ZOOM NUTRIACTIS® #APRILE

BNP PARIBAS CARDIF

CHU ROUEN NORMANDIE

SEMPLIFICARSI LA VITA IN CUCINA

Documento realizzato nell'ambito della partnership tra

BNP Paribas Cardif e l'Ospedale Universitario di Rouen-Normandia

Per qualsiasi domanda, contattare nutriactis@chu-rouen.fr

Con le **nostre vite sempre più stressanti** e le giornate spesso piene di impegni, può essere difficile trovare il tempo e la motivazione per cucinare pasti sani ed equilibrati! Siamo qui per aiutarvi con una serie di consigli di cucina.
Questa nuova newsletter vi aiuterà a elaborare le migliori strategie per risparmiare tempo in cucina e per mangiare in modo più sano ed equilibrato.

Come fare la spese

Ancor prima di iniziare a cucinare, ci sono una serie di consigli per risparmiare tempo e mangiare in modo più sano.

Prima di tutto, la **pianificazione** è fondamentale! Dedicare del tempo a pianificare i pasti in anticipo vi permetterà di stilare **una lista** che vi farà risparmiare tempo quando andrete a fare la spesa. Questa lista vi permetterà anche di avere un maggiore controllo sugli acquisti, in modo da non rimanere senza ingredienti, e limiterà il rischio di dover improvvisare un pasto all'ultimo minuto, che in genere si traduce in un pasto sbilanciato. Non esitate a fare **un elenco dei vostri piatti preferiti** che potete cucinare regolarmente, con una stima del tempo necessario per prepararli.

Quando pianificate i vostri pasti, **siate realistici** su quanto tempo volete dedicare alla loro preparazione. Quindi adattate il vostro menu ai vostri orari. A tal fine, scegliete **ricette con pochi ingredienti** e **facili da cucinare** (vedi sotto). E non esitate a fare il punto su cosa rimane nel frigo per utilizzare gli ingredienti avanzati nelle vostre prossime ricette.

Per risparmiare tempo e semplificare la vita, ricordate di **utilizzare gli stessi ingredienti per diverse ricette**. Perché non mettere i fagioli rossi in un'insalata di riso e nel chili con carne il giorno dopo, o passare dal pollo al curry alle fajitas?

Ricordate di utilizzare nelle ricette ingredienti che richiedono **poca preparazione**, ad esempio:

- **Prodotti surgelati**: i prodotti surgelati **non preparati e non lavorati** (senza condimenti) non hanno ingredienti aggiunti e il congelamento **ne preserva non solo il sapore ma anche le vitamine e i minerali**, per cui fanno bene alla salute. L'utilizzo di prodotti surgelati contribuisce inoltre a ridurre gli sprechi alimentari. È possibile acquistare erbe congelate come cipolle, scalogni, prezzemolo, coriandolo, ecc.

- Se non avete un congelatore, potete optare per **prodotti pretagliati o in scatola**. Quando si consumano cibi in scatola, ricordarsi di scegliere innanzitutto **prodotti non preparati e non trasformati** (senza condimenti) e di **sciacquare gli alimenti** prima di mangiarli per eliminare il sale in eccesso.

Preparazione

Per semplificare la preparazione dei pasti e risparmiare tempo, ecco alcuni consigli:

- **Lavare tutta la** frutta e verdura acquistate.
- **Saltate la fase di sbucciatura.** Zucchine, cetrioli, melanzane, patate... molti alimenti non hanno bisogno di essere sbucciati se vengono lavati correttamente.
- **Tagliate in anticipo** tutta la frutta e la verdura che avete comprato e mettetela in un contenitore sigillato in frigorifero. Se lo desiderate, potete aggiungere un goccio di succo di limone per evitare che il cibo si ossidi (imbrunisca) e perda il suo colore brillante e l'aspetto appetitoso.

Se non sapete quale pasto preparare, scegliete gli alimenti **rapidamente deperibili** o fragili e conservate quelli con la migliore o più lunga durata di conservazione per gli altri giorni.

Ai fornelli

Ora è il momento di iniziare a pianificare il pasto. Per limitare il tempo trascorso dietro ai fornelli, è importante scegliere con cura il metodo di cottura.
Ecco uno schema che riassume **i metodi di cottura**:

Per risparmiare tempo, si possono scegliere le modalità di cottura più rapide quando possibile.

Microonde:
Il microonde è uno dei metodi di cottura **più veloci**. Si può utilizzare per una varietà di alimenti come verdure, pesce o frutta. Per farlo, mettetele in un piatto adatto al microonde, aggiungete un po' d'acqua, succo di limone o un filo d'olio d'oliva a seconda delle necessità e coprite il piatto con pellicola trasparente. La cottura a microonde è anche **un modo eccellente per preservare le vitamine e i minerali presenti negli alimenti.**

Modalità di cottura passiva: Potete anche optare per metodi di cottura passivi, come il forno o la pentola a pressione, che richiedono poca supervisione e vi permettono di fare qualcos'altro allo stesso tempo.

