

sano&buono a cura di S. Salvini

Mangiare fuori casa in tempo di crisi

Panino e pranzo al sacco per buongustai col conto in rosso

Le statistiche dicono che sempre di più anche gli italiani mangiano fuori casa. Tanto che a questo tema è stata intitolata quest'anno la Mostra Internazionale dell'Alimentazione a Rimini: MIA 2009 - La Fiera del pasto fuori casa.

Nel 2007, i dati ISMEA-Nielsen sui consumi fuori casa delle famiglie Italiane rilevavano che il 42% della popolazione italiana (21 milioni di individui) ha consumato almeno un pranzo funzionale (ovvero per motivi di studio o lavoro) fuori casa. Il 7.5% di chi mangia fuori casa consuma il pranzo fuori casa abitualmente, cioè almeno 5 volte alla settimana. Per il modo in cui questi dati sono raccolti, queste cifre comprendono solo i pasti consumati nei bar, nelle pizzerie, nei ristoranti, nelle mense aziendali e scolastiche, nelle tavole calde, nelle rosticcerie etc. Questi consumatori preferiscono il panino (35% dei consumi), seguito dal pasto completo (34%) e dalla pizza (32%). Insalate semplici o miste rappresentano solo il 10% e l'8%, rispettivamente.

Nel 2007, il costo medio di un pasto funzionale oscillava tra i 9 e i 10 euro. Un costo non indifferente: 20 pasti al mese per 3 persone costano a una famiglia che mangia fuori casa 600 euro al mese, una buona fetta del reddito familiare.

Se ci fermiamo ad osservare questi dati, trascuriamo però una buona parte della popolazione italiana. Il dato ISMEA-Nielsen si riferisce infatti a chi "compra" fuori casa il proprio pasto, in un esercizio commerciale di vario tipo, compresa la cosiddetta GDO (Grande Distribuzione Organizzata, ovvero i supermercati), che negli ultimi anni ha visto in-

crementare le vendite di pasti "prefabbricati".

Questi numeri non comprendono però la miriade di lavoratori e studenti che si confezionano il pasto in casa, quello che negli stati Uniti viene chiamato il brown bag lunch - da noi pranzo al sacco (anche se questo per noi ha più il sapore del picnic che del pranzo un ufficio): un intero universo di mangiatori di panini, o di pasti più o meno completi, trasportati nelle tradizionali "schiscette" o "gamelle" o "gavette", o nei moderni contenitori in plastica adatta al micro-onde: pasti preparati a casa, al mattino, di corsa, all'ultimo momento, o con più calma la sera prima di andare a letto. Pasti preparati con notevole risparmio economico e con tanto impegno di fantasia, tempo e amore di chi in quel contenitore ha composto un pasto completo in formato viaggiante, per il figlio, la figlia, il marito, la moglie o per sé stesso....

Rivendichiamo quindi il diritto di parlare anche di questi mangiatori fuori casa, forse meno appariscenti di quelli che spendono 10 euro a pasto: i nostri non contribuiscono tangibilmente all'aumento del PIL, dato che la forza lavoro che riempie la schiscetta di prelibatezze è, al 90%, forza lavoro non pagata, ovvero le donne, al di fuori del loro orario di lavoro ufficiale, ma forse più creativi e felici (o almeno a me piace pensare così).

Cosa metto nella gamella?

Il mangiatore-fuori-casa che mangia al bar, al ristorante ecc preferisce panini, pasto completo, pizza.... E il gamellista/schiscettista? Cosa mangia? Anche per lei/lui c'è un mondo di possibilità: la cosa più veloce e che non richiede molta fantasia e tempo è il classico panino al prosciutto: ma orrore!! Panino tutti i giorni, specie se senza un'aggiunta extra, farebbe venire a noia il pranzo al sacco anche al più incallito consumatore di panini. Cosa mettere dunque in cartella?

