

FEDERICA ZIZZI

LA REGOLA DEL PIATTO UNICO

RICETTE
GUSTOSE E IDEE
SU COME CREARE
IL TUO MENU
SETTIMANALE



CONTENUTI EXTRA
STAMPABILI

GRIBAUDO



Nel mio libro *la regola del piatto unico* c'è una presentazione generale sui macronutrienti, sulle caratteristiche di ognuno di essi e sull'importanza di assumerli tutti durante la settimana per poter beneficiare di queste preziose sostanze evitando carenze alimentari o, al contrario, di assumere per la maggior parte dei nostri pasti lo stesso gruppo di alimenti, errore comune se manca un'adeguata educazione nutrizionale.

Allo stesso modo nel libro trovate i suggerimenti per creare passo per passo un menu settimanale che soddisfi le esigenze di ognuno di noi e che abbia come fine anche quello di poter fare una spesa sostenibile ed economica, evitando sprechi alimentari.

Sì, ma come possiamo realmente ottimizzare la spesa? Ecco i miei consigli, che riassumo in questi semplici punti.

1

.....

CONTROLLA GLI ALIMENTI IN DISPENSA E IN FRIGORIFERO

.....

Comincia il tuo percorso verificando i tuoi alimenti e cogliendo, quindi, l'occasione anche per fare un po' di pulizia. Parti dal frigorifero, valuta le scadenze prodotto per prodotto e scrivi di cosa hai necessità. Allo stesso modo monitora il tuo freezer: ogni alimento congelato possiede dei tempi massimi di conservazione. Tieni presente che anche i cibi congelati sono soggetti a scadenza, sebbene in tempi più lunghi.

Procedi quindi con la dispensa, valutando sia i prodotti monouso che quelli sfusi, ricordandoti in quest'ultimo caso (qualora mancassero scadenze o biglietti che ti ricordino quando hai acquistato quel determinato prodotto) di affidarti alla vista e all'olfatto. Assicurati di avere sempre in dispensa gli alimenti di tutti i giorni, quelli indispensabili e basici per le preparazioni delle tue ricette: spezie, sale e olio principalmente.

2

.....

PROCEDI CREANDO IL TUO MENU SETTIMANALE

.....

Il menu settimanale, come spiegato nel libro, è uno strumento ottimo sotto diversi punti di vista. Ti aiuterà a variare la tua alimentazione, a evitare sprechi alimentari e a fare una spesa mirata.

Inserisci nel menu inizialmente tutti quegli alimenti che hai in dispensa o in frigorifero e che sono prossimi alla scadenza. In questo modo finalmente riuscirai a terminarli.

Procedi quindi con gli altri alimenti, così come ampiamente illustrato nel libro.

Definita la tua settimana alimentare, ti renderai conto di come si sia creata automaticamente una sorta di lista della spesa. Puoi anche, in tal modo, sfruttare le varie offerte dei tuoi negozi di fiducia: il portafo-gli ringrazierà sicuramente!

3

.....

COMINCIA LA TUA SPESA

.....

Frutta e verdura

Svariate volte abbiamo sentito dire e ridire la frase "Acquista solo frutta e verdura di stagione, possibilmente italiane e a km0". Ma sai perché? E sai come sceglierle al meglio? La normativa italiana è piuttosto severa e stringente, regola in modo preciso il quantitativo di pesticidi e di fitofarmaci da utilizzare e vieta alcune tipologie presenti nel resto d'Europa o, ancora peggio, negli altri Paesi del mondo.

Acquistare prodotti italiani è quindi un vero toccasana per il nostro corpo, e non solo: gli alimenti avranno percorso meno strada, per cui ci saranno un minor impatto ambientale e minori emissioni di CO₂. La frutta non sarà stata raccolta anticipata-

mente e quindi non avrà avuto la necessità di riposare per mesi in celle frigorifere. Inoltre, andremo a sostenere l'economia italiana e i piccoli produttori, soprattutto se acquistiamo i prodotti al mercato o se scegliamo quelli a km0.

