



I

A casa



## Una vita sana inizia a casa

Ciò che avete imparato durante la vostra infanzia è alla base delle vostre decisioni di oggi, che si tratti di gestire il vostro peso, la vostra vita o il vostro lavoro.

La casa è stata la vostra prima scuola. Qui avete imparato a interagire con gli altri e qui avete sviluppato le vostre abitudini in merito all'alimentazione e all'attività fisica. Avete appreso le nozioni fondamentali per organizzare la vostra vita, come fare acquisti, cucinare e gestire stress ed emozioni, attraverso il dialogo e le relazioni.

A casa avete imparato alcuni comportamenti che forse vi causano problemi e sono difficili da correggere. Fra questi, per esempio, l'uso del cibo come uno sfogo emotivo quando siete arrabbiati o giù di corda, o come dimostrazione d'amore, oppure l'abitudine di mangiare eccessivamente durante le vacanze o le feste, oppure a guardare la televisione per molte ore.

Per instaurare uno stile di vita più sano, iniziate introducendo dei piccoli cambiamenti nella vostra quotidianità e anche nella vostra casa.

La vostra personalità, il vostro stile di vita e i vostri valori si riflettono nella vostra casa. Cosa dicono i colori e l'arredamento a proposito del vostro carattere? Per perdere peso o mantenere la forma fisica il segreto è non solo lavorare sui vostri comportamenti, ma anche creare un ambiente intorno a voi che favorisca gli obiettivi cui mirate.

2

### Create un ambiente che vi aiuti a raggiungere i vostri obiettivi

- 1 Tenete una fruttiera sempre sul tavolo e attingetevi quando desiderate uno spuntino.
- 2 Mettete in posizioni strategiche degli attrezzi sportivi per fare esercizi, come una corda per saltare vicino alla porta di casa o i pesi accanto al divano.
- 3 Ritagliatevi uno spazio tranquillo dove rilassarvi, come una poltrona comoda in camera da letto o una sedia a dondolo sul terrazzo.
- 4 Tenete una bilancia in bagno e usatela un paio di volte alla settimana.

3

### Esercizio fisico in casa

Procuratevi un pedometro e ripromettetevi di camminare in casa per un numero determinato di passi, per esempio 2000 al giorno. Camminate intorno al divano, sul posto, su e giù dalle scale o inseguite il vostro cane (o i vostri bambini). Fatelo ogni giorno... e divertitevi!

### Questo sì...

- ✓ Incoraggiare i vostri familiari a mangiare con moderazione, senza eccedere.
- ✓ Dare vita a una conversazione piacevole e interagire a tavola, invece di guardare la TV durante i pasti.

### ...e questo no

- ✗ Usare il cibo per compensare o proteggersi dalle sensazioni negative.
- ✗ Usare cibi molto dolci o ricchi di grassi come ricompensa o per stimolare comportamenti adeguati nei bambini.

### Una fruttiera in ogni casa

Riempite la vostra fruttiera con frutti di colori e forme diversi per poter approfittare della più ampia varietà di nutrienti.

*Grandi fonti di energia, le banane contengono anche potassio, importante per la salute del cuore, e sono uno spuntino comodo e sfizioso.*

*Le pere sono ricche di antiossidanti, fibre e... aromi!*

*Perfetta da piluccare, l'uva contiene resveratrolo, un antiossidante utile contro il cancro e le patologie cardiovascolari.*

*Un frutto comune, da non sottovalutare: una mela al giorno purifica e disintossica.*

*Le arance rinfrescano e sono providenziali dopo l'esercizio fisico, grazie al loro alto contenuto di vitamina C, che protegge dalle malattie croniche.*

*Prima di mangiare qualcosa, chiedetevi: "Ho davvero fame?"*

4

### Rimodellate la vostra casa

Rendete tutte le stanze della vostra casa ambienti favorevoli al raggiungimento dei vostri obiettivi. Individuate i piccoli cambiamenti che potete introdurre senza spesa o poco impegnativi.

