

For a long time vegetarian cuisine has represented, in professional terms, a less popular option and has therefore been treated with superficiality and haste. However, for some years now there has been a growing number of people interested in vegetarianism in all its forms; there are those that do it for ethical reasons, others for religious reasons (e.g. Buddhism, Hinduism), others for eco-sustainability reasons and so forth.

Very often the vegetarians that came to our restaurants were seen, by us restaurateurs, not as new opportunities for growth, but, on the contrary, as guests that were less welcome than so-called traditional guests.

Restaurateurs often wondered: "What can I cook for these bizarre clients, if they don't eat meat or fish?" Or: "My style of cooking isn't set up for these requests, why didn't they warn me before coming?". I chose these two objections from the many possible objections because they represent the situation that poorly informed chefs and confused and scared clients find themselves in. I even know people who weren't even invited to dine due to their dietary choices. But this reality is quickly changing!

Inspired scientists, doctors free from the bias of the pharmaceutical industry and economists are increasingly advising the introduction of vegetarian dishes as part of our diet. They advise, for example, that we reduce or cut out foods of animal origin once a week so that we eat more vegetable-based substances that are good for our health.

The number of vegetarians in Italy is constantly increasing; in the European Union, we are the cultural area with the highest rate of vegetarians/vegans.

Naturally, these days many more vegetarian restaurants, pizzerias and farm holiday providers offer clients vegetarian dishes, with varying degrees of originality. Many chefs, having noted these new tendencies, have dedicated their free time to investing in improving their vegetarian recipes. For them cooking with the products of our land is an extraordinary opportunity for growth and for stimulating and productive changes.

With this in mind, my experience as a trainer is significant. For many years I have personally taken it upon myself to spread the word about our "vegetarian beauties" to as large a public audience as possible via conferences, debates and courses. Acceptance and the influence of this type of initiative - among the public and "sector workers" - is growing.

The publication of this book was born out of the conclusion of the 3rd vegetarian training course organised by Appè. I feel

that I owe something to my travel companions who, as well as being eternally available for collaboration, have contributed with much enthusiasm to the success of the initiative.

So I would like to give heartfelt thanks to the president of Appè, Erminio Alajmo, and his trusted collaborators Angelo, Massimo and Filippo. Without their help I wouldn't have been able to convey the basic principles of vegetarian cooking with such skill, joy and in such depth.

I hope that this book receives the success it deserves because it offers an opportunity to develop regional recipes and produce linked to ancient farming traditions. In recent years the Veneto has become, for me, a welcoming region rich in gastronomic treats. Besides the beauty of our countryside and history, I have been able to appreciate the extraordinary riches that come from our vast farming areas. Most of the produce that we have used during our cooking lessons have been cultivated in the region. We have been fascinated by giant turnips, different colour cabbages and chichory in varying forms. If we respect and recognise nature it will provide us with everything we need.

Vegetarian cuisine, among other things, is extraordinarily in tune with the land that surrounds us; it offers us the possibility of creating entire menus full of seasonal produce cultivated naturally in the areas near to where we live and work. To cite an example, during the Christmas holidays why not create dishes using winter root vegetables and bulbs, with cabbage, yellow pumpkin, legumes and peanuts in place of the always-available (and who knows by what means...) aubergine.

Vegetarian cuisine is natural by definition. It adheres to a model that is carved into our deepest memories. For millennia human beings have mainly eaten the produce of the land. The uncontrolled consumption of meat will soon lead us, besides worsening nutritional values, to pose new questions about our planet.

Why does man continue to cage billions of animals with the aim of satisfying unhealthy and unnatural dietary habits? The fact that the most devastating pollutants in the world come from waste deriving from intensive rearing: gas, ammonia, antibiotics are all capable of polluting our air, earth and waterways in the medium-long term.

A simple and practical alternative is to cook vegetarian dishes too! Cooking with vegetarian produce once in a while can be fun, healthy and kind to Mother Earth. What's more it may become an important economic opportunity since, in the future, more and more people will want vegetarian food. Chefs - you have been warned!

Simone Salvini, chef and trainer



RISTORANTI / RESTAURANTS