Libra Cucina Evolution, a Bologna arriva il ristorante antiaging

Cosa succede quando una nutrizionista entra in cucina? Vi raccontiamo l’esperienza in un locale che promette di coniugare salute e gusto per vivere bene, più a lungo.

L’interno del Libra Cucina Evolution (Foto © di Enzo Radunanza).

È stata una serata di impasti, degustazioni e scoperte sulla **cucina antiaging** quella che si è svolta a **Bologna lunedì 11 marzo**, presso il ristorante **Libra Cucina Evolution** di via Testoni 10.

A fare gli onori di casa la nutrizionista **dott.ssa Chiara Manzi** e lo **chef Roberto Cipolla**, specializzato in *Culinary Nutrition*, i quali hanno presentato il nuovo menù del ristorante che si avvale anche della collaborazione con il brand **Le Conserve della Nonna**.

La dott.ssa Chiara Manzi e lo chef Roberto Cipolla (Foto © di Enzo Radunanza).

Quella del Libra è una filosofia tutta improntata al benessere, con un team che quotidianamente compie ricerca e sperimentazione per arrivare a servire piatti che coniughino bello e buono ma che siano anche sani.

La professionalità della dott.ssa Manzi – esperta di cucina antiaging – viene esperita in molte fasi del percorso creativo, dalla individuazione degli ingredienti alle giuste tecniche di cottura, dai procedimenti per migliorare il profilo sensoriale a quelli per rendere accessibile alcuni alimenti anche a coloro che hanno patologie o intolleranze.

Situato a pochi passi da piazza Maggiore, il **Libra Cucina Evolution** è un locale spazioso e dai suggestivi soffitti alti, in cui l'essenzialità del design dimostra come alla attitudine puramente estetica si preferisca la sostanza di una cucina che fa bene alla salute.

Libra presenta la pizza antiaging

L'evento dell'11 marzo, in particolare, è stata dedicato alla pizza e la dott.ssa Chiara Manzi ha commentato lo show cooking dello chef, artefice di un impasto particolare che si distingue soprattutto per **tre caratteristiche importantissime**: il **basso indice glicemico**, la **scarsità di sale** (solo 10 grammi per kg contro i 40 della ricetta classica) e gli **effetti ipocalorici**. Tutto questo senza rinunciare alla digeribilità, all'aromaticità e al buon sapore.

Tre le tipologie di farine mescolate nell'impasto per rendere più armonico il gusto: una farina tipo 0, una farina di farro biologica integrale (monococco e molto profumata) e una farina tipo 3 macinata a pietra.

Un momento dello show cooking (Foto © di Enzo Radunanza).

Le **calorie di una pizza Libra** sono inferiori a quelle di un'insalata nizzarda mentre per abbassare l'indice glicemico, che normalmente è determinato dalla lievitazione, è stata inserita nell'impasto l' **inulina**, una fibra prebiotica di origine vegetale che rallenta e, in parte, impedisce l'assorbimento degli zuccheri e degli amidi. Un bel vantaggio per coloro che soffrono di diabete e che, in questo modo, non dovranno più privarsi del piacere di una pizza.

Pizza Margherita, Carciofi e Mortadella e Pizza ai funghi. (Foto © di Enzo Radunanza).

RustiPizza, il pomodoto made in Emilia

A condire un disco tanto leggero e digeribile, oltre ad **olio extravergine di oliva**, mozzarella fior di latte e origano, è stata utilizzata la passata rustica "**RustiPizza**" de Le Conserve della Nonna, un prodotto 100% emiliano dalla consistenza morbida, dal sapore avvolgente e con un potentissimo

antiossidante rappresentato dal Licopene.

Le Conserve della Nonna è un marchio italiano che riunisce salse e passate di pomodoro di alta qualità, frutto di una lavorazione attenta. La raccolta degli ortaggi avviene al giusto grado di maturazione mentre la lavorazione entro 24 ore esalta tutte le peculiarità del pomodoro fresco rilasciando nelle ricette colori, profumi, sapori e la ricchezza nutrizionale della cucina mediterranea.

Altri piatti del menù di Libra Cucina Evolution

Oltre la pizza, l'intero **menù del ristorante è improntato ai principi di una cucina sana e nutriente**. Carni magre, ingredienti vegani insaporiti con spezie, ricorso al biologico quando è possibile, fritture leggerissime arricchite da semi, pesce e dolci studiati per essere meno calorici.

Melanzana impanata e fritta, con quinoa soffiata; Caponata di mele, sedano e menta; Tiramisù light (Foto © di Enzo Radunanza).

Se siete in centro e volete provare direttamente una pizza sana oppure gli altri piatti presenti nel menù di **Libra Cucina Evolution** verificate nel sito web del ristorante la disponibilità e i giorni di chiusura.

Libra Cucina Evolution
Via Testoni 10, Bologna
Sito web

Data di creazione
18/03/2019
Autore
enzo-radunanza