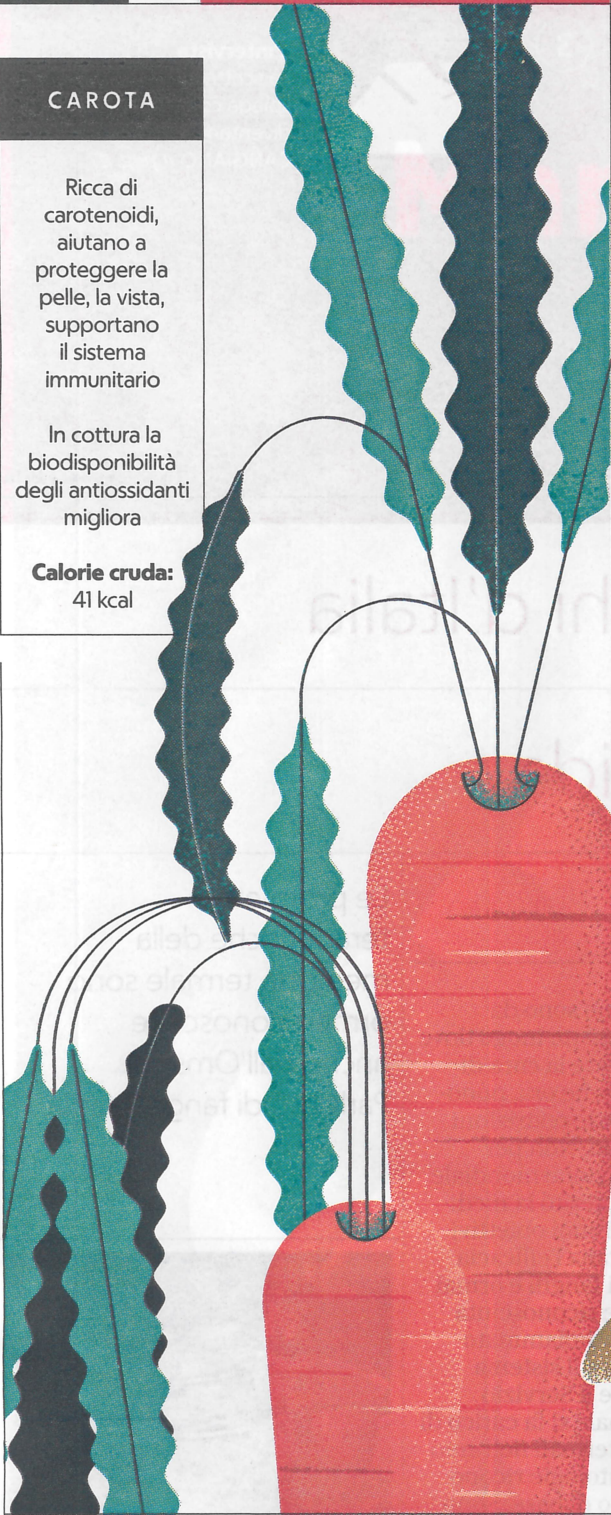


CAROTA

Ricca di carotenoidi, aiutano a proteggere la pelle, la vista, supportano il sistema immunitario

