



CHE CAVOLO VUOI?

Frutta e verdura: il benessere
dai mercati alle cucine



TUTTOFOOD

GOES DINING

12 MAGGIO 2026

16:30 - 18:00

Tutto Fruit & Veg Arena

A cura di

Emilia Romagna Rete dei Mercati

Di Imprese

Con il contributo di

CAL - Centro Agroalimentare e Logistica Parma

CibuSalus Srl - Padova

GIAN LUIGI PIAZZA

Chef Vincenzo Nardoza

Chef Yevhen Lypnyy

Sous Chef Riccardo Calvelli



Parma • be-quadro.it

IL PRESENTER

Gian Luigi Piazza

Fondatore & General Manager • Gruppo Magip

*L'Ospitalità come uno spartito:
armonia tra management, sapore e
sound."*

LA BRIGATA IN SCENA

Gli Chef

Tre voci, una cucina.



Vincenzo Nardozza

Head Chef

Esperienza • Eccellenza



Yevhen Lypnyy

Chef

Rigore • Innovazione



Roberto Pallini

Chef

Estro • Sperimentazione







Magip Srl — Tre realtà, una visione

Fondato nel
2021

Parma · Emilia-
Romagna

Ristorazione · Intrattenimento · Hotellerie · Banqueting



**Bequadro
Restaurant
& Sound**

202
1

Flagship

Centro storico di Parma. Cucina italiana d'autore e **musica dal vivo** ogni sera. Format ibrido per clientela locale, turismo leisure e congressuale.

@bequadrosound



**Oasi
by Bequadro**

Giu
202
4

Outdoor

Bar estivo e punto ristoro al centro sportivo Ercole Negri. Ristorazione flessibile con picchi oltre 1.500 accessi giornalieri. Banqueting outdoor.

@oasi.bequadro



**La Pilotta
by Bequadro**

202
5

Hotel & MICE

Ristorante nell'Hotel Stendhal, centro città. Cucina parmigiana autentica per clientela d'albergo, turisti e business travel. Segmento MICE.

@ristorantelapilotta

Magip include anche: Banqueting & Eventi su misura · Corporate Solutions · DJ set e musica dal vivo · Catering in location

IL PATRIMONIO

L'ITALIA: IL CAVEAU BOTANICO DEL MONDO

Un patrimonio unico al mondo per biodiversità, tradizione e cultura. L'Italia custodisce migliaia di varietà vegetali autoctone, frutto di secoli di storia, saperi e territori unici.



OLTRE
10.000
SPECIE VEGETALI
PRESENTI



UN TERRITORIO
UNICO
PER CLIMA, SUOLI
E MICROCLIMI



CULTURA E
TRADIZIONE
CHE VALORIZZANO
LA BIODIVERSITÀ



MIGLIAIA DI VARIETÀ
AUTOCTONE
DA PROTEGGERE
E VALORIZZARE

L'ITALIA
È TRA I PAESI
CON LA MAGGIORE
BIODIVERSITÀ
VEGETALE
IN EUROPA.

Dalla biodiversità nasce il futuro:
sostenibile, **autentico, italiano.**



RICERCA
E INNOVAZIONE



TUTELA
E CONSERVAZIONE



VALORE
AL TERRITORIO

*L'Italia, un patrimonio
che il mondo ci invidia.
Il futuro che possiamo
coltivare insieme.*

Non siamo SOLO carne e formaggi d'eccellenza.

+7.000

specie vegetali commestibili (1*AL MONDO)
il doppio della Francia

50%

della biodiversità vegetale
europea commestibile è italiana

1°

produttore UE per valore
aggiunto agricolo superando Francia e
Germania (con oltre *42 miliardi di euro*).

1.000+ varietà di mele registrate — il mondo ne usa 5 • 530 cultivar di olive — record mondiale • Leader mondiale in carciofi, finocchi, melanzane

«L'Italia è il paese con il più alto tasso di biodiversità vegetale al mondo. Questa è un'eccellenza che abbiamo il dovere di sfruttare e valorizzare.» — Oscar Farinetti

Il cliente ha già deciso. Noi no.

62%

della domanda HoReCa chiede
piatti vegetali creativi in locale

Eurispes 2025

73%

degli italiani pronti a cambiare
abitudini alimentari (*"onnivori in
transizione"*)

Nielsen IQ 2025

+5%

consumi ortofrutta retail
Italia 2025 (in vol.)

