



Corso di meal prep e batch cooking

A cura di Jessica Lupelli – Una Chef per Amica

www.unacheperamica.com

wapp 392.3204355

Lupelli.jessica@gmail.com

Facebook: Una chef per amica

Instagram: unacheperamica

Tiktok: jessunacheperamica

Cucinare richiede tempo, purtroppo ci stanno abituando sui social a vedere ricette svolte in 90 secondi e questo ci porta a sentirci a disagio, lenti e pensare di non essere capaci. Non è vero! Per quanto una ricetta può essere semplice e veloce ha i suoi tempi di preparazione; è quindi necessario programmare quel tempo nell'arco della settimana, battezzare il giorno e quante ore si possono dedicare alla cucina.

Abbiamo principalmente due tipi di organizzazione il batch cooking che possiamo “tradurlo” in organizzazione settimanale e il meal prep che invece si concentra più su piatti completi e scorte da congelare per tutto il mese.

I due sistemi in realtà coesistono e si intrecciano tra loro per portare a tavola ogni settimana piatti sani.

Soprattutto in fase di rodaggio bisogna dargli almeno un mese di priorità per imparare e assimilare il sistema. Partire da piccoli passi inserendo ogni giorno qualche abitudine nuova fino a che verrà tutto più automatico...

Non bisogna avere paura di ripetere gli stessi piatti, anzi se i nostri menù si ripetono, mese dopo mese, come fanno nelle mense scolastiche, riusciremo a velocizzarci perché diventa una routine.

Per quanto cerchiamo di darci delle abitudini, i ritmi di vita frenetici non sempre ci consentono di avere settimane tutte uguali e per questo dobbiamo giocare d'anticipo e d'astuzia.

Non ci possiamo permettere di arrivare a casa dal lavoro e domandarci cosa mangio stasera? Ma dovrò porti le domande:

- Cosa mangio domani?
- Cosa mangio dopo domani?
- Ho qualcosa da finire in frigo?
- Posso scongelare qualcosa? E poi lo scongelo subito mettendolo in frigorifero
- Posso preparare qualcosa stasera per domani?
- Devo andare a fare la spesa? Se si compilo la lista pensando ad almeno 3 cene

Ricorda inoltre che queste abitudini cambieranno anche nel tempo perché la vita familiare e lavorativa cambia e dobbiamo essere bravi a cambiare rotta ed adattarla.

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE: batch cooking

Non è caratterizzata da preparazioni complesse, ma da basi che si possono assemblare e far ruotare tra loro, ad esempio cereali cotti, verdure lavate crude o già cotte che poi potrò aggiungere ad altri alimenti, alcuni anche fatti in precedenza e congelati per completare il mio piatto.

La parola d'ordine è RADDOPPIO LA DOSE, così da suddividere le materie prime in più preparazioni.

Esempio di un pasto:

- riso cotto fresco, verdure cotte fresche e un burger di fagioli scongelato.
- Le verdure cotte in abbondanza possono poi diventare un condimento per una pasta con aggiunta di gamberi.
- Il riso cotto in più può essere consumato accanto a dei legumi oppure diventare una polpetta.

Un trucco molto utile è quello di CUOCERE MENTRE SI CENA. Sfruttare il tempo a tavola per cuocere cereali, burger, polpette o verdure al forno ci permette di ottimizzare le preparazioni senza rendercene conto. Mentre sistemiamo la cucina il nostro alimento si raffredderà e prima di andare a dormire lo possiamo mettere in frigo. E voilà avremo pronto il pranzo e/o la cena del giorno dopo.

In un batch cooking che si rispetti c'è il LAVAGGIO DELLE VERDURE. Non tutte sono idonee ad essere lavate, lo vedremo nella sezione della conservazione degli alimenti, ma molte possono essere lavate, pelate e stoccate per essere pronte da mangiare o cucinare. Preparare le verdure appena acquistate ci consente di non sprecarle vedendole appassire in frigorifero e di velocizzare il momento del pasto.

ORGANIZZAZIONE MENSILE: meal prep

Organizzazione pensata per fare scorte che settimana dopo settimana andranno a rifornire il freezer di pasti da alternare a quelli freschi. Pasti che mi aiuteranno in quelle cene dove si arriva a casa tardi o si deve lasciare pronto per gli altri membri della famiglia.

Sfruttando molto il freezer si cucina in abbondanza per creare una ciclicità. Spesso sono ricette con lunghe cotture. Allo stesso tempo ogni volta che cucino mi tengo almeno una porzione da mangiare fresca. Ad esempio se faccio il ragù una porzione la mangio e tre le congelo.

Se si vuole fare molte scorte bisogna pianificare i piatti e prendersi diverse ore per stare in cucina (come vedremo nella tabella qui sotto), ma non è strettamente necessario! Si può utilizzare lo stesso metodo del “cucino mentre ceno” per cucinare piatti un po' più complessi, come dei burger di verdure, raddoppiando o triplicando la dose. A cosa mi serve? Ad avere pronta la cena per la sera dopo e a metterne due in freezer.

Sera dopo sera metterai in freezer diverse piatti e farai scorta senza rendertene conto.

Inoltre puoi SCOMPORRE LA RICETTA, un esempio? cucina le verdure e i legumi la prima sera mentre mangi, crea l'impasto di polpette e burger e mettilo in frigo. La sera successiva l'impasto sarà sodo, freddo e ben lavorabile; dai la forma ai tuoi burger e cuocili espressi per cena e per le tue scorte.

Vediamo ora un esempio di meal prep in 4 settimane. Se ogni settimana (o ogni 2) ci prendiamo una mattina per fare scorte, alla fine del mese avremo un freezer pieno di pietanze varie da far ruotate

Settimana 1: Ragù, sugo di salsiccia, minestrone, sugo di verdure, scaloppine
Settimana 2: polpette, polpettone agli spinaci, sugo all'amatriciana, sugo di zucchine e pancetta, sugo zucchine e peperoni, peperoni per risotto e per contorno
Settimana 3: Brodo, Sformatini di zucca e carote, vellutata di zucca e zenzero, vellutata di carote e verza, involtini di verza
Settimana 4: spezzatino, sugo alle melanzane, zucchine ripiene, sugo agli asparagi, salsa al pomodoro, sugo di sgombrò

Per ottimizzare le preparazioni cerco di unire ricette con gli stessi ingredienti, ad esempio acquisto molto macinato e preparo polpette, polpettone, ragù e hamburger, o ancora acquisto le melanzane e le faccio al forno, alla griglia, sugo di melanzane e sugo di verdure miste.

Per le prime settimane sembrerà di avere piatti tutti uguali, dopodiché si creerà una ciclicità.

N.B. Qualunque cosa deciderò di cucinare devo avere a disposizione contenitori chiusi, pennarello ed etichette, o scotch carta (quello del reparto bricolage).

Dalla teoria alla pratica: IL PLANNING

La prima cosa da fare per ottimizzare il proprio tempo e capire quale organizzazione fa più per noi è IMPARARE A COMPILARE IL PLANNING SETTIMANALE.

