

Elisa Benini

Educazione alimentare per tutti



INDICE

1. Introduzione
 - 1.1. Educazione alimentare, perché?
2. I nutrienti che apportano energia
 - 2.1. I carboidrati
 - 2.2. Le proteine
 - 2.3. I grassi
3. I nutrienti che non apportano energia
 - 3.1. Acqua
 - 3.2. Fibre solubili e non solubili
 - 3.3. Vitamine
 - 3.4. Minerali
4. I gruppi di alimenti
 - 4.1. Cereali e i loro derivati, i tuberi
 - 4.2. Carni, pesci e uova
 - 4.3. Latte e suoi derivati
 - 4.4. Grassi e olii da condimento
 - 4.5. Ortaggi, frutti e legumi
5. Dalla teoria alla pratica
 - 5.1. Introduzione alla pratica
 - 5.2. La colazione
 - 5.3. Spuntini e merende
 - 5.4. Primi piatti
 - 5.5. Secondi piatti
 - 5.6. I contorni di verdure
 - 5.7. Il pane
 - 5.8. La frutta
 - 5.9. I piatti unici
 - 5.10. Pranzo e cena
6. Buone abitudini e buona organizzazione
7. I cibi ricreativi e i molti valori del cibo

CAPITOLO 1

Introduzione

Al termine di questa lettura spero di avervi trasmesso maggior consapevolezza circa:

- i concetti fondamentali sui nutrienti, le loro caratteristiche e dove trovarli
- la conoscenza degli alimenti e le loro porzioni standard
- gli strumenti per comporre un menù equilibrato per te tutta la famiglia
- modi pratici di organizzare la dispensa e il frigo

1.1 Educazione alimentare, perché?

Preferisco utilizzare il termine educazione perché racchiude nella propria origine un concetto che ritengo meraviglioso, cioè “conduco fuori” da “ex” (fuori) e “ducere” (condurre). Quanto parliamo di educazione alimentare parliamo di come, attraverso la conoscenza degli alimenti, delle loro caratteristiche e i loro effetti sul nostro corpo congiuntamente alla consapevolezza per proprio comportamento alimentare possiamo vivere un rapporto sano ed equilibrato con il cibo.

Non è una cosa facile da realizzare, l'educazione richiede tempo, impegno, riflessioni e ascolto di sé ma ciò che restituisce è impagabile: consapevolezza, libertà dagli schemi e un'enorme flessibilità.



Ma allora perché ogni tanto ci ritroviamo a parlare di menù e di piani alimentari?

Perché questi sono strumenti molto utili per razionalizzare i concetti e trasmetterli in forma scritta. Sono utili per organizzare i pasti, fare una lista della spesa, fornire delle soluzioni

pratiche ma si tratta solo di un punto di partenza, uno strumento che deve essere utilizzato con la consapevolezza del fatto che **non può essere tutto gestito e incasellato da uno schema.**

Non voglio sminuire l'importanza di un piano alimentare personalizzato, anzi, ma anche il piano alimentare più bello, adatto, rifinito su misura per noi rischierà, col tempo, di trasformarsi in una prigione se prima non comprendiamo in modo genuino il nostro comportamento alimentare e lo contestualizziamo con la biologia della nutrizione.

Perché abbiamo spesso fame?

Abbiamo fame o è appetito? O magari è sete?

Ho fatto uno spuntino davvero nutriente o era più un capriccio?

Sappiamo riconoscere (davvero) i segnali che ci manda il nostro corpo?

Mangiamo in modo consapevole?

Se riusciamo a dare risposta ad almeno a qualcuna di queste domande siamo già sulla buona strada, stiamo iniziando a educarci ad avere un'alimentazione equilibrata rispettosa della nostra salute e dei nostri gusti.

So, let's start! 😊



CAPITOLO 2

I nutrienti che apportano energia



Questa è la piramide alimentare.

Ci sarà davvero molto utile per capire il ruolo dei nutrienti e dei gruppi di alimenti, la vedrai riportata spesso 😊

2.1 Carboidrati

I **carboidrati** o **glucidi** sono delle molecole composte da carbonio, ossigeno e idrogeno che hanno diversi ruoli nel nostro organismo.

I carboidrati svolgono le seguenti funzioni:

- **Energetica:** forniscono energia all'organismo per sostenere le funzioni vitali
- **Di riserva:** il glicogeno contenuto in piccola quantità in muscoli e fegato
- **Plastica:** sono mattoncini che entrano nella sintesi dei tessuti come le membrane cellulari, DNA, RNA...
- **Regolatrice:** apportano elementi fondamentali per la salute del nostro organismo come le fibre

I carboidrati si dividono a loro volta in due categorie:

I **carboidrati complessi** che hanno tempi di digestione non troppo lunghi e che forniscono energia a lento rilascio. Hanno il vantaggio di darci una maggior sazietà che dura più a lungo e di farci venire fame un po' più tardi rispetto ai carboidrati semplici.



Troviamo i carboidrati complessi nei cereali e tutti i loro derivati, negli pseudocereali (come la quinoa), nei legumi e nei tuberi (patate).

I carboidrati semplici o zuccheri che hanno tempi di digestione molto brevi e sono l'ideale per fornire energia subito pronta all'uso.

Pensiamo ad un calo di zuccheri subito dopo uno sforzo fisico molto intenso.

Hanno però lo svantaggio di non fornire alcuna sazietà e di stimolare il senso di fame anche solo poco tempo dopo averli consumati.



Troviamo gli zuccheri semplici nella frutta e nelle verdure. Lo zucchero da tavola può essere estratto dalla canna da zucchero o dalla barbabietola, contengono zuccheri semplici anche tutti quegli alimenti nella cui composizione rientra lo zucchero da tavola.

Ricordati che lo zucchero da tavola (saccarosio) che sia estratto da un vegetale o da un altro, che sia bianco o bruno resta sempre la stessa molecola, i suoi valori nutrizionali non cambiano!

[Clicca qui se vuoi approfondire l'argomento sullo zucchero da tavola.](#)

Le linee guida raccomandano un che l'apporto energetico giornaliero sia costituito per il 55-65% dai carboidrati di cui al massimo il 10-12% sia costituito dagli zuccheri.

Proprio per questo motivo troviamo gli alimenti ricchi di carboidrati alla base della nostra piramide alimentare!



2.2 Le proteine

Le proteine o protidi sono delle molecole complesse composte da amminoacidi.

Gli amminoacidi, a loro volta, sono delle molecole composte da carbonio, ossigeno, idrogeno, azoto, zolfo.

