



Malte Rubach

Il magico

POTERE DEL RIORDINO IN CUCINA

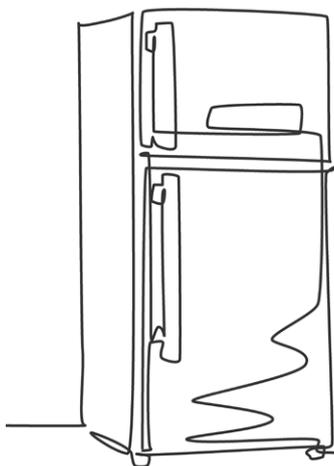
Una vita più sana e consapevole
passa anche dall'ordine in cucina

Impara a tenere
sotto controllo frigo
e dispensa, per mangiare
meglio, ridurre gli sprechi
e contribuire a salvare
il pianeta

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Malte e Marjorie Rubach

IL MAGICO POTERE DEL RIORDINO IN CUCINA



Una vita più sana
e consapevole passa
anche dall'ordine
in cucina

Impara a tenere sotto controllo frigo e
dispensa, per mangiare meglio, ridurre gli
sprechi e contribuire a salvare il pianeta

Indice

Prefazione.....	7
Introduzione	9
Il frigorifero, questo sconosciuto.....	11
Perché facendo ordine in frigo finisci automaticamente col nutrirti in modo sano e sostenibile!	15
La cosa migliore da fare: mantenere la distanza da diete e mode alimentari	17
Mangiare a sazietà e restare in salute.....	19
Il gioco del frigorifero: cosa va messo e dove?	23
Trova il punto più freddo	31
Ora premi il tasto “Reset”!	33
Kaizen in sei passi per la tua personale svolta nutrizionale	35
Seiri – Detox per frigo e dispensa: di cosa si può fare a meno	39
<i>“Istruzioni per l’uso” del cibo</i>	41
<i>Il principio della densità energetica.....</i>	42
<i>Via le zavorre!</i>	48
<i>Condividi il tuo successo!</i>	53
Seiton – Creare un concetto alimentare versatile e vario.....	54
<i>Che cosa è successo finora.....</i>	54
<i>La Dieta Planetaria.....</i>	54
Seiso – Combinare in modo sostenibile stagionalità e Dieta Planetaria	62
<i>Estate.....</i>	64
<i>Inverno</i>	77

Seiketsu – Pianificazione settimanale per la tua (nuova) routine.....	85
<i>Osservazione</i>	88
<i>Analisi</i>	95
<i>Pianificazione</i>	101
<i>Attuazione</i>	110
<i>Spuntini</i>	118
<i>La bussola degli spuntini</i>	121
Shitsuke – Il magico potere del riordino in cucina	
per tutte le situazioni della vita	135
<i>Con la giusta attrezzatura di base si va avanti meglio</i>	136
<i>Niente caos in cucina</i>	138
<i>Tempo per la famiglia, tempo per sé,</i>	
<i>tempo per il lavoro: cucinare è sempre utile</i>	143
Pronti per ogni emergenza	148
<i>Frigorifero-e dispensa-capsula</i>	148
<i>Risparmio di tempo e assistenza in caso di guasto</i>	150
In conclusione: mantenere l’impegno è fondamentale!	152
Appendice	153
Fonti e letture di approfondimento.....	153
Tabelle dei nutrienti e mix di spezie	154
Lista di controllo degli alimenti.....	163
Ringraziamenti	175

Prefazione

Quando, se non ora?

Dove, se non qui?

Chi, se non noi?

JOHN F. KENNEDY

Imparare è meraviglioso, ma non sempre avviene nel modo facile e sublime che immaginiamo.

A volte crescere fa male, perché richiede maturità. Che diventiamo consapevoli del nostro comportamento. Una volta che abbiamo riflettuto sulle nostre abitudini, dobbiamo avviarne il cambiamento.

Le persone tendono a resistere alle novità perché hanno paura dell'ignoto, della libertà e, di conseguenza, della responsabilità che il cambiamento spesso comporta. Eppure stiamo andando alla grande. Forse anche questo fa parte della sfida?

