

locali e ristoranti

di Antonio Lodovico Scolari e Christian Pizzini



La sala con pietra a vista e uno dei dolci del Tami.



COLLIO VALTROMPIA (BS)

Profumi e sapori di montagna

In un ambiente raffinato ma semplice dove si respirano le atmosfere delle vecchie trattorie di una volta, il *Tami*, locale della provincia brasciana, propone tutto quello che la montagna offre in stagione. Il menu, propone piatti realizzati con prodotti a chilometro zero e biologici, spaziando dalla degustazione di formaggi d'alpeggio,

salumi locali e pane alla brace al risotto carciofi e bagoss (formaggio della zona) oppure alla *valtrumplina*, rivisitazione della celebre valdostana (carne farcita di fontina, prosciutto cotto e impanata) con formaggella e speck.

Tami, piazza Zanardelli 9, Collio Valtrompia (BS). Tel.: 030/927112, www.tamitrattoria.com.

BARI

Il panzerotto è green

Lorenzo Diomedè e Michele Melillo sono i proprietari del *Frulez*, il primo ristorante green di Bari. Aperto dalle 8,30 alle 20,30, il locale propone un menù fatto di ingredienti sani e naturali tra minestre, creme di verdura, frullati e insalate freschissime da accompagnare con pane di segale, kamut o cereali. Nell'emporio attiguo, invece, si scelgono e comprano i tanti prodotti biologici.

Frulez, piazza Umberto I, Bari. Tel.: 080/5239827, www.frulez.it.



BUSSANA VECCHIA (IM)

Carne? No grazie!

A un passo da Sanremo c'è il ristorante naturale *Apriti Sesamo* dove non si serve carne ma solo pesce freschissimo e prodotti biologici di alta qualità. I menù sono di tre tipi: vegan-macrobiotico, vegetariano e il pescato della giornata.

Apriti Sesamo, Bussana Vecchia di Sanremo (IM). Tel.: 018/4510022, www.ristorantenaturale.it.

MILANO

GUIDA 60 agriturismi bio provati per voi

Natural style

...e non prendo medicine

Bianca Guaccero

Lavoro, amo...

TU E LUI
I nuovi ruoli nella coppia

BELLEZZA
• Capelli: 12 nuovi tagli
• Rossetti, smalti, ombretti chic

CASA ECO
• Risparmia energia
• L'orto sul terrazzo

GENITORI
Non servono esseri perfetti

DIETA
Depura in 7 giorni

...d'Europa.
...oste, alla spina
...pottiglia, c'è
...einken spillata
...ativo Cellar Beer

...a Milano.

System (mantiene inalterati gusto e sapore). Non solo birra ma, anche, piatti gustosi fatti con materie prime selezionate, tracciabili e biologiche, come le ottime carni da fare alla griglia. Si può cenare anche a prezzo fisso e naturalmente degustare birre selezionate a tutte le ore. Da provare il goloso *Birramisù*, dove al posto del caffè c'è la birra Murphy stout.

BirraMI, via San Galdino 8, Milano. Tel.: 02/33602855, www.birrami.it.

ROMA

Pochi ma buoni

Nel cuore della Capitale, *Casa & Bottega* è un locale dove gustare pochi e selezionati piatti legati al territorio, rivisti in chiave moderna. Gli ingredienti sono tutti selezionatissimi: dalle famose uova biologiche di Paolo Parisi (da galline livornesi) ai formaggi bio dell'azienda agricola il Boscasso.

Casa & Bottega, via di Tor Millina 34/a, Roma. Tel.: 06/68804037, www.casaebottega.eu.