Serve per pianificare tutti i pasti giorno per giorno, sapendo esattamente quando torno a casa cosa mangerò, cosa dovrò cucinare e cosa avrò già preparato, o ancora se devo scongelare qualcosa in anticipo.

Ottima da fare coi bambini!!! Cosicché decidano anche loro cosa mangiare, si sentano partecipi e “dovrebbero” fare meno storie quando c’è una pietanza a loro meno gradita perché arrivano preparati.

Regole e domande per poter compilare il planning:

- 1) Voglio seguire un’etica? Ad esempio: 1 volta a settimana carne, 2 volte pesce, 3 volte legumi... oppure sono vegana e devo inserire più proteine? O ancora mi voglio impegnare a mangiare i cereali integrali? Ecc...

- 2) Devo fare dei take a way per qualche membro della famiglia? _____
Quanti? _____
Ha la possibilità di scaldare la pietanza? _____

- 3) In quanti mangiano a casa a pranzo? _____
Quanto tempo hanno a disposizione? _____

- 4) Creo un elenco di ricette divise per categoria (primi divisi fra zuppe, sughi, risotti e tutte le sottocategorie che avete, secondi, contorni...). Deve essere un elenco aggiornabile e modificabile. Mi serve per ricordarmi che cosa possono cucinare senza fossilizzarmi sempre sulle stesse ricette. Se pensate di non avere fantasia per creare la lista, iniziate pensando ad una verdura di stagione e cercate le ricette su internet e iniziate a scriverle.

- 5) Invento un elenco di abbreviazioni per velocizzare la scrittura ad esempio verdure grigliate diventerà V.G.

- 6) Stampo un foglio con la stagionalità di frutta e verdura, per cucinare il più possibile ricette con prodotti di stagione: più sani, meno costosi, più buoni.

- 7) Consulto il Vademecum delle materie prime e se necessario lo stampo.

- 8) Stabilisco in che giorno posso pianificare il menu, fare la spesa e cucinare; questi ultimi non possono essere due giorni distanti tra loro perché le materie prime deperirebbero.

pianificazione	spesa	cucino

- 9) Ogni alimento che cucinerò fresco va destinato ad almeno a due ricette, ad esempio i broccoli, un giorno li uso come contorno, il giorno dopo condisco la pasta; o ancora gli spinaci, un giorno li mangio come contorno, la sera dopo ci faccio la frittata. Se invece penso ad una polpetta cucinata doppia è perché una porzione la mangio e una la congelo.

- 10) Consiglio di partire scrivendo le proteine per poterle ruotare meglio, poi aggiungere il carboidrato, infine spaziare con le verdure

- 11) Per quelle sere dove so di fare molto tardi, di non avere tempo per cucinare prediligerò:

- a) dei piatti intelligenti come le uova che in 10 minuti sono pronte in qualunque modo io decida di cuocerle
- b) sfrutterò una pietanza congelata fatta in precedenza
- c) mangerò una cosa che ho cucinato la sera prima

Planning settimanale

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE							
SPUNTINO							
PRANZO	PASTA CON ZUCCA, SALVIA E FAGIOLI CANNELLINI	RISO BASMATI CON BROCCOLI, OLIVE, POMODORINI FETA	PASTA CON SUGO DI SGOMBRO E ZUCCHINE	QUINOA CON VERDURE, LENTICCHIE PESTO DI RUCOLA	PASTA CON GAMBERI E LIMONE + PIATTO DI SPINACI	PASTA CON ALICI E PANE PROFUMATO + INSALATA	RISOTTO RADICCHIO, SPEACK E NOCCIOLE
MERENDA							
CENA	BURGER DI BROCCOLI INSALATA DI FINOCCHI E RAVANELLI	COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO CON ZUCCA AL FORNO CON ROSMARINO	PADELLATA DI VERDURE AL FORNO CON ROMBO RISO BASMATI	ZUPPA DI ORZO CON CECI E VERDURE	OMELETTE CON PORRI E PARMIGIANO + RADICCHIO INS	SPINACINE DI POLLO CON POMODORI GRATINATI	VELLUTATA DI CAVOLFIORE, SALMONE ALLA PIASTRA E CICORIA
☐ CARNE ROSSA	☐ CARNE BIANCA	☐ UOVA	☐ PESCE	☐ LATTICINI	☐ LEGUMI	☐ CEREALI	☐ PATATE

Una chef per amica

REAZIONE A CATENA

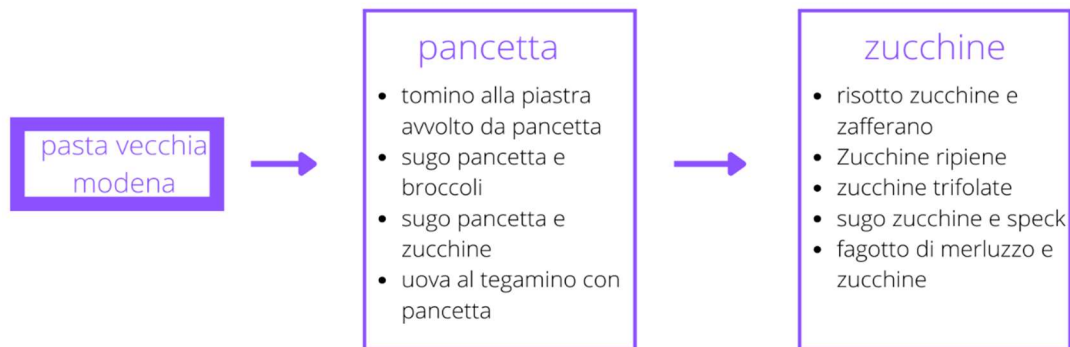
È un gioco per imparare ad allenare la mente a pensare a più preparazioni e decidere poi quale inserire nel nostro planning.

Parti da una ricetta che vuoi fare, prendi l'ingrediente principale e scrivi quante più ricette ti vengono in mente che si possono preparare. Le ricette le potete leggere dal vostro vademecum personale o cercare su internet digitando l'ingrediente che dovete usare ad esempio ricette con zucchine, ricette con broccolo...

Da questo elenco selezioni una ricetta che andrai a mettere nel tuo menù, poi prendi uno dei suoi ingredienti principali e crea una nuova lista di ricette come hai fatto con quella precedente, ma questa volta quando scegli la ricetta successiva prova a vedere se i suoi ingredienti si ripetono in piatti che hai già messo nel planning o si possono ripetere a sua volta in altre ricette.

