

■ NUTRIZIONE Lo snack può essere sostituito da un pasto completo

La pausa pranzo diventa educativa

Mangiare bene
 serve anche
 a rilassarsi

POTENZA - Nella stagione della ripresa della ristorazione, secondo gli ultimi positivi dati della Fipe-Confindustria, per riavvicinare sempre più utenti ai tavoli dei 1.717 punti ristoro (tra ristoranti veri e propri, pub, pizzerie, tavola calda ecc.) di Potenza e provincia ci sono due ingredienti insostituibili: il parametro prezzo-qualità, a condizione che la qualità prevalga sul prezzo e la "Neurogastronomia", vale a dire come il cervello crea il sapore, come un piatto

magari mangiato in pochi minuti non solo è buono, ma persino seducente, irresistibile, indimenticabile. E' l'indicazione che emerge da un'indagine del centro studi Thalia a sostegno della tesi che la proposta di pranzo per impiegati-lavoratori tra i 10 e i 15 euro non può non tenere conto di alcuni elementi essenziali. L'idea deve partire da una ristorazione che non può lasciare nulla al caso ma deve essere frutto di studio, sperimentazione, ricerca, sinergia titolari-chef-esperti, a partire dal principio che il pasto deve essere sobrio, vario e di facile digeribilità. Di qui la promozione per il pasto completo, in porzioni non abbondanti conditi in modo semplice, per gustare i sapori, elemento essenziale di fidelizzazione dell'utenza. A Potenza c'è chi sta sperimentando questa formula. «Idealmente la pausa pranzo - sostiene Antonio Sabia, giovane e moderno ristoratore alla guida con Alfonso di Black Pepper Potenza - dovrebbe essere un momento di riposo, di recupero delle energie spese, di relazione con i colleghi di lavoro, di liberazione dallo stress e di allontanamento dal posto di lavoro. Così concepita la pausa pranzo può diventare un momento di educazione nutrizionale».



Antonio Sabia

