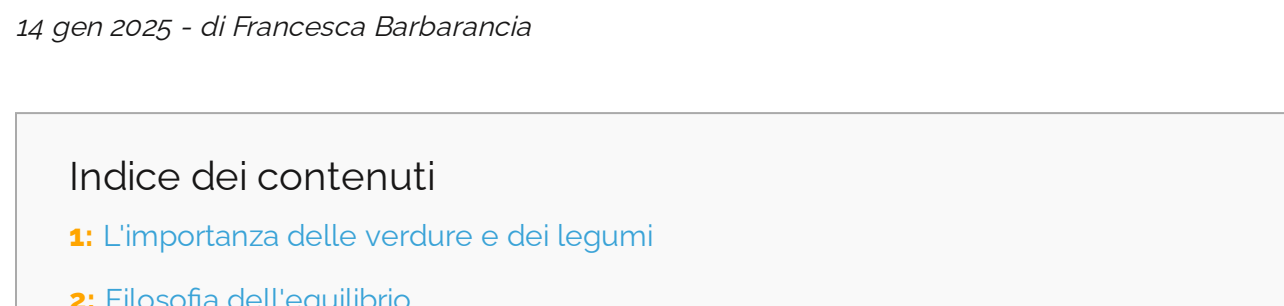


## Da Roma a Milano, passando per Cagliari e Terracina, ecco le proposte degli Chef italiani per un detox gustoso e salutare dopo le festività

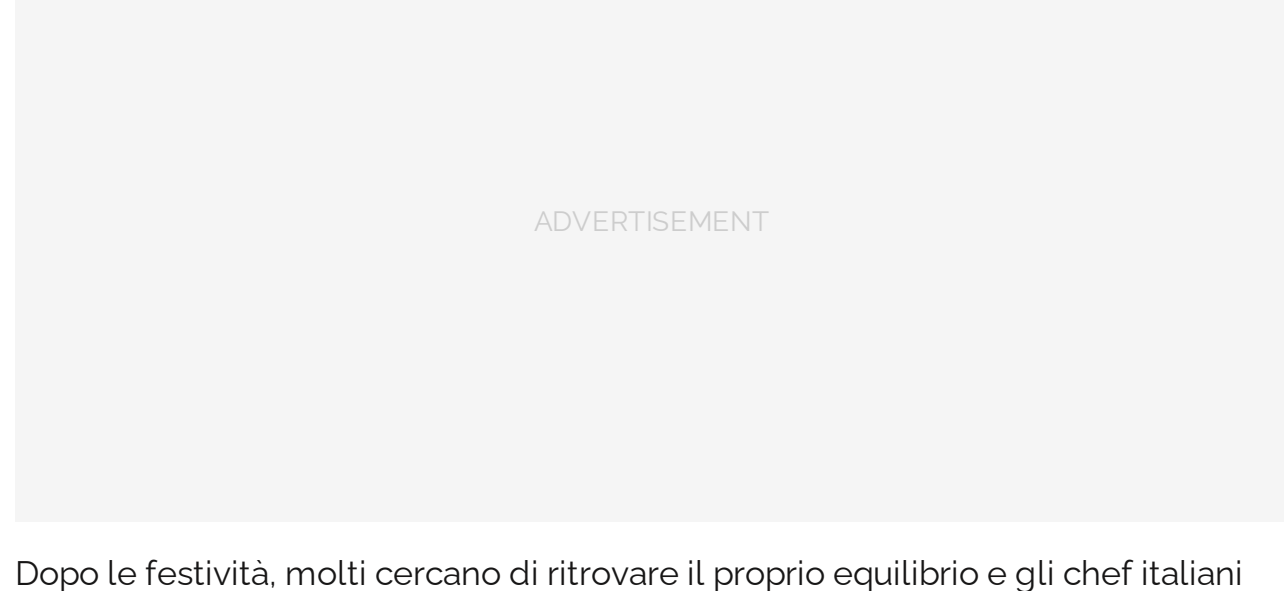
Un viaggio tra filosofie salutari, ricette gustose e ingredienti freschi per ritrovare energia e benessere dopo le festività, con un tocco di tradizione e innovazione



