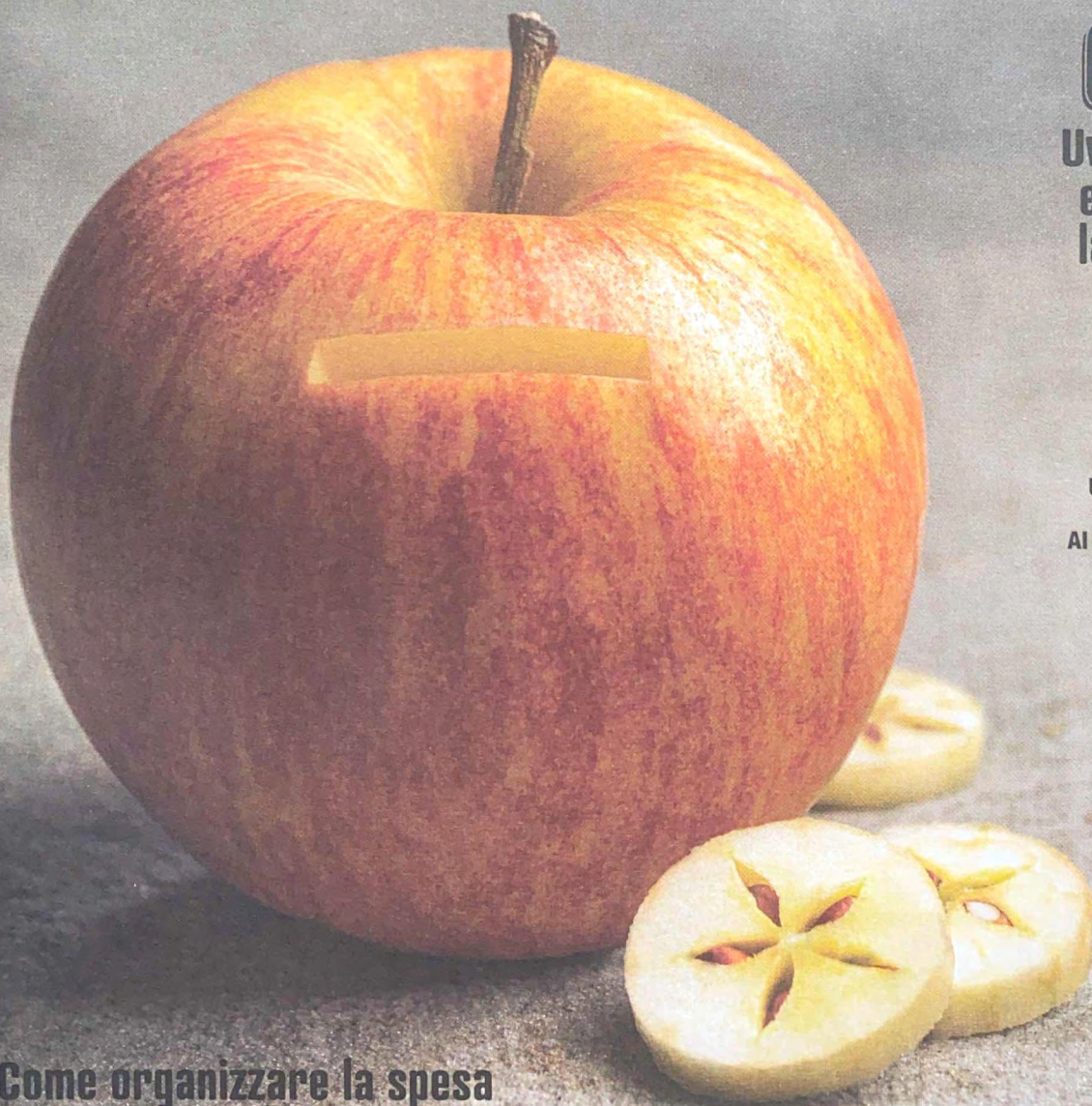


Cucina NATURALE

dove lo trovo, come lo scelgo, come lo cucino



COMPRARE

Uva, fichi, pomodori
e vegetali colorati,
la pasta, la quinoa,
le lasagne pronte

Scelte

UNA DIETA LIGHT PER RIPARTIRE.
LA COLAZIONE CHE PIACE
AI BAMBINI. LO SPORT PIÙ ADATTO.
IL BAGNO SENZA PLASTICA

Ricette

Piatti mitici gluten
free, ricette veloci
con le uova
e internazionali
con i fagioli

