



SOMMARIO

Introduzione	7	Metodi di conservazione	35
Perché ho scelto di organizzarmi	8	Mettersi nelle condizioni di conservare al meglio	37
Che cosa vuol dire organizzazione in cucina	10	Conservare in frigorifero	38
L'importanza di chiedere aiuto	10	Conservare in freezer	44
Il lavoro di un cuoco si basa sull'organizzazione	11	Consigli conclusivi sulla conservazione	46
I segreti dei grandi cuochi	12	Strumenti utili per conservare in frigorifero e in freezer	47
Vantaggi dell'organizzazione in una cucina professionale	13	Strumenti utili per conservare in dispensa	51
Come ho portato l'organizzazione di un ristorante nella cucina di casa	15	Zero sprechi in cucina: 50 idee salvacibo	53
L'importanza di creare sane abitudini	16	Le basi pronte e il meal prep	59
La mia organizzazione flessibile	17	Le basi pronte	59
Prima di iniziare	17	Le vie del meal prep sono infinite	64
La panoramica dei pasti	19	Tre storie, tre organizzazioni cucite su misura	65
La spesa	25	Meal prep e linee guida	68
Quando fare la spesa?	31	RICETTARIO	71
Saper conservare senza sprecare	33	LE BASI	73
Le evoluzioni del cibo	33	Le basi salate	74
Come cambia il cibo mentre lo conservi	34	Le basi dolci	98
Mettiamo una lente d'ingrandimento sul cibo	34	LE MIE RICETTE	105
		Indice delle ricette	158
		Conclusioni	156

I miei corsi erano sospesi da tempo e nulla sembrava avere più un senso. Mettermi ai fornelli mi metteva ansia e non c'era più spazio per la creatività (elemento che da sempre ha contraddistinto il mio modo di cucinare). L'amore per la cucina si era improvvisamente spento.

Ritrovarlo ha richiesto tanto tempo e sforzi, ma sono qui per raccontarti, oltre alla mia organizzazione, anche una storia di rinascita grazie alla quale oggi sono innamorata del mio lavoro. Essere food organizer mi permette di entrare in punta di piedi nelle cucine delle mie allieve e ascoltare le loro storie con la bellissima missione di portare cambiamenti positivi nelle loro vite!

PERCHÉ HO SCELTO DI ORGANIZZARMI

Viviamo in una società nella quale è praticamente impossibile non avere l'orologio a portata di mano. Andiamo di corsa e il desiderio di realizzarci professionalmente spesso fa a cazzotti con quello di trascorrere più tempo in famiglia. Proprio per questo sento da tempo, come fosse un dovere nei confronti di me stessa, il bisogno di ritagliarmi dei momenti solo per me. Niente corse per portare i bimbi all'asilo, niente appuntamenti di lavoro, niente casa da pulire. Da mamma di due bimbi molto piccoli ho dovuto scendere a compromessi ritagliando-

mi tempo a piccole dosi. Lo considero, appunto, un dovere, esattamente come lo è accudire i figli, e mi serve per ricaricare le pile. Solo così torno ad avere l'energia e la serenità di cui ho bisogno per essere la Serena che vorrei. Non è un caso se il nome del mio personal brand è "Sono Serena". Senza questi presupposti non potrei trasmettere alle persone la giusta chiave di lettura della mia organizzazione. I percorsi con le mie allieve hanno un unico punto di partenza, lo stato mentale è il motivo per cui determinate situazioni portano così tanta frustrazione.

Se hai questo libro tra le mani forse anche tu riconosci che un eccessivo carico mentale o la stanchezza fisica possono annebbiare la mente, sottraendoti la lucidità. Forse troppo tempo trascorso in cucina disperde le tue energie e porta via spazio ad altre cose che vorresti fare.

Ti invito quindi a leggere i prossimi capitoli con la consapevolezza che tutto ciò che metterai in pratica sarà ancora più utile ed efficace se lo farai con un atteggiamento mentale positivo e senza mai strafare.