I privilegi creano opportunità e le opportunità creano responsabilità. In Brasile si dice: “Lava i piatti col sorriso, perché se sono sporchi significa che avevi del cibo in tavola!”.

Coloro che crescono con questa consapevolezza praticano la gratitudine incondizionata per il cibo che mangiano. È un privilegio poter pagare il cibo che si compra e avere una cucina dove prepararlo in modo comodo e sicuro. Eppure, anche in un prospero paese come il nostro, ci sono ancora persone che non possono permettersi pasti caldi ogni giorno.

Con le decisioni quotidiane, creiamo eventi che vanno ben oltre il nostro piccolo mondo personale, anche quando si tratta di cibo. Prova a osservare attentamente il tuo frigorifero, la tua dispensa e il cibo che mangi: intuitivamente ti farai un'idea delle tue abitudini alimentari.

Le tue scelte, la tua pianificazione, i tuoi consumi e la tua gratitudine aiutano a sprecare meno cibo e a rendere la tua esistenza un'esperienza più appagante, per te stesso e per tutto il mondo là fuori!

Ti auguriamo ogni successo nella tua personale svolta alimentare!

Marjorie e Malte Rubach

Introduzione

Nella filosofia giapponese Kaizen, sbarazzarsi di ciò che è superfluo e crea disordine è considerato la chiave per “rinnovarsi”. Come nutrizionista, il mio obiettivo è sempre stato quello di ispirare le persone ad adottare uno stile di vita più sano sulla base delle ultime scoperte scientifiche. Tuttavia, mi sono anche dovuto rendere conto che la sola conoscenza non è garanzia di successo. La sua attuazione pratica, infatti, di solito segue le leggi della vita quotidiana che, al giorno d’oggi, è sempre più frenetica e veloce, lasciandoci poco, pochissimo tempo per riprendere fiato.

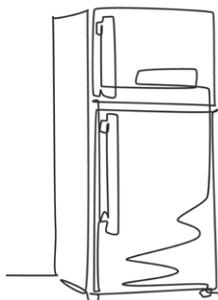
Molti anni fa mia moglie Marjorie ha quindi iniziato a liberare la nostra vita quotidiana da inutili zavorre. Siccome nel nostro lavoro insieme è lei quella che si dà da fare tra gli scaffali delle librerie e fa ricerche a raffica, nel tempo si è imbattuta in un numero incredibile di modi per “purificare” il nostro ambiente di vita. Ma quella che ci ha colpito è una filosofia in particolare.

Sicuramente avrai sentito parlare del principio del *minimalismo*: meno è meglio. Solo il necessario, niente di più. Quella che sembra una vita votata all’ascetismo effettivamente lo è. Il minimalismo non avrebbe in alcun modo reso giustizia a una vita piacevole come l’avevamo immaginata, tanto valeva chiudersi in un monastero. Invece, lei ha scoperto il principio dell’*essenzialismo*. Dietro a questo principio si nasconde la domanda di cosa sia veramente importante per noi. Al contrario del minima-

lismo, l'essenzialismo presuppone che ci si occupi intensamente delle cose della nostra vita quotidiana per poter decidere sulla loro presenza costante nella nostra esistenza.

Così abbiamo iniziato a mettere a soqquadro la nostra vita. Abbiamo analizzato e discusso quasi tutto e molti dolorosi addii sono stati detti. Lentamente ma inesorabilmente, stanza per stanza, ci siamo fatti strada fino in cucina. Questo non era il piano originale, ma i concetti con cui stavamo lavorando ci hanno suggerito di procedere stanza per stanza. Così è successo l'inevitabile, siamo finiti davanti al frigorifero e alla dispensa. E quest'ultima in particolare è risultata essere una collezione piuttosto disordinata di sacchetti, pacchettini, barattoli, lattine e bottiglie.

Secondo i principi della teoria del caos, anche in quel caos si era sviluppato da solo un certo tipo di ordine, ma non necessariamente del tipo capace di mettere a tacere la nostra coscienza in quel momento. Le cose sembravano andare un po' meglio nel frigorifero, visto che è lì che sono conservati gli alimenti meno durevoli ed è lì che si va a controllare più spesso. In realtà, anche qui abbiamo trovato tesori dimenticati da tempo, destinati a una raffinata ricetta a base di curry, per esempio. Ma nel nostro frigorifero mancavano del tutto gli ingredienti per poter improvvisare un pasto gustoso. Così abbiamo deciso di sottoporre anche la cucina al principio dell'essenzialità. In questo libro imparerai cosa abbiamo imparato noi nel farlo e come beneficiarne tu stesso!



