

Da Vertigo il pranzo diventa "light"

Per la pausa di mezzogiorno il locale di Seriate offre menu bilanciati e corredi di piatti con schede nutrizionali

Più che "quanto hai speso?" la domanda d'obbligo, parlando di ristoranti, potrebbe diventare presto "quante calorie hai preso?" Questo potrà accadere se l'intelligente iniziativa attuata dal ristorante Vertigo, a Seriate al numero 77 di via Decò e Canetta, prenderà piede.

"Vertigo light" è l'etichetta sotto la quale vengono proposti stimolanti suggerimenti che hanno come obiettivo la salvaguardia della salute e della linea. Nulla di obbligatorio... naturalmente, ma un metodo adeguato per mangiare informati. Poco a che vedere, se vogliamo, anche con il preannunciato decreto tagliaporzioni del Ministro della salute Sirchia che, ancora in fase di studio, ipotizza la riduzione appunto della porzioni sia nelle mense sia nei ristoranti allo scopo di arginare l'obesità dilagante. E se su questo tema sembrano già scatenarsi conflitti di opinione tra fornitori e consumatori sul fatto che ad una riduzione delle porzioni debba corrispondere anche una riduzione dei prezzi (ne vedremo delle belle) al Vertigo sono passati dalla teoria alla

**Ristorante
Vertigo**
Via Decò e Canetta, 77 - Seriate (BG)
Tel. 035 291155
aperto tutti i giorni da domenica
a venerdì, sabato solo la sera



pratica.

"Ci siamo resi conto - ha detto Franco Ghidini, uno dei soci - che chi si trattiene, per ragioni di lavoro, fuori a pranzo tutti i giorni ha la necessità di tenere d'occhio più di altri l'alimentazione". Un conto, insomma, andare al ristorante quando capita e per libera scelta altro invece il doverci andare tutti i giorni. "Vertigo light" viene proposto infatti esclusivamente per il pranzo di mezzogiorno e rappresenta sicuramente una delle principali "scoperte" nel nostro tour del prezzo fisso.

"Semplice, dal sapore antico con un tocco di modernità e bilanciato": così viene descritto nella carta il menù fisso di mezzogiorno. L'effetto "light" è ottenuto attraverso la possibilità di consultare per ogni piatto offerto schede con l'indicazione non solo

delle calorie esatte di ogni porzione, ma anche con l'elenco e le percentuali di tutti gli elementi nutrizionali.

Bene, il menù del giorno, in occasione della nostra visita prevedeva in alternativa due primi: risotto alla parmigiana (732

calorie) e crema di lattuga (171). Due anche i secondi proposti: soubise di pollo al curry (132) e scaloppe al limone (100). Si può ben notare che pur con una scelta sostanzialmente limitata (il menù comunque è vario e ruota molto nel corso del mese proprio per raggiungere l'obiettivo di un'alimentazione bilanciata) si poteva comporre un pranzo con l'assunzione di calorie in misura ben diversa: quasi il doppio e la metà, a seconda della scelta.

Il menù a prezzo fisso è proposto a 11 euro e comprende un primo, un secondo con contorno, mezzo litro di acqua o un quarto di vino e caffè. Il servizio è da ristorante.

Interessante anche l'offerta dei piatti unici, di pesce, carne e vegetariano il cui prezzo varia tra i dodici e tredici euro. Abbiamo scelto il piatto unico di pesce: sfornato di salmone, spatole con crema al baccalà e filetto di orata ai carciofi: 461 calorie ben spese.



La creatività in primo piano

Pur con qualche variazione nell'assetto societario, è dal 1988 che il ristorante Vertigo di Seriate si propone come locale caratterizzato da una cucina creativa, da un ambiente rilassante senza un'etichetta particolare e da un buon rapporto qualità/prezzo. Franco Ghidini, regista, Paolo Scagliotti chef, Franco Carriero e Agnese Poloni in sala, oltre che soci, sono anche gli interpreti operativi di questa realtà.

"Vertigo light", proposto per il pranzo di mezzogiorno, chiaramente è solo una parte dell'intenso percorso sviluppatosi nel tempo mentre all'orizzonte si affacciano altre iniziative come le serate a tema. Cene a premio con in collaborazione con Lab 80, ad esempio, oppure incontri con gli artisti e spazi per piccoli produttori o prodotti di nicchia. Una scelta simpatica sarà rappresentata dalla consegna della bottiglia di vino eventualmente non consumata interamente al tavolo.

Ma ora l'attenzione è concentrata su Vertigo light. Le schede informative per ogni singolo piatto sono veramente dettagliate e per certi versi sorprendenti visto che in alcuni casi le valutazioni scientifiche sembrano quasi contraddire almeno alcune delle comuni credenze. La loro lettura non è impegnativa se ci si vuol limitare all'indicazione delle calorie, ben più completa invece, ovviamente, se si vuole scendere nei dettagli. L'indicazione dettagliata di tutti gli ingredienti, con i relativi valori, costituisce poi uno stimolo alla curiosità e, magari par avendo già "ordinato" si finisce con lo scorrere il raccoglitore delle schede con estremo interesse.