



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

FEEDING GOOD.



CATERING SERVICE

Proposte e modalità

THE LONGEVITY KITCHEN

È un innovativo format di **Healthy Food** ispirato alle migliori pratiche e agli stili di vita delle persone più longeve e sane del pianeta: quelle che vivono nelle **Blue Zone**.

Ci siamo ispirati alle loro ricette, ai loro sapori e ai loro super food e, in collaborazione con i nostri **medici, nutrizionisti e chef esperti**, abbiamo creato uno stile unico di cucina sana e sostenibile che integra la ricerca scientifica e i segreti degli alimenti più sani con le più moderne tecniche di cottura senza rinunciare al gusto.

SANO, GUSTOSO, SOSTENIBILE.



THE LONGEVITY KITCHEN

M I L A N O

LE BLUE ZONE

Si chiamano "Zone Blu" e ne esistono solo cinque in tutto il mondo.

Queste zone hanno un'alta concentrazione di **centenari** che vivono in perfetta salute. Gli scienziati hanno studiato il fenomeno per decenni e sembra che la combinazione di una dieta ricca di **verdure** con **grassi sani** e **piccole quantità di latticini e carne**, sia la chiave della longevità nelle Zone Blu.

Se aggiungiamo un po' di **esercizio fisico**, di **vita** comunitaria e **sociale**, abbiamo la formula vincente per una vita lunga ed energica.



ITALIA

SARDEGNA



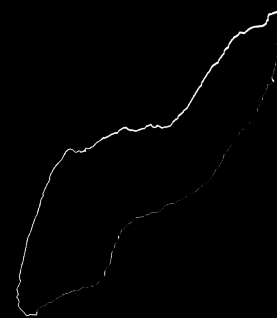
CALIFORNIA

LOMA LINDA



COSTARICA

NICOYA



GRECIA

IKARIA



GIAPPONE

OKINAWA

SERVIZIO CATERING

The Longevity Kitchen offre un esclusivo servizio **catering** di Healthy Food ispirato alle Blue Zone.

Scegliere il nostro catering significa abbracciare uno **stile di vita sano** senza rinunciare al piacere della **buona cucina**.

FEEDING GOOD.



THE LONGEVITY KITCHEN

MILANO

RICETTE

Le ricette sono state create da chef e nutrizionisti secondo dei precisi criteri nutrizionali e di gusto. La **materia prima** è stata accuratamente **selezionata** tra i migliori produttori.

Gli ingredienti utilizzati sono ispirati a quelli delle diete delle **Blue Zone**: si lascia spazio alla dieta mediterranea fino a **gusti esotici** e accostamenti poco tradizionali con vere **esplosioni di gusto**.

Sotto l'aspetto nutrizionale ogni piatto è perfettamente bilanciato, leggero e digeribile.

Sono presenti piatti a base di **pollo, pesce, verdure e cereali, includendo opzioni vegane e vegetariane**.



THE LONGEVITY KITCHEN

MILANO



COME FUNZIONA?



THE LONGEVITY KITCHEN

MILANO

FINGER FOOD

Modalità indicata per eventi svolti senza posti a sedere fissi.

Senza numero limite di persone.

Le ricette scelte verranno servite in piccole porzioni finger food.

Se ti trovi a **Milano** o **Torino** è garantito il supporto dello staff The Longevity Kitchen per la preparazione del catering.

Per **tutte le altre città in Italia** il supporto staff è disponibile solo **su richiesta**.

MONOPORZIONE

Indicato per cene o pranzi aziendali svolti **a sedere**.

Senza numero limite di persone.

Le ricette selezionate verranno servite in monoporzioni.

Se ti trovi a **Milano** o **Torino** è garantito il supporto dello staff The Longevity Kitchen per la preparazione del catering.

Per **tutte le altre città in Italia** il supporto staff è disponibile solo **su richiesta**.



THE LONGEVITY KITCHEN

MILANO

CATERING FINGER FOOD

Il catering **finger food** è ideale per eventi in cui i partecipanti non hanno posti a sedere assegnati e trascorrono il tempo in piedi.

È possibile scegliere tra 19 ricette ispirate alle Blue Zone e beverage su richiesta.

- **MILANO E TORINO**

Il personale The Longevity Kitchen si occuperà di tutta la preparazione e il servizio all'evento.

- **ITALIA**

Lo staff per la preparazione e il servizio è disponibile solo su richiesta.

Contattaci per avere informazioni.



