



Ginkgo

RESTAURANT

Mindful Lunch

METODO ACQUAVIVA

La scienza incontra l'arte della cucina: un piacere da assaporare con i cinque sensi

Health Revolution: inverti il tempo, esprimi il tuo potenziale, risplendi di bellezza

La **nutrizione personalizzata e potenziativa** rappresenta uno dei cinque pilastri della salute secondo il metodo basato sulla scienza, studiato dalla dott.ssa Annamaria Acquaviva per applicarlo agli Health & Wellness Retreats di Palazzo di Varignana.

“Ho formulato un menù funzionale con un impatto glicemico controllato; mira a stimolare l'attività metabolica, contrastare lo stress ossidativo e supportare il sistema immunitario.

Protagoniste sono le **combinazioni alimentari strategiche di composti nutraceutici in grado di potenziare le performance fisiche e mentali, favorire bellezza e benessere.**

Sono favorite le scelte sostenibili: prodotti d'eccellenza della nostra azienda agricola, quelli locali e fiori edibili dall'alto indice di componenti funzionali. Le tecniche di cottura innovative garantiscono la massima biodisponibilità e potenziale nutritivo degli alimenti.

Il menù è **antinfiammatorio, low-fodmap, privo di glutine, latticini, carboidrati raffinati.** Per favorire la digestione non sono presenti aglio e cipolla.. A seconda delle scelte si presta anche ad una dieta low-carb, chetogenica o vegan. Filo conduttore dei piatti è il nostro olio EVO, principe della dieta mediterranea, dagli innumerevoli benefici provati.

Il percorso potenziativo appena iniziato qui, a tavola, può continuare in uno dei retreats studiati per favorire il benessere fisico e mentale, risplendere di armonia e bellezza.”

*Dott.ssa Annamaria Acquaviva
Dietista, Nutrizionista e Farmacista
Direttore Scientifico di Palazzo di Varignana*

ACQUAVIVA METHOD

Science meets the art of cooking: a beneficial pleasure to be experienced with the five senses

Health Revolution: reverse time and express your potential, glow with beauty

Personalised and empowering nutrition is one of the five pillars of health according to the science-based method studied by Dr Annamaria Acquaviva , which is applied at the Health & Wellness Retreats at Palazzo di Varignana.

“I have formulated a functional menu with controlled glycaemic impact; it aims to stimulate metabolic activity, counteract oxidative stress and support the immune system.

The protagonists are **strategic food combinations of nutraceutical compounds capable of enhancing physical and mental performance, promoting beauty and well-being.**

Sustainable choices are favoured: excellent products from our own farm, local products and edible flowers with a high index of functional components. Innovative cooking techniques ensure maximum bioavailability and nutritional potential of the food.

The menu is **anti-inflammatory, low-fodmap, glutenfree, dairy products and refined carbohydrates.** To aid digestion, garlic and onions are not present. Depending on your choice, it is also suitable for a low-carb, ketogenic or vegan diet. The guide of the dishes is our EVO oil, staple in the Mediterranean diet, with its countless proven benefits.

The empowering journey that has just begun here, at the table, can continue in one of the retreats designed to promote physical and mental wellbeing, glowing with harmony and beauty.”

*Dr. Annamaria Acquaviva
Dietitian Nutritionist and Pharmacist
Scientific Director of Palazzo di Varignana*

LONGEVITY MENÙ

La scienza incontra l'arte della cucina

Acqua della Longevità

Acqua oligominerale aromatizzata alla frutta e alle verdure del nostro orto

Boost starter, una scelta tra:

Composizione di frutti di bosco, petali di finocchio croccante e fiori di stagione al profumo dell'olio EVO Blend Blu Palazzo di Varignana

Una miniera di sostanze bioattive antiossidanti: antocianine, vitamina C, vitamina K, esaltate dai polifenoli antiossidanti e dall'acido oleico dell'olio EVO

60 KCAL

Giardino della longevità con sinfonia di verdure su velluto di sedano rapa e polvere di olive nere all'olio EVO Blend Blu Palazzo di Varignana

La suggestione di colori dei vegetali si traduce in un pool di sostanze fitochimiche benefiche e "antiage". Il velluto di sedano rapa apporta vitamina K, **utile per la salute delle ossa e per i vasi sanguigni**. Essendo una vitamina liposolubile è meglio assorbita in combinazione con olio EVO e olive nere, che contribuiscono alle proprietà **antiossidanti e antinfiammatorie** del piatto.

