

Nutrirsi di Salute



La cucina dei single

Da varie indagini risulta che i single in Italia siano più di 6 milioni.

Ma cosa mettono nel carrello della spesa?

Lo stile alimentare di chi vive da solo è, per taluni aspetti, molto simile a quello di tante persone. Tuttavia, quando si parla di cucina dei single, si è soliti associare uno stile alimentare poco sano, con cibi di scarsa qualità, pasti saltati (dovuti anche alla non regolarità negli orari) e menù squilibrati sia per l'apporto di nutrienti che di calorie.

Non saranno però anche luoghi comuni?

Senza dubbio sono diversi i vari profili dei single italiani e va sfatato anche il mito che li vede "solo divertimento e giramondo"!

Infatti da un'analisi di mercato (Eurisko) emergono vari comportamenti riferiti a come fanno la spesa e che potrebbe rappresentare la frase:

"Dimmi come mangi e ti dirò chi sei".

Vediamone alcuni.

I "Razionali"

Molti single sono, ad esempio, identificati come i "Razionali". Controllano oculatamente le etichette, non danno importanza alle marche ma alle of-



ferte, prediligono frutta e verdura di stagione, prodotti a km 0 ed anche biologici, rispetto a scatolette e cibi conservati.

Sono inoltre sempre attenti al rapporto qualità/prezzo e viene posta particolare attenzione anche alla filiera corta, avendo così la possibilità di avere una maggiore tracciabilità dei prodotti con numerosi vantaggi dal punto di vista economico (anche per il produttore), per il territorio, oltre che salutistici perché aumenta la qualità dei cibi.

Infatti questi alimenti giungono sulla tavola del consumatore avendo subito una minor quantità di processi di elaborazione e di conservazione, poiché viene ridotto il tempo che intercorre tra la raccolta del prodotto e la vendita.

Essendo anche molto accorciato e più diretto il rapporto tra chi produce e chi acquista, il consumatore finale ha la certezza della provenienza del prodotto.

I “Distaccati”

Un'altra categoria di single è stata classificata come i “Distaccati”. Il loro principale obiettivo è di risparmiare tempo, quindi l'acquisto diventa più che altro una necessità che deve essere funzionale, senza particolari significati simbolici o valori morali.

Le scelte sono orientate a cibi pronti, veloci da cucinare, prodotti pronti surgelati, affettati, formaggi, polenta già cotta e pane tagliato a fette e rappresentano il popolo dei “*Quattro salti in padella*”.

Praticità non è sempre sinonimo di salubrità, poiché spesso questi alimenti contengono additivi, come conservanti o esaltatori di sapidità, che il prodotto fresco non possiede. D'altro canto, occorre tuttavia riconoscere il lavoro di molte aziende che stanno cercando di migliorare i prodotti di facile preparazione.

Gli “Aspirazionali”

Sempre esaminando il comportamento dei single quando acquistano i prodotti, abbiamo un'ulteriore categoria che li definisce gli “Aspirazionali”.

Rispecchia coloro che si identificano con la marca, che rappresenta per loro un grado di emancipazione e di differenziazione dalla standardizzazione.

I “Tradizionali”

Infine abbiamo i “Tradizionali” che frequentano sempre i soliti punti vendita e preferiscono la mini spesa quotidiana, magari nel minimarket sotto casa in cui amano essere riconosciuti e accolti. Sono abituarini, nostalgici e amano le marche che li hanno accompagnati dall'infanzia e delle quali ricordano ancora le vecchie sigle degli spot, dimenticando che una dieta monotona non può essere sana.



Di sicuro i cambiamenti dei consumi determinano la produzione ed ecco che, come accennato, tra le referenze più gettonate di alcune categorie di single si trovano prodotti industriali rappresentati soprattutto da barattolame di vario tipo, alimenti in porzioni monodose o altri cibi già pronti.

Infatti il marketing cerca di soddisfare le richieste anche di questo target di mercato, sempre più attivo e fiorente, rendendo disponibili nei punti vendita soprattutto cibi di IV e V gamma.