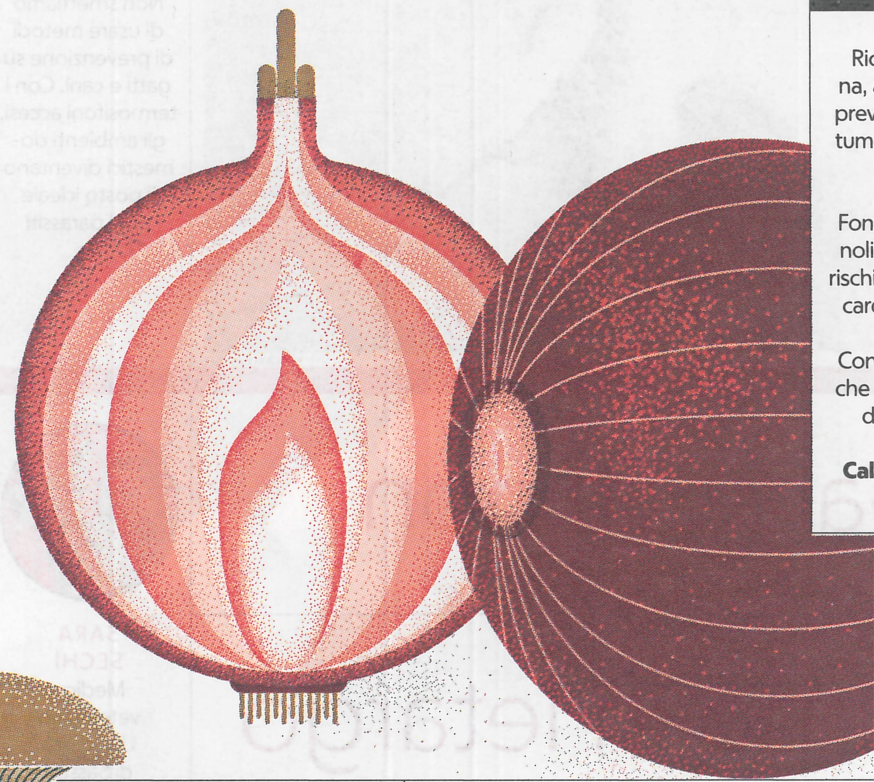
In cottura la biodisponibilità degli antiossidanti migliora

Calorie cruda:
41 kcal



Verdure povere ma stellate

Vegetali semplici poco gustosi. Dai sapori noiosi o non apprezzati. Nelle mani dello chef Niko Romito si smarcano dal ruolo di contorni e diventano ricette raffinate e gustose. Veri e propri piatti unici



di GIULIA MASOERO REGIS

illustrazioni di
PAULA SIMONETTI

I fatto che il cavolfiore gratinato sia tra i piatti più recensiti del menù degustazione di Niko Romito racconta molto del lavoro che lo chef abruzzese svolge su verdure apparentemente semplici e poco gustose. Cominciando proprio dal cavolfiore, associato normalmente a piatti noiosi, salutari certamente, ma con l'handicap del profumo non particolarmente gradevole. Romito, però, è in cerca di nuovo valore. «L'ho arricchito di sapore e di gusto, rendendolo unico ma riconoscibile. Attraverso tre lavorazioni: una parte è cotta al vapore e lasciata fermentare in atmosfera modificata per tre giorni; da una seconda viene estratta acqua profumata che si riduce e trasforma in glassa; mentre una terza è tagliata a dadini e tostata a crudo, diventando la base su cui si appoggia l'ortaggio».

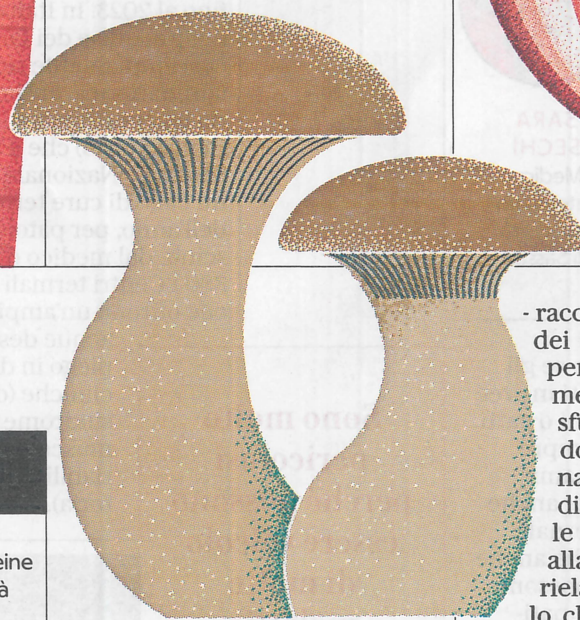
Nell'idea dello chef tre stelle Michelin le verdure si devono smarcare dal ruolo di contorno e diventare la portata principale, con una dignità pari a quella di un piatto a base di pesce o di carne. Sia nel sapore che nella consistenza. «Durante la lavorazione il cavolfiore acquisisce sapori terziari, tanto che alcuni mi chiedono se nel piatto ci sia anche della carne