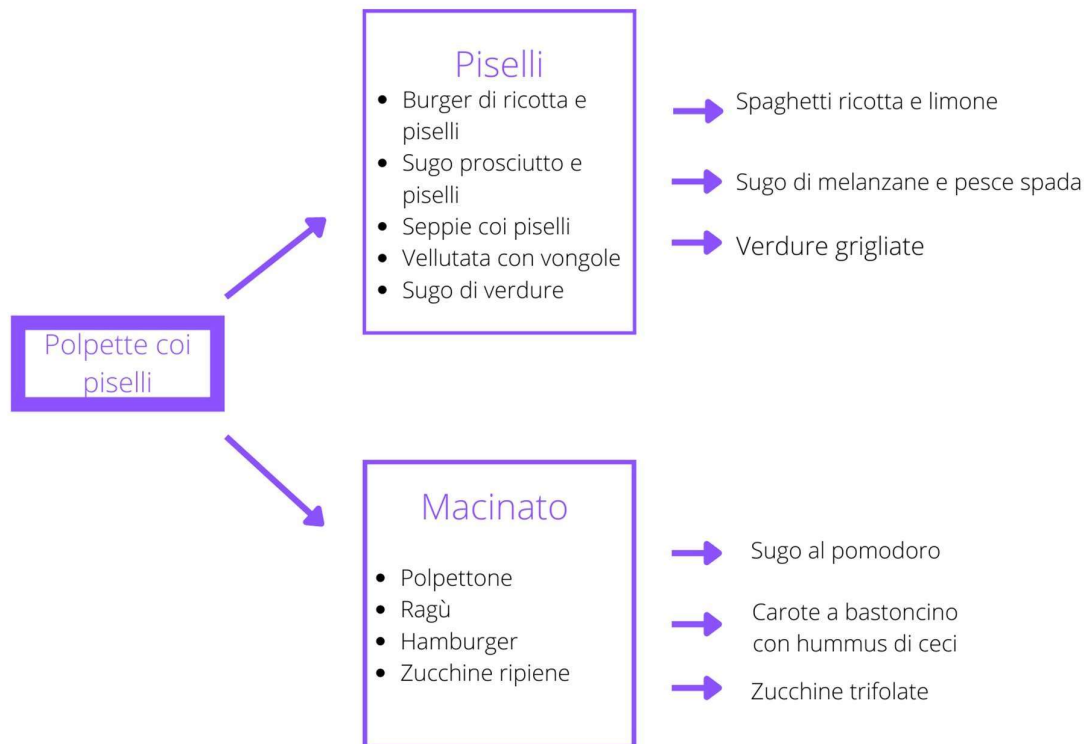
Andiamo a fare degli esempi:

REAZIONE A CATENA



Quando avrai preso il ritmo prova a prendere due ingredienti alla volta nella stessa ricetta, ovviamente se la ricetta lo consente! Questo gioco potrebbe andare avanti all'infinito, non è obbligatorio farlo, è un modo per allenare la fantasia, sforzarsi a tirare fuori piatti nuovi.

REAZIONE A CATENA



REAZIONE A CATENA



SPESA

Per fare una lista degli ingredienti da acquistare bisogna sapere quanta materia prima si consuma.

Ovviamente è soggettivo, un uomo che lavora in un cantiere tenderà a consumare di più di uno che lavora seduto in ufficio; una donna tendenzialmente mangia meno rispetto ad un uomo e ancora meno se si ha un bambino in casa.

Di seguito una tabella base, da cui partire per creare la nostra personalizzata.

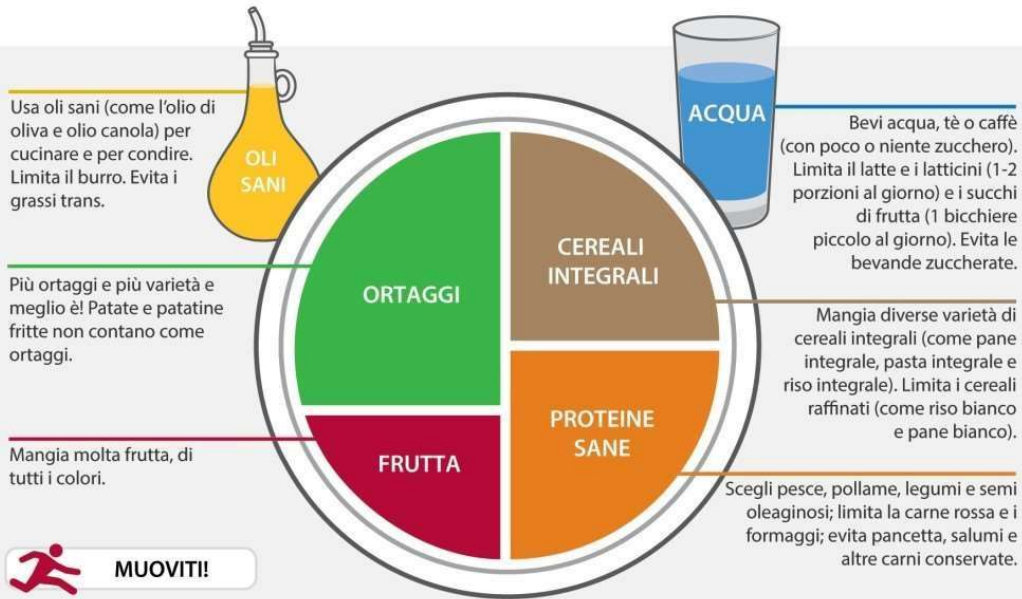
Queste dosi NON sono una dieta consigliata, ma semplicemente dosi indicative se si consuma il singolo piatto di pasta o di secondo;

Se si vuole invece adottare il sistema del piatto unico le dosi devono calare un po' per quanto riguarda i cereali e le proteine per lasciare più spazio alle verdure. Partiamo dal principio che nel piatto del mangiare sano degli studi Harvard non ci sono dosi da pesare, ma si suddivide il piatto in sezioni visive. Allo stesso tempo, inizialmente, bisogna avere un'idea di quanto riso cuocere per due persone o quanto pesce acquistare.

Quindi tornando alla tabella, sono dosi di partenza poi in base ai tuoi obiettivi, alle eventuali diete dei membri della famiglia, all'età dei componenti della famiglia stabilirai le tue quantità.

alimenti	uomo	donna	Bambino 4-9 anni
Pasta	100g	90g	Dai 40 ai 70 g
Riso e cereali	90g	80g	Dai 30 ai 60 g
carne	180g	160 g	Dai 50 ai 80 g
Carne con osso (braciola)	250g	230g	120g
pesce	220g	200g	Dai 100 ai 150 g
uova	N°2	N°2	N°1
Legumi secchi	50g	50g	25g
Legumi freschi	150g	150 g	75g

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



COME CREO LA LISTA DELLA SPESA?

Una volta che so cosa cucinare, o non cucinare perché ho la scorta in freezer, inizio a fare la lista partendo dalla singola ricetta, e man mano sommo gli ingredienti se sono uguali.

Molto utile è scriverli già divisi per categoria, quindi tutti i latticini insieme, tutte le verdure insieme ecc.. Il momento della spesa sarà più veloce essendo diviso tutto per reparti e si acquistano solo le cose scritte

Poi ovviamente aggiungo anche tutto quello che serve a casa, tipo detersivi ecc..

