



### Polpette bio al seitan

**T**ra i take-away di genere bio nati in città il primo è stato probabilmente il Mezzaluna che ha aperto i battenti sedici anni orsono nell'ormai lontano 1994. L'ambiente, reso familiare dalla cucina a vista dietro il bancone dove sono esposti i piatti e le pietanze e i dolci del giorno, profuma di campagna ed è caratterizzato dalla compresenza del settore preposto alla vendita di alimenti biologici e macrobiotici, dal pane alla pasta ai biscotti alla frutta e alle verdure fresche senza dimenticare la cosmesi naturale o l'igiene della casa. L'angolo accanto alla vetrina ospita un paio di tavolini che

permettono alla clientela che non teme l'intimità, derivante dal numero non esorbitante di centimetri quadrati a disposizione, di mangiare sul posto i prodotti di gastronomia e pasticceria sfornati in base ai principi della cucina naturale, non di rado etnica e in ogni caso vegetariana. Ma la formula take-away consente di risparmiare il 10% del servizio ai tavoli sul prezzo delle porzioni, calcolato sempre a peso a seconda della quantità. Tra i classici del Mezzaluna, il riso integrale con porri e zucca, preparato con riso lungo della qualità Ribe e con zucca Hokkaido e assai saporito grazie all'aggiunta di sale marino integrale, olio extravergine di oliva, rosmarino e tamari. Chi ama i piatti a base di seitan, trova qui delle notevoli scaloppine all'arancia e delle gustose polpette di seitan e miglio. Ma l'insalata russa senza uova ha delle cose da dire anche a chi non è strettamente vegano. Ottimi i centrifugati di frutta, meno entusiasmanti le crostate: ma forse si tratta di un limite mio, a me i dolci piacciono con lo zucchero.

**DOVE** Mezzaluna Bio.  
Piazza Emanuele Filiberto 8/D  
**VOTO** 8 anche per il profumo