

Elisabetta Sala

LA DISPENSA LEGGERA



Per una cucina varia, organizzata
e senza sprechi

 GIUNTI

LA DISPENSA LEGGERA

Elisabetta Sala

LA DISPENSA LEGGERA

*Per una cucina varia, organizzata
e senza sprechi*

 **GIUNTI**

Referenze iconografiche: tutte le immagini appartengono a
©stock.adobe.com, a eccezione di p. 15 © Maddalena Scutigliani.

Editing e redazione: Jessica Cardaioli, Salvatore Vitellino

Progetto grafico: Cristina Giubaldo / studio pym

Referenze fotografiche: elaborazione da © Pixel-Shot / Shutterstock.com

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809920750

Prima edizione digitale: marzo 2024



PRO.DIGI **GIUNTI**
FESTINA LENTE

*A mia nonna Flora che mi ha insegnato
l'arte dell'economia domestica.*

*A mia mamma Luana che mi ha insegnato
ad essere indipendente.*

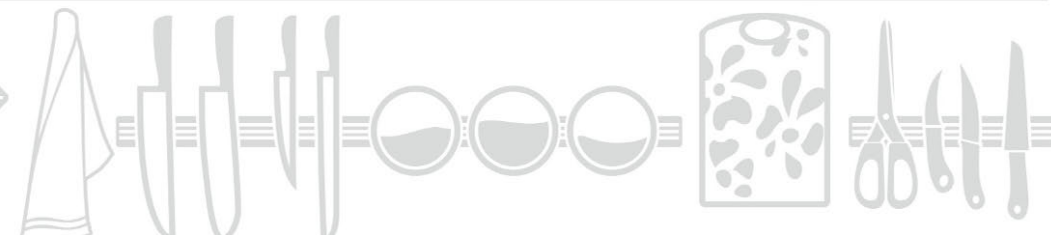
*A mio papà Franco che mi ha insegnato
il coraggio di provarci sempre.*

*Alle mie figlie Greta e Linda e a mio marito Matteo,
senza di voi questo libro non sarebbe esistito.*



INTRODUZIONE







Non so se la passione per la cucina possa essere trasmessa geneticamente, ma il fatto di aver trascorso la mia infanzia tra il ristorante e le pasticcerie di famiglia mi ha portata a coltivarla e l'ha resa parte di me.

Avevo due anni quando i miei genitori divennero proprietari e gestori del ristorante che sarebbe stato il nostro più grande orgoglio.

All'epoca vivevamo a Roma e mio padre viaggiava tantissimo per lavoro, ma a un certo punto capì che quello stile di vita non faceva più per lui e così decise di prendere in gestione un ristorante in Umbria, assecondando la sua più grande passione, la cucina. Per qualche anno facemmo i pendolari, poi ci trasferimmo definitivamente nella cittadina che ospitava la nostra attività. Abbiamo dovuto far fronte a una nuova realtà che non conoscevamo e abbiamo faticato per trovare nuovi equilibri. Non è stato sempre tutto facile. Io facevo la seconda elementare e crescendo trascorrevi nel ristorante di famiglia sempre più tempo: adoravo servire a tavola e vedere i volti felici e soddisfatti dei clienti e, quando mi era consentito, entravo in cucina e pasticciavo con tutto ciò che trovavo oppure aiutavo come potevo in alcune preparazioni – ero spesso l'addetta a passare il pomodoro per il sugo, quanto mi piaceva!

Nei laboratori delle pasticcerie dei miei zii giocavo a confezionare biscotti, pesavo cioccolatini, ero piena di meraviglia ogni volta che veniva sfornata una torta. Non vedevo l'ora, dopo la scuola, di perdermi tra quei profumi e sapori, seguivo tutti i passaggi di ogni procedimento, ne restavo incantata.

Ho trascorso tanto tempo con una nonna che aveva avuto quattro figli e una decina di nipoti e che sapeva fare economia domestica in modo miracoloso: era attentissima alla spesa, controllava di continuo le scadenze di ogni prodotto, sfogliava i volantini delle offerte per scovare il prezzo più conveniente, senza mai rinunciare alla qualità.