Le proteine svolgono le seguenti funzioni:

- **Strutturale:** sono definiti anche i mattoncini che costruiscono il nostro corpo
- **Contrattile:** le fibre muscolari, con le loro contrazioni, ci permettono di effettuare movimenti
- **Immunitaria:** il nostro sistema immunitario è formato in gran parte da proteine

- **Trasportatrice:** le proteine veicolano sostanze importantissime come l'ossigeno (emoglobina)
- **Regolatoria:** possono accelerare o ridurre la velocità di determinate reazioni nel nostro metabolismo
- **Ormonale:** alcuni tipi di ormoni sono costituiti da proteine (insulina, ormone della crescita...)

Possiamo suddividere le proteine in tre categorie in base al loro valore biologico, cioè la qualità delle proteine. Maggiore è la qualità delle proteine maggiore sarà l'utilizzo che ne farà il nostro corpo, minore è la qualità delle proteine minore sarà l'impiego che ne faremo.

Un modo per rendere più chiaro il concetto: più la proteina assomiglia a quella del nostro organismo più alto è il suo valore e maggiore sarà l'utilizzo che ne faremo.

Proteine ad alto valore biologico (alta qualità): le troviamo in carni, prodotti della pesca, uova, latte, soia.

Proteine a medio valore biologico (media qualità): le troviamo in formaggi, alcuni legumi e alcuni cereali.

Proteine a basso valore biologico: le troviamo in semi oleosi, alcuni legumi e alcuni cereali.



Combinando alcune fonti di proteine a medio-basso valore biologico insieme riusciamo però ad ottenere delle vere e proprie combinazioni vincenti di proteine di alta qualità. Il punto di forza di un alimento è complementare all'aspetto carente all'altro. Un esempio molto famoso è quello della combinazione fra cereali e legumi (riso e piselli, pasta e fagioli...).

Un range di sicurezza per garantire un apporto di proteine che ci permetta di mantenere la nostra massa muscolare è quello che ci permette di assumere dagli 0,75g agli 1,2g di proteine per chilo di peso corporeo.

Non si tratta di grandi quantità e per questo motivo gli alimenti fonti di proteine sono riportati circa a metà della piramide alimentare.



2.3 I grassi

I **grassi o lipidi** sono molecole composte da carbonio, idrogeno e ossigeno.

Sono molecole non solubili in acqua.

Svolgono le seguenti funzioni:

- **Energetica:** sono le principali riserve di energia del nostro corpo
- **Strutturale:** costituiscono le membrane delle cellule che compongono i nostri tessuti
- **Ormonale:** come gli ormoni steroidei (tiroxina...) il cui precursore è il colesterolo un lipide
- **Digestiva:** i succhi biliari sono costituiti anche da lipidi

I grassi alimentari sono per la maggior parte costituite da acidi grassi e sono fra le fonti energia più importanti per il nostro organismo.

Per avere un'idea di quanta energia viene fornita dai grassi dobbiamo ricordare che

- 1 grammo di grassi fornisce circa 9 kcal
- 1 grammo di proteine fornisce circa 4 kcal
- 1 grammo di carboidrati fornisce circa 4 kcal

Per questo motivo l'apporto di grassi mediante l'alimentazione deve essere controllato ed è una buona abitudine dosarlo con le giuste attenzioni.

La maggior parte degli acidi grassi utili per il buon funzionamento del nostro organismo vengono prodotti dal nostro stesso corpo mentre quelli che vengono definiti acidi grassi essenziali debbono essere introdotti mediante l'alimentazione poiché non siamo in grado di sintetizzarli.

Gli acidi grassi essenziali sono:

- **acido linoleico (omega 6)**
- **acido alfa-linoleinico (omega 3)**

Un'alimentazione varia ed equilibrata ci garantisce di assumere tutti i nutrienti dei quali abbiamo bisogno senza necessariamente incorrere nell'integrazione.



Lo sapevi? Anche alcune vitamine sono dei lipidi! Le vitamine A,D,E e K sono lipidi e vengono definite vitamine liposolubili.

Proprio in virtù del fatto che i grassi apportano molta energia e, a tutti gli effetti non abbiamo bisogno di consumarne grosse quantità, li vediamo rappresentati nella parte più alta della piramide alimentare.



CAPITOLO 3

I nutrienti che NON apportano energia

I **nutrienti non energetici** sono composti che non apportano energia di per sé ma che svolgono funzioni indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo e sono:

- **Acqua**
- **Fibre solubili e insolubili (in acqua s'intende :)**
- **Vitamine del gruppo B, vitamina C e del gruppo A**
- **Minerali**

3.1 Acqua

Il nostro organismo contiene acqua con una percentuale che oscilla fra il 75% per il neonato fino al 55-60% nell'adulto e nell'anziano. L'acqua è il principale mezzo in cui avvengono tutti gli scambi metabolici del nostro corpo. È fondamentale per mantenere la nostra temperatura corporea e il buon funzionamento di organi e tessuti. L'acqua è necessaria sia per assorbire i nutrienti che per espellere i prodotti di scarto dal nostro corpo (urina, sudore...).

3.2 Fibre solubili e non solubili

Le fibre alimentari sono molecole di origine vegetale costituite da polisaccaridi, non digeribili dal nostro apparato gastrointestinale. Esistono le **fibre solubili** (pectine, mucillaggini, gomme): sciogliendosi in acqua formano un gel che aumenta il potere saziante del pasto e limita l'assorbimento di altri nutrienti a livello intestinale.

Ci sono poi le **fibre insolubili** (cellulosa, lignina): non si sciolgono in acqua ma hanno un grande potere assorbente; gonfiandosi aumentano il volume delle feci e velocizzano il transito. Sono indispensabili per un corretto transito intestinale ma un loro eccesso può avere anche effetti quali gonfiore e crampi addominali.

[Clicca qui se vuoi approfondire il tema dedicato alle fibre.](#)



Questi nutrienti non energetici li troviamo spesso in frutti, ortaggi e grassi da condimento

3.3 Vitamine

Possono essere idrosolubili o liposolubili. Le prime sono vitamine solubili in acqua che possono essere alterate dalla cottura dei cibi e sono: **vitamine del gruppo B e vitamina C**; le troviamo principalmente in frutta e verdure. Le seconde sono vitamine solubili nei grassi che non risentono dei trattamenti di cottura dei cibi e sono le **vitamine: A, D, E, K ed F**; le troviamo soprattutto in uova, fegato, latte e derivati, semi oleosi, pesce azzurro, verdure a foglia verde. Le vitamine sono necessarie per il normale svolgimento delle funzioni metaboliche del nostro organismo in qualità di co-enzimi, sono indispensabili alla vista, alla coagulazione, alla costruzione di collagene...

3.4 Minerali

Che servono alla robustezza del nostro scheletro come il calcio e il fosforo piuttosto che per il trasporto dell'ossigeno nel sangue come accade per il ferro e contenuto nell'emoglobina i minerali sono indispensabili per la nostra salute. Un loro anche minimo squilibrio può portare a delle gravi carenze come anemia e osteoporosi. Li troviamo in tutti gli alimenti in concentrazione variabile.

APPROFONDIMENTI

Se avete voglia di approfondire vi lascio:

Il link al sito internet dove troverete le [Linee Guida Sana Alimentazione sviluppate da Crea per il Ministero dell'Agricoltura.](#)

CAPITOLO 4

I gruppi alimentari

Consiste nella suddivisione degli alimenti in gruppi, questi gruppi sono costituiti da alimenti simili fra di loro per caratteristiche nutrizionali e ci aiuta nell'organizzare un'alimentazione sane e bilanciata.

4.1 Cereali, i loro derivati e tuberi

I cereali più diffusi sono: grano, riso, mais, orzo, farro, avena, segale, miglio.

I cereali hanno le seguenti caratteristiche:

- buon apporto di carboidrati complessi (*amido*)
- basso apporto di grassi
- basso apporto di proteine di scarso valore biologico
- buon apporto di fibre insolubili

I **cereali** possono essere consumati in chicco a seguito di totale o parziale processo di raffinazione.

Prendendo ad esempio uno dei cereali più diffusi, **il riso**, questo può essere consumato *integrale*, *semi integrale* oppure *brillato* (raffinato dalla crusca e spazzolato per renderlo lucido).

Dai cereali otteniamo le farine derivate dal processo di frantumazione o *molitura* dei chicchi. Le farine ottenute sono l'ingrediente principale di tutti i prodotti da forno: pane, grissini, taralli, biscotti...

La semola, ingrediente principale della pasta, è anch'essa un prodotto della macinazione del grano.

Tutti i cereali hanno circa le stesse proprietà e sono tutti una buona fonte di carboidrati.

Le proteine contenute nei cereali sono a basso valore biologico ma è anche vero che se ad una porzione di cereali abbiniamo una porzione di legumi andiamo a creare un'abbinata vincente sotto il profilo della qualità dell'apporto proteico.



Le fibre sono nutrienti non energetici che svolgono funzioni essenziali per la salute del nostro organismo e sono più presenti nei cereali integrali e nei loro derivati.

Attenzione! I cereali integrali non sono ipocalorici! Hanno ottime proprietà ma l'apporto energetico medio si discosta di molto poco rispetto a quello dei prodotti raffinati.

[Clicca qui se vuoi approfondire l'argomento dei cereali integrali.](#)

Quando parliamo di **tuberi** parliamo di patate, patate dolci, manioca, topinambur...

Come i cereali anche i tuberi apportano buone quantità di amido e fibre mentre hanno un basso contenuto di grassi e proteine.



A differenza dei cereali, i tuberi hanno un contenuto di acqua maggiore e, di conseguenza un apporto energetico inferiore.

Ecco una piccola tabella a titolo d'esempio, i valori sono riportati per 100g di parte edibile:

| | Proteine | Grassi | Carboidrati | Energia | Colesterolo |
|-----------------|----------|--------|-------------|---------|-------------|
| Riso | 7g | 1g | 88g | 362kcal | 0mg |
| Pasta di semola | 11g | 0g | 83g | 356kcal | 0mg |
| Patate | 2g | 1g | 18g | 85kcal | 0mg |

4.2 Carni, pesci e uova

Le carni i prodotti della pesca e le uova sono i principali apportatori di proteine ad alto valore biologico.

Oltre alle proteine di alta qualità gli alimenti che appartengono a questa categoria forniscono:

- vitamine del gruppo B
- ferro con elevata *biodisponibilità*
- grassi saturi
- colesterolo

Poiché questi alimenti oltre a fornire le proteine delle quali abbiamo bisogno per mantenere un buono stato di salute forniscono anche dei composti (colesterolo, grassi saturi) che, se assunti in eccesso, possono provocare valori del sangue alterati che possono evolvere in vere e proprie patologie.



Le vitamine del gruppo B sono importanti coenzimi coinvolti nel metabolismo energetico delle nostre cellule e, nel caso della vitamina B12, anche nello sviluppo dei globuli rossi.

Quando si parla della **biodisponibilità del ferro** ci si riferisce alla misura in cui il ferro viene assorbito dal nostro organismo. Il ferro eme contenuto nelle carni (sia terrestri che acquatiche) e nelle uova è quello che il nostro corpo riesce ad assorbire in misura maggiore. Il ferro contenuto nei vegetali, al contrario, ha una scarsa assorbibilità e quindi scarsa biodisponibilità.



Grassi saturi e colesterolo sono lipidi il cui apporto non deve essere eccessivo poiché potrebbe causare un'alterazione dei valori dei lipidi del sangue (lipemia) e sfociare in *dislipidemia*. Le dislipidemie sono condizioni che predispongono all'insorgenza di numerose patologie a carico di vasi sanguigni, cuore, fegato...

Parlando di proteine ad alto valore biologico...

Oltre alle carni, i prodotti della pesca e le uova è doveroso inserire nella lista degli alimenti che forniscono proteine ad alto valore biologico anche:

- soia e prodotti derivati dalla soia (tofu, tempeh...);
- prodotti derivati dalla lavorazione di proteine vegetali (seitan, muscolo di grano...);
- prodotti industriali come burger, bistecche, straccetti vegani...;
- novel foods (farina di insetti, insetti...).

Questo genere di prodotti apportano proteine ad alto valore biologico e possono essere degli ottimi sostituti dei prodotti animali sia tal quali che come ingredienti. Può creare un certo sconcerto leggere alcuni di questi alimenti, tuttavia, è opportuno sottolineare che si tratta di una distorsione (bias) di tipo culturale. In molti paesi del mondo gli insetti sono consumati nella cucina tradizionale mentre, nel resto del mondo, vengono percepiti con orrore.

Ognuno di noi è libero di decidere se vorrà mai sperimentare o meno ;)

4.3 Latte e i suoi derivati quali yogurt, latticini, formaggi

Il **latte** può essere ottenuto dalla mungitura della vacca (latte vaccino) ma anche da altre specie di animali come capre, pecore, bufala...

Il latte e i suoi derivati sono ottimi apportatori di calcio, fosforo e proteine a medio e alto valore biologico.

Il latte può essere:

- **intero** con contenuto di grassi intorno al 3,6%
- **parzialmente scremato** con contenuto di grassi intorno al 1,8%
- **scremato** con contenuto di grassi intorno al 0,1%

A medio breve conservazione come quello che troviamo nel banco frigo del supermercato oppure a lunga conservazione sugli scaffali.

Il latte può essere normale con naturale presenza di lattosio oppure senza lattosio (delattosato), comunemente chiamato "ad alta digeribilità". Il latte senza lattosio può essere intero, parzialmente scremato o totalmente scremato.

Lo yogurt e altri prodotti derivati dalla fermentazione del latte (kefir, skyr...) avranno caratteristiche simili a quelle del latte di partenza utilizzato per la loro produzione.

Per esempio: un latte scremato fermentato ci darà uno yogurt scremato (magro) oppure un kefir magro a seconda del tipo di fermentazione che andremo a sviluppare.



Per latticini si intendono tutti i prodotti derivati dalla lavorazione del latte, sono quindi latticini:

- yogurt, kefir, skyr...
- panna

- burro
- formaggi freschi e stagionati
- ricotte

Lo sapevi? **La ricotta non è un formaggio!** Infatti, per definizione il *formaggio* o *cacio* è il prodotto della coagulazione mediante acido o caglio del latte mentre la ricotta è il risultato della cagliata non del latte ma del siero di latte.

Dal punto di vista nutrizionale la ricotta è un ottimo alimento; contiene pochi grassi, apporta buone quantità di calcio e fosforo e le sue proteine sono proteine ad alto valore biologico, le proteine del siero del latte.

Il formaggio, invece, per quanto sia un alimento valido dal punto di vista nutrizionale contiene una quantità di grassi considerevole (soprattutto saturi) e le proteine che apporta sono considerate di medio valore biologico (caseine). Il formaggio ha come punto di forza un eccellente apporto di calcio e di fosforo.



Buoni son buoni ma meglio non farsi prendere la mano 😊

I formaggi spesso sono gli alimenti che più vengono declinati nella versione light, clicca qui se vuoi approfondire il l'argomento sui cibi light.

Di seguito una piccola tabella che ci da un po' un'idea dei valori nutrizionali di ricotta, formaggio fresco e uno stagionato, i valori sono riportati per 100g di parte edibile:

| | Proteine | Grassi | Carboidrati | Energia | Colesterolo |
|------------------|----------|--------|-------------|---------|-------------|
| Ricotta vacca | 9g | 11g | 4g | 146kcal | 57mg |
| Mozzarella vacca | 19g | 20g | 1g | 253kcal | 54mg |
| Parmigiano | 34g | 28g | 0g | 387kcal | 88mg |

4.4 Grassi e olii da condimento

Sono i principali apportatori di acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili (A,D,E,K e F) necessarie per il buon funzionamento del nostro organismo.

Hanno anche la funzione di conferire gradevolezza (*palatabilità*) ai cibi che consumiamo.

Posso essere di origine vegetale o animale.

In questo gruppo di alimenti includiamo anche la frutta a guscio (noci, nocciole...) e la frutta oleosa (cocco, avocado...).



I grassi di origine vegetale comprendono olii e margarine.

Gli olii sono in forma liquida mentre le margarine vegetali sono olii sottoposti ad un procedimento chimico (idrogenazione) che serve a rendere le molecole di grassi più "rigide" e avere un prodotto solido a temperatura ambiente.

Quando sottoponiamo un olio vegetale al processo di idrogenazione stiamo aggiungendo atomi di idrogeno alla molecola di partenza. Di fatto cambiamo la struttura di partenza e da un grasso insaturo, liquido a temperatura ambiente, otteniamo un grasso saturo, solido a temperatura ambiente.

Gli olii vegetali possono essere estratti da:

- frutti (olive)
- legumi (soia, arachidi)
- frutta a guscio (mandorle...)
- altri frutti oleosi (avocado, cocco)
- cereali (riso, mais...)

Per loro natura i grassi vegetali non contengono colesterolo ma possono contenere **grassi saturi** anche in notevole quantità sia per una loro **propria caratteristica (cocco, palma...)** che **a seguito** di un trattamento industriale come avviene nel **processo di idrogenazione.**

I grassi di origine animale comprendono burro, strutto, lardo, ecc...

Sono tutti solidi a temperatura ambiente e **particolarmente ricchi di grassi saturi e colesterolo**, per questo motivo se ne consiglia un consumo ridotto in termini di frequenza di consumo.



Dobbiamo ricordare che quando si parla di grassi da condimento, siano essi vegetali o derivati animali stiamo parlando di grassi o lipidi, i nutrienti la cui **funzione primaria è quella di riserva di energia**. Per questo motivo la molecola di grassi è quella con il potere energetico più alto in assoluto. Sempre per lo stesso motivo la porzione di consumo di questi cibi è la più piccola di tutte le categorie di alimenti e la troviamo in cima alla piramide alimentare.

Ecco una piccola tabella comparativa per capire il valore nutrizionale dei grassi da condimento, i valori sono riportati per 100g di parte edibile:

| | Proteine | Grassi | Carboidrati | Energia | Colesterolo |
|--------------------------|-----------------|---------------|--------------------|----------------|--------------------|
| Olio d'oliva | 0g | 99,9g | 0g | 899kcal | 0mg |
| Olio di semi vari | 0g | 99,9g | 0g | 899kcal | 0mg |
| Burro | 1g | 83g | 1g | 758kcal | 215mg |

Il burro contiene meno energia poiché contiene una piccola quantità d'acqua e pochissime proteine e carboidrati, negli olii, al contrario, non abbiamo altro che grassi.

4.5 Ortaggi, frutti e legumi

In questo gruppo di alimenti troviamo tutta la frutta, ortaggi di vario genere e i legumi.

Tutti gli alimenti che appartengono a questo gruppo sono di origine vegetale.

La funzione principale di questo gruppo di alimenti è quella di *apportare acqua, fibra, vitamine, minerali e favorire la sazietà sia durante che dopo il pasto.*

Hanno le seguenti caratteristiche:

- sono ricchi d'acqua e fibre
- buoni apportatori di vitamine A e C
- basso o medio-basso apporto calorico
- l'apporto energetico è dato soprattutto da carboidrati semplici
- i legumi sono buoni apportatori di proteine



Il gruppo di alimenti che apporta maggiormente vitamina A è costituito da: carote, peperoni, pomodori, melone, spinaci, cicoria, broccoli... Tutti ortaggi di colore giallo, verde oppure arancione.



Il gruppo di alimenti con maggior contenuto di vitamina C ha, fra i suoi componenti: agrumi, cavoli, lattughe, frutti rossi, kiwi, ananas, in generale la frutta acidula tutta.

Clicca qui vuoi approfondire l'argomento dedicato alla frutta.

I legumi hanno delle caratteristiche diverse infatti:

- hanno un buon contenuto di carboidrati complessi
- contengono un buon tenore di proteine a medio valore biologico
- hanno un apporto energetico medio

Se combinati con una porzione di cereali possono sostituire tranquillamente una porzione di carne o pesce o uova poiché la combinazione che veniamo ad ottenere ci garantisce di ottenere un pasto con proteine ad alto valore biologico.



L'unico legume che di suo contiene proteine ad alto valore biologico senza alcun bisogno di doverlo abbinare ad altri alimenti **è la soia**. Anche per questo motivo la soia viene largamente utilizzata non solo per l'alimentazione umana ma anche per produrre foraggio e mangimi per animali.

CAPITOLO 5

Dalla teoria alla pratica

Ora che sappiamo cosa contengono gli alimenti potrebbe sorgere spontanea la domanda: come posso fare per avere un'alimentazione varia ed equilibrata? Come posso articolare i miei pasti? A seguire alcune indicazioni e alcuni spunti di riflessione su come organizzare i propri pasti.

5.1 Introduzione alla pratica

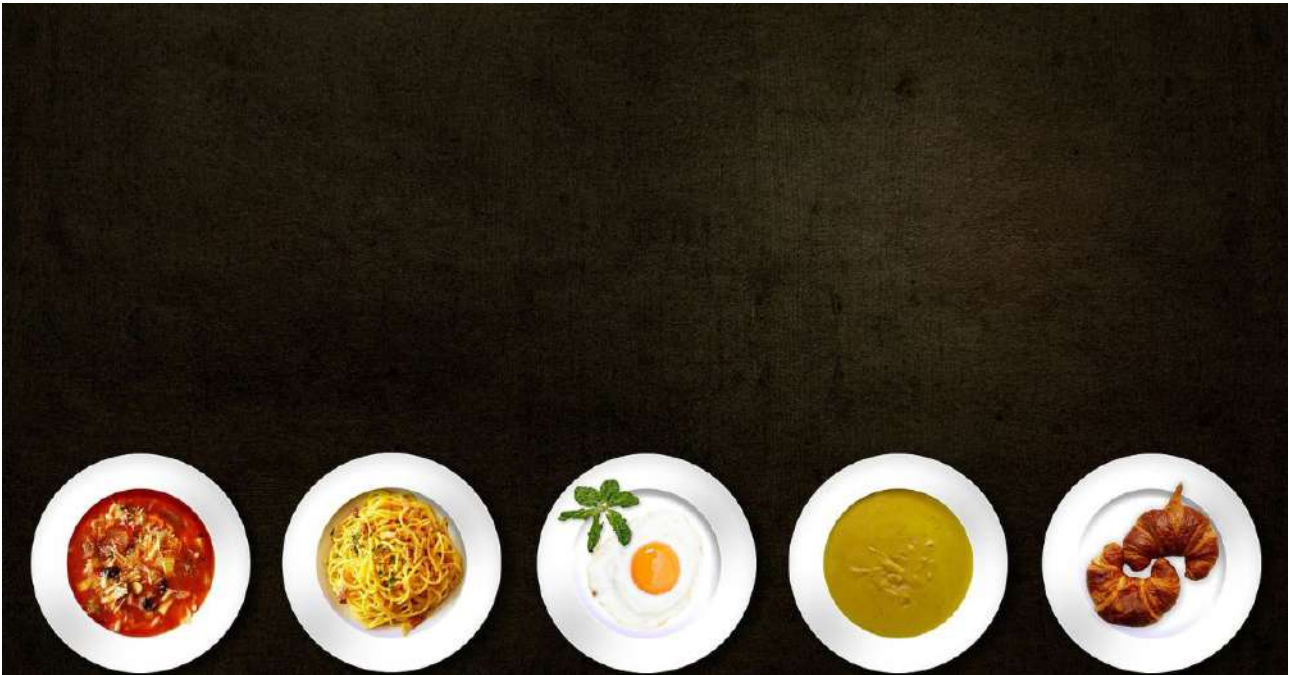
Per prima cosa dobbiamo realizzare che non è detto che la classica struttura a 5 pasti composta da colazione, pranzo, cena e 2 spuntini sia uno schema obbligatorio da seguire.

Ognuno di noi ha le proprie abitudini e le proprie inclinazioni personali, c'è chi preferisce spezzare il digiuno fra un pasto più consistente e l'altro con uno spuntino chi invece, per motivi di tempo o propria preferenza non gradisce fare lo spuntino e preferisce avere un pasto principale più abbondante o strutturato.

Quando si parla di educazione alimentare non dobbiamo focalizzarci su delle regole preconfezionate ma comprendere quale soluzione meglio si adatta al nostro gusto, abitudini e stile di vita.

A seguire andremo a vedere come si possono articolare:

- colazione
- pranzo
- cena
- spuntini



Vedremo insieme anche la struttura e le porzioni medie di:

- primi piatti asciutti e in brodo

- secondi piatti
- contorno di verdure, pane e frutta
- piatti unici

Come strutturarli e inserirli all'interno del pasto al fine di avere una giornata alimentare equilibrata dal punto di vista nutrizionale.

Una volta comprese queste nozioni di base saremo in grado di costruire in autonomia non solo la nostra giornata alimentare ma anche il nostro menù settimanale!

5.2 La colazione

Possiamo declinarla sia nella versione dolce che nella versione salata a seconda di quello che preferiamo.

Solitamente la colazione salata ha il vantaggio di garantire una migliore sazietà più a lungo rispetto alla colazione dolce e tutto dipende dal fatto che è povera di zuccheri semplici, pertanto, ci assicura un miglior controllo del livello degli zuccheri nel sangue.

Al contrario la colazione dolce tenderà a saziarci per un tempo inferiore con il risultato di farci avere fame prima.

Un aspetto negativo della colazione salata è che nella sua composizione rientrano spesso alimenti quali affettati e uova, alimenti sicuramente validi ma dei quali non possiamo fare un uso smodato poiché si tratta pur sempre di alimenti di origine animale che apportano grassi saturi e colesterolo.

La colazione dolce, invece, è più versatile per la varietà di alimenti che possiamo andare a coinvolgere nella sua composizione.

Una tipica colazione salata può essere così composta:

- un paio di fette di pane in cassetta tostato
- una porzione da 50g di affettato magro oppure 1 uovo strapazzato
- spremuta di agrumi o succo di frutta senza zuccheri aggiunti

potremmo sostituire l'affettato magro con un po' di formaggio oppure una mousse di legumi preparata in precedenza come l'hummus, per esempio.



Colazione salata con l'uovo, perché no? Magari non troppo spesso 🤔

Una colazione dolce può essere sviluppata così:

- latte vaccino o bevanda vegetale o tisana
- una porzione di pane da 50g o 3-4 fette biscottate con marmellata o miele

Potremmo sostituire il latte vaccino con dello yogurt (classico, greco, kefir...).

In alternativa al pane e marmellata possiamo consumare biscotti, cereali per la prima colazione, una fetta di crostata o torta margherita, anche delle brioche confezionate possono essere utilizzate a patto che non vengano consumate troppo spesso.



Colazione dolce, da declinare come preferiamo

Sempre nella colazione dolce possiamo inserire anche della frutta fresca o dei semi oleosi, le combinazioni che possiamo andare a creare sono davvero molte, possiamo sbizzarrirci con gli abbinamenti.

Facciamo però anche questa considerazione: la colazione è un pasto piuttosto "umorale" che spesso ci ritroviamo a dover consumare senza molta calma o troppe cerimonie. Sono dell'avviso che l'equilibrio e praticità debbano essere i due punti fondamentali sui quali sviluppare tutte le soluzioni che andiamo a mettere in pratica per lo svolgimento dei nostri pasti.

Non ha molto senso obbligarsi a fare colazioni articolate se queste non si adeguano al nostro stile di vita, cerchiamo piuttosto delle soluzioni più semplici che coniughino gusto e praticità.

... un consiglio:

Per agevolarci nella consumazione della colazione possiamo mettere in pratica dei trucchetti:

- apparecchiare la tavola la sera prima con tutto il necessario per la colazione
- se beviamo caffè con la moka prepariamola già fatta così da doverla solo accendere
- preparare già alla sera le diverse soluzioni: pane, fette, cereali... sceglieremo la mattina stessa cosa mangiare
- se ci piacciono i pancake possiamo prepararli la sera prima.

Possono sembrare delle soluzioni banali ma faranno risparmiare minuti preziosi sia a noi che ai nostri familiari e sarà più facile far prendere o riprendere l'abitudine alla colazione ai bambini.

Qui sotto un contenuto scaricabile con degli esempi di colazione, clicca per scaricare il pdf: [Schede esempi colazione.pdf](#)

5.3 Spuntini e merende

La funzione principale dello spuntino e della merenda è quella di spezzare il digiuno fra un pasto principale e fornire un'integrazione che, in alcuni casi (sportivi, diete ipercaloriche) è di fondamentale importanza.

Possiamo utilizzare diversi alimenti come spuntino, ad esempio:

- frutta fresca o essiccata
- semi oleosi
- yogurt e simili
- prodotti da forno salati (crackers grissini, taralli...)
- prodotti da forno dolci (biscotti, barrette di cereali...)
- pane farcito con affettato o confettura

Se si volesse fare uno spuntino più corposo si possono anche combinare 2 tipologie diverse di alimenti: frutta e cracker, semi oleosi e yogurt e così via...



Quando le ore di digiuno fra un pasto e l'altro sono molte (più di 4-5 ore) sarebbe opportuno fare uno spuntino per evitare di arrivare troppo affamati al pasto successivo. Il rischio è quello di consumare troppo velocemente e voracemente quantità di cibo ben superiori all'effettivo bisogno.

È obbligatorio consumare lo spuntino o la merenda?

No, non è obbligatorio. Una volta compresa la loro funzione è buona cosa porsi le domande: ho fame davvero o è un'abitudine? Ho necessità di mangiare qualcosa oppure ho solo bisogno di riposarmi qualche minuto? Ho voglia di consumare quello spuntino?

Se abbiamo fame davvero consumiamolo in tutta tranquillità, se non serve farlo non ha senso mangiare qualcosa solo "perché va fatto/fa bene farlo". Se siamo abituati a farlo e per qualsivoglia motivo ce ne dovessimo dimenticare non siamo tenuti per forza di cose a consumarlo dopo il pasto principale, sarebbe un inutile in più.

... un consiglio:

Consuma lo spuntino se ne hai effettiva necessità, se hai fame è il caso di mangiare qualcosa.

Se non si ha fame e si mangia per noia, per puro appetito o altri motivi si rende opportuno chiedersi perché usiamo il cibo per gestire qualcosa che con il cibo non ha nulla a che fare. Lo scopo della riflessione non è quella di giudicare il nostro comportamento alimentare, anzi, proprio l'opposto.

Qui sotto un contenuto scaricabile con degli esempi di spuntini, clicca per scaricare il pdf:

[Schede esempi spuntini.pdf](#)

Lo sapevi? Lo spuntino è un piccolo pasto che si può consumare la mattina mentre la merenda è un momento di pausa che per tradizione viene consumato nel pomeriggio. Si tratta di una distinzione legata al lessico ma nella sostanza sono la stessa cosa!

5.4 Primi piatti

Il primo piatto può essere asciutto o in brodo, come una pastasciutta o un risotto e un minestrone di verdure o legumi con aggiunta di cereali, pasta o crostini.

Generalmente il primo piatto è una portata che vede i carboidrati come nutriente protagonista.

Sfatiamo subito il mito per il quale la pasta farebbe ingrassare: l'apporto energetico e il profilo nutrizionale della pasta è quasi identico a quello dei cereali in chicco.

Quando si parla di primi piatti, quello che fa la vera differenza in termini di apporto di energia (espressa in kcal) sono i seguenti fattori:

1.porzione di pasta/riso...

2.condimento utilizzato

C'è una bella differenza fra un piatto di pasta da 80g condito con pomodorini e basilico e un piatto di pasta da 120g condito con sugo alla carbonara!



Questa pasta con i broccoli coniuga gusto e sazietà [clicca qui per la ricetta.](#)

Quando si parla di **primi piatti asciutti** le grammature di pasta di semola o cereale in chicco che si possono identificare sono:

- porzione piccola da 60g
- porzione media da 80g
- porzione medio-grande da 100g
- porzione abbondante da 120g

L'ideale sarebbe quello di condire i nostri primi piatti con sughi a base vegetale e riservare sughi più elaborati e gustosi per le occasioni speciali.

Quando parliamo, invece, di **primi piatti in brodo**, come minestrone, minestre di legumi o brodi le grammature di pasta di semola o cereale in chicco che si possono identificare sono:

- porzione piccola da 30g
- porzione media da 40g
- porzione abbondante da 50g

Nel momento in cui si preparano le minestre di verdure sarebbe meglio evitare l'aggiunta di olio o altri grassi da condimento, se la preparazione non la richiede, perché aggiungere cose in più?



Pasta uovo, si o no? Il consumo di pasta all'uovo fresca, secca e ripiena è da riservare alle occasioni speciali, non tanto per il contenuto energetico ma per l'apporto di colesterolo tipico di questi prodotti.

Crostini nei brodi? Sì, una buona porzione potrebbe essere di 30g e, se li prendiamo confezionati, facciamo attenzione che non siano troppo unti... Se vogliamo prepararli in casa sarà sufficiente tostare una porzione di pane da 50g tagliata a dadini avendo cura di aggiungere poco olio o burro.

5.5 Secondi piatti

Tradizionalmente come secondo piatto viene considerata una portata che vede come nutriente principale le proteine.

Pertanto, **alla categoria dei secondi piatti appartengono le carni, i prodotti della pesca e tutti i loro derivati, i formaggi, la ricotta, le uova e i derivati vegetali sostituiti**

della carne.

I legumi appartengono ad una categoria ibrida e versatile che si presta ad essere utilizzata in modo soddisfacente sia come primo piatto che come secondo o piatto di contorno.

Quando si parla di carne, meglio se carne magra, le porzioni che si possono identificare sono:

- porzione piccola da 100g
- porzione media da 150g
- porzione abbondante da 200g



Quando si parla di pesci bianchi magri, crostacei o molluschi, le porzioni che si possono identificare sono:

- porzione piccola da 150g
- porzione media da 200g
- porzione abbondante da 250g

Le porzioni sono maggiori rispetto alla carne poiché il tenore di proteine, così come l'apporto energetico medio, presente in questa categoria di pesci è inferiore rispetto a quello presente nelle carni magre di terra.



Pesci grassi come salmone, anguilla e tonno hanno porzioni inferiori poiché hanno un apporto di grassi salutari piuttosto elevato. La porzione consigliata va dai 100g ai 200g al massimo; in quanto pesci grassi si sconsiglia di aggiungere olio o altri grassi da condimento alla loro preparazione o consumo.

Nel momento in cui trattiamo i formaggi dobbiamo renderci conto che: i formaggi veramente magri non esistono!

A meno che non parliamo di formaggi molto particolari (come il graukäse) o di formaggi light formulati appositamente con lo scopo di ridurre il contenuto di grassi e offrire al pubblico un prodotto meno calorico. Anche in questo caso è sempre opportuno verificare le informazioni nutrizionali riportate nella confezione di vendita.

Le porzioni consigliate per un consumo equilibrato di formaggi sono:

- porzione da 60g-80g per i formaggi a pasta dura o semidura
- porzione da 80g-100g per i formaggi a pasta morbida
- porzione da 100g-150g per ricotta vaccina o di altro latte

Le uova hanno una gestione molto semplice: la loro porzione è massimo di 2 uova intere per un massimo di 4 uova alla settimana per evitare un consumo eccessivo di colesterolo.

Il consumo del solo albume è un'ottima alternativa al consumo dell'uovo intero: apporta proteine ad alto valore biologico ed è completamente privo di grassi e colesterolo. Una buona porzione di albume è di circa 150g-200g.

Per quanto riguarda le alternative vegetali che sostituiscono la carne non è possibile dare indicazioni di massima ma di fare valutazioni caso per caso poiché si tratta di preparazioni industriali e ogni azienda produttrice ha la propria ricetta dalla quale si deriveranno poi i valori nutrizionali e le porzioni di consumo consigliate.

5.6 I contorni di verdure

Per semplificare possiamo considerare contorni di verdure tutti gli ortaggi ad eccezione di:

- patate
- legumi
- topinambur

Le porzioni sono diverse a seconda della modalità di consumo e alla tipologia dell'ortaggio:

- verdure a foglia ca consumarsi crude
- verdure da consumarsi crude o cotte
- verdure da consumarsi cotte

Nel primo caso le porzioni consigliate vanno dai 50g al 150g in tutti gli altri casi le porzioni vanno dai 150g ai 250g.



Gli ortaggi hanno un contenuto energetico abbastanza contenuto pertanto abbiamo porzioni più abbondanti e possiamo usarle per favorire la sazietà che avremo sia durante che dopo il pasto.

Generalmente gli ortaggi vengono conditi con olio o burro durante o dopo la loro cottura o se consumati crudi. In questo caso sarebbe meglio non superare la dose di 1 cucchiaino raso di olio per persona.

5.7 Il pane

La porzione del pane o dei suoi sostituti è variabile e dipende da:

- il contesto in cui il pane viene consumato, cioè il suo abbinamento all'interno del pasto;

- le esigenze nutrizionali dell'individuo.

La valutazione della porzione appropriata deve essere fatta dallo specialista; tuttavia, delle porzioni di consumo nella media sono di 30g-50g-80g di pane fresco.



5.8 La frutta

La frutta fresca è abbastanza semplice da gestire, **le porzioni consigliate sono:**

- porzione media da 150g
- porzione abbondante da 200g



Queste porzioni valgono per tutti i frutti freschi ad esclusione di: uva, cachi, mandarini e banane; per loro le porzioni consigliate vanno dai 100g ai 150g al massimo per via del loro contenuto di zuccheri superiore alla maggior parte della frutta fresca.

5.9 I piatti unici

I piatti unici sono eccellenti sostituti dei pasti a più portate e sono estremamente versatili.

Possiamo comporre dei piatti unici nel momento in cui abbiniamo un cereale in chicco (o una pasta, cous cous...) ad una fonte di proteine e un contorno di verdure.

Nello stesso piatto avremo tutti principali nutrienti e un buon apporto di energia, il trucco è saper esaltare tutti gli ingredienti per avere un piatto gustoso ed equilibrato!

I piatti unici, per via della loro semplicità, sono preparazioni che si prestano come soluzione di pranzi o cene consumati al sacco.

Non è nemmeno necessario realizzare ricette complicate, sarà sufficiente accostare verdure a carni/pesci/legumi/formaggi che si sposino bene come gusto per avere un ottimo piatto.

Come comporre un piatto unico in modo equilibrato?

La composizione è piuttosto semplice, possiamo prendere le porzioni medio-piccole di cereali, secondi piatti e verdure, ecco un semplice esempio:

- cereali porzione da 50-70g
- carne porzione da 100g-150g*
- verdure porzione da 150g-200g

*la carne può essere sostituita da: legumi, uova, pesce, formaggio...

Abbiniamo il piatto unico ad una porzione di frutta fresca e il pasto è concluso!



Cous cous di verdure e ceci, digeribile, gustoso e completo!

5.10 Pranzo e cena

Pranzo e cena sono, nella maggior parte dei casi, i pasti più abbondanti della giornata.

Possono essere articolati in modo diverso, anche qui non esistono regole assolute per le quali è giusto fare in un certo modo e sbagliato comportarsi diversamente.

Possiamo articolare i pasti principali consumando tutte le portate oppure solo alcune con diversi tipi di combinazione:

- primo piatto, secondo, contorno, pane
- primo piatto, contorno e pane
- primo piatto
- secondo piatto, contorno e pane
- piatto unico con contorno di verdure e pane
- piatto unico

Al termine di ogni combinazione possiamo scegliere se consumare o meno la porzione di frutta.

Ma la frutta a fine pasto non fa male?

No, non fa male, anzi, è vero il contrario. Una porzione di frutta fresca aiuta a sentirci più sazi e conclude in modo dolce il nostro pasto apportando acqua, fibre, vitamine e minerali. Uno dei motivi per i quali la frutta a fine pasto a volte viene sconsigliata è quello legato al volume del pasto che, quando è troppo voluminoso, va a peggiorare i sintomi di alcuni disturbi della digestione.



CAPITOLO 6

Buone abitudini e buona organizzazione

Può sembrare banale ma ci sono delle pratiche semplici ma decisamente efficaci:

- avere una lista della spesa organizzata
- cucinare per almeno il doppio delle porzioni
- ripetere gli schemi settimana dopo settimana (variando i gusti e le varietà degli alimenti)

La lista della spesa è fondamentale per evitare di acquistare più del dovuto cibo superfluo o cibi accessori. Quando si va a fare la spesa è piuttosto normale che si venga tentati dai prodotti in vendita: sono sempre disponibili le ultime novità golose e appetibili che però, il più delle volte, hanno poco valore dal punto di vista nutrizionale. *Purtroppo, è molto facile cadere in tentazione* e chi vende questi prodotti lo sa molto bene... Con questo non voglio dire che non si debba in assoluto acquistare cibi "ricreativi" ma **bisogna fare attenzione** che questi non siano predominanti nel nostro carrello. **Verdure fresche e surgelate, frutta, carne, pesce, uova, latte, pane, pasta, riso e prodotti per la prima colazione dovrebbero avere un posto d'onore nel nostro cestino mentre cibi confezionati e semilavorati (cotolette, cibi precotti...) posso andar bene anche ma non troppo di frequente ;)**



Cucina una volta mangia almeno due! Questo accorgimento ci permette invece di giocare d'anticipo. Nel momento in cui cuciniamo per più porzioni siamo liberi di poter conservare le porzioni eccedenti sia in frigo che in freezer. Così facendo avremo sempre la possibilità di avere un secondo piatto, un sugo o un contorno sempre pronti a nostra disposizione.



[Clicca qui se vuoi approfondire altri trucchi salva tempo in cucina](#)

Ripetere gli schemi: la ripetizione di un'azione nel tempo costruisce un'abitudine, continuare a ripeterla la consolida. Educarsi a fare la spesa in modo razionale e consapevole, abituarsi a cucinare un po' di più per poterne accantonare per i momenti di

"emergenza" sono tutte pratiche che più si attuano più viene naturale continuare a praticare. Del resto, *repetita iuvant* 😊

Ripetere gli stessi identici pasti invece annoia! Cambiare i gusti, le ricette, e sperimentare nuove idee in cucina ci permette di fare nuove scoperte e "giocare" con i sapori, provare per credere!

CAPITOLO 7

I cibi ricreativi e i molti valori del cibo

Abbiamo parlato a lungo dei valori nutrizionali e le caratteristiche nutritive del cibo ma non abbiamo ancora parlato dei cibi ricreativi. Ma a cosa ci riferiamo quando parliamo di cibi ricreativi? Si tratta di quella categoria di alimenti e bevande che non consumiamo per il loro valore nutrizionale ma di quei cibi che consumiamo principalmente per il loro gusto. In parole povere: li mangiamo perché sono buoni!



Crostata fatta in casa, non sarà bellissima ma è molto buona!

Dolci di ogni tipo, cioccolata, patatine fritte, bevande zuccherate, eccetera sono cibi che spesso non vengono nominati quando si parla di alimentazione sana ed equilibrata ma questo non significa che non possano essere consumati. Anzi è vero proprio il contrario! Così come è importante consumare porzioni adeguate di frutta e verdure è altrettanto importante conoscere i cibi ricreativi e sapere come inserirli nella propria alimentazione in modo equilibrato.

Ricordate la piramide alimentare?

Grassi e zuccheri semplici sono in alto, questo significa che la porzione deve essere piccola e la frequenza di consumo moderata. Ecco, gli alimenti ricreativi devono il loro apporto energetico principalmente a grassi e/o agli zuccheri questo significa che ne contengono una buona o grande quantità. Volendo unire i due concetti ne deduco che il posto dedicato ai cibi ricreativi è proprio sulla punta della piramide alimentare: porzioni contenute da consumare non troppo spesso.



È di fondamentale importanza ricordare che un'alimentazione sana ed equilibrata comprende il consumo di tutti gli alimenti, nessuno escluso! Comprende quindi anche il consumo di cioccolata, patatine fritte, pizze farcite, aranciate, ecc.

A patto che ci ricordiamo sempre i concetti di porzione e frequenza di consumo.

Un altro aspetto da tenere a mente è quello legato al motivo per il quale consumiamo un pasto. Il cibo, nella maggior parte se non in tutte le culture è intriso di molti significati.

Il cibo può assumere un valore:

- sociale
- culturale
- religioso
- affettivo

A volte un valore ha un peso maggiore rispetto a un altro a volte è un misto di tutti questi valori insieme e questa riflessione ci aiuta anche a capire perché stiamo consumando un determinato cibo rispetto a un altro. Comprendere il perché di determinate scelte o comportamenti aiuta a sviluppare un approccio riflessivo e consapevole che, se portato avanti e allenato nel corso del tempo ci rende sempre di più liberi dagli schemi e padroni delle nostre scelte.

ARRIVEDERCI

Spero che questo libretto ti sia piaciuto e che ti abbia lasciato qualcosa in più rispetto a quando l'hai iniziato, anche fosse una piccola riflessione.

Se hai suggerimenti o vuoi lasciarmi un commento puoi scrivermi all'indirizzo di posta elettronica info@elisabenini.it, ogni contributo è utile e prezioso!

A presto!

Elisa