

# Vivere sani

*e belli*

## CRAM *diet*

**-3 KG IN 3 GIORNI  
PER UN PROGRAMMA  
SUPERFAST DA FARE  
QUANDO SERVE UN  
EFFETTO IMMEDIATO**

### **INQUINAMENTO**

**Lo sapevi?  
È all'origine anche  
di diabete e infarto**

### **Cuore "grande"**

**LE CAUSE E GLI  
ESAMI UTILI PER  
L'INGROSSAMENTO  
DI QUEST'ORGANO**

### **Dolori alle gambe**

**SCOPRI L'ORIGINE DEL  
PROBLEMA CON LA  
NOSTRA "MAPPA"**

### **NUOVI PAGAMENTI**

**La carta di credito  
non piace?  
C'è lo smartphone!**

## **Dallo spazio** Le ricerche sulla salute condotte dagli astronauti

### **FARMACI**

**Quello che c'è da  
sapere sul ritiro  
della ranitidina,  
senza fake news**

### **Cibi & pelle**

**PER L'ELASTICITÀ,  
L'IDRATAZIONE O ANTI  
RUGHE: LE SOLUZIONI  
SONO IN TAVOLA**

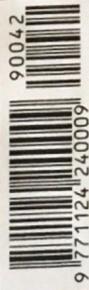
### **MEDICINA ESTETICA**

# profilo ok

*con il bio-filler*

**risolleva il mento senza bisturi e toglie  
al tuo volto la pesantezza data dall'età**

Anno 28 - numero 42 - P.I. 11/10/2019 - settimanale



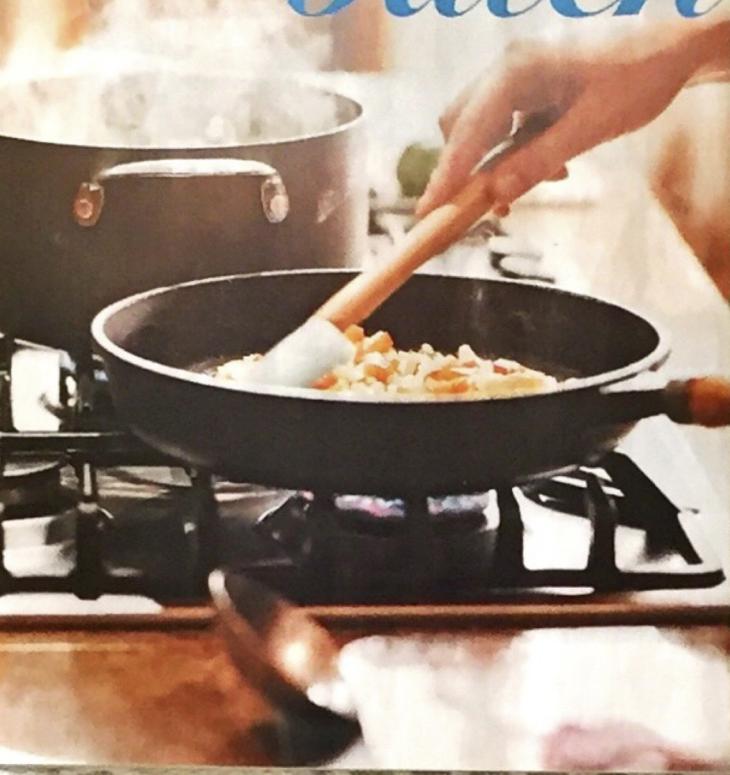
alimentazione *tendenze*



## SE HAI POCO TEMPO C'È IL *batch cooking*

Cucini un giorno e mangi per una settimana: si può riassumere così la filosofia della "cucina seriale", un modo per ottimizzare la preparazione dei cibi (e la dieta)

**T**ra esigenze lavorative e impegni familiari, i ritmi incalzanti delle nostre giornate spesso rendono difficile seguire una sana e corretta alimentazione. La soluzione potrebbe essere quella di gestire settimanalmente la preparazione di pranzo e cena, cercando di ottimizzare i tempi e di rendere la dieta la più varia possibile. Gli inglesi definiscono questo approccio con il termine *batch cooking*, ovvero "cucina seriale": in pratica, si tratta di scegliere un giorno o un momento libero da dedicare alla preparazione del cibo che farà da base a piatti diversi, prevedendo un menu settimanale di massima e, quindi, pianificando con attenzione la spesa e la conservazione degli alimenti.



# CHE COSA TI SERVE

## Organizzazione

Programmare in anticipo quando cucinare per tutta la settimana è il primo passo. A seconda del tempo disponibile, si possono prevedere due-tre ore, anche frammentate in più giorni, o un pomeriggio nel weekend o in una giornata più libera.

## Contentori

È fondamentale procurarsi i contenitori, che dovranno sempre essere adatti al frigorifero o al freezer (magari anche a un eventuale passaggio nel microonde) e delle dimensioni giuste per le porzioni che si prevedono (da single o per la famiglia), per una migliore conservazione e, soprattutto, per evitare sprechi.

## Spazio

Bisogna liberare cassetti, ripiani e scomparti nel frigo e nel freezer, per poi organizzarli in modo ordinato. Per esempio, si possono destinare al congelamento le verdure scondate a seconda della data di preparazione, etichettando il contenitore o dividere i cassetti per contenuto: contorni, secondi, primi.