Per IV gamma si intendono quei prodotti, principalmente frutta e verdura che sono lavati, confezionati e “pronti da mangiare”.

Un esempio classico di prodotto di IV gamma è l'insalata in buste, già lavata, trasformata e confezionata.

Anche i prodotti di V gamma hanno subito un processo di trasformazione e di lavorazione che li rende pronti all'uso (ad esempio la cottura), ma hanno anche delle componenti aggiuntive che ne favoriscono l'utilizzo come, ad esempio, la presenza al loro interno del condimento e la forchetta per il consumo.

Senza dubbio l'utilizzo elevato da parte dei single, e non solo, di questi prodotti “ready to eat” cioè pronti al consumo (che per fortuna il mercato offre anche di buona qualità), è determinato da vari fattori tra i quali sicuramente una riduzione del tempo medio a disposizione a causa di impegni lavorativi, pause pranzo troppo brevi e forse anche la non voglia di cucinare solo per una persona. Il business di questo segmento di mercato ha persino indotto delle aziende a realizzare pentole ed attrezzi da cucina in “monoporzione” quali ad esempio scolapasta e passaverdura.

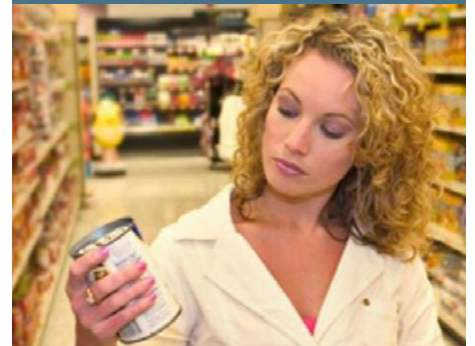
Anche l'utilizzo di servizi di ristorazione è sempre più crescente e non solo i single spendono molto (circa il 60% in più rispetto alla media delle famiglie), ma sprecano in misura notevole!

Infatti, oltre ad una maggior frequentazione di fast food e take away, freezer sempre ricolmi di piatti pronti surgelati e utilizzo smisurato di cibi in scatola, tra gli errori più frequenti di chi vive solo risultano dosi cucinate in quantità abbondanti, con conseguente avanzi di cibo buttato ed un mancato controllo di alimenti soggetti a scadenze.

Diamo quindi qualche consiglio, utile per tutti, per modificare alcune errate abitudini alimentari a tavola e non solo!

Come ottimizzare la spesa

- Porta sempre con te la lista della spesa: eviterai di fare acquisti inutili
- Leggi sempre le etichette con particolare attenzione ai nutrienti, oltre che alle calorie



- Non fare la spesa quando hai poco tempo: la fretta è una cattiva consigliera!
- Se possibile effettua acquisti ravvicinati, evitando eccessive scorte alimentari
- Scegli preferibilmente frutta e verdura fresche, rispettando la stagionalità
- Ricorda che i prodotti di marca non necessariamente sono sinonimo di qualità superiore
- Non acquistare esclusivamente vegetali surgelati
- Evita i prodotti pronti troppo elaborati
- I cibi monoporzioni costano molto di più (ed hanno anche un maggior impatto ambientale). Se ti è possibile consumare alimenti facilmente porzionabili, in giorni successivi, acquistali.
- Verifica le varie promozioni alimentari presenti sul mercato (divieni un cherry picker)

Dispensa: consigli per risparmiare tempo, spazio e denaro

- Attenzione alla scadenza! Applica il principio del “turn in turn out” (il primo che entra è il primo che esce dalla dispensa)
- Suddividi i vari prodotti per categoria merceologica (ad esempio pasta con riso e farine)
- Utilizza contenitori per ottimizzare gli spazi, meglio se sovrapponibili
- Sistema le pentole e gli attrezzi che usi di meno nei ripiani più alti della dispensa e meno facilmente raggiungibili

Frigorifero e freezer

- Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano molto caldi anche al loro interno
- Nel frigorifero evita il contatto tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d'origine, ecc.
- Non avere un'eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i cibi: non svolge nessuna azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti
- Congela in porzioni monodose



In cucina e ai fornelli

- Porta in tavola piatti sani, equilibrati e gustosi
- Se possibile scegli la soluzione del piatto unico
- Fai cotture brevi per ridurre la distruzione di nutrienti (soprattutto di vitamine del gruppo B)
- Riutilizza gli scarti realizzando nuove ricette
- Non cucinare spesso cibi precotti
- Non avere un'alimentazione monotona. La varietà di cibi sani porta la salute a tavola!



