

**I SALAMINI**

Piccanti o dolci, senza pelle costano tre euro e con i grissimi possono essere l'antipasto

**LE LASAGNE**

Ci sono sia vegetariane che alla bolognese costano 3,50 e sono il primo più richiesto

**IL POLLO**

Alla toscana è il secondo ideale, si può anche consumare sul posto scaldandolo al microonde

**IL VINO**

L'enoteca self service propone Bardolino o Cabernet. Serve la tessera sanitaria

Il menù

Dall'antipasto al dolce ecco la cena "automatica"

Tutte le portate dai distributori sempre aperti

(segue dalla prima Milano)

TIZIANA DE GIORGIO

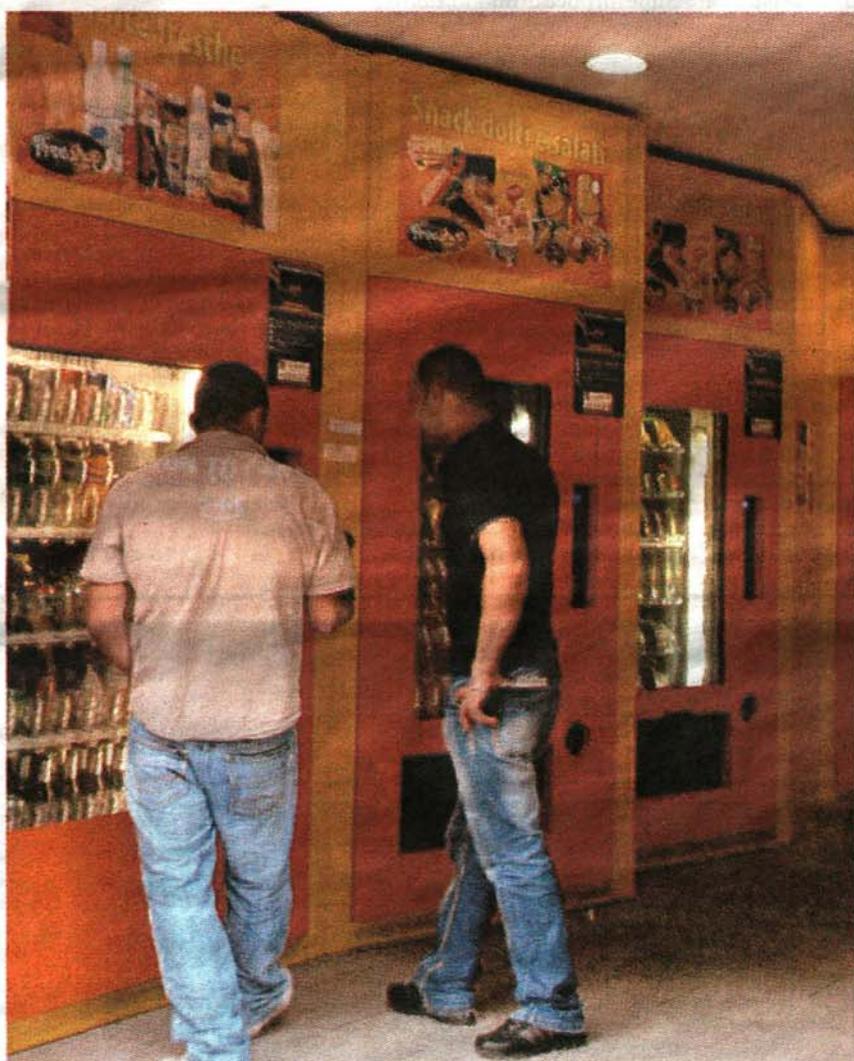
È LA CENA ai market automatici. Che in città stanno ormai diventando un fenomeno. Mini supermercati fai da te per chi, a negozi ormai chiusi, si accorge di avere dimenticato di comprare il caffè per la colazione, il latte, l'olio o la pasta. Ma anche una piccola via di salvezza quando a occupare il frigo c'è solo mezzo limone rinfrescato, è tardi e di voglia di uscire a cena non ce n'è proprio. Il tutto per una spesa di 15 euro a cena.

Si tratta di un'evoluzione dei classici distributori automatici che si trovano negli uffici, nelle università o in metropolitana: veri e propri alimentari senza porte né casse, le cui pareti sono ricoperte da vetrine illuminate con cibo di ogni tipo, pronto ad essere acchiappato da rapidissimi bracci meccanici. Ec'è davvero di tutto. In quello di via Sabotino, per esempio, accanto alle bibite gelate, ai tramezzini, al latte e ai dolci, ci sono salami piccanti, confezioni di prosciutto e formaggio e due interi ripiani di vaschette di lasagne, da prendere e portare a casa o da mangiare subito, riscaldandole al momento nel forno a microonde incassato nella parete.

