La dieta del post lockdown

dieta-7215ed99

Solo pochi mesi fa la nostra esistenza è stata stravolta da qualcosa di assolutamente fuori dall’ordinario. Un virus invisibile, impercettibile, si è insinuato nelle nostre vite, nel nostro mondo cambiandone le abitudini. Ci ha rubato la libertà, ha distrutto le nostre certezze, ha minato la nostra salute mietendo vittime come una belva feroce e, per la prima volta all’unisono, ci siamo sentiti fragili, in pericolo. Ognuno di noi ha avuto paura ma, allo stesso tempo, questo essere invisibile e catastrofico ci ha dato la possibilità di riordinare le idee, di riflettere sulle vere priorità della vita: la salute, la famiglia e gli affetti più sinceri. Ci ha permesso di trascorrere molto tempo con i nostri figli, con i nostri compagni e ci ha fatto riscoprire il piacere delle piccole cose, di una quotidianità diversa in cui abbiamo trovato una sicurezza perduta. Ed è forse per questo che tutti noi siamo tornati alle origini, in un certo senso, avvicinandoci di più alla “cucina” e, un po’come facevano le nostre nonne, ci siamo messi a creare piatti in modo compulsivo. Forse per il terrore di rimanere senza cibo, come accadeva in tempi di guerra, e perché avendo così tanto tempo a nostra disposizione, elemento a cui pochissimi di noi erano abituati, in qualche modo dovevamo occuparlo affinché le giornate non si dilatassero eccessivamente in quel silenzio innaturale inframezzato solo dal suono stridulo delle ambulanze che, per più di un mese, è stato la colonna sonora della nostra quotidianità. La cucina, quindi, ha rappresentato per moltissimi di noi una valvola di salvezza, un momento di condivisione, di svago in cui abbiamo riscoperto le ricette della tradizione. Ci siamo avvicinati al mondo delle “farine” e ne siamo rimasti ammaliati. E quindi, via con le torte, le paste fatte in casa, gli gnocchi, le pizze e le focacce. I social erano invasi di post in cui si spianava con mattarelli di legno dimenticati per anni in qualche cassetto, si giocava con uova e farina per inventare prodotti da forno che regalavano fragranze confortanti. Insomma, il coronavirus ci ha trasformati in piccoli chef ma, avendo consumato smodatamente farinacei e avendo dovuto azzerare l’attività fisica, durante il lockdown la maggior parte degli italiani è ingrassata. Ora che, con fatica, si cerca di ritornare alla vita di prima, a quella cosiddetta normalità anormale a cui eravamo abituati, caratterizzata dal lavoro e dalla frenesia, il desiderio comune è: rimettersi in forma!

CUCINA LIGHT AL RISTORANTE

Anche se molti di noi sono ancora traumatizzati da ciò che ci ha travolto come un fiume in piena, il lavoro, gli impegni e il disagio economico che ognuno di noi ha toccato con mano in questo periodo, ci obbligano ad uscire dalle nostre tane che per mesi ci hanno accolto e protetto in questa guerra virale. Si esce intimoriti, spaesati, con le mascherine che ci coprono i volti ma con la voglia di riconquistare quelle piccole abitudini che tanto ci piacevano come il cappuccino al bar, o la pausa pranzo con i colleghi più simpatici nel ristorantino sotto l'ufficio. Ma, essendo tutti ingrassati ed essendo l'estate vicina, per accaparrarvi una buona fetta di clientela, quella più temeraria che ha quindi il coraggio (perché a molti ancora manca) di recarsi nei vostri ristoranti e locali in genere dovete proporre anche menù dietetici. Vi consiglio di sperimentare insalate fredde di pasta integrale o di farro con basso indice glicemico sempre unite a verdure e pesce o legumi, un esempio potrebbe essere: penne di farro al pesto con pomodorini e spada, oppure riso venere con zucchine e salmone, insalata di quinoa (per vegani e celiaci) con lenticchie, melanzane e rucola o insalate fredde di riso, farro e orzo sempre con verdure, legumi o pesce, ad esempio: insalata di orzo con avocado, gamberi e rucoletta oppure insalata di farro al pesto di pistacchi e salmone. Quindi sbizzarritevi con piatti veloci, freddi, sfiziosi in versione light che siano ben bilanciati dal punto di vista nutrizionale (devono possedere micronutrienti, ossia vitamine e sali minerali essenziali per mantenere il corretto funzionamento di tutti i processi biochimici che si svolgono nel nostro organismo); frutta e verdura non devono mai mancare nei vostri locali; carboidrati, principale fonte di energia, come ad esempio i cereali integrali prima citati; proteine come pesce, pollo, carni bianche in genere, per garantire il supporto muscolare e del nostro apparato tegumentario (capelli, pelle, unghie etc.); grassi buoni, altra fonte di energia, come olio extravergine di oliva, avocado, frutta secca, magari da aggiungere alle insalatone, altro piatto forte su cui puntare, ma non quelle banali con la mozzarella e il mais, vere bombe caloriche. Piuttosto, utilizzando verdure che abbiano un effetto drenante/diuretico come rucola, cicorino, valeriana, rapanelli, cetrioli ad esempio, sempre con l'aggiunta di gamberi, tonno, sgombro, salmone, pollo grigliato, polpo, frutti di mare etc. o di legumi per avere le versioni vegan, sempre più in voga. Puntate poi sulle centrifughe, sulle spremute di pompelmo, macedonie di anguria, pesca noce, ciliegie e, per la colazione, non devono mancare il latte vegetale come di avena, cocco, riso, mandorla in quanto sempre più persone sono intolleranti al lattosio o, comunque, desiderano eliminare per un po' i latticini; brioche vegane e integrali, e magari pancake di avena per soddisfare tutti i gusti. Anche bicchieroni di yogurt greco magro con cereali integrali e frutta che da molti potrà essere utilizzato come spezza fame a metà mattina, o come merenda nel pomeriggio o sostitutivo pasto.