Dal sapere... ai sapori!

Ricette sane, veloci e gustose per single (e affezionati!)

Non hai voglia o non sai cucinare piatti invitanti, sani e nutrienti in poco tempo?

Di seguito troverai ricette semplici, alcune davvero veloci, da gustare da soli o in compagnia, ma soprattutto in allegria!

Conquisteranno il palato dei più esigenti e saranno così appetitose da dover essere sempre pronto... ad aggiungere un posto a tavola!

Crema “formaggiosa” senza latte

Ingredienti:

250 g di anacardi, 2-3 cucchiaini di acqua, un cucchiaino di olio di mais, un cucchiaino di aceto di mele, un pizzico di sale integrale.

Preparazione

Mettete in ammollo gli anacardi per circa 12 ore. Trascorso questo tempo scolateli, ponete gli anacardi in un frullatore, aggiungete tutti gli altri ingredienti e frullate sino ad ottenere una crema spalmabile. Questa preparazione si può utilizzare per farcire panini, come salsa di antipasto, per condire primi piatti o secondi piatti o per accompagnare verdure crude o cotte. Si conserva in frigorifero per circa una settimana.

Salsina verde deliziosa

Ingredienti:

un mazzetto di prezzemolo, mezzo spicchio di cipolla, olio extravergine di oliva, sale alle erbe (o sale integrale).

Preparazione

Lavate il prezzemolo, asciugate le foglie e frullatelo con la cipolla, l'olio extravergine di oliva, un pizzico di sale alle erbe, sino ad ottenere una salsina cremosa.

Bulghur ortolano con prezzemolo e noci

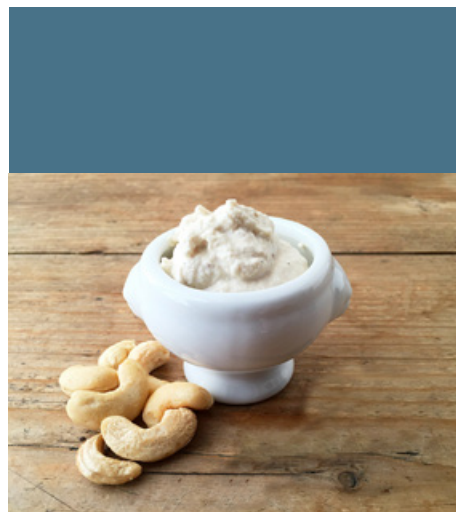
Ingredienti:

2 bicchieri di bulghur, 400 g di polpa di pomodoro a pezzetti, 4 carote, 160 g mais giallo, 5-6 di noci, un trito di cipolla, mezzo gambo piccolo di sedano, una manciata di olive e di prezzemolo, olio extravergine di oliva, lievito di birra in scaglie, salsa di soia, sale integrale.

Preparazione

Sciacquate il bulghur e mettetelo in una pentola con il doppio del volume di acqua, portate ad ebollizione, aggiungete un pizzico di sale e spegnete il fuoco; sarà pronto dopo circa 15 minuti ed avrà completamente assorbito l'acqua.

Nel frattempo mondate e lavate le verdure. Ponete un cucchiaino di olio extravergine di oliva in una pentola antiaderente e fate insaporire il trito di prezzemolo, sedano, cipolla e olive. Aggiungete le carote tagliate a piccoli tocchetti, il mais giallo, la polpa di pomodoro e cuocete per alcuni minuti.