Prendiamo ad esempio 2 ricette, entrambe possono essere concepite per essere consumate fresche, ma adatte anche ad essere congelate, quindi sia che si faccia la programmazione settimanale che quella mensile si può pensare di farla in abbondanza e metterne una parte di scorta

Polpette ai funghi

ingredienti per 4 porzioni

80 g pane grattugiato
60 g cipolla
1 cucchiaio prezzemolo tritato
congelato
20 g olio evo
500 g macinato di manzo
1 uovo
20 g latte
5 g sale
q.b. Pepe

salsa:

60 g parmigiano grattugiato
60 g vino
1 cucchiaio maizena
1 spicchio aglio
30 g scalogno o cipolla
40 g burro
200 g champignon
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe
130 g panna da cucina

Strichetti alla Vecchia Modena

ingredienti per 4 porzioni

3 uova
300 g semola
150 g farina

olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
½ palla radicchio
150/200 g pancetta dolce a cubetti
250 g panna 3 cucchiaini di
parmigiano grattugiato aceto
balsamico (glassa) sale

Pesto di radicchio e noci

1 palla di radicchio
1 spicchio aglio
50 g robiola
150 g noci
50 g parmigiano

Cipolle 60 g +30g Aglio 3 spicchi Champignon 200 g Radicchio 2 palle	Pane grattugiato Olio evo Aceto balsamico glassa Sale fino Vino bianco 1 bicchiere Maizena Semola 300g Farina150g Noci150 g	Prezzemolo congelato
Macinato di manzo 500 g	uovo 1 + 3 latte 20 g Parmigiano 60 g + 60 g +50 g Burro 40 g Panna 130g + 250 g Robiola 50 g	Pancetta dolce a cubetti
Scottex Carta igienica	Detersivo piatti	

DOVE POSSO CONSERVARE LE VIVANDE CUCINATE?

Qualsiasi acquisto decidiate di fare è utile indirizzarlo su contenitori quadrati o rettangolari perché si incastrano meglio in frigo e in freezer, e occupano meno spazio rispetto a quelli tondi.

1. Vasi e contenitori in vetro

Sono molto comodi perché trasparenti, non assorbono colore e odore, vanno in lavastoviglie, in frigo e in freezer. Se non cadono e con qualche accorgimento sono eterni.

Accorgimenti:

il vetro è sensibile agli shock termici per cui una volta tolto dal frigo e a maggior ragione dal freezer aspettate qualche minuto prima di metterlo in forno, in microonde o sopra ai fornelli (sempre che sia un contenitore temperato adatto a quell'uso).

Attenzione a non immergerlo in acqua calda o su superfici calde, ad esempio un fornello rimasto caldo

Attenzione a non versare una bevanda bollente in una caraffa o altri contenitori in vetro non temperati

Si possono riutilizzare i vasi da marmellata o legumi, facendo solo attenzione che il tappo non sia rovinato o arrugginito, in questo caso è sufficiente sostituirlo.

2. Contenitori di plastica ermetici

Non tutti sono idonei ad andare in frigo che in freezer, né tantomeno in lavastoviglie. È sempre consigliato leggere l'etichetta al momento dell'acquisto.

Forse avrete notato che alcuni contenitori fanno le bolle e si sfaldano. buttateli perché possono rilasciare sostanze tossiche.

Non sono dati certi, ma le plastiche possono essere una concausa di sviluppo precoce nei bambini

3. Vaschette cubetti ghiaccio per congelare piccole quantità come erbe aromatiche,

dado, sughi per bambini in svezzamento, piccoli ghiaccioli.

L'accortezza è quella di acquistare vaschette con coperchio, oppure una volta congelato il nostro alimento trasferirlo in un sacchetto da freezer, o in un contenitore chiuso cosicché il freddo non lo rovini

4. Sacchetti freezer

I sacchetti sono molto utili, ma spesso vengono utilizzati male in quanto l'alimento viene appallottolato al suo interno. Molto più utile invece appiattare le nostre preparazioni a delle tavolette, cosicché occupino meno spazio, siano facilmente impilabili e si scongelino meglio

5. Carta da forno

La carta da forno da sola non funziona, ma risulta utile per separare alimenti che in freezer si attaccherebbero tra loro, ad esempio fettine di carne, pancake. oppure per coprire una

crema pasticcera, dei cubetti di dado, in questo modo l'aria o il freddo non attaccano il nostro alimento

6. Vaschette di alluminio

Queste vaschette risultano comode per quelle preparazioni che poi vanno scaldate direttamente in forno, quindi cuocete in forno, congelate e riscaldate tutto nello stesso contenitore ottimizzando tempi e non sprecando acqua e sapone per i lavaggi.

Evitate di conservare in queste vaschette alimenti molto acidi come il pomodoro, o molto salati come il dado, perché il rischio che l'alluminio migri dal contenitore all'alimento è elevato.

7. Sacchetti e contenitori sottovuoto

Sono un'ottima alternativa per conservare gli alimenti in assenza o quasi di aria, questo fa sì che la shelf-life sia molto più lunga e nel caso dei sacchetti la forma piatta a tavoletta aiuta molto a occupare poco spazio. È molto utile usarli in frigorifero, quasi inutile in freezer in quanto hanno un effetto protettivo contro le basse temperature, ma oggettivamente la shelf-life in freezer è più lunga.

Importante!!!

- ☐ Gli alimenti quando ghiacciano crescono di volume quindi lasciare sempre almeno 2-4 cm di spazio fra l'alimento e il coperchio, in particolar modo quelli di vetro perché esplodono
- ☐ Etichettate tutte le vostre preparazioni, con scritto cosa c'è dentro e quando è stato preparato. Il sistema più pratico è utilizzare lo scotch carta e scrivere con un pennarello indelebile a punta fine.
 - a. Si stacca facilmente e non lascia la colla.
 - b. Si attacca quasi a tutti i contenitori, solo su alcuni fa fatica e il consiglio è di attaccare lo scotch sul coperchio, bagnarlo abbondantemente e metterlo subito in freezer. Creerà subito un velo di ghiaccio imprigionando l'etichetta

Il freddo del freezer cuoce l'alimento rovinando la consistenza, il sapore, l'odore, le proprietà nutritive e l'aspetto. Tutto deve essere ben chiuso.

COME RAFFREDDO VELOCEMENTE?

- Abbattitore: macchina ad uso sia industriale che domestico che abbassa velocemente la temperatura del nostro alimento, fino a portarlo a 4° al cuore. Il tempo medio è di due ore, ma questo varia dalla quantità di alimento, dal suo volume e da quanto è pieno l'abbattitore
- Immergendo il contenitore in acqua e ghiaccio
- Usando un contenitore basso e largo

-Se è inverno mettendo fuori dalla finestra il tegame coperto o per lo meno aprire le finestre

SHELF-LIFE: quanto durano le vivande in frigo e in freezer?

Mediamente un cibo cotto dura tre giorni in frigorifero e dai tre ai sei mesi in congelatore (congelato in casa), ma la tempistica varia moltissimo da come è stato trattato un alimento, quindi per rispondere a questa domanda è necessario spiegare come avviene la proliferazione batterica e in che modo si possono ridurre i rischi di contaminazione. Questo vi aiuterà ad allungare la vita delle vostre preparazioni e soprattutto a non rischiare intossicazioni alimentari.

Per prima cosa bisogna sapere che il frigorifero ed il congelatore non uccidono i microbi presenti nei cibi, ma semplicemente ne rallentano la crescita.

La massima proliferazione batterica avviene tra 4°C e i 65°C, con piccole variabili, in quanto frutta e verdura si possono conservare fino a 10°C.

