

***Uova, meglio se Bio e da allevamento a terra. Latte: sceglietelo fresco e di provenienza certificata. Olio d'oliva? Sì, ma spremuto a freddo. dalla nutrizionista Elisabetta Orsi una vera e propria carta d'identità del cibo.***



Il Viaggiatore Magazine –  
Uova

Sempre più complete e trasparenti, le etichette alimentari sono una vera e propria **“carta di identità”** dei cibi. *Ma quali sono i trucchi per leggerle senza rischiare di confondersi fra sigle, acronimi e tecnicismi?*

**Elisabetta Orsi**, nutrizionista e naturopata, ha stilato una serie di consigli pratici in collaborazione con **Giovanni Chiodaroli**, **Executive Chef** di **Love IT**, *il primo Food Experience Store dedicato al Made in Italy. Ma non solo:* per guidarvi al meglio nella scelta e nell'utilizzo di ogni singolo alimento, Love IT ha realizzato con i due esperti interessanti **tutorial** con approfondimenti e consigli pratici che faranno davvero la differenza in cucina. Potrete visualizzarli a **“In cucina con Love IT” – Come leggere le etichette?**”, cliccando sul **link** riportato a seguire:

<https://www.youtube.com/channel/UCqUmpGmWujLu4qbK8cXvHHw>



Il Viaggiatore Magazine –  
Etichetta con fattori di  
nutrizione

**Elisabetta Orsi**, *nutrizionista e naturopata, si occupa da vent'anni di nutrizione e terapia naturale. La sua filosofia si basa sulla nutraceutica ovvero cibo funzionale. Ha lavorato come responsabile del servizio dietetico dell'Ospedale S. Raffaele di Milano dal 1985 al 1995 e negli stessi anni ha*

collaborato con **A.C. Milan** per la parte nutrizionale della prima squadra. **Ha collaborato (1992-95) con la FISI** per i programmi nutrizionali e di integrazione degli atleti tra i quali Di Maio, Belmondo e Di Centa. È stata **nutrizionista ufficiale della F.I.G.C Nazionale di Calcio Italiana per i Mondiali 2014**. Collabora con realtà Italiane ed internazionali per il welfare aziendale seguendo progetti business tra cui SKY Italia, Autogrill S.p.A., Galbusera S.p.A., Sea Aeroporti S.p.A., **FORTEVILLAGE RESORT SARDEGNA**. **Love IT**, nato dall'intuizione imprenditoriale di Marcello Melda, suo attuale Amministratore Delegato è il primo Experience Store dedicato alla promozione e alla salvaguardia del Made in Italy.



Il Viaggiatore Magazine –  
Love It Store, Milano

Il locale riunisce ristorante, pizzeria, caffetteria, gelateria e market in un unico ambiente dal design raffinato e dalle atmosfere mediterranee. Oggi, a due anni dalla sua apertura nel cuore della city milanese, Love IT si conferma un progetto imprenditoriale in continua crescita

**Giovanni Chiodaroli, Executive Chef di Love IT**, si distingue per il suo approccio all'alta cucina, che combina la ricerca delle soluzioni più innovative con la continuità ed il rispetto della tradizione tricolore. Giovanni declina in modo creativo gli ingredienti più classici della cultura enogastronomica del Belpaese, a partire dall'olio pregiato del Garda fino alle diverse varietà di riso del lodigiano. Uno dei piatti che esprimono al meglio la sua filosofia culinaria è la "Quaglia in carrozza", ispirata all'omonima preparazione con la mozzarella, ma realizzata con la selvaggina farcita con fois gras italiano della Lomellina, panata con farina di grissini e fritta nel burro chiarificato.

**Per informazioni: Love It – Via Rugabella, 1, 20122 Milano MI**

- tel. 02 72094611