Così ho imparato prestissimo a tagliare le verdure, a preparare la crema pasticcera e il ragù. Mio padre, per insegnarmi a saltare la pasta in padella, mi faceva esercitare con del riso crudo: la soddisfazione nel vedere che ci riuscivo era enorme. Con mia nonna preparavamo le polpette al sugo e la pasta fatta in casa, mentre col nonno andavamo a raccogliere le more che lei trasformava in una marmellata divina, che durava tutto l'anno.

Ma la cucina non è stata soltanto divertimento: in una famiglia di ristoratori non c'è mai tregua né vera vacanza e i sacrifici sono molti e gravosi. Dopo il trasferimento in Umbria, come se non bastasse, i miei genitori si separarono e io sento di essere cresciuta prima del tempo e di aver compreso l'importanza di certi valori prima di altri. Ho sempre saputo che l'amore per la cucina scorre nelle mie vene e mai rinuncerei al meraviglioso bagaglio di conoscenze e di emozioni che quell'universo mi ha trasmesso. Eppure mi sono resa conto molto presto che la ristorazione non sarebbe stata la mia strada. Ci ho anche provato: appena maggiorenne, ho rilevato l'attività di famiglia per un breve periodo, ma non ha funzionato. Così dopo essermi diplomata al Liceo linguistico, ho frequentato l'Accademia per parrucchieri e negli anni successivi ho lavorato in un salone, un impiego creativo che mi piaceva tantissimo.

Nel frattempo, a venticinque anni, sono diventata mamma per la prima volta e da quel momento qualcosa è cambiato. Quando diventi genitore ti scatta dentro qualcosa che prima non potevi sentire: la consapevolezza dell'immensa responsabilità che hai nei confronti di tuo figlio, che deve essere cresciuto e accudito al meglio delle tue capacità. Percepire questo tipo di responsabilità ti costringe a riflettere, sei assalito da mille dubbi e a volte ti senti inadeguato, hai paura che quello che stai facendo non sia abbastanza. Poi, nei primi mesi dello svezzamento di mia figlia, la mia passione per la cucina è riemersa con una forza che non avevo mai avvertito prima. Ho iniziato a informarmi, a leggere, a sperimentare, negli anni ho perso il conto di quanti libri di



cucina ho collezionato e consultato da allora. Avevo capito che nutrire mia figlia in un certo modo era importante quanto darle una giusta educazione: mangiare bene doveva diventare parte integrante del nostro stile di vita.

Ma per quanto mi sforzassi, quando tornavo a casa tardi dopo un'estenuante giornata di lavoro, mi sentivo in seria difficoltà, non riuscivo a gestire tutto e provavo una profonda frustrazione; conoscevo benissimo la teoria, eppure non riuscivo a organizzarmi come avrei voluto. Gettavo il cibo perché era andato a male, acquistavo più del necessario, a volte ricadevo su preparati e altre soluzioni preconfezionate, insomma ero lontana anni luce dal mio ideale di "mangiare bene". Essendo una persona molto organizzata, cresciuta in un ambiente dove si era sempre messo in atto un certo tipo di economia domestica, non riuscire a gestire questo aspetto mi pesava tantissimo.

Sono passati quasi sei anni da quella presa di consapevolezza. Dopo una grande delusione lavorativa, ho deciso di lasciare il mio posto da parrucchiera, comprendendo che quella professione in fondo non era ciò che desideravo fare: per quanto mi piacesse, non mi faceva sentire davvero realizzata. Inoltre, non riuscire a conciliare tutto come avrei voluto ha influito molto nella scelta. Ho lasciato il certo per l'incerto, ma perché quel certo non mi appagava più.

In piena pandemia, nel 2020, con una figlia piccola e un'altra in arrivo, mi sono rimboccata le maniche e ho ricominciato a studiare. Fin da bambina mi è stato insegnato che i veri risultati si ottengono con l'impegno e la determinazione e così è stato.

