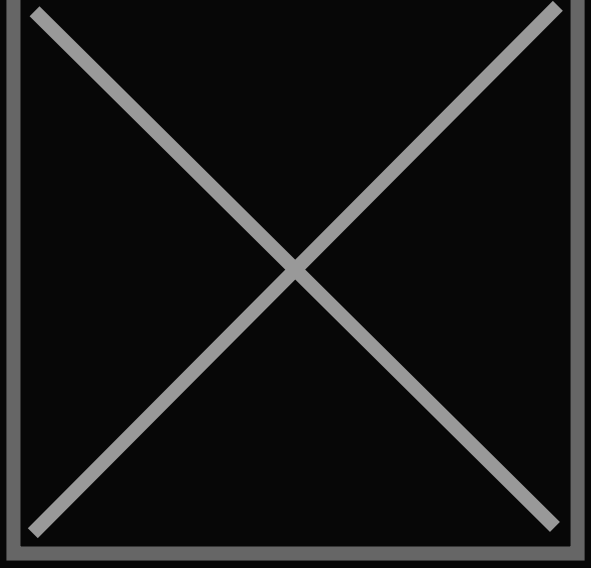
La pausa pranzo cambia stile: riflettori sul cibo sano, senza dimenticare il panino

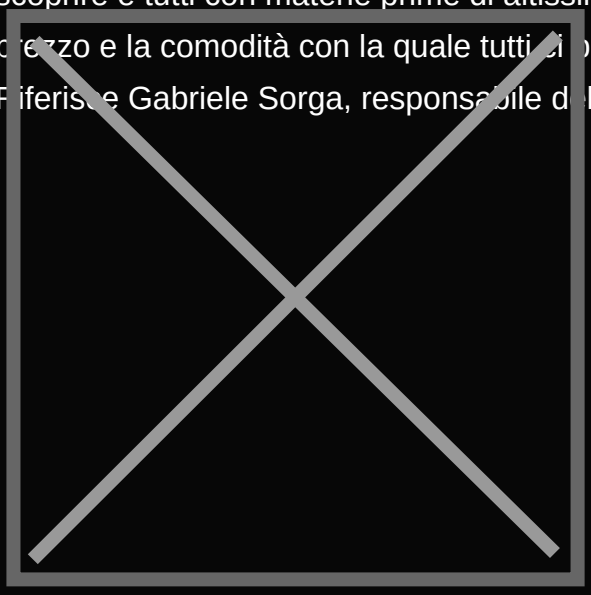
img2234-18bbe306

Il pranzo ha un alto valore culturale, è memoria e documento. Un tempo visto e interpretato come un rituale da condividere con la famiglia, soprattutto per le classi agiate, per lavoratori e operai era l'attimo del ristoro, del riposo e della pausa, rappresentato dal pane o dalla lombarda 'schiscetta'. Se il pranzo, fino a qualche decennio fa, raggruppava persone e valori, oggi ha assunto una formula differente, incentrata innanzitutto sul concetto di libertà, ossia la scelta di fermarsi al tavolo di un bar o di un ristorante per mangiare qualcosa al volo, non investendo troppo tempo, svincolandosi così da un'abitudine che ha perso la sua precedente funzione di caposaldo sociale. Questo, in linea di massima, il concetto espresso dal professor Alberto Capatti, uno dei maggiori esperti di gastronomia. Un quadro chiaro di come la pausa pranzo, in primis nelle città, sia un momento assolutamente fluido dal punto di vista del tempo, luogo e menù: non esiste più un dovere morale da rispettare. Un fattore su tutti – e lo si trova sempre con maggior frequenza – il piacere di unire l'aspetto del cibo sano e di qualità senza rinunciare al tono "modaiolo" e alternativo che oggi ci propone tutta la cucina. "Il cibo resta comunque sempre una scoperta e una sorpresa. Nessuno vieta di mangiare ingredienti vegetali o animali, magari abbinandoli assieme come propone il panino; l'ultima sintesi del pranzo ad aver fatto successo in ordine temporale" aggiunge il professor Capatti. "Uno dei limiti più evidenti? L'assunzione esagerata di calorie… quelle, in base allo stile di vita odierno, risultano sempre troppe".

