

Al ristorante, al self service, al bar o magari, in vaschetta, da mangiare davanti al computer. Il menù tutto vegetale è la novità della ripresa

Gli indirizzi

Dall'orto in città al sito verde

LUCIA LANDONI

**D**imenticate a malincuore le vacanze, torna anche il rito della pausa pranzo. Con una novità: sarà per il poco tempo a disposizione o per il desiderio di mangiare leggero per eliminare al più presto i chili di troppo accumulati in ferie, esplode l'insalata-mania.

Da cenerentola della tavola, relegata al ruolo di contorno, la verdura è diventata protagonista, tanto da meritarsi un ristorante dedicato: l'"Insalateria" del Grand lounge & bar di via Pattari, a due passi dal Duomo. «Chi frequenta il centro di Milano, dai turisti stranieri a chi ci lavora in studio e in ufficio - spiega Antonello Mazzotti di F&De, il gruppo che ha ideato il punto di ristoro "verde" - ha diritto a un'offerta che vada al di là del semplice panino, tra l'altro spesso venduto a prezzi astronomici. Nel nostro green corner, diamo ai clienti la possibilità di crearsi su misura la propria insalata attingendo al meglio della produzione e spendendo al massimo 13 euro». Dal pomodoro San Marzano alle carote rosse d'Olanda, passando per il finocchio e le insalate a km 0 che arrivano dagli orti dell'hinterland milanese, fino ai green burger di soia, «gli ingredienti di Insalateria sono selezionati per unire la leggerezza al gusto - continua Mazzotti - L'obiettivo è creare un orto di classe nel cuore di Milano, con tovagliette in carta riciclata ed erbe aromatiche come centrotavola». A chi ha proprio i minuti contati, invece, viene incontro l'insalata da asporto. «Sono gettonatissime le vaschette che permettono di mangiare anche correndo - spiega Maurizio Zucchi, ideatore della catena di nature bar *Fragole e carote* (www.fragoleecarote.net), che conta nove punti vendita tra Milano, la Brianza e Torino - La gente ha fretta, ma non vuole rinunciare a mangiare sano. Soprattutto i giovani, che hanno un'educazione alimentare migliore. Il negozio di via San Vittore è molto frequentato dagli studenti della Cattolica: chiedono perlopiù l'insalata scondita. Costa meno di cinque euro, fa bene e sazia».

La maggior attenzione alle ca-



**SU MISURA**  
 Il green corner del Grand Lounge & bar: dai San Marzano alle carote rosse d'Olanda alle insalate chilometro 0

**INSALATERIA DEL GRAND LOUNGE & BAR**  
 via Pattari, (www.insalateria.it, tel.02/88127815)

**FRAGOLE E CAROTE NATURE BAR**  
 via San Vittore, via Albricci, via Pola e via Fabio Filzi (www.fragoleecarote.net)

**INSALATE ITALIANE**  
 via Vittor Pisani (www.insalateitaliane.it 02/67382625)

**NATURAL BREAK**  
 via Boccaccio (www.naturalbreak.it 02/36534176)

**LATTUGHINO**  
 ordinazioni a domicilio www.lattughino.com e tel. 02/87280181

**MILLE MOTIVI**

Dieta dopo le ferie, scelta ecologica, sana abitudine alimentare o semplice golosità per i prodotti della natura

# Mangia la foglia

## L'insalata regina della pausa pranzo

lorie che si mettono nel piatto si traduce in un proliferare di punti di ristoro "verdi" per le vie della città. «Milano è da sempre la prima città italiana a cogliere le nuove tendenze - commenta Alfredo Zini, vice presidente vicario di Epam, l'associazione provinciale dei pubblici esercizi - Abbiamo già circa 50 ristoranti e bar specializzati in verdure. Senza con-

tere i punti vendita tradizionali che hanno introdotto il menù o l'happy hour vegetariano».

L'onda verde ha contagiato persino i fast food, in genere demonizzati come la via più veloce per l'obesità. In via Vittor Pisani ha aperto da pochi mesi *Insalate italiane* (www.insalateitaliane.it 02/67382625), una sorta di McDonald's di disole verdure. «Offria-

mo oltre seimila insalate, sforzandoci di coniugare la formula del fast food con l'attenzione al benessere della persona - spiega il titolare Giuseppe Maione - È una formula che in Australia e negli Usa ha già dato ottimi risultati e anche qui sta prendendo piede. Abbiamo 50 posti a sedere e a pranzo battiamo una media di 100 scontrini. Chi lavora in zona

sa che da noi con poco più di otto euro si fa un pasto sano».

Punta sul desiderio di leggerezza dei lavoratori anche *Natural Break* (www.naturalbreak.it 02/36534176): «Abbiamo insalate pensate appositamente per gli impiegati - racconta Domenico Arnau, dietro al bancone di via Boccaccio - Devono tornare subito in uffici-

cio e non vogliono appesantirsi». E persino chi dall'ufficio non ha nemmeno il tempo di uscire può gustarsi un pranzo verde. *Lattughino* (www.lattughino.com 02/87280181) è solo uno dei siti che garantiscono la consegna a domicilio dell'insalata preferita, prenotabile via Internet.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



FINALMENTE!!!  
**APERTO  
 A MILANO  
 IL MEGA  
 NEGOZIO  
 CHE TUTTI  
 ASPETTAVATE!**



**AnimaliAmo**  
 PRODOTTI PER ANIMALI

**AMPIA SUPERFICIE ESPOSITIVA**  
 con i prodotti delle migliori marche.  
**VASTO PARCHEGGIO INTERNO.**  
 Professionalità, disponibilità e simpatia  
 ti accompagneranno nei tuoi acquisti.

**TANTISSIMI PREZZI DA FAVOLA  
 TI ATTENDONO!!!**

Via Toffetti, 73 angolo Via Sulmona - Milano  
 www.animaliamo.com - info@animaliamo.com  
 Tel. 02/36592170 - 02/36592171, Fax 02/36592172