Unite il bulghur precedentemente cotto, le noci tritate, qualche goccia di salsa di soia e il lievito di birra in scaglie. Prima di servire condite con un filo di olio extra-vergine di oliva e decorate il piatto a piacere.

Hamburger vegetali con fiocchi d'avena

Ingredienti:

400 g di lenticchie cotte, 200 g di fiocchi di avena (o altro tipo di fiocchi), 2 bicchieri abbondanti di pane grattugiato, 2 carote, mezzo gambo piccolo di sedano, mezza cipolla, una manciata di olive snocciolate, un cucchiaio di capperi, un pizzico di chili in polvere (o peperoncino), olio extra vergine di oliva, salsa di soia (facoltativo), sale marino integrale.

Preparazione

Mettete in una ciotola i fiocchi di avena coprendoli con una quantità d'acqua pari al loro volume. Nel frattempo mondate le verdure, lavatele e sminuzzatele grossolanamente insieme ai capperi ed alle olive. In una pentola antiaderente ponete qualche cucchiaio di olio extra vergine di oliva, fate insaporire le verdure per qualche minuto, aggiungete le lenticchie cotte, un pizzico di chili e di sale.

Unite questi ingredienti ai fiocchi di avena, aggiungete un bicchiere di pane grattugiato e, aiutandovi con le mani, formate degli hamburger.

Passateli nel restante pane grattugiato, fateli dorare in padella in qualche cucchiaio di olio extra-vergine di oliva e, a cottura ultimata, insaporite con la salsa di soia.

Biscotti sfiziosi allo zenzero e menta

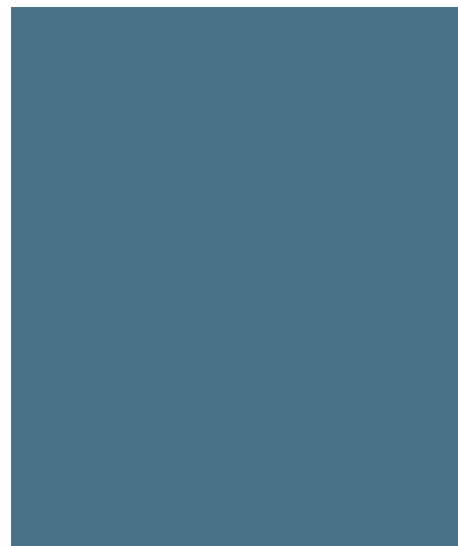
Ingredienti:

250 g di farina semintegrale, 6 cucchiaini di zucchero integrale, 6 di olio di semi di mais, mezzo bicchiere di latte di mandorle (o altro latte vegetale), un cucchiaino di zenzero tritato, 4-5 foglie di menta fresca, mezza bustina di lievito per dolci (circa 8 grammi), zucchero a velo integrale, un pizzico di sale.

Preparazione

Ponete la farina in una ciotola, unite lo zucchero integrale, lo zenzero tritato, le foglie di menta tagliuzzate, un pizzico di sale e il lievito per dolci.

Aggiungete poi l'olio di girasole, il latte vegetale ed impastate sino ad ottenere un composto compatto e liscio (unite se neces-



sario ancora un po' di latte vegetale). Spolverate un ripiano di lavoro con un po' di farina e, con l'aiuto di un matterello, stendete l'impasto ad uno spessore di circa mezzo centimetro e ricavate tanti biscottini dalle forme più svariate come ad esempio cerchi, triangoli, quadrati, cuori, fiori, stelle.

Disponeteli su di una carta da forno e cuocete in forno caldo per circa 10-15 minuti a 180° C (il tempo di cottura varierà in base alle dimensioni dei biscotti).

Fateli raffreddare e spolverizzate a piacere con lo zucchero integrale a velo (facoltativo).

Riferimenti bibliografici e sitografici:

“Single in cucina mai più soli ai fornelli” Food Editore

“Ricette per casalinghi disperati” Paola Balducchi Newton Compton Editori

www.scontifacili.it

www.altroconsumo.it

www.unisanraffaele.gov.it

www.salute.gov.it

Rossana Madaschi

Ec.Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