Innanzitutto, bisogna attrezzarsi: serve il contenito-

re. Può essere di design. Ma può benissimo essere la mitica schiscetta (nome noto



ai lombardi), o la gamella o la gavetta di cui ci hanno parlato nonni e genitori, o che abbiamo visto nei vecchi film di guerra.

Serve insomma un contenitore infrangibile e soprattutto



to perfettamente stagno!! Vi è mai capitato di mettere in borsa una bella insalatina condita con l'olio, chiusa in quello che credevate essere un contenitore a tenuta? A me sì e non sempre sono riuscita a mangiare l'insalatina col suo olio, essendo questo sparso ovunque su libri, quaderni e matite. Vi assicuro che sono veramente pochi i contenitori sicuri. Oggi fortunatamente esistono quelli con guarnizione e



chiusura di sicurezza. Finché sono nuovi, potete tranquillamente buttarli in borsa insieme a tutto il resto. Non garantisco che dopo qualche anno e tanti lavaggi in lavastoviglie siano ancora

del tutto affidabili. Quindi è consigliabile ogni tanto controllarli.

Nello scrivere questo articolo ho fatto una scoperta. In Giappone esiste una vera cultura del pranzo "take away" ovvero da portare: che sia preparato a casa o da un ristorante, viene confezionato in bellissime scatolette multi scomparto: il suo nome è BENTO. L'estetica giapponese è veramente senza pari.



Il bento generalmente è composto da una porzione di riso o pasta, proteine (carne, pesce, tofu) e contorni che possono essere di verdure normali o sottaceto o cotte in tante maniere.

Se abbiamo un contenitore affidabile possiamo sguinzagliare la fantasia nel preparare il pasto. Dalla pasta avanzata la sera prima, magari arricchita ed abbellita con un trito di erbe aromatiche o qualche altro tocco di colore, all'avanzo di carne o pesce, alle insalate semplici o miste su cui è bello sbizzarrirsi, alle torte salate e alle focacce. La scelta del menù dipende da tanti fattori: avete a disposizione un frigorifero in cui mettere il vostro scatolino? Può essere indispensabile se il vostro pasto è condito con la maionese.



Avete a disposizione un forno a microonde? La possibilità di scaldare il pasto permette di scegliere tra una gamma praticamente infinita di ricette: sbizzarratevi con passati e minestrone, o qualsiasi avanzo della sera prima.

Meglio il pasto comprato o il pasto fai-da-te?

Ovviamente la risposta non è facile da dare: dipende dall'uno e dall'altro. Il vantaggio del pasto fai da te è che ci metti quel che vuoi e sai cosa ci metti. Se sei un patito dell'olio extravergine di oliva, non potresti mai sopportare un'insalata accompagnata da un bel salad dressing, come lo chiamano negli Stati Uniti, ovvero un condimento in cui trovi letteralmente di tutto, fuorché l'olio di oliva. Ma il frigo è vuoto, e anche la dispensa è spoglia: se proprio non c'è niente (neanche una scatoletta di tonno ed una di mais, che unite potrebbero essere un rimedio accettabile) allora è forse il caso di approfittare di uno di quei prodotti cosiddetti di quarta gamma: insalate pronte, con incorporata la vaschetta del condimento e le posate con l'aggiunta magari di un panino integrale e un frutto.

Certo non è una buona idea ricorrere spesso a piatti bell'è pronti surgelati o di rosticceria: fanno gola, non v'è dubbio, ma lasagne, carni con intingoli vari, e compagnia bella è meglio che rimangano un'eccezione da provare una volta ogni tanto.

Il valore nutrizionale del pasto dipende da voi. E non è davvero difficile creare un pasto buono e sano e pure economico. E' anche abbastanza facile rendersi conto quando il piatto pronto della rosticceria è troppo denso di grassi e calorie e troppo pesante anche per il portafoglio.

Quanto costa fare da sé?

