

di **NICOLA SORRENTINO**



■ A causa dei ritmi frenetici che ci impone la società, mangiare un panino, soprattutto in pausa pranzo, è spesso la soluzione più semplice e veloce. Da un punto di vista nutrizionale un buon panino imbottito rappresenta un pasto equilibrato. Scegliendo i giusti ingredienti si possono apportare carboidrati, proteine e grassi nelle corrette proporzioni.

Prima di tutto si parte dalla scelta del pane. Cerchiamo di evitare le fette di pane preta-

## La formula del panino dietetico e nutriente

gliate e confezionate che troviamo quasi sempre al supermercato. Il motivo lo si capisce guardando l'elenco degli ingredienti. Per un pane artigianale bastano farina, acqua, lievito e sale, ma l'elenco si allunga notevolmente nei pani industriali. Le percentuali di acqua nel pane in cassetta sono considerevolmente superiori a quello artigianale a causa del processo di lievitazione utilizzato. Il pane comune una volta impastato viene lasciato lievitare a lungo prima della cottu-

ra. Nel pane industriale questi tempi non sono rispettati. Si ottiene un pane molto più ricco di aria e acqua a causa delle quantità maggiori di lievito utilizzate. Inoltre, per mantenerne la consistenza e renderlo conservabile per più giorni, viene addizionato con grassi, conservanti e sale. Ma non è tutto. Basta annusare attentamente l'odore che esce dalla confezione per avere subito una sgradevole sorpresa: la presenza di alcol. La sua funzione è quella di rendere il pro-

dotto morbido, non ha effetti tossici. Però abbassa l'indice di sazietà. Questo porta facilmente a consumarne più del dovuto, perché il pane si scioglie in bocca. Esistono, invece, tantissimi tipi di pane artigianale che possiamo scegliere. Farine integrali, ai cereali e di segale ci permettono di cambiare gusto anche ogni giorno.

Poi va deciso solo come riempire il panino. Il consiglio è quello di scegliere un solo tipo di alimento proteico e accompagnarlo con delle verdu-

re. Tra gli affettati preferire quelli a basso contenuto di grassi. Arrosto di tacchino, bresaola, prosciutto cotto o crudo sgrassato, si possono alternare a del salmone affumicato, carne fresca (petto di pollo ai ferri, roastbeef) o anche pesce (tonno al naturale, carpaccio di pesce).

Per concludere, inserire verdure fresche o grigliate per renderlo più sfizioso e completo dal punto di vista nutrizionale (insalata, pomodori, cetrioli, finocchi, cipolla, ru-

cola, peperoni, zucchine, melanzane). Evitare invece verdure sott'olio. A piacere possiamo aggiungere del succo di limone, senape, aceto e al massimo un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Evitare invece salse e condimenti elaborati che, essendo ricchi di sale e soprattutto di grassi, rendono il panino meno sano e aumentano notevolmente l'apporto calorico. Insomma le combinazioni sono davvero infinite. Facendo solo un po' di attenzione possiamo riuscire a goderci la nostra pausa pranzo con un panino sfizioso, sano e leggero.