



oggi non cucino

di Simone Zeni

Plato, l'eleganza dei superfood

CUCINA NATURALE
Mensile
Tecniche Nuove
Tiratura: 50.000 copie

Da quando se ne sente parlare con una certa frequenza, i superfood - alimenti ricchi di uno o più nutrienti considerati particolarmente benefici per la salute - sono spesso guardati con un po' di sospetto, accusati di essere eccessivamente promossi da mode effimere e temporanee.

Se è certamente vero che diverse attività legate all'alimentazione e alla ristorazione hanno provato a cavalcare l'ondata del "cibo che fa bene" per questioni di business, alcuni progetti hanno preso seriamente la questione e, con tanti studi e altrettanta passione, hanno dato alla luce realtà che stanno fungendo da apripista per un nuovo approccio al cibo, fuori (ma anche dentro) casa.

Nel centro del capoluogo lombardo, ecco un ristorante che pensa al gusto e al benessere, in cui ogni ricetta è studiata dallo chef con il nutrizionista

A Milano, al civico 6 di via Cesare Battisti, proprio a due passi dal Tribunale, ha aperto a metà 2018 **Plato - Chic Super Food**, un ristorante da vivere dalla colazione alla cena in cui ogni ingrediente è stato studiato dallo chef Fabio Di Martino insieme allo studio del dottor Attilio Speciani, medico e nutrizionista. Il risultato è quello di un indirizzo in centro città in cui il superfood non è mai

vissuto come un alimento da dover assumere per il proprio benessere ma come ingrediente utile a ottenere un ottimo piatto che fa anche bene.

Sapore, benessere e stile italiano

Un approccio totalmente nuovo che pone al centro il sapore del piatto e che, valorizzato dalla creatività di Di Martino, permette di godersi un pranzo o una cena equilibrati dimenticandosi di un erroneo luogo comune, secondo cui la capacità di un piatto di fare bene all'organismo va a scapito del gusto. Dietro questo progetto ambizioso e strutturato c'è Mariangela Affinita, insieme alla sua famiglia. "Con Plato vogliamo offrire piatti che soddisfano il desiderio di un cibo saporito, equilibrato e pieno di energia: un cibo che dona gioia! Nel 2015 Expo parlava di *energia per la vita*. Il sogno di Plato è integrare sapore, equilibrio, benessere e stile italiano".

Dalla colazione veloce alla cena chic

È possibile mangiare da Plato nell'arco di tutta la giornata. Si parte con la colazione sia dolce che salata: si può prenotare anche online sul sito, via facebook o



SFOGLINI DI MIGLIO E CURCUMA

Preparazione: 20' (+ 2 h di riposo) - Cottura: 20' - Difficoltà: bassa

Per 4 persone

500 g di farina integrale macinata a pietra, 190 g di farina di miglio, 20 g d'olio di semi di lino, 10 g di sale, sale di Maldon per decorare, olio di lino, curcuma da preparare in anticipo

1 Prendete la farina integrale, la farina di miglio, 320 ml d'acqua, l'olio di semi di lino e il sale, quindi inseriteli in un'impastatrice planetaria. Lavorate il composto. Quando l'impasto sarà diventato omogeneo, avvolgetelo delicatamente in una pellicola trasparente per alimenti.

2 Fatelo riposare in frigorifero per almeno 2 ore a una temperatura di 3 °C.

3 Stendete l'impasto con l'aiuto di una sfogliatrice o di un mattarello ricordando che, quanto più la sfoglia sarà sottile, tanto più gli sfoglino risulteranno fragranti all'assaggio.

4 Spennellateli con olio di semi di lino e cospargeteli un po' di scaglie di sale Maldon. Foderate con carta da forno una teglia.

5 Cuocete in forno preriscaldato a 170 °C per circa 20 minuti.

6 Fate raffreddare gli sfoglino di miglio e completate con una leggera spolverata di curcuma.



LA RICETTA

telefonicamente e la cucina garantisce di servirla entro cinque minuti dall'ordine effettuato. Il must del mattino? Il supercrossiant, realizzato con farina integrale e burro chiarificato; quelli ripieni contengono marmellata di arance amare, crema al gianduia con latte di soia, crema pasticcera senza uova ma con latte di soia e zafferano.

E se il pranzo ha un taglio da leggero business lunch (con un costo che si aggira tra i 25 e i 30 euro), la sera questo ristorante tira fuori tutta la sua anima chic. A cena è previsto, infatti, un menu alla carta, cui si affianca il menu degustazione Superfood Golden Experience, percorso completo a mano libera dello

chef con tanto di *finger food* e *amuse-bouche* (sui 60 euro).

Da provare la coloratissima superpasta, ricca di vitamine, fibre, antiossidanti, proteine, e preparata con ingredienti superfood come la moringa, integratore alimentare noto per il suo potere antinfiammatorio, il teff, detto anche "super cereale della salute", privo di glutine e ricco di fibre, proteine, tiamina, niacina e vitamina B6; l'alga spirulina, utile a contrastare radicali liberi e invecchiamento. Se avete voglia di qualcosa di veramente particolare, provate il Raviolo Surprise, un primo piatto con ravioli di lenticchie e ripieno liquido di broccolo, tempeh croccante in acai e cedro.

CI È PIACIUTO PERCHÉ

ATTENZIONE AI DETTAGLI

Da Plato non trovate solo la solita minerale: è, infatti, possibile scegliere una delle tante acque aromatizzate, con agrumi o bacche. In tavola non mancano mai gli sfoglino, lunghi cracker vegani realizzati artigianalmente (vedi ricetta sopra), né il pan di Plato, un pane lievitato quattro volte che risulta molto digeribile. Un coperto in cui nulla è lasciato al caso.



PLATO

Via Cesare Battisti 6
20122 Milano
tel. +39 0255013602

È aperto dal lunedì al venerdì
dalle 9 alle 15.30 e dalle 18.30
alle 23.00. Sabato dalle 9.30 alle 15.30
e dalle 18.30 alle 23.00
info@platomilano.com