

Comunicato stampa
**RED E CENTRO DIAGNOSTICO ITALIANO:
IL BENESSERE COMINCIA DAL MENU'**

Dal 10 aprile nei menù dei RED Bistrot Libreria entra il 'piatto bilanciato', costruito in collaborazione con il CDI - Centro Diagnostico Italiano, con una combinazione di ingredienti adatti alla stagione e ricchi di principi nutritivi salutari.

Milano, 10 aprile 2019 – Da **RED** il benessere inizia a tavola. Disegnato in collaborazione con il CDI - **Centro Diagnostico Italiano** il **piatto bilanciato** approda nel menù del **Bistrot Libreria** che coniuga la passione per il buon cibo e per la lettura.

L'iniziativa denominata "**WISH – Wellness is Happiness**" nasce da una collaborazione tra il CDI e il marchio RED e si propone di creare insieme una serie di piatti all'insegna del benessere e della corretta alimentazione.

A partire da oggi, mercoledì 10 aprile, i menù dei RED Bistrot Libreria¹ prevedranno la **proposta di un 'piatto bilanciato'** per ogni stagione, declinato su due diverse opzioni.

WISH è frutto di un lavoro congiunto tra Viviana Vecchio, biologa nutrizionista del CDI, e lo chef Mauro Civiero, consulente RED, ma anche di un incontro tra due realtà che condividono la visione comune di favorire un ambiente attento alla persona e al suo benessere: CDI, da oltre 40 anni, attraverso un'attenzione costante alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita e RED, attraverso la proposta nei suoi bistrot di piatti realizzati con ingredienti genuini e di qualità, ispirati alla tradizione culinaria italiana.

Viviana Vecchio, biologa nutrizionista del CDI, osserva: *"Partecipare a questo progetto è stato davvero entusiasmante perché ci ha dato l'occasione di pensare piatti che potessero essere insieme completi, gustosi e salutari, appropriati al periodo dell'anno. Abbiamo condiviso con Mauro Civiero informazioni molto importanti sulle proprietà dei singoli ingredienti, sulla loro combinazione, su quali utilizzare e sul come cucinarli per esaltarne le proprietà benefiche: ad esempio mettere insieme quinoa e lenticchie, significa unire Ferro e vitamina C che ne facilita l'assorbimento, unire carboidrati e proteine in un piatto a basso indice glicemico, e assumere tutti i mattoncini proteici essenziali al metabolismo. Ma quali lenticchie? Quelle secche, passate in ammollo, per rendere Calcio e Ferro biodisponibili all'assorbimento intestinale".*

Lo chef Mauro Civiero commenta: *"Sviluppare un piatto gustoso e allo stesso tempo salutare non significa compromette né gusto né qualità. Il piatto bilanciato progettato congiuntamente tra RED e CDI mi ha permesso di concentrarmi su un approccio di cucina che valorizzi in primis il prodotto e la sua manipolazione consapevole. Una cucina che, basata sulle preziosissime informazioni nutrizionali della dottoressa Viviana Vecchio, utilizza tecniche semplici senza grandi quantità di grassi, per valorizzare alimenti salutari dai sapori veri e gustosi e proporre ai clienti di RED piatti bilanciati, salutari e davvero invitanti."*

IL PIATTO BILANCIATO

Il piatto bilanciato, creato dall'Harvard School and Public Health², deve contenere la giusta proporzione fra vegetali, carboidrati, proteine e grassi. Scegliendo accuratamente ciascun componente il piatto risulterà salutare per il corpo e conterrà tutti i macronutrienti nelle proporzioni corrette per sostenere le funzioni metaboliche.

¹ Dal 10 aprile presso i RED di Milano (Piazza Gae Aulenti, Brera, City Life, viale Sabotino e Scalo Milano) e dal 17 aprile nei RED di Roma, Firenze e Verona.

² <http://www.thenutritionsource.org> - <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Il piatto bilanciato rappresenta una dieta di qualità nelle giuste quantità. La versione del piatto bilanciato *italiano* è inoltre più "green" di quella americana poiché prevede una maggiore quantità (circa 50% di verde) di ortaggi nel piatto rispetto a quella rappresentata dall'immagine della Harvard School.

