

ALIMENTAZIONE

I SUGHI FATTI IN CASA



CONSIGLIO

Per i tuoi primi di pasta o riso, fai il condimento in casa, ne guadagnerà la tua salute e il tuo portafoglio.

Ci sono persone che trovano nella praticità dei **“sughi pronti”** la **salvezza** dei loro pasti quotidiani, sia per questioni di tempo che per la poca voglia di mettersi a cucinare; e poi ci sono persone che ritengono che non ci sia **niente di meglio di un buon sugo preparato in casa**, fatto con le proprie mani. Per chi non ama cucinare o per chi, nonostante apprezzi la genuinità dei sughi fatti in casa preferisce la praticità del prodotto industriale, ci sono in commercio sughi con sapori simili a quelli preparati in casa, fatti con cura artigianale, ma che **celano sorprese dal punto di vista nutritivo**. Per sapere se un sugo è adatto alla nostra dieta occorre leggere attentamente l’etichetta e valutare: calorie, proteine, zuccheri e grassi, sale e decidere se può o meno essere inserito nella propria **dieta equilibrata**.

Se invece il sugo è fatto in casa la scelta degli ingredienti può essere ragionata, l’uso del grasso calcolato e la qualità dei grassi soppesata sia che si tratti di **olio extravergine di oliva** o di monoseme o di burro.

Conoscere gli ingredienti

Cucinare un sugo è arte gastronomica, comporta una valutazione accurata degli ingredienti e una grande attenzione durante la preparazione. Possiamo scegliere uno ad uno gli alimenti primari: carne, pesce, legumi, latte, formaggi ed anche le verdure e le **spezie ricche di antiossidanti**, creare un sugo semplice che contenga solo quello che abbiamo deciso noi, compresa la qualità dell'alimento, e cucinarlo come si crede per preservare il più possibile i macro e micronutrienti in esso contenuti. Generalmente i sughi industriali per ovvie ragioni, non possono essere altrettanto "curati" e debbono sottostare alle regole della produzione industriale: cottura, confezionamento, conservazione e prezzo. Con ciò non debbono essere affatto criminalizzati perché grazie alla moderna industria e alle leggi vigenti il prodotto è realizzato per garantire la sicurezza alimentare.

Confrontando il sapore del sugo industriale e di quello fatto in casa come ad esempio un pesto genovese, possiamo distinguere ed **apprezzare o meno i differenti sapori**, ma se valutiamo gli ingredienti ci accorgiamo che quello fatto in casa può avere **5/6 alimenti**, mentre sull'etichetta di quello industriale si nota una **lunga lista d'ingredienti** anche quando la ricetta originale ne prevede pochi. Perché?

Le ragioni sono solitamente dettate da 2 fattori: piacere di più al pubblico, quindi assomigliare il più possibile alla ricetta originale e la conservazione. Per questo vengono spesso aggiunti additivi alimentari come coloranti, esaltatori di sapidità, emulsionanti, conservanti, addensanti e così via. Inoltre, per contenere i costi della produzione spesso gli alimenti più costosi (perché di maggiore qualità) vengono sostituiti in parte o del tutto da corrispettivi decisamente più economici come per esempio l'olio extravergine di oliva con "oli vegetali", margarine, olio di cocco, ed anche l'olio di palma o di colza nelle quantità consentite dalla legge perché considerati dannosi per la salute se consumati in quantità eccessive.

Anche il **sale** è un ingrediente a cui dobbiamo prestare molta cura, non è salutare assumerne in quantità esagerate perché può favorire l'insorgenza di patologie come ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari. Se siamo noi a preparare il sugo possiamo renderci conto della quantità di sale che aggiungiamo, mentre i sughi pronti, dovendo esaltare il palato del consumatore, spesso ne contengono quantità eccessive. Occorre fare attenzione alle "fonti nascoste" di sale, generalmente presenti in prodotti come sughi, estratti o dadi, pane e prodotti pronti in genere. Un piccolo segreto per dare sapore ai nostri piatti è utilizzare Grana Padano DOP al posto del sale, si otterrà più gusto e tantissimi nutrienti essenziali in più.