**Studio o salotto:** ci sono ciotole con cioccolatini o dolcetti? Sostituiteli con oggetti decorativi, pigne o fiori secchi.

**Angolo dell'esercizio fisico:** mettete l'attrezzatura sportiva in un posto comodo e visibile, per invogliarvi a usarla. Dipingete le pareti di verde per avere la sensazione di trovarvi all'aperto e diminuire la percezione dello sforzo.

**Cucina:** avete in dispensa condimenti o salse a base di panna o con un alto contenuto di grassi o sale? Sostituiteli con altri più leggeri, come olio d'oliva, aceti aromatici e aglio in polvere. Evitate di dipingere le pareti di rosso, che stimola l'appetito, mentre usate piattini rossi per servire gli spuntini: il rosso rimanda all'idea di fermarsi.

**Doccia:** se fate la doccia la sera, rilassatevi con prodotti a base di essenza di lavanda, camomilla o bergamotto. Al mattino, invece, svegliatevi con l'aroma di agrumi, gelsomino o menta.

**Camera da letto:** avete una TV? Sostituirla con un impianto stereo e ascoltate musica rilassante o il rumore del mare. Dipingete le pareti con le tonalità del blu e dell'azzurro o colori pastello, verde e grigio.



1

### Per saperne di più

[www.calorie.it](http://www.calorie.it)

Un motore di ricerca dedicato esclusivamente alle calorie. Permette di calcolare rapidamente le calorie di bevande e alimenti e il proprio fabbisogno calorico giornaliero.

# Cucinare bene e facilmente

Cucinate sano e mangiate preferibilmente a casa: risparmierete tempo e assumerete meno calorie.

Preparare a casa vostra cibi sani e gustosi non dev'essere per forza noioso o una perdita di tempo. Ci sono alcune regole base da seguire che vi aiutano a cucinare in modo semplice con ottimi risultati.

## Pianificate in anticipo

Fate il punto sulle preferenze della vostra famiglia in fatto di cibo, il vostro budget e il tempo che avete. È importante avere le idee chiare su questi punti per cucinare senza stress pasti gustosi e salutari. Programmare i pasti è un sistema molto utile. Date un'occhiata ai vostri impegni della settimana e organizzatevi di conseguenza.

Se sapete che una giornata sarà particolarmente frenetica, programmate di mangiare gli avanzi del giorno prima o di preparare una cena veloce. Radunate alcune ricette che conoscete più altre nuove alla vostra portata e che non richiedono un'attrezzatura o del tempo che non avete. Libri di cucina, siti web e blog sono ottime fonti per programmare i pasti.

## Ampliate la gamma delle vostre abilità

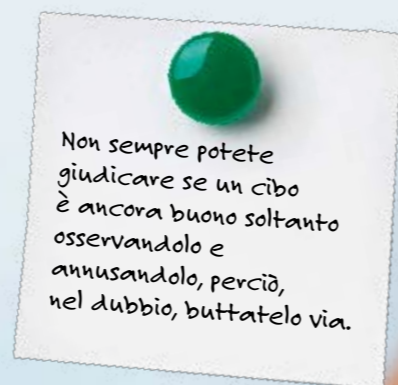
Su Internet potete trovare innumerevoli video molto utili per imparare nuove tecniche e abilità. Se volete migliorare le vostre capacità, prendete in considerazione l'idea di frequentare un corso di cucina. Quanto più sarete flessibili nell'uso degli ingredienti e nei metodi scelti per cucinare, tanto più riuscirete ad applicare cambiamenti salutari alla vostra dieta.

## Acquistate in modo intelligente e rifornite la dispensa

Stilate un elenco di ingredienti base da tenere a portata di mano per risparmiare tempo e denaro. Se cercate di ridurre l'apporto calorico, accertatevi di avere in casa verdure, erbe, spezie e cereali integrali. Chiarite a voi stessi quali ingredienti proprio non vi piacciono o ritenete troppo cari. Per esempio, se vi accorgete che buttate regolarmente prodotti freschi, cercate di acquistare maggiormente verdure surgelate e comprate quelle fresche solo quando avete il tempo per cucinarle (vedi Capitolo 2 per qualche consiglio sulla spesa).