CSO Italy 2025

>50%

dei ristoranti italiani senza
un piatto vegetale strutturato

stima settore 2025

La domanda è già cambiata. Il cliente ha già scelto.

Quello che manca non è la domanda — manca la risposta professionale.

FLEXITARIANI

IL FUTURO È FLESSIBILE

I flexitariani scelgono un'alimentazione prevalentemente vegetale, riducendo il consumo di carne senza eliminarlo del tutto. Un equilibrio che fa bene a te, agli animali e al pianeta.



PIÙ VEGETALI



PIÙ SALUTE



PIÙ SOSTENIBILITÀ



PIÙ EQUILIBRIO



FLESSIBILE
CONSAPEVOLE
SOSTENIBILE
PER TUTTI

I BENEFICI DI UNA SCELTA FLEXITARIANA



BENESSERE

Una dieta ricca di vegetali aiuta il tuo benessere quotidiano.



AMBIENTE

Meno carne significa meno emissioni e un impatto più leggero sul pianeta.



ANIMALI

Una scelta più rispettosa per il benessere degli animali.



EQUILIBRIO

Flessibilità e varietà per un'alimentazione buona, gustosa e sostenibile.

*Piccoli cambiamenti,
grande impatto.*

Non ha scelto una dieta. Ha scelto un atteggiamento.

I TRE EVENTI CHE LO HANNO CREATO

01 LA PANDEMIA

Il lockdown ha cambiato il rapporto con il cibo. Hanno cucinato, letto le etichette, scoperto la stagionalità. Sono tornati fuori casa come persone diverse.

02 IL CROLLO DELLO STATUS

Ordinare la bistecca era un codice sociale. Oggi ordinare un vegetale elaborato è il nuovo codice: sò da dove viene, so perché vale il prezzo che pago.

03 LA COSCIENZA SENZA FANATISMO

Sa che l'allevamento intensivo impatta sul clima. Non vuole diventare vegano. Vuole fare qualcosa senza un manifesto. Riduco, scelgo meglio, non elimino.

È il 40% della tua sala. Ha reddito medio-alto. Paga il premium se c'è una storia vera. Non è una tendenza — è la tua nuova clientela di punta.

Ieri giudicava la qualità della carne. Oggi giudica la coerenza del racconto.

IERI

- Entrava con un'idea già formata
- Ordinava per riconoscimento
- Il vegetale era l'alternativa
- Scelta binaria: carne o pesce
- Giudicava il taglio della carne

OGGI

- Entra con una domanda aperta
- Cerca qualcosa di inaspettato
- Fa domande: da dove viene? perché?
- Paga il premium se c'è storia vera
- Giudica l'identità del ristorante

Il cambiamento più profondo: il cibo è diventato cultura, non solo nutrimento.

IL PROTAGONISTA:

IL CAVOLO

Antico, versatile e sorprendente.
Il cavolo è molto più di un ortaggio:
è **nutrizione, tradizione, sostenibilità.**



DAL CAMPO
ALLA TAVOLA,
IL CAVOLO
È CULTURA,
SALUTE
E FUTURO.



RICCO DI BENEFICI

Fonte di vitamine,
minerali e fibre.
Alleato del
benessere
quotidiano.



SOSTENIBILE PER NATURA

Resistente, si adatta
a diversi climi.
Coltivazione
a basso impatto
ambientale.



INFINITAMENTE VERSATILE

In cucina si presta
a infinite ricette,
dalla tradizione
all'innovazione.



COLTIVIAMO RELAZIONI

Dal campo alla tavola,
valorizziamo il lavoro
dei produttori
e dei territori.



CUSTODE DI BIODIVERSITÀ

Tante varietà,
un patrimonio unico
da preservare per
le future generazioni.

LE GRANDI FAMIGLIE DEL CAVOLO



CAVOLO VERZA

Rustico e saporito,
ideale per zuppe
e minestre.



CAVOLO CAPPUCCIO

Compatto e delicato,
perfetto per molteplici
preparazioni.



CAVOLFIORE

Delicato e raffinato,
protagonista di piatti
leggeri e gustosi.



CAVOLO NERO

Intenso e nutriente,
simbolo della cucina
della tradizione.



CAVOLO ROSSO

Colore e antiossidanti,
per piatti che nutrono
anche lo sguardo.



CAVOLETTI DI BRUXELLES

Piccoli scrigni
di gusto e proprietà
benefiche.