Eccoci al dunque. Abbiamo visto che il pasto funzionale fuori casa costava nel 2007 9-10 euro. Accipicchia: due anni dopo, con la crisi economica, dobbiamo tornare indietro e tornare tutti



sano&buono a cura di S. Salvini

a casa a mangiare? No di certo, a meno che non lo vogliate veramente.

Il pasto fatto in casa e portato al lavoro non costa certo 10 euro. Basta attrezzarsi e organizzarsi un pochino e con meno di 3 euro il pasto completo è servito.

Ecco qualche esempio, con ingredienti di massima e relativo costo. I prezzi sono presi oggi da un grande supermercato. Ovviamente sono prezzi indicativi. E non comprendono le bevande, perché penso che per il pranzo l'ideale sia l'acqua del rubinetto, o quella minerale che comprata in bottiglia grande, al supermercato, incide poco sul prezzo totale.

• **Panino al prosciutto crudo + 1 frutto**

Ingredienti: 100 g pane integrale, 60 g prosciutto, 1 mela.
Costo: Euro 2.40



• **Schiacciata al prosciutto crudo + 1 frutto**

Ingredienti: 100 g schiacciata, 60 g pro-

sciutto, 1 mela.
Costo: Euro 2.80

• **Insalata di riso integrale, con legumi, carote, noci + 1 frutto**

Ingredienti: 100 g riso integrale, fagioli in scatola mezza confezione dal 240 g, 50 g carote a pezzetti, 20 g noci, olio extravergine di oliva, un frutto
Costo: Euro 1.43

• **Insalata greca + pane e 1 frutto**

Ingredienti: 100 g feta, 200 g pomodori maturi, olive 50 g, cipolla 20 g, olio extravergine di oliva, un frutto
Costo: Euro 2.57

• **Insalatona mista con uovo e olive + pane e 1 frutto**

Ingredienti: 250 g verdure fresche miste, 1 uovo sodo, olive 50 g, olio extravergine di oliva, un frutto
Costo: Euro 1.67

• **Trancio di salmone ai ferri, carote grattugiate,**



olio extravergine di oliva + pane e 1 frutto

Ingredienti: 150 g salmone fresco, 100 g carote grattugiate, olio extravergine di oliva, pane, un frutto
Costo: Euro 2.76

• **Panino con mozzarella e pomodoro + 1 frutto**

Ingredienti: 100 g pane, 100 g pomodoro, mozzarella 120 g, olio extravergine di oliva, un frutto
Costo: Euro 2.15

• **Insalata di farro, tonno e pomodoro, + 1 frutto**

Ingredienti: 100 g farro, 1 scatoletta tonno sott'olio 80 g, pomodoro 150 g, olio extravergine di oliva, un frutto
Costo: Euro 1.88

• **Insalata di pollo, con peperoni e sedano + pane e 1 frutto**

Ingredienti: 100 g petto di pollo, 100 g carote, 50 g sedano, succo limone, olio extravergine di oliva, un frutto
Costo: Euro 1.87

Sono esempi molto semplici e scarni: ma abituandosi a qualche ricetta base, si potrà poi agire di fantasia per rendere il pasto ogni giorno allettante con qualche truccetto sfizioso.



Le ricette

"Bento" Italiano velocissimo, in 4 scatolette

Scatolina n 1: mezzo peperone tagliato a striscioline una carota tagliata a bastoncini mezzo finocchio a spicchi

Scatolina n 2: noci, nocciole e mandorle sgusciate

Scatolina n 3: scaglie di parmigiano

Scatolina n 4: Spicchi di mela e di arancio, con 2 pezzetti di cioccolato fondente.

Preparazione: la parte più difficile di questa ricetta è avere a disposizione le 4 scatolette. Poi il gioco è fatto: pulire e tagliare le verdure, metterle nel contenitore 1. Mettere nel contenitore 2 la frutta secca. Spezzare qualche scaglia di parmigiano e metterla nel n. 3. Lavare e tagliare a spicchi la mela, lavare e sbucciare l'arancia, staccare li spicchi. Mettere il tutto

nel contenitore 4 con qualche pezzetto di cioccolato fondente.

