Conscious Eating: Longeveats apre a Milano i suoi primi due Café

08f52c37-84a6-4500-ae9f-775d7529cda8

Alimentazione consapevole, piacere gastronomico e bilanciamento degli ingredienti. Sono le caratteristiche di Longeveats, nuovo format che apre i suoi primi due Café a Milano in Via Vespucci e in Corso di Porta Romana. Forte di un nuovo approccio all'alimentazione quotidiana, Longeveats nasce dall'esperienza personale del suo founder **Boris Vizio** e da una riflessione sul tempo, sulle abitudini quotidiane e sul ruolo che il cibo occupa nelle nostre vite. Il progetto prende forma da una domanda semplice ma fondamentale: qual è l'elemento che incontriamo ogni giorno con maggiore frequenza e che merita più attenzione consapevole? La risposta è il cibo. Da qui nasce l'ambizione del brand: aiutare le persone a costruire un rapporto più consapevole, equilibrato e piacevole con ciò che mangiano.

Quote

La base del progetto Longeveats è etica ed educativa e riguarda la nutrizione, certamente connessa a tutti gli altri elementi della longevità come sonno, gestione dello stress e movimento, ma dove il focus centrale della nostra visione è, e rimane, il cibo.

Boris Vizio, founder di Longeveats

I tre pilastri del format

Il paradigma di Longeveats si fonda su tre pilastri: **Joyful Food, Conscious Eating e Mindful Nutrition**. L'obiettivo non è promettere longevità, ma promuovere uno stile alimentare costruito su attenzione, qualità e piacere, sulla base dell'idea che il benessere non debba essere vissuto come rinuncia ma come esperienza gratificante, desiderabile e appagante.

Una filosofia che dimostra come sia possibile realizzare una proposta gastronomica esteticamente appagante e profondamente gratificante, applicando al tempo stesso rigorosi criteri nutrizionali. Per il brand, infatti, nutrizione, gusto ed estetica non sono elementi in contrapposizione, ma parti di un'unica armonia: la nutrizione viene prima, il gusto subito dopo, mentre l'estetica è fondamentale perché, come ama ricordare il suo fondatore, **"si mangia anche con gli occhi"**. Ogni piatto è studiato nei minimi dettagli per garantire equilibrio tra consistenze e macronutrienti, con una cura sartoriale nella selezione e nel dosaggio di ogni ingrediente così come nella progettazione estetica di ogni piatto.

I Café come locali di quartiere

Pensati come veri e propri Café di quartiere contemporanei, i locali Longeveats sono boutique dall'atmosfera calda e accogliente dove legno, vetro, terracotta e vegetazione contribuiscono a creare ambienti rilassati e naturali. In un contesto dominato dalla velocità, si tratta di spazi pensati per diventare un **luogo di decelerazione**, dove le persone possano prendersi il tempo necessario per godere di un pasto o di una pausa rigenerante. L'offerta segue una formula di all-day dining costruita attorno a tre momenti chiave della giornata: colazione, pranzo e merenda. Una scelta precisa che riflette la filosofia del brand e il desiderio di presidiare i momenti di consumo quotidiano attraverso una proposta equilibrata e accessibile anche attraverso il sistema delivery di Glovo.

Per qaunto riguarda la proposta gastronomica, ogni ricetta viene ingegnerizzata per coniugare performance nutrizionale e piacere gastronomico attraverso una selezione accurata degli ingredienti. Al posto dello zucchero bianco vengono privilegiati ingredienti come eritritolo, purea di mela, sciroppo d'agave e zucchero integrale di canna; le farine tradizionali vengono sostituite da farine semi-integrali, grani antichi, grano saraceno e farine di frutta a guscio, mentre in cucina vengono utilizzati grassi particolarmente stabili alle alte temperature, come l'olio di cocco. La direzione culinaria di Longeveats trae ispirazione dalle principali culture gastronomiche internazionali, con fornitori scelti sulla base di certificazioni, origine e tracciabilità, privilegiando dove possibile **produzioni italiane stagionali e filiere controllate**. Tra i piatti che meglio rappresentano l'identità del brand spicca il Chicken Thai Escape, la Muscle Bowl, preparata con proteine vegetali, cacao amaro, banana, frutta fresca, granola homemade e burro di mandorle o arachidi. Accanto a questa, i **Longeveats Bento**, piatti unici costruiti per garantire equilibrio tra proteine, carboidrati e componente vegetale attraverso ingredienti selezionati e tecniche di cottura attente. Sul fronte bakery e pasticceria, alcuni dei prodotti iconici del marchio sono il Banana Bread, la Carrot Cake e il Velvet muffin.

Delivery e Corporate Wellness

Pensati come format scalabile, i Café **Longeveats** sono affiancati anche dall'esperienza di **delivery**, considerata un'estensione naturale dei locali fisici. Nel solco della filosofia della nutrizione consapevole, il brand utilizza così un packaging realizzato in polpa di cellulosa e progettato come un vero e proprio scrigno del cibo, capace di riflettere qualità, attenzione al dettaglio e coerenza estetica del brand, preservando al contempo caratteristiche organolettiche e presentazione delle preparazioni.

La proposta corporate, infine, rappresenta uno degli sviluppi più importanti del progetto. Attraverso il programma di Corporate Wellness, Longeveats offre servizi di **catering** dedicati ad aziende, eventi e meeting. L'obiettivo è consentire ai dipendenti delle aziende partner privi di mensa interna di ordinare i propri pasti tramite un codice dedicato e riceverli direttamente in ufficio in orari prestabiliti, portando i principi della mindful nutrition anche durante la giornata lavorativa.