I ristoranti per rimettersi in forma dopo le vacanze secondo TheFork

thefork-1-1-eaaa6438

Le vacanze sono per molti già concluse e con la ripresa arriva anche la temuta prova bilancia. Durante le ferie non è raro lasciarsi andare a qualche sfizio gastronomico in più e al ritorno tocca rimettersi in carreggiata. La buona notizia è che per un'alimentazione sana ed equilibrata non è detto che si debba necessariamente rinunciare al ristorante. **Mangiare sano con gusto è uno dei temi che ritroviamo sempre più spesso in questo 2017**. Già qualche mese fa, **TheFork**, app numero uno per la ricerca e la prenotazione online dei ristoranti in Italia, l'aveva inserito tra i trend food dell'anno andando ad analizzare i propri dati e le principali ricerche di mercato pubblicate a questo riguardo e interpellando diversi food blogger. **Mariacristina Coppetto** di *News and Foodies*, per esempio, aveva dichiarato a questo riguardo che avremmo assistito a una grande attenzione al cibo healthy, ai superfood e alle bowl. L'offerta gastronomica a prova di bilancia è dunque una moda che si rivela ancor più utile dopo i "vizi" della pausa estiva. Ecco allora che TheFork ha **selezionato alcuni dei principali ristoranti prenotabili online che rientrano in questa categoria**.

Milano

Joia

Pietro Leemann è il solo chef vegetariano e vegano ad avere la Stella Michelin e Joia è il suo ristorante. Tutti i piatti hanno non solo una concezione altamente suggestiva, ma anche un nome poetico che richiama tutte le loro particolarità. Inoltre qui non si tratta solo di nutrire il corpo, ma di far bene anche allo spirito grazie a un'atmosfera in tutto e per tutto zen.

Orto Erbe e Cucina

Un ambiente bucolico nel cuore di Milano, dove il menù è basato sulle erbe aromatiche nel rigoroso rispetto della stagionalità: da Orto Erbe e Cucina le erbette sono ingredienti essenziali di tutte le preparazioni, dall'antipasto al dessert. La cucina offre dunque molta scelta anche per i vegetariani.

That's Vapore (Buonarroti)
Il vapore è il protagonista delle preparazioni di That's Vapore che grazie a questa "nuvola impalpabile" trasforma in piatti golosi ingredienti genuini mixati con cura. Questo tipo di cottura permette infatti di preservare le proprietà organolettiche degli alimenti e di far loro sprigionare tutto il sapore più caratteristico. La perfezione per chi vuole mangiare con leggerezza ma anche con grande gusto.

Soulgreen
In piena Porta Nuova, il ristorante Soulgreen vuole portare sulla tavola una vera e propria rivoluzione della cucina verde, plant-based e di condivisione. Nella propria filosofia sostenibile, infatti, si propongono solo piatti preparati con ingredienti naturali di grande qualità e si servono su grandi tavoloni comuni per condividere assieme l'esperienza della tavola.

Crudo Milano
Un ristorante che già nel nome evidenzia appieno il suo approccio culinario: da Crudo Milano si trae dalle materie prime non cotte il meglio delle loro proprietà e del loro gusto. Specialità qui sono le tartare, da quella più classica con sale, olio, capperi, cetrioli, prezzemolo, acciughe, senape a quella più creativa mixata con la barbabietola; non mancano il crudo di pesce e altre prelibatezze.

Roma

Ginger Sapori e Salute
Aperto in piazza Sant'Eustachio, dalla colazione alla cena il Ginger Sapori e Salute offre per tutta la giornata delle pietanze salutari e gustose. In particolare a pranzo e a cena si possono gustare molte ricette vegetariane e vegane ma non solo, sempre con l'attenzione giusta agli ingredienti e il riferimento alle pietanze della tradizione rurale.

Fiore
Vicino al parco di Villa Borghese, Fiore è un ristorante che mette assieme svariate eccellenze e una grande attenzione per la cucina di qualità, oltre che per la salute. Che scegliate le proposte crudiste, quelle vegane o vegetariane, quelle cotte al vapore oppure le soluzioni più tradizionali sarete sempre soddisfatti dall'ottimo apporto salutare dei piatti.

Eat 4 Fit
Con un concept estremamente moderno, il ristorante Eat 4 Fit è il massimo di quanto si possa desiderare per una cucina leggera ma al contempo salutare ed energetica. Oltre alle ricchissime bowl, agli hamburger e alle omelette tante altre proposte per non farsi mancare i componenti giusti per affrontare le giornate con energia e positività.

Solo Crudo
Tartare di verdura e frutta, sushi veg, zuppe, primi vegetali e tante altre specialità con una caratteristica comune: al ristorante Solo Crudo, infatti, si possono gustare solo pietanze vegane crudiste. Inoltre in menu anche vini biologici e birre biodinamiche per rispettare salute e ambiente sotto ogni punto di vista.