Il cavolo è semplicità che nutre.
È rispetto per la terra che lo genera.

SCEGLIAMO IL CAVOLO, COLTIVIAMO VALORE.



Un protagonista vero,
dal campo alla tavola.

4.000 anni. Ancora svilito.

- ✓ *La famiglia Brassicaceae è coltivata da oltre **quattro millenni**.*
- ✓ *Catone il Censore la considerava la pianta più **utile del mondo**.*
- ✓ *I Romani la usavano come **medicina** — contro le febbri, le infezioni, i postumi del vino.*
- ✓ *Kimchi, crauti, ribollita, choucrute — culture distanti millenni hanno costruito **la propria identità attorno al cavolo**.*
- ✓ *È l'**ingrediente più svilito** della ristorazione italiana moderna. **Non per una sua caratteristica. Per una nostra scelta.***

Ogni varietà è un personaggio. Va diretta nel piatto giusto.

Scegli il tuo preferito! 

CAVOLO NERO

Il filosofo

PENSO,
DUNQUE
SONO
CRUDO.



Amaro, profondo, strutturato
Brace lunga - fermentazione - brodo

CAVOLO RICCIO

L'atleta

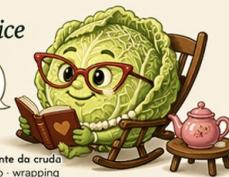


Fibroso, terroso, nutriente
Massaggiato - chips - centrifuga

VERZA

La narratrice

E VISSE
COTTO È
CONTENTO!



Dolce in cottura, croccante da cruda
Cottura lenta - carpaccio - wrapping

CAVOLO ROMANO

Il matematico



Geometrico, delicato, nocciolato
Crudo - osmòsi - vapore

CAVOLO ROMANO MULTICOLORE

L'arlecchino



Frattale, policromo, scenico
Crudo - tempura - vapore

CAVOLFOIRE

Il camaleonte



Neutro, cremoso, versatile
Arrosto intero - gel - polvere

CAVOLFOIRE VIOLA

Il dandy



Cromatico, delicato, antociani
Vapore - crudo - gratin

CAVOLO ROSSO

Il pittore



Visivo, acidulo, antiossidante
Sottaceto rapido - crudo - osmòsi

PAK CHOY

Il viaggiatore



Acquoso, dolce, croccante
Wok - brodo dashi - vapore

CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO

Il tradizionalista



Croccante, pungente, fermentabile
Crauti - brasato - marinato

CAVOLO CAPPUCCIO BIANCO

Il classico



Neutro, croccante, durevole
Coleslaw - crauti - insalata

CAVOLO VERZA ROSSO

L'eccentrico



Ornamentale, dolce, strutturato
Ripieno - brasato - fermentato

CAVOLO CINESE BIANCO (SICILIANO)

L'ambasciatore

Fresco, locale, sorprendente
Kimchi - carpaccio - saltato



DALL'ORTO
ALLA TAVOLA,
CON PERSONALITÀ!



In questa cucina non c'è spazzatura.

C'è materia prima che non abbiamo ancora capito come usare.

FOGLIE ESTERNE

Chips croccanti • Salsa verde • Polvere aromatica essiccata

TORSOLO

Brodo vegetale bruno • Gel • Carpaccio marinato

COSTOLA CENTRALE

En papillote • Osmosi trasparente • Cracker tostato

ACQUA DI COTTURA

Salsa concentrata • Base per gelée • Riduzione acidulata

NERVATURE DURE

Fermentate in acqua e sale • Sottaceto vivo • Crumble

Lo spreco alimentare vale il 4-10% del food cost. Abbattearlo non è solo etica — è margine operativo.

Il cavolo com'è.

Prima di qualsiasi tecnica, c'è il rispetto per quello che hai in mano.

*Crudo, tagliato, condito con olio extravergine del territorio e sale marino.
Nessuna mediazione. Solo la verità del prodotto.*

Questo non è il piatto. È la promessa.

Il fuoco.

Caramellizza gli zuccheri naturali del cavolo.

Trasforma l'amaro in dolce. Il duro in tenero. Il semplice in complesso.

Un cavolo caramellato ha la complessità aromatica di un fondo di carne.

Nessuno che lo assaggia resta indifferente.

La tecnica.

