



Di Carlotta Romeo

DIETISTA AIC

Quanto sarebbe bello, ogni giorno, avere pronte le proposte alimentari della giornata, un po' come in un albergo con pensione completa. Che relax! Non porsi mai la domanda: cosa mangio oggi?

E se la pensione completa non fosse più un lusso, ma una realtà quotidiana? Sarebbe incredibile, ma si può, certo con un po' di impegno, che comunque ci vuole anche per trovare l'albergo adatto a noi!

Per far procedere le nostre giornate nel modo migliore possibile, cercando di non farsi sopraffare dagli impegni e dalle esigenze di tutta la famiglia, un po' di pianificazione ci vuole. Iniziamo a pensare che anche l'organizzazione dei pasti e della spesa non può non entrare a far parte di questo sistema: impariamo a pensare che, se non si concilia con le altre attività, ci sentiremo davvero sopraffatti.

Pensiamo di creare una tabella suddivisa nei giorni della settimana, dedichiamo un piccolo spazio alla lista della spesa e un altro spazio alle frequenze degli alimenti. Come creare questo strumento è indifferente, potrebbe essere anche un semplice foglio tanto per iniziare, poi con il tempo si aggiungono i colori o quant'altro possa aiutarci nella consultazione di questo strumento utilissimo.

Da dove partire? Prepariamo i pasti pensando al piatto del mangiar sano: composto da una porzione di carboidrati (pasta, pane, patate, altri cereali - consulta l'ABC della dieta del celiaco per scoprire quanti e quali cereali senza glutine è possibile consumare, oltre ai più comuni, come riso e mais), una porzione di proteine (il secondo piatto), una porzione di verdure (che compongono la metà del piatto sano), il tutto condito con grassi buoni (l'olio extravergine di oliva per eccellenza). Ricordiamoci che i secondi piatti non sono tutti uguali, possono essere di origine vegetale (legumi) o di origine animale (carne, pesce, uova, formaggi), portano con sé diversi tipi e quantità di grassi, per cui è bene inserirli nella propria alimentazione secondo le frequenze che le linee guida suggeriscono. Partire da queste frequenze ci può aiutare nella composizione del menù. Possiamo scegliere di consumare la frutta a fine pasto o ne-

## FREQUENZE DI CONSUMO DELLE PROTEINE SUGGERITE PER 3 LIVELLI DI ASSUNZIONE CALORICA

		1500 KCAL/DIE A SETTIMANA	2000 KCAL/DIE A SETTIMANA	2500 KCAL/DIE A SETTIMANA
CARNE ROSSA	Bovina, suina, equina, selvaggina	1	1	1
CARNE BIANCA	Pollo, tacchino, coniglio	1	2	3
PESCE	Pesce, compreso molluschi, crostacei e pesce surgelato	2	2	3
PESCE	Pesce conservato	0	1	1
UOVA	Uova	2	3	4
LEGUMI	Legumi freschi, surgelati, ammollati, in scatola o secchi	3	3	3
FORMAGGI	Formaggi fino al 25% di grassi, con meno di 300 Kcal/100 g. Ricotta, mozzarella, stracchino, provola, camembert, feta, caciottina fresca ecc.	3	3	3
FORMAGGI	Formaggi con più del 25% di grassi, con più di 300 Kcal/100 g. Gorgonzola, cacio, groviera, Parmigiano Reggiano, Grana Padano, caprini, pecorini ecc.	3	3	3

gli spuntini, come desideriamo, senza timore che possa essere controindicato concludere il pasto con un frutto fresco di stagione!

Ricordiamoci quindi di variare i cereali che portiamo a tavola, che spesso tendono a restare sempre gli stessi per praticità. Inoltre, la necessità di conciliare la dieta senza glutine all'interno del menù dell'intera famiglia, che potrebbe non essere interamente senza glutine se ci sono altri componenti non celiaci, o la concomitanza di altre esigenze o gusti

## **Promemoria** **Buone regole, sane abitudini**

- Scongelare correttamente gli alimenti: non a temperatura ambiente, sotto l'acqua fredda o calda, ma riporre in frigo per circa 10 ore prima del consumo; in alternativa scongelare nel microonde o cuocere direttamente
- Non conservare a temperatura ambiente gli avanzi o gli alimenti, soprattutto se di origine animale, ma tenerli in frigo. Più è lunga la sosta fuori, più è alto il rischio che proliferino i microbi. Mettere in frigo al massimo entro 2 ore dalla cottura. Prima del consumo, poi, riscaldare o cuocere finché non sarà ben caldo il cuore del prodotto
- Il congelatore è un'ottima soluzione per conservare gli alimenti, ma non effettua una bonifica, blocca solo la crescita dei microrganismi. I prodotti surgelati non sono eterni, va controllata la scadenza o indicata a mano la data laddove si congeli un alimento preparato a casa.