Il frigorifero, questo sconosciuto

Tutti ce l'hanno, ma pochi sanno come prendersene correttamente cura. Eppure potrebbe cambiarti la vita in modo magico se te ne occupassi un po' di più. Come tutto ciò che è buono e sacro per te, ha solo bisogno di cure regolari e di una gestione amorevole. Del resto, sono i suoi valori interiori a irradiarsi non appena si apre al tuo cospetto.

È arrivato il momento di conoscerlo meglio, perché vi incontrate almeno tre volte al giorno, se non più spesso. Anche se di solito resta fermo al suo posto, ha percorso una lunga strada per raggiungere il nostro regno privato. Poco più di mezzo secolo fa, ce n'erano pochissimi come lui, ma nel frattempo l'evoluzione ha prodotto le creazioni più folli.

Ce ne sono di piccoli e grandi, rumorosi e silenziosi. Alcuni sono molto affamati e hanno bisogno di tantissima energia, altri invece sono dei veri maestri della sopravvivenza. Come tutto ciò che l'evoluzione ha prodotto, alcuni esemplari sono scomparsi dalla superficie della Terra perché semplicemente non potevano stare al passo con i cambiamenti ambientali. Inoltre, sembra aver prevalso il tipo di medie dimensioni, piuttosto che i primi esemplari grandi come mammut. I tipi nani si possono ancora trovare qua e là, ma di solito non sono molto adatti per la casa, anche se sono ovviamente più facili da curare.

È davvero un tuttofare affidabile nel suo campo. Quando non riusciamo a dormire la notte, gli piace favorirci il sonno. Al mattino ci illumina con la luce opaca, contrariamente al sole mattutino. Ci passa il latte quando prepariamo il primo caffè della giornata. E la sera stiamo pur certi che ha qualcosa in serbo per sollevarci lo spirito dopo una dura giornata.

Quindi, rivolgiamo ora tutta la nostra attenzione a un contemporaneo che può letteralmente mettere ordine nella nostra vita in un colpo solo. Si tratta del tuo frigorifero, ovviamente. Spesso non siamo consapevoli delle capacità di questo meraviglioso elettrodomestico e di come non solo mantenga il cibo fresco, conservandolo al meglio, ma possa anche diventare il centro di un'alimentazione sana e sostenibile con alcuni semplici consigli.

Esploriamo insieme l'interno del tuo frigorifero, diamo un'occhiata da vicino al cibo e mettiamo a punto in pochi passi il modo ottimale, su misura per te, per refrigerare e conservare gli alimenti, così non sarai più costretto a ordinare una pizza perché ti trovi di fronte al vuoto cosmico. Stai tranquillo, ti costerà solo un po' del tuo tempo, ma ti aprirai a una nuova prospettiva di vita!

Info-box: la doccia motivazionale per le attività in cucina!

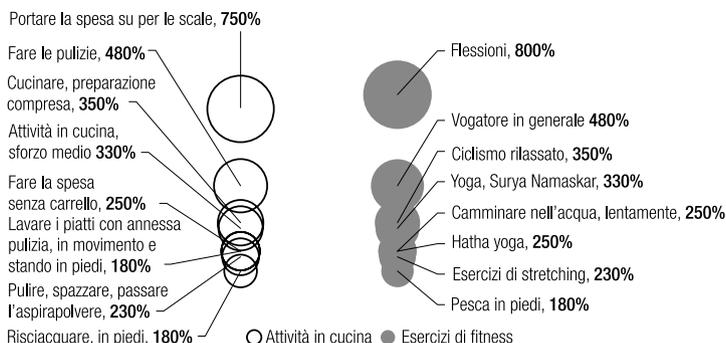
Quando pensi alle attività in cucina, qual è la prima cosa che ti viene in mente? Grida di giubilo o piuttosto la voglia di ordinare il servizio d'asporto?