Dai 65°C iniziamo ad uccidere i primi germi, ma il metodo più sicuro per eliminare la carica batterica presente in un alimento crudo, è la cottura a 70-80°C per 10 minuti al cuore.

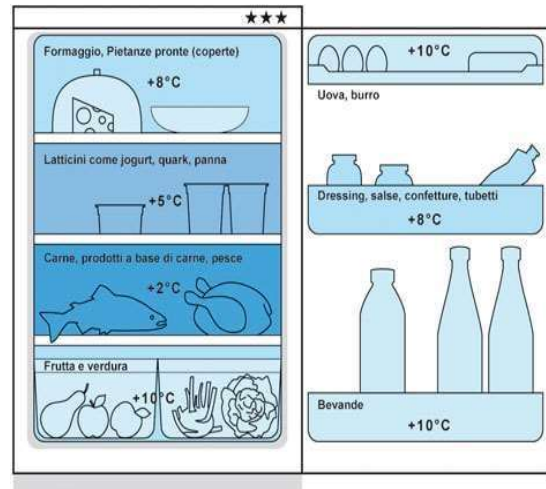
REGOLE BASE:

- Acquistate alimenti con confezioni integre.
- Prima di acquistare un prodotto leggete attentamente l'etichetta, la data di scadenza e condizioni di conservazione (esempio: uova)
- Se il prodotto è fresco chiedere informazioni al rivenditore.
Ad esempio il pescivendolo vi dovrà dire se ciò che state acquistando è fresco o scongelato e quanto può essere conservato in frigorifero.
- Durante il tragitto verso casa non interrompete la catena del freddo, munitevi di borse termiche ed eventualmente di ghiacci. Una volta giunti a destinazione riponete subito tutto in frigorifero o in congelatore.
- Aprite il frigorifero solo al bisogno e richiudetelo bene in tempi brevi.
- Mettete i cibi in frigorifero protetti da involucri o in contenitori ben chiusi e di dimensioni idonee al contenuto. L'aria e l'umidità favoriscono la proliferazione di muffe, germi e batteri, quindi se il cibo fosse scoperto o in un contenitore troppo grande degraderà più velocemente.
- Sia per gli alimenti freschi che per i secchi (pasta, cereali, scatolame) disponete sempre davanti quelli con la scadenza più breve, così da consumarli prima e non fare inutili sprechi.
- Non mettete in frigo alimenti caldi, riscalderebbero anche tutti gli altri.

- Non chiudete mai un contenitore che non sia del tutto freddo, la condensa che si formerebbe sul coperchio cadrebbe sul cibo velocizzando la proliferazione batterica.
- Attenzione alla contaminazione crociata: sia nello stoccaggio che durante la preparazione non mischiate alimenti di natura diversa (carne e verdura, pesce e formaggio e così via), o alimenti cotti con alimenti crudi.

- Disponete quindi il frigorifero nel seguente modo: i cibi già cotti in alto, a scendere uova e latticini, il pesce e le carni fresche in basso e nei cassetti la frutta e la verdura. Questo perché normalmente le temperature all'interno del frigorifero variano, in alto ci sono 4-5°C, al centro circa 2°C, nei cassetti tra i 7-10°C.

Non è però una regola generale, affidatevi al libretto delle istruzioni del vostro elettrodomestico rilasciato dal rivenditore per verificare il funzionamento.



- Ricordate di regolare la temperatura del frigorifero in base alla stagione, ruotando la rotellina che trovate all'interno. I numeri che vanno generalmente da 1 a 8 (cambiano da marca a marca) non indicano i gradi, ma 1 sta ad indicare che la temperatura all'interno è più calda, e i numeri più alti indicano una temperatura più fredda.

1 generalmente è troppo caldo per cibi come carne e pesce, mentre spostarsi verso l'8 è rischioso perché potrebbe congelare frutta e verdura.

Generalmente si tiene a metà o si posta un po' verso il 6 solo in estate, ma attenzione a non esagerare perché lo sbalzo termico con le temperature esterne potrebbe fare condensa e creare una lastra di ghiaccio sulla parete.

- Tenete sempre ben puliti e disinfettati il frigorifero (n 1 volta al mese) e il congelatore (quest'ultimo anche sbrinato).
- Controllate che la temperatura media all'interno sia dai 3 ai 5° C per il frigorifero, e dai -18° ai -24°C per il congelatore. Riempirli troppo potrebbe causare sbalzi di temperatura dannosi ai nostri alimenti.

La manopola numerata all'interno del frigorifero non sta ad indicare i gradi. La numerazione va da 1 a 5, ma in alcuni casi arriva fino a 7, dove l'uno sta ad indicare una temperatura più elevata e il cinque indica temperature più basse, quindi per raffreddare di più basta regolare sui numeri più alti.

La temperatura esterna e quella della casa incidono al momento della regolazione, in estate bisogna tendenzialmente abbassare di un grado, ma attenzione che non si creino lastre di ghiaccio.

L'unico modo certo per conoscere quanti gradi abbiamo all'interno del nostro elettrodomestico è munirsi di un termometro.

- Non congelate alimenti già vecchi. Per una corretta conservazione è opportuno che il prodotto sia stato appena acquistato o cucinato.
Vi faccio un esempio per capire meglio il perché: se congelate del pane appena fatto, al momento dello scongelamento, sarà ancora morbido. Se invece l'avete congelato già duro quando andrete a prenderlo fuori dal freezer non tornerà morbido, ma sarà secco e asciutto.
- Gli alimenti scongelati non possono essere ricongelati crudi, ma devono essere cotti al più presto.
- Tagliate e stocate i cibi in pezzature piccole, così che sia la fase di raffreddamento, di congelamento che quella di scongelamento siano rapide.
- Non scongelate mai gli alimenti in acqua e temperatura ambiente, ma passandoli dal freezer al frigorifero, in modo che non vengano mai esposti sopra ai 4°. Questo perché, se lasciassimo un prodotto a temperatura ambiente (tra i 18° e i 38°), nel tempo in cui si scongela al cuore, la parte esterna rimarrebbe costantemente in quella zona termica a rischio, cioè dai 5° ai 65°, lasciando a germi e batteri il tempo di proliferare.
Ovviamente questo passaggio comporta un tempo molto più lungo di scongelamento, per questo è molto importante fare piccole porzioni al momento dello stoccaggio, inoltre è opportuno organizzarsi in anticipo, se necessario con un planning settimanale.
- Congelate gli alimenti come verdure in forme il più piatte possibili, così da creare delle tavolette facili da scongelare e di meno ingombro in freezer.

Falsi miti

-Le verdure surgelate hanno coloranti aggiunti. FALSO mantengono il colore perché raccolto e lavorato subito

-I prodotti surgelati hanno meno nutrienti FALSO perché lavorate subito le mantengono meglio che 4-5 giorni in frigorifero.

-I pesci surgelati hanno conservanti VERO/FALSO è sufficiente il freddo a conservare e solitamente viene fatti in barca, tuttavia a volte potrebbero contenere conservanti

-I pesci surgelati sono meno sicuri FALSO soprattutto se si vuol mangiare pesce crudo e salvaguardarsi dal rischio di Anisakis, il congelamento per almeno 24 ore è obbligatorio.

