

la Repubblica

DOMENICA 9 SETTEMBRE 2012  
38

LA DOMENICA

## I sapori Take away

Con il ritorno al lavoro torna anche la malinconia alimentare: scegliere tra panini, insalate e piatti veloci non sempre incoraggianti. Ma per fortuna, **che si mangi fuori o che si consumi sul posto di lavoro, esistono delle alternative. Soprattutto fai-da-te**



### Bento Box

Di carta o bambù, la "scatola da pranzo" made in Japan comprende riso, noodles, verdure, carne o pesce, preparati e assemblati in cento modi differenti



### Baguette

Prosciutto cotto e formaggio Brie per il fragrante pane francese. Per la versione vegetariana, pane arabo con melanzane e mozzarella



### Pizza al taglio

Facile da sbocconcellare lontano da tavola, per spessore e croccantezza. In fase sperimentale la cono-pizza, arrotolata a mo' di cialda per gelati



### Caprese

Il trionfo del Mediterraneo nel piatto: mozzarella di bufala a latte crudo, pomodori cuore di bue maturi conditi con un filo d'extravergine e basilico fresco



### Taboulé

Grano macinato ed essiccato (bulghur), lavorato con cipollotto, prezzemolo e menta tagliati finissimi, poi pomodoro, olio, limone, sale e riposo in frigorifero

# Pausa Pranzo



## Quelli che lo fanno sopra la scrivania

LUCIA GRANIELLO

L'appetito vien mangiando, dicono. Il languorino di metà mattina si evolve rapidamente e inesorabilmente nel famigerato buco allo stomaco, che non ammette dilazioni. Bisogna mangiare qualcosa. Ed è anche peggio al rientro in ufficio, costretti a resettare i ritmi pigri della vacanza — fatta di liberi sbocconcellamenti, dovendo semplicemente scegliere cosa, come e quando, dal bombolone sulla spiaggia al toast rinforzato — doppia fontina — al rifugio, fino all'insalata di pasta al chiosco della piscina. La quotidianità lavorativa limita orari e fantasie culinarie, secondo le coordinate maledette della fretta e del prezzo. E allora, via libera a panini stopposi e insalate sormontate da cumuli sgraziati di mais e briciole di tonno, macedonie insulse e finti budini, risotti scotti e bistecchine che hanno visto tempi molto migliori. Un tempo, uscire di casa senza pranzo al seguito era

impensabile. Che fossero due robuste fette di pane case-reccio farcite di mortadella o la pietanziera — schiscetta, baracchino, marmitta, secondo i dialetti — colmata con gli avanzati della cena (si cucinava abbondante apposta), la continuità con i pasti casalinghi era garantita, l'idea del pasto fuori casa riusciva rassicurante, il momento dell'apertura atteso con l'acquolina in bocca.

La crisi ha vistosamente roschiato il budget del pasto fuori casa, pur se supportato dai ticket-restaurant e allo stesso tempo azzerato o quasi i tradizionali pranzi aziendali che tanto sollevavano l'umore dei ristoratori. Così, l'alternativa alla bresaola punitiva e alle finte mozzarelle si sta plasmando sulla cultura alimentare di ognuno. Spiriti liberi e palati nostalgici hanno ripreso confidenza con l'autogestione culinaria, tra corsi serali di cucina e l'orgoglio della spesa ai mercati contadini, mentre fior di designersi sono dedicati alla creazione di contenitori hi-tech a batterie solari per mantenere il calore o in forma di microfrigoriferi anni Cinquanta per i piatti freddi.

Il lento crescere di una nuova consapevolezza alimen-

tare — la scelta vegetariana, il biologico — e la diffusione di intolleranze e allergie hanno contribuito al successo del fai-da-te. Ma anche la ristorazione grande e piccola si esibisce ormai in take away super accessoriati e adattati alle diverse esigenze, mentre aumentano le consegne sul posto di lavoro per gli irriducibili della scrivania.

Se vi affascina la storia del *quick lunch*, troverete pane per i vostri denti (e bibite per la vostra sete) nelle sale della Public Library di New York, dove è allestita una bella mostra (*Lunch Hour NYC*, fino al 17 febbraio 2013). Scoprite che la prima pausa pranzo durava 35 minuti e il prezzo del trancio di pizza al taglio è sempre stato agganciato a quello del biglietto del metrò. In quanto al *power lunch*, versione agguerrita del pranzo aziendale, toccò alla passionaria femminista Betty Friedan irrompere con alcune compagne nell'Oak Room dell'Hotel Plaza, pretendendo di pranzare, a dispetto del divieto per le donne di essere servite se non accompagnate da un uomo. Era il 1969, lo stesso anno del primo passo sulla Luna.

