Apre a Milano il primo The Longevity Kitchen, salute e ricerca in cucina

20240229161130longevity-393e4ae2

La **cucina del futuro** deve essere prima di tutto sana. Ce l'ha raccontato cheffe Gouloubi **su Mixer di febbraio**, lo abbiamo imparato dalla pandemia ma è anche un'esigenza sempre più sentita nelle società cosiddette avanzate soggette a progressivo invecchiamento. La sfida però sta tutta lì: traghettare la salubrità, la leggerezza, gli elementi che aiutano il benessere generale verso una cucina gustosa, ben fatta, creativa: insomma, **gourmet**.

Una sfida accolta da The Longevity Kitchen Bar, Bistrot & Fine Dining, espressione enogastronomica di Longevity S.p.A. con **un'offerta che spazia dalla colazione alla cena**. Il gruppo, prima di puntare sulla cucina, parte fondante del benessere psicofisico di ognuno, è proprietaria di 32 City Clinic che offrono un ampio spettro di trattamenti (fruibili anche al piano sottostante il ristorante) che puntano al **benessere estetico e mentale** tra cui la Cryosuite Total Body, una sorta di "sauna ghiacciata" tra i -85 e -95 C dove sostare per 3 - 5 minuti.

Il progetto Kitchen di Longevity nasce due anni fa dall'incontro ("durante una cena che si prospettava noiosa in un calda notte d'estate") tra **Fabrizio Pisciotta** Ceo e Co- Founder di **Temakinho**, e i tre soci di Longevity Spa **Massimo Gualerzi**, Medico Cardiologo, **Elisa Mondelli**, laureata in chimica a tecnologia farmaceutica e il manager **Luigi Caterino**.

70 RICETTE PER RIDURRE L'INFIAMMAZIONE (E STARE MEGLIO)

La base di un articolato programma gastronomica la danno le **Blue Zones** che sono cinque aree geografiche nel mondo in cui la popolazione ha raggiunto una **straordinaria longevità unita a un buon stato di salute**. Ingredienti, ricette, ispirazione ma anche molti vini vengono dalla Sardegna, da Loma Linda in California, Nicoya in Costarica, Ikaria in Grecia e Okinawa in Giappone all'interno di una **proposta culinaria studiata da medici e nutrizionisti** e affinata da chef Filippo Gozzoli.

“Abbiamo elaborato quasi 70 ricette e al momento al bistrò ne utilizziamo una ventina, ma ruoteranno. La longevità secondo noi ***non è vivere più a lungo ma vivere in benessere tutta la vita****. E il cibo è un aspetto importante di questa strada. Qualità e semplicità sono i cardini della nostra offerta, con qualche superfood e ingredienti che prendiamo da questi territori, i cibi, le ricette, ma anche il vino, l’acqua, il cioccolato, il caffè. Perfino i materiali che usiamo nel ristorante parlano del benessere”* dice **Luigi Caterino**, CEO di Longevity S.p.A.

Fabrizio Marangi, operation manager con un passato di studi in Chimiche e tecnologie farmaceutiche e un’esperienza a Londra nella mixology e nel food & beverage di Armani, è un pozzo di scienza, storie, informazioni. Ad esempio ci parla di una **fibra costituita da arabinoxilani e betaglucani**, brevettata dall’università di Pavia che, miscelata con la farina, **riduce l’impatto glicemico del 50%**: è utilizzata nelle focacce, leggere come piume, nelle brioche del mattino, nei biscotti.

“Abbiamo personalizzato prodotti prevenienti dalle Blue Zones e altri li abbiamo creati da zero”, sottolinea. Poi c’è la attenta, quasi maniacale selezione delle materie prime: il cioccolato da pregiato cacao Criollo viene dal Costa Rica ed è stato scelto per l’alto contenuto in polifenoli; i cioccolatini sono ripieni di **miele di Ikaria**, noto per le sue proprietà benefiche e soggetto a una speciale lavorazione che non prevede cottura; **la birra Longevity**, a basso contenuto di carboidrati, è nata dalla combinazione tra il luppolo Simcoe della California, il mirtillo della Sardegna e il sale marino della Grecia.

Off limits c’è la **carne rossa** e, con pochissime eccezioni, i **latticini** (provare per credere la superba Cheescake al passion fruit vegana).

UN FORMAT NATO PER REPLICARSI

“Alcuni dei segreti della longevità emersi dalle ricerche vertono proprio sullo stare a tavola e sulle abitudini alimentari, penso per esempio al ***controllo della sazietà****, alla connessione con la propria cerchia di affetti o all’assunzione consapevole e moderata di specifici ingredienti* – spiega Luigi Caterino.

Che aggiunge: "*La nostra riflessione, anche imprenditoriale, è stata perciò quella di continuare a* ***promuovere il messaggio di benessere diffuso*** *alla base di Longevity S.p.A. e di sviluppare un progetto gastronomico facilmente esportabile e che possa* ***sensibilizzare con piccoli e semplici accorgimenti il pubblico*** *verso il tema della cura di sé, passando anche per un momento di gioia e convivialità quale lo stare a tavola”.*

DELIVERY DI KIT DIETETICI

Grazie a una grande **dark kitchen** a Torino il progetto Longevity Kitchen è nato, ancor prima che nel bistrò milanese, con il delivery dal sito **https://thelongevitykitchen.com** con spedizioni che coprono l'intero Belpaese: **56 referenze** da acquistare singolarmente, ma soprattutto tramite "kit" settimanali confezionati in atmosfera modificata e surgelati che rispettando la catena del freddo durante la consegna e possono essere riposti in frigorifero fino a due settimane.

Tra i **menù "healthy"** ("perché non tutti hanno voglia o possibilità di cucinare a casa in modo sano ed equilibrato") c'è quello per riequilibrare il microbiota e quello per perdere peso, il vegetariano e il detox, ma esiste anche la possibilità di farsi **costruire un menù personalizzato** da un nutrizionista.