

Sommario:

**Pausa pranzo "fai da te":  
come risparmiare e mangiare meglio** pag. 1  
di Carla Favaro

**I menu per la pausa pranzo** pag. 2



Giornale di informazione nutrizionale

n° 16 Marzo 2009

## Pausa pranzo "fai da te": come risparmiare e mangiare meglio

di Carla Favaro

Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Scienze dell'Alimentazione Università Milano Bicocca, pubblicista

Secondo una indagine di **Federconsumatori** dello scorso anno, il costo medio di un pasto al bar, rappresentato per esempio da un piatto di pasta, un gelato, l'acqua e il caffè, è di **10,50 €**. Lo stesso pasto **portato da casa costa invece 2,65 €**.

Ma un menu "da bar" come quello descritto, oltre che costoso, non è neppure troppo equilibrato, in primo luogo perché mancano frutta e verdura non sempre reperibili nelle paninerie o comunque non a buon mercato.

Ecco allora che la soluzione "**fai da te**" potrebbe permettere di **contenere i costi** ed anche di ottenere pasti **nutrizionalmente più validi**. In tale contesto i derivati del latte, naturalmente da alternare con altre scelte (vedi box), possono essere di grande aiuto.

Nelle pagine seguenti vengono proposti alcuni esempi di **menu per la pausa pranzo\*** che hanno fra i protagonisti i **prodotti lattiero caseari** e che sono stati formulati tenendo d'occhio i costi ma anche l'equilibrio della dieta. Per un loro più corretto utilizzo, i menu sono stati corredati, oltre che dal profilo nutrizionale, anche da alcuni accorgimenti da adottare per **trasportare e conservare correttamente gli alimenti fino al momento del consumo**. Questi consigli sono stati suggeriti dal professor Erasmo Neviani, Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma.

### Ma senza dimenticare che per un vero ristoro ...

La pausa pranzo dovrebbe rappresentare un momento di ricarica non solo per il corpo, ma anche per la mente. Per questo va fatta in modo tranquillo, prendendosi il tempo necessario, mangiando lentamente e stando seduti. Se possibile, conviene evitare di ricorrere troppo spesso al panino, ricordando che anche gli stessi ingredienti (come potrebbe essere un panino con mozzarella e pomodoro) possono risultare più gratificanti se ben disposti su un piatto. Non dimentichiamo infatti che anche la vista e l'olfatto contribuiscono in modo determinante a quello che percepiamo come "sapore" di un cibo, ed è quindi facile aspettarsi che la mozzarella e pomodoro, disposti su un piatto alternando le fettine, e con aggiunta di basilico fresco, risultino più gratificanti di quando sono invece "ben nascosti" all'interno di un panino. Infine, soprattutto per chi fa un lavoro sedentario, e se ne ha la possibilità, la pausa pranzo potrebbe rappresentare il momento giusto per fare anche una breve e rilassante passeggiata.

\* Nei calcoli dei costi si sono utilizzati prodotti di marca e frutta di stagione. Quando vengono suggerite più alternative, i calcoli - e i costi - si riferiscono alla prima voce indicata. I pesi si riferiscono agli alimenti al netto degli scarti.

con il patrocinio di:



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



### SI RISPARMIA ANCHE COSI' ...

Ci sono tanti modi per risparmiare, per esempio facendo attenzione ad acquistare le porzioni più adatte ai bisogni; valutando bene se le offerte speciali - che spingono a comprare più del necessario - siano realmente vantaggiose; acquistando i prodotti freschi e deperibili in piccole quantità alla volta; disponendo ordinatamente gli alimenti in frigorifero e dispensa, ponendo davanti quelli da utilizzare prima, con le date di scadenza bene in vista; ricorrendo per la pausa pranzo a contenitori ed utensili (posate, bicchieri) riutilizzabili anziché quelli usa e getta.

### YOGURT E FORMAGGI: QUANTI E CON QUALE FREQUENZA ?

Yogurt e formaggi sono scelte particolarmente comode per la pausa pranzo. Per fare un "buon" consumo conviene ricordare quali sono le porzioni e le frequenze di consumo consigliate dai LARN (revisione 1996). Facendo riferimento ad una razione alimentare giornaliera di circa 2000, le quantità previste sono:

- ▶ latte o yogurt, due bicchieri (da 125 grammi l'uno) nella giornata
- ▶ formaggi, 100 grammi, se freschi, 50 grammi, se stagionati, tre volte alla settimana

Per i salumi, invece, ai quali pure si ricorre spesso nella pausa pranzo, la quantità proposta è pari a una porzione da 50 grammi, 1-2 volte alla settimana. Le altre frequenze proposte per i "secondi" sono: 3-4 pz. di carne alla settimana, 2-3 pz. di pesce, 2 pz. di uova (da un uovo ciascuna) e, almeno 1-2 volte, il secondo va sostituito con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi.

