

# Le Guide

## Comportamenti alimentari

### Dalla colazione all'aperitivo, ci piace green e salutista

Dalle proposte "furbe e veloci" per i ristoratori a quelle per gli sportivi, due tendenze in crescita

di Elisa Poli

Colazione e aperitivo sono tra i momenti più amati dagli italiani. E Sana 2022 li ha resi protagonisti, chiamando dei professionisti a far luce sulle potenzialità di benessere, oltre che piacere, che ci possono regalare: nel padiglione 29 ci saranno infatti l'area Breakfast, dedicata al primo momento di consumo della giornata, e l'area Mixology dove il rito che chiude la giornata sarà esplorato in chiave biologia e salutista. Fra i numerosi esperti coinvolti, con approfondimenti, showcooking e degustazioni, il biobarman Marco Dalboni, docente formatore Eco Bio Conferenti, che, in collaborazione con la Grande Via, ci farà conoscere tutte le vantaggiose proprietà dei succhi: «cerco di portare l'attenzione sulle spremute di verdure, che se fatte con rispetto della materia prima, biologica e biodinamica, possono essere dei validissimi integratori per la nostra salute e per la bellezza», spiega Dalboni, che propone, per esempio, per partire con slancio la mattina «una ricetta che è un must anche per gli sportivi, con barbabietola, un po' di zenzero, un po' di limone e una mela di stagione». Per i suoi drink, utilizza estrattori di ultima generazione: «danno la possibilità di scegliere quanta fibra vegetale mettere nella bevanda, e questo fa sì che ci si possa rivolgere a clienti con esigenze diverse». Ormai i clienti di caffeterie, bar, ristoranti, sono molto informati e consapevoli delle loro esigenze alimentari, mentre spesso l'offerta non è all'altezza della domanda. La chef vegana Carla Casali a Sana presenta alcune propo-

ste "furbe e veloci" per ristoratori, albergatori e baristi: «quando usciamo non usciamo da soli, ma in compagnia, magari con un intollerante o allergico al glutine, al lattosio, con un vegano...la ristorazione deve fare questo salto. Propongo per esempio delle soluzioni per colazioni dolci vegane, dei mix di farine e frutta che, con l'aggiunta di un latte vegetale, sono pronte a diventare crostate o biscotti». E per l'aperitivo? «Fa parte della storia dell'Italia, un rito che ha origine a fine Ottocento, ma che negli anni 2000 è degenerato, con buffet e cocktail di bassa qualità», ci racconta Federico Mastellari, titolare della scuola Drink Factory, chiamata a Sana a esplorare il mondo del drink biologico e low alcol. «Sono due trend in crescita negli ultimi anni, e già affermati all'estero, dove per esempio è comune trovare nelle drink list proposte senza o con poco alcol», spiega Mastellari. «Si tratta di tendenze legate alla maggiore consapevolezza delle calorie, della salute e della sicurezza: i giovani poi non amano bere quanto le generazioni precedenti. Un drink con ingredienti biologici dà l'immediata percezione di maggiore qualità, e un cocktail poco alcolico ti permette di berne un altro o più nel corso della serata. Quelli senza alcol, poi, devono essere curati come gli altri, con ricette e livelli di complessità paragonabili ai classici. Sul mercato ci sono già diversi spirits zero alcol, come il gin Tanqueray 0.0% o Lucano Amaro Zero». E a Sana, con Drink Factory, si potrà assaggiare per esempio un perfetto Moscow Mule analcolico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

