



Cucina consapevole di Cristina Cuscunà

La consapevolezza in cucina è quell'insieme di conoscenze e comportamenti che ci aiutano a scegliere ingredienti e cibi salutari per il corpo e per la mente, buoni per il pianeta e capaci di portare armonia in famiglia.

Sia sul piano professionale che su quello amatoriale, chi cucina oggi non può limitarsi a preparare piatti gustosi dalle ricette originali, ma deve saper fare "cultura del saper mangiare", per sé, per la propria famiglia o per i suoi clienti.

Le basi di una cucina consapevole sono equilibrio, stagionalità e varietà degli ingredienti, combinazioni e accostamenti utili al benessere, buoni da gustare, belli da vedere.

L'obiettivo è migliorare le abitudini alimentari e introdurre nella quotidianità i cibi e gli ingredienti che non dovrebbero mancare sulla nostra tavola.

Come si fa?

Si parte dalla spesa. Il primo step è la consapevolezza della natura e dell'origine delle materie prime, che devono provenire il più possibile da filiere sane, pulite e sostenibili. Indirizzare le proprie scelte verso questo tipo di mercato aiuta a sostenere i produttori virtuosi, a contenere le problematiche ambientali, a ridurre gli sprechi e in fin dei conti a risparmiare. Molti pensano, infatti, che puntare su materie prime non provenienti da agricoltura convenzionale e allevamenti intensivi abbia costi elevati. Nello specifico può sembrare vero, ma, se si affronta il tema nella sua interezza, in realtà è tutta questione di equilibrio. Se si seguono le linee guida che ci suggeriscono di aumentare la quota di alimenti vegetali e di diminuire quella di alimenti animali, si scoprirà che il riequilibrio del carrello della spesa a favore del vegetale, per quanto costoso, non graverà così tanto sul portafoglio come si è portati a credere. In questo "conto" non si dimentichi di

considerare la maggiore durata e la completa fruibilità di un cibo pulito, rispetto a un cibo "contaminato" da trattamenti che, per esempio, rendono le parti esterne non edibili.

Il secondo step è quello di tornare a cucinare e di limitare il più possibile la tentazione di ricorrere a cibi industrialmente prodotti, i cosiddetti cibi ultraprocesati. In questo caso la situazione è molto variegata: il consiglio è quello di imparare a leggere le etichette, dall'elenco degli ingredienti alle tabelle nutrizionali. Si scoprirà così che sono ricchi di ingredienti che alla lunga possono portare a scompensi metabolici e ad accumulare sostanze, potenzialmente o dichiaratamente, nocive per la salute, come gli zuccheri, il sale, gli additivi e i conservanti. Ma la cosa più importante, che non si valuta mai abbastanza, è ciò di cui i cibi ultraprocesati sono carenti. Per differenti motivi che vanno dalla qualità delle materie prime alla natura dei processi di produzione, i cibi ultraprocesati sono poveri di micronutrienti e di antiossidanti, elementi fondamentali per il buon funzionamento del metabolismo e per prevenire l'insorgere di malattie neurodegenerative. A questo scenario vanno sommati gli effetti che i cibi ultraprocesati hanno sui comportamenti delle persone, a partire dall'indurre dipendenza e assuefazione.

Last but not least. Non dimentichiamo che l'ingrediente più importante in cucina è il cuore. Cucinare è in primo luogo un atto d'amore, capace di nutrire le relazioni e creare naturalmente armonia.



**la cucina
di Armonia**

www.lacucinadiarmonia.it