Non preoccuparti, non sei il solo; molte persone si sentono così all'inizio o in seguito, quando pensano ai piatti da lavare. Ma le attività in cucina spesso forniscono anche un certo sollievo mentale. Specialmente quelle persone che hanno a che fare con molta teoria e poca pratica nella loro vita professionale

spesso trovano persino rilassante il lavoro manuale di preparare un pasto delizioso. In inglese si chiama *mindful distraction*, distrazione consapevole. Prova a vedere che effetto ha su di te! Se ti piace, accendi un po' di musica o ascolta i podcast mentre lo fai. Qualsiasi cosa contribuisca a un ulteriore rilassamento è benefica.

Un altro effetto positivo che la maggior parte delle persone sottovaluta molto è lo sforzo fisico del lavoro in cucina. La preparazione, la cottura e il post-lavorazione, lavaggio e pulizia compresi, possono facilmente raddoppiare o addirittura triplicare il tuo consumo di calorie.

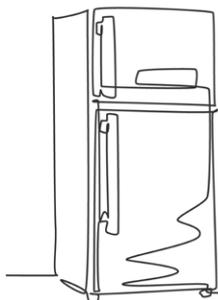
Ho preparato per te uno schema con l'indicazione di alcune attività, in modo che tu possa scegliere quale programma di fitness (puoi) completare più volte al giorno.



Aumento del metabolismo in percentuale con 1 ora di attività

Sono sicuro che hai trovato qualche informazione che non ti aspettavi. Dal fare la spesa al lavare i piatti, si compiono attività fisiche per le quali altrimenti si dovrebbe andare in palestra! Poiché l'aumento delle prestazioni è rilevabile solo quando si è attivi per almeno un'ora, somma quanto tempo ci metti a

svolgere l'intero procedimento. Naturalmente, il "fitness in cucina" non sostituisce gli effetti positivi dell'allenamento potenziante o di una corsa in bicicletta. Ma in ogni caso, con questo tipo quotidiano di attività si va a credito nel conto metabolico. Cucina correttamente una volta al giorno e avrai già soddisfatto il tuo fabbisogno di esercizio fisico quotidiano!



Perché facendo ordine in frigo finisci automaticamente col nutrirti in modo sano e sostenibile!

Alcuni di voi ora staranno pensando: perché un maggior ordine nel frigorifero e nella dispensa dovrebbe essere più sano e sostenibile? Semplicemente perché avere ordine significa anche avere una migliore visione d'insieme. Pensa a cento anni fa, quando dovevi stare nel punto più alto del circondario per scorgere la strada verso valle. Avere una visione d'insieme è il prerequisite per direzionarsi verso l'obiettivo. Oggi basta avere un navigatore in auto o sullo smartphone e scoprirai che gli ausili digitali possono contribuire anche alla rivoluzione alimentare nel tuo frigorifero. Ma per cominciare il punto è ottenere una migliore visione d'insieme che può essere facilmente trasformata in un sistema di orientamento che, come prima cosa, ti darà la possibilità di essere più consapevole della tua alimentazione quotidiana.

Senza un adeguato orientamento, non puoi fare scelte consapevoli che siano buone in primis per te e non solo per le casse del supermercato. Come sistema di orientamento che comprenda salute e sostenibilità, ci basiamo sulle linee guida nutrizionali di un team di esperti ad alto profilo noto dal 2019 con il nome di "Dieta Planetaria" (vedi box informativo). Sotto l'egida del Prof. Walter Willett, nutrizionista di fama internazionale dell'Università di Harvard e sostenitore di una dieta a base vegetale, queste

linee guida sono state create come base per garantire che un giorno dieci miliardi di persone in tutto il mondo saranno in grado di mangiare a sufficienza ogni giorno rimanendo in salute e senza violare i limiti naturali del nostro pianeta. Così, con *Il magico potere del riordino in cucina*, non solo mangerai sano, ma allo stesso tempo anche in modo sostenibile!

