

# Pausa pranzo in ufficio

Idee per la pausa pranzo in ufficio e per mettere nella schiscetta piatti sempre diversi.

La pausa pranzo in ufficio dura sempre troppo poco, soprattutto se la trascorri a fare la fila al bar per un panino o un'insalata più cara del dovuto. Trasformala invece in un momento per fare due chiacchiere con i colleghi e per mangiare qualcosa di buono. Se prenderai l'abitudine di **portare in ufficio il pranzo da casa**, difficilmente tornerai indietro e ne **guadagnerai sia in salute che economicamente**.



### Con o senza frigo

Se in ufficio non hai a disposizione un frigorifero, nessun problema, procurati una borsetta termica come quelle da picnic, e un siberino (la piastra eutettica riutilizzabile da freezer) in questo modo potrai **tenere in fresco gli alimenti** più delicati. Potrai inoltre portare il pranzo in ufficio nei contenitori ermetici (link all'articolo I nostri alleati nella tutela dell'ambiente) e mettere nella borsetta anche un tovagliolo e le posate, evitando così di sprecare plastica.

### Pausa pranzo con microonde

Se in ufficio c'è il microonde, ricorda che non tutti i cibi riscaldati sono buoni come appena cotti. Per un **pranzo saporito** prova le polpette al sugo, il sugo di pomodoro infatti manterrà la carne tenera anche il giorno dopo. Vale lo stesso discorso per i timballi o i gratin: ottimi anche riscaldati.

Se preferisci un pranzo che dia **energia senza appesantire** puoi optare per il pollo al curry e mele (link all'articolo Il tempo delle mele) con riso basmati. Mentre, per un'**alternativa veggie**, prepara una vellutata di verdure di stagione (ad esempio zucca, carote e patate) con i crostini, sarà una pausa rincuorante, soprattutto quando fa freddo.



### **Pausa pranzo senza microonde**

Se invece non c'è il microonde, oppure non ami i cibi riscaldati, hai comunque tantissime alternative tra cui scegliere. Molte torte salate, ad esempio, sono squisite anche fredde.

La sera prima, metti in teglia una sfoglia, farciscila con una base di verdure e un formaggio che faccia da legante (la ricotta, ad esempio) e cuocila in forno. Potrai sperimentare una torta salata diversa a settimana: patate lesse e salsiccia, spinaci e ricotta, zucca e speck... libera la fantasia.

Se invece vai di corsa, la frittata è una **ricetta salvatempo** dal risultato garantito.

In autunno, poi, c'è bisogno di vitamine, e con una **insalata di arance** l'apporto di vitamina C è assicurato. Sbuccia un'arancia e tagliala a tocchetti, aggiungi dei finocchi a julienne e dei filetti di sgombro, metti sale, olio e pinoli.

Infine, per quei periodi in cui non puoi staccarti dal monitor nemmeno a pranzo, un **club sandwich** è comodo da mangiare con una mano sola: basteranno 3 fette di pancarrè, fesa di tacchino, senape e lattuga, ma puoi creare tanti altri abbinamenti: ad esempio tonno e formaggio spalmabile, petto di pollo e fontina oppure bresaola e crema di carciofi.

Insomma, che sia un piatto caldo o freddo, che sia preparato la sera prima o la mattina presto, il **pranzo in ufficio** è una occasione quotidiana per trattarti bene, per **mangiare sano** e per socializzare. Divertiti a sperimentare!