*I due articoli citati a fianco sono pubblicati qui:*

[www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/educazione-alimentare/consigli-di-educazione-alimentare-senza-glutine/la-buona-tavola-senza-glutine/](http://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/educazione-alimentare/consigli-di-educazione-alimentare-senza-glutine/la-buona-tavola-senza-glutine/)

particolari (alzi la mano chi non ha un alimento o un piatto che proprio non gradisce), potrebbe mettere ancora di più alla prova, ma se partiamo da una base comune variando solo lo stretto necessario (ad esempio i prodotti che devono essere senza glutine) il gioco è fatto!

Se ci sono bambini e ragazzi che vanno a scuola possiamo partire dall'inserire nei vari pranzi le proposte dei menù scolastici e prendere spunto per chi deve preparare il pasto da portare a lavoro cercando di replicare grosso modo gli stessi alimenti (le scelte dei secondi ad esempio).

Pensiamo a quando faremo la spesa in un momento abbastanza tranquillo: a stomaco pieno, per non acquistare alimenti altamente calorici e in quantità maggiori del necessario, spinti dalla necessità di spegnere la fame. Ne guadagnerà anche il portafoglio! Tutto questo ci permette pure di evitare sprechi e di ricorrere al piatto pronto, che inevitabilmente costa di più e ha più packaging. Se ci è possibile, un buon momento potrebbe essere il weekend: dedichiamoci a qualche piccola preparazione da congelare per averla disponibile nella settimana (ad esempio: vellutate di verdure, minestrone, ragù di legumi e carne). Possiamo comprare dei filetti di pesce

**LEGGI ANCHE L'ARTICOLO  
"SOSTENIBILITÀ DELLE  
DIETE: TUTTI POSSIAMO  
CONTRIBUIRE", PUBBLICATO  
SU CN 2-2021, LO TROVI SU  
[WWW.CELIACHIA.IT](http://WWW.CELIACHIA.IT)**

da congelare se sappiamo di non riuscire ad acquistare pesce fresco (a pag. 76 parliamo proprio di questo), legumi già pronti in barattolo o surgelati, oppure possiamo surgelare anche verdure a pezzi per averle disponibili già lavate e pronte all'uso. Compriamo zuppe di cereali e legumi che non richiedano l'ammollo (o, semplicemente, una volta organizzato il menù settimanale, ricordiamoci di metterli in ammollo il giorno prima), pre-

pariamone tante porzioni quanti saranno i pasti da soddisfare anche nella giornata seguente (ad esempio a cena prepariamo cereali e legumi e ne facciamo una o due porzioni in più in base a chi a pranzo avrà bisogno di portare il pasto da casa). Vi chiederete: e la varietà? Possiamo variare le verdure di accompagnamento!

Compriamo il pane, se riusciamo a trovarlo fresco (consulta la App AIC Mobile per trovare il laboratorio artigianale aderente ad AFC più vicino a te), tagliamolo a fette e surgeliamolo, lo avremo disponibile per le colazioni, gli spuntini, i pasti di tutta la famiglia (basterà ricordarsi di scongelarlo, in microonde o al forno bastano davvero pochi minuti).

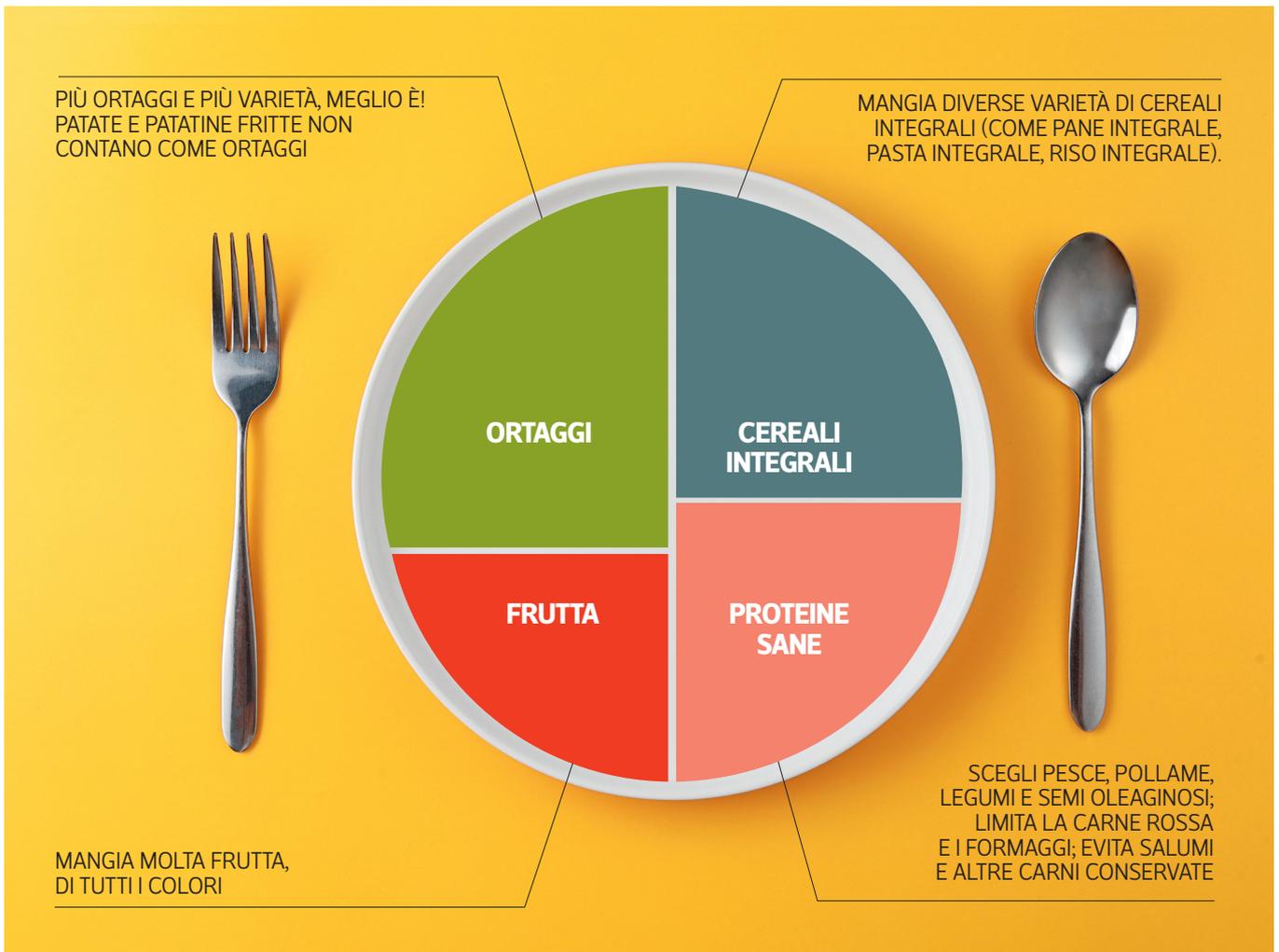
Compriamo frutta e verdura per tutta la settimana. Possiamo già lavare e porzionare le verdure quando abbiamo un po' di tempo e conservarle in frigo, oppure cuocerle e conservarle per qualche giorno.