Come organizzare la spesa
negozi, piatti e vini per nutrirsi

SANO E LOW COST



di Ilaria Palmeggiani

La spesa intelligente

I supermercati sono pieni di tentazioni. Preparare, prima di partire da casa, una lista ragionata degli alimenti utili per tutta la settimana è il primo step per fare buoni acquisti. Ecco tutti i consigli di una health coach

NULLA SI BUTTA, TUTTO SI RICICLA

Diversi alimenti presenti in dispensa sono facilmente riutilizzabili in più modi: lo yogurt bianco è ottimo a colazione, insieme alla frutta fresca, ma anche per preparare salse per le verdure, magari mescolato alla senape. Se avete aggiunto mezzo avocado a fette in un'insalatona, potete consumare l'altra metà nei giorni successivi, frullato insieme a della salsa di acciughe e spalmato su una fetta di pane. Non lasciate scadere i cibi avanzati, ma prevedete subito come impiegarli nei giorni successivi!

Ci si lamenta spesso di avere poco tempo per cucinare, una scusa che tante volte diventa un pretesto per ricorrere a cibi confezionati poco sani, o consumare pasti non completi dal punto di vista nutrizionale.

In realtà, con un minimo di organizzazione, è possibile mangiare bene senza sforzi e senza passare un'infinità di tempo in cucina: la strategia della pianificazione del menu settimanale permette di fare un'unica spesa mirata (con il vantaggio di risparmiare

e limitare gli sprechi) e distribuire le sostanze nutrienti in maniera equilibrata. Il tutto senza l'ansia che provoca il pensiero quotidiano "cosa cucino oggi"!

Come costruire un menu sano e bilanciato? Ci dà qualche consiglio utile Valentina Dolci, health coach specializzata in alimentazione che offre, tra le altre cose, lezioni di gestione della spesa e della dispensa (valentinadolci.it); ecco i suoi suggerimenti sui cibi che non devono mancare in un meal prep, ovvero il metodo di pianificazione settimanale dei pasti detto all'inglese.

Legumi, da contorno a piatto unico

Tra le fonti di proteine vegetali, i legumi hanno sicuramente il posto d'onore. In quanti pasti settimanali si possono inserire? Da due a cinque, a seconda della personale tolleranza. Sono molto versatili, perché si possono aggiungere a zuppe o contorni, come insalate e verdure saltate in padella, per trasformarli in veri e propri piatti unici. Oppure si possono "riciclare" gli avanzi per fare dei burger vegetali. Quelli secchi sono di qualità migliore, ma se non avete tempo per l'ammollo e la cottura, vanno bene anche quelli confezionati (meglio se in vasetto di vetro) o surgelati.

Uova e pesce

Le uova sono alimenti molto versatili: si possono utilizzare strapazzate o per frittate con verdure, ma anche per preparare sformati. Meglio sceglierle bio, marchio che garantisce sicuramente una qualità migliore del prodotto e un maggiore benessere agli animali allevati. Pensando di alternare le uova agli altri alimenti proteici, potete prevedere di consumarle un paio di volte a settimana. Per quanto riguarda il pesce, le nuove linee guida consigliano di mangiarlo anche tre volte a settimana. È preferibile quello pescato e di piccola taglia. Ottimo il pesce azzurro - come sarde, sgombri, alici - molto ricco di acidi grassi omega 3, benefici per l'apparato cardiovascolare. Se non avete tempo di pulirlo e cucinarlo, potete optare anche per quello surgelato, lasciando il fresco per il week end in cui solitamente si ha più tempo da dedicare alla cucina.

