

SPECIALE / GUIDA ALLA NEVE | I trend del 2019

menshealth.it

Men's Health

December 2018 - Gennaio 2019

Muscoli come Aquaman

Vivere e allenarsi secondo lo stile di Jason Momoa

Workout in pausa pranzo

1.000 CALORIE IN 40 MINUTI

SESSO & TABÙ

La verità sull'infertilità maschile

Mente e corpo sempre più con i migliori videogame

12 mosse vincenti e pensi positivo

Fa davvero bene essere vegani?

Scopisci i pettorali in un modo tutto nuovo

Jason Momoa

MEN'S HEALTH
Mensile
Edisport Editoriale
Tiratura: 100.000 copie

gennaio 2019

Chic food lovers

PLATO CHIC SUPERFOOD NASCE PER OFFRIRE UNA CUCINA BUONA E NATURALE CAPACE DI COMBINARE GUSTO E PERFETTO EQUILIBRIO NUTRIZIONALE, IL TUTTO IN UN CONTESTO DI RAFFINATO DESIGN



Il nome è un chiaro rimando al mito della caverna di Platone, perché tutto parte dalla conoscenza di sé stessi, del proprio corpo e degli alimenti che ogni giorno ci aiutano ad affrontare la vita con energia e passione. La cucina di Plato rispetta scelte alimentari e intolleranze e contempla proposte vegetariane e vegane, piatti senza glutine, lieviti, nichel o lattosio, dalla prima colazione all'aperitivo serale, passando per un "powerful light lunch".

PLATO CHIC SUPERFOOD
 Via Privata Cesare Battisti 2,
 Milano
 platomilano.com

I VELI
 Sono un brevetto esclusivo e un esempio perfetto del connubio fra tradizione e innovazione. Sono sottili sfoglie di farine speciali, prive di lievito e glutine, che contengono tesori alimentari golosi, freschi e utili al tuo benessere, ideali per una colazione bilanciata, un pranzo leggero o uno spuntino. Gli impasti dei veli sono un mix di farine sempre diverse - per rispettare il principio di rotazione degli ingredienti - e sono privi di lievito.



SFOGLINI DI MIGLIO E CURCUMA

- INGREDIENTI**
- 500 gr di farina integrale macinata a pietra
 - 187 gr di farina di miglio
 - 323 gr di acqua
 - 20 gr olio di semi di lino
 - 10 gr di sale
 - sale Maldon q.b.
 - olio di lino q.b.
 - curcuma q.b.

- PROCEDIMENTO**
1. Unisci tutti gli ingredienti in una planetaria. Quando l'impasto sarà omogeneo, avvolgilo in una pellicola e lascia riposare in frigorifero per almeno 2 ore ad una temperatura di 3 gradi.
 2. Stendi l'impasto con la sfogliatrice o il mattarello. Più la sfoglia sarà sottile più gli sfogliini saranno fragranti.
 3. Cuocili in forno per 20 minuti circa a 170 gradi su teglia con carta da forno.
 4. Pennella con olio di semi di lino e sale Maldon prima della cottura. Durante la cottura non chiudere totalmente il forno per riuscire a rendere gli sfogliini croccanti.
 4. Una volta tolti dal forno, lasciali raffreddare e poi spolverarli con la curcuma in polvere. Tempo di cottura circa 20 minuti a seconda della tipologia di forno.

VIVA I SUPERFOOD

I superfood sono alimenti super-ricchi di nutrienti e super-benefici per la salute talvolta provenienti da altre latitudini e Paesi lontani. Sono ricchi di polifenoli, vitamine, antiossidanti e minerali e sono un toccasana per mantenersi in forma. Seguire una dieta ricca di superfood - mirtilli, bacche, semi, alghe, cavolo nero, fagioli neri, ma anche salmone, broccoli, barbabietole e avena - significa rinforzare il sistema immunitario, mantenersi giovani, in linea e in salute.

Ogni piatto di Plato nasce dalla ricerca degli ingredienti più freschi ed energetici - come le farine teff e moringa, ma anche germogli, semi, spezie, frutta e verdura ricche di vitamine, veri e propri concentrati di benessere. La farina teff, proveniente da un grano molto diffuso in Eritrea ed Etiopia, è una fonte di vitamine, fibre e calcio, oltre ad essere naturalmente priva di glutine. La farina di moringa ha effetti benefici sul sistema cardiocircolatorio, depura l'organismo e ha un'ottima azione antinfiammatoria e antiossidante.

