

## Con pesci e pane integrale la pausa pranzo è salutare

**Pubblicato:** Lunedì 15 Gennaio 2018



Non sempre è facile riuscire a mantenere un comportamento sano quando si mangia fuori casa: ma il corso Tigros di lunedì 15 gennaio 2018 ha dato alcune informazioni importanti sulle abitudini che aiutano a migliorare il rendimento sul lavoro e a prevenire le malattie legate ad un'alimentazione errata.

Protagonista della lezione è stato il dottor **Daniele Calandrino**, Medico Chirurgo Specializzato in Medicina del Lavoro che insieme allo chef **Alessandro Columella**, del ristorante Buongusto TIGROS di Solbiate Arno hanno spiegato nel concreto come un'alimentazione sana ed equilibrata fa stare meglio anche sul posto di lavoro .



Il primo, fondamentale, punto di partenza è il tempo: «avere poco tempo fa male all'organismo e alla salute, senza contare che per raggiungere in fretta il tempo di sazietà si tende a mangiare alimenti ipercalorici». Spiega **Daniele Calandrino**. Il minimo consentito è mezz'ora, meglio un'ora piena: «L'ideale è mangiare in compagnia, perché da sei si finisce per avere a che fare con lo schermo. Poiché nel momento del pranzo si vuole distrarsi in qualche modo, e parlare con qualcuno è il modo più sano».

Ma è importante avere comportamenti adatti a seconda del lavoro che si svolge: ogni lavoro infatti richiede un certo numero di energie, per questo fornire al nostro corpo meno calorie del necessario o superare eccessivamente la soglia di quelle richieste può avere effetti collaterali sulla salute oltre che sul buono svolgimento delle proprie attività lavorative.

Una dieta corretta per i lavoratori deve prendere in considerazione sia le proprietà energetiche e nutritive dei vari cibi, sia il tipo di lavoro svolto (sedentario, vario, leggero, pesante). Ma anche l'ambiente in cui viene svolta la professione in considerazione di temperatura e umidità; gli orari e le attività extra lavorative quali lo sport, il secondo lavoro e gli hobby. «Un'ottima regola, valida per ogni situazione lavorativa, è quella di avere una dieta varia, fatta di pasti, consumati nella pausa pranzo, leggeri, nutrienti e non troppo abbondanti – spiega Calandrino – e prevalentemente costituiti da carboidrati, legumi, frutta, verdura e con un adeguato apporto idrico, ed è consigliabile favorire il consumo di cibi integrali, ricchi di vitamine, sali minerali e acqua».

## LA RICETTE

Ad aiutare il dottor Calandrino, nello spiegare tre ricette concrete, non poteva che esserci lo chef **Alessandro Columella**, del ristorante Buongusto Tigros di Solbiate Arno, che vede il suo picco di lavoro proprio in pausa pranzo e che da sempre dà priorità a ricette salutari e ricche di ingredienti freschi.



La prima ricetta è stata un'**Insalata ai 5 cereali**: realizzata con i mix 5 cereali solitamente in vendita nei supermercati, vede come componente proteica e grassa una dose di lenticchie mignon e un formaggio utilizzato anche nelle diete ipocaloriche, il quartirolo. E l'apporto di verdure non solo colorate e croccanti, ma anche molto salutari, come il sedano e il peperone. Una ricetta che si può preparare la sera prima, condendola semplicemente all'ultimo momento.



La seconda ricetta è un **sandwich con pane cornspitz, con crema di avocado, caprino e speck**: un piatto comodo, ma facilmente digeribile anche grazie al pane integrale, e adatto anche chi è costretto a fare molti spuntini per arrivare al fabbisogno giornaliero.



Tra gli ingredienti meno noti c'è l'avocado, che qui è servito in una crema che vede, oltre all'avocado frullato con il limone, del caprino. A completare il tutto, qualche fetta di speck, di pomodoro e persino di spinacino fresco: «Per dare un tocco croccante e fresco» spiega Columella.

La terza ricetta era un **rollè di salmone con finocchi, cavolini di bruxelles e crostini di pane nero**: «Adatto per chi fa attività sedentarie, perché ha un inferiore apporto di carboidrati, e un componente solo apparentemente grasso, cioè cattivo: il salmone. Che al contrario apporta dei grassi fondamentali per la salute, e per l'attività cerebrale».



Un rollè – cioè un arrosto farcito – che può essere preparato con un po' di manualità, preparando il ripieno (di trota salmonata o spezie varie) o «Se si vuole, semplicemente acquistandolo proprio nella pescheria di Solfiate».

Un arrosto gustoso ma leggerissimo nella preparazione, visto che è cotto con l'aiuto di succo di limone e erbe (aneto in particolare), sale e pepe ma pressoché niente olio, solo un goccio. Il salmone ripieno cuoce poi a 180 gradi per 25 minuti.

Una soluzione non velocissima, ma geniale anche per chi non ha grande dimestichezza con il pesce: il risultato infatti è una sorta di gustoso “bonroll” di pesce, facile da mangiare e gustoso. Il piatto è stato servito con finocchio e broccoletti saltati, nonchè crostini di pane.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it