**2,75**  
euro



## toast o tramezzino

menu 1

► pane in cassetta (se gradito, integrale) g 45 ► prosciutto cotto sgrassato g 30 ► una fetтина di formaggio fuso - o formaggio a fette - g 25 ► verdure grigliate o fettine di pomodoro



vasetto di yogurt magro, g 125



verdura cruda a pezzetti, g 150

frutta, g 150



1/2 litro d'acqua imbottigliata

### Consiglio per il trasporto e l'utilizzo

Gli alimenti deperibili, come il prosciutto e il formaggio, soprattutto se fresco, vanno trasportati e conservati in una borsa termica, controllando che al momento del consumo la mattonella refrigerante sia ancora fredda al tatto. Anche se i tempi di trasporto e di conservazione non sono tali da indurre importanti deperimenti dei prodotti o una moltiplicazione batterica eccessiva, il freddo, oltre a rassicurare dal punto di vista igienico, sicuramente favorisce il mantenimento delle qualità organolettiche dei prodotti "deperibili". Lo yogurt può anche essere trasportato a temperatura ambiente, ma potrebbe perdere una parte delle sue virtù e assumere un sapore poco piacevole.

valore nutrizionale

Energia	kcal 363
Proteine	g 23
Grassi	g 10,4 di cui saturi g 4,3
Carboidrati	g 47,3

commento nutrizionale

Considerando che un adulto (età 31-50 anni) con attività sedentaria necessita indicativamente di 1800 kcal. al giorno, se donna, e 2100, se uomo, e considerando che il pranzo dovrebbe fornire circa il 30-40% di queste calorie, quello sopra riportato è un esempio di pasto leggero adatto per esempio per una donna con attività lavorativa sedentaria con qualche chilo da perdere. Per un pranzo energeticamente più adeguato, si potrebbe per esempio aggiungere una piccola porzione di pizza con pomodoro e mozzarella (g 100).

**2,80**  
euro



## panino con latticino spalmabile e prosciutto crudo

menu 2

► pane ai cereali g 80 ► latticino spalmabile a base di latte scremato g 60 ► prosciutto crudo magro g 30 (per chi lo preferisce, il prosciutto crudo può essere sostituito con bresaola o con salmone affumicato)



un frutto grande, g 200



1/2 litro d'acqua imbottigliata

### Consiglio per il trasporto e l'utilizzo

Se, anziché la frutta intera, si preferisce portare da casa una macedonia, è sempre opportuno aggiungere del succo di limone. È comunque consigliato, anche in questo caso, l'utilizzo della borsa termica.

valore nutrizionale

Energia	kcal 439
Proteine	g 23,6
Grassi	g 6,9 di cui saturi g 2,9
Carboidrati	g 75,5

commento nutrizionale

Questo rappresenta un altro esempio di pasto "light" in particolare per il ridotto contenuto di grassi. Per un apporto lipidico più equilibrato si potrebbe per esempio aggiungere qualche mandorla o noce (g 10). Meglio ancora sarebbe prevedere sempre, anche a pranzo, delle verdure a pezzetti, in modo da poter più facilmente rispettare la "regola" delle 5 porzioni di frutta e verdure nella giornata. Quando a pranzo si preferiscono scelte leggere come queste, diventa ancora più importante iniziare la giornata con una buona prima colazione e prevedere qualche spuntino, per esempio a base di frutta fresca e yogurt, anche per non arrivare troppo affamati all'ora di cena.

**2,30**  
euro



## panino con mozzarella e pomodoro

menu 3

► panino integrale g 80 ► mozzarella g 50 ► fettine di pomodoro



verdure crude, es. carote baby, g 150



un frutto, g 150  
1/2 litro d'acqua imbottigliata

### Consiglio per il trasporto e l'utilizzo

Come già detto, la mozzarella ed i formaggi freschi vanno conservati al freddo fino al momento del consumo. I formaggi stagionati, tipo Grana Padano, Provolone o Pecorino, comunque a basso contenuto di umidità, non necessitano di refrigerazione purché consumati entro 4-6 ore dalla preparazione. Ma, se il clima è particolarmente caldo, il formaggio "suda" e può diventare meno appetibile. In questo caso, è sempre consigliabile la borsa termica.

valore nutrizionale

Energia	kcal 436
Proteine	g 18,3
Grassi	g 11,4 di cui saturi g 5
Carboidrati	g 69,5

commento nutrizionale


Questo, che ancora una volta rappresenta un pasto leggero, è uno degli esempi più bilanciati perché la ripartizione delle calorie fra proteine, grassi e carboidrati si avvicina a quella consigliata per la dieta equilibrata. Naturalmente, se non ci sono motivi per ricorrere a pasti leggeri come questo, il menu può essere arricchito aumentando proporzionalmente gli ingredienti e magari trasformando il panino in caprese, da condire con un filo d'olio e qualche foglia di basilico, che probabilmente risulterà anche più gratificante sia per gli occhi che per il palato (vedi box).