THE LONGEVITY KITCHEN

MILANO

CATERING MONO PORZIONE

Il catering monoporzione è ideale per **pranzi o cene** in cui gli ospiti sono seduti. I piatti selezionati verranno consegnati all'interno di lunch box in atmosfera protettiva per conservare al meglio le proprietà. Possono essere consumati direttamente dalla lunch box o su dei piatti.

Per avere la possibilità di assaggiare più ricette consigliamo di impiattare utilizzando il kit monoporzione in dotazione, ideale per creare delle piccole porzioni di circa 100g. Il kit monoporzione comprende piattini, posate e tovaglioli.

- **MILANO E TORINO**

Il personale The Longevity Kitchen si occuperà di tutta la preparazione e il servizio all'evento.

- **ITALIA**

Lo staff per la preparazione e il servizio è disponibile solo su richiesta. Contattaci per avere informazioni.



THE LONGEVITY KITCHEN

MILANO

BEVERAGE & DESSERT

Bevande e dessert per accompagnare il catering sono opzionali e disponibili su richiesta.

È possibile scegliere tra soft drink e opzioni alcoliche.

Beverage:

- Longevity Smoothies 100% naturali
- The Longevity Water, acqua alcalina pH 8.5
- The Longevity Beer
- Wine list – ispirata alle Blue Zone

Dessert:

- Brownies ai fagioli rossi e cioccolato
- The Longevity Chocolate con miele di Ikaria
- Energy Balls di datteri





THE LONGEVITY KITCHEN

MILANO


A photograph of a menu for finger food. The main focus is three clear plastic square containers arranged in a diagonal line from the top left to the bottom right. Each container holds a square piece of cooked salmon on top of a green guacamole-like spread, which is layered over a bed of dark, cooked quinoa. A thin, pinkish-red garnish is draped over the salmon. In the background, there are two more similar containers and two round bowls containing a yellow, textured food item, possibly a quinoa salad or fritter, garnished with green herbs and red elements. The entire scene is set on a dark, textured surface.

**MENU
FINGER FOOD**

FINGER FOOD

Red rice  

Riso rosso con broccoli, acciughe e capperi di Pantelleria.

Green garden  

Cous cous di grano saraceno e verdure fermentate.

Fit feta  

Riso nero con feta, pomodori secchi e olive taggiasche.

Insalata Ironman  

Quinoa rossa con patate, feta e mirtilli rossi.

Croquetas ricas 

Crocchette di baccalà con cocco e zucchine.

Vellutata arancio  

Vellutata di zucca e batata con zest di arancia.



Vegan



Vegetarian



Gluten Free



Lactose Free

I piatti non sono modificabili. Prodotto in uno stabilimento dove si lavorano: glutine, crostacei, uova e derivati, pesce, arachidi e derivati, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, sesamo, lupini, molluschi.



THE LONGEVITY KITCHEN

MILANO

FINGER FOOD

Yellow crunchy

Cous cous con ceci, mandorle e pomodori secchi.

Cous cous arcobaleno

Cous cous con gamberi, nocciole e curcuma.

Midnight salmon

Salmone con riso nero, piselli, asparagi e menta.

Vellutata rossa

Vellutata di pomodoro con patate e latte di mandorla.

Energy greens

Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri, aneto e menta.

Wild rice

Riso selvaggio con verdure, nocciole e cedro candito.

Power bowl

Riso nero con gamberi, edamame e mango.

Fregua

Fregola con gamberi, bottarga e zucchine.

Tabuleh mediterraneo

Tabuleh con verdure e pesce spada.

Sunrise

Quinoa con gamberi, salsa curry e cocco.

Fantasia Salmon



Salmone con cous cous di grano saraceno e verdure (broccoli, cavolfiori, carote e zucchine).







**MENU
MONOPORZIONE**

MONOPORZIONI

Red rice  

Riso rosso con broccoli, acciughe e capperi di Pantelleria.

Green garden  

Cous cous di grano saraceno e verdure fermentate.

Fit feta  



Riso nero con feta, pomodori secchi e olive taggiasche.

Insalata Ironman  

Quinoa rossa con patate, feta e mirtilli rossi.

Croquetas ricas 

Crocchette di baccalà con cocco e zucchine.

Vellutata arancio  

Vellutata di zucca e batata con zest di arancia.



Vegan



Vegetarian



Gluten Free



Lactose Free

I piatti non sono modificabili. Prodotto in uno stabilimento dove si lavorano: glutine, crostacei, uova e derivati, pesce, arachidi e derivati, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, sesamo, lupini, molluschi.