FUNGO

Contiene proteine di alta qualità

Fonte di polisaccaridi con potenziali funzioni prebiotiche

Calorie crudo:
28 kcal



racconta lo chef - il mondo dei vegetali è bello anche per questo motivo: permette di lavorare su tante sfumature di gusto: acido, dolce, amaro. È impressionante quante gradazioni di amaro ci siano solo tra le verdure, dal radicchio alla melanzana». A essere rielaborate nelle mani dello chef ci sono tante altre verdure legate alla tradizione culinaria italiana più casalinga: la verza con le patate, la melanzana, il fungo cardoncello arrostito con il prezzemolo, il carciofo, il sedano, la carota, la cipolla. Persino i tre componenti tipici del soffritto, sui fornelli di Romito, si trasformano e diventano un piatto a se stante: una tazza calda di benvenuto, che lo chef ha battezzato "assoluto" di sedano, carota e cipolla, un termine nuovo nato per definire un liquido che ha la stessa consistenza dell'acqua, ma non la contiene, al cento per cento vegetale.

Tra i secondi c'è poi una verza servita con le patate, che nel piatto ha le sembianze e lo spessore di una bistecca: «Ho pensato alla verza come a una protagonista, con una forma diversa e distante da quella a cui siamo abituati. Quando la porto in tavola sembra una fetta di arrosto. Per evitare che si sfaldi al taglio, ho lavorato sulla fermentazione e sulla cottura sottovuoto, che la rendono compatta oltre che più saporita, insieme acida e dolce». L'utilizzo di verdure e ortaggi proietta lo chef abruzzese tra i maestri dell'healthy cooking, capaci di suggerirci piatti buoni per la nostra salute, perché le sue ricette «sono accessibili e godibili senza sensi di colpa anche da chi deve stare più attento a quello che mangia, che non vuole o non può mangiare troppi alimenti di origi-