Info-box: Buono per te, buono per la Terra – la Dieta Planetaria

L'obiettivo de *Il magico potere del riordino in cucina* è un cambiamento alimentare permanente che giovi sia alla tua salute sia a quella del pianeta. Il concetto scientifico che vi sta dietro è diventato noto a partire dal 2019 con il nome di “Dieta Planetaria”, a opera di un gruppo internazionale di esperti. La Dieta Planetaria è stata messa a punto per fornire una dieta sana a tutti nel mondo, ma anche per rispettare i limiti naturali del nostro pianeta. Ciò significa che le quantità giornaliere di cibo sono calcolate in modo tale da utilizzare solo tante risorse quante possono rigenerarsi naturalmente. E si produce una quantità di gas serra tale per cui diventa possibile fermare il riscaldamento globale. Ciononostante, la Dieta Planetaria è molto flessibile. Include anche carne, latte e latticini, pesce e uova. Oppure può essere attuata come dieta vegetariana o vegana, in modo da adattarsi a qualsiasi stile di alimentazione e da non limitare il piacere che ciascuno trae abitualmente dal cibo.

Se adatti la tua selezione di cibi e il tuo stile alimentare alle linee guida della Dieta Planetaria, prendi due piccioni con una fava: curi te stesso e l'ambiente e quindi anche tutti gli esseri viventi. In concreto, la Dieta Planetaria bada che i cosiddetti li-

miti planetari non vengano superati dai nostri consumi. I limiti planetari sono così chiamati perché le possibilità di riparazione, una volta superati, sono molto basse. Questo non riguarda solo il cambiamento climatico, ma anche l'esistenza di limiti per la fertilità del suolo, per la biodiversità, per le risorse di acqua potabile o per la vita marina. Per non approfittare delle risorse della Terra oltre la sua capacità rigenerativa, scegliere la Dieta Planetaria è più che sensato.

La cosa migliore da fare: mantenere la distanza da diete e mode alimentari

Mi occupo di problematiche nutrizionali da più di vent'anni e per la stesura di uno dei miei libri (*Die Ich-Ernährung. Ohne Diätgesund und glücklich – L'alimentazione dell'IO. Sani e felici senza diete*) ho analizzato più di settanta diete e mode alimentari. Funzionano davvero? Possono persino essere pericolose o quanto meno inutili? Le basi scientifiche che vi stanno dietro sono valide?

Posso assicurarvi che pochissime diete o regimi alimentari contano su una solida base scientifica. Al contrario, la maggior parte abbonda troppo di carne, altre sono piene di grassi, altre ancora raccomandano di fare a meno di preziosi alimenti di base come patate, latte o cereali senza alcuna prova scientifica. All'estremo opposto, invece, c'è chi suppone che si debba vivere per settimane assumendo liquidi e un solo pasto al giorno. Oppure si passa direttamente al digiuno terapeutico. Ma se le teorie che vi stanno alla base spesso sono molto discutibili, perché diete e regimi alimentari portano ugualmente al successo desiderato, almeno a breve termine?

Ed eccola di nuovo, la parola magica: “sistema di orientamento”. O ti è permesso di mangiare solo cibi a base vegetale. O tutto deve essere senza glutine. Oppure inizi a contare i punti a seconda di quanto e cosa hai mangiato. Oppure cerchi delle tabelle che ti dicono quali cibi puoi mangiare, a seconda del cosiddetto indice glicemico o del valore acido-basico. Oppure ti viene assegnata una dieta che qualcuno ha decodificato dal tuo DNA, assicurandoti automaticamente non solo che mangerai meno ma anche che assumerai meno calorie.

Purtroppo, molti di questi concetti sono difficilmente applicabili a lungo termine, malgrado ti possano costare un sacco di soldi e, nel peggiore dei casi, anche la salute. A ogni modo, si tratta pur sempre di linee guida chiare con cui orientarti. Con *Il magico potere del riordino in cucina* avrai la stessa cosa, ma con una differenza sostanziale: ti assicurerai un cambiamento duraturo grazie a un orientamento migliore!

Info-box: la scorciatoia che non è una scorciatoia!