COME TRATTARE LE MATERIE PRIME FRESCHE

Nel caso di prodotti confezionati attenersi a ciò che è scritto in etichetta.

Se è previsto lo stoccaggio in congelatore, fatelo finché il prodotto è fresco, altrimenti congelerete un prodotto già avariato.

Pesce: va eviscerato, lavato, asciugato e riposto in un contenitore chiuso, se possibile inserire una griglia fra il pesce e il fondo del contenitore per evitare il contatto con eventuali fluidi.

Conservare in frigorifero a 0-2°C per 24 ore.

Non date pesce crudo, in particolare i frutti di mare crudi ai bambini.

I frutti di mare (come cozze e vongole) che non si aprono durante la cottura non devono essere consumati, idem quelli che una volta aperti presentano una polpa non soda, ma che rimane attaccata alla conchiglia.

Carne: riposta in un contenitore bene chiusa, con una griglia come per il pesce; ha tempi diversi di conservazione a seconda della tipologia e del taglio. 0-2°C in frigorifero.

La carne macinata va consumata entro 24 ore.

Pollo e tacchino vanno consumati entro 48 ore.

Per gli altri tagli e affettati non confezionati considerate 3 giorni

Per evitare le contaminazioni crociate, per la carne già cotta non utilizzate piani di lavoro, taglieri o attrezzi che siano stati utilizzati per alimenti crudi. Il pollame, non può essere consumato crudo, è quindi consigliata una cottura a piccoli pezzi in modo che il calore raggiunga più facilmente l'interno del prodotto.

Uova: Vanno conservate in frigorifero ad una temperatura di 4-5°C, anche se negli scaffali del supermercato le trovate a temperatura ambiente.. Dopo averle manipolate lavatevi con cura le mani.

Latticini (latte, yogurt e formaggi): vanno conservati in frigorifero ad una temperatura di 4-5°. Nel caso di latte a lunga conservazione si può conservare a temperatura ambiente fino a che la confezione è chiusa.

Frutta: non è necessario refrigerarla a meno che non si voglia rallentare la maturazione.

Verdura: attenzione alle temperature troppo fredde, possono gelare e diventare amare. Vanno tenute tra i 6-10°C

È sconsigliato lavare la verdura prima di stoccarla in frigorifero, questo perché l'umidità potrebbe farla andare da male prima, ma se per comodità decidete di farlo, asciugatela con cura per limitare l'umidità, velocizzerebbe il deterioramento.

1. Prima di tutto la verdura va pulita e cucinata il prima possibile, quindi meglio acquistarne poca alla volta e più spesso, piuttosto che tanta una volta a settimana

2. Verdure legnose come carote, finocchi o sedano possono essere conservate in acqua:
vanno lavate e pelate (nel caso delle carote) e immerse completamente in acqua in un contenitore ermetico. Quest'acqua però andrà cambiata ogni 2 giorni per non far proliferare germi e batteri; per non sprecarla consiglio di usarla per cuocere la pasta o cereali o brodi. Con questa tecnica le verdure durano fino ad una settimana, attenzione però al sapore che inevitabilmente diminuirà ogni giorno che passa.

3. Verdure a foglia come le insalate:
si conservano per una settimana se lavate da fresche, ben asciugate con una centrifuga e stoccate in un contenitore ermetico sufficientemente grande, alternando i vari strati con carta scottex pulita e asciutta. Questa assorbirà l'umidità e al contempo la manterrà fresca. Purtroppo alcuni tipi di insalate come la belga e la riccia tenderanno a diventare rosse e andare da male prima rispetto ad una gentile.

Questo sistema vale anche per tutte le insalate acquistate in busta, appena le acquistate apritele (a vostra discrezione rilavatele) e conservatele nel contenitore con la carta. Dureranno molto di più.

4. Pomodori: non vanno lavati in anticipo, ma solo al momento del consumo. Se li avete lavati e non consumati asciugateli bene prima di riporli in frigorifero.
5. Cetrioli: possono essere pelati e tagliati in anticipo e conservati in un contenitore ermetico coperti con un foglio di carta scottex bagnato; quindi non la verdura immersa in acqua, ma solo la carta ben bagnata che rilascerà umidità non facendo diventare bianco e asciutto il vegetale.
6. Peperoni, zucchine, melanzane, zucca, broccoli, cavolfiore ecc.: lavateli e tagliateli solo al momento del consumo. Se li tagliate in anticipo conservateli in un contenitore ermetico, senza carta e acqua.
7. Verdure a foglia da cuocere come cicoria e bietola: Meglio lavarle e cuocerle subito dopo, ma in alternativa si possono lavare, asciugare con un canovaccio da cucina e cucinare entro 24 ore. Se invece le cuocete subito ricordatevi di strizzarle bene perché l'acqua è veicolo di batteri e faranno andare da male le nostre verdure velocemente; se avete la possibilità di mettere una griglietta sul fondo del contenitore per far scolare il liquido in eccesso guadagnerete un po' di tempo.
8. Erbe aromatiche: per alcuni giorni possono essere conservate in un contenitore ermetico o un sacchetto, se si genera troppa umidità inserire un foglio di carta scottex asciutto. In alternativa si possono tritare e conservare con del sale (sale profumato/aromatico); questo sale può stare in dispensa, ma in frigorifero mantiene meglio profumi e colori. Oppure si possono tritare, irrorare con poco olio e congelare. Io preferisco fare delle piccole lastre sottili veloci da scongelare

I legumi cotti durano 2-3 giorni in frigorifero. Si possono congelare sia da crudi freschi (quindi acquistando il baccello e sgranati), sia da cotti (quindi acquistando il secco, reidratato, cotto, oppure cotti da freschi o congelati). Sconsiglio vivamente di chiuderli in un vasetto e sterilizzarli come una marmellata o un passato di pomodoro, perché il rischio di germi e batteri è elevatissimo! Questo perché al suo interno manca una parte acida come per il pomodoro o un conservante come lo zucchero, sale e olio. Per farli durare le industrie trattano questi alimenti con un'autoclave a circa 132-134° per almeno 30 minuti e una pressione di 3 bar.

GESTIRE GLI AVANZI Quali alimenti posso congelare e ricongelare?

Per avanzzi si intende tutto ciò che non viene mangiato subito, quindi sia il cibo cucinato in quantità per fare scorta, che quello portato in tavola e non finito.

In entrambi i casi per essere consumato in sicurezza ed evitare inutili sprechi, va sempre raffreddato il più velocemente possibile, riposto in contenitori idonei, puliti, ben chiusi e mangiato il più in breve tempo, ma per capire come agire, bisogna sapere com'è stato trattato e lavorato in precedenza. Le variabili sono molte già a partire dalla natura del prodotto e le domande più frequenti che mi vengono poste sono:

Se il mio bambino non mangia tutta la pappa quanto tempo può rimanere in frigo? Posso congelarla? oppure, se scongelo un sugo o un brodo poi posso ricongelarlo?