In questo libro non troverai ricette magiche per far tornare a mangiare le verdure ai tuoi figli, ma validi consigli per proporre piatti gustosi senza ricadere nella monotonia a tavola. Non ti prometto di farti amare la cucina se non è mai stata la tua passione, ma ti darò gli strumenti per goderti



la soddisfazione di mettere in tavola un piatto speciale, uno di quelli che non avresti mai pensato di riuscire a preparare! Non sono qui per dirti che sarà un processo di apprendimento semplice e veloce ma che, come spesso accade nella vita, ci vuole costanza e capacità di far pace coi propri limiti. Trovo sia molto importante ridimen-

sionare le nostre aspettative per evitare di essere sopraffatti dallo scoraggiamento. Ti invito a darti piccoli obiettivi da raggiungere, a vivere ogni traguardo con soddisfazione e a goderti il percorso di apprendimento perché porterai con te per sempre queste nuove conoscenze, che diventeranno le tue nuove abitudini.

MENU PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ 1	risotto al pomodoro con polvere di olive e stracciatella
MARTEDÌ 2	pasta al ragù di ceci
MERCOLEDÌ 3	tartare di asparagi e avocado, uova in camicia (strapazzate per i bimbi), pane tostato
GIOVEDÌ 4	vellutata di ceci , patate e zucchine con crostini di pane alle erbe
VENERDÌ 5	pizza margherita con verdure arrosto
SABATO 6	gnocchi di patate con pesto di zucchine
SABATO 7	salmone in crosta di verdure con patate arrosto alle erbe
DOMENICA 8	spaghetti alle vongole con crema di zucchine

Ti mostro come **parte delle basi usate per la realizzazione del menu torneranno utili anche per preparare pasti futuri**. Al tempo stesso un'altra parte di esse è costituita da scorte preparate in precedenza e usate al bisogno per darmi agio durante la settimana.

- **Base di polvere di olive** la userò per insaporire bruschette con hummus e verdure (pranzo per me).
- **Base di ragù di ceci** diventa un condimento perfetto per altri piatti di pasta (pranzi infrasettimanali e cene future).
- **Pane tostato** diventa crostino per la cena della sera successiva e per arricchire un'insalatona e una vellutata (pranzi per me).
- **Vellutata di ceci** ottenuta da ceci precotti (talvolta congelati) coi quali preparo anche bruschette con hummus e verdure (pranzo per me).
- **Verdure arrosto** ne conservo una

parte per avere un contorno jolly (pranzi e cene future).

- **Pesto di zucchine** decongelato e preparato in abbondanza perché mi copra altri due o tre pasti (pranzi e cene futuri).
- **Panure per pesce** ne conservo una parte per cotolette di spada, totani panati o verdure gratinate (cene future) e altre preparazioni che potrei improvvisare come le polpette (pranzi e cene futuri).
- **Crema di zucchine** diventa un ingrediente per arricchire una vellutata con legumi e crostini (pranzo per me). Inoltre se cucino le zucchine in abbondanza posso congelarne una parte per poi avere un contorno jolly o preparare una crema o una frittata (pranzi e cene futuri).

Ho riportato solo alcuni dei possibili scenari perché le vie del meal prep



sono infinite. Ogni volta che ti chiederai in che misura acquistare gli ingredienti che compongono una base tieni sempre presente la frequenza con la quale la usi per comporre i tuoi piatti. Ricorda che vale sempre la pena di preparare in abbondanza gli ingredienti a cottura lunga come i legumi per tre motivi: il primo è che fanno bene e sarà uno stimolo per consumarne di più; il secondo

è che ridurrai il tempo in cucina; il terzo è che risparmierai sulle bollette di luce o gas. Inoltre il legume cotto in casa ha un costo nettamente minore rispetto al suo analogo che acquisti precotto. Hai vantaggi su tutti i fronti.

Tornando alla spesa, **ogni settimana ti troverai ad acquistare le stesse categorie di alimenti** e in quantità simili.

Amo fare meal prep ascoltando la musica che mi dà vibrazioni positive e se non l'hai mai fatto ti consiglio di provare!

TRE STORIE, TRE ORGANIZZAZIONI CUCITE SU MISURA

Voglio condividere con te quella parte del mio lavoro che mi fa battere di più il cuore e che mi dà l'energia per fare il mio lavoro con passione ed entusiasmo. Ne approfitto per darti una visione di tre diversi meal prep in base a tre differenti stili di vita.

