

VareseNews

Ristorante in Sant'Ambrogio, la cucina “sottovuoto” a bassa temperatura

Pubblicato: Lunedì 27 Marzo 2017

Il ristorante “**In Sant'Ambrogio**” si trova nel cuore del rione omonimo di Varese e la sua storia inizia nel 1979, per mano del suo **chef, Luca Colombo**, che ha voluto ridare vita a un luogo dove in passato c'era il circolo di Varese, cuore pulsante della città.

Chef Luca è legato alla tradizione culinaria italiana e **il suo piatto forte sono i risotti**, classici o rivisitati secondo il suo estro e seguendo la stagionalità dei diversi prodotti. La sua cucina si basa sui piatti tipici della grande tradizione italiana rivisitati in chiave moderna, con la scelta di materie prime di altissima qualità (scelta operata personalmente dallo chef) abbinata alla grande attenzione per la qualità nutrizionale delle preparazioni. Il risultato? Chef Luca riesce a offrire ad ogni cliente piatti che non sono solo buonissimi nel gusto, ma regalano veramente salute e benessere.

Per riuscire a fondere l'arte della cultura culinaria alla scienza della nutrizione, ed arricchire così di benessere e salute le sue creazioni, chef Luca nel 2015 consegue il **Master in Culinary Nutrition** presso il primo centro europeo di formazione in Nutrizione Culinaria per professionisti del Food e della Salute, l'**Art joins Nutrition Academy**, sotto la docenza della nutrizionista **Dott.ssa Chiara Manzi**, massima esperta europea di Nutrizione Culinaria. Grazie al Master, chef Luca entra a pieno titolo tra i professionisti del **network Cucina Evolution – Antiaging Italian Food**, il circuito di ristoranti che propone una nuova cultura culinaria: l'evoluzione dalla buona cucina di tradizione italiana, non più “buona da morire”, ma... “**buona da vivere**”.

Ecco perché il ristorante “In Sant'Ambrogio” può fregiarsi di un menu che ha ottenuto il premio della **certificazione “Gusto&Benessere – Qualità Nutrizionale Garantita”**: l'unico marchio di certificazione sulla qualità nutrizionale, rilasciato esclusivamente da Art joins Nutrition Academy in seguito a una attenta analisi dei metodi di preparazione e delle ricette proposte nel menù.

Il ristorante “In Sant'Ambrogio” propone una cucina particolare, quella della **cottura a basse temperature**, una tecnica che consiste nel cuocere gli alimenti a temperatura bassa e costante, in abbinamento alla tecnica del **sottovuoto** (cottura con riciclo del calore). Grazie al sottovuoto, non avviene la dispersione dei succhi, degli umori e dei principi nutritivi dei vari ingredienti; inoltre, si esalta notevolmente il sapore di ogni singolo alimento.

Pasta, riso, secondi di carne e di pesce: con la cottura sottovuoto, si garantisce in ogni piatto non soltanto la massima sicurezza alimentare (poiché, dal momento che non entra aria, l'alimento non si ossida), ma soprattutto la sicurezza nutrizionale dei cibi: le qualità organolettiche degli alimenti vengono rispettate e addirittura potenziate, e i principi nutritivi sono resi “biodisponibili” a chi li consuma. Cosa significa? Che oltre alla bontà del gusto, questi piatti fanno bene alla salute di chi li mangia.



In questo periodo Chef Luca sta elaborando un nuovo menu di tre portate che non supera le 800 kcal, pur rispettando le qualità dei vari alimenti e inserendo, inoltre, il giusto apporto di fibra: quest'ultima è un fantastico alleato del benessere, perché rallenta l'assorbimento dei grassi e facilita quello dei

nutrienti.

Durante la serata di presentazione e degustazione del nuovo menu, una Culinary Nutritionist illustrerà ogni piatto e spiegherà perché quel menu, preparato in quel modo, oltre ad essere squisito è anche un toccasana per la salute.

Se siete curiosi di scoprire il gusto “sottovuoto” arricchito di benessere, non vi resta che **prenotare un tavolo** al ristorante “In Sant’Ambrogio” di via Sacro Monte, 7 a Varese, chiamando il numero **0332 821364** o **331 8765392** e per maggiori informazioni visitate il **sito internet ufficiale** e mettete mi piace alla **pagina Facebook** per restare sempre aggiornati su ogni novità.

di [Ufficio pubblicità](#)