

A

ARENA GOURMET

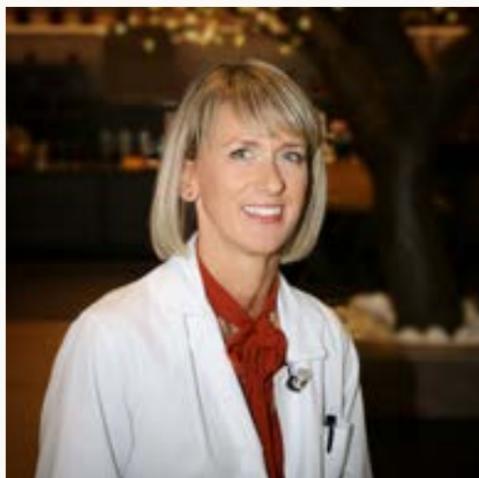
A

www.aquardens.it



BY AQUARDENS

IL BENESSERE INIZIA A TAVOLA



Mi presento

Mi chiamo **Silvia Marconi**, sono una **Dietista, Farmacista, Nutrizionista** e vivo da sempre sulle sponde del Lago di Garda.

La passione per la Scienza, la Chimica e la Salute hanno sempre guidato le mie scelte: dopo la laurea in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche ho lavorato per molti anni nel Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Verona dove mi sono occupata di malattie degenerative. Con l'evoluzione della mia esperienza è cresciuto anche l'interesse per l'alimentazione e come essa possa influenzare il nostro benessere. Da qui la seconda laurea in Dietistica, e la possibilità di seguire il paziente in maniera completa ed approfondita. Grazie al lavoro a diretto contatto con i pazienti, ma anche grazie al costante lavoro di ricerca presso l'Università di Brescia, ogni giorno ho la possibilità di osservare quanto la nostra salute dipenda da quello che mangiamo, da come lo cuciniamo e dal tempo che vi dedichiamo. Le nostre scelte alimentari possono influenzare la nostra salute, quella di chi ci circonda e anche quella del nostro pianeta.

Costruiamo il nostro benessere e quello dei nostri cari. Ogni giorno.

I menù presentati per questo mese sono stati appositamente pensati e creati per i clienti di Aquardens, perché un percorso verso il benessere passa necessariamente anche dal nostro piatto, dagli ingredienti che scegliamo e dalla modalità con cui vengono cucinati.

Gli elementi chiave che hanno guidato la scelta di ogni singolo ingrediente sono stati:

- **La varietà:** solo scegliendo verdura e frutta dai colori diversi è possibile introdurre tutte le vitamine, i sali minerali ed i fitocomposti di cui ha bisogno il corpo.
- **La stagionalità:** scegliere i prodotti tipici di ogni stagione ci permette di assumere il quantitativo maggiore proprio di quei composti che ci servono per proteggerci dal cambio stagione, dal freddo dell'inverno oppure dalla spossatezza estiva.
- **I prodotti locali:** il nostro territorio ci fornisce una moltitudine di materie prime preziose; sceglierle significa sostenere le nostre realtà produttive e salvaguardare anche l'ambiente.
- **Fantasia e colore:** abbinare consistenze, colori e cotture rende il momento del pasto un piacere che coinvolge tutti i nostri sensi e appaga il nostro corpo in maniera sana e completa.
- **La Scienza della Nutrizione:** la selezione degli ingredienti, le porzioni e gli abbinamenti studiati per i singoli piatti hanno come base le più recenti e solide evidenze scientifiche, che sempre di più stanno dimostrando quanto il nostro benessere sia fisico che mentale inizi dal cibo.



BENVENUTI!

Per preparare i nostri piatti con quel sapore unico e inconfondibile, seguiamo ricette semplici, della nostra cucina. Tutto parte dalla ricerca delle materie prime, che devono essere buone, invitanti, di primissima qualità. I nostri chef accostano gli ingredienti seguendo il cuore e le tradizioni, perché è solo con la passione e i ricordi che vengono preparati piatti dal sapore indimenticabile.

