



(<https://www.radio-food.it>)



Life Style (<https://www.radio-food.it/category/life-style/>), News (<https://www.radio-food.it/category/news/>) 📅 15/01/2025(<https://www.radio-food.it/2025/01/15/>)
👤 Redazione(<https://www.radio-food.it/author/admin/>)

Detox con gusto: i segreti degli chef per un rientro sano e rigenerante





Dopo le festività, molti cercano di ritrovare il proprio equilibrio e gli chef italiani offrono preziosi consigli per un detox gustoso e salutare. I cuochi raccontano la loro visione, alcuni sotto forma di una ricetta, arricchendo il panorama culinario con idee creative e nutrienti. Ecco una panoramica delle loro proposte, da Roma a Milano, passando per Cagliari e Terracina, raggruppando le idee in base ai prodotti utilizzati e alle filosofie comuni. Scegliendo materie prime fresche e stagionali, privilegiando verdure e legumi, adottando cotture leggere e mantenendo un equilibrio tra piacere e salute, è possibile ritrovare energia e benessere senza rinunciare al gusto della buona cucina. Queste proposte celebrano la ricchezza della tradizione culinaria italiana mentre promuovono uno stile alimentare sano ed equilibrato. Aggiungendo esperienze rigeneranti come quelle offerte dalla Daham Spa, si può completare il percorso verso un benessere totale che abbraccia sia il corpo che la mente.

L'importanza delle verdure e dei legumi

Michele Ferrara, chef del ristorante **Calamosca** di Cagliari, propone un **carpaccio di barbabietola** che non solo è visivamente accattivante, ma è anche ricco di proprietà remineralizzanti e immunostimolanti. La ricetta, nel menu del ristorante con il nome "Memorie di Istanbul", include ceci per un apporto proteico, noci e pasta di sesamo per gli oli essenziali, e una nota di acidità con limone e more. Ferrara enfatizza l'importanza di un piatto vegetale che purifica e rinforza senza zuccheri semplici. **Fabio Dodero**, del ristorante **Metis** di Roma, si unisce a questo approccio con una ricetta detox a base di **rapa rossa, rucola, limone fermentato e senape**. La rapa rossa è nota per il suo forte potere antiossidante, rendendo il piatto non solo nutriente ma anche gustoso. Da Terracina, lo chef **Pasquale Minciguerra** dell'agriturismo **Seguire le Botti** di Cantina Sant'Andrea, sostiene che una dieta detox non deve comportare sacrifici. Spazio, dunque, ai **vegetali di stagione**, come funghi **cardoncelli e zucca**, abbinato nella sua ricetta ai **ceci**, sottolineando l'importanza della qualità degli ingredienti locali. Per lui, il rispetto della materia prima è fondamentale, affinché venga esaltata attraverso tecniche culinarie appropriate. Tra la Capitale e Milano, lo chef **Daniele Roppo**, chef del ristorante **Il Marchese**, si allinea a questa filosofia con il suo **potage di verdure**, un piatto semplice ma nutriente che celebra i sapori autentici degli ortaggi freschi.



Tagliatelle di seppia alla puttanesca di Pasqualucci



spaghettoni ai tre pomodori di Piccolo

Imprescindibile poi parlare di detox senza menzionare il pomodoro, un ingrediente chiave grazie alle sue proprietà antiossidanti. **Massimo Piccolo**, chef del ristorante **Flora**, propone il suo iconico **spaghettoni ai tre pomodori**, combinando diverse varietà dell'ortaggio, per massimizzare i benefici nutrizionali. Questa ricetta non solo è gustosa ma rappresenta anche un modo per riempire il piatto di colori e sapori.

Filosofia dell'equilibrio

Nelle riflessioni ottenute dagli chef d'Italia, non mancano i riferimenti al concetto di equilibrio che diventa fondamentale per condurre uno stile di vita sano; lo chef **Edoardo Conti**, del ristorante romano **Gusta**, interpreta infatti l'alimentazione come un giusto mix tra piacere e salute. Sottolinea l'importanza di conoscere le proprietà degli alimenti e seguire la stagionalità, suggerendo frutta, verdura e cereali in chicchi come alleati nel detox. Conti incoraggia anche a sostituire bevande poco salutari con tisane e spremute fresche. Condivide questa visione anche **Marcello Romano**, chef del **Salone Eva** dell'Hotel Hassler, affermando che mangiare sano non significa rinunciare al gusto. La sua **insalata di verza viola con mela verde** ne è un esempio perfetto: combina ingredienti ricchi di vitamine A e C con semi nutrienti per creare un piatto colorato e salubre.

Cotture leggere e semplici

La profonda conoscenza della materia prima, permette di trattare gli ingredienti in modo sano, cosa di cui è convinto lo chef **Simone Maddaleni** del bistrot **Madeleine**, che promuove cotture leggere come bollito o stufato. Suggerisce l'uso di **carni magre** condite semplicemente per mantenere intatti i nutrienti e propone anche **vellutate di verdure**, utilizzando ingredienti stagionali come **zucca** e **broccoli**. Gli fa eco **Andrea Pasqualucci**, chef del ristorante **Moma** (<https://www.ristorantemoma.it/it/>), che enfatizza la scelta della materia prima proveniente da filiere controllate. Consiglia di limitare il consumo di carne rossa a favore di pesce e legumi, suggerendo piatti come le **tagliatelle di seppia alla puttanesca**, cucinate a vapore per preservare sapori e proprietà nutritive. Si unisce al coro lo chef **William Anzidei**, del ristorante romano **Les Étoiles**, che prediligendo cotture in grado di mantenere tutte le proprietà nutritive dei prodotti adoperati, assicura come un buon piatto possa essere anche sano: via così all'uso del vapore, ma anche del griglia e del forno Jospier, per esaltare al meglio la materia prima e dar vita a un piatto bilanciato, seguendo i principi della dieta Mediterranea. Sulle cotture, anche lo chef **Andrea Fusco** del ristorante **Nomina** non ha dubbi: la griglia è parte integrante della sua proposta, perfetta per carne, pesce e vegetali, utilizzando sempre e solo prodotti di stagione.



