

ALIMENTAZIONE

MANGIARE DA SINGLE



Sono sempre di più le persone che vivono da sole per diversi motivi: per studio, per lavoro, per scelta o costrette da eventi che la vita impone e che scelta non danno, qualunque sia la ragione i single oggi sono un vero popolo.

Che cosa comporta questa condizione dal punto di vista alimentare?

Chi vive da solo tende a seguire un'alimentazione piuttosto monotona e poco bilanciata dettata spesso da pigrizia o mancanza di tempo o semplicemente perché mancano gli stimoli per preparare pasti sani e completi, stimoli che senza dubbio una famiglia composta da più persone offre; resta il fatto che la maggior parte dei single preferisce comprare pasti già pronti e veloci. I giovani, per cenare in compagnia ed evitare l'onere di fare la spesa e cucinare scelgono spesso pasti veloci fuori casa (come gli aperitivi con buffet oppure panini, pizze, tramezzini ecc.) oppure prediligono il cibo d'asporto preparato magari in ristoranti etnici. Anche gli anziani, che in genere trascorrono più tempo tra le mura domestiche, spesso evitano di cucinare solo per sé e si abituanano a mangiare pasti monotoni e incompleti dal punto di vista nutritivo (una tazza di latte con biscotti per cena o una porzione abbondante di frutta a pranzo oppure pane e formaggio).

Consigli per i single: come seguire una dieta bilanciata

Seguire una corretta ed **equilibrata alimentazione** non è semplice per nessuno e, per i single può essere anche più complicato soprattutto per coloro che trascorrono molto tempo fuori casa e che in **pausa pranzo** finiscono per mangiare sempre le stesse cose, basta che siano pronte e veloci. Invece la prima regola per una equilibrata alimentazione è rispettare la frequenza settimanale di alcuni alimenti, pertanto il primo consiglio in assoluto è quello di mangiare in un locale dove sia disponibile una certa varietà di cibi, come ad esempio un self service.

Nel caso in cui ci si trovi in un posto dove non ci sia la possibilità di accedere a locali simili, allora

può essere utile seguire questi consigli:

- **Panini:** sarebbe meglio scegliere quelli preparati con pane comune o integrale, limitando piadine, focacce e quelli con pane condito. Per la farcitura, alternare affettati magri (una-due volte alla settimana), formaggi (due volte alla settimana), roastbeef (una volta alla settimana) o pesce (salmone affumicato o tonno in scatola al naturale, una-due volte alla settimana). Sarebbe meglio che la farcitura comprendesse anche verdure (insalata o pomodori o verdure grigliate) che aiutano a raggiungere il senso di sazietà e controllano l'assorbimento glicemico e lipidico.
- **Pizza e torte salate:** disponibili ormai in tutti i bar, costituiscono un pasto veloce e saziante ma è anche vero che potrebbero diventare un pasto nutriente se fossero preparate in casa, un giorno che si ha un po' di tempo, per essere poi consumate durante la settimana. Esistono in commercio basi pronte (fresche o surgelate), che è sufficiente farcire con abbondanti **verdure** e legumi per dar vita a un pasto saziante e nutriente.
- **Primi piatti:** anziché optare per quelli precotti o surgelati offerti dai locali a pranzo, ci sono tante ricette semplici e veloci che, anche chi non ha tempo e voglia, può preparare senza troppo sacrificio come l'insalata di riso coi sottaceti, oppure un piatto a base di pasta e tonno o con mozzarella e pomodori, l'orzo con i gamberetti (anche surgelati) o il farro coi legumi. Questi piatti si prestano ad essere inseriti in comodi contenitori per poi essere consumati anche fuori casa perché buoni anche freddi. A casa invece si possono preparare una tantum, da consumare in più giorni, ottimi e salutari primi piatti ispirati a queste due ricette:

Zuppa di carote e ceci

Crema di pomodoro al latte

- **Secondi piatti:** carne o pesce in filetti già puliti (anche surgelati) da preparare in pochi minuti al vapore, al forno, in padella antiaderente o alla griglia, aggiungendo **aromi e spezie** (antiossidanti amici della bellezza) a piacere, sempre accompagnati da un po' di pane e verdure in abbondanza. Un'ottima alternativa ricca di nutrienti essenziali per la salute è il Grana Padano DOP, 50 grammi come secondo piatto al posto di carne e uova, 2-3 volte a settimana: semplice, veloce e nutriente.
- **Spuntini:** preferire un frutto fresco, uno yogurt o una porzione di cereali (crackers o un pacchettino di fette biscottate o grissini). Una o due volte alla settimana si può programmare una merenda dolce, come una barretta ai cereali, una piccola tavoletta di cioccolato o un gelato, ed anche uno snack come si faceva un tempo: **pane, pera e Grana Padano DOP**.

Come organizzare la spesa e idee per i pasti

Come detto, i single sono una realtà numerosa e il mercato si è presto adeguato; oggi fare la spesa "solo per uno" non è più sinonimo di spreco.

- **Spesa al supermercato:** esistono in commercio molti alimenti che si vendono in confezioni adeguate ai single, ad esempio, monoporzioni di formaggi (da circa 100 g) e di salumi (da circa 60-80 g). Molti pacchetti di biscotti, crackers e grissini sono disponibili in confezioni più grandi che però contengono piccole monoporzioni in modo tale che possa essere mantenuta la fragranza dell'alimento anche dopo l'apertura del pacchetto. Gli yogurt si vendono singolarmente e a coppie, mentre le uova si trovano anche in porzioni da due. Anche il latte, oltre che da mezzo litro è disponibile anche in confezioni da soli 250 ml. I cibi freschi, come il pesce, le carni, la frutta e le verdure, generalmente non rappresentano un grosso problema perché possono essere scelte e acquistate nelle quantità desiderate direttamente al banco dal cliente.
- **Utilizzo del congelatore:** un'altra strategia utile per chi non ama fare la spesa troppo di frequente è quella di usare **correttamente il congelatore**. La carne e il pesce possono essere congelati nel proprio freezer e utilizzati anche a distanza di tempo. Lo stesso discorso vale per le verdure (zucchine, melanzane, spinaci, ecc...) che possono essere congelate in piccole porzioni pronte all'uso oppure miste, pronte per

diventare ottimi passati e minestrone.