109 KCAL - I F

Insalata di petali di finocchio croccante, arance siciliane, con chicchi di melograno al profumo di olio EVO Blend Verde Palazzo di Varignana

La sinergia dell'**azione detox** del finocchio croccante con la vitamina C delle arance, potenzia l'azione antiossidante delle **antocianine** e degli ellagitannini, composti fenolici presenti nel melograno.

59 KCAL

LONGEVITY MENÙ

Science meets the art of cooking

Longevity Water

Low-mineral water flavoured with fruit and vegetables from our garden

Boost starter, a choice of:

A composition of wild berries, crispy fennel petals and seasonal flowers scented with Palazzo di Varignana Blend Blu EVO oil

A mine of **antioxidant** bioactive substances: anthocyanins, vitamin C, vitamin K, enhanced by the antioxidant polyphenols and oleic acid of EVO oil.

60 KCAL

Longevity garden with a symphony of vegetables on celeriac soup and black olive powder with Palazzo di Varignana Blend Blu EVO oil

The suggestion of vegetable colours translates into a pool of beneficial and 'anti-aging' phytochemicals. Celeriac soup provides vitamin K, useful for **healthy bones and blood vessels**. Being a fat-soluble vitamin, it is best absorbed in combination with EVO oil and black olives, which contribute to the **antioxidant and anti-inflammatory** properties of the dish.

109 KCAL - I F

Salad of crispy fennel petals, Sicilian oranges, with pomegranate kernels in Palazzo di Varignana Blend Verde EVO oil

The synergy of the **detoxifying** action of crispy fennel with vitamin C from the oranges enhances the antioxidant action of **anthocyanins** and ellagitannins, phenolic compounds found in pomegranate.

59 KCAL

LONGEVITY MENÙ

La scienza incontra l'arte della cucina

Primo tra tutti, una scelta tra:

Perle di sedano rapa con germogli di pisello e gel al mandarino, su velluto di broccoli e polvere di olive nere all'olio EVO Blend Verde Palazzo di Varignana

Il sedano rapa ha proprietà disintossicanti e drenanti e favorisce la riduzione di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Contiene inoltre vitamina K che, in sinergia con gli omega 3 dell'olio extravergine di oliva, è meglio assorbita e regala un effetto antinfiammatorio e **benefici per ossa e i vasi sanguigni**. I broccoli contengono molecole bioattive: indolo e sulforafano, studiate per gli effetti antitumorali e l'azione sull'Helicobacter Pylori. L'aggiunta del mandarino dona un'ulteriore quota di vitamina C, alleata del **sistema immunitario**

152 KCAL - I

Pentagramma di cannelloni di zucca con gamberi rossi di Mazara alla curcuma con olio EVO Blend Verde Palazzo di Varignana

La zucca è ricca di beta carotene precursore della vitamina A, alleata della vista e della bellezza della pelle. La curcumina mostra effetti interessanti sui geni della longevità. Per aumentare la biodisponibilità è abbinata al pepe nero: la piperina, infatti, amplifica le attività della curcumina. La combinazione con l'olio extravergine di oliva permette una migliore attività sia della curcumina che della vitamina A e potenzia l'azione antiossidante. I gamberi rossi sono una fonte di proteine nobili e collagene e di acidi grassi omega 3, protettivi della salute cardiovascolare.

100 KCAL - B

Riso con fagiolini, ravanelli e crema di basilico al profumo di zenzero nostrano all'olio EVO Monocultivar Claterna Palazzo di Varignana

L'abbinamento del riso venere con fagiolini e ravanelli apporta vitamina C e isotiocianati, validi antiossidanti. Insieme allo zenzero riduce l'impatto glicemico del piatto e contribuisce all'azione antinfiammatoria e anti radicali liberi.