Verdura e frutta sono al centro di tante varianti, dalla colazione al light lunch, dai succhi spremuti a freddo all'aperitivo. Ogni piatto è reso speciale grazie all'uso di spezie ricche di antiossidanti, germogli

pieni di vitamine, alghe ricche di minerali, iodio, acidi grassi, calcio e fibre. In questo modo i piatti della dieta mediterranea si arricchiscono di ingredienti, consistenze e profumi nuovi.

PLATO NELLE PAROLE DI MARIANGELA AFFINITA

L'imprenditrice Mariangela Affinita è l'ideatrice del progetto Plato. Forte delle tradizioni culinarie della sua famiglia ha voluto creare con loro un brand dedicato all'alimentazione, alla salute e alla qualità della vita. Per deliziare il palato ma anche per scoprire le proprietà di tanti alimenti nuovi. Oltre al ristorante Plato Chic Superfood, da novembre è attivo un chiosco in Darsena in Viale D'Annunzio, sempre a Milano, per declinare in versione street food le proposte a base di superfood. "I nostri chef con il supporto di un team di nutrizionisti selezionano materie prime di alta qualità e i migliori superfood, italiani e non, per un menù vario, nutriente e dal sapore intrigante. Per esempio, fin dalla prima colazione Plato propone una sfoglia molto sottile, senza lievito e senza glutine, che noi chiamiamo velo, prodotta da un mix di farine, grano saraceno, riso integrale, carrube e guarnita con marmellata di arance senza zucchero e noci o con zafferano e mela cotogna per garantire un basso impatto glicemico e una colazione nutriente ed equilibrata. Oppure, per il pranzo, proponiamo un classico della cucina italiana, i tagliolini, rivisitati però in una versione contemporanea con farina di frumento integrale a cui abbiamo aggiunto la moringa, superfood di origine equatoriale e ricchissima di polifenoli e vitamina C, e proposti con pesto di fagiolini e tartare di manzo per farne un piatto unico e completo".



Chic food lovers

PLATO CHIC SUPERFOOD NASCE PER OFFRIRE UNA CUCINA BUONA E NATURALE CAPACE DI COMBINARE GUSTO E PERFETTO EQUILIBRIO NUTRIZIONALE, IL TUTTO IN UN CONTESTO DI RAFFINATO DESIGN

VIVA I SUPERFOOD

Vivere e frutta sono al centro di tante varianti, dalla colazione al light lunch, dai succhi spremuti a freddo all'aperitivo. Ogni piatto è reso speciale grazie all'uso di spezie ricche di antiossidanti, germogli pieni di vitamine, alghe ricche di minerali, iodio, acidi grassi, calcio e fibre. In questo modo i piatti della dieta mediterranea si arricchiscono di ingredienti, consistenze e profumi nuovi.

PLATO NELLE PAROLE DI MARIANGELA AFFINITA

L'imprenditrice Mariangela Affinita è l'ideatrice del progetto Plato. Forte delle tradizioni culinarie della sua famiglia ha voluto creare con loro un brand dedicato all'alimentazione, alla salute e alla qualità della vita. Per deliziare il palato ma anche per scoprire le proprietà di tanti alimenti nuovi. Oltre al ristorante Plato Chic Superfood, da novembre è attivo un chiosco in Darsena in Viale D'Annunzio, sempre a Milano, per declinare in versione street food le proposte a base di superfood. "I nostri chef con il supporto di un team di nutrizionisti selezionano materie prime di alta qualità e i migliori superfood, italiani e non, per un menù vario, nutriente e dal sapore intrigante. Per esempio, fin dalla prima colazione Plato propone una sfoglia molto sottile, senza lievito e senza glutine, che noi chiamiamo velo, prodotta da un mix di farine, grano saraceno, riso integrale, carrube e guarnita con marmellata di arance senza zucchero e noci o con zafferano e mela cotogna per garantire un basso impatto glicemico e una colazione nutriente ed equilibrata. Oppure, per il pranzo, proponiamo un classico della cucina italiana, i tagliolini, rivisitati però in una versione contemporanea con farina di frumento integrale a cui abbiamo aggiunto la moringa, superfood di origine equatoriale e ricchissima di polifenoli e vitamina C, e proposti con pesto di fagiolini e tartare di manzo per farne un piatto unico e completo".

Illustrazione: M. P.

rassegna stampa a cura di

dipunto studio
 uffici stampa | pr | eventi