

**5 “SCHISCETTE” A BASE DI TONNO IN SCATOLA**

**PER LA PAUSA PRANZO DEGLI ITALIANI**

1 – LA SCHISCETTA PER AFFRONTARE I **MEETING AZIENDALI**

***“Mezze maniche con tonno, avocado e gamberi”***

**Ingredienti:**

* 70 g di mezze maniche
* tonno sott'olio una confezione da g 80 (equivalente a 52 grammi di prodotto sgocciolato)
* 100 g di gamberi
* 30 g di avocado
* un cucchiaio di olio extravergine di oliva
* un bicchierino di brandy (o di vino bianco a chi non piacesse il brandy)
* uno spicchio d'aglio
* sale fino e grosso q.b.
* pepe nero q.b.

**Preparazione:**

Iniziate la preparazione del piatto con la pulizia dei gamberi o se preferite fatelo fare dal vostro pescivendolo di fiducia. Con le mani eliminate la testa ed estraete delicatamente anche il carapace. Riponete la polpa dei gamberi in frigorifero e pulite l'avocado, ricavate la quantità indicata nella ricetta e tagliatelo formando piccoli cubetti che terrete su un piatto. Mettete sul fuoco una pentola colma d’acqua con un pizzico di sale grosso e portatela a bollore. Versate le mezze maniche e cuocetele al dente. Intanto che le mezze maniche arrivano a cottura versate l’olio e l’aglio in un tegame, lasciatelo rosolare, quindi toglietelo dalla padella. Aggiungete il tonno ed i gamberi nella padella e lasciateli appena scottare per un paio di minuti, salate, pepate e unite i cubetti di avocado ed infine sfumate con il brandy. Lasciate evaporare la parte alcolica, poi aggiungete la pasta scolata al dente, mescolando per pochi secondi sino ad amalgamare gli ingredienti e poi spegnete il fuoco. Questa pietanza è buona sia consumata calda che fredda. Potete conservala in frigorifero nella vostra schiscetta.

**Il commento del Prof. Migliaccio**

*“È un piatto ricco di nutrienti energetici ed in particolare di carboidrati che rappresentano la fonte di energia principale per il cervello, per tutte le cellule nervose e per i globuli rossi (gli eritrociti). Gli omega 3 forniti dal tonno permettono di mantenere adeguati livelli di serotonina e pertanto garantiscono lo stato di benessere fondamentale durante il meeting aziendale. Anche la quota di potassio e di vitamine del gruppo B è ottimale per migliorare tutti i processi cognitivi e per garantire il miglior rendimento psicofisico”.*

**La food blogger Giulia Scarlpaleggia**

*“Sappiamo tutti che i meeting aziendali possono richiedere molta più energia di quanta ne abbiamo a disposizione dopo una mattinata di lavoro. Queste mezze maniche con tonno, avocado e gamberi possono darci tutto lo sprint che serve per affrontare con successo anche le riunioni più estenuanti.*

2 – LA SCHISCETTA PER I **BRAINSTORMING CREATIVI**

## *“Farfalle con sgombro e punte di asparagi”*

## Ingredienti

## 80 g di farfalle

## sgombro sott'olio una confezione da g 120 (equivalente a g 80 di prodotto sgocciolato);

## 50 g di punte di asparagi;

* un cucchiaio di olio extravergine di oliva;
* uno spicchio d'aglio;
* sale q.b.

**Preparazione**

Lessate gli asparagi e privateli del gambo; tagliate a pezzetti le teste e scottatele in padella con l'olio ed uno spicchio d'aglio. Eliminate l'aglio, mettetele in una ciotola e aggiustate con il sale. Bollite la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta quando è ancora al dente ed unitela al condimento.

**Il commento del Prof. Migliaccio**

*“È un piatto completo di nutrienti energetici e ricco di vitamine e sali minerali. L'apporto di carboidrati complessi consente di mantenere la glicemia costante durante il brainstorming e di evitare "cali di zuccheri" che fanno perdere la giusta attenzione e la creatività. Lo sgombro apporta elevate quantità di ferro necessario per trasportare ossigeno al cervello e a tutti i tessuti; fornisce, inoltre, ottime quantità di selenio che mantengono tutte le cellule "giovani e funzionali".*

**La food blogger Giulia Scarpaleggia**

*“Colori, forme, idee scollegate e nuovi progetti. Per un brainstorming creativo dobbiamo rimanere leggeri, ma attivi e pronti a cogliere l’ispirazione. Portatevi nella schiscetta un po’ di pasta con sgombro e asparagi, e la prossima idea geniale sarà la vostra!”*

3 - LA SCHISCETTA **“ANTISTRESS” (per giornate davvero impegnative)**

***“Farro con tonno e pomodori ciliegini”***

**Ingredienti**

* 60 g di farro
* 60 g di pomodori ciliegini
* tonno sott'olio sgocciolato una confezione da g 80 grammi (equivalente a 52 grammi di prodotto sgocciolato)
* basilico;
* un cucchiaio di olio extra vergine d’oliva
* sale e pepe

**Preparazione**

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e metteteli in un contenitore ampio con il basilico lavato e sminuzzato, un cucchiaio di olio ed un pizzico di sale e pepe. Nel frattempo fate cuocere il farro in acqua bollente salata, scolatelo e raffreddatelo sotto acqua fredda. Versatelo insieme ai pomodorini ed unite il tonno sott'olio sgocciolato. Regolate se necessario con un pizzico di sale.

