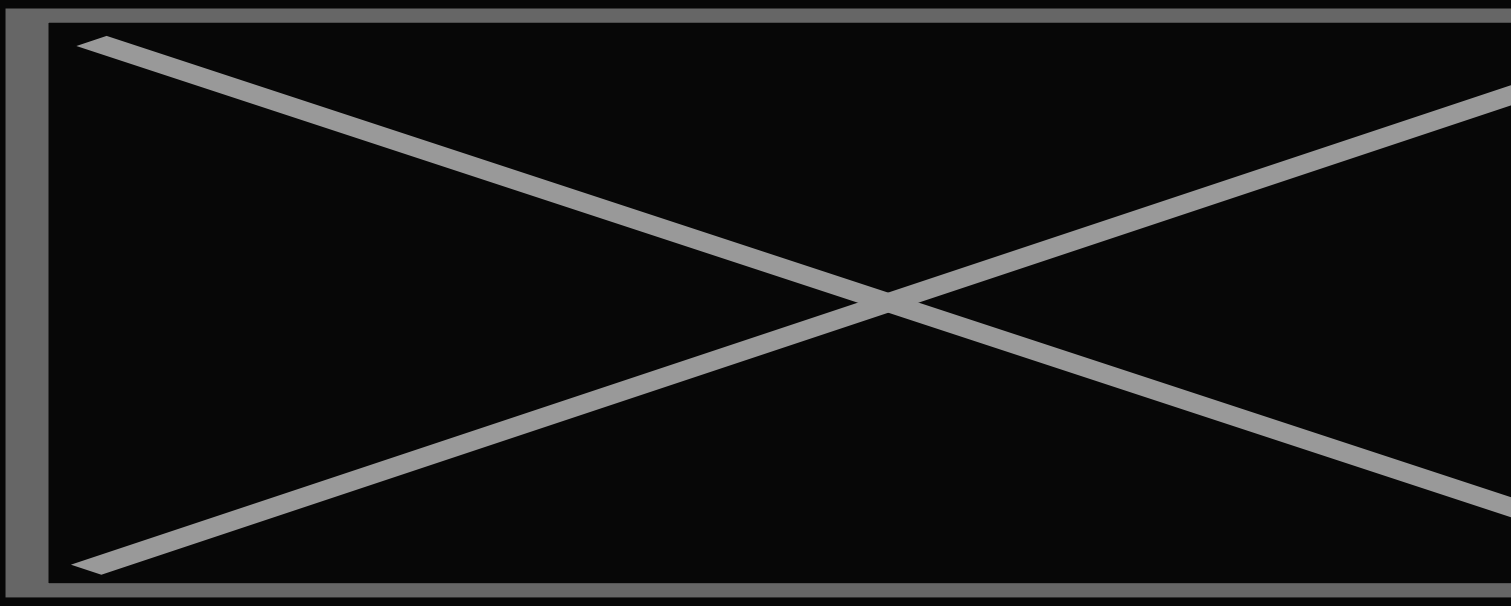
Pranzo al bar: Pizza o sano&leggero?

pranzo-pizza-sano-14e4d126

Il pranzo al bar è un grande classico, un rito seguito da milioni di lavoratori italiani in cerca di un pasto veloce e leggero nella pausa del lavoro. Nel tempo è evoluto e si è diversificato, ampliando la gamma di soluzioni che vanno dal panino, piadina e tramezzino ai primi ai secondi, alle insalate. Anche in questo campo però, fatta salva una proposta che resta assai variegata, si possono intravedere stili diversi tra le due città. A Roma la pausa pranzo è soprattutto una: la pizza al taglio. Bianca o farcita, è una versione tutta locale del piatto napoletano. Star della pizza romana versione gourmet è Gabriele Bonci, che dopo **Pizzarium** ha aperto altri due forni. Popolarissimo è anche **Trapizzino** (da poco sbarcato con un locale a Milano, come altri format “romani”), mentre la pizza bianca “top” si acquista nello storico **panificio Roscioli** vicino a Campo de’ Fiori. Poi c’è un cosa bellissima che è il **Mercato Centrale** dentro la stazione Termini: una sorta di Paese di Bengodi che presenta il meglio dello street food romano, di concezione contemporanea, tante rivendite, dalla carne al pesce al ramen alla pasta al tartufo, dal gelato al dolce preparati al momento con tavoli in comune. Un format vincente presente in tante città europee e che Milano, orfana del Mercato Metropolitano, presenta in versioni in cui il mercato prevale sulla ristorazione (vedi mercato del Suffragio). A Milano il pranzo è di lavoro, e ci si ostina a immaginarlo leggero. Il mantra dunque è light e healthy. La pizza è per lo più disertata (si mangia la sera, il weekend, all’aperitivo piuttosto) e si cerca di star lontani più possibile dal carboidrato. Largo dunque al sushi (in città ce ne sono a decine, tanto che ci si permette di discriminare tra “i veri giapponesi”, come **Fukurou**, e sono arrivati pure “gli stellati”, **Iyo** e **Tokuyoshi**) ma non mancano soluzioni “light” all’avanguardia come lo storico vegetariano **Joia**. In generale, l’offerta è meno “street” e più “menu a prezzo fisso”, al ristorante o al bar.

[caption id="attachment_156996" align="aligncenter" width="917"]



da sinistra Mercato Metropolitano a Roma e il vegeteriano Joia a Milano[/caption]