Qui di seguito trovate degli schemi che vi spiegheranno le varie dinamiche per la conservazione e il rigenero, a partire da alimenti congelati.

Note:

*per gli alimenti “crudi congelati” si intende sia congelati in casa che acquistati già congelati.

*per alimenti “cotti congelati” si intende cucinati in casa e congelati in casa.

Queste sono linee guida indicative, i prodotti infatti li dovrete valutare voi di volta in volta, guardandoli, annusandoli, toccandoli ed eventualmente assaggiandoli. Probabilmente saranno ancora commestibili anche oltre alle indicazioni date, ma ricordatevi che ogni giorno che passa l'alimento degraderà e l'intestino dei bambini è delicato. Vi sconsiglio vivamente di somministrare ai vostri figli alimenti tenuti in frigo più di due giorni. Non consumate il cibo avanzato se avete dubbi sulla sua corretta gestione.

Regole generali per il congelamento

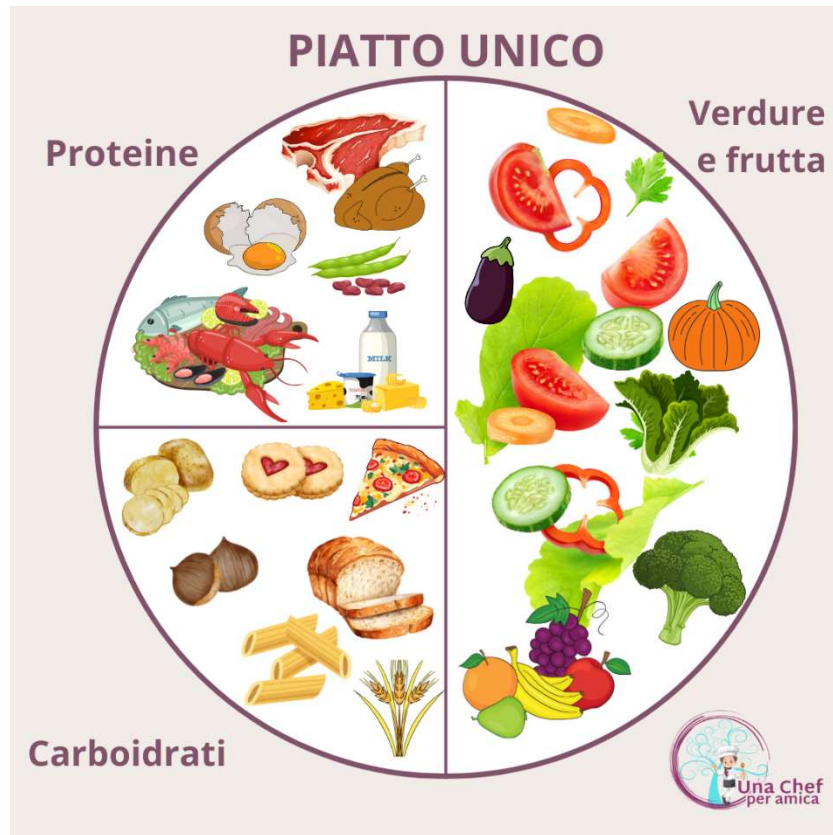
Un cibo acquistato	Posso congelarlo?
Fresco crudo (es. pesce)	SI
Fresco e poi cotto (es polpo)	SI
Congelato crudo, scongelato e cotto a casa	SI
Congelato comprato cotto e scaldato a casa (piatti pronti)	NO
Fresco <u>decongelato</u> crudo (es. rombo, lo sfiletto e congelo i filetti crudi, spinaci)	NO
Fresco <u>decongelato</u> poi cotto a casa (es seppie coi piselli)	SI

Queste regole sono valide per tutto!!!!!! carne, pesce, cereali, verdure, piatti pronti acquistati o fatti in casa.

RIASSUNTO DELLE TECNICHE BASI

- 1) Raddoppia la dose di tutto:
 - a) delle materie prime acquistate per destinarle a più ricette (es. carote crude e carote al vapore)
 - b) della stessa materia prima cucinata uguale ma divisa in ricette diverse (es. le zucchine cotte tutte in padella insieme, ma metà consumate come un sugo con aggiunta di ceci cotti e l'altra metà destinata per delle polpette vegetali)
 - c) della stessa ricetta per mangiarne in parte subito e in parte congelarla (es. il ragù)
- 2) Cuocio mentre mangio. Sfrutto cotture al forno, in acqua o al vapore per preparare piatti senza rendermene conto, perché mentre la mia pietanza cuoce faccio altro.
- 3) Realizzo piani settimanali compilando il planning e li alterno creando una ciclicità. Ripetendo sempre le stesse ricette diventerò più veloce e allo stesso tempo posso fare varianti in ogni occasione e a ogni cambio di stagione, ma mantenendo una stessa base avrò un sistema efficace che non mi fa perdere tempo.
- 4) Per compilare i planning:
 - a) Creo il mio quaderno di ricette
 - b) Cerco spunti dei piatti dai social
 - c) Faccio il gioco della reazione a catena
- 5) Scrivo la lista della spesa divisa per reparti
- 6) Mi cirondo di elettrodomestici e attrezzature efficaci e mirati alle preparazioni che faccio io

VADEMECUM DELLE MATERIE PRIME



MACROCATEGORIE DI ALIMENTI

- ☐ Carboidrati: pasta, cereali, patate, castagne
- ☐ Proteine: carne, pesce, uova, latticini, legumi, tofu, tempeh, seitan e in parte la frutta secca
- ☐ Verdure e frutta
- ☐ Grassi (olio extravergine d'oliva) tutti gli altri oli e in parte la frutta secca
- ☐ acqua

Carboidrati: Cereali e falsi cereali

Cereali

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Avena (senza glutine) | ☐ Miglio (senza glutine) | ☐ Sorgo (senza glutine) |
| ☐ Grano o frumento
cous cous e burgul
sono grano spezzato | ☐ Orzo | ☐ Teef (senza glutine) |
| ☐ Mais o granoturco
(senza glutine)
polenta | ☐ Riso (senza glutine) | ☐ Triticale |
| | ☐ Segale | |
| | ☐ Farro | |
| | ☐ Fonio (senza glutine) | |

Falsi cereali

Semi che assomigliano ai cereali e vengono trattati e consumati come tali. Naturalmente privi di glutine, ma ricchi di proteine, Sali minerali e calcio.

- ☐ Acacia ☐ Amaranto ☐ Grano saraceno ☐ Quinoa.

Come cuocere i cereali

Sciacquate il cereale con acqua corrente fredda.

Cuocetelo in pentola (con la pentola a pressione il tempo di cottura dimezza) nella proporzione di un volume di cereale e due volumi di acqua (quindi 100 g riso per 200 g acqua). Il tempo varia dal tipo di cereale e soprattutto se è integrale oppure no. È necessario leggere sulla confezione e poi assaggiare ed eventualmente aggiungere un altro po' di acqua calda.

N.B. una volta spento il fuoco controllate che abbia assorbito tutta l'acqua di cottura. Normalmente è sufficiente lasciarlo riposare 5 minuti col coperchio perché si asciughi.

