

Il pasto equilibrato

Un importante fattore che influisce favorevolmente sul controllo del peso è la pianificazione di pasti equilibrati. Cosa significa però il concetto di “pasto equilibrato” e quali componenti include?

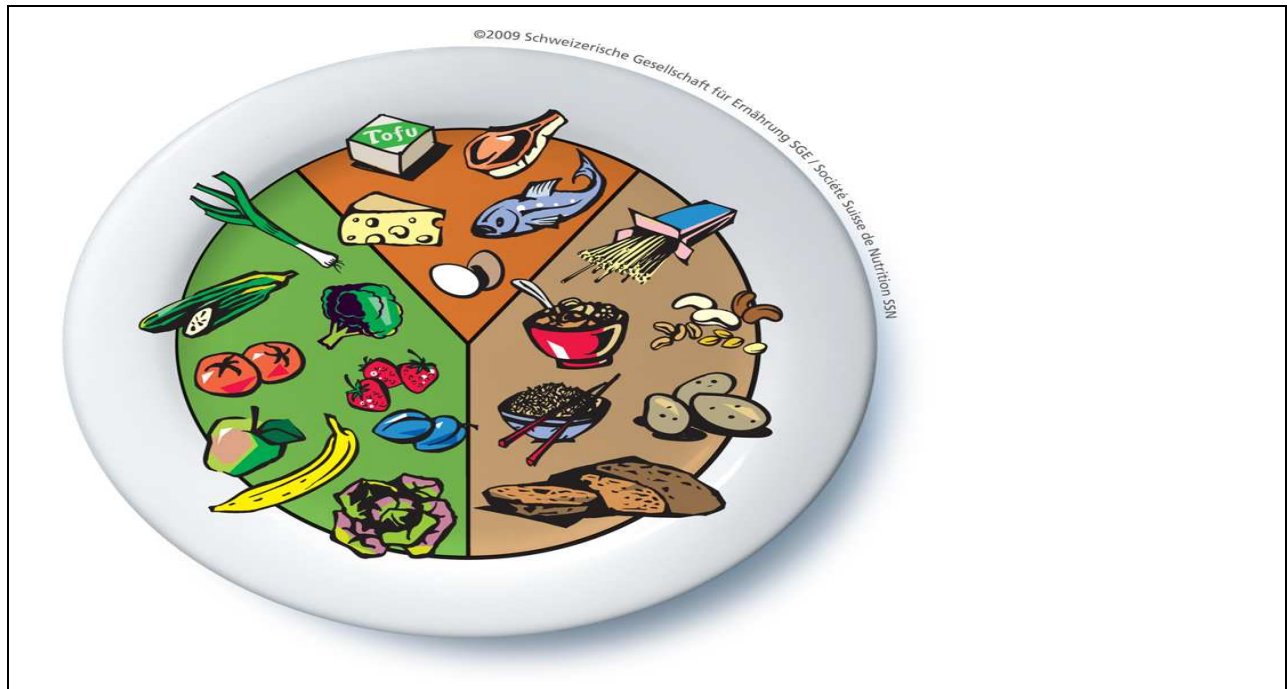
- A) **Insalate e verdure** sono costituite per la maggior parte da acqua. Inoltre questi alimenti ci forniscono sostanze minerali, microelementi e sostanze vegetali secondarie. Grazie al contenuto di fibre alimentari contribuiscono a prolungare il senso di sazietà.
- B) **Pietanze a base di amidi** come riso, pasta, pane o patate sono importanti fornitori di energia immediatamente disponibile: è opportuno preferire i prodotti integrali, preparati con pochi grassi, variando la quantità in base all'attività fisica.
- C) **Gli alimenti proteici** come carne, pesce, prodotti lattiero-caseari, tofu e legumi contengono importanti proteine per la formazione di muscoli e cellule. Gli alimenti proteici contribuiscono sostanzialmente anche a prolungare il senso di sazietà. Sono sufficienti piccole porzioni, “regolarmente ma moderatamente” deve essere il motto in questo caso. Preferire i prodotti magri.
- D) **Grassi pregiati** come per es. olio di colza e olio di oliva contengono sostanze vitali per il nostro corpo. Questi pregiati componenti sono però sensibili al calore. Per questo motivo occorre utilizzare con discrezione soprattutto i grassi riscaldati e per le insalate preferire gli oli consigliati.

In un pasto equilibrato rientra anche un bicchiere di bibita non zuccherata. È più ragionevole gustarsi di tanto in tanto un dolcetto dopo il pasto anziché programmarlo come spuntino tra un pasto e l'altro. Perché dopo un pasto saziante è più facile controllare la quantità.

Non cercate di trattenervi in modo eccessivo a tavola: pasti equilibrati e variati contribuiscono a prolungare il senso di sazietà, che a sua volta consente di resistere più a lungo quando si vuole evitare di spiluccare.

Solo chi si sente sazio è anche disposto a mantenere più a lungo una determinata struttura alimentare. Diggiunare non può essere una soluzione a lungo termine per controllare il peso.

Modello di piatto per un pasto equilibrato. Fonte: www.sge-ssn.ch



Ricette: zucca ripiena per 4 persone

- 4 zucche nane
- 2 tazze di riso per risotto
- 5 tazze di brodo di verdure robusto
- 1 tazza di vino bianco
- 1 cipolla tritata
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 300 g di funghi di bosco misti (o champignon)
- 2 cucchiaini di mezza panna acida
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato

Tagliare un “coperchio” da ciascuna zucca, incidere eventualmente anche il fondo per farla stare in piedi. Svuotare le zucche, eliminare i semi e tagliare finemente la polpa.

Per il risotto, rosolare nell’olio le cipolle e i funghi, aggiungere la polpa di zucca e il riso, continuare a rosolare. Cospargere di vino bianco e, continuando a mescolare, aggiungere il brodo poco alla volta. Quando il risotto risulta morbido, mantecare con la mezza panna acida e il formaggio.

Cuocere le zucche nella vaporiera o nella pentola per la cottura a vapore fino a quando risultano appena morbide.

Disporre il risotto pronto dentro le zucche, servendo a parte il risotto restante. Abbinato a un’insalata rappresenta un pasto equilibrato.