


18 luglio 2018

<https://www.lacucinaitaliana.it/news/trend/schiscetta-chic-da-spiaggia-ecco-le-regole-degli-chef/>

news trend

## Schiscetta chic da spiaggia. Ecco le regole degli Chef

18 luglio 2018

 di Chiara Pizzimenti contributor



Niente più parmigiana di melanzane e frittatona. On the beach si punta sull'eleganza e sui prodotti di stagione, seguendo le indicazioni dei grandi cuochi

**Schichic.** Mai sentita questa parola? Abituatevici soprattutto se siete tipi da pranzo sulla spiaggia perché la schiscetta, il classico pasto à porter da ufficio, va sul bagnasciuga e diventa chic. Sì, il nome viene dall'unione di queste due parole. Gli Chef stellati lanciano lo SchiChic on the beach e salutano parmigiana, lasagne, panino con cotoletta e frittata, con cui si arrivava in spiaggia fino a qualche decennio fa, lasciando spazio ai sapori classici, ma rivisitati secondo i principi di semplicità, leggerezza e gusto. Senza dimenticare l'eleganza.

**Polli Cooking Lab, l'Osservatorio sulle tendenze alimentari dell'omonima azienda toscana, ha intervistato 110 illustri chef nazionali ed esperti di galateo per raccogliere i giusti consigli su cosa preparare da mangiare e portare con sé prima di andare in spiaggia.** Quali caratteristiche devono avere? Secondo gli esperti per realizzare un piatto semplice occorre utilizzare alimenti rigorosamente made in Italy (58%), leggeri (49%), freschi (44%) facili da digerire (37%) e gustosi (39%).



# LACUCINAITALIANA.IT

18 luglio 2018

<https://www.lacucinaitaliana.it/news/trend/schiscetta-chic-da-spiaggia-ecco-le-regole-degli-chef/>

Pietro D'Agostino del Ristorante La Capinera a Taormina propone, partendo da un ricordo d'infanzia: «due fette di pane nero di Castelvetro, tocchetti di pomodorini confit annaffiati da un buon olio del Belice; bocconcini di mozzarella di Nicosia e una ricetta intitolata 'Passeggiata per la Sicilia', una insalata fredda di polpo cotto alla brace con pomodorini datterini, capperi di Salina, patate, cipolle di Giarratana e mandorle di Avola». Un pranzo perfetto, per realizzarne uno anche solo simile, ma comunque chic ci sono i **consigli degli chef...**

## **Think easy, eat easy**

Bisogna evitare di complicarsi la vita. Niente piatti complicati. Meglio prodotti naturali e leggeri che aiutano il metabolismo e sono facili da preparare.

## **Fantasia**

Obbligatorie fantasia e creatività nell'abbinare verdure di stagione fresche e leggere, insieme a frutta e cereali. Senza dimenticare il pesce.

## **Lasagne addio**

Gli chef sconsigliano la frittatona di una volta. Difficile da digerire come lasagne, cotoletta e parmigiana.

## **Benvenute verdure**

Verdure e frutta a volontà secondo i dettami della dieta mediterranea.

Pietanze fresche e leggere, a base di cereali (86%), verdure di stagione (89%) e frutta (68%) come le nettarine di stagione oppure frullata. Sì a anche a pomodoro, basilico e mozzarella. Lo dicono le risposte degli chef.



# LACUCINAITALIANA.IT

18 luglio 2018

<https://www.lacucinaitaliana.it/news/trend/schiscetta-chic-da-spiaggia-ecco-le-regole-degli-chef/>

## **Pesce**

Il consiglio è di utilizzare quello azzurro ricco di Omega 3.

## **Cereali**

Cous cous e quinoa, leggera e tipica del Sudamerica. Esotici e leggeri. Anche se non tramonta l'insalata di riso, la consiglia il 76% degli chef.

## **Chic**

Non si rinuncia all'eleganza. Niente contenitori di plastica e alluminio. Si appropria informale e colorato con materiale eco-friendly, come runner in bambù (42%). Il massimo sono i lunch box portavivande multifunzioni sia in legno sia in metallo. Sono belli, conservano bene il cibo e sono pratici.

## **Buone maniere**

Per non far andare di traverso il pranzo dei vicini di ombrellone, è bene ricordarsi delle buone maniere. I rifiuti si portano via, non si tiene la musica alta per non disturbare i vicini e si evita di occupare gli spazi altrui. Niente odori forti e cicche nella sabbia. Barbara Ronchi della Rocca, esperta di buone maniere, Aggiunge: «Mai offrire agli altri parte del pranzo, né guardare con insistenza il pranzo del vicino. No a conversazioni a voce alta né suoneria troppo elevata».

