

Tutto il pasto in un solo piatto

Il nutrizionista Andrea Strata:

«Non è una scoperta di questi ultimi tempi: esempi di piatti unici li troviamo in tutte le cucine regionali d'Italia»

Tutto il pranzo in un solo piatto. Non è un sistema per digiunare né per risparmiare in lavaggio di stoviglie si tratta invece di una sorta di riscoperta del piatto unico.

«Non è una scoperta di questi giorni. Esempi se ne possono trovare in tutte le cucine regionali d'Italia»



«Normalmente il primo piatto a base di pasta fornisce carboidrati giusti (contenuti nella pasta) e lipidi o grassi contenuti nel condimento. Il secondo piatto invece, generalmen-

«La moda lanciata da macrobiotici e vegetariani che propongono le proteine dei legumi al posto di quelle della carne è una sorta di bluff. Le proteine di origine animale non sono uguali a quelle dei legumi»

«Una volta precisato tutto ciò — conclude il prof. Strata — posso dire che sono favorevole a questa scelta che riduce il rischio di appesantirsi visto che si tratta di quantità abbastanza limitate per ogni componente»

«Il piatto unico è anche una risposta possibile alle esigenze di chi non desidera appesantirsi per il pranzo di mezzogiorno neppure se si tratta di una colazione di lavoro con ospiti importanti»

«Da noi vengono diversi clienti che approfittano della pausa di mezzogiorno per parlare più comodi ai ristoranti»

«Il piatto unico è anche una risposta possibile alle esigenze di chi non desidera appesantirsi per il pranzo di mezzogiorno neppure se si tratta di una colazione di lavoro con ospiti importanti»

Patrizia Romagnoli

Piatto rapido: è un trionfo anche del pane



Anche nei «pasti rapidi» il pane trionfa. Non si tratta solo del solito panino ma di un vero e proprio «piatto unico» a base di pane che si sta imponendo a Sanremo al concorso per la cucina mediterranea. Il piatto unico a base di pane è stato preparato dal Centro studi di Farina e Pane e dal Club amanti del pane.

La ricetta è stata ammessa alla finale del concorso che si terrà oggi a Sanremo.

Ecco comunque la ricetta

SCHISCETTA DI PANE

Ingredienti e dosi per 4 persone: 4 panini di cm 12 di diametro ben lievitati alti circa cm 8, 4 fette di prosciutto crudo di Parma magro, 4 piccole porzioni di risotto alla milanese (va bene quello avanzato), 4 piccole porzioni di bocconcini di vitello al sugo (anche questo va bene avanzato), 4 porzioni

di spinaci al burro fontina valdostana gr 100 olio extra vergine di oliva qb, prezzemolo l'uffo la scorza grattugiata di un limone (solo la parte gialla), aglio 2 spicchio (facoltativo).

Procedimento: mandare lavare sgocciare e cuocere a vapore gli spinaci strizzarli bene e passarli al burro ultimo con il sale e il parmigiano. Col risotto e lo spinaci no passare alla preparazione del piatto con un coltello affilato tagliare a metà ciascun panino svuotando poi le due parti della mollica ma lasciando una piccola quantità adriente alla crosta. Spenellare l'interno del pane con un velo di olio extra vergine di oliva e foderare ciascuna parte con una fetta di prosciutto. Distribuire nelle scodille il risotto e il prosciutto e il sugo di bocconcini di vitello con un cucchiaino del loro sughetto spolverare con un po di formola ottenuta mescolando la scorza grattugiata del limone e il prezzemolo e l'aglio tritati.

MANTOVA — Il macello cooperativo di Pegognaga è stato autorizzato dal ministero della Sanità ad effettuare una ricerca sperimentale sul metabolismo di sostanze ad azione ormonale e antiormonale su vitelli e bovini adulti.

Al Macello di Pegognaga (Mantova) Allo studio un nuovo metodo per scoprire la carne estrogenata

italiana e severa nel vietare l'uso di sostanze capaci di provocare modifiche al naturale svolgimento delle funzioni fisiologiche. Mentre altri Stati comunitari e non comunitari sono piuttosto tolleranti.

convincione che l'esame istologico sia altamente significativo e che per il basso costo e per i tempi brevi richiesti possa costituire un valido strumento di controllo allo stesso modo di quello della macellazione.

«La novità della ricerca — afferma il dott. Luppi — è nella scelta delle ghiandole campione ossia non basandosi nel maschio solo nella prostata come gli indola ufficialmente indicata ma soprattutto sulla ghiandola bulbo uretrale»

Quella bulbo uretrale a differenza delle altre presentava una certa continuità e specificità nella lesione istopatologica. Sono convinto che una valida campionatura non possa prescindere dal prelievo ghiandolare su due maschi e due femmine per ogni gruppo oppure su tre soggetti se gli animali sono dello stesso sesso.

Un bel colpo portato a casa dalla saggia maestria di un taglio naturalmente non solo dei consumatori ma anche delle strutture cooperative.

Maurizio Guadagni

LEGGI

E CONTRATTI filo diretto con i lavoratori

note e commenti

LA NOSTRA rubrica ha già dato la notizia della pubblicazione sulla Gazzetta Ufficiale del provvedimento di riforma del collocamento ordinario (legge 28 febbraio 1987 n. 56 pubblicata in G.U. 10 marzo 1987). La nuova legge presenta indubbiamente aspetti positivi che verranno certamente evidenziati e commentati nelle prossime settimane.

Il giudizio complessivo è positivo sulla legge non però far dimenticare i lati negativi della nuova normativa tra i quali certamente si collocano alcune disposizioni relative alla disciplina dell'apprendistato contenute nell'art. 21 della legge stessa.

