

Pianificare i pasti per mangiare bene



Organizzazione in cucina con il menu settimanale

Esiste davvero un metodo che permette di realizzare menu equilibrati e appaganti, ottimizzando tempi e risorse?

Sì, è il così detto *meal prep*, abbreviazione del termine inglese *meal preparation*, la “preparazione dei pasti”. Si tratta quindi di pianificare, programmare e preparare in anticipo i pasti settimanali o delle basi per prepararli.

Ancora una volta la risposta è strettamente collegata all’organizzazione personale e, affinché sia una strategia davvero efficace e sostenibile, deve seguire le abitudini del nucleo familiare.

Per chi è indicato questo metodo?

- Per chi non ha molto tempo da dedicare alla preparazione pasti;
- per chi ha il carico mentale appesantito dalla pressione di dover pensare a più di 20 pasti alla settimana;
- per chi deve destreggiarsi tra famiglia, lavoro e casa tenendo magari conto di intolleranze o esigenze diverse all’interno del nucleo familiare;
- per chi tutti i giorni apre il frigo cercando l’ispirazione dell’ultimo minuto e finisce spesso per ordinare cibo pronto;
- per chi spreca tempo e cibo effettuando una spesa poco consapevole.

Come possiamo avvicinarci a questo metodo?

- Per prima cosa è fondamentale stabilire un menù settimanale: si definiscono i piatti per ciascun pasto del giorno, in base alle esigenze di tutta la famiglia. Questa fase è quella più importante e andrebbe personalizzata al massimo. Per esempio, una strategia per chi mangia fuori casa è quella di creare un menù settimanale “diagonale”: quello che si cucina la sera per cena, si prepara in dose doppia per poterlo consumare per il pranzo del giorno successivo oppure si prepara in doppia dose solo la base (ad esempio un cereale come il riso, farro, pasta eccetera) da utilizzare nei giorni successivi.
- Una volta stabilito il menu si stila una lista completa e dettagliata della spesa da fare. Compilare un piano ben preciso degli ingredienti da acquistare ci condurrà verso scelte più consapevoli e legate alla stagione, beneficiandone a livello economico e soprattutto salutistico. In questo modo non sarà il menu ad adattarsi alla spesa ma viceversa! Quando avremo preso il giusto ritmo sarà poi conveniente tenere una lista della spesa fissa con alimenti da avere sempre in dispensa e crearne poi di variabili.
- Infine, bisogna individuare il metodo di esecuzione più adatto a noi tenendo conto delle proprie abilità culinarie, degli impegni e del tempo a disposizione. Si può decidere quindi di realizzare delle portate già finite – torta salata, ragù, seppia in umido con piselli – oppure anticipare solo le basi – riso lessato, verdure pulite e tagliate, un contorno già cotto. A seconda del metodo scelto si deciderà quindi il giorno o i giorni necessari alla preparazione dei pasti finiti e delle basi per combinare di giorno in giorno i vari elementi con facilità (alcune cose potranno essere congelate e preparate con meno frequenza). Se hai dei bambini o ragazzi potrai per esempio decidere un giorno consono per renderli partecipi a questa attività assegnando loro compiti alla loro portata...sarà divertente!

Qualunque sia il tuo metodo e il tuo approccio alla cucina è importante dotarsi di utensili adatti ed è fondamentale avere una buona organizzazione degli spazi della cucina (compresi frigo e dispensa) affinché le attività vengano supportate senza stress.

Nel caso della pianificazione settimanale dei pasti risulterà fondamentale assicurarsi di avere in casa contenitori ermetici (preferibilmente di vetro), barattolini e sacchetti di plastica per alimenti adatti alla surgelazione, nonché un numero di pentole sufficienti e capienti per cucinare porzioni abbondanti.

Alcuni suggerimenti pratici utili che è bene tenere a mente per conservare in freezer correttamente il cibo

1. Le verdure, prima di essere conservate o congelate, devono essere lavate. Si possono surgelare sia cotte (ma meglio non cuocerle mai del tutto) oppure crude. Di solito si consiglia di consumarle entro 2/3 mesi. È meglio preferire il congelamento di verdure meno ricche di acqua.
2. La carne cruda può essere surgelata privandola prima delle parti non edibili (piume, ossa, interiora, tendini e grasso visibile). La durata della conservazione dipende dai tagli: la carne lavorata, come quella macinata, massimo 3-4 mesi, mentre tagli come bistecche e fettine

dai 4 ai 6 mesi, per arrivare a 9-12 mesi per pezzi di carne più grossolani come l'agnello o gli arrosti. Anche per la selvaggina e il pollame il tempo si allunga fino a 12 mesi.

3. Il pesce magro crudo, come l'orata, il merluzzo, la spigola, la platessa hanno dei tempi di conservazione di 4 mesi mentre i pesci più grassi quali sarde, alici, sgombro, anguilla, si conservano meno (3 mesi). È buona norma congelare i pesci già sfilettati e dopo averli privati delle interiora. I crostacei devono essere congelati crudi, mentre le aragoste e gli scampi possono essere scottati qualche minuto prima di metterli nel congelatore. Per quanto riguarda i molluschi, come cozze e vongole, è importante privarli della sabbia, farli aprire al calore e congelarli con un po' di acqua di cottura filtrata all'interno di appositi contenitori ermetici.
4. Le pietanze già cotte, una volta raffreddate, si conservano all'interno di contenitori di vetro, polietilene o alluminio (non adatto ai cibi acidi) fino a 2 mesi.
5. Si possono congelare le fette di pane già porzionato, per averlo sempre a disposizione, plumcake e muffin per la colazione per 3 mesi.
6. Per la conservazione dei cibi è meglio preferire il vetro e l'acciaio, limitando il più possibile la plastica, soprattutto a contatto con alimenti grassi.
7. Se devi scongelare una pietanza, trasferiscila in frigo fino a scongelamento avvenuto (in genere una notte) e non lasciarla mai a temperatura ambiente. Puoi utilizzare anche il microonde per accelerare i tempi, ma non dovrebbe succedere se stai pianificando con cura!

(Fonte: Ministero della salute - FAQ - Conservare gli alimenti col freddo – 23 maggio 2022)

Ecco che con un po' di organizzazione in cucina riuscirai ad affrontare la preparazione del cibo in maniera più rilassata gestendo il tempo nella maniera che riterrai più opportuna.

Giulia Ottonello

Sito <https://www.funorganize.com/giuliaottonello/>

Facebook <https://www.facebook.com/GiuliaOttonelloProfessionalOrganizer/about>

Instagram https://www.instagram.com/giulia_ottonello/