Alcuni consigli sono, quindi:

- controllare sempre l'etichetta di provenienza del prodotto;
- acquistare prodotti di stagione, consultando la tabella della stagionalità. Saranno più economici e decisamente più saporiti;
- prediligere frutta e verdura sfuse, evitando imballaggi monouso e sprechi di plastica;

- se acquisti al mercato, recupera i prodotti più vecchiotti: il rivenditore spesso abbasserà il costo e potrai utilizzare l'alimento in brevi tempi. Le verdure più datate sono perfette per vellutate o minestrone (anche da congelare), la frutta è adatta per marmellate e dolci fatti in casa;
- non demonizzare frutta e verdura ammaccate o bruttine.

E ricorda: alcuni prodotti di origine non italiana sono arrivati anche da noi con piantagioni locali e sostenibili, soprattutto in Sicilia. Sai che qui puoi trovare coltivazioni di mango, avocado e papaya?

È i surgelati?

Le verdure surgelate sono senz'altro comode e pratiche, perfette per quando abbiamo poco tempo e desideriamo preparare un pasto al volo. Generalmente, venendo congelate subito dopo la raccolta, mantengono inalterati i valori nutrizionali, ma il discorso varia da verdura a verdura. L'accortezza è quella di leggere la lista degli ingredienti:

evitate prodotti con aggiunte di additivi e conservanti. Anche se la maggior parte sono privi di zuccheri e sale, alcuni possono contenere questi ingredienti, persino in quantità elevate. Certe preparazioni, poi, possono essere mescolate a salse o condimenti extra che aumentano inesorabilmente i grassi e i livelli di sodio.

Proteine

Probabilmente rappresenteranno la parte più costosa della tua spesa, ma sicuramente sono anche quella che dovresti variare di più avendo pure, perché no, un occhio particolare ai costi, che spesso (soprattutto per il pesce) possono essere eccessivamente alti. Comincia, appunto, dal **pesce**: anch'esso segue una certa stagionalità (puoi trovare facilmente delle tabelle online) ed è bene pure in questo senso fare degli acquisti consapevoli, sia per un minor impatto ambientale sia per un maggior risparmio economico. La scelta migliore è sempre il pesce azzurro, ricco di omega 3 e decisamente più sostenibile, in quanto ha un'ottima densità nei nostri mari e quindi si ripopola facilmente. In fase di acquisto non dimenticarti di leggere il cartellino esplicativo che ti dà informazioni riguardo al nome della specie, il Paese in cui è stato pescato/allevato e i codici FAO (presenti anche nei prodotti surgelati), che indicano il mare in cui il pesce è stato pescato. Questo vale anche per il pesce surgelato. Per quanto riguarda il pesce in scatola, prediligi barattoli in vetro per un minor quantitativo di mercurio.

Per quanto riguarda la **carne**, che comunque dovremmo limitare al minimo preferendo alimenti di origine vegetale, affidati al tuo macellaio di fiducia e prediligi allevamenti estensivi e non intensivi. Anche in questo caso l'etichetta offre diverse informazioni: la denominazione commerciale, il Paese di provenienza e quello di macellazione. Così come frutta e verdura, scegli carni locali e principalmente italiane.

Per quanto riguarda i **formaggi**, in Italia abbiamo tantissime varietà di questi straordinari prodotti. Alcuni si possono acquistare facilmente nei caseifici, altri invece puoi acquistarli al supermercato, facendo sempre attenzione all'etichetta e ai valori nutrizionali. Via libera anche agli yogurt, meglio se bianchi e senza zuccheri, che andrai ad arricchire con frutta fresca e secca, se ti piace!