Nella vita quotidiana, ci troviamo di fronte a presunte soluzioni facili e veloci che suonano molto allettanti. Il nocciolo della questione è che le soluzioni facili e veloci esistono veramente, solo che purtroppo spesso finiscono altrettanto velocemente col creare problemi. Ciò vale in particolar modo quando si tratta di alimentazione, e quasi tutti hanno sentito parlare dell'effetto yo-yo: chi perde 5 chili in una quindicina di giorni con una “dieta turbo” spesso due mesi dopo si ritrova improvvisamente con 10 chili in più sui fianchi.

Una perdita di peso sostenibile e a lungo termine, in verità, è associata a circa ½ chilogrammo in meno a settimana. Quindi, un lasso di tempo sano durante il quale perdere 5 chilogrammi

corrisponde a due mesi e mezzo. In questo periodo, o anche per più tempo, puoi provare un sacco di nuove ricette, imparare tecniche di cucina che non conoscevi così come scoprire nuovi piatti e provare nuovi modi di agire nella quotidianità. In altre parole, si tratta di sviluppare una nuova consapevolezza della propria alimentazione!

Questo esempio dovrebbe mostrarti che più sei disposto a investire tempo e sforzi all'inizio, più benefici otterrai. *Il magico potere del riordino in cucina* significa che invece di cibi pronti "veloci", preparerai da solo sempre più cibo fresco e meno lavorato. *Il magico potere del riordino in cucina* significa pianificare più tempo per i pasti (da soli, in coppia o con più persone) invece di fare un pasto "veloce" o uno spuntino tra un pasto e l'altro. Inoltre significa stabilire un nuovo ordine e sistema di orientamento nel frigorifero e nella dispensa, grazie ai quali investi automaticamente nella salute del tuo corpo e del pianeta.

Tieni sempre a mente questa citazione del Mahatma Gandhi: "Vivi come se dovessi morire domani. Impara come se dovessi vivere per sempre".

Mangiare a sazietà e restare in salute

Quanti prodotti pensi di poter trovare in un normale supermercato, al giorno d'oggi? Ce ne sono fino a 40.000, ma ne ignoriamo automaticamente più di tre quarti non appena varchiamo le porte d'ingresso. Per pura sopraffazione.

Cento anni fa, naturalmente, la popolazione del mondo occidentale non aveva a propria disposizione la scelta di così tanti prodotti nei supermercati, come avviene oggi. La gente vole-

va soprattutto essere sazia. E questo è l'obiettivo ancora oggi. Tutti vogliamo essere sazi, così da sentirci felici e soddisfatti. Ciò che però mette i bastoni tra le ruote a questo ragionamento apparentemente infallibile è, tra le altre cose, l'abbondanza di cibo offerto, che non sembra più conoscere limiti, ed è per questo che spesso, per sentirci sazi, mangiamo più di quanto abbiamo bisogno.

Oggi “mangiare a sazietà” spesso significa assumere troppe calorie. Ogni caloria che incameriamo è stata prodotta in qualche modo, prima. E come, se non dalle piante? O dagli animali che hanno mangiato quelle piante. Ma grazie a ingegnosi tecnologie alimentari, le calorie oggi provengono anche da cibi altamente raffinati in cui le calorie sono state letteralmente trapiantate. Mentre di solito un cibo naturale deve essere trasformato (per esempio tramite diversi processi di cottura) i cibi altamente elaborati vengono assemblati con l'aiuto di additivi.

Secondo il dizionario, un “trapianto” descrive una “trasposizione di tessuto, organo (o sua parte) o altro materiale, compresi i dispositivi microelettronici, impiantato nel corpo che ne assume alcune specifiche funzioni”. Questa definizione si adatta perfettamente anche ai cibi altamente lavorati. In effetti, la maggior parte degli ingredienti alimentari, dallo zucchero al grasso, fino agli additivi speciali nei cibi altamente lavorati, svolge anche specifiche funzioni. È utilizzata per adattare il più possibile il gusto, il sapore, la consistenza e il colore del prodotto alle aspettative del cliente.

Proprio come un corpo sano non ha bisogno di trapianti, così un cibo naturale non ha bisogno di ingredienti extra e additivi. In definitiva, possiamo semplicemente mangiare cibi naturali invece di quelli altamente lavorati, che sono prodotti in modo complesso ma che di solito contengono molte più calorie e minor quantità di nutrienti, a meno che questi non siano stati appositamente “trapiantati”.