Downing Square Teatro Valle
In un ricercato e intimo ambiente postindustriale, il Downing Square Teatro Valle è molto più di un tartare bar. Ovviamente la specialità sono appunto freschissime e gustose tartare di manzo, gambero rosso, avocado e molto altro; ma in menu ci sono anche altre gustose ricette come il cous cous e i plum cake alle verdure.

Firenze

Quinoa
Vicinissimo a Santa Maria Maggiore, il ristorante Quinoa accoglie i propri ospiti offrendo una cucina interamente senza glutine. Il menu raccoglie molte specialità vegetariane, ma non mancano anche i piatti di carne e di pesce, fondendo fra l'altro la cucina contemporanea italiana con quella più esoticamente tailandese.

Cuculia Ristorante Libreria
Il Cuculia Ristorante Libreria è proprio un luogo unico nel suo genere: il ristorante offre prevalentemente piatti vegetariani e vegani, con la cucina che segue rigorosamente la stagionalità dei prodotti. Il locale poi è ricercato e ospita anche una libreria che organizza eventi e presentazioni. Da non perdere il brunch domenicale.

L'OV Osteria Vegetariana
In un locale finemente arredato, lo stile si riconosce immediatamente come ricercato e contemporaneo: allo stesso modo è la cucina de L'OV Osteria Vegetariana, dove appunto si propongono piatti veg con una cura del dettaglio, della materia prima e dell'impiattamento davvero invidiabili.

Ramen Girl by Enoteca Luce
Un'atmosfera orientale, calda e familiare è quella che si può trovare al Ramen Girl, un locale che vi farà scoprire tutta la ricca bontà della peculiare zuppa asiatica. Ma non è tutto: in menu anche i ravioli gyoza, gli udon e i soba e altre specialità dell'Estremo Oriente. Il tutto preparato con qualità e leggerezza.

La Raccolta

In via Leopardi La Raccolta è molto più che un ristorante: fedele alla propria filosofia vegetariana e biologica ospita anche un bar e un piccolo market, per assicurare a 360° la freschezza e la disponibilità dei propri ingredienti. In menu appunto una selezione di ricette vegetariane, vegane, macrobiotiche e senza glutine.

Resto d'Italia

Cibo

Biologici, sani, naturali: così sono i piatti del ristorante Cibo ad Aosta, punto di riferimento per un'alimentazione salutare e al contempo ricercata, seguendo la filosofia dell'alimentazione macrobiotica.

Contorni e Dintorni

A Rivoli, in provincia di Torino, il ristorante Contorni e Dintorni propone un menu a base di ricette vegetariane e di pizze che allo stesso modo non prevedono ingredienti animali. Per scoprire tutto il colore e il sapore di scelte culinarie molto salutari.

Flora

Tutti i segreti dei piatti vegani e senza glutine sono svelati nel ristorante Flora di Verona: e il segreto più grande è che non si deve rinunciare al gusto. Questo è garantito anche dal ricorrere esclusivamente a ottimi ingredienti da agricoltura biologica.

B! Cucina Biologica al DLF

A pochi minuti dalla stazione di Bologna, il ristorante B! Cucina Biologica propone, nel contesto rilassato del DopoLavoro Ferroviario, un menu biologico nato dall'esperienza dello chef Gianfranco Anzini, che fonde la tradizione italiana e la creatività francese.

L'Erba Voglio

L'Erba Voglio è il primo ristorante vegano sorto in Umbria, più precisamente a Perugia. La sua cucina utilizza solo ingredienti a chilometro zero per risultati sempre di grande sapore e piacere per gli occhi così come per il palato.

Sesamo Nero

Tagliolini al cacao con dadolata di verdure o muffin integrale con zucchine? Strangozzi con pesto di rucola e lupini o tempura di verdure di stagione? Difficile scegliere nel menù del ristorante vegetariano Sesamo Nero di Pescara, dove l'acquolina incontra la salute.

HappyRaw Natural Italian Restaurants

Niente di meglio che sperimentare la cucina crudista nel ristorante HappyRaw Natural Italian Restaurants di Faenza: anche i più scettici saranno sorpresi dalle elaborate preparazioni e dall'intensità di gusto e colore di molti piatti.

Soulcrumbs

A Napoli scoprite come mangiare bene senza rinunciare al sapore con SoulCrumbs, locale specializzato in pane integrale di varie tipologie che è alla base di svariati panini, bruschette e quant'altro per un'alternativa davvero salutare.

Bioesserì Palermo

Anche a Palermo potete godervi tutto il gusto della natura con Bioesserì Palermo, un ristorante pizzeria in cui tutti gli ingredienti sono di provenienza biologica e le ricette pensate per mantenere l'equilibrio fra gusto e salute.

MangioGiusto

Cucina genuina, multietnica e con incursioni vegetariane e crudiste: questo è il ristorante MangioGiusto di Cagliari, nato per rappresentare tutto il benessere del buon cibo.