Le **uova** biologiche sono da preferire alle altre. I **legumi** sono un alimento eccezionale sotto tutti i punti di vista. Puoi acquistarli secchi e tenerli in dispensa per mesi o addirittura anni, metterli in ammollo e cuocerli in grandi quantità per poi congelarli. Altrimenti puoi acquistarli in vasetto (prediligi il ve-

tro), così da averli sempre pronti all'uso. Se li acquisti sfusi, ricorda di scrivere quando li hai acquistati. Gli alimenti di origine vegetale come **tofu**, **seitan** o **tempeh** sono ottimi

da inserire all'interno dei tuoi piani alimentari. Puoi trovarli in qualsiasi supermercato, ma anche in negozi biologici e online.

Carboidrati

Le linee guida ci consigliano di assumere, all'interno del nostro piatto sano, una buona parte di carboidrati, possibilmente integrali. Via libera quindi al **riso**, ricordandoti che ogni preparazione prevede una tipologia differente e tenendo in considerazione che è un alimento che si conserva per tanto tempo in dispensa. Stessa cosa vale per la **pasta**, magari avendo un occhio di riguardo per quanto concerne la provenienza della farina, che deve essere italiana: scegli pasta non solo integrale, ma anche trafilata al bronzo o realizzata, perché no, con altre farine come farro, riso o Kamut. Trovi in commercio anche la pasta di legumi, ottima fonte di carboidrati e proteine. **Cereali** e **pseudocereali** sono anch'essi indispensabili

li nella tua alimentazione: segui i tuoi gusti e le tue necessità. Utilissime sono le farine, perfette per preparare piatti dolci e salati di qualsiasi tipo: non fatele mancare mai. Cereali in fiocchi (di avena, di farro e così via) e alimenti come il riso soffiato sono altre fonti di carboidrati da tenere in dispensa, sempre pronte da utilizzare per colazione o merenda.

Infine, includi anche alimenti extra già **confezionati**: in questo caso fai attenzione all'etichetta e ai valori nutrizionali per scegliere dei prodotti a basso contenuto di zuccheri e grassi e meno lavorati. Rientrano in questa categoria fette biscottate, gallette, pane in cassetta, biscotti e prodotti da forno.

Grassi

Oltre agli alimenti contenenti naturalmente grassi (avocado, pesce e formaggi già citati nei paragrafi precedenti), i grassi per eccellenza sono rappresentati da frutta secca, semi oleosi, olio, burro e cioccolato.

La **frutta secca** puoi acquistarla già sguanciata, ma anche sotto forma di burri. Li conosci? Si tratta di creme realizzate frullando esclusivamente la frutta secca, che si possono acquistare in diversi supermercati, online e nei negozi biologici. Naturalmente, fai attenzione agli ingredienti: un buon burro deve possedere al 100% solo frutta secca, senza altre aggiunte.

I **semi oleosi** sono un ottimo alimento che puoi utilizzare per arricchire qualsiasi piatto, insalate e vellutate in primis. Anche in questo caso il mercato sta producendo dei burri (hai mai sentito parlare del burro di semi di zucca o di semi di girasole?).

L'**olio** è un alimento importantissimo alla base della cucina italiana. Sceglilo sempre uno extravergine di oliva, rigorosamente italiano e di alta qualità, per le tue preparazioni. Sì anche ad altre tipologie di oli come quello di semi di girasole (perfetto nei dolci per il suo sapore neutro) o di cocco (con un profumo inconfondibile).

La **cioccolata** è una fonte di grassi da non sottovalutare. È bene sceglierne una con un quantitativo di cacao superiore al 70%, ma se vogliamo concederci una coccola, va bene qualsiasi tipologia. Ricordiamoci sempre che sono le quantità e il nostro stile di vita a fare la differenza in un'alimentazione sana e bilanciata. Possiamo mangiare quindi tutto, avendo un occhio di riguardo alle quantità e alla qualità del cibo che portiamo in tavola.