All'epoca avevo un profilo Instagram personale dove mi divertivo a condividere le mie ricette. Poi Matteo, mio marito, mi ha spronata ad aprirne uno nuovo che all'inizio si chiamava "Cucino con amore", quello che metto sempre ogni volta che sono ai fornelli. Col passare dei mesi, le persone che mi seguivano si sono fatte sempre più numerose e affezionate, finché, a settembre del 2021, sono riuscita a



creare una community ben consolidata, a cui raccontavo sempre di più nel dettaglio cosa, quanto e come cucinavo. Contestualmente, dopo due anni difficili trascorsi a casa, era arrivato il momento di decidere la direzione da prendere: avevo capito che avrebbe riguardato la cucina, ma non volevo nel modo più assoluto aprire un'attività.

Così, un giorno arrivò su Instagram il messaggio di una mia affezionata follower: «Ciao Elisabetta, ti seguo sempre con grande interesse, ammiro come riesci a organizzarti in cucina. Io, invece, non ce la faccio a gestire questo aspetto della mia vita familiare. Potresti aiutarmi a capire come migliorare?». È stato grazie a lei che ho capito quello che volevo e potevo fare: aiutare tutti coloro che hanno difficoltà a gestire l'organizzazione dei pasti. Io, che ci ero già passata, conoscevo benissimo le emozioni e le sensazioni negative che si provano, ma anche come riuscire a superarle: con il mio metodo ce l'avrebbero fatta tutti. Da quel momento in poi non mi sono più fermata.

Ho frequentato corsi su corsi per approfondire le mie conoscenze in ambito alimentare e organizzativo: corsi di HACCP, di educazione alimentare, di cucina e sono diventata anche una Professional Organizer (PO). Ampliare e rafforzare le mie conoscenze e costruirmi questo ricco bagaglio mi ha permesso di lanciarmi nella mia attività: sono diventata una Food Organizer e sono stata la prima in Italia a dare un nome a questa professione, come poi ho specificato anche nel mio profilo (che nel frattempo è diventato @_elisabettasala_).

Oggi posso ammettere che le soddisfazioni sono state tantissime. Ovviamente ci sono stati anche periodi difficili e momenti stancanti a livello psico-fisico, durante i quali ho pensato seriamente di abbandonare tutto. Ma davanti agli ostacoli, sentivo che questo era quello che volevo fare davvero, sebbene il percorso fosse in salita e costellato di difficoltà. Soltanto grazie alla mia determinazione e al mio impegno sono arrivata qui: questo libro, che sicuramente non era tra i miei progetti, rappresenta per me il coronamento di questo percorso.



Le cose belle arrivano quando meno te le aspetti e *La dispensa leggera* è proprio una di quelle. All'inizio ho avuto paura, non sapevo se sarei stata all'altezza del compito che mi era stato affidato; quando dobbiamo affrontare qualcosa che non conosciamo e che non abbiamo mai fatto, inevitabilmente siamo assaliti da ogni sorta di insicurezza. Ma grazie alla mia determinazione sentivo che ce l'avrei potuta fare: così ho accettato la sfida e ho iniziato a scrivere. Il risultato è un manuale che ti aiuterà *step by step* ad affrontare le difficoltà che incontri ogni giorno quando ti metti in cucina o vai a fare la spesa. Ho voluto ideare qualcosa di semplice, ma allo stesso tempo ricco di nozioni, consigli, esempi concreti, ricette ed esercizi.

Le cause della disorganizzazione e le difficoltà di gestione dei pasti sono tante, e l'ho capito dopo aver iniziato a fare le prime consulenze. Da un lato si sommano variabili comuni a tutte le persone: il fattore tempo che gioca sempre a sfavore, le scarse e imprecise conoscenze su metodi e durata di conservazione degli alimenti che spesso ci inducono a buttarli per paura che siano andati a male, una pianificazione della spesa approssimativa, e gli acquisti fatti in modo compulsivo perché tutti ci facciamo ingannare dal marketing.