MENÙ

ARENA GOURMET

LA NOSTRA PASTA	p. 2
INSALATE	p. 2
POKÈ	p. 2
PIZZE	p. 2
HAMBURGER	p. 3
FRITTURE	p. 3
DOLCI	p. 3
ESTRATTI A FREDDO	p. 4
CAFFETTERIA	p. 4
BEVANDE	p. 4
BEVANDE ALCOLICHE	p. 4
VINI	p. 4

**Alcuni ingredienti possono essere surgelati all'origine o abbattuti.*

INDICAZIONI PER LA MIGLIOR SCELTA DELLE NOSTRE PROPOSTE

- Piatto Vegetariano
- Piatto Vegano
- Pork Free

QUESTO MESE TI SUGGERIAMO

HAMBURGER DI GIORGIONE

CONSIGLIATO DA
CHEF GIORGIONE
DI GAMBERO ROSSO

Bun* con sesamo
Hamburger 200gr. ca. di Chianina*
Radicchio rosso di Verona alla griglia
Formaggio Monte Veronese D.O.P.



Se hai delle allergie e/o intolleranze alimentari chiedi informazioni al nostro staff. Siamo preparati per consigliarti nel migliore dei modi.



LA NOSTRA PASTA



Abbiamo scelto un partner d'eccezione per la nostra pasta: Michelis, produttore di specialità artigianali dal 1919. Le ricette dei suoi prodotti sono preparate con materie prime selezionate e controllate con cura. La leggera sfoglia all'uovo e la freschezza dei ripieni della pasta fresca, così come la pasta secca trafilata al bronzo, restituiscono i genuini sapori della tradizione artigianale.

Ravioli mignon ripieni di fonduta e tartufo con burro fuso € 11,00
Ravioli mignon ripieni alla fonduta e tartufo saltati con salsa al burro profumata all'erbette.

Ravioloni integrali radicchio e salsiccia € 11,00
Ravioloni integrale radicchio e salsiccia con burro fuso a bassa temperatura aromatizzato alla salvia e granella di nocciola.

Tortellini di Valeggio al burro della Lessinia € 11,00
Tortellini di Valeggio, con burro della Lessinia e salvia del nostro orto, annaffiato con acqua termale.

Gnocchi gourmet con crema di zucca e speck "de'na'olta" € 10,00
Gnocchi di patate, saltati con crema di zucca mantovana e speck "de'na'olta".

Spaghetti alla chitarra con pesto di broccoli e mandorle tostate € 10,00
Spaghetti alla chitarra trafilati al bronzo, conditi con pesto di broccoli e mandorle tostate.

Strozzapreti con pesto alla Ligure € 10,00
Strozzapreti con pesto alla Ligure con basilico D.O.P., pomodori rossi semiseccchi e burrata.



INSALATE

Caesar Salad € 10,00
Insalata verde, fajitas* di petto di pollo alla piastra, crostini di pane accompagnata da salsa Caesar.

Insalata Greca € 9,00
Insalata verde, cetrioli a rondelle, pomodorini, formaggio feta e olive taggiasche.

Insalata Verona € 10,00
Radicchio rosso, funghi champignon crudi, carote a julienne peperone giallo a striscioline, fagiolini* al vapore, pera a fettine sottili, gherigli di noce, ceci, formaggio stagionato a scaglie Monte Veronese. Accompagnata da 2 bruschette di pane* integrale con Olio EVO della Valpolicella.

Green Salad € 10,00
Misticanza e spinacino, cappuccio rosso a strisce, rotolini di zucchine grigliate olive nere, avocado a cubetti, pomodorini, mela verde (Granny Smith) a fettine sottili, mandorle, uova sode di galline allevate a terra. Accompagnata da crostini di pane* di segale saltati in padella con olio EVO della Valpolicella e aromi.



POKÈ

Il Pokè è un nuovo food trend, tipico della tradizione culinaria hawaiana, dalle combinazioni infinite e personalizzabili. Ideale in tutte le stagioni, contiene tutti gli elementi per un pasto completo e allo stesso tempo leggero e nutriente: carboidrati, proteine e vitamine.

Pokè con petto di pollo € 12,00
Pokè di petto di pollo* marinato all'aceto balsamico con champignons a fettine sottili, broccoli crudi a fettine, pomodori Pachino, rapanelli, noci pecan, rucola, radicchio, misticanza, cipollotto e riso basmati.

Pokè vegetariano € 10,00
Fagioli* Edamame con riso venere, carote a julienne, finocchio tagliato a fettine sottili, rapa rossa al vapore a cubetti, semi di melograno e misticanza.

Pokè di pesce € 14,00
Pokè di Salmone* con farro, carote a cubetti, cavolfiore crudo tagliato a fettine, sedano a fettine, avocado a cubetti, mais, germogli di soia e zenzero a striscioline condito con vinaigrette di olio EVO della Valpolicella al limone e coriandolo.



PIZZE*

Le nostre pizze pala gourmet al trancio sono uniche e inimitabili. Le Ricette sono pensate per noi da Vincenzo Mineo campione del mondo 2019 Pizza Gourmet Executive.

Pesto con basilico DOP € 7,50
Pomodori pelati, mozzarella di bufala, pesto alla ligure con basilico DOP, basilico fresco.

Ligure con tris di pomodorini € 7,50
Pesto alla ligure con basilico DOP, mozzarella fior di latte, pomodorini gialli semiseccchi, pomodori datterini, pomodori verdi a spicchi.

Tropea, cantabrico e taggiasche € 7,50
Pomodori pelati, mozzarella fior di latte, cipolle rosse di Tropea, frutti del capperò, filetti di acciughe del Mar Cantabrico, olive taggiasche.

Radicchio, gorgonzola e fesa di tacchino € 7,50
Mozzarella fior di latte, radicchio grigliato, gorgonzola dolce, fesa di tacchino.

Pecorino, friarielli e manzo affumicato € 8,50
Mozzarella di bufala, pomodorini gialli semiseccchi, friarielli, salsa di pecorino romano, carpaccio di manzo affumicato.

Piquillo, acciughe e burrata € 7,50
Pomodori pelati, burrata, peperoni piquillo, acciughe del Mar Cantabrico.



**Mangiare è una necessità.
Mangiare intelligentemente è un'arte.**

(François de La Rochefoucauld)





HAMBURGER

La loro preparazione viene fatta in diretta con prodotti selezionati freschi.

- Baconcheeseburger** € 14,00
Bun* con sesamo, hamburger di Chianina* (200 gr.), bacon, cheddar, cipolle caramellate, salsa barbecue, patatine fritte*.
- Veggy** € 13,00
Pane* nero al carbone vegetale, melanzane zucchine e peperoni alla griglia, chutney di cetrioli e patatine fritte*.
- Chicken burger** € 13,00
Bun* con sesamo, cotoletta di pollo*, salsa ranch, cipolla croccante, patatine fritte*.
- Hamburger** € 12,00
Bun* con sesamo, hamburger di Chianina* (200 gr.), ketchup, patatine fritte*.



FRITTURE*

Le nostre frittiture vengono realizzate a regola d'arte. La temperatura dell'olio viene monitorata costantemente per evitarne bruciature e il continuo filtraggio ne mantiene la qualità e pulizia.

- Arancini alla siciliana** € 4,00
Arancini di riso con ripieno di ragù, panato.
- Supply al pomodoro e mozzarella** € 4,00
Caratteristico prodotto di riso farcito ed impanato di forma ovale, costituito da riso, pomodoro e ripieno di mozzarella: successivamente panato.
- Zucchine e gamberi in pastella** € 4,00
Murgiamare: gamberi e zucchine in pastella.
- Peperoni e Cacio in pastella** € 4,00
Frittelline di peperoni e cacio*.
- Frittelline di zucchine ricotta e menta** € 4,00
Frittelline di zucchine con ricotta e menta*.
- Patatine Fritte** € 3,50



Uno non può pensare bene, amare bene,
dormire bene, se non ha mangiato bene.

(Virginia Woolf)



DOLCI*

- Cupolina al cioccolato croccante** € 6,00
Pan di Spagna al cacao farcito con crema alla nocciola e ricoperto con cioccolato al latte e nocciole.
- Cassatina** € 6,00
Pan di Spagna con crema alla ricotta, decorata con frutta candita.
- Coppa mascarpone e lamponi** € 6,00
Pan di Spagna con crema al mascarpone, lamponi e decorata con granella di pistacchio.
- Coppa Profitterol** € 6,00
Gelato semifreddo al cioccolato e bignè ripieni di crema al gusto vaniglia.
- Torta soffice alle mele** € 5,00
Soffice impasto alle mele.
- Crostata albicocca** € 4,00
Pasta frolla farcita con albicocche.
- Torta soffice saraceno ribes e mirtilli** € 5,00
Soffice impasto con grano saraceno, farcito con mirtilli e ribes.
- Torta Soffice Marmorizzata** € 5,00
Soffice impasto al cacao e yogurt.



Non devi mangiare di meno,
devi solo mangiare bene.

(Anonimo)

ESTRATTI A FREDDO

Gli estratti a freddo di frutta e verdura fresca svolgono un'importante funzione antiossidante e rivitalizzante grazie ai loro nutrienti, che assunti in modo regolare, facilitano la digestione, eliminano le tossine e le scorie dall'organismo, fortificano la naturale capacità di recupero e rafforzano le difese immunitarie.



01 € 6,50
Arancia, Pompelmo e Ananas
L'Arancia è un vero e proprio toccasana per il benessere della pelle e per il rafforzamento del sistema immunitario.

Il Pompelmo vanta innumerevoli proprietà benefiche, tra cui un'azione antiossidante conferita dalla narigenina. L'Ananas favorisce la digestione delle proteine e agevola l'apparato digerente.

favorisce la digestione delle proteine e agevola l'apparato digerente.



02 € 6,50
Uva, Finocchio, Mela Verde e Zenzero

L'Uva è un potente antiossidante, ideale per i disturbi della circolazione venosa. Il Finocchio, dalle notevoli proprietà digestive, è ottimo per l'apparato gastrointestinale. La Mela verde è l'alleato perfetto per il be-

nessere quotidiano di tutti. Lo Zenzero svolge un'azione antiossidante che contrasta l'invecchiamento e favorisce la digestione.



03 € 6,50
Arancia, Mela Rossa, Carote, Sedano e Curcuma

Ricca di minerali, vitamine e acido citrico, l'Arancia è in grado di prevenire la formazione di calcoli renali. La Mela rossa, frutto completo dal punto di vista nutrizionale, mantiene giovani i tessuti e dona benessere fisico.

La Carota è molto importante per la funzione visiva. Il Sedano ha invece forti effetti digestivi. La Curcuma, potente antiossidante e antinfiammatorio, svolge un'azione depurativa per il fegato e la colecisti.



04 € 6,50
Ananas, Mela, Spinaci e Limone

Le grandi quantità di vitamine e clorofilla contenute negli Spinaci conferiscono proprietà antiossidanti, depurative e lassative. L'abbinamento con il Limone, agrume dalle proprietà disintossicanti ricchissimo di vitamina C, favorisce l'assimilazione del

ferro. L'Ananas è in grado di trasformare le proteine in amminoacidi e per questo impiegato nelle terapie antinfiammatorie. Nella Mela è presente l'antocianina, un'importante molecola antiossidante.



05 € 6,50
Mela Verde, Barbabietola e Limone

La Mela verde è considerata un "farmaco della natura", un rimedio per tantissimi disturbi grazie alle vitamine B1 e B2 che combattono inappetenza, stanchezza e facilitano la digestione. La Barbabietola ha proprietà rinfrescanti e remineralizzanti,

adatta anche a bambini, convalescenti e anemici. Il Limone, alleato del sistema immunitario e della pelle, è in grado di bilanciare il pH dell'organismo.

CAFFETTERIA

Caffè espresso	€ 1,10
Caffè decaffeinato	€ 1,40
Caffè d'orzo piccolo	€ 1,50
Caffè d'orzo grande	€ 1,80
Ginseng piccolo	€ 1,50
Ginseng grande	€ 1,80
Macchiato	€ 1,30
Caffè corretto	€ 1,60
Cappuccino	€ 2,00
Cappuccino decaffeinato	€ 2,30
Cappuccino con latte di soia	€ 2,20
Brioche	€ 1,10

BEVANDE

Acqua minerale (0.5 L)	€ 1,50
Bibita in lattina 33 cl	€ 3,00
Bibita in bottiglia	€ 3,50
Succo di frutta	€ 3,00

BEVANDE ALCOLICHE

Birra alla spina piccola 30 cl	€ 3,50
Birra alla spina media 50 cl	€ 5,00
Birra in bottiglia (Weizen, Salvator, Analcolica)	€ 6,00
Spritz Aperol	€ 4,50
Spritz Campari	€ 4,50
Grappa e Amari	€ 3,50
Aperitivo Analcolico	€ 3,00
Red Bull	€ 4,00

VINI

Prosecco DOC Brut Max Cantina di Soave	€ 3,50	€ 21,00 75cl
Lessini Durello DOC Brut Settecento 33 Cantina di Soave	€ 3,20	€ 19,00 75cl
Bardolino Chiaretto DOC Spumante Brut Cantina di Soave		€ 18,00 75cl
Soave Classico DOC Poesie Cantina di Soave	€ 3,00	€ 18,00 75cl
Lugana DOC Cantina Bulgarini	€ 4,50	€ 28,00 75cl
Valpolicella Classico Superiore DOC Poesie Cantina di Soave	€ 4,00	€ 22,00 75cl
Valpolicella Ripasso DOC Poesie Cantina di Soave		€ 28,00 75cl
Bardolino Classico Superiore DOCG Cantina di Soave	€ 16,00	€ 75cl
Recioto Classico di Soave DOCG Poesie Cantina di Soave	€ 4,50	€ 20,00 50cl



IL BENESSERE INIZIA A TAVOLA

Mai come negli ultimi anni temi come alimentazione, diete, cibo ed effetti sulla salute sono stati dibattuti in molteplici sedi: l'alimentazione è un aspetto con cui ogni essere umano è portato a confrontarsi più volte al giorno e per la popolazione italiana, il cibo rappresenta uno degli aspetti della quotidianità su cui investire energie e risorse economiche.

Sempre più evidenze scientifiche sono d'accordo nell'indicare la nutrizione come un fattore chiave nella promozione di salute e prevenzione di svariate patologie. Sia la quantità ma soprattutto la qualità di ciò che mangiamo influiscono sul benessere, modificando il nostro organismo sia dal punto di vista metabolico che molecolare.

La tradizionale Dieta Mediterranea basata sul consumo di alimenti poco trasformati, prevalentemente di origine vegetale, ricchi di nutrienti, vitamine e fotocomposti, olio di oliva, pesce, frutta secca e ridotti quantitativi di carne, sembra giocare un ruolo fondamentale nel favorire un quadro di salute e longevità.

Scegliere carboidrati complessi, provenienti da cereali integrali e ricchi di fibre, ad esempio, ha sull'organismo intero un effetto molto diverso rispetto ad un consumo dello stesso quantitativo di carboidrati ma provenienti da zuccheri semplici come quelli contenuti nelle bevande zuccherate. Lo stesso esempio si può riportare per quanto riguarda il consumo dei grassi: un uso anche abbondante di olio extravergine di oliva ha sull'organismo un effetto benefico e protettivo.

Anche la scelta delle proteine che si mettono nel piatto ha ricadute diverse sulla salute: sono molti infatti gli studi scientifici pubblicati negli ultimi anni che dimostrano che un aumento del consumo di pesce, uova, oppure di proteine vegetali, può ridurre il rischio di sviluppare numerose patologie tra cui malattie cardiovascolari, diabete, alcuni tipi di cancro ed aiutare a controllare il peso nel tempo.

Mangiare bene non vuol dire mangiare in maniera triste o monotona, significa invece variare il più possibile nei colori, nei sapori, nelle materie prime e nel modo di condire o completare i propri piatti.



HANNO SCELTO

ARENA GOURMET

SHOW COOKING CON
CHEF GIORGIONE
GAMBERO ROSSO
17/10/2019



CON SCONCERTO ROCK
GENE GNOCCHI
INTRATTENIMENTO
18/10/2019