14 gen 2025 - di Francesca Barbarancia



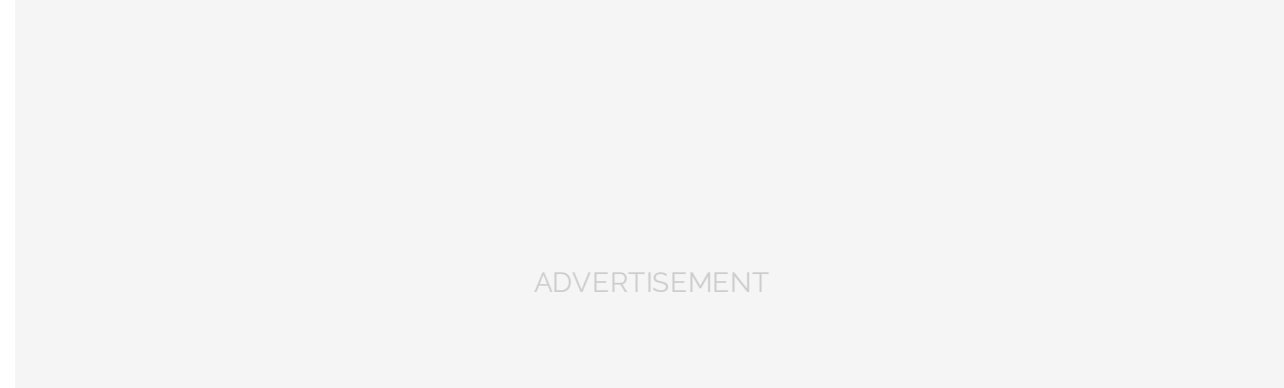
- Indice dei contenuti**
- 1: [L'importanza delle verdure e dei legumi](#)
  - 2: [Filosofia dell'equilibrio](#)
  - 3: [Cotture leggere e semplici](#)
  - 4: [Un approccio "dolce" al detox](#)
  - 5: [Drink e mocktail per il detox](#)
  - 6: [Benessere in Spa](#)



Dopo le festività, molti cercano di ritrovare il proprio equilibrio e gli chef italiani offrono preziosi consigli per un detox gustoso e salutare. I cuochi raccontano la loro visione, alcuni sotto forma di una ricetta, arricchendo il panorama culinario con idee creative e nutrienti. Ecco una panoramica delle loro proposte, da Roma a Milano, passando per Cagliari e Terracina, raggruppando le idee in base ai prodotti utilizzati e alle filosofie comuni. Scegliendo materie prime fresche e stagionali, privilegiando verdure e legumi, adottando cotture leggere e mantenendo un equilibrio tra piacere e salute, è possibile ritrovare energia e benessere senza rinunciare al gusto della buona cucina. Queste proposte celebrano la ricchezza della tradizione culinaria italiana mentre promuovono uno stile alimentare sano ed equilibrato. Aggiungendo esperienze rigeneranti come quelle offerte dalla Daham Spa, si può completare il percorso verso un benessere totale che abbraccia sia il corpo che la mente.

### L'importanza delle verdure e dei legumi

**Michele Ferrara**, chef del ristorante **Calamosca** di Cagliari, propone un **carpaccio di barbabietola** che non solo è visivamente accattivante, ma è anche ricco di proprietà remineralizzanti e immunostimolanti. La ricetta, nel menu del ristorante con il nome "Memorie di Istanbul", include ceci per un apporto proteico, noci e pasta di sesamo per gli oli essenziali, e una nota di acidità con limone e more. Ferrara enfatizza l'importanza di un piatto vegetale che purifica e rinforza senza zuccheri semplici. **Fabio Dodero**, del ristorante **Metis** di Roma, si unisce a questo approccio con una ricetta detox a base di **rapa rossa, rucola, limone fermentato e senape**. La rapa rossa è nota per il suo forte potere antiossidante, rendendo il piatto non solo nutriente ma anche gustoso. Da Terracina, lo chef **Pasquale Minciguerra** dell'agriturismo **Seguire le Botti** di Cantina Sant'Andrea, sostiene che una dieta detox non deve comportare sacrifici. Spazio, dunque, ai **vegetali di stagione** come funghi **cardoncelli** e **zucca**, abbinati nella sua ricetta ai **ceci**, sottolineando l'importanza della qualità degli ingredienti locali. Per lui, il rispetto della materia prima è fondamentale, affinché venga esaltata attraverso tecniche culinarie appropriate. Tra la Capitale e Milano, lo chef **Danielo Roppo**, chef del ristorante **Il Marchese**, si allinea a questa filosofia con il suo **potage diverdure**, un piatto semplice ma nutriente che celebra i sapori autentici degli ortaggi freschi.



Imprescindibile poi parlare di detox senza menzionare il pomodoro, un ingrediente chiave grazie alle sue proprietà antiossidanti. **Massimo Piccolo**, chef del ristorante **Flora**, propone il suo iconico **spaghettoni ai tre pomodori**, combinando diverse varietà dell'ortaggio, per massimizzare i benefici nutrizionali. Questa ricetta non solo è gustosa ma rappresenta anche un modo per riempire il piatto di colori e sapori.