La crema di basilico fresco è fonte di vitamina C, ferro, calcio e di due carotenoidi: luteina e betacarotene. Quest'ultimo è un precursore della vitamina A, fondamentale per la vista, la bellezza della pelle e il sistema immunitario. La sinergia con l'olio extravergine di oliva favorisce l'assorbimento e l'effetto della vitamina A.

290 KCAL

IN STAGIONE: Filangé di zucchine con pesto di menta al nostro olio EVO Blend Verde aromatizzato al limone e fiore oxalis viola

Il piatto è privo di carboidrati complessi e regala sazietà in poche calorie. Protagoniste sono le zucchine del nostro orto, fonte di potassio; la menta è ricca di oli essenziali e polifenoli antiossidanti in sinergia con quelli dell'olio EVO

61 KCAL

LONGEVITY MENÙ

Science meets the art of cooking

First of all, a choice between:

Celeriac pearls with pea shoots and mandarin gel, on broccoli soup and black olive powder with Palazzo di Varignana Blend Verde EVO oil

Celeriac has **detoxifying and draining** properties and promotes the reduction of cholesterol and triglycerides in the blood. It also contains vitamin K which, in synergy with the omega 3 in extra virgin olive oil, is better absorbed and has an anti-inflammatory effect and **benefits bones and blood vessels**. Broccoli contains bioactive molecules: indole and sulforaphane, studied for their anti-cancer effects and action on Helicobacter Pylori. The addition of mandarin gives an extra dose of vitamin C, an ally of the **immune system**.

152 KCAL - I

Pumpkin cannelloni with Mazara red prawns with turmeric and Palazzo di Varignana Blend Verde EVO oil

Pumpkin is rich in the beta carotene precursor of vitamin A, an ally of eyesight and skin beauty. Curcumin shows interesting effects on longevity genes. To increase bioavailability, it is combined with black pepper: piperine, in fact, amplifies the activities of curcumin. The combination with extra virgin olive oil allows better activity of both curcumin and vitamin A and enhances the antioxidant action. Red prawns are a source of noble protein and collagen and omega-3 fatty acids, which protect cardiovascular health.

100 KCAL - B

Rice with green beans, radishes and basil cream with a hint of local ginger in Palazzo di Varignana Monocultivar Claterna EVO oil

The combination of venison rice with green beans and radishes provides vitamin C and isothiocyanates, valuable antioxidants. Together with ginger it reduces the glycaemic impact of the dish and contributes to the anti-inflammatory and anti-free radical action.

Fresh basil cream is a source of vitamin C, iron, calcium and two carotenoids: lutein and beta-carotene. The latter is a precursor of vitamin A, essential for eyesight, beautiful skin and the immune system. The synergy with extra virgin olive oil enhances the absorption and effect of vitamin A.

290 KCAL

IN SEASON: Courgette filangé with mint pesto in our Blend Verde EVO oil flavoured with lemon and purple oxalis flower

The dish is free of complex carbohydrates and provides satiety with few calories. The protagonists are the courgettes from our garden, a source of potassium; the mint is rich in essential oils and antioxidant polyphenols in synergy with those of the EVO oil.

61 KCAL

LONGEVITY MENÙ

La scienza incontra l'arte della cucina

Secondo natura, una scelta tra:

Salmone svelato da cavolo verza con alici del Cantàbrico al profumo di paprika dolce e fiori di broccoli all'olio EVO Blend Blu Palazzo di Varignana
Piatto alleato delle capacità mentali, della bellezza della pelle, della salute delle ossa e della longevità. Il salmone e le alici sono fonti di proteine nobili e collagene, acidi grassi w3. Le alici sono tra gli alimenti più ricchi di zinco, calcio, vitamina D. La verza e i broccoli dall'attenta cottura, contengono isotiocianati antiossidanti, e in sinergia con la paprika apportano vitamina C, alleat del sistema immunitario e della sintesi di collagene. La capsaicina della paprika è studiata per l'**inibizione dei geni dell'invecchiamento**.

