AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
Prima Pagina News

PPN FOOD - *Gennaio detox: i segreti degli chef per un rientro sano e gustoso*

Roma - 09 gen 2024 (Prima Pagina News) **I cuochi dei ristoranti d'Italia svelano i loro consigli per una cucina saporita e leggera.**

Dopo pranzi, cene, merende e tutte le occasioni che nel corso delle ultime feste hanno animato le tavole italiane, è giunto il momento di una pausa per rimettersi in forma e prendersi cura del proprio organismo, sicuramente provato dai possibili eccessi delle ultime settimane. Un rientro ai ritmi canonici e alla normalità, però, può essere più lieve se nell'immaginare uno stile di vita più sano ci siano spunti e ricette ideali per un gennaio detox, da affrontare con leggerezza e gusto, e quindi col sorriso. È così che i cuochi d'Italia vengono in soccorso, suggerendo ricette che possano permettere di affrontare questo periodo con serenità, senza rinunciare ai sapori, ma applicando piccoli accorgimenti che garantiranno un approccio al cibo più attento e leggero.Semplicità e genuinità sono gli ingredienti della proposta dello chef Massimo Piccolo del Flora Restaurant, che immaginando un piatto che ben coniughi tradizione e sapori confortevoli, sia anche attento alla linea: da sempre tra i suoi cavalli di battaglia, lo Spaghetto Felicetti ai tre pomodori è ormai un signature della carta del ristorante di via Veneto a Roma. Questa ricetta si avvale infatti delle proprietà antiossidanti del suo ingrediente principale, il pomodoro, presente nel piatto in tre varietà: pomodorini del Piennolo, pomodorini gialli della valle Telesina e pomodorini pachino; ricco di licopene, sostanza del gruppo dei carotenoidi fortemente antiossidante, il pomodoro è anche fonte di vitamina C, perfetta per rafforzare il sistema immunitario. La remise en forme post natalizia può avere il gusto stellato di una cucina di livello come quella dello chef Andrea Pasqualucci del ristorante romano Moma: il suo Orto di stagione è una speciale giardiniera che nella versione ufficiale richiede sapiente tecnica e laboriose preparazioni e nella rivisitazione casalinga mantiene il bilanciamento dei suoi componenti, insieme a tutte le proprietà delle verdure presenti nel piatto.Via dunque alle composizioni partendo dai propri gusti personali: la giardiniera potrà infatti essere creata con ingredienti con le proprietà disintossicanti e carminative tipiche di radicchio, finocchi, cavoli, carote e rape rosse. A completare la composizione dei macronutrienti, il crumble di mais arricchito con semi di lino, validi alleati per il controllo della pressione e del colesterolo. Un ulteriore consiglio dello chef Pasqualucci è quello di arricchire questo orto con qualche verdura fermentata, così da introdurre nell'organismo anche preziosi elementi probiotici. Mai come in questo periodo creme e vellutate vanno per la maggiore, ma siamo certi di conoscere la differenza tra queste due nomenclature? Arriva in soccorso lo chef Simone Maddaleni del ristorante romano d'ispirazione francese Madeleine, a Prati. Prima di dare i suoi consigli per affrontare con leggerezza gennaio, Maddaleni spiega che le creme hanno sempre una base vegetale, mentre le vellutate, di norma, sono arricchite da panna o latte; per questo motivo, il suo suggerimento vira verso le prime, sicuramente più light, come quella di patate, porri e finocchi, da gustare sia calda che tiepida, o ancora la

AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
Prima Pagina News

Crema di zucca e funghi cardoncelli, ricca di colore ma anche di sapori e la Crema di cavolfiore e parmigiano grattugiato. Un ulteriore accorgimento che renderà più semplice la vità e più sana la resa delle pietanze, consiste nel prediligere sempre condimenti a crudo a base di olio evo, aceto e limone, evitando soffritti e cotture più pesanti. Tema centrale della cucina del rientro è, infatti, proprio quello delle cotture, che molto spesso stabiliscono quanto un piatto sarà leggero; su questo argomento, non ha dubbi William Anzidei, chef del ristorante Les Ètoiles, all'interno dello storico Hotel Atlante Star di Roma. Anzidei consiglia di approcciarsi anche in casa alle cotture al vapore, che spiega come realizzare anche se non si fosse attrezzati degli appositi strumenti: lo chef introduce così la tecnica dello sbalzo termico.In un piatto a base di pesce, per esempio, per cuocere l'ingrediente principale, basterà utilizzare dell'acqua aromatizzata con vino, odori, alloro, pepe in grani e poco sale; dopo averla portata ad ebollizione, si attende qualche minuto e poi si immerge il pesce, dai 3 agli 8 minuti (in base alla grandezza del taglio). In questo modo si otterrà una cottura ricca di sapori ma al contempo leggera e la proteina potrà essere abbinata ad una verdurina per completare il piatto.Da sempre sensibile al connubio tra alimentazione e benessere e tra gusto e leggerezza, lo chef Mirko di Mattia, del ristorante romano Livello 1, propone un Carpaccio di fragolino con rapa rossa, cavolfiore e mandorle. Piatto bilanciato e proteico in cui la fragranza delle freschissime carni del fragolino si arricchisce dei sapori e delle note antiossidanti della rapa rossa e del cavolfiore, mentre la vitamina E, il calcio, il magnesio e gli omega 3 delle mandorle completano questa ricetta che è un vero elisir di benessere. Una proposta gustosa, equilibrata, facile da eseguire ma soprattutto ideale per mantenere un buon rapporto tra wellness e piacere gastronomico. Ed è sempre il pesce a farla da padrone nella proposta dello chef sardo Michele Ferrara, alla guida della cucina del Ristorante Calamosca, che affaccia sul golfo di Cagliari. Per la sua proposta detox ha immaginato un'insalatina "defaticante" per l'organismo, a base di sgombro marinato con agrumi locali di Muravera, carciofi spinosi, sedano e zuppetta di cetriolo al limone. In questo piatto, verdure e frutta sono ricchi di vitamine e ferro e danno senso di sazietà, tendendo inoltre a ridurre il colesterolo; l'utilizzo del pesce azzurro ricco di omega 3, aiuta ulteriormente a purificare e ridurre i livelli di colesterolo.Materia prima locale eccellente e che segua la stagionalità è un tema che ritorna anche nella cucina di Pasquale Minciguerra, chef alla guida del ristorante gourmand Seguire le Botti di Cantina Sant'Andrea, vicino Terracina. Nel suo piano volto ad una proposta equilibrata quanto saporita, non manca la Giardiniera, in cui lo chef gioca con cotture e consistenze, preservando sapore e virtù nutritive delle verdure. Un tripudio di ortaggi invernali in questo piatto a base di crema al cavolfiore, su cui vengono adagiati cipolla, sedano e carote in agrodolce, broccolo siciliano e cavolfiore cotti al vapore, conditi solo con olio e sale; si completa con cavolo cappuccio viola macerato in una soluzione di vino e limone e un delizioso gelato alla cipolla rossa. Si vola dall'altra parte del mondo, attingendo da antiche culture per ricordare quanto l'equilibrio tra mente e corpo sia fondamentale, nonché principio base della filosofia giapponese kaiseki, di cui il ristorante Kohaku è autentico emblema nella città di Roma. La patron Sabrina Bai, ben consapevole di ciò, per il detox di stagione suggerisce un ramen di pesce, il Kaisen Ramen. In questa versione da replicare in casa, la preparazione si distingue dal classico ramen (ricco di grassi e proteine), per la presenza di un brodo magro, arricchito con preziose alghe dalle proprietà

disintossicanti che non solo stimolano l'apparato immunitario, ma sono anche valide alleate per il controllo del colesterolo e per coadiuvare il metabolismo, nel pieno rispetto dell'equilibrio tra tutti i nutrienti. Anche nella carta di un ristorante votato alla cucina romana la proposta healthy non può mancare, così come dimostra lo chef Daniele Roppo, che nei suoi menu de Il Marchese Roma e Il Marchese Milano inserisce una ricetta di pesce con maionese alla soia, perfetta per chi vuole rimettersi in forma guardando alla salute e riducendo il colesterolo. Nasce così il Polpo con pak-choi, soia, sesamo e mayo ai ricci di mare, un mix di gusto e salubrità grazie soprattutto alla soia, alimento ricco di vitamine A, B, C e D e di amminoacidi essenziali che ben si sposa al pak choi, un vegetale cinese dal sapore delicato, fonte di fibre e minerali. La soia, inoltre, è stata classificata come alimento più antiossidante sia del vino rosso che della vitamina C, da uno studio dell'Università di Singapore, diventando l'alleata più indicata per chi vuole seguire un periodo detossificante dopo i pranzi e le cene delle feste. Enon è tutto, perché anche gli amanti della mixology troveranno ristoro grazie alle proposte salutari del bar manager de Il Marchese Fabrizio Valeriani, che ha pensato ad un twist sul Moscow Mule con gin 0 gradi e a bassissimo contenuto di zuccheri della Sabatini, succo di lime e ginger beer. Gusto, colore e tutti i benefici della frutta e della verdura: questi gli ingredienti di un piatto detox per Marcello Romano, executive chef di Salone Eva, l'elegante salotto gourmand dell'iconico Hotel Hassler. Attento all'equilibrio, alla leggerezza e alla genuinità dei propri menu, Romano propone un antipasto che abbina alle vitamine della rapa rossa, alimento depurativo e digestivo, l'effetto curativo delle noci, utili anche per rinforzare il sistema immunitario, e i semi, ricchi di fibre. Il gusto e le proteine del latte, che rendono il piatto più rotondo e succulento, derivano da un blu di bufala, formaggio erborinato a pasta cruda dal sapore intenso e persistente. E dopo tante proposte, ricette e segreti, non resta che recarsi a fare la spesa, tenendo ben presente che è proprio ciò che si mette nel carrello a fare la differenza.Per i romani, tappa d'obbligo in tal senso è Aventina, il ristorante di carne con bottega annessa di Andrea Ceccarelli, che vanta scaffali ricchi di prodotti di qualità, perfetti per il periodo: dalle tante tisane, ai tè de La via del tè con particolare attenzione al Tè verde - Special gun powder e il Tè bianco in foglia - Poi Mu Tan entrambi ricchi di polifenoli e quindi dal forte potere antiossidanti. Per addolcire queste preziose bevande e anche le giornate di gennaio, c'è poi lo zucchero di canna integrale mascobado di Altromercato, prodotto etico e ricco di sali minerali, in particolare di ferro, ma anche il miele di ADI Apicoltura. Sempre tra le selezioni della bottega, da non perdere il riso Acquerello nella sua varietà carnaroli invecchiato e reintegrato con la sua gemma, mentre al banco del fresco si può acquistare un'ottima bresaola di black angus da accompagnare con pane 8 semi del reparto forno.

(Prima Pagina News) Martedì 09 Gennaio 2024

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primapaginanews.it