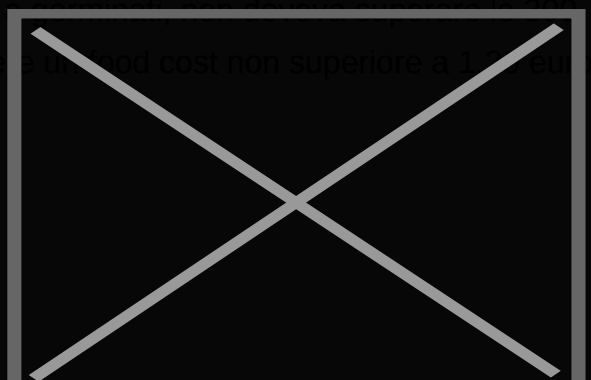
Un panino buono, sano e possibile

panino-1-b8df0386

Cresce l'interesse verso il panino, che da cibo spazzatura, da trangugiare veloci quando non si ha tempo da perdere, diventa alimento sano, versatile e pure creativo. Inventato nel lontano 1762 dal duca di Sandwich che preso dai morsi della fame, ma anche dal demone del gioco, non potendo alzarsi dal tavolo verde ordinò di portargli una fetta di arrosto tra due fette di pane, il panino sta vivendo una seconda giovinezza, grazie all'intervento di quei Re Mida contemporanei, gli chef stellati. Loro hanno "reinventato" e nobilitato questo cibo che iniziava a dare segni di stanchezza. Alcuni ristoranti pluristellati hanno aperto locali più abbordabili per la pausa pranzo e tra le proposte "bistrot" sono apparsi anche i panini. Così ha fatto il Calandrino dei fratelli Alajmo, ma sul "nuovo panino" sono nate anche vere proprie catene come Panini Durini a Milano. Anche eventi e congressi hanno contribuito alla diffusione del "verbo". Da Comunipane2013, dove Molino Quaglia ha organizzato l'evento Bread Religion in cui 15 coppie panettiere - chef hanno preparato 15 "panini d'autore", a Identità Golose 2014, che ha dedicato metà giornata della pizza al pane e al panino. «L'iniziativa dello scorso settembre (che sarà replicata anche quest'anno) ha avuto grande eco, tanto che da tutta Italia ci chiedono di partecipare ad eventi gastronomici di vario tipo» dice Piero Gabrieli, direttore marketing Molino Quaglia. Che sottolinea l'importanza dell'elemento nutrizionale: «La farina ricca di fibre aumenta il senso di sazietà, ha un indice glicemico più basso e il germinato rende disponibili vitamine e sali minerali rendendo il panino un cibo sano e completo». Il bar all'angolo però, che chef a disposizione e cucine non ha, come può fare? «Deve cercare alleanze in zona - spiega Gabrieli -: con il panettiere che usa la farina giusta, con la trattoria che ha il forno a vapore e può cucinargli le verdure, carni o pesce necessari alla giornata in modo sano. I costi sono tutt'altro che proibitivi: usare una farina ottima invece di una corrente incide su un panino per pochi centesimi e anche gli ingredienti, se sono freschi e di qualità, possono essere usati in quantità mino- re. L'abbiamo dimostrato a Comunipane, dove abbiamo stabilito regole precise per la preparazione: il panino doveva essere prodotto con lievito madre o biga con farine Petra [illegible] Kcal (il giusto per un pasto veloce di metà giornata) e avere un food cost non superiore a 1,2 euro».



economiche. Il consiglio è comunque di avere due linee di panini, una "classica" e una più sana, che costa poco di più ma soddisfa quei clienti - e sono sempre di più - che danno valore all'aspetto nutrizionistico e salutista.

La proposta (foto a lato)

Fette di pane Petra con ripieno di tonno, maionese di nocciole e verdure dell'orto di Lionello Cera e Nicola Trentin