**Il commento del Prof. Migliaccio**

*“È una pietanza di facile digestione che apporta i nutrienti necessari per affrontare impegni di lunga durata. Gli amminoacidi forniti dal tonno permettono la sintesi dei neurotrasmettitori che agiscono contro lo stress psicofisico. Il notevole contenuto di selenio garantisce l'ottimale funzionamento della ghiandola tiroidea e pertanto anche il corretto equilibrio metabolico e psichico. Le vitamine del gruppo B fornite da tutti gli alimenti sono anch'esse una miscela sinergica antistress.”*

**La food blogger Giulia Scarpaleggia**

*“Quando la giornata si fa davvero impegnativa a lavoro, optate per alimenti anti stress per la vostra pausa pranzo: farro, pomodori ciliegini e tonno sott’olio, il tutto condito con olio buono e basilico fresco. Con il suo profumo riuscirà quasi a portarvi in vacanza, aiutandovi a superare i momenti più stressanti.”*

4 –LA SCHISCETTAPER LE**CALL INTERNAZIONALI**

***“Riso con tonno e ananas”***

* Ingredienti:
* 80 g di riso integrale
* una scatoletta di tonno sott'olio da 80 grammi (equivalente a 52 grammi di prodotto sgocciolato)
* 50 g di ananas
* una piccola costa di sedano
* un cucchiaio di olio extravergine di oliva
* cipolla q.b.
* sale q.b.
* pepe rosa q.b.

**Preparazione**

Tagliate l'ananas a tocchetti e affettate sottilmente la cipolla ed il sedano. Prendete una padella grande ed aggiungetevi l'olio, la cipolla, il sedano ed il tonno sgocciolato. Fate cuocere per un paio di minuti. Mettete a bollire dell'acqua salata per il riso integrale e prendete due cucchiai di quest'acqua calda per aggiungerla nella padella dove state rosolando cipolla, sedano e tonno. Fate cuocere per 5 minuti poi unite l'ananas e il pepe rosa e lasciate sul fuoco altri cinque minuti. Quando il riso è cotto scolatelo e versatelo nella padella insieme al tonno e fatelo saltare per pochi minuti. Dunque potete riporre la vostra pietanza nella schiscetta e conservarla in frigorifero.

**Il commento del Prof. Migliaccio**

*“È nutriente ed è una pietanza dai sapori delicati. Il riso integrale e l'ananas forniscono zuccheri complessi e semplici accompagnati da una buona quantità di fibra alimentare che abbassa l'indice glicemico del pasto favorendo il corretto equilibrio della glicemia dopo il pranzo. Si riprende, così, il lavoro senza accusare pesantezza e sonnolenza e sono garantiti durante le "call internazionali" attenzione, concentrazione e memoria. L'elevato apporto di omega 3 del tonno e quello di niacina, fornita sia dal tonno che dal riso integrale, permettono l'adeguato funzionamento dell'apparato neuroendocrino facilitando anche tutti i processi di relazione.”*

**La food blogger Giulia Scarpaleggia**

*“Preparate le cuffie, il telefono, prendete tutto quello che vi serve per prendere appunti e fissate l’appuntamento per una call internazionale. Aggiungete colore a questo momento con alimenti nutrienti come riso, tonno e ananas, un tocco di pepe rosa e sarete pronti a sfoggiare la vostra padronanza di una lingua straniera con qualsiasi interlocutore.”*

5 – LA SCHISCETTA PER I **VIAGGI DI LAVORO**

***“Insalata colorata di quinoa e tonno”***

Ingredienti:

* 50 g di quinoa
* tonno al naturaleuna confezione da g 80
* una zucchina
* 50 g di ravanelli
* 50 g di fagiolini
* un cucchiaio di olio extravergine di oliva
* sale fino q.b.
* menta q.b.
* pepe nero q.b.

**Preparazione:**

Mettete sul fuoco una pentola colma d’acqua e portatela a bollore. Nel frattempo, sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente; lavate i fagiolini e spuntate le estremità, poi tagliateli a pezzetti. Quando l’acqua bolle, aggiungete un po' di sale, poi versate sia la quinoa che i fagiolini e lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco medio senza il coperchio. Nel frattempo lavate i ravanelli, spuntate la loro base inferiore e superiore e tagliateli a fettine molto sottili. Poi lavate le zucchine e grattugiatele crude con una grattugia a fori larghi. Quando la quinoa sarà cotta scolatela insieme ai fagiolini e raffreddate questi ingredienti sotto l'acqua fredda corrente. Tritate le foglioline di menta con un coltello e poi unite gli ingredienti per formare l'insalata: versate in una ciotola la quinoa con i fagiolini, unitevi le zucchine grattugiate, i ravanelli, il tonno sgocciolato e condite con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, un pizzico di pepe, un pizzico di sale e la menta tritata. Mescolate e l'insalata è pronta per la vostra schiscetta che può essere riposta in frigorifero.

**Il commento del Prof. Migliaccio:**

*“Quinoa, tonno e alimenti vegetali costituiscono un pasto di facile digestione che è adatto a non sovraccaricare il lavoro dell'apparato gastrointestinale durante i viaggi; dunque con questo pasto si evita la comparsa di nausea e stanchezza. Inoltre l'elevata quantità di potassio fornita dal tonno, dalla quinoa e dagli altri ingredienti impedisce la comparsa di crampi che possono presentarsi quando si sta seduti a lungo. Zinco, selenio, niacina ed altri oligoelementi presenti nel tonno e nelle verdure assicurano il corretto svolgimento di tutte le funzioni biologiche e pertanto consentono di giungere sul posto di lavoro in perfetta forma psicofisica.”*

**La food blogger Giulia Scarpaleggia**

*“I viaggi di lavoro possono essere estenuanti. Affrontateli portandovi dietro nella schiscetta un pranzo leggero con quinoa, tonno, zucchine, ravanelli e fagiolini. Questi ingredienti leggeri vi aiuteranno a raggiungere la vostra meta pieni di energia”.*

**N.B: Aggiungere ad ogni pasto un frutto fresco di stagione**