273 KCAL - D

Assoluto di fiore di zucca con vellutata di piselli all'olio EVO Blend Verde Palazzo di Varignana

Il fiore di zucca è protagonista: fonte di potassio, folati, fibra; dona **sazietà in poche calorie**. La vellutata di piselli aggiunge una quota proteica, sali minerali, folati e vitamina K, di cui la sinergia con l'olio extravergine di oliva potenzia l'assorbimento.

170 KCAL

Suprema di faraona aromatizzata alle erbe aromatiche del Rio Rosso e variazione di zucca alla curcuma con olio EVO Blend Blu Palazzo di Varignana

La carne bianca fornisce collagene e proteine nobili. La zucca apporta triptofano, precursore della serotonina, l'**ormone del buonumore** e betacarotene, precursore della vitamina A, antiossidante importante per la **salute di occhi e pelle**, la cui azione è potenziata in cottura. La curcumina interagisce coi geni della longevità ed è abbinata alla piperina del pepe per aumentarne l'effetto. La sinergia con l'olio EVO, infine, potenzia l'attività sia della curcumina che della vitamina A.

263 KCAL

Ricciolo di polpo su pennellata di broccoli con polvere di olive nere, salicornia e pomodorini all'olio EVO Monocultivar Claterna Palazzo di Varignana

Il polpo è fonte di proteine nobili e collagene, i pomodorini di vitamina C e licopene, un antiossidante più attivo in cottura. Olive nere e olio EVO sono ricchi di polifenoli e di vitamina E. La sinergia di queste molecole potenzia l'**attività antiossidante**.

209 KCAL - P

LONGEVITY MENÙ

Science meets the art of cooking

According to nature, a choice between:

Salmon unveiled from Savoy cabbage with anchovies from the Cantàbrico region scented with sweet paprika and broccoli florets in Palazzo di Varignana Blend Blu EVO oil

A dish allied to mental abilities, skin beauty, bone health and longevity. Salmon and anchovies are sources of noble protein and collagen, w3 fatty acids. Anchovies are among the richest foods in zinc, calcium, vitamin D. Cabbage and carefully cooked broccoli contain antioxidant isothiocyanates, and in synergy with paprika provide vitamin C, an ally of the immune system and collagen synthesis. The capsaicin in paprika is studied for its **inhibition of ageing genes**.

273 KCAL - D

Pumpkin flower absolute with pea soup in Palazzo di Varignana Blend Verde EVO oil

The pumpkin flower is the protagonist: a source of potassium, folates, fibre; it gives **satiety with few calories**. The pea soup adds a protein quota, mineral salts, folates and vitamin K, the synergy of which with the extra virgin olive oil boosts absorption.

170 KCAL

Guinea fowl supreme flavoured with herbs from Rio Rosso and turmeric pumpkin variation with EVO Blend Blu Palazzo di Varignana olive oil

White meat provides collagen and noble proteins. The pumpkin provides tryptophan, a precursor of serotonin, the **'feel-good hormone'**, and beta-carotene, a precursor of vitamin A, an important antioxidant for **healthy eyes and skin**, whose action is enhanced when cooked. Curcumin interacts with longevity genes and is combined with pepper piperine to enhance its effect. Finally, the synergy with EVO oil enhances the activity of both curcumin and vitamin A.

263 KCAL

Octopus curl on broccoli brush with black olive powder, glasswort and cherry tomatoes in Monocultivar Claterna Palazzo di Varignana EVO oil

The octopus is a source of noble protein and collagen, the cherry tomatoes of vitamin C and lycopene, an antioxidant most active during cooking. Black olives and EVO oil are rich in polyphenols and vitamin E. The synergy of these molecules enhances **antioxidant activity**.

