



IL PASTO EQUILIBRATO FUORI CASA

Il consiglio di base deve essere per tutta la settimana lavorativa “un piatto unico”, e questo per una serie di ragioni pratiche. I vantaggi del piatto unico, sono legati alla praticità per delle ragioni indotte dallo stile di vita di oggi giorno:

1. Tempo a disposizione per la preparazione dei pasti.

2. Dover mangiare fuori casa.

Questo stile di vita non ci costringe a mangiare male in senso lato, anche con poco tempo e lontani da casa si possono rispettare le regole nutrizionali cercando d'impegnarsi un po' e soprattutto imparando a gestire gli alimenti.



LE INSALATE

Le insalate appartengono alla famiglia delle Asteraceae e si suddividono in 3 categorie principali: **lattughe** (il nome dipende dal succo lattiginoso che fuoriesce quando la si recide, che ha proprietà analgesiche, ipnotiche e sedative), **cicorie** e **indivie**.

Le **lattughe**, povere di calorie, sono ricche di ferro, acido folico, vitamina B9 e carotenoidi; hanno sapori delicati e dolci, colori chiari e consistenze croccanti.

Le **cicorie** sono soprattutto autunnali e invernali, caratterizzate da un sapore tendente all'amaro; in generale, svolge un'azione depurativa e disintossicante, stimolando le funzioni dell'intestino, del fegato e dei reni grazie ad una sostanza, l'acido cicorico (composto della caffeina).

Appartengono alle cicorie i radicchi, di Treviso, Chioggia, Verona, Castelfranco, insalata belga (povera di minerali e vitamine perché cresce al buio).

Le **indivie**, che hanno foglie simili alle cicorie, sono reperibili in prevalenza nei mesi freddi e si dividono in **indivia scarola**, dalle foglie larghe e lisce e, dalle foglie increspate. Sono ricche di fibra saziante e lievemente lassativa, ferro, calcio, potassio e carotenoidi. Hanno pochissime calorie.

A queste 3 famiglie vanno aggiunti **fiori, erbe di campo e germogli**.

Abbiamo visto che ormai si trovano insalate di tutti i tipi ma che differenza c'è dal punto di vista nutrizionale tra un'insalata a base di lattuga o una a base, ad esempio, di patate?

La lattuga è una verdura mentre la patata è un tubero ed appartiene pertanto al gruppo dei cereali e tuberi, può quindi rappresentare una fonte di carboidrati. Inoltre il valore calorico è diverso; l'insalata in media ha un valore di 15kcal per 100gr, la patata 85kcal per 100gr.

Il condimento:

Olio extra vergine di oliva, sale integrale, poco, e limone. E poi, se vogliamo possiamo unire altre spezie: origano, peperoncino, curcuma, zenzero.

Concedendoci un'insalata spesso l'accompagniamo con una focaccia, stiamo commettendo un errore?

Se nella nostra insalata è già presente una fonte di carboidrati come nell'insalate di patate, dobbiamo evitare pane, grissini e focacce...

Parlando, appunto, di calorie facciamo un esempio di insalata mista: quali sono gli abbinamenti assolutamente da evitare?

Per esempio quelle che troviamo nei menù dei ristoranti, tendono a **non essere bilanciate**: Lattuga, uova, mozzarella, tonno, mais, pomodorini, carote e patate prima di tutto utilizzano diverse fonti di proteine, cosa inutile ed apportano molte calorie questa circa **828 kcal**...quanto una pizza margherita!

Frutta e semi oleosi possono essere utilizzati?

Assolutamente sì. Ricordiamoci che contribuiscono ad apportare calorie i semi oleosi, 100gr circa 620 kcal; quindi con parsimonia.

L'insalata è un piatto veloce a farsi ma lavare i vari ingredienti prende del tempo, lei consiglia le insalate in busta, già tagliate e lavate? Quali sono eventuali avvertenze?

Il problema principale è rappresentato dai batteri. Infatti, se il prodotto non è ben preparato o conservato possono crearsi le condizioni ideali ad una proliferazione batterica, molto spesso ad opera di Escherichia Coli, listeria. E' consigliabile lavare tutto con accuratezza per eliminare anche i eventuali conservanti utilizzati per mantenere il prodotto fresco più a lungo. Attenzione alle buste troppo gonfie perché avviene per effetto di processi fermentativi ad opera batterica.