Attenzione alle calorie

Chi vuole controllare il proprio peso dovrebbe porre sempre molta attenzione a come condisce i piatti: quali **condimenti** utilizza e soprattutto in quale quantità. I grassi oltre a contenere molte calorie (in media 9 Kcal per grammo) aiutano a conferire sapore al prodotto, ma anche consistenza e densità; pertanto non dobbiamo stupirci se sono presenti in notevole quantità nei sughi pronti. È fatto obbligo al produttore di indicare sulla confezione gli ingredienti, ma non è ancora obbligatorio inserire la tabella dei valori nutrizionali. Nel leggere l'etichetta, bisogna ricordare che gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente secondo la quantità, pertanto è difficile se non impossibile calcolare quante calorie apporta ciascun ingrediente (se non sono presenti % rispetto a 100 g di prodotto), per esempio gli ingredienti di un sugo possono essere indicati così: **acqua, concentrato di pomodoro, carne bovina, carne suina, carote, cipolla, oli vegetali, sale ecc.** In questo caso i grassi sono in settima posizione, questo significa che ci sono pochi grassi? Non è detto. Si può dire che l'olio vegetale è in percentuale inferiore alla carne, ma la carne contiene grasso, non siamo quindi in grado di valutare le calorie complessive apportate da **grassi, proteine, carboidrati e zuccheri**.

Perché dobbiamo stare così attenti alle calorie dei sughi?

La ragione è semplice; pensiamo al pesto preso in esempio, una confezione da **100 g apporta circa 450 Kcal**.

- Un piatto con **80 g** di pasta di semola apporta **350 kcal**, condita bene per assaporare il pesto occorrono circa **40 g** di sugo industriale che apportano **180 Kcal**.

Questo semplice calcolo vi fa capire quanto un sugo possa influire sulle calorie di un piatto. Oltre a ciò va valutata la qualità degli ingredienti, nel caso del pesto fatto con la ricetta originale ci troviamo di fronte a un preparato straordinario per la salute perché ricco di micronutrienti essenziali e benefici.

Se lo facciamo in casa possiamo decidere le calorie, aumentare un sapore invece che un altro a nostro gusto,

utilizzare alimenti freschi e ricchi di nutrienti protettivi.

- Puoi avere decine di ricette di sughi ricchi di antiossidanti e nutrienti protettivi dall'effetto Anti-Age, iscriviti al programma **Guida Anti-Age** riceverai 2 menu per ogni stagione che ti indicheranno, tra gli alimenti freschi disponibili, quelli con le maggiori proprietà protettive che aiuteranno la tua salute e la tua bellezza.

Come già detto, non è ancora obbligatorio l'inserimento della tabella nutrizionale sulle confezioni, tuttavia in alcuni prodotti sono già presenti e quando ciò accade, devono essere indicate la quantità di calorie e le grammature di grassi, carboidrati, zuccheri e proteine oltre al sale.

Se il sugo lo facciamo noi, il calcolo è molto semplice: pesare gli alimenti e valutare quanti grassi, proteine e carboidrati o zuccheri contengono e fare un semplice conto utilizzando la **tabella che segue**.

Se vogliamo controllare il condimento e di conseguenza il peso, dobbiamo privilegiare sughi semplici di **verdure fatti in casa**, e anche sughi che possono rendere un primo di pasta o riso un piatto unico. Questo permetterà di variare il più possibile la dieta (tante verdure tanti gusti diversi), di controllare l'aggiunta di olio e di sale e anche di ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri, grazie alle fibre delle verdure.

Gusto e soddisfazione personale

Se ben preparato, un sugo fatto in casa sarà sempre più gustoso rispetto ad uno industriale. Preparare per se stessi e la propria famiglia il condimento della pasta o del riso, racchiude la gioia della gratificazione personale, si porta in tavola qualcosa creato con le proprie mani, pertanto gli apprezzamenti dei commensali per la scelta dei prodotti, degli abbinamenti, dei profumi saranno rivolti a noi. Inoltre, cucinare sughi fatti in casa potrebbe essere un ottimo modo per condividere la preparazione dei piatti con i figli o con il/la partner. Non solo, la soddisfazione può riguardare anche l'aspetto economico, con pochi euro si possono preparare grandi quantità di condimenti e se stiamo su sughi molto semplici, come pomodoro e basilico, il risparmio è ancora maggiore. Anche dal punto di vista ambientale ci si guadagna: meno imballaggi, meno trasporti, meno smaltimento.

Come fare se il tempo è nostro nemico?

