



La salute vien mangiando, torna in tavola il Menu del Sorriso

Zafferano 3 Cuochi, in collaborazione con il Centro Diagnostico Italiano e lo Chef Daniel Canzian, festeggia la Giornata Mondiale del Sorriso con un percorso gastronomico pensato per la salute del corpo e della mente

Dal 6 al 27 ottobre da DanielCanzian Ristorante sarà possibile degustare una selezione di piatti del Menu del Sorriso

Arrivato alla terza edizione, il Menù del Sorriso torna in tavola a deliziare il palato di tutti gli amanti del mangiare bene con un nuovo imperdibile appuntamento in programma a partire dal 6 ottobre 2023.

Un progetto ideato da Zafferano 3 Cuochi e realizzato in collaborazione con la dottoressa Viviana Vecchio, biologa nutrizionista del CDI – Centro Diagnostico Italiano, lo Chef Mauro Civiero, consulente culinario a fianco dei ristoratori da oltre 30 anni, e lo Chef Daniel Canzian, patron dell'omonimo ristorante milanese e membro del board di JRE-Jeunes Restaurateurs. Per l'occasione, gli esperti hanno collaborato alla creazione di una proposta culinaria completa, dalla colazione alla cena, in grado di coniugare gusto e benessere. Il Menù del Sorriso celebra anche quest'anno la gastronomia italiana attraverso una cucina contemporanea, dove la tradizione si unisce alla ricerca e allo studio delle materie prime dando vita ad un nuovo connubio di sapori e benessere.

Conservare una *mens sana in corpore sano* è il proposito di chi, ogni giorno, decide di prendersi cura della propria persona a partire dall'alimentazione attraverso una scelta equilibrata, salutare e ricca di antiossidanti e antinfiammatori, come lo zafferano.

“La letteratura scientifica conferma le virtù antiossidanti e antinfiammatorie dello zafferano e delle sue componenti – crocina, crocetina e safranale – come principi attivi in concentrazione adeguata, a livello di integratore alimentare. Dello zafferano sono noti anche gli effetti benefici sull'umore, sulle funzioni cognitive e sul controllo della glicemia e del colesterolo. Inserire queste proprietà nel contesto di una dieta bilanciata, di uno stile di vita attivo e di un modo di cucinare consapevole ci aiuta a fare prevenzione a partire dal nostro piatto e a mettere le basi per una salute che dura nel tempo.” – afferma la dottoressa Viviana Vecchio.

Difficile considerare lo zafferano come una semplice spezia: le sue proprietà vanno ben oltre la capacità di dare sapore, profumo e colore a cibi e bevande. Nel percorso gastronomico del Menu del Sorriso, lo Zafferano 3 Cuochi è protagonista, confermando il suo gusto inconfondibile ed estremamente versatile e le sue proprietà benefiche, antinfiammatorie e antiossidanti, che ci aiutano concretamente a vivere in salute più a lungo.

Il menù percorre i tre pasti della giornata seguendo le proporzioni dal Piatto Smart ideato dagli esperti della Harvard T.H. Chan School of Public Health, una guida per creare pasti salutari e bilanciati, privilegiando un ampio consumo di vegetali, proteine sane, cereali integrali e grassi buoni – come l’olio extravergine d’oliva – con un’adeguata idratazione.

Il menù

Yogurt del buon risveglio con zafferano, frutta fresca, semi di lino e zucca.

Branzino marinato allo zafferano su crostatina di mais e grano saraceno con lattughe ripiene

Centrifugato tonificante allo zafferano.

Medaglione di vitello su letto di porri fondenti allo zafferano e verdure.

Biancomangiare cocco e zafferano con texture di frutti rossi

Non resta che lasciarsi conquistare da un’esplosione di gusto e sapore in grado di condurci sulla strada di una sana e corretta alimentazione, senza rinunciare al piacere del mangiare bene. Il Terzo menù del Sorriso potrà essere degustato tutti i giorni a pranzo dal 6 al 27 ottobre 2023 da Daniel Canzian Ristorante, in Via Castelfidardo angolo San Marco, mentre le ricette saranno disponibili sui profili Instagram e Facebook di Zafferano 3 Cuochi e del Centro Diagnostico Italiano e sui siti www.3cuochi.it e www.cdi.it.

Ufficio Stampa Zafferano 3 Cuochi

SEC Newgate, via Ferrante Aporti 8, Milano

Paola Lazzarotto – paola.lazzarotto@secnewgate.it

Valeria Croce – 339 8117695 – valeria.croce@secnewgate.it

Giorgia Rizzi – giorgia.rizzi@secnewgate.it

Ufficio Stampa Centro Diagnostico Italiano

SEC Newgate, via Ferrante Aporti 8, Milano

Laura Arghittu – laura.arghittu@secnewgate.it

Sara Boldrin – sara.boldrin@secnewgate.it

Ufficio Stampa Daniel Canzian

Alessia Rizzetto, via Cesare Correnti 12, Milano

Gerardo Mauro – gerardo@alessiarizzetto.com

Maia Raffaele – maia@alessiarizzetto.com