

Apri il tuo sandwich e guarda cosa contiene

Pranzare fuori casa significa sovente nutrirsi con un panino. Ma di panini ve ne sono per tutti i gusti: come dovrebbe essere farcito per essere il più equilibrato e completo possibile?

Durante l'estate appena trascorsa i colleghi della Federazione romanda dei consumatori (FRC) hanno lanciato un'operazione sulle "reti social" invitando la popolazione a condividere le foto dei panini, aperti, che avevano acquistato: lo scopo era di guardare dentro il panino per sapere cosa si stava mangiando. È infatti vero che, il sandwich, o il classico panino, sovente alleato delle pause pranzo, simbolizza anche il pasto che non si può esaminare del tutto prima dell'acquisto. Lo si può di regola vedere una volta che è tra le nostre mani e pronto per essere addentato. Risultato dell'operazione dei colleghi romandi: nota di lode alle panetterie che si danno la pena di proporre creazioni originali rispetto alle formule classiche, così come anche ai negozi dove è possibile confezionare un panino su misura, sia per il tipo di pane che per la salsa e il ripieno. Per il resto sono stati fotografati anche panini il cui aspetto interno era ben poco invitante.

Che il sandwich sia molto spesso anche il pasto della pausa di mezzogiorno, per lavoratori e studenti a sud delle Alpi non è certo sorprendente. E può anche andare bene purché ci si prenda sempre il tempo per una pausa pranzo (o fare in modo che ci venga concessa) e si presti at-

tenzione anche a cosa si mangia, ossia non sempre il solito panino ma variare (soprattutto quando si mangia più volte alla settimana fuori casa) imparando come valutare l'equilibrio di un pasto anche semplice come un panino con companatico.

Oltre a una bevanda, **un pasto completo ed equilibrato** deve comprendere almeno una porzione di frutta/verdura, un farinaceo (patate, cereali o legumi) e un alimento proteico (carne, pesce, uova, tofu o latticini). Per ottenere un buon pasto equilibrato, è meglio abbondare con frutta/verdura e farinacei piuttosto che con carne o altri alimenti proteici (vedi grafica a lato). Ecco quindi che diventa importante vedere cosa c'è dentro il nostro panino per eventualmente aggiustare il tiro e completare il pasto con un'aggiunta, ad esempio una carota o un'altra verdura, o un frutto.

Di panini farciti ce ne sono per tutti i gusti. Abbiamo acquistato panini farciti vegetariani perché ridurre il consumo di carne favorisce la sostenibilità. Li abbiamo richiesti senza carne né affettati presso vari distributori a Lugano. Li abbiamo aperti, abbiamo visto cosa contengono e pesato i vari ingredienti. E poi li abbiamo confron-

tati con lo schema del pasto ottimale (completo ed equilibrato) raccomandato dalla Società svizzera di nutrizione (SSN).

Il pasto ottimale



Indicazioni della Società svizzera di nutrizione SSN (fonte: www.sge-ssn.ch)

Tra i quattro prodotti qui sotto, uno è già confezionato e quindi non è preparato sul posto, ma è stato acquistato "al volo" presso il negozio adiacente alla stazione di benzina. Essendo questo panino imbottito già confezionato mostra sull'etichetta ingredienti (l'elenco è in decrescendo per

Piccadilly

Panino al formaggio (pane di Sils con Gruyère)

Prodotto Migrolino confezionato
fr. 4.90

Peso totale: 147 g
Formaggio: 46 g
Salsa maionese con senape

Aspetto: non male ma un po' misero, c'è solo formaggio. Non è paragonabile agli altri poiché confezionato.
Gusto: buono.

Consiglio ACSI

Aggiungere una carota o un altro tipo di verdura, o eventualmente un frutto, per completare il pasto.



Migros

Panino Sole

Acquistato al banco in entrata
fr. 6.80

Peso totale: 271 g
Mozzarella: 58 g
Pomodoro: 70 g
Insalata verde: 8 g

Aspetto: buono; pane fresco, ingredienti abbondanti e freschi.
Gusto: buono

Consiglio ACSI

In questo caso alla sera, per cena, introducete meno sale.



quantità) e valori nutrizionali oltre al peso totale e la denominazione, un piccolo vantaggio per il consumatore. Con l'ausilio della nostra tessera semaforo si può in tal caso fare una prima valutazione sul contenuto di grassi e sale. Il nostro panino si situa nella zona rossa per il sale e nella zona gialla per i grassi. Non è quindi buona cosa mangiare troppo spesso questo tipo di panino per aspetti nutrizionali e anche perché risulta essere incompleto se paragonato al modello del pasto ottimale: manca una porzione di verdura/frutta che ogni pasto principale dovrebbe contenere (manca infatti completamente la parte verde dello schema a lato).