I MENÙ WISH

Dal 10 aprile i visitatori dei RED Bistrot Libreria troveranno nel menu del concept store un piatto WISH che **cambierà ogni due o tre mesi** proprio per andare incontro alle necessità e ai cambiamenti che porta con sé ogni stagione.



Credits: Copyright © 2011 Harvard University.

Si partirà con due proposte primaverili. Il **primo piatto primaverile**, senza glutine, vegetariano e vegano, è pensato per chi ama lo sport e la vita all'aria aperta e si compone di quinoa, lenticchie, mandorle, broccoli e un kiwi, elementi energizzanti, ricchi di sali minerali e tiamina (toccasana per la memoria). La **seconda proposta primaverile** sfida il cambio di stagione proponendo una combinazione di farro, uova, pinoli, asparagi e fragole, ingredienti ricchi di antiossidanti, vitamine E e C, calcio e colina (ottima per la salute del fegato).

Da giugno, con l'arrivo dell'**estate**, il menù di RED proporrà due piatti ricchi di vitamine e alimenti idratanti. Il primo piatto combinerà grano saraceno, ceci, peperoni e albicocca, proponendo un mix di vitamine, aminoacidi, calcio e minerali; il secondo riso rosso, pollo, insalata di carote, zucchine, cetriolo, per chiudere con una porzione di ananas, per fornire all'organismo tutti i benefici di sali minerali, vitamine, fibre, beta carotene e reintegrare i liquidi.

Da settembre, con l'arrivo dell'**autunno**, cambiano nuovamente i frutti della natura: la prima proposta sarà composta da orzo, fagioli, parmigiano reggiano, fagiolini, uva per un piatto rivitalizzante, ricco di fibre, antiossidanti e molto energetico; la seconda, più orientata al rinforzo delle difese immunitarie, vedrà insieme polenta, funghi, verza e noci per chiudersi con una mela.

Ogni mese sul **sito del CDI** (<http://www.cdi.it/it/wish.html>) saranno disponibili approfondimenti su ogni piatto, con dettagli sui benefici del menù del periodo e sui principi nutrizionali degli ingredienti che lo comporranno.

RED – BISTROT LIBRERIA

RED è il bistrot libreria che unisce l'amore per la cultura con la passione per il cibo e il piacere dello stare insieme. Da RED si vivono esperienze uniche tra appuntamenti letterari e musicali, laboratori per bambini e tante altre occasioni per incontrarsi, scoprire nuove idee, socializzare. Ideato dal Gruppo Feltrinelli e sviluppato con CIRFOOD attraverso la joint venture paritetica FC Retail, RED è presente oggi con 8 punti vendita nelle città di Milano, Roma, Firenze e Verona.

CENTRO DIAGNOSTICO ITALIANO (CDI)

Il Centro Diagnostico Italiano è una struttura sanitaria a servizio completo orientata alla prevenzione, diagnosi e cura in regime ambulatoriale, di day hospital e day surgery nata a Milano nel 1975. È presente sul territorio lombardo attraverso un network di 23 strutture, collocate a Milano, Corsico, Rho, Legnano, Cernusco sul Naviglio, Cortelona, Pavia e Varese. CDI è accreditato con il SSN per le aree di laboratorio, imaging, medicina nucleare, radioterapia e visite specialistiche ambulatoriali. Dispone di un'area privata e di un'area a servizio delle aziende.

Ufficio Stampa Centro Diagnostico Italiano SEC, via Ferrante Aporti 8, Milano

Laura Arghittu – cell. 335 485106 - arghittu@secrp.com
Federico Ferrari – cell. 347 6456873 - ferrari@secrp.com
Elisa Barzaghi – cell. 347 5448929 - barzaghi@secrp.com

Centro Diagnostico Italiano

Elena Gavardi, responsabile comunicazione – elena.gavardi@cdi.it
Stefania Gallo, comunicazione – stefania.gallo@cdi.it

Per informazioni: Elisa Barzaghi – cell. 347 5448929 – barzaghi@secrp.com