Altri alimenti (per me) indispensabili

- **Amido di mais e fecola di patate:** sono due alimenti indispensabili per preparare ricette dolci o salate. Nella mia dispensa non devono mai mancare.
- **Pangrattato:** sono solita grattugiare il pane avanzato diventato secco. Una volta pronto, lo congelo e lo tengo in freezer per mesi. Altrimenti, puoi acquistarlo già pronto.
- **Marmellate e confetture:** solitamente le realizzo in casa in gran quantità, per poi beneficiarne durante gli anni successivi. Quando sono a corto, acquisto tipologie con frutta come primo ingrediente e un basso quantitativo di zuccheri (considerate che la mia ricetta per la marmellata fatta in casa prevede 200 g di zucchero per 1 kg di frutta).
- **Spezie:** non possono mancare mai, di tutti i tipi. Sono indispensabili per arricchire in modo creativo le mie ricette salate o dolci.
- **Erbe aromatiche:** se non hai il pollice verde, diletta ti comunque ad acquistare delle piantine di erbe aromatiche da mettere in balcone e da utilizzare all'occorrenza. Sono sicura che ti daranno grandi soddisfazioni. Altrimenti, acquista le erbe secche.
- **Crema alle nocciole:** in un'alimentazione sana c'è spazio per tutto, anche per le golosissime creme di nocciole. In casa devono sempre esserci!

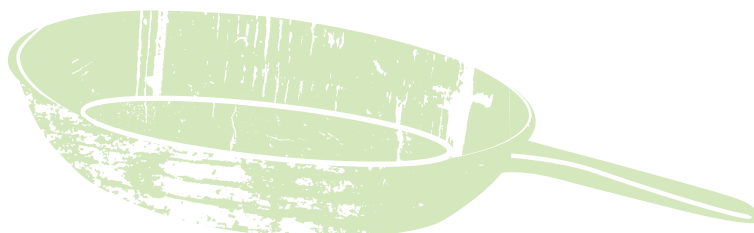
4

.....

SISTEMA LA TUA SPESA E DAI VIA LIBERA ALLA CREATIVITÀ

.....

Organizza la tua spesa in modo ottimale e funzionale e dai via libera alla tua creatività, ideando il tuo menu settimanale tenendo conto delle esigenze personali, di quelle della tua famiglia, creando ricette sfiziose e bilanciate!



MENU SETTIMANALE

.....

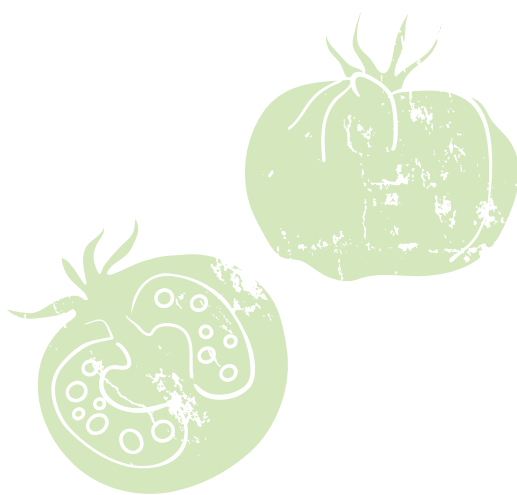
LUNEDÌ	colazione	
	pranzo	
	spuntini	
	cena	
MARTEDÌ	colazione	
	pranzo	
	spuntini	
	cena	
MERCOLEDÌ	colazione	
	pranzo	
	spuntini	
	cena	
GIOVEDÌ	colazione	
	pranzo	
	spuntini	
	cena	
VENERDÌ	colazione	
	pranzo	
	spuntini	
	cena	
SABATO	colazione	
	pranzo	
	spuntini	
	cena	
DOMENICA	colazione	
	pranzo	
	spuntini	
	cena	

Frutta

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Verdura

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



.....
IN LIBRERIA
.....

FEDERICA ZIZZI

LA REGOLA DEL
PIATTO UNICO

RICETTE
GUSTOSE E IDEE
SU COME CREARE
IL TUO MENU
SETTIMANALE



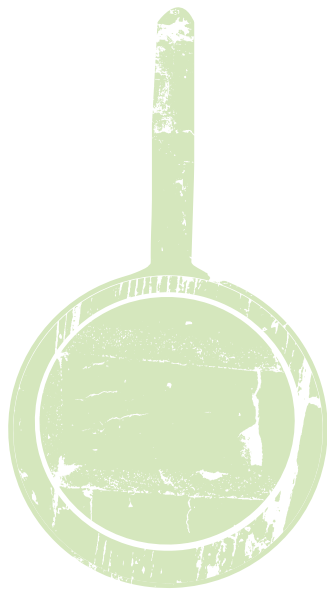
GRIBAUDO

INDICE COMPLETO DELL'OPERA

.....

PREFAZIONE	5	LE MODALITÀ DI COTTURA	
<i>Introduzione</i>	6	Alla griglia	30
I MACRONUTRIENTI		Al vapore	30
I carboidrati	8	Bollitura	30
<i>Pasta</i>	9	Al salto in padella	31
<i>Riso</i>	10	Al forno	31
<i>Cereali e pseudocereali</i>	10	In friggitrice ad aria	31
<i>Pane</i>	10	I MIEI UTENSILI IN CUCINA	
<i>Patate</i>	11	Padelle antiaderenti	32
<i>Carboidrati extra da avere in dispensa</i>	11	Spatola in silicone	32
<i>Come sostituire tra di loro i carboidrati?</i>	11	Fruste elettriche	32
Le proteine	12	Griglia o bisticchiera	32
<i>Pesce</i>	13	Frullatore a immersione e mixer	33
<i>Carne</i>	13	Padella per crêpe	33
<i>Uova</i>	13	Stampi per dolci a cerchio apribile	33
<i>Formaggi</i>	14	RICETTE	
<i>Legumi</i>	14	Ricette salate	35
<i>Alternative proteiche vegane</i>	15	<i>Bruschetta con asparagi e uovo all'acqua</i>	36
<i>Alternative proteiche da avere in dispensa</i>	15	<i>Buns con burger di ceci e spinaci</i>	43
I grassi	16	<i>Burger di merluzzo e spinaci</i>	93
<i>Olio</i>	18	<i>Burger vegani di lenticchie rosse, miglio e verdure</i>	91
<i>Burro</i>	18	<i>Calzone al forno</i>	45
<i>Frutta secca e semi oleosi</i>	19	<i>Crema di pomodori arrosto con feta e basilico</i>	75
<i>Frutti polposi grassi</i>	19	<i>Crostini di pane con crema di zucchine, uovo sodo e peperone crusco</i>	38
<i>Cioccolato fondente</i>	19	<i>Crostini di pane con ricotta al forno, datterini gialli confit ed erbe</i>	41
Frutta e verdura	20	<i>Fagiolata piccante</i>	83
<i>Acqua</i>	20	<i>Farinata di ceci alle verdure</i>	49
IL MENU SETTIMANALE		<i>Fave con cicoria e pomodori confit</i>	111
Perché seguire un menu settimanale	22	<i>Focaccia classica pugliese</i>	46
Prima di comporre il tuo menu		<i>Frittata di riso e verdure</i>	97
ricorda che...	23		
Come creare un piatto bilanciato	24		
<i>Ricorda</i>	28		
Idea menu settimanale classico	29		

