

**IL PRANZO SOTTO L'OMBRELLONE: GALATEO ED ERRORI DA EVITARE
I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA MICHELANGELO GIAMPIETRO
E 5 RICETTE LIGHT ANTI CALDO CON BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP**

E' arrivato il momento delle vacanze e se il desiderio è quello di trascorrere tutta la giornata al mare, insieme ai teli e alle creme solari è possibile portarsi dietro il pranzo, da consumare sotto l'ombrellone. Ma attenzione, anche il pranzo in spiaggia ha un suo galateo e per non rischiare di diventare i classici italiani al mare oggetto di tantissime parodie, è bene tenere a mente alcune semplici regole. Perché il bon ton non va mai in vacanza.

Stop a preparazioni unte e ipercaloriche. Il pranzo va preparato in anticipo e conservato in una borsa termica per evitare che deperisca in breve tempo. Sarebbe meglio quindi evitare gli alimenti che richiedono aggiunta di sughi, salse e condimenti vari, che rischiano di cadere dal piatto e sporcare. Inoltre, causano sonnolenza e digestione lunga e non permettono il bagno in tempi brevi. Questo non significa rinunciare a preparazioni stuzzicanti o gustose. Vanno bene ad esempio pasta fredda, insalate di riso, cannoli di Bresaola della Valtellina IGP, spiedini di pollo, sformati di verdure monoporzione, frittatine già tagliate, torte salate tagliate a fette.

Prediligere cibi monoporzione o facilmente sporzionabili. Praticità è la parola chiave, il cibo da spiaggia deve essere adatto da mangiare al massimo con una forchetta, senza essere tagliato in spiaggia con il rischio di attirare sabbia ad ogni minimo e frequente movimento. Inoltre, sempre per una questione di rispetto dei propri vicini di ombrellone, meglio evitare di imbandire una tavola con le vivande sugli asciugamani. L'idea in più arriva dal jar food, il cibo monoporzione in barattoli di vetro, che oltre ad essere originale è anche comodissimo in spiaggia.

Banditi piatti dagli odori troppo intensi. Bisognerebbe cercare di lasciare meno tracce possibile, così da evitare di attirare insetti e non creare disagio per chi occuperà lo spazio successivamente. Quindi no a pietanze troppo speziate o fritte, così come sono bandite le preparazioni a base di pesce, formaggi stagionati o uovo sodo, che potrebbero infastidire l'olfatto dei vicini con un odore che rimane nell'aria.

Vietati gli spettacoli di folklore. Evitare allestimenti vistosi, ingombranti e poco discreti, quindi bandite tende e costruzioni improvvisate d'emergenza, così come fornelli da campeggio, scaldavivande, zuppere, tinozze, ecc. La spiaggia non è un campeggio (anche in questo caso vigono comunque delle regole di buona condotta). L'obiettivo, tacito ma meglio non darlo per scontato, è di non essere invadenti per i vicini d'ombrellone e non dare spettacoli di costume popolare.

Sì a contenitori informali e colorati, ma con discrezione. La borsa frigo è comoda ma è meglio non ostentarla troppo e non portarne più di due. Inoltre, conservare i cibi a lungo in contenitori non adatti, rischia di alterarne sapori e consistenze. Per esempio, vanno benissimo acciaio e vetro per frutta, frittate, insalate di verdure o di pasta. Meglio evitare l'acciaio nel caso di cibi molto acidi (o con tanto limone). Evitare poi la pellicola per avvolgere alimenti ancora caldi o unti.

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA MICHELANGELO GIAMPIETRO

*“Scegliere cosa mangiare al mare, soprattutto con temperature e umidità elevatissime, non è semplice – commenta **Michelangelo Giampietro, medico specialista in Scienza dell’Alimentazione e in Medicina dello Sport e docente di “Alimentazione, nutrizione e idratazione” presso la Scuola dello Sport CONI Roma.** La soluzione è quella di consumare pasti con porzioni più piccole, preparati con cibi freschi e leggeri e fare spuntini più frequenti con frutta di stagione oppure centrifugati di frutta, verdura ed erbe aromatiche fresche particolarmente ricche di acqua, minerali e vitamine, utili a mantenere una corretta idratazione e a proteggersi dai danni dell’esposizione eccessiva ai raggi solari. E non tralasciare alimenti che integrano naturalmente i sali minerali persi con la sudorazione come il cocomero, le zucchine, i cetrioli, l’avocado, i peperoni, i pomodori... e la bresaola, per chi non vuole rinunciare al gusto mantenendo la forma. Tra l’altro, tutti questi alimenti contengono triptofano, un amminoacido essenziale che insieme ai carboidrati favorisce la produzione di serotonina, l’ormone del buonumore, e di melatonina, che regola i ritmi sonno-veglia”.*

ANCHE LA BRESAOLA VA AL MARE: PANINI, PASTA FREDDA, INSALATE E FINGER FOOD

*“Non bisogna, però, incorrere nell’errore comune di preparare sempre e solo panini - continua **Giampietro.** È importante variare la propria alimentazione, soprattutto in estate. Quindi via libera a tantissime ricette fresche, dalle classiche “insalatone” alla pasta fredda, alle insalate di riso, farro o altri cereali, ai carpacci con verdure e, ogni tanto, anche i panini, preferendo quelli integrali, ai cereali e/o con i semi, sempre in abbinamento con una verdura fresca e di stagione. Per insaporire preparazioni e variare le ricette, inoltre, si può utilizzare la Bresaola della Valtellina IGP come ingrediente che aggiunge quel gusto in più e costituisce un valore aggiunto dal punto di vista nutrizionale (è ricca di proteine ad alto valore biologico, di amminoacidi essenziali, sali minerali e vitamine ed è povera di grassi. I piatti si possono preparare di sera, quando la calura ci dà tregua, per poi conservarli in frigorifero e consumarli sotto l’ombrellone”.*

La Bresaola della Valtellina IGP si sposa, infatti, con tante ricette fresche e sfiziose, e grazie alla web app “[Bresaola Inedita](#)” è possibile sperimentare numerose varianti alle soluzioni classiche, come i **Fagottini di Bresaola ai 3 colori**, con mela, peperoni e caprino fresco, oppure i **Cannoli di bresaola e quinoa al profumo di curcuma**, l’insalata “**L’originale**” con germogli di soia, Grana Padano, mela, semi di sesamo e succo d’arancia, il **panino “L’affidabile”** con melanzane grigliate e Provolone Valpadana o le **Penne di grano saraceno fredde con bresaola e pomodori datterini rossi** (vedi file allegato).