Per quanto riguarda l'apprendistato si può dire che è espressione di questa filosofia tendente alla «deregulation» del rapporto di lavoro anzitutto la norma che prevede il generale ricorso alla richiesta nominativa per l'assunzione degli apprendisti.

La legge sul collocamento

Le molte ombre della nuova disciplina dell'apprendistato

settore artigiano di elevare l'età massima degli apprendisti addirittura sino a 29 anni. Inutile dire però che le quali- ficate ad alto contenuto professionale. Vista la secca riduzione della retribuzione degli apprendisti realizzata negli anni scorsi a livello di accordi interconfederali e nazionali di categoria si rischia infatti di andare al di sotto del limite vitale per lavoratori ormai alla soglia della trentina e con conseguente spesso con famiglia a carico in palese violazione dei precetti dell'art. 36 della Costituzione.

VA INVECE valutata positivamente la norma che prevede il mantenimento degli sgravi contributivi per un anno dopo la trasformazione del rapporto a tempo indeterminato che ha l'evidente scopo di incentivare le riconferme al termine del periodo di apprendistato come pure è apprezzabile il fatto che ora in poi la durata dell'apprendistato — nell'ambito di un massimo di cinque anni — non potrà più essere differenziata in relazione all'età del lavoratore ma soltanto in relazione alle esigenze dell'apprendimento. Peraltro la formulazione di quest'ultima disposizione non è chiarissima ed è facile prevedere l'insorgere di problemi interpretativi notevoli in particolare nel caso di mancato adeguamento della contrattazione collettiva alle indicazioni del legislatore.

ENZO MARTINO

le risposte

La prosecuzione del rapporto di lavoro sino a 65 anni

Cara Unità, scrivo per sottoporvi un quesito che non riguarda me ma una mia non vedova dipendente della Cassa rurale ed artigiana locale. Il problema questa mia zia è stata assunta in banca 20 anni fa e prima non aveva scelto né una altra attività lavorativa né di pendente né autonoma. Essa compie 60 anni il prossimo giugno e la banca vorrebbe collocarla a riposo. Si tenga presente che mia zia quando compi 55 anni non fece nessuna richiesta per poter rimanere fino a 60 anni né del resto l'Istituto richiese niente e purtroppo non ha fatto nessuna richiesta neanche entro il dicembre scorso cioè sei mesi prima del compimento del 60° anno di età per beneficiare della possibilità di rimanere fino a 65 anni come dice l'art. 6 della l. 791 del 22/12/1981. Infine si tenga presente che mia zia gode di una modesta pensione di reversibilità del marito deceduto. Quello che lei vuole sapere è se la banca può o no collocarla a riposo il prossimo giugno.

Allo Cgil comprensionale non abbiamo la pretesa del voto della categoria bancari e a Pesaro ho provato più volte a telefonare ma non ho trovato nessuno perché mi è stato detto la categoria non ha funzionari a tempo pieno ed è responsabile di questo sindacato ci sono solo saltuarimente SAURO OLIVIERI (Marotta) (Esaro)

Come è noto l'art. 6 del d. l. 22/12/1981 n. 791 (convertito nella l. 54/1982) permette ai lavoratori che non abbiano raggiunto il tetto massimo delle contribuzioni previdenziali di optare per la prosecuzione del rapporto di lavoro in modo da poter così innalzare il trattamento pensionistico. La legge precisa tuttavia che il rapporto di lavoro così protratto non può andare oltre il momento in cui il lavoratore compie 65 anni di età. Lo scopo di questa disposizione è di assicurare una migliore condizione economica ai lavoratori che abbiano avuto vuoti previdenziali durante la loro vita lavorativa o come nel caso che interessa che abbiano cominciato a lavorare in ritardo ed oltre che a contenere gli effetti negativi per l'Inps di pagamenti di pensioni anticipate. In buona sostanza per raggiungere questo scopo la legge vieta al datore di lavoro di licenziare automaticamente il lavoratore nel momento in cui abbia maturato il diritto alla pensione come prevedeva l'art. 11 della l. 604 del 1966 che per tale aspetto deve considerarsi abrogato.

L'esercizio del diritto di prosecuzione del rapporto di lavoro è sottoposto a due condizioni: 1) che il lavoratore abbia comunicato al datore di lavoro l'intenzione di proseguire nel rapporto di lavoro almeno sei mesi prima del compimento del 65° anno di età; 2) che il lavoratore non abbia ottenuto o richiesto la liquidazione di una pensione a carico dell'Inps. Per quanto riguarda il primo requisito non è richiesta alcuna formalità per cui certamente la comunicazione al datore di lavoro può avvenire anche oralmente. Aggiungiamo da parte nostra che la richiesta può anche essere dedotta implicitamente ma sicuramente da comportamenti del datore e del lavoratore che lascino comprendere come le parti intendano proseguire nel rapporto lavorativo. E' ovvio però che in caso di contestazione e onere del lavoratore debba provare di averne dichiarata in orale o della messa in atto di comportamenti conclusivi tali da far ritenere conosciuta la volontà di continuare nell'attività lavorativa. E' certo in ogni caso che l'accordo di entrambe le parti è sufficiente per avallarsi della disposizione di legge. Per quanto riguarda il secondo requisito la pensione di reversibilità non costituisce un impedimento in quanto essa è sempre revoocabile ad esempio in caso di inabilità o di altri motivi.

Questa rubrica è curata da un gruppo di esperti: Guglielmo Simoncini, giudice responsabile e coordinatore; Piergianni Ariotti, avvocato Cgil di Bologna; docente universitario; Nino Ruffini, avvocato Cgil di Roma; Enzo Martino e Nino Raffone, avvocati Cgil di Torino.