209 KCAL - P

LONGEVITY MENÙ

La scienza incontra l'arte della cucina

Buono e furbo: dolce funzionale, senza zucchero. Una scelta tra:

Pralina “antiage” di avocado e cioccolato fondente 70% al profumo di cannella

Favorisce le facoltà mentali la sinergia degli acidi grassi dell'avocado e dell'epicatechina della cannella, studiata anche per gli effetti benefici nel contrastare l'Alzheimer. La combinazione della quercitina del cacao e della vitamina E, w3 e w6 dell'avocado **contrasta i radicali liberi ed è alleata della bellezza della pelle e della salute del cuore.**

153 KCAL

Tartufini di prugne al cioccolato fondente con nocciole, polvere di lampone e succo di melograno e booster di maca

La maca è **energizzante, stimolante, contrasta lo stress** (risulta addirittura afrodisiaca). Le prugne regalano dolcezza con un basso indice glicemico (il dolcificante principalmente presente, il sorbitolo, è usato per i diabetici) e sono alleate della salute delle ossa, grazie alla presenza di vitamina K e di manganese. La polvere di lampone e il succo di melograno hanno un indice antiossidante tra i più elevati.

165 KCAL - H

Mignon di mandorle e lavanda al profumo di limone su coulis di frutti di bosco

La lavanda ha effetto **rilassante**. È fonte di Vitamina A, antiossidante e alleata della **vista** e della **bellezza della pelle**. In sinergia con la vitamina E delle mandorle potenzia l'azione antiossidante, utile per proteggere le membrane cellulari dall'attacco dei radicali liberi e rafforza il **sistema immunitario**.

144 KCAL - H C

Smart infusion

Infuso purificante, rilassante, digestivo

Caffè, tea o caffè d'orzo, con cacao amaro o cannella

€ 55 per persona - Il prezzo si intende per l'intero Menù Longevity

LONGEVITY MENÙ

Science meets the art of cooking

Good and smart: sweet, functional, sugar-free, a choice between:

Cinnamon-scented 70% dark chocolate and avocado “anti-age” praline

The synergy of the fatty acids from avocado and epicatechin from cinnamon, which has also been studied for its beneficial effects in combating Alzheimer's, boosts mental faculties. The combination of cocoa's quercetin and avocado's vitamin E, w3 and w6 **counteracts free radicals and is an ally of skin beauty and heart health.**

153 KCAL

Dark chocolate plum truffles with hazelnuts, raspberry powder and pomegranate juice and maca booster

Maca **is energising, stimulating, counteracts stress** and is even an aphrodisiac. Plums provide sweetness with a low glycaemic index (the main sweetener present, sorbitol, is used for diabetics) and are allies of bone health, thanks to the presence of vitamin K and manganese. Raspberry powder and pomegranate juice have one of the highest antioxidant indexes.

165 KCAL - H

Lemon-scented almond and lavender mignon on berry coulis

Lavender has a **relaxing** effect. It is a source of Vitamin A, an antioxidant and an ally of **eyesight** and **skin beauty**. In synergy with vitamin E from almonds, it enhances the antioxidant action, which is useful for protecting cell membranes from free radical attack and strengthens the **immune system**.

144 KCAL - H C

Smart infusion

Purifying, relaxing, digestive infusion

Coffee, tea or barley coffee, with bitter cocoa or cinnamon

€ 55 per person - Price refers to the entire Longevity Menu

Coperto / Cover charge € 3,50

A — Glutine / *Gluten*
B — Crostacei / *Shellfish*
C — Uova / *Eggs*
D — Pesce / *Fish*
E — Arachidi / *Peanut*

F — Soia / *Soy*
G — Latte / *Milk*
H — Frutta a guscio / *Nut*
I — Sedano / *Celery*
L — Senape / *Mustard*

M — Semi sesamo / *Sesame seeds*
N — Anidride solforosa /
Anhydride sulphurous
O — Lupini / *Lupin*
P — Molluschi / *Clam*

In base alla disponibilità, alcuni alimenti dei nostri piatti potrebbero essere congelati o abbattuti e congelati. Tracce di ingredienti fonte di allergie/intolleranze potrebbero risultare accidentalmente presenti nei nostri piatti. Per informazioni sugli ingredienti delle nostre preparazioni rivolgersi al personale di sala / *Subject to availability, some foods in our dishes may be frozen or blast chilled and frozen. Traces of ingredients that are the source of allergies/intolerances could be accidentally present in our dishes. For information on the ingredients of our preparations, contact the dining room staff.*