



The food sister
COOKING IS CARING

Myriam Sabolla - The Food Sister

*Meal Planning
per principianti*



Cucinare con più felicità e meno stress

Una guida

Ore 19, interno sera. Frigo aperto, sguardo concentrato, una sola domanda: “come posso combinare gli ingredienti che vedo qui dentro, e trasformarli in qualcosa di commestibile?”; o più semplicemente: “cosa mangio stasera?”.

C'è una grande verità che forse abbiamo imparato tutti negli ultimi anni, costretti a stare più spesso in casa e quindi a occuparci in misura maggiore dei pasti da portare in tavola: **cucinare è molto di più del semplice atto di mettersi ai fornelli per preparare il pranzo o la cena.** Quello è solo la punta dell'iceberg di un lavoro molto più impegnativo, che comincia ben prima e comporta un grave **carico mentale** (e se ancora non conosci questa espressione, ti consiglio [questa lettura](#)).

Servono infatti **pianificazione** (decidere cosa mangiare, magari accordando esigenze alimentari diverse); **preparazione** (capire quali ingredienti ho a disposizione, eventualmente procurarsi quelli che mancano); e **azione** (lavare, pelare, tagliare, cuocere, assaggiare, trasformare). Appunto, un sacco di lavoro. Il tutto mentre, magari, la vita ti mette davanti impegni, altro lavoro, sfide personali e professionali.

Messo nero su bianco tutto questo fa quasi impressione, ma sono qui per aiutarti. Lavoro come *food mentor* e la mia missione è permettere alle persone di **stare in cucina con meno stress e più gioia**. Perché cucinare e mangiare bene, secondo me, devono essere alla portata di tutti; anche di chi ha poco tempo o poca esperienza.

Lo faccio attraverso corsi, consulenze, collaborazioni con le aziende, contenuti sui [miei canali](#): metto insieme **creatività e organizzazione**, usando strumenti semplici e pratici.

In questa guida ti racconto **come approcciare la pianificazione dei pasti in un modo flessibile e che segue il tuo stile di vita, e non viceversa**: l'obiettivo non è la perfezione, qualunque cosa essa sia, ma la soddisfazione e la serenità di poter scaricare un po' di quel carico mentale e allo stesso tempo mangiare cose buone, colorate, allegre. È pensata per te che non hai più voglia di ripiegare sempre sugli stessi piatti, o sul delivery; che ami cucinare ma non hai tempo; o che vorresti imparare a farlo meglio.

Cominciamo?



Partiamo dalle definizioni

Meal planning o meal prep?

Partiamo dalle definizioni, perché è importante capire di cosa stiamo parlando per poi passare alla pratica.

- **Meal planning**, cioè la pianificazione dei pasti: è l'azione di scegliere le ricette che cucinerai ogni giorno della settimana e distribuirle in un menu settimanale.
- **Meal prep** è la preparazione in anticipo dei pasti, che magari ti fa pensare alle pile di Tupperware con pasti già porzionati che vedi su Youtube o Pinterest. Comunemente è intesa come preparazione di grandi quantità di cibo in anticipo, solitamente la domenica, in modo da non dover preparare i pasti durante la settimana (ma, se mi segui, scoprirai che non è l'unico modo possibile).

Qual è la strategia giusta per te? Dipende dalle tue esigenze e dalla tua organizzazione del tempo. La preparazione dei pasti in anticipo può essere vantaggiosa per coloro che possono (e soprattutto hanno voglia di) dedicare diverse ore alla cucina nei fine settimana, ma non hanno tempo per cucinare nei giorni feriali, poiché i pasti sono già preparati e porzionati e puoi semplicemente prenderli dal frigorifero o dal congelatore.

Se però ti piace la varietà, o non vuoi gestire troppi avanzi, il meal prep potrebbe non essere adatto a te, dal momento che spesso può richiedere di mangiare lo stesso piatto più volte durante la settimana. Oltre al fatto che impegnare il weekend a spignattare, secondo me, è impegnativo e piuttosto noioso.

La pianificazione dei pasti aiuta al contrario ad avere una maggiore varietà, se hai il tempo di cucinare nei giorni feriali, e ti fa comunque risparmiare molto tempo perché **ti occupi in anticipo e in una volta sola della parte più impegnativa** che riguarda la “logistica” del menu e la selezione delle ricette.



Alcuni consigli per iniziare

A piccoli passi



Se vuoi provare a pianificare i pasti, ma ti sembra difficile, inizia con un passo piccolo: **pianifica solo un solo pasto al giorno, nei giorni settimanali**. Io consiglio di partire dalla cena, ma può essere anche il pranzo o la colazione: pianificare 5 pasti è molto meno impattante che farlo con 21 pasti, no?



