Farmacia Alimentare, come curarsi al tavolo di un bistrot

farmacia-alimentare-65186a78

Il nuovo concept ideato dai fratelli Cecchini che punta sul ricco menù ideato dallo chef ***Niko Romito.*** *Così Farmacia Alimentare insegna a star bene partendo dal buon cibo.*

Prendete un gruppo di farmacisti, un'Accademia gastronomica (quella di Niko Romito), un nutrizionista e un architetto et voilà, la Farmacia Alimentare è servita.

Ideato da **Elena e Marco Cecchini**, il concept debutta ad Aprilia con un intento chiaro fin da subito. Esplorare un nuovo concetto di benessere e salute a partire dal più semplice gesto quotidiano: quello di nutrirsi.

Qui, alla Farmacia Alimentare il cibo visto è come un'opportunità in più, rispetto al farmaco, per raggiungere il benessere completo.

Quanto all'offerta il nuovo locale è generoso: vi si possono acquistare prodotti a scaffale, ma è possibile anche mangiare ai tavoli del bistrot, oppure optare per l'asporto con consumazione tra le pareti domestiche.

E c'è di più: alla Farmacia Alimentare si può anche imparare a fare la spesa grazie ai corsi e ai workshop specifici su nutrizione, cucina e alimentazione.

Il mantra del team di Farmacia Alimentare è che nessun cibo è dannoso o benefico in sé: l'importante è che venga cucinato nella versione migliore.

Quindi bandita l'espressione "regime alimentare" sì invece alla "libertà alimentare", che vuol dire poter gustare cibo buono e sano che piace e fa stare bene: poco sale, pochi zuccheri, tanto gusto.

Il menù

Tante portate per i vari momenti della giornata: colazione, pranzo e cena. La mente che lo ha realizzato? Quella dello chef Niko Romito, affiancato nel suo lavoro da **Davide Mazza**, chef tutor dell'Accademia, e dalla competenza scientifica del nutrizionista **Ferdinando A. Giannone.**

Il risultato è quello di una proposta ampia, declinata in modo tale da parlare alle diverse esigenze. Nella lista delle portate, infatti, oltre all'indicazione degli ingredienti e delle peculiarità nutrizionali di ciascun piatto, un simbolino ad hoc, evidenzia per quali specifiche necessità nutrizionali sia indicato.

Se, per esempio, l'insalata di riso Veg è contrassegnata come un'alleata del sistema immunitario, i fusilloni pesto, olive e noci (senza glutine) sono invece 'targati' chiaramente come cibo ad hoc per i celiaci.

Ed è veramente lunga la lista dei piatti: da quelli indicati per chi soffre di ipertensione o di diabete a quelli pensati per chi ha disturbi di insonnia o ha necessità di rafforzare le proprie difese immunitarie.

Chiara dimostrazione del fatto che chi si nutre bene è già metà dell'opera...