METROPOLITAN STYLE



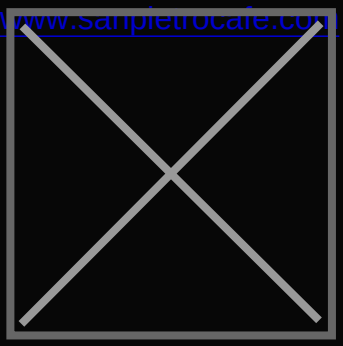
Calorie a parte, quali sono gli elementi che conciliandosi con la fretta cittadina e la voglia di mangiare qualcosa di alternativo, magari in una location accogliente, convincono a fare una pausa pranzo? Una sintesi la si può trovare al San Pietro Cafè, un bistrot a pochi metri dalla milanese Porta Venezia, un mix di modernità ed esperienza (fa capo a una cantina piemontese) che offre, oltre a un menù sul quale divertirsi e un bancone variegato tra stuzzichini dolci e salati, anche la possibilità di “staccare la spina” passeggiando nel negozio di abbigliamento attiguo collegato. “Il bistrot San Pietro, da quando è stato aperto, ha riscontrato un grande successo; merito del format innovativo e dell’offerta: abbiamo piatti veloci, interessanti da scoprire e tutti con materie prime di altissima qualità, con l’aggiunta di un ottimo rapporto qualità-prezzo e la comodità con la quale tutti ci possono raggiungere, dettagli di primaria importanza”. Riferisce Gabriele Sorga, responsabile del locale. Come affronta il



pranzo il cliente che tiene sempre sott’occhio la salute senza rinunciare al piacere di mangiare qualcosa di gustoso? Il nostro punto di forza è la territorialità e la stagionalità degli ingredienti. Sembra una cosa quasi scontata e banale ma, in realtà, ci permette di

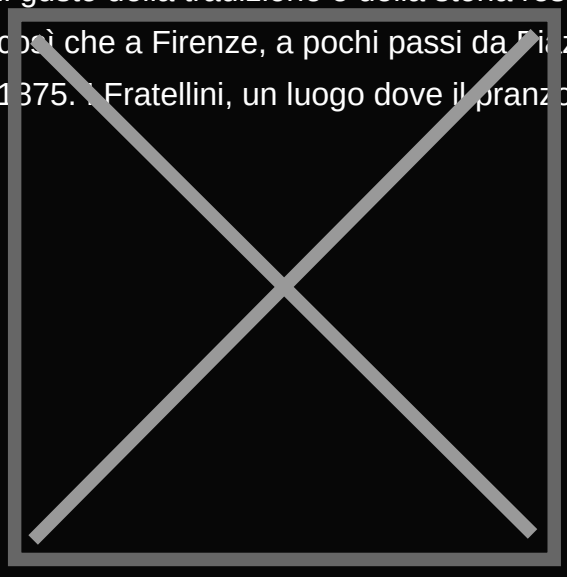
avere piatti alternativi lavorando al meglio i prodotti. In più, ed è una delle maggiori richieste, in carta ci sono piatti basati sul corretto bilanciamento tra carboidrati, proteine e grassi per dare leggerezza ed equilibrio all'alimentazione. Tutto studiato dai nutrizionisti così da avere un pranzo in sintonia con lo stile lavorativo milanese e un giusto apporto calorico. Considerando anche la vostra esperienza vitivinicola, come proponete al cliente un calice di vino senza correre il rischio di "appesantirlo"? Il nostro bistrot ha anche una ricca enoteca per chi vuole fare degustazioni, magari anche in occasione di pranzi di lavoro. Allo stesso modo, però, per chi non vuole rinunciare a questo piacere nei soli 20 minuti che ha a disposizione, diamo la scelta di vini biologici e biodinamici. Un altro fattore che ci caratterizza in ricercatezza e originalità.

www.sanpietrocafe.com



LA STORIA DIVENTA MODA

La pausa, un tempo, era sempre accompagnata da un buon bicchiere di vino. Anzi, non era un pranzo vero se sulla tavola non faceva bella mostra di sé il fiasco. Anche se le usanze sono un po' cambiate, il gusto della tradizione e della storia restano invariati, basta solo riadattarli al ritmo della città. Ed è così che a Firenze, a pochi passi da Piazza della Signoria, si può vivere una pausa che si "ripete" dal 1875. I Fratellini, un luogo dove il pranzo ha le forme del panino letteralmente "farcito" di



tradizione e del bicchiere di vino. "Qui le persone fanno una

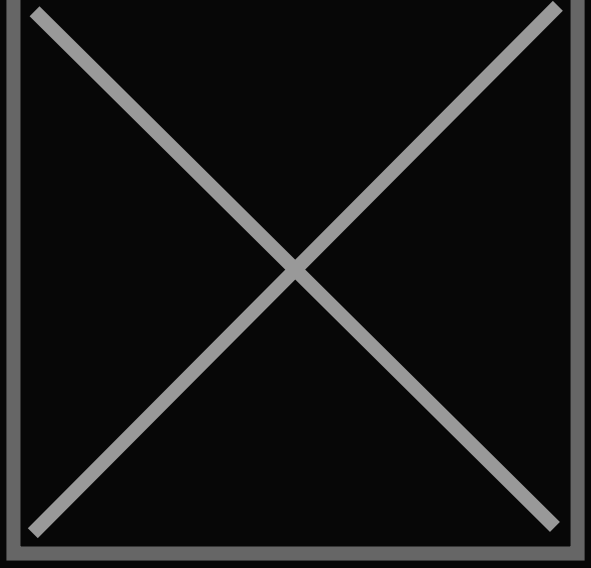
sosta massima di 10 minuti: leggono il menù, ordinano e via. Tra panini con la finocchiona, lardo di