Dall'altro ci sono esigenze e difficoltà tipiche dei vari scenari familiari. I single e le coppie senza figli hanno sicuramente meno difficoltà e più tempo libero per mettere in tavola un piatto, rispetto a una famiglia con figli. Vuoi perché i single magari si accontentano di qualcosa di veloce e semplice, vuoi perché le coppie giovani vivono il pasto e la sua preparazione anche come una forma di rituale o di tempo da dedicare al rapporto. Tuttavia queste due categorie fanno a volte fatica a capire come fare una spesa senza sprechi, sia perché acquistano più del necessario, sia perché spesso si ritrovano ad affrontare cene dell'ultimo minuto o aperitivi improvvisati che scompaginano la loro pianificazione.

Le coppie con figli, invece, sono quelle che hanno maggiori difficoltà a livello organizzativo; anch'esse acquistano più del



necessario ma per ragioni diverse: perché così cercano di accontentare tutti i gusti dei membri della famiglia, oppure poiché, essendo nuclei più numerosi, temono di restare senza scorte, o ancora perché la presenza dei bambini le spinge a concentrare la spesa in un unico giorno. Ognuno ha le sue esigenze e ognuno fa i suoi errori, e anch'io ho dovuto imparare molte cose superando le mie difficoltà organizzative in famiglia.

Questo libro fa tesoro di tutte queste esperienze, mie e delle persone che si rivolgono a me, ed è concepito come un percorso che aiuta a comprendere e superare tutte le difficoltà che le varie tipologie di persone possono incontrare in cucina. Sono sicura che ti riconoscerai in una di queste casistiche.

Il primo punto è proprio capire la differenza tra organizzazione e pianificazione, perché è fondamentale avere una pianificazione flessibile e che si adatti alla tua situazione familiare. Senza un menu rigido ma partendo da alimenti di base che puoi combinare a tuo piacimento per avere un'alimentazione sana e varia. Se pianifichi bene allora puoi fare una buona spesa. Ed è a questo argomento che ho voluto dedicare il secondo capitolo, pieno di consigli e accorgimenti a cui devi prestare attenzione prima, dopo e durante la tua spesa.

Altro grande tema è quello della gestione dello spazio in cucina, nel frigo e nella dispensa. Nel terzo capitolo ti spiego l'importanza del minimalismo in cucina e come è avvenuta la mia trasformazione, facendoti rendere conto di quanto sia importante avere poche cose, di come sia essenziale riporle bene, liberandoti dei molti oggetti inutili che tendiamo ad accumulare, al fine di avere una cucina molto più funzionale e che ti sarà di supporto nella tua organizzazione finale.

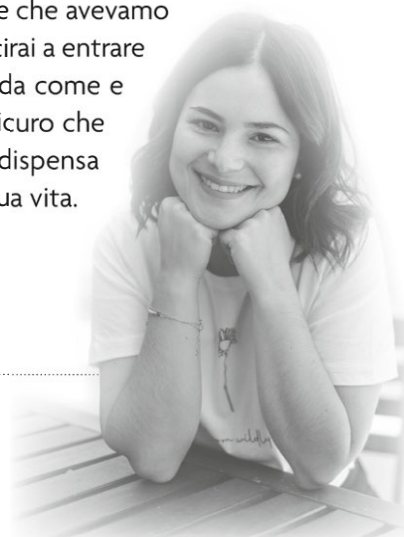
Nell'ultimo capitolo toccherò un problema fondamentale con cui ci confrontiamo tutti: come limitare gli sprechi alimentari? Le strade sono due: prevenire tutte le situazioni che ti portano a gettare del cibo, e adottare tutta una serie di trucchi e ricette per salvarlo nel modo migliore.