Nella pianificazione dei menù è importante considerare che non si tratta di uno schema rigido al quale attenersi a tutti i costi, ma può

**LEGGI ANCHE L'ARTICOLO  
"CIBO SICURO ANCHE  
A CASA" NELLE PAGINE  
DEL SITO DEDICATE ALLA  
EDUCAZIONE ALIMENTARE**

essere un valido aiuto, un punto di partenza, possiamo poi modificarlo come più ci viene comodo in quel momento. Ad esempio, non ho trovato il tempo per fare una torta salata? Preparerò la mia torta "scomposta", portando in tavola le uova, le verdure cotte e un po' di pane tostato.

La pianificazione di un menù settimanale può aiutare anche chi ha bimbi in fase di svezzamento in famiglia, per non perdere di vista la propria alimentazione. Dedicarsi alla preparazione dei pasti per i più piccoli deve essere in armonia con la preparazione dei pasti degli altri componenti della famiglia: pensate che la struttura è esattamente la stessa, basterà adeguare



Fonte: HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH E HARVARD HEALTH PUBLICATIONS

le consistenze in base alle capacità di masticazione e deglutizione del più piccolo. Nel caso di bambini piccoli il piatto del mangiar sano avrà proporzioni diverse: una maggiore quantità di carboidrati e una minore di proteine e verdure.

Non dimentichiamoci che anche dedicare del tempo alla colazione è importante e può aiutare chi fa più fatica ad alzarsi la mattina: fare colazione ci aiuta anche a svegliarci e ad uscire di casa con più energia. Pensiamo ad una colazione veloce se non siamo proprio dell'idea di "perdere tempo", salata se l'idea del dolce proprio non ci va la mattina e, perché no, qualche giorno anche nel nostro bar di fiducia, invitandolo ad approvvigionarsi dai tanti laboratori artigianali del senza glutine.

Anche qui, surgelare i croissant o le brioche per celiaci può essere la soluzione vincente per venire incontro alle esigenze di tutti. L'importante sono le scelte che facciamo che, anche nel caso della colazione, devono essere volte ad un equilibrio. Chiamiamo a tavola anche i più piccoli, che diventeranno adulti con l'abitudine di far iniziare le loro giornate con la colazione. Anche se, come abbiamo detto, le esigenze alimentari possono essere diverse, in famiglia esiste un filo conduttore. Cambia le abitudini e prenditi cura delle tue scelte alimentari: è questo il vero sacrificio da fare per sentirsi bene! Non di certo una dieta punitiva, restrittiva, con una fame costante, che niente ha a che vedere con il concetto di alimentazione sana ed equilibrata. ♦



**USA OLIO**

Limita il più possibile il burro, usa invece l'olio extravergine di oliva per cucinare e condire

**BEVI TANTA ACQUA**

Bevi acqua, tè, o caffè con niente o poco zucchero. Evita le bevande zuccherate

**FAI MOVIMENTO**

Non scordare che la salute passa anche dallo sport