La ristorazione punta sul light

light-food-a4c9566b

Non più punitiva, la cucina light salutare si fa sempre più strada nelle abitudini dei consumatori contemporanei. E la ristorazione elabora proposte salutistiche nel rispetto della memoria

La sfida: evolvere l’offerta della ristorazione italiana, preservando gli stilemi classici della tradizione, ma rinverdendoli con iniezioni di modernità. L’obiettivo è continuare a cullare i propri clienti tra le tranquillizzanti braccia della tradizione, nutrire l’anima con il cibo della memoria, riannodare i fili di un rapporto famigliar/generazionale, che ha le pietanze come veicolo emotivo.
Più semplicemente, rassicurare il cliente con la consueta promessa di qualità rappresentata dalla lunga storia dell’Italia tra i fornelli, ma dando ai piatti un nuovo abito che permetta loro di dialogare anche con le nuove generazioni. Un’appropriazione valoriale che si potrebbe ridurre in un concetto tanto in voga fino a qualche stagione fa, oggi caduto piuttosto in disuso: ossia la cucina light.
Svaniti i rampanti anni ’90 e la loro ossessione per la forma a tutti i costi, con un corollario “punitivo” ben evidente per il palato del commensale, oggi dopo la sferzata salutistica e l’incubo, almeno per noi italiani, dei cibi funzionali, capaci di “far bene” masticandoli, il refrain riguarda il binomio salute e forma, ma perseguito in chiave soft, gratificante anche per il palato, recuperando ingredienti e lavorazioni del passato.

[caption id="attachment_13071" align="alignleft" width="300"]



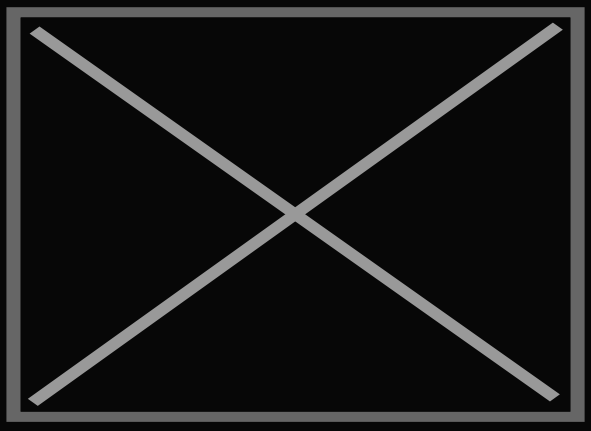
Luca Speciani medico nutrizionista[/caption]

Mixando stili e proposte differenti, secondo una logica che non prevede più rigidi steccati tra le formule e le diverse offerte, ma una maggiore libertà di scelta e di accostamenti. «Siamo di fronte a un cambiamento sostanziale nel modo di alimentarsi – dichiara **Luca Speciani,** medico nutrizionista – finita l'epoca della cucina salutare ma punitiva, oggi il trend è un'alimentazione variata, con alimenti freschi, cereali integrali, uso di grassi di qualità e riduzione degli zuccheri raffinati.
Una cucina leggera, variata, che recupera e attualizza alcune buone abitudini del passato e le inserisce in uno stile di vita moderno.
Anche la ristorazione si sta accorgendo di questa tendenza e sempre più locali propongono pietanze o interi menù con elementi "salutistici", magari accanto ad altre proposte più golose».

PUNTO FOCALE di questa tendenza riguarda la riduzione del contenuto di determinati prodotti. Sui grassi, per esempio, banditi intingoli a base burro, lunghe cotture, strutto e altri prodotti killer per le coronarie e il girovita, oggi la tendenza è la riduzione delle temperature, l'uso quanto più possibile "a freddo" dei condimenti, naturalmente l'olio d'oliva a farla da padrone sulla tavola e in cucina, con le sue infinite sfumature di gusto e la capacità di dare spessore a tutti i tipi di piatti, da quelli più tradizionali fino alle ricette più innovative.



Tuttavia, anche il burro, finito per un paio di decenni sul banco degli imputati per la sbornia di "anti-colesterolo" che ha attraversato tutto l'Occidente, ora si sta prendendo la sua rivincita.
Impareggiabile nel donare una speciale texture ai piatti salati, insostituibile nella pasticceria, oggi la crociata anti burro è andata affievolendosi. Come per il vino, "meno ma di qualità" è il motto che guida i tanti fan del burro, anche tra gli chef dell'ultima generazione, che non demonizzano più il grasso proveniente dalla crema di latte, ma sanno darne un'interpretazione più leggera, riducendo le quantità oppure puntando su prodotti con un ridotto tenore di grassi.



Intolleranze o moda? Di fatto, il ristorante di oggi che guarda al futuro, dovrà essere in grado di accontentare le richieste di un cliente sempre più intollerante, alle prese con regimi alimentari specifici, abituato a ragionare in termini di sottrazione invece che di addizione.

Insomma, cibo che sappia nutrire corpo e spirito e, talvolta, anche il proprio ego. Gluten free, Lactose free, Low carb, alcuni nomi di questi regimi alimentari specifici, spesso provenienti da oltreoceano, dove raccolgono schiere di adepti. Spesso non alle prese con intolleranze alimentari, più semplicemente alla ricerca di un regime dietetico capace di soddisfarli e di farli sentire meglio. Moda? Probabilmente è una delle componenti di questa frammentazione gastronomica, dettata talvolta dalla volontà di distinguersi.

Nei prossimi anni la ristorazione italiana, almeno nella sua componente più innovatrice, dovrà trovare una sintesi tra queste due anime, tenendo un occhio aperto sulle tendenze che attraversano il panorama gastronomico internazionale, ma tenendo dritta la barra sul rispetto della nostra storia.

ULTIME TENDENZE: CARNI ROSSE O CARNI BIANCHE?