## Sfruttate il fine settimana

Molte persone non amano cucinare perché sono stanche e non hanno voglia di pianificare una cena dopo una giornata di lavoro. Dedicarsi a preparare il cibo durante il fine settimana vi farà risparmiare tempo e calorie (e ovviamente anche soldi) durante la settimana. Prendetevi un'ora o due per pianificare i pasti e preparare gli ingredienti. Portatevi avanti e tagliate la verdura a pezzi per cuocerla o combinare un'insalata. Scongelate la carne nel frigorifero.



5

## Occhio ai tempi di cottura

La tabella a destra riporta il tempo di cottura ottimale delle verdure più comuni. Usatela come indicazione di massima, perché i tempi variano in base alla dimensione, alla quantità, al tipo di taglio e alla temperatura di cottura.

6

## Cibo sicuro

La sicurezza è fondamentale quando si cucina in casa.

• **Conservate la carne, il pollame e il pesce nel frigorifero separatamente**, meglio se sul ripiano in basso per evitare che i liquidi colino sugli altri alimenti. Surgelateli, se non pensate di utilizzarli nell'arco di qualche giorno. Per evitare la contaminazione, mettete subito a lavare utensili e taglieri usati per preparare carne, pesce o uova.

• **Scongelate la carne nel frigorifero, in una ciotola di acqua fredda o nel microonde (seguendo attentamente le istruzioni del vostro modello).**

Non scongelate il cibo a temperatura ambiente (se non specificamente indicato sulla confezione) perché potrebbe subire contaminazioni.

• **Se conservate del cibo avanzato, raffreddatelo velocemente e mettetelo in frigorifero non oltre due ore dopo la cottura.** La maggior parte degli avanzi si conserva in frigorifero anche due o tre giorni.

VERDURA	COTTURA AL VAPORE (MINUTI)	BOLLITURA (MINUTI)	MICROONDE (MINUTI)	SBOLLENTATURA (MINUTI)	COTTURA AL FORNO (MINUTI)
Asparagi	8-10	5-10	4-6	2-3	8-10
Barbabietole	40-60	30-60	14-18	n/a	60
Broccoli	8-12	5-10	6-7	3-4	15-20
Carciofi (interi)	30-40	30-45	5-7	-	-
Carote (a fette)	4-5	5-10	4-7	3-4	20
Cavolfiore (ciuffi)	6-10	5-8	3-4	3-4	20-25
Cavolini di Bruxelles	6-12	5-10	7-8	4-5	30-40
Cavolo cappuccio (a pezzi)	6-9	10-15	10-12	-	20-25
Cavolo nero	4-7	5-10	3-6	4-5	20-25
Cipolle (intere)	25-40	15-20	6-10	4	50-60
Fagiolini verdi	5-15	10-20	6-12	4-5	-
Funghi	4-5	3-4	3-4	3-5	20-35
Mais (pannocchia)	6-10	4-7	3-4	3-4	30
Melanzane (cubetti)	15-20	10-20	7-10	3-4	10-15
Pastinache (intere)	30-35	15-25	7-8	3-4	45-60
Patate (intere)	30-45	30-40	6-8	3-5	40-60
Patate (a pezzi)	30-35	20-30	5-7	3-5	25-30
Piselli	5-15	10-15	5-7	1-2	60
Peperoni	2-4	4-5	2-4	2-3	40
Pomodori	10	5-15	4-6	1-2	20-30
Rape (a cubetti)	20-25	15-20	12-14	2-3	30-45
Spinaci	6-12	3-10	3-7	2-3	25-30
Zucca (a fette)	30-40	20-25	6-7	3	40-50
Zucchine (a fette)	5-10	5-10	3-6	2-3	20-30

7

## Preparate in casa dolci buoni e sani

Se vi piacciono i dolci ma non le calorie in eccesso, provate a prepararli in casa anziché comprarli già pronti. Per ridurre le calorie, riducete la quantità di zucchero, sostituite il burro con l'olio o una composta di frutta, per esempio di mela, e arricchiteli con frutta fresca anziché con cioccolato. Arricchite di preziosi nutrienti i vostri dolci. Aggiungere frutta fresca, usare farine integrali e semi di lino e ridurre i grassi sono modi semplici per aumentare le proprietà nutritive senza compromettere il sapore.

