Verdechiaro, la cucina di Nello

Scritto da Maurizio Artusi
Lunedì 05 Dicembre 2016 23:04



Non mi è mai capitato di non poter catalogare un tipo di cucina, ma con **Verdechiaro** a **Palermo**, non ci sono proprio riuscito, anzi, se qualche lettore mi volesse dare una mano, lo invito a utilizzare i commenti in fondo all'articolo, ma dovrà suggerirmi solo un termine! **Nello Occhipinti**, cuoco e titolare di **Verdechiaro**, quindi ha un suo modo di vedere la cucina salutistica/orientale, essa si rivolge a vegetariani e vegani, ma non solo. L'argomento, capirete da soli, è complesso e variegato, nonchè molto attuale, quindi sarà meglio definire prima le categorie. Il vegetariano è colui che non mangia carne, ma accetta di buon grado tutti i prodotti derivati dagli animali, il vegano, invece, non consuma nessun alimento che prevede lo "sfruttamento" degli animali, dalla xantana prodotta da un batterio fino ai formaggi prodotti con il latte degli animali. I piatti di carne e pesce sono comunque contemplati, anche se in misura ridotta, però si rivolgono a tutti, poichè allargando così l'offerta per i clienti non ghettizzandola nei soliti stereotipi.



Fissati questi due punti cardine, è il caso di introdurre anche l'argomento salutistico, a me molto caro e in questo caso particolarmente pertinente, partendo dalla mia esperienza effettuata con il **Progetto Diana 5**, ricerca dell'**Istituto Tumori di Milano** guidata dal Prof. **Franco Berrino** che si è svolta in tutta Italia **Palermo** compresa, il cui obiettivo era di definire le correlazioni tra l'alimentazione e la recidiva del tumore alla mammella. Durate tale progetto sono state applicate le direttive alimentari del W.C.R.F. (World Cancer Research Fund International), e quindi della **Dieta Mediterranea**, ma l'obiettivo principale è sempre stato quello di tenere basso l'indice glicemico dei cibi, ciò si può realizzare solo impiegando alimenti quanto più grezzi e rustici possibile, pertanto, si può facilmente evincere che seguire le direttive della famosa piramide alimentare impiegando alimenti raffinati ha poco senso, poichè così si riducono le sue peculiarità di prevenzione oncologica. Però, non bisognerebbe fermarsi alle farine molite a pietra, come ad esempio la Tumminia ed altre varietà siciliane, oggi per fortuna di moda, ma focalizzarsi anche su altri alimenti, come i legumi, altro pilastro, insieme ai cereali, della famosa dieta oggi però immolati sull'altare della velocità di cottura, rarissimi da reperire in versione integrale poichè l'offerta è tutta incentrata sulle tipologie decorticate e perlate in cui manca quella parte esterna di fibra che contiene uno degli aspetti nutrizionali più interessanti del prodotto e che guarda caso ne abbassa l'indice glicemico. Infine, anche se di importanza marginale, essendo ai vertici della piramide alimentare mediterranea, si potrebbe applicare lo stesso criterio agli animali da carne che dovrebbero essere allevati allo stato brado in modo naturale magari in biologico, quindi alimentati senza l'uso di mangimi per massimizzare il loro contenuto di antiossidanti, lo stesso per i loro sotto prodotti come ad esempio i formaggi, che in questo caso è meglio siano a latte crudo, ecc. ecc. Concludendo questa ampia, ma spero utile premessa, ad oggi, non mi era mai capitato di trovare nella ristorazione, a parte alcuni impasti in pizzeria, un menu definibile a basso indice glicemico, almeno nei suoi ingredienti principali, fino a quando non ho conosciuto **Verdechiaro** e più specificamente, quella che mi piace definire come "**la cucina di Nello**".



E così, mosso da grande curiosità, dopo una lunga chiacchierata conoscitiva con **Nello**, lo scorso **23 Novembre 2016** mi sono recato nel suo locale per scrivere un'approfondita recensione. **Verdechiaro** non lo si può definire ristorante, esso è appunto **Verdechiaro**, una sorta di concept relativamente nuovo alle nostre latitudini, che contempla diversi servizi a pranzo e a cena, piatti caldi e freddi, estratti di ortaggi e verdure e la vendita di prodotti. La tipologia di locale, per certi versi mi ha ricordato l'offerta di **Bioesserì**, ma più in piccolo. Il 99% delle materie prime impiegate in cucina sono biologiche, comprese quelle vendute al banco della frutta e verdura e negli scaffali.

