

Romea Green: la conquista del green food a Pavia

di Federico Poni – Negli ultimi decenni la crescita dei fast food, tutto fritto, carne grassa e verdura piena di zuccheri, è aumentata a dismisura. Eppure questi luoghi hanno creato e ancora creano una sorta di dipendenza dal famigerato “cibo spazzatura” che molti continuano a mangiare. Basti pensare che i panini del colosso dei Fast food, ammuffiscono solo dopo mesi e mesi; ancora peggio, come si è visto in un video virale qualche anno fa, si può mettere un hamburger nell’acido cloridrico e... la forma rimane intatta.

Negli ultimi anni, però, c’è stata una presa di coscienza da parte della collettività: in molti si sono resi conto della pericolosità dei fast food, un po’ per l’economia non del tutto etica, un po’ per l’assoluta e indiscutibile cucina insana.

Insomma: c’è sempre più consapevolezza verso ciò che si mangia: meno sprechi, meno fritto, meno sale, meno zuccheri, meno carne, più verdura, più spezie, più etica. In una parola: più green.

Il **Green Food** è un tipo di cucina nata recentemente: la salute è al primo posto, i ristoranti Green eliminano del tutto la carne (si sa che contiene molte tossine tumorali), ma si condanna anche il sale: il sodio, se in eccesso, provoca ipertensione e vari problemi cardiaci.

Anche a **Pavia** la storia culinaria cambia, con la recente apertura della yogurteria – Green Food “**Romea Green**”, succursale della famosa Gelateria “Romea”, in **Strada Nuova**, vicino al **Ponte Coperto**. Lì si servono yogurt con pochi grassi, centrifugati e frullati, ma anche cereali in tutte le salse, caldi e freddi, polpette di legumi, torte salate di tuberi e lasagne, tutto completamente vegetale. Oltre ad essere Green, è anche Street: il cuoco **Filippo** prepara gustosi panini a tre piani con verdure e salse dello chef, vegburger e

VegDog, hamburger e HotDog in chiave vegan. Ingredienti base sono seitan e tofu, sostituti delle proteine animali nella alimentazione vegetariana, per tutti i palati. Ovviamente ci sono anche i dolci green, dai budini alle torte, dalle macedonie alla cioccolata.

Sabato **28 Novembre**, al pomeriggio, ci sarà la presentazione dei **Cesti di Natale della Romea Green**, tra chiacchiere e assaggi, cioccolata calda e dolcetti, con una selezione accurata di prodotti top del settore bio, kamut e couscous integrale, paste di grano e biscotti, creme spalmabili senza olio di palma e vini simbiotici.

Il Green food vuole un'alimentazione all'insegna della verdura di stagione, naturale, biologica. Nessun conservante, nessun zucchero raffinato e basse temperature per conservare meglio i prodotti.

Tante persone, però, non conoscono e non praticano questa alimentazione, sottolineando che la dieta Mediterranea è la migliore al mondo. Nulla da ridire (o quasi), ma realmente, adesso, alla fine del 2015, chi parla di dieta mediterranea sa davvero che cosa sia? Forse i nostri nonni la conoscevano e la seguivano in modo veramente completo. Chi sa riconoscere oggi un tipo di cereale dall'altro? Farro, orzo, sorgo: tanta gente non sa che aspetto abbiano. Ormai gli italiani mangiano solo pasta, riso, pane e pizza. Le verdure sono solo un contorno e i legumi, proteine molto più sane della carne, ben pochi li consumano. Non c'è un pasto che non contenga derivati animali. Dal secondo dopoguerra gli occidentali mangiano quanto vogliono, senza pensare agli sprechi e alla propria salute. Ma i tempi cambiano fortunatamente.