I ristoratori del Buon Ricordo lanciano i Menù della Salute

menu-salute-245c0ad8

Gusto e salute: un binomio quasi impensabile al ristorante. Invece, la rivoluzione nel segno del mangiar sano, senza rinunciare ai piaceri della tavola, è già una realtà. Almeno per i **ristoratori del Buon Ricordo**, che hanno lanciato il progetto di mettere in carta, a fianco dei loro tradizionali menù, il **Menù della salute**, ovvero piatti di alta cucina gustosi e salutari nel medesimo tempo, particolarmente attenti – negli ingredienti e nella preparazione - alle regole del mangiare sano. E hanno deciso di supportate la campagna Il Gusto di Stare bene indetta dalla Fondazione ProADAMO Onlus per promuovere la consapevolezza di una corretta alimentazione attraverso le buone abitudini alimentari. Calibrati e "parchi" di calorie, certificati da nutrizionisti e ricercatori, i menù saranno realizzati dagli chef del Buon Ricordo: saranno rivisitazioni in chiave contemporanea delle tante cucine e delle innumerevoli specialità del territorio italiano. In tavola, quindi, ci saranno ingredienti freschi e di ottima qualità, di stagione, con ampio utilizzo di spezie e aromi.

Ancora, a tutti i clienti dei locali del circuito sarà regalata una guida all'alimentazione, ricca di consigli utili e dritte sullo stare bene.

"In linea con le ultime opinioni di autorevoli nutrizionisti, vogliamo concretamente dimostrare con le nostre cucine che per mantenere un buon stato di salute non occorrono diete estreme (coercitive, di moda certamente, ma spesso effimere), ma piuttosto un'alimentazione corretta che deve tener conto di alcuni semplici accorgimenti e va abbinata, ovviamente, al movimento – dice **Ovidio Mugnai**, presidente dell'Unione Ristoranti Buon Ricordo – Da sempre ci battiamo per la qualità del cibo, per il piacere della convivialità a tavola. Il sapore di un cibo che piace sazia più della quantità: per far star meglio chi siede alle nostre tavole, nei Menù della salute previlegeremo il gusto, l'equilibrio e la varietà delle porzioni, la stagionalità dei prodotti, gli abbinamenti corretti fra gli alimenti, l'uso limitato dei grassi, meglio se vegetali".