

I CONSIGLI

Senza bolliti è ora di detox

Dove mangiare sano a Bologna per rimettersi in forma, dopo i banchetti delle feste, senza rinunciare al gusto e alla qualità. Piatti light e di pesce. E tanti centrifugati

di SABRINA CAMONCHIA

Rimettersi in forma dopo le feste, non è impresa facile nella terra dei tortellini, delle lasagne e dei carrelli dei bolliti. Non tutto però è perduto. Per chi si è lasciato andare a eccessi culinari e a calorie di troppo dimenticandosi della bilancia, Bologna offre possibilità inaspettate. Non è necessario chiudersi in casa e privarsi del piacere della pausa pranzo detox, dell'aperitivo con le amiche o della cena light post cinema o teatro. Basta saper cercare sulla mappa quei luoghi che non abdicano al gusto ma che propongono pietanze che fanno bene alla linea: gustosi ma sani ed equilibrati.

Alfieri di questa filosofia light è il Gruppo Monti Salute Più che ha appena inaugurato il Quartiere della Salute in via Irnerio, proprio dove già si trovano il polo sanitario con le Terme di San Petronio e il centro diagnostico. "Irnerio 10 Gusto&Salute" è uno spazio luminoso di 500 mq, aperto tutto il giorno fino alle 19,30, a metà strada fra bar e bistrot dove assaggiare zuppe di legume e cereali e vellutate. Mettendo da parte le tagliatelle al ragù, che comunque si trovano in lista, ecco un elenco di piatti per depurarsi e ritrovare il peso giusto. Minestrone di verdure passato con zucchine, tortellini vegani, polpettine di salmone al forno e ceci con verdure, sformatini di spinaci e zucchine e riso basmati con funghi. Imperdibili i centrifugati. Quello dissetante alla mela e pera con limone fresco, quello depurativo con ananas e sedano, e rinfrescante con mela, fragola, carota, quello energizzante verde con kiwi, cetriolo, foglia secca di zenzero. «Il Quartiere della Salute – dice Antonio Monti, direttore scientifico Gruppo Monti Salute Più – offre molte proposte di salute basate su principi scientifici e personalizzate.

Spero che diventi un punto di riferimento per chi è alla ricerca del benessere psicofisico e vuole prendersi cura di sé adottando uno stile di vita sano».

Se la cucina del Ristorante Bio Veg del Centro Natura (via Albari) è da sempre un punto di riferimento per chi vuole mangiare sano non solo nel periodo post bagordi natalizi, è da Vetro Bistrot che l'anno comincia in ottica detox. Il progetto di ristorazione di Kilowatt dentro le Serre dei Giardini propone menu vegetali, materie prime di stagione e di produttori locali, se non a metro 0, che arrivano direttamente dall'orto delle Serre, a soli dieci passi dalla cucina.

Questo mese i protagonisti sono gli Udon in brodo di verdure di stagione e seitan o la Crema di zucca, latte di cocco, funghi glassati e porro croccante, ideali per scaldarsi nelle giornate più fredde. Chi non vuole rinunciare ai sapori decisi il riso basmati con salsa speziata in stile ivoriano, lenticchie, verza e pera marinata al curry.

In chiave healthy food, funziona il servizio offerto da Pasto Nomade, il laboratorio con cucina che prepara pasti vegetariani e vegani per l'asporto e la consumazione in via Lanzerini, serviti nella dabba, un contenitore in acciaio a più livelli, che viene poi sanificato e riutilizzato, evitando lo spreco. «I nostri menù

– spiega la cuoca Pina Siotto – sono pensati per stare

**Il Gruppo
Monti Salute
Più ha appena
inaugurato il
Quartiere della
Salute in via
Irnerio**



42%

La ricerca
In Emilia-Romagna l'eccesso di peso corporeo ha coinvolto il 42% di adulti nella fascia d'età 18 - 69enni

- 1 Un pranzo nel verde
- 2 Insalate senza rinunciare a un calice
- 3 Piatti salutisti

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato