

La Réserve punta sui colori della salute

La Réserve, oasi di relax e benessere ai piedi della Majella, festeggia i suoi primi vent'anni e punta tutto sulla nutraceutica, ovvero sulla scienza del mangiar bene e vivere meglio, prevenendo i malesseri attraverso una alimentazione sana che si fonda sui "principi attivi" naturalmente presenti negli alimenti. E sano, è bene sottolinearlo per o più scettici, non vuole assolutamente dire insapore. Anzi. L'attenta cucina della brigata di **Antonello De Maria**, sotto l'occhio vigile del dottor **Corrado Pierantoni**, propone la tradizione abruzzese rivisitata in chiave salutista per una perfetta *rémise en form* che, allo stesso tempo, esalta i sapori e i colori della cucina del territorio. Il rosso della salsa tradizionale di pomodoro nutraceutico a km zero abbinato al verde dell'olio nutraceutico a crudo e al bianco degli spaghetti creati da due grani locali antichi (solina e saragolla), per un piatto italiano, semplice, sano e, appunto, nutraceutico, eletto a simbolo dei vent'anni de La Réserve: **"Spaghetto 2.0"**, una ricetta che fa bene e piace a tutti.

-

Tecniche moderne alla base di ogni piatto, rispetto rigoroso della **stagionalità degli alimenti**, una filiera cortissima e certa e una grande tradizione regionale come punto di partenza, sono questi i punti di forza dell'offerta gastronomica de **La Réserve**. Qualche idea? "La primavera" un antipasto tutto in verde dove, su una spuma di piselli si

adagiano fave e asparagi ... dove già il colore invita a tuffarsi nel piatto che porta, con delicata decisione, i sapori e i colori della primavera direttamente sul palato. Peccato non poterne avere una zuppiera intera, non sarebbe avanzata. Indimenticabile anche la ricciola, servita con patate e pistacchi ma soprattutto con gli “agretti”, ovvero la barba del frate che riportano alla tradizione. Un’idea in più è poi quella di unire la classica torta di carote e mandorle al succo d’arancia. Proprio grazie alla cucina della tradizione rivisitata all’insegna della leggerezza, Le Regard, ristorante de La Réserve ha ottenuto il premio “Gusto & Salute” 2017 dal Gambero Rosso.

-

-

-

Proprio sui colori si fonda la proposta salutista di Pierantoni, medico endocrinologo e nutrizionista e collaboratore presso La Réserve, che parte dal bianco zolfo proprio in onore della località, Caramanico terme, nota dal tempo dei romani per le proprietà miracolose dell’acqua sulfurea (**La Salute**) che in queste valli scorre copiosa. Lo zolfo, terzo minerale per abbondanza nel corpo umano (dopo calcio e fosforo), si acquisisce quasi completamente attraverso alimenti di origine animale e in alcuni vegetali come legumi, aglio, cipolla, asparagi, cavoli e tutta la

famiglia delle crucifere...)). Il corpo, come sottolineato da Pierantoni, ha bisogno di zolfo per la costruzione di quasi tutte le biomolecole importanti (enzimi, ormoni, amminoacidi, anticorpi, antiossidanti), ma negli alimenti viene spesso distrutto dalla riparazione e dalla cottura dei cibi. Un tema su cui occorre prestare quindi attenzione.

- -

Per Pierantoni in ogni caso un buon metodo per insegnare ai pazienti a mangiare in modo più sano è quello di abbinare a ogni giornata a un diverso **colore della salute** così da sfruttare al meglio anche i principi propri di ogni colore, ottenendo la sinergia massima tra cromoterapia e potere antiossidante dei cibi. L'idea è quella di partire dai colori più eccitanti a inizio settimana e terminare con quelli che rilassano maggiormente. Ecco come:

LUNEDÌ -CIBI ROSSI dalle fragole alle ciliegie fino ai pomodori e ai peperoni. Si tratta di alimenti che favoriscono il drenaggio dei liquidi e la circolazione vascolare e linfatica. Senza considerare che il rosso è il colore per eccellenza dell'energia.

MARTEDÌ – CIBI ARANCIO zucca, arance carote e albicocche, ad esempio, dai grandi poteri antiossidanti. L'arancio evoca leggerezza e calore.

MERCOLEDÌ – CIBI GIALLO ARANCIO ancora agrumi e carote, ma anche banane, peperoni gialli, meloni, pesche, mandarini, ananas e mele per spingere sull'accelerazione degli antiossidanti, della vitamina C. Il giallo poi favorisce la

concentrazione.

GIOVEDÌ – CIBI GIALLO VERDI come melone, mais, invidia, peperoni, mango, avocado, spinaci e limone che, grazie all'elevato contenuto in luteina e alla zeaxantina, proteggono la retina e stimolano la circolazione sanguigna con una potente azione antinfiammatoria. Il colore stimola l'attenzione.

GIOVEDÌ – CIBI BIANCO VERDI come scalogno, aglio, erba cipollina, porri, finocchi, sedano, cavolfiori, funghi, castagne e rape che agiscono con una potente azione antiossidante e antinfiammatori. Il bianco è poi il colore della calma e della tranquillità.

SABATO- CIBI VERDI come broccoli, insalate, kiwi, zucchine, cetrioli, spinaci e uva che sono efficaci inibitori dell'aggregazione piastrinica. Il verde indica stabilità ed energia interna

DOMENICA- CIBI BLU VIOLA melanzane, mirtilli, prugne, uva, carciofi e radicchio, sono ricchissimi di sostanze antiossidanti e aiutano il microcircolo. Il colore blu ha proprietà calmanti.

-

La stagione che celebra i vent'anni de La Réserve si apre con la conferma di una filosofia rivolta alla salubrità degli ingredienti utilizzati dagli chef per ogni preparazione. "Abbiamo eliminato tutto quello che fa male dalla nostra offerta gastronomica che pure è sempre stata apprezzata dalla clientela. un rischio certo ma che ci espone ancora di più

sulla nostra filosofia che è quella di un benessere che passa dall'alimentazione, acque e a cibi intesi come nutrimento del corpo e della mente" commenta infatti il top management presentando le novità del 2017. La volontà è di intensificare **l'indirizzo anti-age** della dieta quotidiana degli ospiti. **Limitare lo stress ossidativo** con l'alimentazione per contrastare la principale causa dell'invecchiamento cellulare e diminuire un fattore di rischio emergente per la nostra salute. Via libera dunque a ingredienti dalle elevate **proprietà antiossidanti**: frutta e verdura crude, cereali integrali e altri alimenti in grado di evitare la formazione di radicali liberi nell'ossigeno. Ecco quindi che, oltre **all'olio extravergine d'oliva**, il primo del suo genere prodotto in Italia dalle riconosciute **proprietà antiossidanti** e indicato per chi soffre di colesterolo o deve regolarizzare la pressione sanguigna, La Réserve propone una **salsa di pomodoro** ricca di **licopene**, uno dei più potenti antiossidanti in natura a effetto antibatterico. Entrambi i prodotti vengono realizzati dalla start up *My Eatness* di proprietà della famiglia Ursini, storica azienda abruzzese nota per i suoi olii di oliva.

In questo contesto, La Réserve, in collaborazione con il dottor Corrado Pierantoni propone programmi settimanali per chi ha necessità di un dimagrimento immediato e/o di riacquisire le corrette abitudini, imparando a mangiare in modo sano e consapevole.

DOVE -La Réserve

Centro Benessere Abruzzo
Terme, Salute e Benessere
Loc. S.Croce, 65023
Caramanico Terme, Pescara
+39 085 9239502