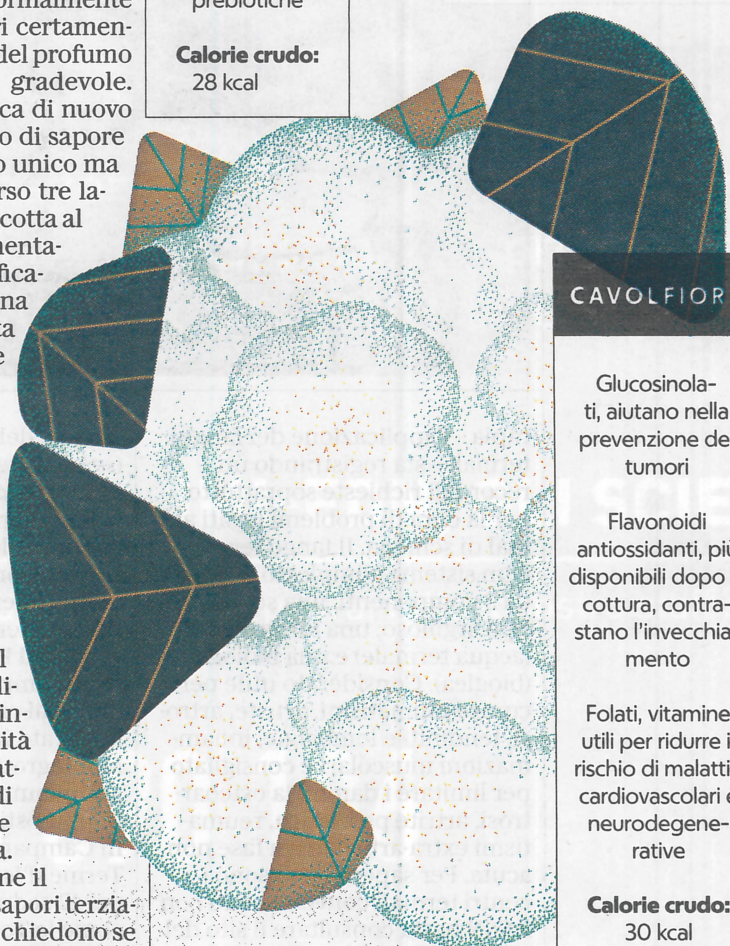
CAVOLFIORE

Glucosinolati, aiutano nella prevenzione dei tumori

Flavonoidi antiossidanti, più disponibili dopo la cottura, contrastano l'invecchiamento

Folati, vitamine utili per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e neurodegenerative

Calorie crudo:
30 kcal

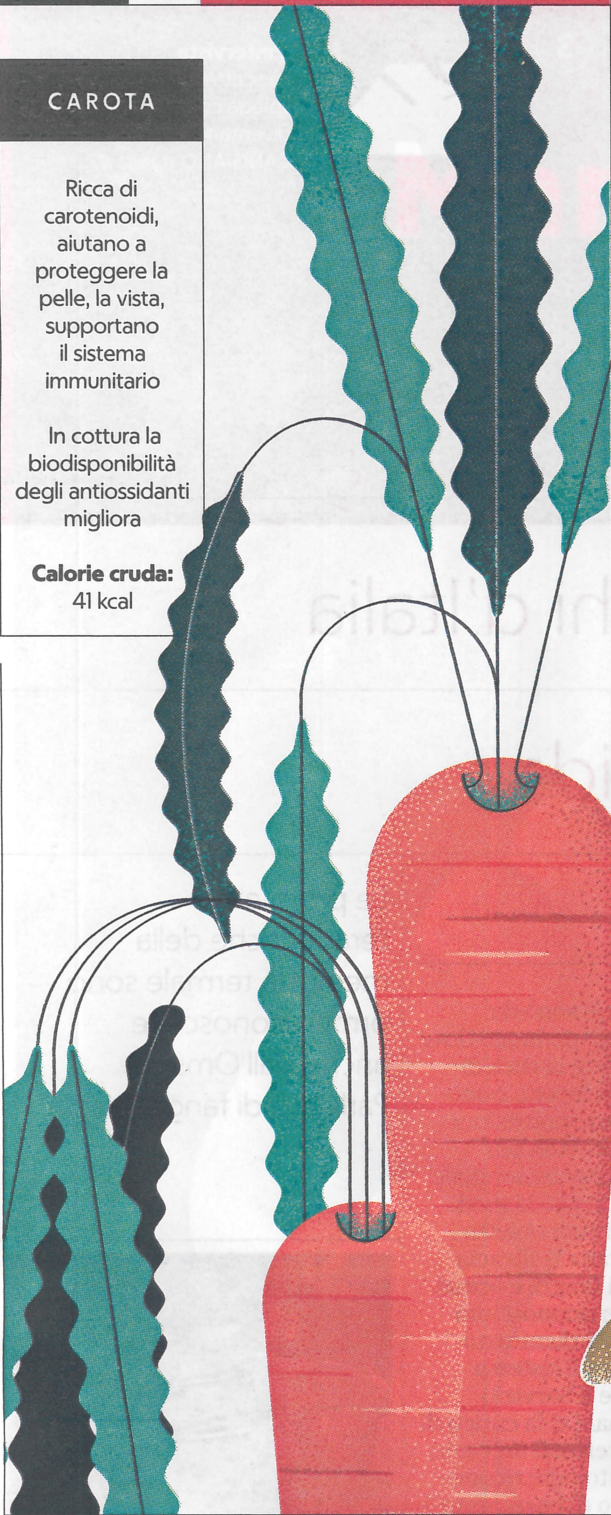


CAROTA

Ricca di carotenoidi, aiutano a proteggere la pelle, la vista, supportano il sistema immunitario