1 · Osmosi

2 · Frittura /chips

3 · Fermentazione e frollatura vegetale

4 · Tostatura /Caramellizzazione

5 · Purea botanica /vellutata

6 · Riduzione Vegetale

Un ingrediente, quattro linguaggi.

Dalla materia prima alla tecnica: come il cavolo diventa storytelling e margine.

01

OSMOSI

Cavolo in osmosi di agrumi

Cavolo cinese bianco trattato in osmosi con arancia, bergamotto, lime. Polvere di cavolo autoprodotta.

Servito in: **Barchetta**

02

FRITTURA / CHIPS

Tempura di cavolo nero

Cavolo nero in pastella di farina di riso e maizena. Acqua frizzante, olio di semi di girasole.

Servito in: **Barchetta**

03

FERMENTAZIONE+
TOSTATURA

Eh che cavolo!

Cavolfiore fermentato e frollato con miele e aceto di mele. Trattamento sottovuoto.

Servito in: **Piatto piano piccolo**

04

VELLUTATA +
RIDUZIONE VEGGY

Cavolo romano e scarti

Vellutata di cavolo romano con cipollotto e patate. Riduzione zero waste degli scarti della giornata.

Servito in: **Coppetta**

+ *finger fresco di benvenuto all'accoglienza — cavolo cappuccio rosso e bianco, olio EVO e sale marino*

Non ho cambiato il menù SOLO per etica. Ho cambiato il menù PERCHE' i conti non tornavano.

IL PROBLEMA

Prima

Food cost della proteina animale in crescita costante.

I margini si comprimevano. Qualcosa doveva cambiare.

LA SCOPERTA

La svolta

Il territorio aveva già tutto. Il CAL a pochi km.

Produttori locali che nessuno ancora cercava.

IL RISULTATO

Dopo

Vegetale al centro. Food cost sceso.

Clienti più fedeli. Identità più forte.

La freschezza non è Solo un'opinione estetica. È denaro.

Quando un vegetale viene raccolto inizia il decadimento

cellulare.

*Le pareti perdono turgore, gli zuccheri si convertono in
amido,*

i composti aromatici evaporano.

*Un cavolo con 48 ore di trasporto non è lo stesso cavolo di
stamattina.*

Su base annua, per un ristorante da 40 coperti, il 20% di scarti
in meno vale migliaia di euro.

PIÙ RESA

Pareti integre = meno acqua persa
in cottura = più sapore concentrato
= meno grassi compensativi

PIÙ DOLCE

Zuccheri non ancora convertiti
in amido = dolcezza naturale presente
senza compensare con additivi

+3 GG IN CELLA

Prodotto dal CAL < 12h =
3 giorni shelf-life in più =
20% scarti in meno a settimana

Una bistecca costa come 10 porzioni di cavolo.

Ma il cavolo produce il doppio del margine.

COSTO MATERIA PRIMA

FILETTO DI MANZO

12 €

una porzione 200g – 48€/kg

CAVOLO (stessa porzione)

1,20 €

una porzione

10x meno

E IN CARTA? IL GUADAGNO È QUESTO.

Si vende a

32 €

Margine

20 €

per porzione

Si vende a

18 €

Margine

16,80 €

quasi lo stesso — ma rischio molto minore

A parità di margine, il rischio è più basso — e la storia da raccontare molto più bella.

Il margine è verde.

«Il menù non è una lista di piatti,
è uno strumento finanziario.»
— L. Ferrari

FILETTO DI MANZO

10-16 €

costo materia prima / porzione

33-50 €

FC 30-38%

- Inflazione strutturale e costante
- Dipendenza totale dal mercato bovino
- Nessuna leva creativa sul prezzo
- Storytelling: limitato e standard

VEGETALE NOBILE • FILIERA CORTA

1-4 €

costo materia prima / porzione

15-22 €

FC 10-18%

- Costo stabile e prevedibile
- Margine operativo superiore del 25%
- Leva creativa infinita con la tecnica
- Storytelling: territorio, produttore, stagione

Meno scelta. Più esperienza. Più margine.

Come è cambiato il nostro menu — e perché funziona meglio.

IERI

Menu à la carte · Marzo-Maggio 2024

Oltre 25 piatti

Antipasti, primi, secondi, contorni a listino. Il cliente sceglie libero.

