

GENTE BUONE TENDENZE: PER LA PAUSA PRANZO PREPARA TUTTO LA SERA PRIMA A CASA



ADDIO BAR O TAVOLE CALDE, OGGI LO SPUNTINO SI PORTA DA CASA. E SI MANGIA AL COMPUTER. MODA? È ANCHE UNA QUESTIONE DI CRISI

SE È PERFETTA, MI BASTA

di Vania Crippa

Il pranzo al bar o alla tavola calda costa troppo. E poi c'è da fare attenzione alle calorie. Per non parlare del tempo per prendersi una pausa, sempre più risicato. A mangiare in ufficio si risparmia. In ogni senso. L'insalata, il panino, una pietanza portati da casa. O magari proprio un po' di quel polpettone rimasto sulla tavola dalla cena. È la riscossa del "schiscetta" (dal verbo in dialetto milanese "schiscia", che significa appunto "schiacciare"). Lo dicono nel

capoluogo meneghino e si adeguano ormai un po' tutti gli italiani. «In questo momento storico si incrociano due tendenze», spiega il sociologo Enrico Finzi, fondatore di Astra Ricerche. «Innanzitutto, la cosiddetta schiscetta è una moda alimentare, tanto che si sono moltiplicati anche i contenitori eco-chic per il cibo. Poi, c'è il fattore economico: la crisi, innegabile, ha determinato una riduzione di presenze nell'ultimo anno per-

sino nelle mense». I numeri parlano chiaro: per il **Polli** Cooking Lab, osservatorio sulle tendenze alimentari, sette italiani su 10 mangiano sul posto di lavoro. Non solo operai (38%), ma anche impiegati (29%) e imprenditori (22%).

GOLOSITÀ DA COPIARE
Alessandro Vannicelli, 35 anni, ha creato il blog **Schisciando**, ricco di idee.



MANDORLATA

Una proposta tra le più sfiziose e sorprendenti, le polpette erbette: mandorle, broccolo romano e fonduta di gorgonzola. La ricetta è disponibile sulla pagina Facebook di Schisciando.



QUANTO COSTA:
€ 4,50

ESOTICA

Riecheggiano atmosfere lontane le verdure wok con cous cous. Preparare 200 g di cous cous, in 250 g di brodo vegetale. Saltare tre carote, due zucchine, i germogli di soia, tre peperoni dolci. Condire con olio extra vergine di oliva e sale.

QUANTO COSTA:
€ 3,50



VEGETARIANA

Per i palati "veg", ecco un'idea irresistibile per uno spuntino da ufficio leggero: il tofu strapazzato con mazzetti colorati di verdure. Preparare 150 g di tofu in panetti, 150 g di asparagi e altrettanti di carote. Una noce di burro, 4 foglie di salvia, timo, sale e pepe per insaporire.



QUANTO COSTA:
€ 5

LA SCHISCETTA

D'altra parte, secondo Federconsumatori, i costi della pausa pranzo sono aumentati vertiginosamente negli ultimi 10 anni: +217% per una bottiglietta d'acqua e "solo" +186% per un tramezzino. Così c'è anche chi ha fatto della situazione un'occasione. Come Alessandro Vannicelli, 35 anni, un impiego in un'agenzia di marketing e comunicazione a Milano. Ha creato un innovativo blog a tema, *schisciando.tumblr.com*, dove la schiscetta diventa creativa, mai banale (vedi le proposte sopra); i seguaci sono ben 94mila e la neonata pagina Fa-

cebook conta già quasi 600 apprezzamenti. Tatin salata di pomodori ripieni, riso alla pilota, cous cous, insalate che chi più ne ha ne metta: non saranno piatti troppo elaborati? «No, si preparano tutti in un quarto d'ora, massimo mezz'ora», spiega Alessandro. «Si tratta di ricette facili che invento nei fine settimana o reinterpreto dai classici della tradizione. Sono quasi 200 proposte, da riscaldare o consumare fredde, ma il mio obiettivo è arrivare a quota 365. Per un anno di pranzo sano e alternativo. Da racchiudere in un libro».

Della serie, una schiscetta al giorno leva il medico di turno. «In effetti, dal punto di vista nutrizionale, non posso che dare la mia benedizione», scherza Nicola Sorrentino, il dietologo dei vip. «Siamo noi stessi a prepararla e sappiamo esattamente con quali ingredienti. Niente inganni dunque, come quelli che ci riservano a volte le pietanze pronte dei bar, con grassi "mascherati". Indicazioni? «Pasta con pomodorini oppure l'arrosto sono buoni, anche freddi, ed equilibrati». E chi ha problemi di linea? «L'attenzione è sempre ai condimenti. Preferire la senape all'olio extra vergine di oliva, che comunque deve essere usato al momento». Un solo avvertimento, igienico: «Evitare gli sbalzi di temperatura: no alla schiscetta sul termosifone, magari dopo il frigo. Immaginate che sapore prenderebbe la maionese!». ●