Per i piccoli in svezzamento: se il chicco è sodo, come ad esempio l'orzo, sicuramente sarà necessario portarlo più avanti di cottura. Un'altra opzione è frullare la porzione del piccolo, riducendola a crema o anche solo più granuloso. Se invece avete scelto di cucinare del riso non integrale sarà sufficiente schiacciarlo con un cucchiaino o una forchetta.

Stagionalità delle verdure

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
aglio												
agretti												
asparago												
barbabietola												
bietola												
broccolo												
broccolo romanesco												
carciofo												
cavolfiore												
cavolini di bruxelles												
cavolo cappuccio												
cavolo cinese												
cavolo nero												
cavolo verza												
cime di rapa												
cicoria												
cipollotto												
cetriolo												
carota												
cipolle												
cardo												
daikon												
finocchio												
lattuga												
melanzana												
pastinaca												
patata												
pomodoro												
peperone												
peperoncino												
porro												
rabarbaro												
rafano												
rapa												
ravanello												
rucola												
scorzonera/scorzobianca												
scalogno												
spinacio												
sedano												
sedano rapa												
topinambur												
zucca												
zucchine												



Una chef per amica

Stagionalità della frutta

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
anguria												
albicocca												
arancia												
avocado												
caco												
ciliegia												
cedro												
dattero												
fico												
fico d'india												
fragole												
kiwi												
lampone												
lime												
limone												
mandarino												
mele												
mele cotogne												
melograno												
melone												
melone invernale												
mirtillo												
mora												
nespola												
olive												
pesca												
pesca noce												
pera												
pompelmo												
prugna												
ribes												
rosa canina												
uva												
FRUTTA MAI & SEMPRE DI STAGIONE PERCHÉ NON COLTIVATA IN ITALIA												
ananas												
banana												
papaya												
guava												
maracujà												



Una chef per amica

Stagionalità di legumi ed erbe aromatiche

LEGUMI	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ceci												
fagioli												
fagiolini												
fave												
lenticchie												
piselli												

ERBE AROMATICHE	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
alloro												
aneto												
basilico												
coriandolo												
erba cipollina												
maggiorana												
melissa												
menta												
origano												
prezzemolo												
rosmarino												
salvia												
timo												



Una chef per amica

Proteine vegetali

Impariamo a distinguere verdure dai legumi

I legumi sono fonte di proteine vegetali e se abbinati ai cereali migliorano la loro qualità proteica. (es. pasta e fagioli, riso e piselli)

Se acquistiamo quelli decorticati (ved **si trovano anche decorticati) cuociono più rapidamente e sono più digeribili, soprattutto per l'intestino dei più piccoli che è più sensibile alle fibre. Le fibre le troviamo soprattutto nella buccia dei legumi, nei cereali integrali e nella verdura a foglia. Se usiamo un legume non decorticato, ma abbiamo la necessità di eliminare le fibre, sarà sufficiente passarlo a passaverdura o schiacciarlo in un colino, così da separare le bucce che rimarranno in superficie. No al frullatore perché rimangono all'interno.

Arachidi	Lenticchie *** (rosse)	Fagioli (borlotti, cannellini,
Carruba	Lupini	spagna, neri, azuki,
Ceci**	Piselli**	dall'occhio, tondini, mung
Cicerchia**	Soia**	verdi e neri)
Fagiolini	Tacole	
Fave**		

Avrete notato che le arachidi sono stati scritti nei legumi, perché è vero che lo consideriamo frutta secca per le sue caratteristiche organolettiche, ma di fatto la pianta è una leguminosa.

Dai legumi otteniamo prodotti come la salsa di soia, il tofu e il tempeh.

Invece il seitan è una proteina vegetale, ma ottenuta dal grano

Proteine animali o di origine animale

- ☐ Carne: va limitata a 1/2 volte a settimana. Non eccedere mai soprattutto in età infantile perché, come la frutta secca, può portare a obesità. Preferire quella bianca, possibilmente biologica, proveniente da allevamenti non intensivi.
- ☐ Pesce: si può dare fino a 3 volte la settimana. Meglio un pesce piccolo perché meno carico di metalli pesanti e prediligere il pesce azzurro perché ricco di omega 3. I pesci azzurri sono sardine, alici, sgombero, aguglia, tombarello, palamita, sugarello; il salmone rientra nei pesci azzurri come quantità di grassi buoni (omega 3) solo se è selvaggio, se è allevato perde queste proprietà.
- ☐ Uova: Ottime come portata principale e come base di merende o colazioni. Consumare 1 o 2 volte a settimana.
- ☐ Latticini: si possono consumare 1 o 2 volte a settimana. Se danno intolleranze o allergie si possono sostituire con prodotti vegani a base di soia, cereali e frutta secca. Se vogliamo però mantenere un apporto proteico scegliamo quelli di soia o frutta secca.

Salumi

Spesso sentiamo parlare di solfiti, nitrati e nitriti. Che cosa sono e a cosa servono?

Sono sostanze conservanti presenti in natura che vengono aggiunte ad alcuni alimenti per stabilizzarne il colore, per rallentarne l'alterazione microbica e, per i nitriti, anche per prevenire la formazione della tossina botulinica.

I solfiti (E220 e E228) possono essere legalmente aggiunti nei crostacei e in tanti altri alimenti ma non nella carne. Fanno eccezione pochissime preparazioni straniere, per esempio alcune salsicce con ortaggi e cereali.

I nitriti e i nitrati (indicati con un numero compreso tra E249 e E252 sono aggiunti invece, ai prodotti di salumeria.

Conosciamo erbe e spezie

Le possiamo aggiungere a piacere in ogni piatto senza problemi, arricchiscono di sapore e profumo le altre pietanze.

Si consiglia il consumo di erbe aromatiche fresche perché più saporite.

Erbe

Aglione	Cerfoglio	Finocchio	Origano	Salvia
Alloro	Cipolla	selvatico	Prezzemolo	Santoreggia
Aneto	Erba cipollina	Maggiorana	Porro	Scalogno
Basilico	Dragoncello	Menta	Rosmarino	Timo

Spezie

Anice	Curry(masala)	Pepe di Jamaica	Rafano
Cannella	Ginepro	Peperoncino	Vaniglia
Cardamomo	Noce moscata	Pepe rosa	Zafferano
Chiodi di garofano	Paprika	Pepe di Sichuan	Zenzero
Coriandolo	Pepe nero, bianco e verde	Pepe lungo del bengala	
Cumino			

Non dimentichiamo la frutta secca

Sono semi ad alto valore energetico, fonte di proteine e grassi buoni polinsaturi, da non confondere con la frutta essiccata, che è frutta fatta essicare, spesso con aggiunta di zuccheri

Anacardi	Nocciole	Noce di ginkgo	Pinolo
Arachidi	Noci	Noce di macadamia	pistacchio
Mandorle	Noci del Brasile	Noce pecan	

Importantissima come fonte protettiva per lo sviluppo del metabolismo è però un possibile allergene. La frutta secca ha un importante valore calorico, quindi è bene non eccedere con la quantità, perché può innescare un aumento di peso e in alcuni casi obesità infantile.