Note: nella fretta vi verrebbe voglia di mettere tutto assieme. Ve lo scongiuro. Presentato nelle 4 scatoline è un menù semplice, nutriente e di ottimo effetto estetico. Mischiato insieme non è presentabile!!

Insalata di spinaci e roquefort

(da www.recipezaar.com/Spinach-Roquefort-Salad-169739)

Ingredienti

Per la vinaigrette: 2 cucchiaini di aceto, 1 cucchiaino di senape di Digione, 1 cucchiaino di miele, 1/2 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di pepe nero sbriciolato, 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine; 2 cucchiaini di acqua, 1 scalogno, tritato finemente

Per l'insalata: 1/2 di tazza di semi di girasole, 180 g di foglie di spinaci da insalata,

1 grossa mela acidula, affettata, 120 g di formaggio roquefort.

Preparazione: Preparare la vinaigrette con senape, miele, sale, pepe, aceto. Aggiungere l'olio e l'acqua, sbattendo con la frusta per emulsionare. Aggiungere lo scalogno tritato. Lavare gli spinaci. Abbrustolire in una padella i semi di girasole per 5-6 minuti. Lasciar raffreddare. Tagliare a fettine sottili la mela, senza sbucciarla (darà più colore al piatto). Mescolare l'insalata con il Roquefort la mela e i semi di girasole. Aggiungere la vinaigrette solo all'ultimo momento.

Note: per portarvi l'insalata al lavoro, procuratevi anche uno scatolino piccolo piccolo: vi servirà per conservare la vinaigrette o altro condimento fino al momento di condire. Un buon pane integrale ed un frutto alla fine faranno di questa bella insalata un pasto completo.



Presso l'ISPO Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica è iniziato lo Studio DAMA

"Uno studio randomizzato per ridurre la densità mammografica in post-menopausa"

Studi condotti anche nelle donne fiorentine hanno dimostrato che una dieta ricca in verdure, olio di oliva e povere in bevande alcoliche e un'attività fisica di intensità moderata, ma praticata regolarmente, sono associati ad un seno poco denso e ad un ridotto rischio di tumore al seno. Lo studio DAMA è un progetto che si svolge in collaborazione con il programma di screening mammografico di Firenze e si rivolge a donne sane in post menopausa con seno denso, non fumatrici e non in terapia ormonale sostitutiva, disponibili a cambiare il proprio stile di vita. In modo casuale le donne, che saranno invitate a partecipare sulla base del livello di densità mammaria riscontrato all'esame di screening, saranno assegnate ad uno di quattro gruppi:

- ad un gruppo verranno forniti consigli generali su come indirizzare in modo salutare le proprie abitudini alimentari e l'attività fisica;
- ad un secondo gruppo sarà proposto un programma di modifica delle abitudini alimentari comprendente incontri di cucina;
- ad un terzo gruppo sarà proposto un programma di incremento dell'attività fisica con sessioni di attività in palestra;
- al quarto gruppo sarà proposto un cambiamento sia delle abitudini alimentari che del livello di attività fisica.

Lo studio prevede la rivalutazione della densità mammografica dopo due anni, sempre nell'ambito del normale controllo del seno previsto nel programma di screening.

Le donne che desiderano avere più informazioni possono contattarci al N. Verde 800 426541

Responsabile del Progetto:

Dr.ssa Giovanna Masala, U.O. Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale, ISPO.

Lo Studio DAMA è sostenuto dall'Istituto Toscano Tumori, dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, dal Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali con il contributo concesso alla Regione Toscana nell'ambito del Programma per la Ricerca Oncologica 2006.



Simonetta Salvini, Dietista, Collaboratore ISPO, Unità Operativa di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale