

| FARE RISTORAZIONE |



I SEGRETI DI UN CORRETTO “MENU ALIMENTARE”

*Li svela Domenicantonio Galatà nel suo libro
“A tavola è già tardi”*

autore: MARIANGELA MOLINARI

La vera dieta? Comincia prima di sedersi a tavola, perché a tavola è già tardi. Ne è certo Domenicantonio Galatà, biologo nutrizionista ed esperto di nutrizione e sicurezza alimentare, che a Roma ha avviato e dirige il primo studio nutrizionale con cucina, ha fondato l'Associazione italiana nutrizionisti in cucina e ha persino lanciato un delivery di piatti bilanciati a domicilio. E suona per l'appunto così, “A tavola è già tardi”, il titolo del libro (edito da Lastaria) in cui, nero su bianco, ha riassunto i principi sui quali si basa il suo approccio a una corretta alimentazione. Il presupposto dal quale è partito? La convinzione che più che di dieta o regime alimentare sia meglio parlare di “menu alimentare”, dal momento che, come scrive nell'introduzione, il suo interesse di nutrizionista è “ren-

dere le persone libere di preservare il piacere di mangiare con gusto e di sentirsi anche meglio. Le persone vanno aiutate a capire come scegliere gli alimenti, come fare la spesa, come leggere un'etichetta, come combinare correttamente i cibi e come cucinare nel modo più sano”. Perché “A tavola è già tardi” significa che quando ci sediamo per mangiare, quello che doveva accadere è già accaduto: si è fatta la spesa e si sono scelti gli ingredienti con cui preparare i piatti, ci si è già dotati delle pentole con cui cucinare e si è deciso, per esempio, tra la cottura al vapore e la frittura, tra il crudo e il cotto. Tutti aspetti, questi, che influiscono profondamente su ciò che mangiamo e, quindi, su come ci sentiamo. “La scelta di seguire un'alimentazione sana implica una serie di vantaggi che non si fermano

al dimagrimento e al raggiungimento della forma fisica che ci soddisfi – scrive Galatà –: si tratta piuttosto di assicurarci uno stato generale di benessere psicofisico e il rallentamento dell'invecchiamento”.

È fondamentale, quindi, imparare ad acquistare e a cucinare con le giuste tecniche e combinazioni alimentari, nella consapevolezza che il cibo e il cucinare sono “il pretesto e la metafora per iniziare a conoscerci”.

Tutto comincia dalla spesa

E allora, tralasciando ricette (con un occhio alla linea e l'altro al gusto), tabelle e menu a confronto, che si possono trovare tra le pagine del libro, in questa veloce lettura che vi proponiamo ci focalizziamo proprio su questi due momenti, la spesa e la cottura, cominciando dall'ampio capitolo dedicato alla prima. Vi si consiglia di comprare pochi alimenti freschi tutti i giorni, privilegiando come metodo di conservazione il sottovuoto, e di fare, invece, una buona scorta di cibi secchi che necessitano di lunghe cotture, come pasta, cereali e legumi. Sono poi riabilitati i surgelati, migliori del fresco conservato male. L'autore sottolinea, poi, in particolare, l'importanza di leggere con attenzione l'etichetta, ricordando che una lista di ingredienti troppo lunga è indice di una complessa lavorazione industriale e facilmente, quindi, dell'utilizzo di additivi e conservanti. Passando ai principali alimenti, poi - olio, pesce, pasta e carne -, Galatà guida nei criteri di scelta con l'aiuto di esperti di materie prime. Per quanto riguarda la pasta, per esempio, si sottolinea come si stia diffondendo la riscoperta di varietà autotone e metodi di impianto e macinatura antichi, che danno una materia prima ricca di fibre, sali minerali e proteine. Non esiste, però, un prodotto buono in assoluto. Ecco perché è importante conoscere,

sperimentare, confrontare. In quanto all'olio, invece, il consiglio è di evitare l'acquisto di referenze senza l'anno di produzione espressamente dichiarato in etichetta.

L'olio di oliva, infatti, non scade ma si deteriora, attraverso il naturale processo dell'ossidazione. Meglio, allora, acquistare bottiglie piccole e di vetro scuro, considerando che se si prende un olio buono, di cui è sufficiente un cucchiaino, il costo per porzione sarà molto più conveniente, anche in termini di grassi in meno che entrano nel corpo.

Crudo o cotto?

Dopo l'acquisto la cottura, uno dei momenti cruciali, un'operazione che, potenzialmente, può trasformare un cibo sano in uno tossico. Perché si formino sostanze nocive, per esempio, è sufficiente cuocere una patata al forno più a lungo del dovuto o portare l'olio a una temperatura superiore al suo punto di fumo. Inoltre, cuocere un alimento nel modo sbagliato significa limitare la biodisponibilità dei suoi nutrienti. Secondo Galatà tecniche particolarmente interessanti sono la cottura a sottovuoto negli appositi sacchetti e la vasocottura, consigliata per primi piatti a base di cereali ricchi di fibre. Va poi tenuto presente che in alcuni casi sostanze benefiche per il nostro organismo hanno bisogno di una lieve cottura per essere maggiormente biodisponibili, come, per esempio, il beta-carotene contenuto nelle carote. Insomma, concludendo: è sbagliato pensare, come abbiamo fatto finora, che per dimagrire dobbiamo rinunciare a certi cibi. “Si può mangiare di tutto, anche un piatto di carbonara – scrive Galatà –: bisogna solo capire come prepararla. Prima di dire come perdere peso è necessario capire perché si ingrassa. La risposta non è scontata. Paradossalmente ingrassiamo perché mangiamo poco e male”.



Il libro per punti

Il termine dieta va inteso come "stile di vita", non come una privazione a scapito del gusto.

Non esiste una perdita di peso rapida che sia anche duratura: prima di dire come perdere peso è necessario capire perché si ingrassa.

Non si dimagrisce mangiando di meno ma bruciando di più.

È importante scegliere materie prime di qualità e bilanciare i piatti con la giusta dose di carboidrati, grassi, fibre e proteine, abbinando correttamente gli alimenti.

Vanno individuati i metodi di cottura più efficaci. La cottura, infatti, consente di neutralizzare i microrganismi potenzialmente nocivi, rende biodisponibili alcuni elementi, elimina sostanze antinutrizionali e può migliorare la digeribilità.

Ogni porzione deve essere adeguata al fabbisogno giornaliero, nutriente e bilanciata.