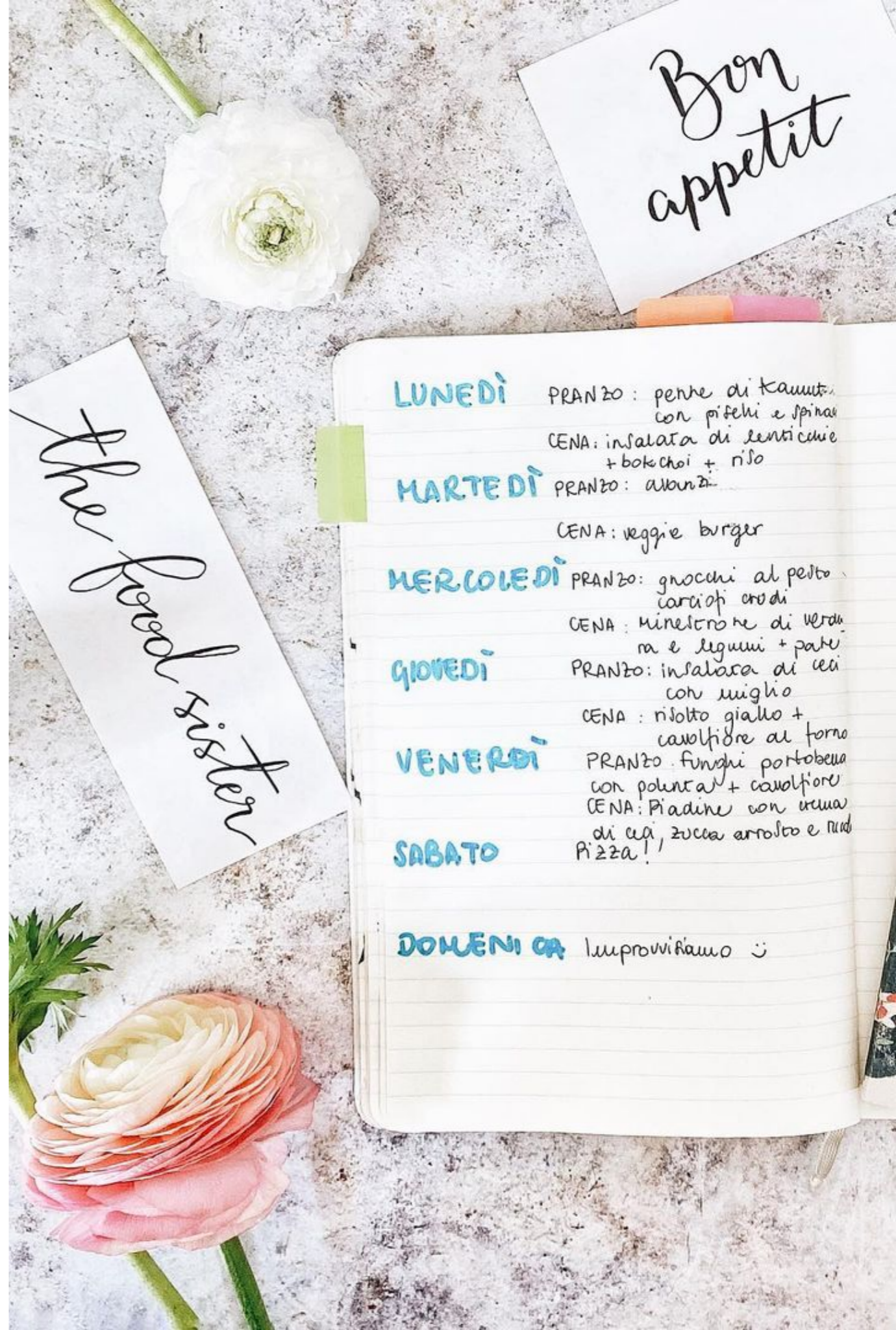
Oppure, invece di programmare un'intera settimana in anticipo, puoi iniziare pianificando solo i 2-3 giorni successivi. Nel tempo, man mano che ti sentirai più a tuo agio, potrai aumentare e iniziare a pianificare due o tre pasti al giorno, e per periodi più lunghi.



Usa un planner, cartaceo o digitale. È importante avere uno schema diviso per giorni e per pasti - colazione, pranzo, cena. Puoi stampare [questo](#) o crearlo tu.



Last but not least, ritagliati del tempo per dedicarti a questa attività. All'inizio servirà una mezz'ora ogni settimana, ma una volta consolidata l'abitudine, basteranno una decina di minuti. Se questo tempo può sembrarti molto, ricordati che si tratta di un investimento: potrai guadagnare, ogni giorno, molto più tempo e tranquillità.



LUNEDÌ PRANZO: penne di kamuti con piselli e spinaci
CENA: insalata di lenticchie + bokchoi + riso

MARTEDÌ PRANZO: albani
CENA: veggie burger

MERCOLEDÌ PRANZO: gnocchi al pesto carciofi crodi
CENA: minestrone di verdure e legumi + pane

GIOVEDÌ PRANZO: insalata di ceci con miglio
CENA: risotto giallo + cavolfiore al forno

VENEDÌ PRANZO: funghi portobello con polenta + cavolfiore
CENA: Piadine con crema di ceci, zucca arrostita e rucola

SABATO PIZZA!

