



LA RUBRICA È PROMOSSA DA PUNTO RISTORAZIONE SRL

# Dalla spesa alla tavola

Dall'ingresso nel supermercato fino al menù settimanale, alcuni spunti per una spesa salutare... e gustosa!

Con l'inizio dell'anno si definiscono i buoni propositi... Anche in tema di alimentazione! Come fare dunque per cominciare con il piede giusto senza scoraggiarsi? Semplice: partendo dalle azioni più quotidiane, come la spesa. Un ottimo strumento per tenere sott'occhio gli acquisti è la lista della spesa, stilata cercando di pianificare i pasti della settimana: in questo modo si avranno le idee chiare al supermercato. Un'altra accortezza è quella di fare la spesa solo dopo aver controllato dispensa, frigorifero e freezer per evitare compere inutili. Una volta fissata una routine virtuosa, ci si può concentrare su quello che si va ad acquistare, sempre nella consapevolezza che variare i cibi nell'arco della settimana è il modo più semplice e sicuro per soddisfare tutte le necessità nutritive.



## • Cereali

Sarebbe utile variare il più possibile, alternando riso, farro, orzo, miglio, avena, teff ecc. Anche "non cereali" come grano saraceno, quinoa, amaranto, cous-cous, bulghur possono essere utilizzati come primi piatti. Inoltre i cereali in fiocchi o soffiati (senza aggiunta di zuccheri), permettono di introdurre nella dieta i cereali senza doverli cuocere.



## • Legumi

I legumi non dovrebbero mai mancare sulla tavola! Abbinati ai cereali apportano inoltre tutte le proteine di un secondo di carne, senza però la presenza del cole-

sterolo e grassi saturi. Se manca il tempo di prepararli a partire dal prodotto secco, si possono scegliere i legumi surgelati, come piselli, ceci e fagioli. Occasionalmente, si possono usare anche i legumi in scatola o - meglio ancora - in vasetto di vetro, a patto che siano sciacquati accuratamente. Un'altra alternativa sono le paste a base di legumi (da considerarsi un secondo piatto e non un primo), oppure le preparazioni con le farine di legumi, come la farinata di ceci.



## • Frutta e verdura fresche

È importante che siano di stagione e preferibilmente locali. Ciò infatti ci permette di ottenere una maggior concentrazione di mi-

cro nutrienti (vitamine, sali minerali, fitocomposti antiossidanti) e ha un minore impatto ambientale. In alternativa, possono essere consumate le verdure surgelate, che preservano le loro proprietà. Impariamo inoltre a mangiare a colori: il colore di frutta e verdura indica la presenza di maggior quantità di composti antiossidanti specifici, che offrono ognuno un diverso effetto benefico in modo sinergico. Si ricordi anche la "regola dei cinque colori": consumare ogni giorno 5 porzioni tra frutta e verdura e con 5 colori diversi (verde, bianco, rosso, giallo-arancione e blu-viola)!



## • Frutta secca e semi oleosi

Sono alimenti ricchi di acidi grassi e possono essere consumati an-

che sotto forma di creme al 100% (di nocciola, di semi di sesamo, di mandorle, ecc): costituiscono infatti un valido componente anche per la prima colazione e sono ricche di grassi "buoni".



## • Carne e pesce

Il consiglio principale è di consumare poca carne, non più di 1 o 2 volte alla settimana, e di preferire le carni bianche e appartenenti alla filiera corta (dal produttore al consumatore), da allevatori che nutrono i propri animali con prodotti di qualità e che non utilizzano gli ormoni per favorire la crescita del bestiame. Tra i prodotti ittici, preferire il pesce azzurro.



## • Uova

Sono un alimento proteico e anche in questo caso scegliere uova biologiche garantisce che le galline assumano esclusivamente mangime privo di additivi chimici e che vengano allevate nel rispetto del loro benessere.



## • Latte e derivati

È importante leggere bene le etichette, soprattutto per quanto riguarda la presenza di zucchero (ad esempio negli yogurt).

I formaggi non dovrebbero essere consumati più di 2 volte a settimana, perché ricchi di grassi saturi, mentre yogurt e bevande vegetali possono essere consumati anche quotidianamente sempre nelle giuste quantità.



## • Spezie, erbe aromatiche e condimenti

Curcuma, salvia, maggiorana, zenzero, ecc., sono ottimi alleati per ridurre sensibilmente l'utilizzo del sale senza inoltre togliere sapore ai piatti. Per condire, invece, si preferisca l'oro verde della dieta mediterranea: l'olio extravergine d'oliva.



Vale la pena ricordare che con il crescere della consapevolezza alimentare e ambientale, è oggi sempre più facile poter acquistare prodotti e alimenti locali, a chilometro 0, filiera corta, mercati di zona e possibilmente anche con una minore quantità di packaging, o addirittura sfusi. ■



## Fonti

- [www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute](http://www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute)
- [www.smartfood.ieo.it](http://www.smartfood.ieo.it)
- [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)
- "La mia famiglia mangia green" Dott.ssa Silvia Goggi Edizioni Sonda 2019



**Rossana Madaschi Nutrizionista**  
Ec. Dietista Punto Ristorazione e  
Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. +39 347 0332740 - info@nutririsidialute.it  
[www.nutririsidialute.it](http://www.nutririsidialute.it)





**LOCANDA DEL PUNTO**  
**TRATTORIA**

**A mezzogiorno  
trattati bene,  
vedrai che  
ti conviene!**

APERTO SOLO A PRANZO  
DAL LUNEDÌ AL SABATO  
CON VARI MENÙ A PREZZO FISSO.





**Punto  
Ristorazione**  
CATERING

CATERING, GESTIONE MENSE  
AZIENDALI, SCOLASTICHE E  
DI COLLETTIVITÀ

**Gorle, in via Roma, 16 - Tel. 035.302.444 - [www.puntoristorazione.it](http://www.puntoristorazione.it)**