

Cultura  Tempo libero

Buoni, sani e chic

Nuove tendenze nei ristoranti

di **Roberta Schira**

a pagina 21



Ristoranti Da Plato ai Tre Cristi, si diffonde un nuovo stile Buoni, sani ed eco-friendly (ma per niente punitivi)

Tra semi oleosi, farine senza glutine e pescato «sostenibile»

Al ristorante per sentirsi più sani e più buoni? A Milano si può. Non c'è ristorante che non stia aggiungendo in menu almeno un piatto un po' «rufiano», in linea con le tendenze salutari. Più rari i locali con carta tutta impostata su una precisa scelta alimentare. Uno è Plato Chic Superfood. Niente rigore monacale o allusioni a diete: Plato è un riferimento edonistico a Platone, chic sono le pareti con tappezzeria dai tratti azzurri su bianco, ispirata al Piranesi. Il ristorante nasce con un concept studiato per volere della famiglia napoletana Affinita, industriali del mondo automotive. L'idea è di inserire almeno un superfood in ogni piatto, secondo le parole chiave gusto, energia, leggerezza come il mezzo pacchero ai semi di lino con gamberi o il polpo in osmosi con crauto viola e chips di kale (chef Fabio Di Martino). In più, proposte vegetariane e vegane, senza glutine, lieviti, nichel e lattosio. Ma cosa sono i superfood? Alimenti che danno energia in salute: farine teff (da cereali eritrei ed etiopi, privi di glutine) e di

moringa, germogli, semi, spezie, frutta e verdura ricche di vitamine. Due i brevetti di Plato: le acque profumate e aromatizzate alla scorza di limone e lime o all'anice stellato e la cannella. E i «veli», sottili sfoglie con impasti leggeri e senza glutine. Dice Mariangela Affinita: «Lusso è il tempo da dedicare a se stessi, sedersi e gustare piatti sani ed energetici».

Franco Aliberti del ristorante Tre Cristi da tempi non sospetti ha sposato la politica del «no spreco». Il menu è costruito partendo da un solo ingrediente di cui utilizza ogni parte. Qualche esempio: il gambo della zucchina diventa una mezza penna rigata, le foglie sono usate per la parte croccante, la polpa trasformata in crema. Gambi e parti di scarto diventano creazioni di alta cucina. Aliberti è il primo chef che produce le proprie stoviglie usando una stampante e polvere di ceramica. La sua collezione di piatti/scultura che prende come modelli i vegetali è stata presentata all'ultimo Salone del Mobile. Ma sano e sostenibile significa anche mettere in carta pesci e crostacei

non provenienti da sfruttamento della pesca intensiva. Certificazione internazionale di sostenibilità marina è «Friend of the Sea» che recentemente a Milano ha ammesso altri quattro locali.

Il ristorante Particolare è completamente plastic free; da Toast to Coast si mangiano toast farciti con prodotti ittici da pesca sostenibile; Fusho propone street food sano, che coniuga sushi giapponese e burrito tex-mex. Mentre Un posto a Milano collabora con contadini, pescatori e allevatori che rispettano gli animali e le tradizioni del territorio: oltre 100 produttori per la filosofia del «chilometro vero». Ci sono indirizzi attenti al rispetto per l'ambiente. Il ristorante Gesto (tra i piatti: Cous Cous di manioca, maialino, falafel di legumi) è un concept presente anche in altre città. Il menu è in carta riciclata, il mobilio di seconda mano, le luci al led ad alto risparmio energetico, come ogni altro consumo del locale.

Roberta Schira

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Indirizzi

● Plato Chic Superfood, via C. Battisti 6, tel. 02.55013602

● Tre Cristi, via Galilei 5, tel. 02.29062923

● Particolare, via Tiraboschi 5, tel. 02.99266176

● Toast to Coast, viale Sarca 336/f, tel.



02.49673318

● Fusho, via Sarpi 50, tel. 02.36598024

● Un posto a Milano, via Cuccagna 2, tel. 02.5457785

● Gesto, via Sirtori 15, tel. 02.201006



Filosofia green
Menu in carta riciclata e mobili di seconda mano da Gesto, no alla plastica da Particolare

Creativi
Nella foto grande, Fabio Di Martino di Plato Chic Superfood. A sinistra, lo chef Franco Alberti dei Tre Cristi, il primo a produrre le proprie stoviglie con una stampate e polvere di ceramica