- **Preparazione dei pasti:** la strategia più rapida è quella di **preparare piatti unici**, che sono ottimi appena fatti e, se conservati nel modo corretto, sono buoni anche il giorno dopo.

Ricette facili, gustose e complete

Vi sono preparazioni che, in poco tempo e con pochi elementi, danno vita a pasti gustosi ma anche nutrienti. Le torte salate e le pizze ne sono un esempio.

Si possono farcire in molti modi diversi, aggiungendo alla farcitura delle torte salate alimenti che forniscono ottime proteine come i dadini di formaggio o di prosciutto o fettine di uova (provare la **Crostata di patate e prosciutto**) oppure aggiungendo alla base per pizza qualche fettina di pomodoro fresco, mozzarella, basilico, olio d'oliva e magari un altro condimento a piacere (come capperi, olive, prosciutto, verdure alla griglia e scaglie di Grana Padano DOP). Anche un semplice panino può diventare un pasto completo, se preparato nel modo giusto: il pane andrebbe farcito con prosciutto o formaggio o pesce (ad esempio tonno o salmone in scatola) o carne (come roast-beef o affettati di pollo e tacchino) o uova sode, senza scordare di inserire insalata o altra verdura a piacere.

Un ottima idea è sempre l'insalatona: salutare, veloce e ricca di nutrienti come questa **insalata al profumo di senape**.

Se non avete tempo per mondare le verdure, al supermercato esistono anche insalate miste già pronte alle quali potrete aggiungere secondo il gusto altri elementi (uova, tonno, mozzarella, pollo, straccetti di manzo).

Un primo piatto alternativo si può ottenere usando, al posto di pasta e riso, il cous-cous oppure l'**orzo** o il **farro** preparando piatti caldi o freddi ma sempre bilanciati e completi.

Anche una semplicissima **pasta al tonno**, **al salmone** o con lo sgombro in scatola può essere un pasto completo mentre chi non ama il pesce può optare per una pasta con mozzarella e pomodorini; coloro che invece cercano sapori più intensi una buona pasta con il pesto alla genovese può essere la ricetta ideale.

Infine ricordiamo che i cereali sono ottimi con verdure e legumi (vanno bene anche quelli surgelati o in scatola) e la frutta deve essere sempre presente nella dieta (circa tre frutti al giorno, variando il più possibile la qualità) e può essere mangiata a fine pasto.

Single Over 75

Come detto le persone anziane single tendono a mangiare sempre le stesse cose, tanto per vincere la fame. La causa può essere la pigrizia che con l'età si fa più pressante ma anche la difficoltà a masticare o a deglutire, e così finisce che trascurano tutto ciò che è "troppo complicato da preparare" o tutto ciò che risulta difficile da mangiare. Come ad esempio:

Il pesce: bisogna pulirlo e cucinarlo. È più facile aprire una scatoletta ma non è una buona abitudine consumare spesso pesce in scatola, sia esso al naturale o sott'olio, perché è ricco di sale; va comunque detto che i nutrienti del pesce in scatola, come le proteine e i grassi essenziali, sono della stessa qualità di quelli contenuti nel pesce fresco o surgelato. In commercio ci sono, sia freschi che surgelati, filetti di branzino, orata, merluzzo, coda di rospo, sogliola già pronti da cucinare, basta metterli nella padella antiaderente e aggiungere un po' di aromi e spezie per ottenere un piatto nutriente e saporito.

La carne, anche se proveniente da tagli teneri può risultare difficile da masticare o deglutire, ma se viene finemente tritata può essere mangiata più facilmente sotto forma di polpette o hamburger: cambia la presentazione ma le proteine e il ferro contenuti nella carne rimarranno le stesse.

Un altro punto dolente è l'assunzione di **verdura** che, per i motivi sopraccitati è decisamente bistrattata dall'anziano. Anche in questo caso la scelta di mangiare verdura cotta o preparare passati ai quali aggiungere olio d'oliva e Grana Padano DOP grattugiato può risultare vincente perché il piatto si arricchisce di grassi essenziali e proteine ad alto valore biologico, oltre al calcio che unito alla vitamina D è fondamentale per prevenire o combattere l'osteoporosi. Utilizzare il Grana Padano grattugiato (un cucchiaino 10 g) al posto del

sale per insaporire primi o vellutate di verdura dà anche il vantaggio di ridurre l'assunzione di sodio, che per tutti, ma in particolare gli anziani, va usato con moderazione perché è causa di ipertensione.

Coloro che non gradiscono o non riescono a consumare pasta, pane e riso, possono garantirsi una corretta quota di carboidrati utilizzando patate lesse, semolino o crema di riso e anche castagne. Morbide alternative sono gli gnocchi di patate conditi con pomodoro fresco oppure gnocchi di semolino da scottare al forno con l'aggiunta di Grana Padano DOP grattugiato o in scaglie.

Anche la **frutta** può diventare un problema per chi non riesce a masticare o a garantirsi sempre quella fresca in casa; l'alternativa è consumarla cotta oppure sotto forma di mousse, spremute, estratti e frullati.