Eleonora, Valentina e Lara erano tre giovani donne in cerca di organizzazione, ognuna era mossa da una o più ragioni forti. Ti racconto i loro obiettivi e come li abbiamo raggiunti, fino a illustrarti i loro meal prep. Potresti ritrovarti in una di loro e trarre ispirazione per raggiungere una routine in cucina tutta tua.

La storia di Eleonora

Eleonora era la mamma di due bambini di due e quattro anni: il grande era molto selettivo e il piccolino, gran mangione, iniziava a farsi condizionare dai rifiuti del fratello. Lei si occupava della famiglia e della casa a tempo pieno e quando si è rivolta a me era molto scoraggiata. Una delle prime cose che mi ha detto quando mi ha

contattata è stata "Sono una causa persa": ma si era rivolta a me e nessuna causa è persa se si è pronti a chiedere aiuto. Consultava e metteva in pratica ricette e consigli di esperti di alimentazione sui social. Preparava cibo fatto in casa e si impegnava molto ma aveva la costante sensazione di non riuscire nel suo intento di accontentare tutti. Mi ha confessato di sentirsi in colpa per la sua incapacità di garantire pasti sani ai bambini e di sentirsi ulteriormente sbagliata per non riuscire a seguire con costanza una dieta. Voleva perdere peso ma non riusciva nel suo intento.

Avrebbe avuto modo di sfruttare molti ritagli di tempo durante la giornata per cucinare ma proprio per questo motivo si rendeva conto di disperdere le sue energie e aveva la sensazione di sprecare tempo senza realmente essersi portata avanti. Per questo motivo aveva iniziato a detestare i fornelli e a sentirsi sopraffatta dalla situazione.

Eleonora era molto rigida con se stessa e con me è stato subito come sfondare una porta aperta, dopotutto sono partita proprio da lì, l'eccesso di rigidità. Durante il percorso abbiamo riflettuto insieme sulle conseguenze che questo bisogno di perfezione aveva: senso di colpa e di inadeguatezza. Abbiamo ribadito che non sono i singoli pasti della giornata a fare la differenza, ma le nostre abitudini nel tempo. Era importante che Eleonora smettesse di rincorrere la perfezione e di idealizzare la sana alimentazione come qualcosa di imprescindibile. Ero convinta che il mio percorso con lei l'avrebbe portata a riavvicinarsi alla cucina con un approccio più elastico.

Dopo aver lavorato molto sull'importanza dell'atteggiamento



mentale abbiamo gettato le basi per la sua organizzazione e abbiamo individuato insieme piatti gustosi e sani da proporre a tutti e piatti sfiziosi e leggeri per i suoi pranzi da sola. Abbiamo individuato le basi utili da preparare settimanalmente e quelle da preparare con minore frequenza, infine abbiamo ipotizzato dei possibili momenti da dedicare al meal prep. Si è deciso di partire preparando diverse basi essenziali insieme, per poi procedere a piccoli passi con mini meal prep quotidiani per portarsi avanti ogni mattina con la preparazione del

Spaghettoni con crema di peperone arrosto, polvere di olive e prezzemolo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di spaghetti

150 g di peperoni cotti (cotti al forno interi, poi spellati e privati dei semi)

olio evo qb

BASI:

2 2 cubetti di fondo di cipolla

7 dado di prezzemolo qb

20 polvere di olive qb

Mentre cuoce la pasta metti nel mixer i peperoni insieme al fondo di cipolla precedentemente scongelato e a un mestolo di acqua della pasta. Frulla finemente fino a ottenere una crema liscia, poi trasferiscila in una padella antiaderente e scaldala.

Scola la pasta 2-3 minuti prima, tenendo da parte un po' di acqua di cottura, e trasferiscila nella padella insieme alla salsa, aggiungi un filo d'olio a crudo, poca acqua e manteca la pasta agitandola un po'. In questo modo la salsa avvolgerà la pasta dando la giusta cremosità.

Impiatta la pasta, distribuisce una manciata di polvere di olive su ogni porzione, infine sbriciola qualche scaglietta di dado di prezzemolo sul piatto aiutandoti con la punta di un coltello.

Idee alternative

Puoi cuocere una dose maggiore di peperoni e conservarli come base 2-3 giorni in frigorifero oppure 6 mesi circa in freezer. Puoi sostituire la polvere di olive con polvere di capperi e il dado di prezzemolo con dado di basilico.

