

BIO-LUSSI NEL PRINCIPATO DI MONACO

Grazie alle nuove aperture e a un'offerta gastronomica 100% benessere, il Principato di Monaco si afferma come capitale emergente dell'healthy food

Milano, 6 ottobre 2016 – Mangiare sano e vivere meglio è il nuovo mantra del Principato di Monaco. La destinazione più glamour della Costa Azzurra, sempre al passo con le ultime tendenze, continua il suo impegno per offrire ai viaggiatori una proposta gastronomica di qualità ma soprattutto sempre più attenta al benessere.

Ne sono la prova le numerose aperture dedicate a un tipo di alimentazione sana, biologica e adatta a diversi stili di vita: vegetariano, vegano, crudista, senza glutine, senza lattosio, senza grassi aggiunti, a km zero e tantissimi altri sono le nuove diciture che arricchiscono i menu dei nuovi avamposti del gusto ma anche delle storiche tavole stellate, rispondendo alle attuali esigenze e venendo incontro ad ogni richiesta con piatti ricercati e gourmand.

Uno degli indirizzi più in del Principato è sicuramente l'**Organic Detox Bar**, dove gustare deliziosi succhi di frutta preparati al momento secondo le ricette della celebre nutrizionista americana Tara Ostrowe, da abbinare a zuppe, verdura fresca, insalate e piatti caldi light. Non solo, Organic Detox Bar mette a punto anche degli speciali "programmi detox" realizzati da dietisti professionisti per favorire la depurazione del corpo. A seconda del tipo di esigenza, Organic Detox Bar fornisce la cura con programmi che vanno da 1 giorno a 1 settimana e destinati a principianti, intensivi ed esperti; tutti con risultati garantiti.

<http://organicdetoxbar.com>

Negli ultimi anni ha preso sempre più piede la filosofia wellness promossa da Madeleine Badia, imprenditrice belga naturalizzata a Monaco, che grazie ai suoi studi di naturopatia ha introdotto nel Principato un tipo di cucina biologica basata sul "raw food".

Non piatti crudi ma cotti a bassa temperatura, per preservare tutte le caratteristiche organiche degli alimenti. Dal 2012 ad oggi, Madeleine Badia ha aperto nel Principato 3 ristoranti: **Eat Juice**, bar specializzato in ottimi succhi e frullati preparati giornalmente con ingredienti sempre freschissimi; **L'Inattendue**, raw restaurant con piatti 90% vegetariani e vegani e proposte senza glutine e lattosio, come per esempio le lasagne vegetariane, il risotto alle barbabietole, la mousse al cioccolato e tofu e tanti altri; **Eat Me by L'Inattendue**, branch dell'omonimo ristorante aperto tutto il giorno per una gustosa colazione, un lunch veloce o una merenda sana e nutriente.

<http://vitasensys.eu/food/>

Per il brunch tappa d'obbligo a **Le Bouchon**, ristorante in stile US che propone un menù "American Healthy" con piatti tradizionali come hamburger, bagels e omelette in chiave veggie e gluten free accompagnati da succhi detox. Da non perdere anche il breakfast con i pancake alla farina biologica e il muesli bio con frutta fresca arricchita da una squisita crema di anacardi.

<http://www.bouchon.mc>

Anche gli chef stellati strizzano l'occhio a una cucina più salutare: Paolo Sari, Executive Chef del ristorante **Elsa** (1 stella Michelin) all'interno del Monte-Carlo Beach Relais & Châteaux, è un fautore della "cucina stagionale". I piatti proposti sono all'insegna del rispetto delle stagioni, con una carta primaverile, una estiva e una autunnale, e realizzati con prodotti biologici e locali che gli hanno valso la certificazione Bio 100% da **Ecocert**.