## Fantasia

L'aspetto creativo è fondamentale: basta poco, infatti, per evitare che i menu settimanali siano troppo ripetitivi e per rendere più attraenti i piatti, giocando sui colori, sulla varietà e sulle combinazioni più utili per ottimizzare al massimo il tempo.

## IMPROVVISAZIONE "METODICA"...

Per chi ama decidere all'ultimo che cosa portare in tavola, è possibile avere in mente un ricettario di massima, da variare secondo l'ispirazione del momento.

★ Per esempio, si può preparare il sugo al pomodoro da usare come condimento della pasta o come "fondo" di cottura per la carne; o, ancora, avere sempre a disposizione in freezer verdure tagliate e congelate, ma non condite, che possono servire da contorno, ma anche essere parte integrante del piatto principale.

## ... O MENU STRUTTURATO

Chi preferisce un'organizzazione "militare", potrà stabilire in modo preciso ogni pasto della settimana.

★ Come al ristorante, si potrebbe programmare il menu in base ai giorni, organizzando di conseguenza la spesa in modo scientifico, e decidendo in anticipo le quantità e le modalità di conservazione.



## TRUCCHI & CONSIGLI

- ✓ Fissa il giorno per metterti ai fornelli: **deve diventare un'abitudine.**
- ✓ Se risulta difficile programmare un giorno fisso, **moltiplica le porzioni** quando cucini per il pranzo o per la cena e congela l'eccedenza per la settimana successiva.
- ✓ Utilizza anche **strumenti di cottura alternativi**: la pentola a pressione che velocizza la cottura; una slow cooker che "lavora" anche di notte o quando non sei in casa o stai facendo altro; il forno a microonde per scongelare al volo o cuocere rapidamente le verdure; una vaporiera per mettere in contemporanea cibi diversi.
- ✓ Fai la **lista della spesa in anticipo**, controlla che cosa è rimasto e che cosa potresti comprare per combinare altri menu, sfruttando quello che hai già.

## → AVERE DEI SEMI MISTI PUÒ AIUTARE A VARIARE LE PIETANZE

# LA COMPOSIZIONE DEL MENU

Nella composizione è bene **bilanciare tutti i nutrienti**, variandoli. Programmare in anticipo permette di impostare un menu "ragionato", dove carboidrati, proteine e grassi troveranno il giusto spazio a seconda di età, sesso, peso e stile di vita.

★ È importante **variare i piatti**, sia che si privilegi il lato creativo sia quello più organizzativo, per non portare in tavola sempre le stesse cose. Ci si può ispirare alla dieta steineriana, che assegna un tipo di cereale a seconda del giorno: lunedì-riso, martedì-orzo, mercoledì-

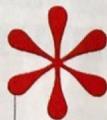
miglio, giovedì-segale, venerdì-avena, sabato-mais, domenica-frumento.

★ Non dimenticare di consumare cibi freschi, come frutta e verdura di stagione, **alternando cibi cotti e crudi**. Programmare in anticipo è utile, ma non ci si deve limitare ai cibi precotti.

## COME ORGANIZZARE LE "SCORTE" IN FRIGO

Come regola, in frigo è sempre meglio **non tenere i cibi crudi per più di 3-4 giorni**. Per carne bianca e pesce è necessario essere più attenti: hanno tempi ristretti per il consumo.

- ✓ Anche per i cibi cotti i tempi sono brevi: la carne non dovrebbe essere consumata oltre 4 giorni, mentre il pesce, specie se è stato "scottato", non più di 3 giorni. Gli affettati aperti non possono stare in frigo più di 2-3 giorni.
- ✓ **Uova e latticini** hanno tempi più lunghi: le prime possono stare anche un mese e i latticini, secondo il tipo, da **5 giorni** fino addirittura a **due mesi** nel caso dei formaggi stagionati.
- ✓ Frutta e verdura sono tra gli alimenti più longevi, durando da una fino a tre settimane per mele e zucche, e circa due per gli odori come prezzemolo e salvia.



Il "mix & match" di pietanze è alla base del batch cooking. Le verdure cotte possono essere un contorno per i secondi, un ingrediente per rendere più gustosa la frittata, una variante nuova per condire la pasta o il riso.

## COME COMPORTARSI CON IL CONGELATORE

- La maggior parte degli alimenti è adatta al congelamento, come riso, polpette, quinoa, zuppe, legumi. Non vanno congelati, invece, maionese, formaggi a basso contenuto di grasso, patate crude, lattuga, fritti, uova e alcuni tipi di salse: si deteriorano facilmente nel freezer.
- PANE E PASTA FRESCA** Si possono congelare avvolti nella pellicola trasparente oppure nell'alluminio. Nel freezer si conservano per 3 mesi.
- VERDURE** Alcune è meglio sbollentarle in acqua salata, in modo che non anneriscano o perdano sapore (per esempio, le melanzane). Devono essere tagliate a pezzetti per una migliore conservazione. Nel freezer: 12 mesi.
- FRUTTA** Meglio consumarla fresca ma, eventualmente, quella "piccola" come frutti di bosco e fragoline, può essere congelata così com'è. Il succo di arancia può essere tranquillamente riposto nel freezer. Si conserva per 8 mesi.
- CARNE E PESCE** Crudi o cotti, porzionati, si possono congelare in contenitori di plastica, alluminio o polietilene.

Servizio di Laura Raimondi.  
Con la consulenza della dottoressa Elisabetta Macorsini,  
biologa-nutrizionista a Milano.