Tempura di gamberi — 15 €

Tempura di rane — 20 €

Tartare di manzo — 25 €

Merluzzo — 27 €

Guancialino di maiale — 23 €

Parmigiana 2.0 — 21 €

... e oltre 20 altre portate a scelta

Scontrino medio ~ 55 € FC 28-35%

OGGI

Menu Boundle · dal 17 febbraio 2026

Due percorsi curati

Lo chef decide. Il cliente si lascia guidare.

2 portate

45 €

3 portate

59 €

✓ FC medio abbattuto

✓ Rotazione tavoli più veloce

✓ Storytelling forte • zero waste

Scontrino garantito 45 / 59 € FC 12-18%

LA RETE

DA SOLI LE FORZE SI DISPERDONO

«Le piante sono organismi a rete.
La loro **forza** sta nella **connessione**,
non nella gerarchia.



Il ristoratore moderno deve avere
la stessa intelligenza delle piante. »

INSIEME SIAMO PIÙ FORTI



CONNESSIONE
Unire competenze,
risorse e persone
per crescere
insieme.



CONDIVISIONE
Condividere saperi,
esperienze
e strumenti
per innovare.



COLLABORAZIONE
Fare rete tra
ristoratori, produttori
e territori genera
valore per tutti.



SOSTENIBILITÀ
Un sistema connesso
è più resiliente,
equo e sostenibile.



CRESCITA
La rete moltiplica
le opportunità
e apre nuovi
orizzonti.



LE RELAZIONI
SONO LE RADICI
DEL CAMBIAMENTO

FIDUCIA

VALORE CONDIVISO

TRASPARENZA

INNOVAZIONE

CRESCITA
SOSTENIBILE



Come in natura, anche nel business
la **vera forza** è nella **rete**.

Coltiviamo relazioni, raccogliamo futuro.

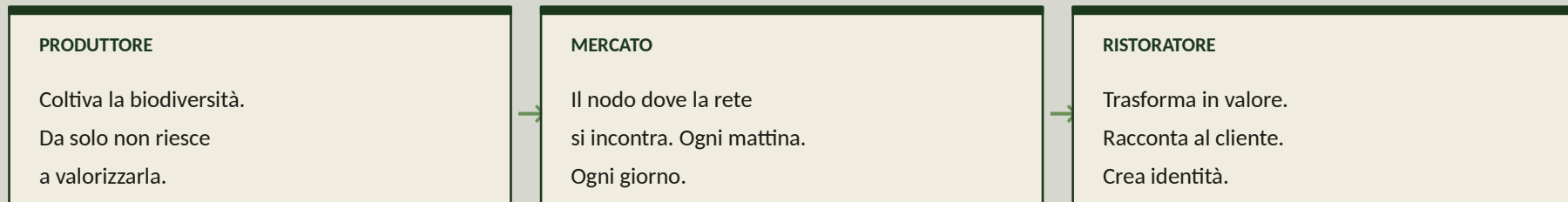


Da soli il petrolio rimane sotto terra.

«Le piante sono organismi a rete. La loro forza sta nella connessione, non nella gerarchia.

Il ristorante moderno deve avere la stessa intelligenza delle piante.»

— Stefano Mancuso, *La nazione delle piante*



Abbiamo il carburante vegetale più ricco d'Europa.

Stiamo ancora camminando a piedi.

Come gli Emirati Arabi avevano il deserto — e sotto c'era il petrolio.

Noi abbiamo la pianura padana, le colline toscane, la Sicilia.

Sotto — e sopra, e intorno — c'è la biodiversità vegetale più ricca al mondo.

Loro hanno aperto gli occhi. Noi no.

Il mercato non aspetta. O cambi prospettiva adesso. O chiudi.

Quattro pressioni reali. Una risposta sola.

ECONOMICA

Costo stabile

L'inflazione della proteina animale è strutturale.

Il vegetale locale in filiera corta

è la materia prima più stabile del settore.

QUALITATIVA

Più resa, meno scarto

Meno passaggi = qualità organolettica superiore.

Più resa in cottura. Meno compensazione.

Meno scarto. La qualità è misurabile in euro.

COMPETITIVA

L'esclusiva che non si copia

Una varietà locale dal CAL non esiste

nel catalogo della GDO.

Nessuna catena replica quel piatto.

AMBIENTALE

-70% CO₂

Ortofrutta stagionale locale

vs. prodotto fuori stagione via aerea.

Il cliente lo legge nel menù. E paga di più.

La differenza non è filosofica. È misurabile.