<http://it.montecarlosbm.com/ristoranti-monte-carlo/mangiare-bene/elsa/>

Joel Robuchon, premiato 28 volte con le stelle Michelin, è un personaggio di primo piano nel paesaggio gastronomico mondiale. Questo artigiano del cambiamento, che ieri ha saputo avvicinare gastronomia e convivialità rendendo la cucina raffinata più accessibile, oggi promuove una cucina all'insegna della salute e del benessere.

Nel suo omonimo ristorante all'interno del Métropole Hotel (2 stelle Michelin), ha lanciato da un anno un nuovo menù vegetariano composto da otto piatti a base di verdure e senza glutine. Una cucina innovativa senza artifici, sana e golosa.

In questo ricercato menù, la barbabietola si immerge in un sorbetto alla senape verde con duo di mele e avocado e piccole foglie di insalata amara, i funghi si posano su un'emulsione di patate con alghe e germogli di delosperma glaciali, il carciofo arrostito si adagia su un purè cremoso, con un velo di cappuccino di ceci alla curcuma, il risotto si sposa con i peperoncini dolci allo zafferano, cous cous di crucifere e salicornia e, per finire, la pesca viene esaltata in infusione di verbena, guazzetto di fragole e anguria.

<http://www.metropole.com/it/restaurant-montecarlo/joel-robuchon>

Il concetto di "chic & etico" è alla base della philosophy del **Fairmont Monte-Carlo**, un concept che mira a rafforzare l'impegno di tutta la catena nei confronti del pianeta e dello sviluppo sostenibile.

Al ristorante **Horizon Deck**, per esempio, i menu gourmet sono sinonimo di eleganza e etica in quanto l'Executive Chef Philippe Joannes e il suo team, privilegiano l'impiego di alimenti di produzione locale riducendo drasticamente l'inquinamento dovuto al trasporto. Inoltre, in partnership con il Museo Oceanografico di Monaco e l'associazione Mr. Goodfish, vengono utilizzate solo le specie che, secondo la stagione, non sono in periodo di riproduzione.

Ogni giorno il Fairmont Monte-Carlo si impegna nell'attuare queste misure ambientali che gli hanno valso il "Premio sviluppo Sostenibile Grandi Imprese" conferitogli dalla Jeune Chambre de Commerce de Monaco.

<http://it.fairmont.com/monte-carlo/>

Un percorso benessere a 360° è proposto invece dalle celebri Thermes Marins. Un'oasi di pace dove lasciarsi coccolare da diversi trattamenti e dalle più innovative tecnologie wellness, senza tralasciare il gusto di piatti saporiti realizzati dallo Chef Jean-Claude Brugel all'interno del ristorante **L'Hirondelle**.

Grazie alla sua offerta che va a integrare i trattamenti, la cucina del ristorante L'Hirondelle si inserisce in un'esperienza di benessere che associa il piacere gustativo alla leggerezza di una cucina sana e autentica. Un'esperienza culinaria assolutamente in linea con i tempi, che attira anche una clientela d'affari. La carta del ristorante propone un menu di prodotti freschi di giornata e un menu salute senza glutine, così come un assortimento di piatti dalle virtù disintossicanti o vegetariani.

<http://it.montecarlosbm.com/ristoranti-monte-carlo/terrazza-vista-mare/hirondelle/>

Per chi, infine, non vuole rinunciare a piccoli peccati di gola pur mantenendo il giusto equilibrio, la **Pâtisserie Riviera** ha da poco introdotto una nuovissima proposta di cocktail bio, detox e rivitalizzanti realizzati sul momento, per gustare macarons e pasticcini con un tocco di benessere.

Per maggiori informazioni: www.visitmonaco.it

UFFICIO STAMPA DELLA DIREZIONE DEL TURISMO E DEI CONGRESSI DEL PRINCIPATO DI MONACO

P.R. & Go Up Communication Partners

Via Fabio Filzi 27, 20124 Milano | www.press-goup.it

Chiara Borghi | chiara.borghi@prgoup.it | +39 345 6556139

Francesca Giustiniani | francesca.giustiniani@prgoup.it | +39 335 7323996