DOMENICA Improvvisiamo :)

Crea il tuo menu settimanale

E passa all'azione

Bene, a questo punto hai deciso di lanciarti e hai tutta la carica e la motivazione che servono. Hai il tuo quaderno o hai stampato lo schema del menu, e non ti resta che riempire le caselle.

Già, ma cosa ci metti dentro?

1. SCEGLI INGREDIENTI DI STAGIONE

A seconda di quello che la natura e la zona geografica in cui vivi ti mettono a disposizione, prova a ipotizzare **abbinamenti e ricette**. Un buon punto di partenza per creare **pasti bilanciati** è il [Piatto del Mangiar Sano](#), uno schema semplice e alla portata di tutti, elaborato dalla Harvard Medical School, che riprende in sintesi i dettami della **dieta mediterranea**. (Ovviamente, ricorda che per bisogni specifici di salute o di controllo del peso è necessario affidarsi a professionisti della nutrizione umana: in Italia possono svolgere questa professione soltanto medici, biologi nutrizionisti e dietisti).

2. IL DATABASE DELLE RICETTE

Per semplificarci il lavoro puoi **creare un database di ricette** che conosci, ami e ti senti a tuo agio nel cucinare, o che vorresti sperimentare. Puoi farlo nel classico quadernetto della nonna

oppure (il mio consiglio) affidarti alla tecnologia: ci sono **app specifiche** come [Paprika](#), che ti consente di importare facilmente ricette da altri siti e database e organizzarle in categorie, e anche di aggiungere ingredienti dalle ricette che hai salvato alla tua lista della spesa.

Ma puoi iniziare anche con **un'app generica per note e database**, da quelle semplici, come [Keep](#), a quelle più articolate, come [Notion](#). Qualunque sia lo strumento, **fai un elenco dei tuoi piatti preferiti**, collegando la fonte (blog, post sui social, newsletter) oppure riportando la pagina del libro di cucina in cui l'hai trovata.

3. RICETTE FANTASTICHE E DOVE TROVARLE

Un consiglio per quando hai poche idee è scegliere un ingrediente (che ami o che ti ritrovi in abbondanza nel frigorifero) e **digitare su Google "nome ingrediente+recipe"**: io preferisco sempre affidarmi a siti anglosassoni, che mediamente hanno una migliore cura nell'editing delle ricette e una maggiore affidabilità. Le mie fonti preferite sono [New York Times Cooking](#), [Bon Appétit](#), [Food52](#), [The Guardian](#).

Ogni volta che provi una nuova ricetta che ti piace, aggiungila alla lista. Tenere traccia delle tue ricette potrebbe sembrare un'ulteriore attività da fare, ma un piccolo sforzo per salvare e organizzare le ricette in anticipo può aiutarti a risparmiare tempo sul lungo periodo, e ti consentirà di avere un database ricercabile, sempre aggiornato sui tuoi gusti.

Fai la lista della spesa

Il primo passo per cucinare bene

Abbiamo già detto che cucinare non è un'attività che inizia e finisce in cucina: **il primo passo è acquistare le materie prime e gli ingredienti**, meglio se in modo intelligente e sostenibile.

Acquistare con attenzione è, a tutti gli effetti, uno dei fattori che più ci aiutano a mangiare bene.

Fare bene la spesa è quasi un'arte, che comincia con una **lista**. È un modo eccellente per evitare gli sprechi, e allo stesso tempo risparmiare tempo, denaro ed energia: servono esercizio e senso pratico. Come farla?

1. Parti dal menu settimanale: **pianificando i pasti della settimana** è possibile capire di quali ingredienti si ha bisogno, e stilare la lista di conseguenza.
2. Calcola le **quantità**: in quanti siete e quanti pasti farete?

3. Tieni una **piccola scorta di quegli ingredienti che usi con frequenza**. Fai il pane ogni settimana? Allora sarà conveniente comprare e stoccare sacchi di farina da 5 o 10 kg. Viceversa, evita di accumulare troppi alimenti che non usi, che inevitabilmente si tradurranno in sprechi alimentari.
4. **Coinvolgi le persone con cui vivi** (anche i piccoli) nella creazione della lista, in modo che ognuno possa esprimere un desiderio su cosa comprare.
5. Compila un **inventario** per sapere sempre quello che c'è in dispensa, nel frigo e nel freezer.

A questo punto bisogna **scrivere la lista della spesa**, usando il supporto che si preferisce, sia esso cartaceo o digitale. Nel secondo caso, ci si può far aiutare dalle app di raccolta di appunti e note ([Google Keep](#) ed [Evernote](#)), oppure da quelle specifiche come [Bring](#).






The food sister
COOKING IS CARING



the_food_sister



thefoodsister

www.thefoodsister.it
myriam@thefoodsister.it