



## PIANIFICARE I PASTI



PILLOLE DI ORGANIZZAZIONE PER VIVERE MEGLIO

**GIORNO 6 - GESTIONE DEL TEMPO**



### **Pianificare i pasti**

La vita di tutti i giorni è piena di impegni e a volte anche di imprevisti, per mantenere uno stile di vita regolare e un'alimentazione sana può essere quindi utile organizzare e preparare i pasti della settimana in anticipo.

A volte, infatti, è difficile trovare il tempo per cucinare, alla sera si è troppo stanchi per pensare alla cena o a cosa preparare per il pranzo dell'indomani; ottimizzando il tempo per la spesa e la preparazione, ridurrai il rischio di sprecare cibo e mangerai in modo più sano, evitando di ricorrere troppo spesso alle consegne a domicilio di ristoranti e catene di cibo d'asporto, o di consumare qualche piatto pronto e pieno di conservanti.

Ecco come puoi procedere:

- **fai il punto della prossima settimana:** impegni, inviti a cena, pranzi da consumare a casa o al lavoro; se hai una famiglia, o vivi insieme ad altre persone, questa può diventare anche l'occasione per istituire una piccola riunione settimanale;
- **parti da quello che hai già:** controlla in frigorifero e in dispensa la presenza di eventuali alimenti in prossimità di scadenza e parti da quelli per decidere quali piatti preparare. Per esempio: hai in frigorifero del formaggio feta e delle uova, il primo può diventare l'ingrediente base per un'insalata alla greca, per cui saprai di dover comprare cipolle, cetrioli, olive nere, yogurt, pomodori (puoi prenderli anche per una pasta alla caprese!), mentre con le uova puoi preparare una frittata o un tortino al forno;
- **prepara un elenco di ricette** e di combinazioni che ti piacciono, ti servirà come ispirazione e ti eviterà di rimanere senza idee; scegli soprattutto spunti facili e adatti alla vita di tutti i giorni e ricette che possano essere preparate in grande quantità e possano poi essere conservate in frigorifero o nel congelatore senza problemi.

Puoi scegliere di preparare le pietanze complete e poi surgelarle, optando per cene o pranzi diversi ogni giorno, oppure per la stessa ricetta preparata per tutta la settimana; dipende dai tuoi gusti e dalle tue abitudini.

In alternativa, puoi portarti avanti cucinando la parte più impegnativa delle ricette (per esempio le verdure fresche, un condimento per la pasta, o una farcitura per i tacos) che cucinerai e conserverai in frigo sapendo già quando le consumerai.

Per quanto riguarda i pranzi, pianificando in anticipo la settimana, potrai evitare di mangiare due volte la stessa cosa, scegliendo di mangiare la pasta a cena o meno, a seconda di cosa hai mangiato a pranzo.

Una volta pianificati i pasti, potrai compilare la lista della spesa in modo efficiente e senza rischiare di comprare cose che non ti servono; sapere cosa acquistare ti aiuterà anche a tenere sott'occhio i conti.

Puoi portare con te, oltre alla lista, anche lo specchietto della settimana: in caso di ingrediente non assortito, sarai in grado di apportare cambiamenti in poco tempo senza rischiare di comprare gli ingredienti sbagliati.

La pianificazione dei pasti ti serve per avere un'idea di quello che mangerai in settimana, per ridurre lo stress da "e adesso cosa preparo che non ho niente in frigo e la pasta l'ho già mangiata a pranzo?!" e per tenere d'occhio l'alimentazione e il bilancio familiare; questo non significa però

che tu non possa cambiare idea, accettare inviti a cena improvvisi o decidere di prenderti una pizza a domicilio!

Proprio il fatto di avere un'organizzazione settimanale ti permette di decidere come gestire gli eventuali imprevisti con molto più serenità, e di avere ogni sera più tempo per te e per la famiglia in completa tranquillità.

Silvia Trinca

[www.silviatrinca.com](http://www.silviatrinca.com)