Tutti gli altri panini sono invece stati comperati al banco e sono stati consegnati in un sacchetto di carta/plastica (perché non consumato sul posto). L'offerta vegetariana si concentra di regola su mozzarella e pomodoro con eventualmente una foglia di insalata verde. In alcuni punti vendita si può trovare qualcosa di più fantasioso con verdure anche grigliate e vari tipi di formaggi. Questa è anche la sola scelta adatta alle persone che mangiano solo alimenti di origine vegetale (vegani) che però non risulta essere un pasto equilibrato mancando la componente proteica (segmento rosso nello schema a lato). Per gli altri la nostra scelta è caduta sui prodotti con formaggio e verdura poiché più completi sotto il profilo nutrizionale secondo il pasto ottimale e una scelta adatta sia a chi è onnivoro che vegetariano.

Quello che si può dire dei prodotti acquistati al banco è che 2 esempi su 3 sono completi dal punto di vista del pasto ottimale perché contengono le tre componenti essenziali: pane, una parte di verdura e un alimento proteico. Un punto de-

bole di questi panini rimane come in quello incartato un apporto relativamente elevato di grassi (per le salse e il burro che è contenuto) e di sale (il pane e il formaggio sono tra i maggiori fornitori di sale nei prodotti che consumiamo). Inoltre solo due panini su 4 sono fatti con pane integrale, più ricco in fibre rispetto al pane bianco. Questo aspetto è difficile da correggere nei pasti preparati e consumati fuori casa compresi i panini, se non portarsi il pasto da casa regolando il sale e le aggiunte di grassi già in partenza. Un secondo punto debole è la proporzione tra le tre componenti del pasto: troppo pane rispetto alla porzione consigliata nelle raccomandazioni nutrizionali, troppo poco formaggio nel caso della mozzarella nei due esempi e a parte il panino con sole verdure, una porzione troppo piccola di verdura nel panino. Le salse e il burro sono spesso un'aggiunta calorica importante, difficile da quantificare perché il panino la assorbe in parte. Se potete farne a meno, richiedetelo e aggiungete piuttosto un frutto come dessert.

Un accenno all'**aspetto igienico**: questi panini devono essere consumati in breve tempo e non possono essere conservati fuori dal frigorifero al posto di lavoro fino a sera. Scegliete quindi anche in funzione della vostra fame, il panino con la quantità adeguata a voi per evitare di dover sprecare una parte e semmai inserite un frutto per spuntino e adeguate la cena con più vegetali e alimenti proteici e poco sale e grassi per compensare.

Infine qualche osservazione sui **costi**. Si può constatare che, pur essendo in generale piuttosto ricchi in contenuto, il costo è piuttosto elevato. Abbiamo certo la comodità di trovarlo bell'è pronto, ma an-

Se ce lo portiamo da casa **costa meno**

Quanto costa un panino con mozzarella, pomodoro e insalata, con le quantità corrette di companatico, se lo faccio in casa? Fatti due conti alla Migros (dati del 27.11.19) ci rendiamo conto che risparmierebbe un bel po' di soldi.



1 mini twister rustico
fr. 1.30



Mozzarella
Es. Galbani
400g/ fr. 5.05
90g/ fr. 1.14



Pomodoro
fr. 3.50/kg
80g/ fr. 0.28



Lattuga cappuccio verde
fr. 1.95/pezzo (272g)
20g/ fr. 0.14

Totale: fr. 2.86

che il più semplice panino ci costa parecchio, se ci aggiungiamo una bibita anch'essa acquistata sul posto, potremmo arrivare facilmente attorno ai 10 franchi. Portarlo da casa, utilizzando anche una borraccia da riempire con acqua del rubinetto (o della fontana), è un bel risparmio. Abbiamo fatto due conti, e per un panino mozzarella e pomodoro, con 1-2 foglie di insalata, il costo non dovrebbe superare i 3 franchi (pur aggiungendo una spalmata di burro o di una salsa a piacimento).

Manor

Panino vegano

Acquistato al banco esterno sotto il portico
fr. 6.90



Peso totale: 329 g
Verdure grigliate: 113 g (zucchine peperoni melanzane)
Pomodoro: 39 g
Salsa messicana non piccante
Aspetto: buono; pane fresco, ingredienti abbondanti e freschi.
Gusto: buono, verdure un po' troppo unte.

Consiglio ACSI

Completate il panino con 30g di mandorle o noci e optate a cena per un piatto ricco di proteine vegetali.



Stazione FFS

Baguette pomodoro-mozzarella

Acquistato al banco di Brezelkönig
fr. 7.80



Peso totale: 266 g / Mozzarella: 72 g
Pomodoro: 59 g / Salsa tipo tartare
Aspetto: il pane sembra bruciato, ma lo scuro è dovuto a una sorta di salsa di pomodoro spalmata sul pane e poi cotta col pane. Ingredienti freschi.

Gusto: il pomodoro sul pane è un po' bruciacchiato e dà un gusto un po' strano.

Consiglio ACSI Scegliete per cena un pasto poco salato con tante verdure, uova, pesce o carne e un cereale o patate da cucinare senza o con poco sale aggiunto.