

MeatOut MENU

In occasione del MeatOut Day, alcune importanti strutture ristorative del territorio offriranno un menu MeatOut.

Il menu MeatOut è caratterizzato dall'assenza di carne, pesce, latte (e derivati), uova (e derivati) e miele.

In base alla tipologia della struttura presso la quale la proposta MeatOut viene offerta, si possono distinguere varie tipologie di menu componibili:

Cantine/wine bar/degustazioni predisporranno assaggi/finger food.

L'offerta può prevedere ad esempio:

- crostino di polenta grigliata e/o pane (senza grassi animali e/o latte) accompagnato da verdure fresche e/o grigliate e condite con olio e aromi (pinzimonio)
- verdure in composta (marmellata di cipolle, pomodori, ecc.)
- verdure in conserva (mostarde)
- verdure in carpione
- sottolio e/o sottaceti (giardiniera).

A queste proposte sono da affiancare tutte le possibilità offerte da tortini, sformati o verdure ripiene, anche porzionate singolarmente.

Gli agriturismi offriranno menu/piatti derivanti dalla produzione in loco.

L'offerta includerà almeno 2 piatti (un primo e un secondo o un secondo e un dessert o un antipasto e un secondo, ecc.), realizzati con prodotti provenienti preferibilmente dalla struttura stessa.

I ristoranti offriranno un menu completo (antipasto/primo/secondo/dessert), composto nel rispetto della filosofia MeatOut.

Proposte gastronomiche

A partire da queste indicazioni e ferma restando l'esclusione di carni di ogni tipo, latte, uova e miele, qualunque possibile variazione di gusti e accostamenti è non solo ben accetta ma anzi auspicabile, per una personalizzazione e un impreziosimento del menu MeatOut offerto presso la propria struttura.

La varietà della cucina italiana legata al territorio, le proposte provenienti da altre aree geografiche - ormai familiari al pubblico internazionale (hummus, falafel, ecc.), la rielaborazione delle ricette tradizionali, l'"invenzione" dettata dall'estro e dalla creatività degli addetti ai lavori aprono molteplici strade.

Si ricorda che è possibile utilizzare materie prime come latte vegetale, panna vegetale, margarine, gelificanti e addensanti vegetali (agar-agar e pectina), miele vegetale (di dattero o malto), materiali nuovi come il muscolo di grano (detto anche carne vegetale).

A scopo illustrativo, elenchiamo alcuni piatti di semplice esecuzione con ingredienti economici e di facile reperibilità che possono costituire la base di un menu o singole offerte combinabili:

- caponata nelle sue varie versioni (alla siciliana, calabrese, ebraica, ecc.)
- peperonata



Monferrato
Cult



- ratatouille
- polenta con varie farine (ma senza formaggio o burro)
- zuppe di verdure fresche secondo stagione
- zuppe di legumi freschi o secchi
- sorbetti di frutta
- composte di frutta calde e fredde.

A queste si possono aggiungere tutte le conserve e le composte di frutta e verdura già in parte menzionate sopra.

Dolci

Un discorso a parte meritano i dolci.

Può sembrare arduo immaginare una pasticceria senza latte, uova e burro ma anche in questo caso ingredienti alternativi come margarine non idrogenate, oli vegetali, latte di origine vegetale, addensanti e agglutinanti vegetali sono la risposta opportuna.

Citando direttamente il volume di Edizioni Sonda, La Cucina Etica Dolce. Ricette golose senza latte, uova, burro e miele:

«Come sostituire i derivati animali [...] Abbiamo visto come il latte animale (vaccino, di capra, di pecora...) possa essere sostituito egregiamente da quello vegetale (di soia, riso, avena, mandorle...), il burro dalla margarina vegetale senza grassi idrogenati (meglio se biologica), oppure semplicemente olio; al posto della panna di derivazione animale useremo quella vegetale; al miele preferiremo i malti, simili nella consistenza, dolci ricchi di nutrienti. Per le uova il discorso è un po' diverso: non le andremo proprio a sostituire, ma "ripenseremo" di volta in volta la ricetta, prevedendo al loro posto altri ingredienti ottimali per il buon risultato finale».

Naturalmente rimangono sempre disponibili le possibili varianti di sorbetti alla frutta, le macedonie di frutta fresca e secca, le composte, ecc.

Ricettari

Per ulteriori spunti e ricette, si possono consultare i seguenti volumi:

- Emanuela Barbero, Alessandro Cattelan, Annalaura Sagamora, La Cucina Etica. Il più completo ricettario di cucina vegan, Casale Monferrato, Edizioni Sonda, 2009.
- Dora Grieco, Roberto Politi, La Cucina Etica Dolce. Ricette golose senza latte, uova, burro e miele, Casale Monferrato, Edizioni Sonda, 2010.

Riferimenti

Per una consulenza in materia di ricette, ingredienti, informazioni di carattere gastronomico contattare: info@monferratocult.it

Indicazioni editoriali

Edizioni Sonda: sonda@sonda.it

Ricette, ingredienti, indicazioni tecniche

Adelio Debenedetti: info@quarantuno.org

Patrizia Grossi: info@ristorante-latorre.it

Roberto N. Robotti: r.robotti@libero.it

C.so Indipendenza, 63
15033 Casale Monferrato (AL)
T. 0142 461516
F. 0142 461523

C.F. 02116360062