Tagliare in piccoli pezzi: Che si tratti di verdura, pesce, carne o frutta, più piccoli sono i pezzi, più veloce è la cottura.

Il riutilizzo è fondamentale

Utilizzare gli stessi utensili: "One pot" è il termine usato per descrivere la ricetta che utilizza un unico contenitore per comporre un piatto completo. Ad esempio, si può preparare una "pasta in una sola pentola":

- Soffriggere le cipolle, i peperoni, le carote e il pollo tritati in una padella o in una casseruola fino a doratura
- Aggiungere la pasta cruda di vostra scelta, i pomodori e l'acqua
- Cuocere secondo il tempo indicato per la vostra pasta
- Salare e pepare
- Aggiungere basilico fresco prima di servire

Non vi resta che mangiare!

Cucinare grandi quantità: Cucinare grandi quantità fa generalmente risparmiare tempo nella preparazione dei pasti (ottimizzazione dei tempi di cottura, degli utensili utilizzati, del lavaggio, ecc.). Quindi, quando cucinate, ricordatevi sempre di **cucinare porzioni extra.** Potete **congelarli, mangiarli il giorno dopo** o usarli **per creare altri piatti.**

Batch cooking: Il batch cooking è un metodo di preparazione dei pasti che prevede la cottura di una grande quantità di piatti per la settimana in una sola volta. Ecco alcuni consigli per il batch cooking:

- **Preparare le basi delle** ricette: carboidrati, legumi
- Preparate le **ricette in base alle vostre scorte.** Avete pomodori a volontà nel frigorifero? Perché non provare una torta salata ai pomodori e formaggio di capra, un sugo alla bolognese e un'insalata mista?
- **Cuocete più volte contemporaneamente**: potete cuocere la torta salata mentre il ragù alla bolognese e il riso per l'insalata mista stanno cuocendo. Ricordate sempre di iniziare con i tempi di cottura più lunghi!
- **Ottimizzare i metodi di cottura**: utilizzate tutti i metodi di cottura per ridurre ulteriormente i tempi in cucina (forno, vapore, microonde, ecc.)
- L'ideale è **preparare la sessione di batch cooking il giorno prima** per anticipare alcune fasi, come lo scongelamento dei prodotti in frigorifero, l'ammollo dei legumi, ecc.

- Ricordate di **raccogliere tutte le verdure** della vostra sessione di batch cooking per creare un'originale padellata di verdure! E una ricetta in più!
- Carboidrati, verdure, legumi, carne, pesce... ricordate di **variare gli alimenti** per non annoiarvi e per avere infinite possibilità di combinazione
- **Prediligete piatti facili da riscaldare** e dimenticate la cottura al minuto
- **Creare un elenco di ricette** per il batch cooking

Alcuni suggerimenti aggiuntivi

Cuocete gli avanzi che sono nel frigo

Abbiate sempre delle erbe aromatiche in cucina o nel congelatore (cipolle, prezzemolo, ecc.)

Pensate alla semplicità

Utilizzate le spezie per insaporire i piatti in modo semplice e veloce

Pensate a quiche, crostate e gratin di verdure, che sono piatti semplici, veloci ed equilibrati

Conclusione

Ci auguriamo che questa newsletter vi abbia fornito alcuni consigli per semplificarvi la vita in cucina. L'obiettivo è, senza grandi sforzi, limitare l'acquisto di pasti pronti e incoraggiare un'alimentazione più economica e più sana. Inoltre, questi consigli aiutano a limitare gli sprechi e a proteggere il pianeta.

Tenete sempre a portata di mano prodotti semplici per creare rapidamente ricette equilibrate: passata di pomodoro, tonno, pasta, surgelati, ecc.

Programma NutriActis

Non dimenticate che se volete prendervi cura della vostra salute, migliorare la qualità della vostra vita e far progredire la ricerca, potete beneficiare di un **accesso privilegiato al programma NutriActis.**

Non aspettate oltre, **prendete il controllo della vostra salute** e richiedete il vostro codice di accesso a: nutriactis@chu-rouen.fr

o direttamente tramite la scheda "contatti" della piattaforma.

A presto!

Bibliografia

Jan, B., Manzoor, A., Shams, R., & Rizvi, Q. U. E. H. (2023). Microwave Technology: Preservation of Fruits and Vegetables. In Quality Control in Fruit and Vegetable Processing (pp. 35-55). Apple Academic Press.