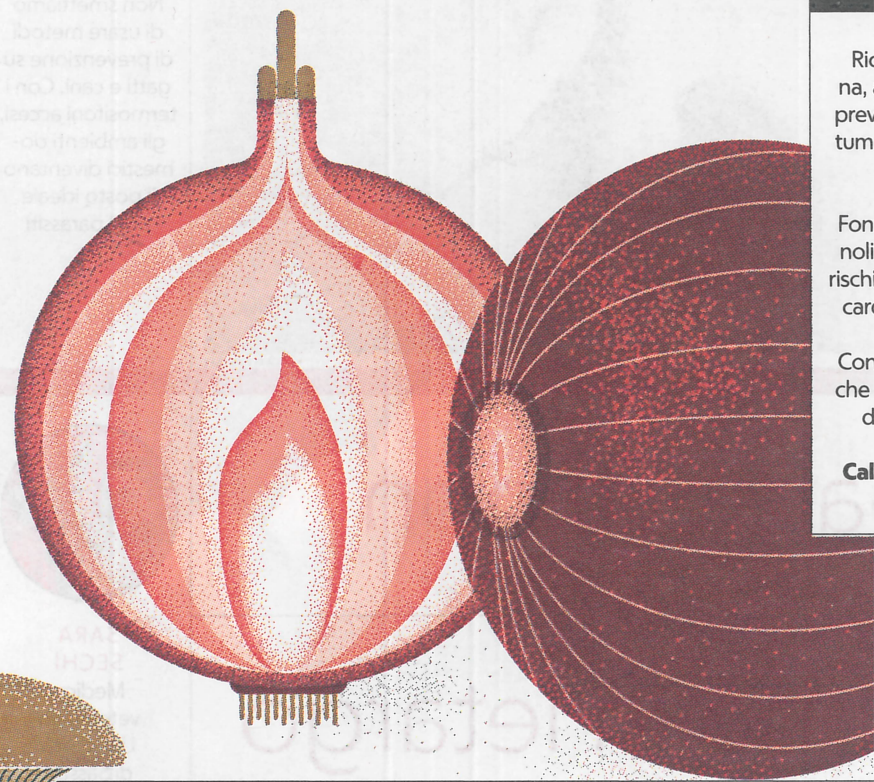
In cottura la biodisponibilità degli antiossidanti migliora

Calorie cruda:
41 kcal



Verdure povere ma stellate

Vegetali semplici poco gustosi
Dai sapori noiosi o non apprezzati
Nelle mani dello chef Niko Romito si smarcano dal ruolo di contorni e diventano ricette raffinate e gustose. Veri e propri piatti unici



di GIULIA MASOERO REGIS

illustrazioni di
PAULA SIMONETTI

I fatto che il cavolfiore gratinato sia tra i piatti più recensiti del menù degustazione di Niko Romito racconta molto del lavoro che lo chef abruzzese svolge su verdure apparentemente semplici e poco gustose. Cominciando proprio dal cavolfiore, associato normalmente a piatti noiosi, salutari certamente, ma con l'handicap del profumo non particolarmente gradevole. Romito, però, è in cerca di nuovo valore. «L'ho arricchito di sapore e di gusto, rendendolo unico ma riconoscibile. Attraverso tre lavorazioni: una parte è cotta al vapore e lasciata fermentare in atmosfera modificata per tre giorni; da una seconda viene estratta acqua profumata che si riduce e trasforma in glassa; mentre una terza è tagliata a dadini e tostata a crudo, diventando la base su cui si appoggia l'ortaggio».