THE LONGEVITY KITCHEN

MILANO

MONOPORZIONI

Yellow crunchy  

Cous cous con ceci, mandorle e pomodori secchi.

Cous cous arcobaleno 



Cous cous con gamberi, nocciole e curcuma.

Midnight salmon  

Salmone con riso nero, piselli, asparagi e menta.

Vellutata rossa  


Vellutata di pomodoro con patate e latte di mandorla.

Energy greens  


Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri, aneto e menta.

Wild rice  

Riso selvaggio con verdure, nocciole e cedro candito.

Power bowl 


Riso nero con gamberi, edamame e mango.

Fregua 

Fregola con gamberi, bottarga e zucchine.

Tabuleh mediterraneo 

Tabuleh con verdure e pesce spada.

Sunrise  



Quinoa con gamberi, salsa curry e cocco.

Fantasia Salmon 



Salmone con cous cous di grano saraceno e verdure (broccoli, cavolfiori, carote e zucchine).




MONOPORZIONI

Cabaya lines  

Sgombro su purè di fave con coste e colatura di alici.

Ikigai  

Pollo al prezzemolo e limone con funghi shiitake.

Cala Moresca 

Pesce spada con pistacchi arancia e finocchi.

Sarde a beccafico 


Sarde con melanzane, mandorle, pinoli e zest di agrumi.

D'Orata  


Orata allo zafferano con zucchine, cozze e vongole.

Pansotti 


Pansotti ripieni di borragine e ricotta con pesto di borragine e aglio nero.

Golden Chicken 



Pollo yakitori con riso al cocco, banana e zucchine.

Moringa cod 

Merluzzo con moringa, melanzane e pinoli.

Umami 

Salmone con noci, uvetta, zucca e patate dolci.

Kymino  

Pollo con capperi, olive e melanzane.

Sea Stone  

Sgombro con spinaci, basilico, prezzemolo e pinoli.

Beyond Sour  

Burger di carne vegetale con coste e spinaci.



MONOPORZIONI

Yuzu salmon

Salmone al tè verde, salsa yuzu e patate.

Kaboha Shiso

Pollo yakitori con zucca, coste e uvetta.

Puntarenas

Burger di pollo con spinaci, patata dolce, mandorle e rosmarino.

Lasagna verde

Lasagna con zucchine, basilico e noce moscata.

Kommus

Pollo con salsa thaina e radicchio.

Meltemi

Polpette di pollo con zucchine e rosmarino.

Zen Noodles

Noodles con gamberi e verdure.

Nicoji

Pollo con salsa goji, quinoa, edamame e mirtilli rossi.

Flambéed cod

Merluzzo flambato al miso con finocchi e sesamo.



DOVE SIAMO?



THE LONGEVITY KITCHEN

M I L A N O

THE CENTRAL KITCHEN

La nostra cucina, di oltre 1.000mq è posizionata a Torino ed è in grado di produrre fino a **1.200 pasti al giorno**.

Seguire un'alimentazione sana non è più solo un discorso di quantità: è ormai di fondamentale importanza anche il concetto di **qualità**.

Sapere da dove provengono le materie prime, garantire metodi di preparazione dei piatti che rispettino l'ambiente, offrire una cucina sostenibile ed allo stesso tempo gustosa: il nostro team si preoccupa di ogni fase del percorso, dall'ingrediente alla tavola.

Siamo fieri di collaborare con i migliori fornitori presenti sul territorio: ogni nostro ingrediente rispecchia la cura e l'amore di chi lo ha prodotto.



THE LONGEVITY KITCHEN

M I L A N O

ALCUNI FORNITORI



Il **pollo** è allevato senza l'uso di antibiotici da La Granda, produttore d'eccellenza, che salvaguarda il territorio e garantisce il benessere ambientale e animale.



Gli Aironi da cinque generazioni si dedica alla produzione di **riso** nel mezzo delle grange vercellesi nel rispetto della natura e con tecniche della tradizione.



Dal 1880 Molino Bongiovanni è un'azienda artigianale cuneese specializzata nella produzione e lavorazione **di farine speciali macinate a pietra, fiocchi, muesli, cereali, legumi, semi oleosi.**



THE LONGEVITY KITCHEN

M I L A N O

Bistrot Longevity Kitchen
Via Melzi d'eril, 34
20121 Milano



@thelongevitykitchen



The Longevity Kitchen



thelongevitykitchen.com



THE LONGEVITY KITCHEN

M I L A N O