Molte persone affermano che la scelta dei sughi pronti sia una scelta obbligata a causa dello scarso tempo a disposizione, ma vediamo qualche indicazione per conciliare al meglio le due cose:

- Farsi aiutare dagli elettrodomestici! Durante il fine settimana o nelle giornate più tranquille è possibile cucinare grandi quantità di sugo per poi conservarlo per 3/5 giorni o congelarlo in barattoli da utilizzare anche dopo qualche settimana.
- Scegliere ricette gustose ma veloci! Oltre a quelle proposte da Guida Anti-Age, esistono numerose ricette di facile preparazione che non per questo perdono in sapore (pomodorini, basilico e ricotta oppure verdure tagliate alla julienne con pinoli e pepe)
- Utilizzare le spezie! Sono ottimi alleati per variare la dieta e insaporire senza incrementare le calorie del piatto.

Calorie, alimenti e macronutrienti

Calcolare le calorie presenti in ogni alimento non è semplice. Per questo motivo vi proponiamo la tabella di seguito che mostra le calorie contenute in cibi molto diffusi e i relativi valori di proteine, grassi e carboidrati. Non

dovete essere ossessivi né calcolare il tutto al grammo, ma imparare a conoscere cosa state mangiando. Per individuare le Kcal apportate da ciascun macronutriente moltiplicate i grammi con questi coefficienti:

- Proteine 4 kcal per grammo
- Glucidi (carboidrati e zuccheri) 4 kcal per grammo
- Lipidi (grassi) 9 kcal per grammo

ALIMENTI (VALORI NUTRIZIONALI PER 100 g)	CALORIE kcal	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	
LATTE INTERO	64,00	3,30	3,60	4,90	ALIMENTI PER COLAZIONE E/O MERENDA
YOGURT MAGRO FRUTTA	53,60	4,40	0,10	7,46	ALIMENTI PER PRIMI, PANE E SOSTITUTI
SUCCO FRUTTA	56,00	0,30	0,10	14,50	
MARMELLATA	222,00	0,50	0,00	58,70	ALIMENTI PER SECONDI PIATTI
BISCOTTO SECCO	416,00	6,60	7,90	84,80	
BISCOTTO FROLLINO	429,00	7,20	13,80	73,70	FRUTTA E VERDURA
BISCOTTI INTEGRALE	425,00	7,80	14,30	70,80	
CROISSANT	358,00	8,30	20,30	38,00	PIZZA E LEGUMI
FETTE BISCOTTATE COMUNI	408,00	11,30	6,00	82,30	
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	379,00	14,20	10,00	62,00	CONDIMENTI
CORNFLAKES	361,00	6,60	0,80	87,40	
CRACKERS SALATI	428,00	9,40	10,00	80,10	
GRISSINI	431,00	12,30	13,90	68,40	
PANE 00	289,00	8,60	0,40	66,90	
PANE INTEGRALE	224,00	7,50	1,30	48,50	
PASTA-RISO (VALORI MEDI)	342,50	8,80	0,90	79,75	
PATATE	85,00	2,10	1,00	17,90	
CARNE (VALORI MEDI)	127,70	20,63	5,02	0,06	
PESCE (VALORI MEDI)	97,07	16,67	2,89	1,17	
UOVA GALLINA INTERO g 60	128,00	12,40	8,70	0,00	
SALUMI (VALORI MEDI)	144,60	27,56	3,74	0,20	
PROSCIUTTO COTTO SGRASSATO	132,00	22,20	4,40	1,00	
PR. DI PARMA/S.DANIELE SGRASS.	147,50	28,05	3,90	0,00	
FORMAGGI FRESCHI (VALORI MEDI)	271,33	18,78	21,35	1,05	
GRANA PADANO	384,00	33,00	28,00	0,00	
RICOTTA VACCINA	146,00	8,80	10,90	3,50	
FRUTTA (VALORI MEDI)	35,39	0,68	0,18	8,28	
VERDURA (VALORI MEDI)	20,13	1,74	0,20	3,01	
PIZZA MARGHERITA	271,00	5,60	5,60	52,90	
LEGUMI SECCHI (VALORI MEDI)	295,71	22,09	2,47	49,39	
PISELLI FRESCHI	76,00	7,00	0,20	12,40	
OLIO OLIVA EXTRA VERGINE	899,00	0,00	99,90	0,00	
OLIO MAIS	899,00	0,00	99,90	0,00	
BURRO	758,00	0,80	83,40	1,10	

Atlante ragionato di Alimentazione. Anno 1997. Istituto Scotti Bassani.

I valori medi di alcuni gruppi alimentari (ad esempio carne e pesce) sono stati eseguiti utilizzando gli alimenti di più largo consumo.