

---

## Preparazione dei pasti: da metodo tradizionale a nuovo trend

Lun 05/10/2020 - 10:19

Un tempo la si chiamava “pre-cottura”, oggi si dice “meal prep”: gli alimenti freschi vengono lavorati possibilmente subito dopo la spesa (del fine settimana) e i pasti precotti conservati in appositi contenitori nel frigorifero per i giorni successivi. In questo modo, si risparmia tempo e si riesce a mettere in tavola pasti completi rapidamente e senza stress anche durante una frenetica settimana lavorativa. In internet si possono trovare numerosi consigli e persino dei menù per l'intera settimana. A tal fine sono utili un frigorifero sufficientemente grande e una scorta di contenitori per alimenti ben richiudibili e impilabili. Ideali sono i barattoli di vetro, che (dopo aver rimosso il coperchio) sono adatti anche per il forno e il microonde. In tal modo, i cibi precedentemente preparati possono essere riscaldati o cotti in modo appropriato direttamente senza dover essere trasferiti in un altro recipiente. Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, descrive la procedura ottimale: “Come prima cosa si decide quali pasti consumare nei giorni successivi e si stila una lista della spesa. È ideale se un solo ingrediente può essere utilizzato per diversi pasti. Ad esempio, con le patate bollite si possono preparare patate arrosto con verdure per il lunedì, un'insalata di patate per il mercoledì e un pasticcio di patate per il giovedì”. Una grande pentola di vellutata di zucca garantisce la cena per un altro giorno, e congelata in porzioni può essere consumata anche in un momento successivo. I fagioli e i ceci possono essere precotti e serviti a porzioni durante la settimana, ad esempio in un insalata, passati in una crema spalmabile oppure usati per uno stufato.

La cosa importante è che gli alimenti e i cibi precotti vengano raffreddati rapidamente e tenuti in frigorifero o in congelatore in contenitori ben richiudibili fino al momento dell'utilizzo. In frigorifero si conservano per alcuni giorni, invece nel congelatore per alcuni mesi. Anche una colazione come il cosiddetto "overnight oats" (un porridge di avena) può essere preparata in anticipo e conservata in porzioni in contenitori di vetro con tappo a vite.