Inoltre, molti dolci si possono congelare e riscaldare per consumarli successivamente. Sostituite muffin, pancake, waffle e pane acquistati surgelati con quelli fatti in casa e surgelati da voi.



8

## Preservate i nutrienti

Consumare verdura è un modo semplice per fare il pieno di nutrienti. La maggior parte delle verdure contiene pochi grassi e calorie, ma molte fibre e sostanze nutritive, che danno un senso di sazietà per molto tempo. Variate le verdure scegliendole di vari colori: assumerete fitonutrienti diversi, sostanze fondamentali che possono aiutarvi a combattere le malattie. Cuocete le verdure in poca acqua e per il minor tempo possibile per conservarne i nutrienti.

I dati di questa tabella si riferiscono a mezza tazza di verdure cotte. Le percentuali della Dose giornaliera raccomandata (RDA, Recommended Daily Allowance) sono basate su una dieta di 2000 calorie.

VERDURA	CALORIE	GRASSI (g)	SOGLIO (mg)	CARBOIDRATI (g)	FIBRE (g)	ZUCCHERI (g)	PROTEINE (g)	% RDA VITAMINA A	% RDA VITAMINA C	% RDA FERRO	% RDA CALCIO
Asparagi	20	0	12	3,5	1,5	1	2	18	12	5	2
Barbabietole	37	0	65	8,5	1,5	6,5	1	1	5	4	1
Broccoli	27	0	32	5,5	2,5	1	2	24	84	3	3
Carciofi	60	1	120	13	6	1	4	0	25	9	6
Carote	27	0	45	6	2	2	0,5	266	5	1	2
Cavolfiore	14	0	9	2,5	1	1	1	0	46	1	1
Cavolini di Bruxelles	28	0	16	5,5	2	1	2	12	81	5	3
Cavolo cappuccio	17	0	6	4	1	2	1	1	47	1	4
Cavolo nero	33	0	29	7	1	1,5	2	206	134	6	9
Cipolle	64	0	6	15	3	7	2	0	20	2	4
Fagiolini verdi	18	0	16	4	1,5	0	1	8	7	6	3
Funghi	23	0	5	4	1	1	2	0	0	2	2
Mais in pannocchia	111	1	17	25	2,5	4	3	0	11	3	0
Melanzana	20	0	2	5	3	2	1	0	3	1	1
Pastinaca	100	0	13	24	7	6	2	0	38	4	5
Patate	164	0	13	39	5	2	4	0	70	9	3
Peperoni	30	0	4	7	3	4	1	11	200	3	1
Piselli	117	1	7	21	7	8	8	22	97	12	4
Pomodori	32	0	9	7	2	5	2	30	38	3	2
Rape	36	0	87	8	2	5	1	0	46	2	4
Spinaci	7	0	24	1	1	0	1	56	14	5	3
Zucca	18	0	2	4	1	2	1	5	32	2	2
Zucchine	20	0	12	4	1	2	2	5	35	2	2

9

## Non eliminate le patate dalla vostra dieta

Nel tentativo di limitare le calorie, molti di coloro che vogliono controllare la linea eliminano del tutto le patate. Eppure la cattiva fama di questo alimento è in parte ingiustificata. Le patate non sono così caloriche come si crede; ad aumentare il loro apporto calorico è soprattutto il modo di cucinarle: le patate fritte, saltate o insaporite con intingoli ricchi di grasso sono indubbiamente molto caloriche! Inoltre le patate sono una fonte generosa di magnesio, vitamina B<sub>1</sub> e vitamina C e hanno un alto potere saziante. Mangiare patate, sia pur con moderazione, non è quindi affatto controindicato quando si vuole limitare l'apporto calorico.

