Alghe, bacche di Goji e polpa di goiaba, è tempo di healthy restaurant

gesto-fai-il-tuo-2-308eef76

Parliamo di healthy restaurant.
Offrire una cucina sana e allo stesso tempo accattivante? Si può. Ormai da qualche anno il connubio più trendy in fatto di ristorazione è proprio quello tra wellness e food.

[caption id="attachment_125271" align="aligncenter" width="300"]

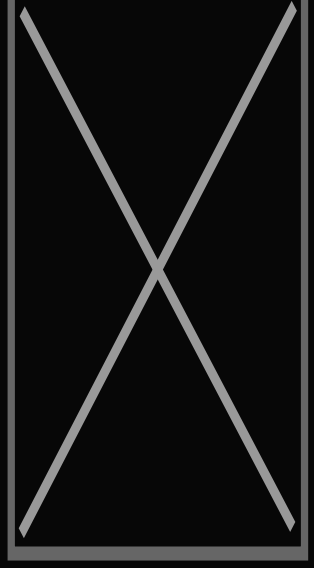


Cinzia Ferro[/caption]

Ecco quindi protagonisti delle ricette ingredienti un tempo inusuali ricchi di sali minerali, vitamine e antiossidanti: dalle bacche di Goji alle erbe aromatiche, dai germogli alle alghe fino all'avocado. Non è tutto: gli **healthy restaurant** non puntano solo su materie prime sane, bensì anche su un arredamento e un servizio eco-friendly.

L'ORIGINE DEL BOOM HEALTHY

"I media e i programmi di cucina hanno contribuito a sensibilizzare il consumatore sull'importanza della qualità delle materie prime e di un approccio ecosostenibile e a lanciare il fenomeno degli healthy restaurant. In questa logica hanno sdoganato anche i panini e i sandwich gourmet", spiega **Cinzia Ferro**, titolare del cocktail bar *Extremadura Cafè di Verbania* che propone oltre 30 differenti sandwich a rotazione stagionale, tra cui l'Estremo 13 con speck, Emmental e banana alla vodka.

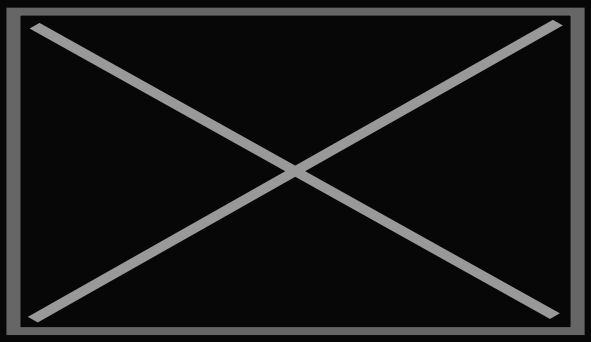
[caption id="attachment_125277" align="aligncenter" width="156"]  ***Andrea***

Berton *col toast al gelato di pistacchio. Photo* ***Marco Scarpa*** *-skate by* ***Broken Board Design****-*
[/caption]

Dei sandwich gourmet parleremo in modo più approfondito nell'articolo di *Mixer di giugno*, inchiesta-cover del mensile con in copertina lo chef **Andrea Berton**, che ci regala la sua ricetta del gelato al pistacchio salato ideale per un sandwich gourmet inedito.

Nel frattempo, ecco un format che piace. In espansione.

FORMAT VINCENTI: IL GREEN TAPAS BAR GESTO FAI IL TUO
Presente a Perugia, Firenze, Milano e Bologna, il green tapas bar **Gesto Fai Il Tuo** è un format eco-sostenibile nel servizio, nella proposta food&beverage e nell'arredo, con una lavagnetta per scrivere l'ordinazione con i gessetti e ridurre quindi lo spreco della carta, un sistema di riciclo dell'acqua e una gustosa proposta non solo di healthy food, ma pure di healthy cocktail.

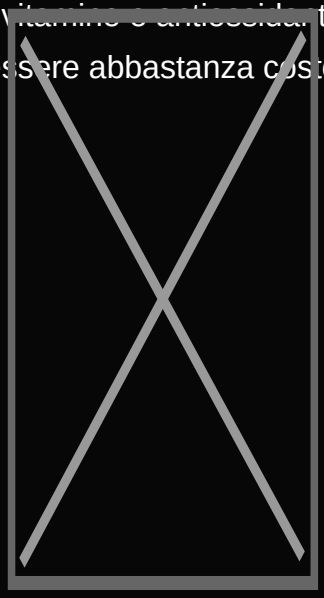


Tra gli ingredienti star della drink list firmata dal barmanager **Leonardo Cappiello** a farla da padrone sono i prodotti antiossidanti e ad alto contenuto di fibre e vitamine come il centrifugato di sedano e la

polpa di goiaba, un frutto originario del Messico e dell’America Centrale ricco di vitamina C e di sostanze antiossidanti. E al posto dello zucchero, ecco il miele di castagno.

BACCHE DI GOJI: ENRICO BARTOLINI HA SCELTOQUELLO ITALIANE

Ormai è appurato: le bacche di Goji forniscono molti sali minerali, vitamine e antiossidanti. Quindi aggiungerle nei vostri menù è un’ottima idea, anche se possono essere abbastanza costose.

[caption id="attachment_125273" align="aligncenter" width="161"]  *Enrico Bartolini*[/caption]

Tra chi crede nel prodotto è lo chef pluristellato **Enrico Bartolini** che però ha usato bacche di Goji coltivate in Italia (provenienti ***dall'azienda Favella***) per un menu speciale al Mudec di Milano.

Come mai? Perché una ricerca del Dipartimento di Scienze Farmaceutiche dell’Università di Perugia ha messo in evidenza che le bacche di Goji coltivate in Italia sono migliori di quelle provenienti dai paesi asiatici sia in termini di concentrazione che di qualità dei carotenoidi.