**2,45 euro**



**panino con gorgonzola e noci** menu 4

► pane g 100 (integrale, se gradito) ► gorgonzola g 50 ► noci sgusciate g 10



**verdure crude**  
a pezzetti g 150



**frutta** fresca, g 200



1/2 litro d'**acqua** imbottigliata

### Consiglio per il trasporto e l'utilizzo

In questo caso, oltre all'utilizzo della borsa termica, si suggerisce di preparare il panino al momento del consumo. Per quanto riguarda le bevande, è sempre meglio conservarle in luogo fresco e asciutto. Nel caso dei succhi di frutta, il contenitore, una volta aperto, va mantenuto refrigerato.

	valore nutrizionale
Energia	kcal 650
Proteine	g 22.5
Grassi	g 21.4 di cui saturi g 7
Carboidrati	g 98

### commento nutrizionale

Anche questo pasto risulta uno dei più equilibrati per ripartizione delle calorie fra proteine, grassi e carboidrati. Quando la scelta ricade sui salumi o su formaggi saporiti, si potrebbe valutare la possibilità di abbinarli con pane toscano che permette di "risparmiare" quantità non indifferenti di sodio rispetto a quello "salato".

**2,50 euro**



**Pizza** menu 5

Ingredienti:  
► 125 g di **pasta da pane** ► 80 g di polpa di **pomodoro** ► 60 g di **mozzarella** ► 100 g di **melanzane** o altre verdure grigliate ► un cucchiaino di **olio** extravergine d'oliva ► **origano** e **sale** q.b.



**frutta** g 150



1/2 litro d'**acqua** imbottigliata

### Consiglio per il trasporto e l'utilizzo

Per chi ha la possibilità di riscaldare i piatti, la scelta del pranzo si amplifica sensibilmente potendo spaziare dalla pasta ai risotti e alla carne preparata il giorno prima. Piatti non elaborati, come pizze semplici, possono essere consumati anche non riscaldati (sempre nell'ambito delle 4-6 ore). Le preparazioni più "delicate", soprattutto quelle a base di carne, vanno invece opportunamente riscaldate prima del consumo. In tutti i casi si consiglia il trasporto e la conservazione in borsa termica.

	valore nutrizionale
Energia	kcal 630
Proteine	g 24.3
Grassi	g 23 di cui saturi g 7.6
Carboidrati	g 87

### commento nutrizionale

È consigliabile, ancor più se si è sedentari, dare la preferenza alle pizze più semplici, come appunto quella indicata o la margherita, anche per evitare digestioni laboriose che male si concilierebbero con la ripresa dell'attività lavorativa.

**2,80 euro**



**Insalata mista con latticino in fiocchi** menu 6

► insalata, pomodori, **carote**, **finocchi** g 200 ► **latticino in fiocchi** g 150 ► un cucchiaino d'**olio**



**pane**, g 50



**frutta** fresca g 150



1/2 litro d'**acqua** imbottigliata

### Consiglio per il trasporto e l'utilizzo

Per quanto riguarda il trasporto e la conservazione, vale quanto detto in precedenza. Anche la verdura, già lavata, asciugata, tagliata a pezzetti e chiusa in un apposito contenitore per alimenti, conserva meglio le sue caratteristiche nutrizionali se conservata al freddo e non esposta alla luce. Le insalate sono tra i vegetali più deperibili e il lavaggio, sempre intenso, va effettuato anche nel caso di insalate vendute come "pre-lavate".

	valore nutrizionale
Energia	kcal 442
Proteine	g 23.5
Grassi	g 13.1 di cui saturi g 5.4
Carboidrati	g 61.4

### commento nutrizionale

Questo pasto, assai moderato sotto il profilo energetico, apporta il 45% delle proteine mediamente raccomandate nella giornata per la donna. L'abbondante presenza di verdura e frutta rappresenta senza dubbio una caratteristica positiva. Per un pasto normocalorico si può aggiungere 1 panino e 1 cucchiaino d'olio, totalizzando così 630 kcal. A cena sarà opportuno prevedere una buona fonte di carboidrati complessi, come pasta, orzo o farro.