Al "Prendi e vai" di via Col di Lana sono i cannelloni al ragù ad andare per la maggiore: una por-

Sono sempre di più e sono la soluzione per chi non trova un supermercato aperto o per chi è rimasto con il frigorifero vuoto

zione costa 3,50 euro, come quasi tutti i primi distribuiti automaticamente. «Ricarico le macchine almeno due volte al giorno — spiega il proprietario, Giorgio Ferrari — ma la maggior parte delle persone si rifornisce qui di sera e di notte: purtroppo a Milano fare la spesa dopo una certa ora è impossibile. Per questo da un anno a questa parte, da quan-



do si è sparsa la voce, sempre più gente viene a rifornirsi qui. E io cerco di offrire un menù vario: oltre alle lasagne e ai cannelloni vanno a ruba i tortellini, ma anche le macedonie di frutta, per chi è rimasto senza dessert».

In via Farini, in zona Isola, c'è uno dei dispenser automatici più grandi e frequentati, della catena "Free shop". Lì si può sce-

gliere fra insalata russa, di riso e di farro: una porzione costa fra i 2 euro e i 2,50. «Ho avuto una giornata infernale, non vedo l'ora di mettere piede a casa ma il supermercato ha chiuso da almeno mezz'ora», dice Riccardo, avvocato, con una porzione di spaghetti alla carbonara in una mano e una confezione di bomboniere gelato nell'altra. «Avevo fi-

IN CRESCITA

È in deciso aumento a Milano la diffusione dei self service alimentari che restano aperti giorno e notte

L'intervista

Il dietologo Sorrentino "Gli eccessi notturni sono l'unico pericolo"

NICOLA Sorrentino, dietologo, che cosa pensa della diffusione di distributori automatici alimentari?

«Trovo siano una grande comodità. Per chi va di fretta, per chi torna a casa dal lavoro tardissimo e trova tutto chiuso. Il "cibo automatico" è un tipo di pasto che all'estero c'è già da diverso tempo. Non demonizzo per nulla questo tipo di servizio: bisogna solo fare molta at-

FAVOREVOLE

Il dietologo Nicola Sorrentino, non è contro i distributori automatici di alimenti da tempo diffusi all'estero



tenzione alla qualità dei prodotti messi in vendita».

Nessun rischio per la salute?

«No. Non bisogna esagerare, questo sì. Ma se i cibi erogati sono sani, non vedo che rischio possa esserci. Nella maggior parte dei casi questo tipo di alimenti sono molto più controllati rispetto ad altri. Certo, nel caso di piatti pronti come le lasagne ci sono conservanti. È per questo che non bisogna eccedere. L'unico rischio è chi è predisposto all'obesità».

In che senso?

«Il fascino della macchinetta automatica sta nel fatto che alle tre di notte scendo sotto casa e mi mangio un piatto di cannelloni con la besciamella, senza che mi veda nessuno. Ecco, chi è predisposto all'obesità deve stare attento a non farsi troppo prendere dalla voglia a tutte le ore del giorno».

(t. d. g.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

nito il latte e sono passato di qui a prenderne mezzo litro — spiega Antonio, pensionato, che abita a pochi passi dal "Free shop" — poi ho visto i ravioli al basilico e mi è venuta voglia: con questo caldo si mangia sempre più tardi». In questo distributore automatico i primi — fra i quali le tagliatelle alla bolognese e i cannelloni alla ricotta — costano circa quattro euro. Un secondo come il pollo alla toscana ne costa 3,80, mentre in quello di via Gobbetti un piatto di gnocchi o di lasagne alle verdure si porta a casa con 2,80 euro. Nel negozio automatico di piazza Monte Falterona sono segnalate perfino le offerte, come in un qualsiasi negozio di alimentari: su un cartello attaccato al vetro, accanto alla fessura per inserire le monetine, c'è scritto che profiterole e tiramisù faranno da dessert facendo scivolare nella macchinetta un solo euro.

Per chi non è amante dei cibi precotti ma preferisce due spaghetti al pomodoro, qualche fetta di pane casereccio e un bicchiere di bianco o di rosso, in via Cadibona c'è invece "Pane e vino", un'enoteca automatica aperta 24 ore su 24: si entra con una bottiglia vuota — o la si compra direttamente lì, a poco più di un euro — e si riempie di Montepulciano d'Abruzzo, Bardolino del Garda o Cabernet sauvignon, al costo di 2,20 a bottiglia da 750ml (come per le sigarette, an-

L'offerta va dalle classiche lasagne al tiramisù. Per un primo si spendono 3,50 euro, 1 per il dolce. Ma ci sono anche vino e caffè

che per gli alcolici è necessaria la tessera sanitaria). Ma nel negozio automatico lungo e stretto, dove alle pareti ci sono gigantografie di vitigni, si può comprare anche pane fresco di grano duro (300 grammi si pagano due euro), spaghetti Garofalo (1,50 euro) e sughetti biologici (fra 1,90 e 3,90) e caffè in polvere per la moka.

© RIPRODUZIONE RISERVATA