Colonnata oppure burro e acciughe. Tutto in stile toscano assai apprezzato anche dai turisti che restano estasiati da questo modo, antico e moderno al tempo stesso, di mangiare restando con il naso all'insù per non perdere nemmeno una bellezza fiorentina". Michele Perrino che, assieme al fratello Armando, gestisce questo format di cucina vincente in soli 6 mq, alla domanda di come loro vedono il pranzo risponde "beh, un mix di velocità nell'accontentare tutti, tra cellulari che squillano e stranieri stupiti dalla rapidità con la quale si preparano i panini".
www.iduefratellini.it

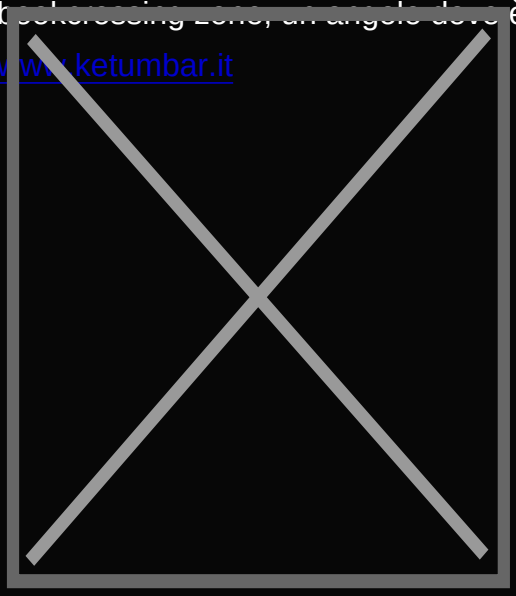
ARCHEOLOGIA E BIO NELLA CAPITALE



Basta dire Roma e la mente fa un tuffo alle sue bellezze e alla sua voglia di godere la vita, magari rivivendo con la fantasia le immagini dei film degli anni '60, dove le tavole imbandite e le comitive di amici al bar davano bene la sensazione della convivialità. Se agganciamo anche una zona di alto valore storico come il famoso Monte dei Cocci (una collinetta nata dai resti delle anfore antiche) nella zona Testaccio, la pausa pranzo è un'esperienza tutta da vivere, meglio se con una formula bio… e magari anche con pratico e veloce buffet. Mangiare bene, stare in salute e spendere



poco (in media per la pausa pranzo si resta attorno ai 10 euro), è il format perfetto che rende il Ketumbar uno dei locali più frequentati della capitale. Stefano Tanoni e Alessia Arduini, a capo della gestione, seguono il concetto di una cucina che possa dare una vasta scelta dagli antipasti ai dolci, tutto in formula buffet e tutto in compagnia di vini o birre artigianali. La parola d'ordine per la pausa pranzo tra i circa 400 mq del Ketumbar è Bio, declinata anche in Bio Aperitivo e Bio Brunch. Per chi ha qualche minuto in più di relax, qui è possibile godersi anche la bookcrossing zone, un angolo dove è possibile prendere, depositare e consultare libri.
www.ketumbar.it



IL PANINO SECONDO CLAUDIO SADLER

Anche se il tempo (purtroppo) è sempre meno, una pausa per mangiare qualcosa è importante e il panino resta una delle soluzioni più pratiche. Per Claudio Sadler, chef stellato ed eletto nel 2015 Ambasciatore della Cucina Italiana nel Mondo, è indispensabile selezionare un locale dove il panino,

assieme a tutti i suoi ingredienti e farciture, sia davvero buono! “Molte le ricette gourmet ma bisogna concentrarsi su due elementi fondamentali – spiega Sadler – la freschezza delle materie prime e la fragranza. Il gusto personale fa il resto, ognuno è libero di farcire il proprio panino con salumi, formaggi, verdure… tutto però deve essere di qualità, compreso il pane, fondamentale per avere un insieme sano e appetitoso. Per una pausa pranzo equilibrata basta avere davanti sempre un cibo semplice, con poche elaborazioni e condito moderatamente, così da scoprire tutti i sapori”.

Consumi al bar: colazione o dopo cena? L’importante è specializzarsi

In pausa pranzo, via libera al panino. Ma con alcune accortezze

Consumi al bar: è tempo di break (alternativo)

Pane e design nel cuore di Barcellona: sosta d’obbligo al Baluard

I drink del dopo cena: la qualità non basta

Cocktail: le ricette di Michael Desiderio e Ivan Patruno

Cocktail: le ricette di Matteo Schianchi e Stefano Armiento

Ambiente, luci, musica e servizio: ecco perché sono essenziali per il dopo cena