© WWW.PUBLICLIBRARY.NY

la Repubblica  
DOMENICA 9 SETTEMBRE 2012

39

### Gli indirizzi

RISTORANTI	GATTÒ	PONT DE FERR	ERBA BRUSCA	TRUSSARDI CAFÉ	FERMATÀ PIZZA E SPIZI
	Via Castel Morone 10 Tel. 02-70006870 Chiuso domenica	Ripa di Porta Ticinese 55 Tel. 02-89406277 Sempre aperto	Alzaia Naviglio Pavese 286 Tel. 02-87380711 Da merc. a domenica aperto pranzo e cena	Piazza alla Scala 5 Tel. 02-80688201 Chiuso sabato a pranzo, domenica e primo lunedì di ogni mese	Via Pianelli 47 Tel. 02-6428387 Chiuso lunedì
GASTRONOMIA	PANINERIA DE SANTIS	PARMA & CO.	PIZZERIA MIPI	BAR QUADRONNO	SHION MAGENTA SUSHI BAR
	Corso Magenta 9 Tel. 02-875968 Chiuso domenica	Via Delio Tessa 2 Tel. 02-89096720 Da lunedì a sabato aperto fino alle 23 Domenica fino alle 16	Corso San Gottardo 14 Tel. 02-39813723 Chiuso lunedì a pranzo	Via Quadronno 34 Tel. 02-58306612 Aperto tutti i giorni dalle 8 alle 2 di notte	Corso Magenta 65 Tel. 02-48519670 Chiuso sabato e domenica a pranzo



#### Insalata di pollo

Valeriana, lattuga o sedano rapa con tocchi di petti e cosce (bolliti o arrosto). Olio e aceto o maionese allungata con acqua e yogurt



#### Panzanella

Pane toscano raffermo, ammollato in acqua e aceto, poi strizzato e sbriciolato. Mischiato con pomodori, cetrioli, basilico, sedano e olio nella zuppiera



#### Salmone e riso

Sano e buono il trancio di salmone al vapore con riso Basmati integrale bollito. Vinaigrette di olio, limone e pepe nero macinato fresco



#### Polpette

Di carne, pesce o melanzane, le regine del comfort food: spadellate e ripassate nella salsa di pomodoro, si servono con erbe saltate o all'agro



#### Bresaola e caprino

L'insaccato iper magro s'ingentilisce in compagnia di formaggi morbidi freschi, oppure condito con olio e rucola anche sotto forma di involtino

## Atavola Io, la mia schiscetta e il rito sacro dei muratori

ERRI DE LUCA

Schiscetta, gamella, baracchino, caccavella, chissà quant'altri nomi ha il vecchio portapranzo degli operai. Ne ho usati per una ventina d'anni. In fabbrica si poteva metterlo in caldo in un contenitore. In cantiere un po' prima di mezzogiorno il manovale accendeva un fuoco e sopra ci metteva una gran casseruola con acqua bollire. I muratori ci calavano il loro pezzo portato da casa. Era un oggetto sacro e un intervallo liturgico, quello di pranzo. Si rilassava la muscolatura facciale, tenuta in tiro per ore a proteggere gli occhi da polvere e schegge. Le pupille si affacciavano, si poteva scambiare un'occhiata d'intesa masticando. Sulle chiacchiere nostre batteva un rumore di metallo raschiato e si spandeva odore di cucine buie. Chi aveva una donna a casa, si trovava il pranzo cucinato da lei alzatasi prima di lui. Chi non aveva nessuno, doveva pensarci la sera a cucinare in più per il giorno dopo.

L'apertura del coperchio era solenne. Saliva al cielo un profumo che si univa a quello degli altri. «Odore gradito», si legge nella scrittura sacra di quello fumante dagli altari, dritto nelle narici della divinità. Quello che saliva feriale a mezzogiorno da una tavolata di scomesse pannelle, le assi di abete di 4,5 centimetri di spessore, era altrettanto sacro. Riempiva i corpi svuotati di forza lavoro, riformiva per il secondo tempo.

Quando ho iniziato a lavorare in fabbriche, cantieri, gli operai mangiavano robusto e ben condito, aggiungendoci anche il vino. Quando smisi i lavori manuali, gli operai erano a dieta e parlavano con competenza di calorie e di carboidrati. Da qualche parte in casa dev'essere ancora un mio vecchio arnese di metallo, che ritornava vuoto dal lavoro sbattaciando con la forchetta dentro alla maniera di un campanaccio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### LA RICETTA



Antonio Tubelli, maestro di cibo popolare, gestisce col fratello "Timpani e Tempura", piccolo locale nel centro storico di Napoli dove la miglior tradizione partenopea viene alleggerita e riproposta, come nella ricetta ideata per i lettori di Repubblica

#### Paccheri allo scammàro di fiori di zucca

##### Ingredienti per 4 persone

30 paccheri  
500 grammi di boccioni di fiori di zucca  
100 grammi olive di Gaeta  
1 filetto di acciuga di Cetara  
100 grammi di pecorino  
1 spicchio d'aglio  
50 grammi di burro  
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva  
150 grammi di fior di latte di Agerola  
sale qb



Mondare i fiori di zucca, snocciolare le olive e ridurle in filetini. In una padella imbiondire l'aglio nell'olio, toglierlo e aggiungere il filetto di acciuga. Appena sciolto, aggiungere le olive e i fiori di zucca e far insaporire,

unendo una manciata di pecorino a fuoco spento. Bollire i paccheri otto minuti, raffreddarli in acqua ghiacciata. Con la farcia preparata riempire i paccheri e metterli in piedi in quattro piriforme rotonde da dieci centimetri imburrate, chiudendoli con una striscia di fior di latte. Cuocere per circa dieci/quindici minuti nel forno preriscaldato a 180 gradi. Estrarre dal forno e servire a temperatura ambiente

