

9/LIFESTYLE

OK IL PRANZO È GIUSTO

di Manuela Soressi

Mangiare fuori casa senza rinunciare al benessere? È sempre più facile perché negli ultimi anni sono nate molte catene di locali che propongono una cucina gourmand, gustosa ma soprattutto healthy

MENU SUGAR DETOX

Si può mangiare bene e con gusto anche riducendo o eliminando i tanti criticati zuccheri? È la sfida che si sono posti alcuni locali, che hanno creato dei menu su misura per chi vuole (o deve) fare "sugar detox". Come cinque ristoranti della catena **Synbio Food** (synbiofood.com) creata da un ex manager della moda che, in collaborazione con gli esperti dell'Università di Camerino, ha elaborato ricette healthy e che aiutano a stare bene perché nutrono anche il microbiota intestinale. Tra i tanti menu offerti (come il detox e il drenante) c'è anche quello glicemico, studiato per rallentare l'assorbimento dei carboidrati ed evitare, quindi, i dannosi picchi della glicemia. Il **Fraccaro Café** (www.fraccarocafe.it) di Castel-franco Veneto, nel trevigiano, è stato il primo locale d'Italia a venire incontro alle esigenze di chi soffre di diabete di tipo 1. Aderendo a un progetto di giovani malati dell'associazione Nastrino Invisibile Onlus, specifica sul menu il contenuto di carboidrati presente in ogni piatto. Così, in base all'apporto di zuccheri che può consumare, anche chi soffre di diabete può costruirsi il suo pranzo su misura.



BURGER ZERO CALORIE

Il classico panino americano non è più (solo) quello di un tempo. Per venire incontro alle nuove esigenze nutrizionali si è "snellito", diventando più leggero. Da **The Good Burger** (italy.thegoodburger.com/it) va forte Slim, l'hamburger con petto di pollo alla griglia che apporta meno di 330 calorie. È cresciuta in fretta anche la catena **Flower Burger** (www.flowerburger.it) che interpreta il panino vegano in chiave gourmet e che oggi è sbarcata in una decina di

città. Tante le proposte insolite, buone e anche belle, con panini colorati molto Instagrammabili, come il Cherry Bomb (bun alla barbabietola e ciliegia con burger di lenticchie e riso basmati). E poi ci sono le "special edition" che cambiano ogni tre mesi. Adesso è il momento del Mamma Mia: un panino rosso alla paprika e barbabietola, farcito con polpetta di pisellini e riso basmati, e salse al pomodoro e basilico. A firmarlo è il gastro-nutrizionista Marco Bianchi.



PER UNA MERENDA SANA

Niente snack al cioccolato, crackers o bibite, ma yogurt, macedonia, insalate, smoothie e zuppe, tutti freschi e fatti in giornata da laboratori locali. È la versione salutistica delle classiche macchinette automatiche quella proposta da FrescoFrigo (www.frescofrigo.it), una start up nata nel 2018 e che in un anno ha già raccolto quasi 1,5 milioni di euro di finanziamenti. Finora ha installato in negozi e uffici una decina delle sue vending machine. Ma l'obiettivo è di arrivare a 200 entro fine anno.

PIATTI UNICI LIGHT

Cavalca la moda del momento (e infatti in meno di un anno ha già aperto sei locali a Milano), la catena **Poke House** (www.pokehouse.it), creata da due ragazzi che hanno importato il pasto tipico dei pescatori hawaiani rivisitato in stile californiano. Un piatto particolarmente healthy perché unisce in una sola ciotola pesce crudo, riso, frutta e verdura, arricchiti dal tocco sfizioso delle salse home made. Ugualmente light e salutari le proposte che trovi da **Red Feltrinelli** (www.lafeltrinelli.it/fcom/it/home/pages/RED.html) che combina libreria e bistrot, con piatti semplici, ispirati alle tradizioni regionali italiane. E ricette pensate per chi vuole stare leggero: come i menu light e il piatto unico bilanciato Wish, studiato dai nutrizionisti del Centro diagnostico italiano, e che cambia ogni mese, per rispettare il calendario dei prodotti di stagione.

PIÙ LEGUMI PER TUTTI

C'è un'azienda alimentare dalla lunga esperienza come Pedon dietro **Green Station** (www.greenstation.life), il locale di Milano tutto all'insegna della sostenibilità, sia nel concept (solo stoviglie 100% biodegradabili e compostabili) sia nella cucina basata su tre soli ingredienti: legumi, cereali e semi, 100% naturali e "Ogm free". Proposti in modo creativo, questi tre alimenti sono alla base del menu, che cambia ogni settimana, proponendo una decina di nuove ricette bilanciate e complete. Un altro modo nuovo per mangiare più legumi è gustarli nella **Pizza Legumi**, ricetta esclusiva servita nei locali del Gruppo Ethos (www.gruppoethos.it), come Acqua e Farina, Risoamaro, Grani & Braci, Karné, Sanmauro e Fabbrica Libera in Lombardia e Officine Italia a Venezia. Soffice, leggera, ricca di proteine e facile da digerire, è preparata a partire da una miscela di farine di legumi italiani e di cereali bio, fatta lievitare lentamente e poi lavorata in modo da renderla morbida e gustosa.