LATTICINI E ALTERNATIVE VEGETALI

Se amate il latte vaccino, optate per quello biologico e da filiera corta. Se, invece, per ragioni di intolleranza, gusto o scelta veg, non lo consumate, tante sono le alternative disponibili. Bevande vegetali a base di avena, mandorla, nocciola, riso, cocco sono ormai presenti in tutti i supermercati. Controllate l'elenco degli ingredienti e optate per quelli privi di dolcificanti e aromi. Anche lo yogurt è un ottimo alimento, da preferire quello bianco intero senza zucchero. Eventualmente lo si può arricchire a casa con frutta a pezzi, noci e, volendo, un po' di miele.

Tra i formaggi, il Grana e il Parmigiano Reggiano sono sicuramente la scelta migliore da grattugiare. Ricchi di proteine e calcio, hanno una contenuta percentuale di grassi. Per quanto riguarda gli altri formaggi, comprate solo quelli che intendete consumare in settimana - spesso rimangono in frigo a lungo e ammuffiscono - alternando stagionati a tipologie fresche, più apprezzate dai bambini.

La ricotta è il latticino più versatile e si può utilizzare in vari modi in cucina, anche nella preparazione di dolci oppure a colazione, con un po' di miele, spalmata su una fetta di pane di segale o una galletta.

CEREALI, AUMENTARE LA VARIETÀ

Consuetudine importante: non dimenticate i semi alternativi al grano. Sotto forma di chicchi, provate orzo, farro, miglio, riso integrale, grano saraceno. Date sempre la preferenza ai prodotti integrali, più ricchi di sostanze nutritive e con un minor impatto sulla glicemia. Per la pasta vale lo stesso discorso, optate per la versione integrale - o alternatela a quella classica - e sperimentate anche sfarinati diversi. Quelle a base di legumi sono un'ottima soluzione per chi deve ridurre i carboidrati ma vuole soddisfare la voglia di pasta; vanno bene per tutti se ben tollerate, ma nel piano settimanale vanno contate effettivamente come legumi, quindi contenenti una certa parte di proteine.

Anche le gallette sono una fonte di carboidrati: via libera a mais, quinoa, grano saraceno, riso integrale, farro e i vari mix oggi disponibili. Per il pane, optate per quello di segale o cereali integrali in genere, meglio se preparato con lievito di pasta madre. Potete acquistare una grande pagnotta da tagliare a fette e congelare. Avrete così un ottimo pane pronto per tutta la settimana, evitando sprechi. ■

MAI SENZA FRUTTA E VERDURA

La base di tutto il menu settimanale devono essere i vegetali. Solitamente, quando si pianifica un pasto, si pensa prima alla pasta o al secondo, mentre si dovrebbe sempre cominciare col chiedersi che verdura consumare, e poi cosa abbinarci. Anche nei supermercati i primi alimenti che incontriamo sono generalmente frutta e ortaggi. La verdura, cruda o cotta, va mangiata a volontà; quando si cucina, se ne può preparare in abbondanza e, se non dura più di qualche giorno in frigorifero, congelarla, così da averla pronta per il resto della settimana e poterla riutilizzare in più modi, ad esempio per minestroni o vellutate, oppure saltata con erbe e spezie. Anche la frutta è importante, e l'acquisto va programmato prevedendo di variare il più possibile.

Scegliete sempre frutta e verdura di stagione e di provenienza italiana. Meglio se biologiche o provenienti da agricoltura integrata, che garantisce un minor utilizzo di antiparassitari durante la coltivazione. Da tenere sempre in casa un po' di erbe aromatiche, preziose per insaporire i piatti e per il loro contenuto di antiossidanti.