**2,60**  
euro



## Insalata di riso

menu 7

Ingredienti:

► riso parboiled 80 g ► fontina g 30 ► tonno sott'olio sgocciolato g 30 ► un cucchiaio di olio extravergine d'oliva ► capperi piccoli q.b. ► sale q.b.



un frutto grande, g 200



1/2 litro d'acqua imbottigliata

### Consiglio per il trasporto e l'utilizzo

Particolari precauzioni vanno adottate nella preparazione e nella conservazione di piatti freddi, come le insalate di riso, ai quali si raccomanda di aggiungere una spruzzatina di succo di limone per migliorarne la conservabilità e di mantenerli sempre in frigorifero, consumandoli comunque entro 24 ore dalla preparazione.

	valore nutrizionale
Energia	kcal 614
Proteine	g 20.8
Grassi	g 23.3 di cui saturi g 7.1
Carboidrati	g 85.7

commento nutrizionale

L'insalata di riso, come del resto la pasta fredda, possono rappresentare delle scelte gradevoli e valide a patto di non appesantirle con troppi ingredienti grassi. Riguardo al riso, il parboiled ha un indice glicemico più basso rispetto a quello bianco brillato, questo significa che comporta un aumento più contenuto del livello di glucosio nel sangue dopo i pasti: e questo viene considerato un vantaggio. Un pasto come questo apporta più di 300 mg di calcio pari a quasi il 40% del livello giornaliero raccomandato per la fascia di età 30-49 anni.

**2,00**  
euro



## Quiche di radicchio

menu 8

Ingredienti per 6 persone:

per la **pasta**: 300 g di **farina**, 200 g di **ricotta**, sale q.b.; per il **ripieno**: 4 cespi di **radicchio** trevisano, 150 g di **Grana Padano**, 60 g di **noci** tritate, 30 g di **olio** d'oliva extra vergine, uno **scalogno**, **sale** q.b., **noce moscata**.

Esecuzione: impastate la farina con la ricotta, un po' di sale e cominciate a lavorare gli ingredienti. Aggiungete un po' d'acqua per ammorbidire l'impasto e continuate a lavorarlo sino a renderlo liscio ed omogeneo. Dategli la forma di panetto e ponetelo a riposare nel frigorifero per circa 30 minuti.

Mondate e lavate il radicchio quindi dividetelo in spicchi e fateli rosolare nell'olio con lo scalogno affettato. Lasciate brasare per pochi minuti. Stendete la pasta e foderate una tortiera imburrata. Disponetevi i radicchi brasati, le noci ed infine le scaglie di Grana Padano. Fate cuocere in forno già caldo (180°) per circa 30 minuti. Potrete utilizzare gli eventuali ritagli di pasta per formare una griglia in superficie.



**macedonia** di frutta fresca (frutta g 200, un cucchiaino di zucchero)



1/2 litro d'acqua imbottigliata

### Consiglio per il trasporto e l'utilizzo

Dal punto di vista igienico, nel caso di paste condite, di risotti, di arrostiti di carne, di polpette, di frittate o di qualsiasi preparazione sottoposta a cottura, occorre raffreddare velocemente l'alimento in frigorifero e non conservare per più di 2 giorni. All'arrivo sul posto di lavoro, è opportuno tenere la pietanza in frigorifero e riscaldarla, per esempio in fornello a microonde, al momento del consumo (verificando che il contenitore con il quale si scalda il pasto sia idoneo a questo trattamento).

	valore nutrizionale
Energia	kcal 555
Proteine	g 20.3
Grassi	g 23.1 di cui saturi g 7.9
Carboidrati	g 70.9

commento nutrizionale

Per la pausa pranzo si possono naturalmente utilizzare anche i piatti preparati il giorno prima, come per esempio questa quiche. Spesso, però, le torte salate sono meno leggere di quanto si pensi, in particolare quando vengono utilizzati ripieni particolarmente ricchi o paste, come la sfoglia, preparate con molti grassi. Buona quindi l'idea suggerita da questa ricetta di utilizzare per l'impasto la ricotta al posto di condimenti grassi. Dopo un menu come questo, a cena si potrebbe per esempio prevedere un piatto unico a base di pasta e fagioli, con pane, frutta e una porzione abbondante di verdura. Questo pasto fornisce quasi 400 mg di calcio e quindi circa la metà del livello giornaliero raccomandato nella fascia di età 30-49 anni.

## L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

## La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

## La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

## Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

### Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

### Professor Carlo Cannella

(Presidente Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

### Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

### Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

### Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

### Professoressa Carla Favaro

(Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Scienze dell'Alimentazione, Università Milano Bicocca, pubblicitista)

### Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

### Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

### Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

### Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

### Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

### Professor Ferdinando Romano

(Direttore scientifico Accademia Nazionale di Medicina, Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

### Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)