Arrivati a questo punto, ci si starà chiedendo, ma da dove nasce **Verdechiaro**? Come già detto esso è la materializzazione del pensiero di **Nello Occhipinti**, un designer d'interni che si è stufato di disegnare le cucine degli altri e ha iniziato, solo tre anni fa, questa avventura insieme alla moglie **Daniela Assennato** e con l'aiuto di

Benny Faraci, suo mentore e antesignano del biologico palermitano. In verità però, come spesso capita in questi casi, la passione per i fornelli è nata dalla cucina della mamma, ancora oggi "consulente" per le ricette tradizionali, ma oggi pesantemente contaminata da un costante influsso thailandese, paese che nonostante ciò **Nello** non è ancora riuscito a visitare, in cucina ho incontrato anche **Filippo Geraci**, suo braccio destro, e **Isaac**. La mia recensione si è svolta con due piatti unici molto rappresentativi del locale.



In questa prima portata c'erano: **Riso basmati integrale con ananas, piselli, anacardi e mais in salsa di soia**, **Moussaka con patate, ragù di soia aromatizzato con cumino, cannella, noce moscata e melanzane e besciamelle vegetale**, **Riso integrale con carote, zucchine al curry e cavolo cappuccio alla curcuma**, **Straccetti di soia con piselli, latte di cocco, paprica, zenzero e curry**, **Quinoa bianca con cime di rapa in emulsione di succo di rapa rossa**. Su quest'ultima ricetta, bisogna soffermarsi un po' perchè cucinare in modo appetitoso la quinoa non è da tutti, **Nello** invece, nonostante l'abbinamento con la rapa rossa non sia tra i più interessanti, alla fine ha ottenuto un buon risultato, a patto però di non inframezzare il boccone con qualcosa di più speziato, si noterebbe la troppa differenza! Per quanto riguarda il riso integrale, ricordo a tutti che in genere il riso ha un indice glicemico abbastanza alto che ovviamente peggiora nel caso di raffinamento, l'unica possibilità per abbassarlo è quella di consumarlo parboiled o molto meglio ancora integrale, solo che in questo caso bisognerà preventivare una cottura di circa 60 minuti. Però, basta sapersi organizzare per ottimizzare i tempi, infatti il riso integrale, quando non lo si consuma da **Verdechiaro**, lo si può preparare in casa cuocendolo prima, magari una volta a settimana il Sabato o la Domenica, conservandolo poi da asciutto in un contenitore ermetico in frigo. Lo troveremo sempre pronto per un'insalata fredda o anche riscaldato, saltato in padella con il suo condimento e quindi compatibile con i tempi frenetici della nostra vita, ma soprattutto con la nostra salute.



In quest'altro piatto, invece c'erano: **Riso integrale pilaf all'anice stellato con carote, zucchine e peperoni**, **Riso integrale con cernia, pomodorini, olive e capperi**, **Straccetti di soia con peperoni in agrodolce e anacardi**, **Straccetti di soia con limone, pepe rosa, zenzero e curcuma**, infine di nuovo la **Quinoa bianca con cime di rapa in emulsione di succo di rapa rossa**. Continua quindi la serie integrale con ampio impiego di spezie, in particolare di curcuma, zenzero e di semi come gli anacardi, ingredienti molto interessanti per le loro proprietà e inseriti nel **Progetto Diana 5**.

Dessert

Molto golosi i dolci, anche se la cura di qualche dettaglio tecnico potrebbe migliorarli, comunque un altro punto di forza del locale. Eccovi alcuni esempi.



Torta di mele

Preparata con farina di riso, yogurt di soia, olio evo, impastava un po' al palato, problema che si potrebbe provare a risolvere aggiungendo un po' di polvere lievitante come ad esempio il bicarbonato, inoltre potrebbe essere utile anche contrastare il sapore della farina di riso aggiungendo un leggero tocco alla vaniglia o altro.



Torta di farro

Preparata con farina di farro e farcita con una pasta di fagioli cannellini e nocciole. Ottimo sapore, molto intelligente la trovata che mescola nocciole e fagioli, ma il risultato complessivo è quello di un dolce abbastanza asciutto, anche qui sarebbe il caso di aggiungere un pizzico di bicarbonato per arieggiarlo un po' e della bagna per inumidire l'impasto prima della farcitura.



Crostata di Perciasacchi ai frutti di bosco

Preparata con una frolla di farina di **Perciasacchi**, impastata con acque e olio evo, poi farcita di una crema con latte di riso e maizena, infine gelatinizzata con agar agar e condita e decorata con frutti di bosco vari. Su questa fetta di torta non ho potuto prendere nessun appunto, anzi uno si: perfetta.



Nonostante le mie note, i dolci che ho mangiato erano comunque molto gradevoli, consideriamo che realizzarli in modo salutistico, senza quelle che io chiamo le 5 colonne della pasticceria, cioè burro, latte, zucchero, farine raffinate e uova, non è per niente facile, il Maestro **Cappello** ne sa qualcosa, solo grazie alla sua lunga esperienza di pasticcere, al seguito del già citato **Progetto Diana 5,** ha potuto realizzare dei dolci salutistici rendendoli uguali e a volte più gradevoli dei convenzionali.

Una precisazione è da fare, le foto dei miei piatti mix sono ovviamente degli assaggi, ma poco curati nell'estetica e di quantità inferiore rispetto alle grammature offerte dal locale, infatti, normalmente la presentazione è più curata, ad esempio in ciotola oppure se al piatto tramite utilizzo del coppa pasta, piccoli accorgimenti questi che valorizzano ulteriormente, tramite l'aspetto, un'offerta nutrizionalmente e salutisticamente molto interessante in un'ottica che predilige il rispetto del cliente che da Verdechiaro spesso si tramuta in amico.



Però non è finita qui, perchè **Nello** è specializzato e giustamente molto appezzato per le sue arancine, preparate con l'evidente insegnamento della mamma e quindi senza compromessi, proprio come li faremmo a casa nostra, anzi anche meglio! Nella preparazione delle "**arancine verdechiare**", offerte solo il Venerdì o in altre occasioni predefinite, viene impiegato solo riso integrale semi grezzo bio, senza l'uso di glutammato e di grassi tranne che per l'olio extravergine d'oliva, poi vengono colorate con la curcuma, panate con pangrattato di **Tumminia** legato con farina integrale e fritte in olio di semi di girasole, ma su ordinazione si effettua anche la frittura in olio extravergine d'oliva o la cottura al forno. L'offerta spazia dai gusti classici, si fa per dire, come il ragù di carne vitello bio dell'**Azienda Agricola Lo Curto** di **Collesano** (PA), al ragù di soia, con mozzarella boccone in acqua e besciamelle, poi stagionalmente con broccoletti, spinaci, cicoria, tenerumi. In preparazione come novità per Santa Lucia 2016, ci sarà l'arancina di riso nero con farcia al condimento di pasta con le sarde che ho provato in anteprima. Dopo avere assaggiato alcune arancine, mi sono reso conto che tecnicamente **Nello** ha compiuto un'ottimo lavoro, migliore di tante convenzionali.



Nell'arancina perfetta, secondo me, il riso dovrebbe rilasciare l'amido giusto, senza esagerare, in modo da ottenere una cottura al dente, il chicco separato ed al contempo amalgamato, inoltre la panatura dovrebbe abbracciare saldamente tutto il suo contenuto senza essere troppo spessa. Invece, il risultato che a volte si trova è quello di un'arancina pessima, a prescindere dalla qualità del ripieno, perchè impossibile da consumare in piedi a causa di rottura in mille pezzi e/o per il riso a mo' di pappa, scotto e troppo amidaceo anche nel sapore, ciò accade perchè si è risparmiato sulla materia prima non impiegando quello che viene da tanti ritenuto il blend ideale con metà Roma e metà Parboiled. Invece, nel caso delle "**arancine verdechiare**" le problematiche sono state risolte con tanto amore, tempo e qualche piccolo trucco, come ad esempio la mantecatura del riso effettuata con olio extravergine d'oliva, al fine di migliorare la coesione del riso integrale che rilascia poco amido, e una panatura che nonostante appaia sottile posso garantire è una croccante corazza. Tutto ciò costa solo 2,50 Euro al pezzo, tranne che nel caso del riso nero che arriva a 4,50, ditemi voi però se si può considerare troppo costoso un prodotto preparato con queste materie prime eccellenti, tutte bio e dal ragguardevole peso di circa 250 grammi, confrontandole con le convenzionali che a volte sfiorano lo stesso prezzo e sono prodotte con ingredienti ben diversi, non c'è proprio storia, anzi secondo me dovrebbero essere vendute ad un prezzo superiore.

Anche le bevande offerte sono in biologico, in particolare il vino dell'apprezzata **Cantina Cossentino**, ma non ancora le birre artigianali, presenti con alcune etichette tra le quali quelle dell'ottima **Epica** di **Sinagra** (ME). Bio anche il caffè, in questo caso della palermitana **Morettino**, e l'eccezionale **Amaro Barocho**, mia vecchia conoscenza, prodotto a Caltanissetta dalla famiglia **Cannavò** e unico nel suo genere non solo in quanto bio, ma anche per il numero di erbe impiegato, circa 60, per la complessità di profumi e sapori e per il basso contenuto di zuccheri.

Arrivati a questo punto, bisognerà affrontare l'argomento prezzi in modo più generale, al tavolo un primo vegetale costa 6 Euro, con quinoa, carne o pesce si arriva a 8, un secondo vegetale è ancora 8 Euro, mentre un "piatto mix" con un primo e un secondo a scelta di qualsiasi tipo viene venduto a 13 Euro, considerando il costo delle materie prime, biologiche, non mi sembrano affatto eccessivi, anzi, una sorta di bio/salutistico proletario. Una nota dolente è però rappresentata dalla mancanza di un menu che possa esporre i prezzi, ma anche la filosofia del locale, importante canale di comunicazione quasi sempre trascurato dai ristoratori, ma **Nello** ci sta lavorando e spera di stamparlo presto aggiungendo qualche tabella che spieghi il lavoro condotto in cucina.

moocasa_albumid=6356251705899150497