10

## La padella perfetta

Una buona padella antiaderente è facile da pulire e uno strumento fondamentale per cucinare facilmente. Sceglietene una con i bordi sufficientemente alti per mescolare gli ingredienti agevolmente. Iniziate con la carne e le verdure e i cereali per un piatto semplice da servire per cena durante la settimana.

Per saziarvi, aggiungete le verdure agli altri alimenti.

- Aggiungete altre verdure alle zuppe, ai piatti in casseruola, alla pasta e anche nei dolci al forno.
- Aggiungete carote e zucchine grattugiate nei muffin e nel pane.
- Preparate purè di verdure in anticipo e congelateli a cubetti.
- Aggiungete le verdure nei dolci cotti al forno.

## 10 CONSIGLI TOP per cucinare leggero e sano

1

**Composta di mele** o di altra frutta: è un ottimo sostituto per l'olio o il burro nei dolci al forno, nelle stesse dosi.

2

**Usate brodo con poco sale** invece dell'olio per cuocere, per diminuire i grassi e le calorie.

3

**La farina di frumento integrale** può sostituire metà della farina di tipo 00 nei dolci al forno in modo da accrescere l'apporto di elementi nutritivi, comprese le fibre.

4

**Usate lo yogurt** invece della panna o del burro per i dolci al forno.

5

**Usate erbe e spezie** invece del sale per esaltare il sapore.

6

**Sostituite fino al 50% dei grassi** nei dolci al forno con purè di fagioli: usate i fagioli neri per i brownie e i fagioli bianchi per i biscotti.

7

**Usate l'olio** al posto del burro o della margarina vegetale per ungere gli stampi.

8

**Usate due albumi** invece di un uovo intero o un cucchiaino di semi di lino macinati mescolati con tre cucchiaini d'acqua al posto di un uovo intero, per aumentare le sostanze nutritive.

9

**Usate carne di manzo macinata molto magra (o di pollo o di tacchino)** per le ricette che richiedono la carne macinata.

10

**Riducete fino al 50% la quantità di zucchero** richiesta nella maggior parte delle ricette: non comprometterete il sapore né la consistenza.

# Cucinare solo per voi

Perché rinunciare al gusto, anche se cucinate solo per voi? Ecco qualche consiglio per preparare piatti sfiziosi con pochissimo sforzo.

Cucinare per una sola persona non è necessariamente seccante e non richiede conti complicati per adattare le dosi delle ricette pensate per più porzioni.

Queste sono le regole più importanti.

- La preparazione è fondamentale: la programmazione dei pasti vi farà risparmiare molto tempo.
- Prestate attenzione alle ricette ed evitate quelle con ingredienti che non usate spesso.
- Investite in libri di cucina o trovate siti Internet e blog che propongono ricette per una sola persona.

Acquistare per una persona può essere un po' dispendioso, perché spesso si finisce per sprecare il cibo. Pianificate i vostri pasti (colazione, pranzo, cena e spuntini) per tutta la settimana. In questo modo sarete certi di seguire una dieta variata. Inoltre, risparmierete denaro perché non acquisterete troppo cibo destinato a guastarsi, e avrete anche meno tentazioni.

In base ai vostri menù settimanali, stilate un elenco dei soli alimenti necessari e portatelo con voi quando andate a fare la spesa. Attenetevi a questo elenco per evitare di cadere nella trappola di acquistare troppo cibo.

11

## Zuppa di verdura semplice e nutriente

Fate scorta di questa zuppa versatile. Mescolate e abbinare gli ingredienti con verdure e spezie che avete sotto mano. Congelate ciò che avanza in recipienti monoporzione per un pranzo veloce o una cena.

