

il venerdì  
di Repubblica

23 luglio 2018 • NUMERO 1553

MISSIONE AMERICA'S CUP  
NELLA BASE  
DI LUNA ROSSA  
di Marco Menzatti

+ IN UCRAINA  
C'È UN'ALTRA  
QUERELA  
IN CHIESA  
di Fulvio Pratesi

+ A BRESCIA,  
LA CITTA'  
CHE ACCOGLIE  
IMMIGRATI E PO  
di Riccardo Pugliese

+ UN PIENO  
DI LIBRO  
DA LEGERE  
QUESTA ESTATE  
di Corrado Vivanti

+ CHE VAN SANE  
IL POLITICAMENTE  
CORRETTO  
MI HA STUFATO  
di Marco Conati

**DIO SALVI  
I QUEEN**

I concerti leggendari. Le provocazioni. Il sesso. L'Aids. A ventisei anni dalla morte, il mito di Freddie Mercury e della sua band è più vivo che mai. Ora arriva al cinema una colonna sonora di emozioni

di Stefano Pistoni e Giuseppe Videtti

# SUPERFOOD, NEL PIATTO C'È UNA BOMBA DI ENERGIA

di **Valentina Della Seta**

Dopo New York, Los Angeles e Berlino, anche Milano: apre un ristorante con il cibo ad alto tasso di **nutrienti**. La sfida? Dare gusto al benessere

**I**l kale, o cavolo riccio, è fuori moda. I budini di semi di chia non se li fila più nessuno. Gli estratti con lo zenzero li servono anche al bar della stazione. Le barrette con bacche di goji sono esposte con gomme e rasoi accanto alle casse dei supermercati. Ora è il momento della polvere di moringa, pianta che cresce nelle zone calde e secche del mondo come il Messico, con foglie commestibili che contengono alti livelli di proteine, ferro, calcio, aminoacidi essenziali e vitamine.

Cosa hanno in comune tutti questi alimenti? Di certo sono sani e hanno un alto contenuto di nutrienti e micronutrienti che fanno bene al cuore, all'intestino e alla pelle. Ma sono stati i pubblicitari a trovare un nome che aiutasse a riunirli tutti: *superfood* (o supercibi). Un'etichetta che nasce dal marketing più che dalla ricerca scientifica. Lo sa bene Mariangela Affinita di Plato Chic Superfood, il primo ristorante italiano interamente dedicato a questi cibi, che ha appena aperto a Milano: «Per idearlo ci siamo chiesti prima di tutto quale potesse essere un'idea in linea con i trend del mercato». Che però aggiunge: «Io e i miei fratelli siamo cresciuti, in Campania, con dei genitori che si curavano con la medicina cinese. Nostra madre preparava le torte tradizionali mettendoci il latte vegetale molto prima che lo usassero tutti».

La specialità di Plato, brevettata e messa a punto da nutrizionisti, sono i velli: sfoglie sottili create con un mix di farine senza glutine, senza lievito, arricchite da alimenti ad alto valore nutrizionale come



SOPRA, IL NUOVO RISTORANTE PLATO CHIC SUPERFOOD DI MILANO. IN ALTO, I VELLI (SFOGLIE DI FARINE SENZA GLUTINE IMPASTATE SENZA LIEVITI) NELLA VERSIONE DOLCE E SALATA

la polvere di moringa, e farcite ad esempio con avocado e salmone, o nella versione dolce con frutti rossi e crema di nocciole.

Negli Stati Uniti di superfood si parla da tempo. I cultori di *Sex and the City* ricordano la smorfia di Samantha in un episodio del 1998 mentre beve uno shot di succo di erba di grano al posto del solito Martini. Il Superfood Café di Santa Monica, California, ha aperto, con un altro nome, nel 1990: «Siamo stati il primo locale di cibo organico della zona» dice il loro sito. Il menù offre ciotole di frutta e cereali con bacche di acai e tortillas ripiene di albume, avocado e spinaci. E ai ristoranti di New York e Los Angeles è dichiaratamente ispirato il Superfoods & Organic Liquids di Berlino, che ha un menù pieno di frullati e succhi verdi. Della moringa non sembra esserci traccia. Ma i superfood in fondo sono un po' come i colori degli smalti per le unghie: devono avere nomi strani e cambiare a seconda delle stagioni. □

**DOLCIVITA**

**CUCINE DEL MONDO**

A collezione di ingredienti sfornati da Plati

**Il ristorante è un punto della cucina indiana che era molto di moda in questi anni.** Deriva dal 1970, una volta conosciuta in India e poi in Europa. È un cibo che viene consumato in ogni occasione, per diventare una delle cucine più popolari in questi anni. È un cibo che viene consumato in ogni occasione, per diventare una delle cucine più popolari in questi anni. È un cibo che viene consumato in ogni occasione, per diventare una delle cucine più popolari in questi anni.

**INGREDIENTI**

100g di farina di grano duro  
100g di farina di grano duro  
100g di farina di grano duro  
100g di farina di grano duro

**SUPERFOOD, NEL PIATTO C'È UNA BOMBA DI ENERGIA**

di **Valentina Della Seta**

Dopo New York, Los Angeles e Berlino, anche Milano: apre un ristorante con il cibo ad alto tasso di nutrienti. La sfida? Dare gusto al benessere

**I**l kale, o cavolo riccio, è fuori moda. I budini di semi di chia non se li fila più nessuno. Gli estratti con lo zenzero li servono anche al bar della stazione. Le barrette con bacche di goji sono esposte con gomme e rasoi accanto alle casse dei supermercati. Ora è il momento della polvere di moringa, pianta che cresce nelle zone calde e secche del mondo come il Messico, con foglie commestibili che contengono alti livelli di proteine, ferro, calcio, aminoacidi essenziali e vitamine.

Cosa hanno in comune tutti questi alimenti? Di certo sono sani e hanno un alto contenuto di nutrienti e micronutrienti che fanno bene al cuore, all'intestino e alla pelle. Ma sono stati i pubblicitari a trovare un nome che aiutasse a riunirli tutti: *superfood* (o supercibi). Un'etichetta che nasce dal marketing più che dalla ricerca scientifica. Lo sa bene Mariangela Affinita di Plato Chic Superfood, il primo ristorante italiano interamente dedicato a questi cibi, che ha appena aperto a Milano: «Per idearlo ci siamo chiesti prima di tutto quale potesse essere un'idea in linea con i trend del mercato». Che però aggiunge: «Io e i miei fratelli siamo cresciuti, in Campania, con dei genitori che si curavano con la medicina cinese. Nostra madre preparava le torte tradizionali mettendoci il latte vegetale molto prima che lo usassero tutti».

La specialità di Plato, brevettata e messa a punto da nutrizionisti, sono i velli: sfoglie sottili create con un mix di farine senza glutine, senza lievito, arricchite da alimenti ad alto valore nutrizionale come