Frittelle di cavolfiore	112	Vellutata di piselli secchi e carote con orzo	78
Fusilloni in crema di ricotta e zucchine con fiori di zuccina e lamelle di mandorle	58	Zuppa di fave e bietole	81
Gnocchi di ricotta	65	Ricette dolci	119
Gnocchi di zucca	67	Banana bread	150
Gyoza - Ravioli di carne giapponesi	62	Bicchierini di crema e pan di Spagna senza glutine con fragole	120
Hummus di ceci e pomodori confit	84	Biscotti di grano saraceno e teff	123
Insalata di farro estiva	86	Bowl con granola alle nocciole, yogurt e frutta	133
Involtini di tacchino con patate al forno	94	Cinnamon rolls	124
Lenticchie al curry con riso Basmati	116	Crêpe dolci o salate	137
Maltagliati alla zucca con sugo di ceci	60	Crostata alla crema e marmellata	138
Pasta al forno con cavolfiore e besciamella	68	Crostata di grano saraceno con ricotta, cioccolato e ribes	140
Peperoni gratinati con tonno e olive	115	Crumble alle mele con farina di farro	131
Pizza allo yogurt	51	Galette dolce con ciliegie e gelato alla vaniglia	145
Piadine di avena	53	Girelle vegane integrali con farcia ai datteri	129
Polenta con coscette di pollo	101	Muffin alla zucca con mandorle e gocce di cioccolato	146
Pollo alla soia con riso e zucchine	98	Pancake vegani	149
Polpette di cuscus su crema di asparagi	103	Pane con burro di mele e yogurt	153
Polpette di pane	104	Pesche dolci al forno	143
Polpette di pollo e tacchino con riso e verdure	106	Porridge	134
Quinoa con zucca, tofu e melograno	88	Strawberry rolls	126
Saccocce ripiene	57	Torta di mele e cannella	154
Spiedini di salmone e zucchine con cuscus	109	Torta Nua al cioccolato con ricotta	157
Tacos con mazzancolle e avocado	54		
Torta salata con verdure e tofu	72		
Tubettini con cozze e zucchine	70		
Vellutata di asparagi con ceci croccanti	76		



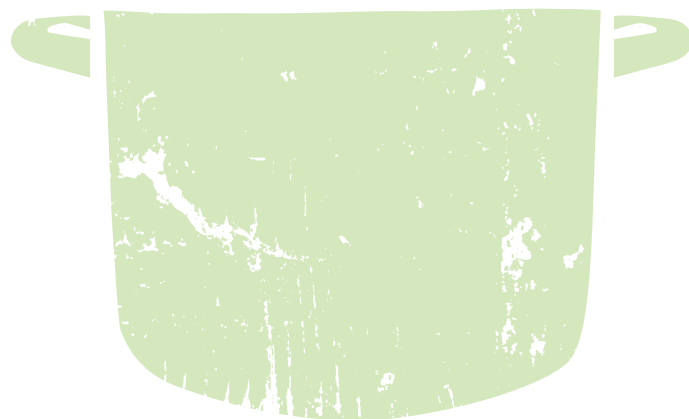


.....

Federica Zirri

.....

Laureata in pedagogia e appassionata di cucina, apre il suo blog, *La regola del piatto*, nel settembre del 2016, uno spazio in cui pubblica quotidianamente i suoi piatti e le sue ricette e in cui propone preparazioni bilanciate e adatte a tutti i tipi di alimentazione. Attualmente collabora con diverse aziende del settore food, si occupa del suo sito e dei relativi canali social, in particolare il fortunato canale Instagram che a oggi conta oltre 130.000 follower.



.....

*È possibile coniugare in un solo piatto
il corretto bilanciamento nutrizionale,
gusto e benessere?
La risposta è sì!*

.....

Federica Zizzi, autrice del seguitissimo sito *laregoladelpiatto.it*, con la consulenza della biologa nutrizionista Carla Leone ci spiega le regole per preparare piatti unici completi, sani e facili da realizzare. Oltre a una panoramica sui macronutrienti, le principali tecniche di cottura e gli utensili da avere in cucina, nel libro troverete i consigli per creare un menu settimanale, insieme ai suggerimenti per comporre un piatto bilanciato.

*Perché mangiare bene e con gusto
è più semplice di quanto credi.*