i consigli di Hosteria del Mercato



i consigli di Hosteria del Mercato

Un approccio “dolce” al detox

Stefano Marzetti, executive chef del ristorante **Mirabelle**, (<https://www.mirabelle.it/>) propone un menù detox che non deve essere visto come una privazione. La sua colazione con **nuvole di albume con zuppetta di lamponi** è una coccola per iniziare bene la giornata, combinando ingredienti leggeri ma nutrienti. Ma sul fronte colazione, scende in campo la proposta di **Hosteria del Mercato**, rinomata insegna del centro storico di Roma, al civico 46 di via Bocca di Leone, dove è possibile optare per una ricca selezione di piatti healthy ed equilibrati ed estratti dalle proprietà detossinanti, drenanti ed energizzanti. Tra le proposte suggerite dal **restaurant manager Patrizio Montecchiari**, l'abbinamento tra avocado toast, con uova o salmone, all'estratto **cleanse**, a base di ananas, papaya, zenzero, limone e aloe, o un classico piatto di scrambled eggs, accompagnato dall'energizzante estratto **detox**, a base di mela verde, spinacino, sedano, limone, zenzero ed erba di grano.

Infine, **Roberta Esposito** della pizzeria **Marita** (<https://maritapizza.it/>) incoraggia una scelta consapevole degli ingredienti, suggerendo, a chi non riesce a rinunciare alla pizza, una ripiena leggera realizzata con farina integrale e scarola, sottolineando come piccoli “sgarri” possano essere virtuosi per il benessere psicologico, altro aspetto da non dimenticare.



© Alessandra Farinelli

La pizza alla scarola di Marita

Drink e mocktail per il detox

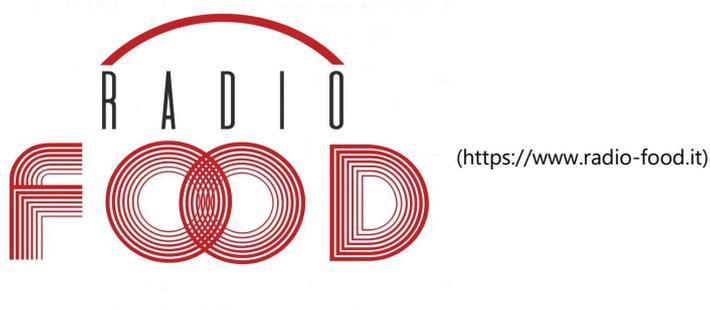
Per accompagnare un'alimentazione sana, è possibile integrare drink e mocktail freschi e salutari. **Danilo Secchi**, bar manager de **Le Terrazze di Calamosca** a Cagliari, propone un cocktail analcolico a base di zenzero fresco, spremuta d'arancia biologica, sciroppo d'agave e infuso al karkadè. Secchi spiega che la sua ricetta nasce dall'incontro di ingredienti ricchi e freschi, pensati per favorire il detox e regalare benessere al corpo e alla mente. La spremuta d'arancia, con vitamina C e antiossidanti, aiuta a rafforzare il sistema immunitario, mentre lo zenzero conferisce un tocco piccante noto per le sue proprietà anti-infiammatorie. Lo sciroppo d'agave dolcifica naturalmente il mocktail, mentre la tisana al karkadè aggiunge una nota fruttata e rinfrescante, contribuendo a una sensazione di leggerezza.

Per chi desidera, comunque, gustare una bevanda alcolica in leggerezza, **Fabrizio Valeriani**, bar manager de **Il Marchese** (<https://ilmarcheseroma.it/>), propone il drink Novasalus Fizz, un mix che utilizza l'Amaro Elisir di Novasalus infuso in vino con un basso contenuto alcolico del 16%. Queste opzioni dimostrano che è possibile prendersi cura del proprio corpo senza rinunciare al piacere del bere.

Diete strane e dove trovarle: il detox post feste dalle tradizionali a quelle più bizzarre (<https://www.radio-food.it/diete-strane>)

◀ (<https://www.radio-food.it/osteria-famiglia-principe-1968-a-nocera>) **Al Dou...** NEXT ▶ (<https://www.radio-food.it/meat-drink-experience/>)





Only Food News

☎ +39 375 55 10 328(<https://wa.me/393755510328>)

L.go (<https://www.google.com/maps/place/Citt%C3%A0+dell'Altra+Economia/@41.8748594,12.4708001,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x132f>

📍 [Dino ia/@41.8748594,12.4708001,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x132f6028ab731951:0x8d4ffbd95d854f43!8m2!3d41.8748594!4d12.47298808](https://www.google.com/maps/place/Citt%C3%A0+dell'Altra+Economia/@41.8748594,12.4708001,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x132f6028ab731951:0x8d4ffbd95d854f43!8m2!3d41.8748594!4d12.47298808)

o snc

8)

✉ info@radio-food.it(<mailto:info@radio-food.it>)

 (<https://www.facebook.com/RadioFoodProject>)

 (<https://www.instagram.com/radiofoodproject/>)

 (<https://twitter.com/radiofoodprojec>)

NEWS LETTER

Nome

Mail

[Privacy Policy Agreement](#)