### Ingredienti

- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla, a dadini
- 3 carote, a dadini
- 3 spicchi d'aglio, sminuzzati
- 1 gambo di sedano, a dadini
- 1 tazza di cavolo cappuccio a fettine sottilissime
- 1-2 foglie di alloro
- 1 tazza di asparagi, a pezzetti
- 450 g di patate novelle, a dadini
- 4 tazze di brodo vegetale con poco sale

8 porzioni

### Istruzioni

1. Scaldate l'olio in una pentola e soffriggete la cipolla, mescolando di tanto in tanto, finché diventa traslucida, circa 5 minuti.
2. Aggiungete le carote e l'aglio e cuocete per circa 5 minuti o finché l'aglio diventa fragrante. Unite il sedano, il cavolo cappuccio e le foglie di alloro e cuocete ancora per 5 minuti.
3. Aggiungete gli asparagi, le patate e il brodo. Portate a ebollizione e lasciate sobbollire senza coperchio per 20-25 minuti o finché le patate sono tenere a sufficienza se infilzate con una forchetta. Salate (senza esagerare!) e pepate a piacere.

90 calorie per porzione

12

## Una pentola di zuppa

Preparate una grande quantità della vostra zuppa preferita durante il fine settimana e poi congelatela in singole porzioni. Riscaldare la zuppa per il pranzo del giorno dopo o accompagnatela con un panino per una cena facile e veloce durante la settimana.

13

## Un panino leggero e sano

Un po' di hummus, fagioli in scatola sgocciolati, verdure verdi, pomodoro, fettine di peperone o di cetriolo: ecco preparato il vostro panino di mezzogiorno, ricco di nutrienti e fibre.

14

## Cucinate in grandi quantità

Cucinare in grandi quantità è un gran risparmio di tempo e al tempo stesso vi garantisce sempre piatti sani a portata di mano. Preparate porzioni grandi dei vostri cibi preferiti e consumatele durante la settimana, se avanzano, oppure congelatele per una cena veloce.

15

## Avete fretta?

Aggiungete due tazze di verdure miste, spinaci o carote, alla vostra porzione di zuppa fatta in casa per aumentare l'apporto di nutrienti e per saziarvi. Servite con pane integrale o crostini.

16

## Poco disordine

Ci sono particolari metodi di cottura che chi cucina per una sola persona può seguire per preparare piatti facili e veloci, senza sprecare il tempo lavando molte pentole.

- **Cuocete** la carne in una padella, aggiungete le verdure e servitela con cereali integrali, per esempio il riso, per un pasto veloce e sano in una sola pentola.
- **Cuocere al cartoccio con l'alluminio o la carta da forno** è un metodo che usa il vapore per cuocere rapidamente e delicatamente il cibo senza grassi. Salate il pesce o il pollo, aggiungete le verdure e avvolgete il tutto in un foglio di alluminio o nella carta da forno. Infornate il cartoccio e cuocete alla giusta temperatura. Un altro vantaggio è che non avrete pentole da lavare.
- **Arrostire** è un metodo di cottura che assicura piatti sani e saporiti senza eccedere con i grassi.

### Questo sì...

- ✓ Essere consapevoli del fatto che preparare un pasto anche per una sola persona può essere divertente.
- ✓ Pianificare i pasti. Cercate su Internet o sulle riviste di cucina ricette con poche calorie. Variare i piatti vi garantisce di assumere tutti i nutrienti necessari e rende divertente cucinare.

### ... e questo no

- ✗ Convincersi che cucinare per una sola persona richieda troppo lavoro e che convenga mangiare fuori.
- ✗ Aspettare che la fame vi costringa a pensare a cosa mangiare. È più difficile mangiare in modo sano se non siete preparati ed è facile che vi avventiate sulla prima cosa che vedete!

17

## Verdure o pasta avanzata?

Sbattete un uovo, aggiungete le verdure o la pasta avanzate e fate una frittata, meglio se in forno anziché in padella.

18

## Non avete tempo per una cena completa?

Se siete di fretta, preparatevi un piatto di verdure crude, magari aggiungendo qualche pezzetto di formaggio: è facile e veloce.