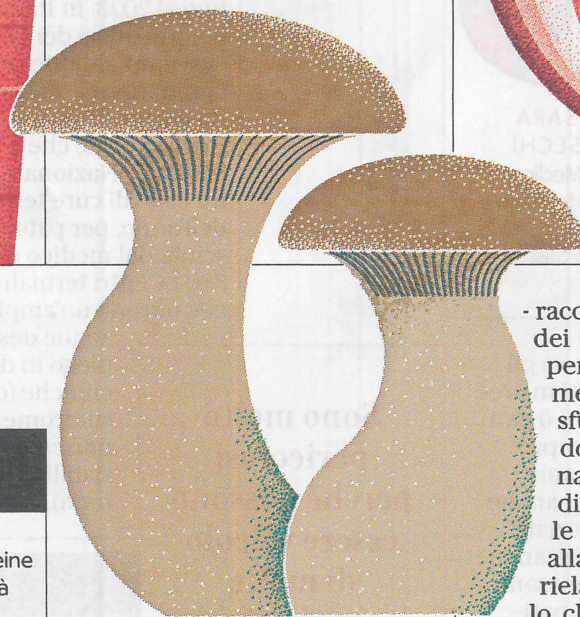
Nell'idea dello chef tre stelle Michelin le verdure si devono smarcare dal ruolo di contorno e diventare la portata principale, con una dignità pari a quella di un piatto a base di pesce o di carne. Sia nel sapore che nella consistenza. «Durante la lavorazione il cavolfiore acquisisce sapori terziari, tanto che alcuni mi chiedono se nel piatto ci sia anche della carne

FUNGO

Contiene proteine di alta qualità

Fonte di polisaccaridi con potenziali funzioni prebiotiche

Calorie crudo:
28 kcal



racconta lo chef - il mondo dei vegetali è bello anche per questo motivo: permette di lavorare su tante sfumature di gusto: acido, dolce, amaro. È impressionante quante gradazioni di amaro ci siano solo tra le verdure, dal radicchio alla melanzana». A essere rielaborate nelle mani dello chef ci sono tante altre verdure legate alla tradizione culinaria italiana più casalinga: la verza con le patate, la melanzana, il fungo cardoncello arrostito con il prezzemolo, il carciofo, il sedano, la carota, la cipolla. Persino i tre componenti tipici del soffritto, sui fornelli di Romito, si trasformano e diventano un piatto a se stante: una tazza calda di benvenuto, che lo chef ha battezzato "assoluto" di sedano, carota e cipolla, un termine nuovo nato per definire un liquido che ha la stessa consistenza dell'acqua, ma non la contiene, al cento per cento vegetale.

Tra i secondi c'è poi una verza servita con le patate, che nel piatto ha le sembianze e lo spessore di una bistecca: «Ho pensato alla verza come a una protagonista, con una forma diversa e distante da quella a cui siamo abituati. Quando la porto in tavola sembra una fetta di arrosto. Per evitare che si sfaldi al taglio, ho lavorato sulla fermentazione e sulla cottura sottovuoto, che la rendono compatta oltre che più saporita, insieme acida e dolce». L'utilizzo di verdure e ortaggi proietta lo chef abruzzese tra i maestri dell'healthy cooking, capaci di suggerirci piatti buoni per la nostra salute, perché le sue ricette «sono accessibili e godibili senza sensi di colpa anche da chi deve stare più attento a quello che mangia, che non vuole o non può mangiare troppi alimenti di origi-

CAVOLFIORE

Glucosinolati, aiutano nella prevenzione dei tumori

Flavonoidi antiossidanti, più disponibili dopo la cottura, contrastano l'invecchiamento

Folati, vitamine utili per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e neurodegenerative

Calorie crudo:
30 kcal