FILIERA CORTA



3 passaggi • < 12 ore • -14% costi trasporto • -16% emissioni CO₂ • +30% shelf-life

FILIERA LUNGA



6 passaggi • 48-72 ore • Costi moltiplicati • Qualità ridotta • Tracciabilità opaca

Non è il mio fornitore. È la mia cucina esterna.

Il luogo dove ogni mattina il territorio seleziona il meglio di sé stesso.

550.000 q

prodotti ogni
anno al CAL Parma

14

grossisti + area
produttori diretti

04:00

orario apertura
per la ristorazione

PNRR

tracciabilità digitale
in implementazione

- Freschezza misurabile: < 12h dal campo alla cucina
- Varietà che la GDO non ha: produttori diretti in area dedicata
- Prezzo equo e stabile: nessun intermediario opaco
- Tracciabilità = marketing: sapere chi ha coltivato si racconta al cliente e vale di più

Una macchina biochimica perfetta.

Valori nutrizionali chiave per 100 g di parte edibile, crudo

Brassica oleracea var. botrytis · Dati: CREA cod. 005160, Cavolfiore crudo ·

30 kcal

Energia

59 mg

Vitamina C

71 µg

Folati

350 mg

Potassio

2,4 g

Fibre

3,2 g

Proteine

0,8 mg

Ferro

90,5 %

Acqua

- La vitamina C (59 mg) copre ~66% del fabbisogno giornaliero.
- I folati sono fondamentali in gravidanza.
- Tra le verdure più proteiche.

Perché fa bene: i 6 effetti chiave

Antiossidante

Vit. C, sulforafano e isotiocianati

Cuore

Fibre + potassio →
LDL ↓, pressione ↓

Intestino

Fibre prebiotiche +
sazietà senza calorie

Glicemia

Basso IG, fibre
rallentano gli zuccheri

Folati

DNA, globuli rossi,
sviluppo neurale

Prev. oncologica

Sulforafano e
isotiocianati (colon,
prostata)

Come abbinare e preservare i nutrienti

La tecnica fa la differenza tra una verdura lessa e un piatto memorabile.

ABBINAMENTI CHE POTENZIANO I NUTRIENTI

+ Limone / agrumi	Vitamina C → assorbimento del ferro (non-eme). Mantiene il colore crema.
+ Olio EVO + aglio	Grassi → assorbimento carotenoidi e glucosinolati attivi.
+ Curcuma	Sulforafano + curcumina: sinergia antinfiammatoria studiata.
+ Legumi (ceci, lenticchie)	Proteine complementari, fibre raddoppiate. Ottimo piatto unico plant-based.

COME PRESERVARE I NUTRIENTI IN CUCINA

Crudo	Ideale. Vitamina C e glucosinolati intatti. Tagliare prima attiva gli enzimi.
A vapore / forno 50–60°C	Ottimo compromesso: sapore + valore nutrizionale.
Bollitura breve < 7 min	Accettabile. Poca acqua, da riutilizzare nel piatto (zuppe).
Gratinato / fermentato	EVO + curcuma: profilo nutrizionale potenziato. Crauti: probiotici attivi.

Non ispirazione. Istruzioni operative.

01 Apri la tua carta — questa settimana

Conta quanti piatti hanno il vegetale come protagonista assoluto. Non contorno — protagonista. Se la risposta è zero o uno, hai trovato il tuo gap.

Per tutti: ristoratori, buyer, distributori.

02 Visita il Mercato della tua città — questo mese

Non per comprare. Per guardare. Parla con un produttore diretto. Chiedi la sua varietà preferita — quella che non riesce a vendere perché irregolare. È la più buona.

Un appuntamento. Una mattina.

03 Un vegetale. Tre consistenze. Entro 90 giorni.

Prendi il vegetale più svilto del tuo menù. Usalo in tre preparazioni diverse. Misura la risposta del cliente.

Misura. La risposta ti sorprenderà.

Che Cavolo vuoi?

L'Italia ha il carburante vegetale più ricco d'Europa.

Stavamo camminando a piedi...

La filiera corta è la rete che tiene tutto insieme.

Da soli le forze si disperdono. Insieme il petrolio vegetale si estrae.

Cambiare prospettiva non è un'opzione.

È l'unico modo per restare aperti.

Cambia prospettiva. FAI RETE. Unisciti. Agisci.

— Bequadro Restaurant & Sound, Parma • TuttoFood 2026

FOTOGRAFA QUESTA SLIDE