



RICETTE

Le Fettuccine Alfredo, quelle vere: la festa e la ricetta original...



RISTORANTI

Apri a Milano il primo ristorante di sole Baked Potatoes



RICETTE

La ricetta degli spaghetti «alla carrettiera» di Filippo La Mantia

FOOD . RICETTE

40 anni di panino: come siamo cambiati

08 FEBBRAIO 2019
di **FABIANA SALSI**



Lo vedete, era questo il primo "panino" che tutti volevamo mangiare 40 anni fa. Ecco come abbiamo cambiato idea e perché siamo passati dalla salsa cocktail alla tapenade di cetrioli freschi



Ne ha fatta di strada, **il panino**. Lo hanno inventato gli antichi romani, si chiamava *panis ac paerna*, ripieno con un prosciutto cotto nell'acqua di fichi secchi. Ma saltiamo qualche millennio più avanti, perché anche se ogni

regione d'Italia lo ha fatto suo con le proprie varianti, se non ci fossero stati gli anni '80 e i **paninari** il panino probabilmente non sarebbe così popolare.

Nasceva in quegli anni la **Milano da bere** con i suoi luoghi. Uno di questi è **Panino Giusto** che nel 1979 apriva il suo primo locale in Corso Garibaldi con un menù che a guardarlo ora ci fa capire quanto siano cambiati i nostri gusti: il panino più venduto allora era il **Giusto** fatto con due fette di pane morbido ripiene di prosciutto di Praga, mozzarella, pomodoro, acciuga, senape delicata.

Negli anni Novanta sono arrivati ingredienti più «chic» e così nel menù sono comparsi gusti come il **Tartufo** fatto con prosciutto crudo di Langhirano, formagella fresca di bufala, pomodoro, rucola, olio tartufato. **La svolta dello slow food negli anni 2000** ha poi messo anche nel panino i prodotti del territorio come il cacio ragusano e l'origano di Pantelleria del gusto **Siciliano**. Oggi è il momento della **rivoluzione salutista** con ingredienti bio e vegetali come l'hummus e le verdure fresche, e gourmet con prodotti sempre più ricercati in accostamenti che non ti aspetti. Un esempio? La bresaola marinata nel Campari del **Panino Sbagliato** che lo chef stellato Claudio Sadler ha creato per festeggiare i 40 anni di Panino Giusto (li trovate tutti nella gallery sopra).

LA STORIA (IN UN PANINO)

«Il panino rappresenta il tempo in cui viviamo: oggi racconta la nostra ricerca dei sapori particolari, dei prodotti territoriali, dell'armonia tra i contrasti, ma non è sempre stato così»: dice **Barbara Rizzardini**, direttrice dell'**Accademia del Panino Italiano**. «Gli anni '80 – prosegue Rizzardini – sono stati **uno spartiacque decisivo nel mondo del panino, diventato simbolo del consumo urbano**: da un lato c'era il panino del fast food dei paninari molto legato all'immaginario consumistico americano, dall'altro in quel periodo è comparso il panino "opulento" con ingredienti di lusso come salmone e caviale offerto in locali diventati simbolo della Milano da bere».

«Dagli anni '90 il panino assume un'identità sempre più sua: in questo periodo nascono i primi ricettari che propongono panini con ingredienti sempre più legati al territorio, freschi, e con pani tipici. Da qui nascono i gusti di oggi». Cosa è cambiato? «Ora, ad esempio, non usiamo più salse elaborate e già pronte come la cocktail né la rucola simboli dei panini degli anni '80: **le salse pronte si sostituiscono con pesti fatti al momento** o conserve. Non si usano più come un tempo nemmeno **tonno o sgombrino in scatola**: anche il pesce nel panino di oggi è fresco, sia crudo che cotto. Così come sono fresche le verdure, andando incontro alla nuova tendenza del **vegetarianesimo**. Inoltre insieme al companatico è cambiato il pane, che ormai è considerato un vero e proprio ingrediente e non un semplice contenitore: in Italia ci sono 280 tipi di pani diversi, che gli esperti del panino hanno imparato a valorizzare». *Sfogliate la gallery sopra per vedere*

TOP STORIES



MANGIAR BENE

150 piatti migliori del mondo

di REDAZIONE FOOD



RICETTE

World Nutella Day: 5 ricette di torte con la Nutella

di FABIANA SALSÌ



MANGIAR BENE

Perché le lenticchie portano fortuna?

di REDAZIONE FOOD

la storia del panino

LEGGI ANCHE

[La app per mangiare il miglior panino di sempre](#)

LEGGI ANCHE

[La riscossa dei panini maleducati \(e dove provarli\)](#)

LEGGI ANCHE

[Il panino di Filippo La Mantia](#)

MORE

DIETA E
ALIMENTAZIONE

**11 cibi da riciclare
(evitando gli sprechi)**

RICETTE

**World Nutella Day: 5
ricette di torte con
la Nutella**

RICETTE

**5 idee per riciclare
il panettone a San
Biagio (il 3 febbraio)**

RICETTE



LATEST VIDEOS