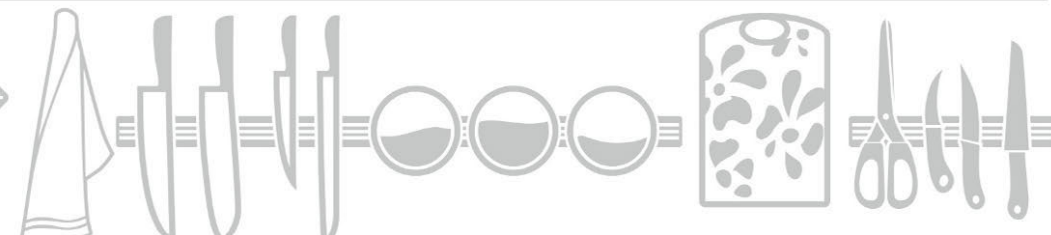


In chiusura di ognuno dei capitoli, dopo averti guidato con una serie di consigli di massima ed esempi tratti dalle esperienze delle persone che seguo, troverai la parte pratica, “Ora tocca a te”, dove ti offrirò una serie di indicazioni operative, concrete, per fare tue e mettere in atto tutte le conoscenze che ti ho spiegato prima.

Per concludere, permettimi una riflessione anche morale, se vuoi. Stiamo affrontando tempi difficili nel mondo, facciamo i conti con aumenti del costo della vita, inflazione, incertezza, la stessa agricoltura è in sofferenza per via dei cambiamenti climatici, senza mai dimenticare tutte le persone meno fortunate di noi che soffrono la malnutrizione. E quindi, non ci si può più permettere né di acquistare troppo né di sprecare, abbiamo la necessità di cambiare il nostro modo di essere consumatori. Non a caso una volta l'economia domestica era materia di studio. Non si tratta soltanto di avere dei tangibili vantaggi economici o di rispettare di più l'ambiente: acquisire una consapevolezza diversa nei confronti della nostra alimentazione, dell'organizzazione e gestione dei pasti e della spesa, consente di vivere più serenamente. Quante volte hai desiderato spendere meno, organizzarti meglio, comprare ciò che effettivamente ti serviva, non sprecare tutto quel cibo? Grazie a queste pagine capirai come riuscirci, ti guiderò passo passo in un vero e proprio percorso di trasformazione. Modificare le proprie abitudini non è semplice, ma iniziare a cercare una via diversa è già un cambiamento, perché presuppone di aver preso coscienza che l'abitudine che avevamo era sbagliata. Se seguirai tutti i passaggi riuscirai a entrare nell'ottica di questa rivoluzione che parte da come e cosa mangiamo e riuscirai a farla tua. Ti assicuro che al termine di questo libro non solo la tua dispensa sarà diventata leggera, ma lo sarà anche la tua vita.

Elisabetta







INFINITE TO DO LIST E IL CARICO MENTALE

Dal lavoro alla famiglia, dalle vacanze agli amici, dalla casa agli hobby, ormai è impensabile vivere senza organizzare e pianificare tutto nei minimi dettagli. Riuscire a gestire ogni aspetto della vita nel migliore dei modi, armonizzandolo con gli altri, è diventata un'esigenza imprescindibile, una vera e propria sfida, davanti alla quale, spesso, ci troviamo impreparati.

Quante volte ti sarà capitato di pensare: “Mi piacerebbe fare tutto e bene, ma non ho abbastanza tempo”, “Non ce la faccio più a gestire ogni cosa” oppure “Arrivare a fine giornata è diventata una corsa a ostacoli, ho la testa che mi scoppia”. Ogni mattina ti svegli e sai che dovrai destreggiarti tra lavoro, impegni familiari, bisogni primari e chissà cos'altro, così non riesci nemmeno a dedicare un po' di tempo a te stesso per fare quello che ti piace: andare al cinema, organizzare un viaggio o semplicemente startene seduto sul divano a leggere un libro. Sei sempre di corsa, fai ogni cosa di fretta e il tempo sembra non bastare mai.

Essere sommersi da informazioni di ogni tipo e avere sempre una scelta infinita per tutto – dall'abbigliamento al cibo, dai social alle app, dai locali alle attività – non aiuta, anzi peggiora drasticamente il quadro perché ogni volta che bisogna prendere una decisione ci vuole molto più tempo per scegliere tra le mille alternative plausibili. Ti imponi una *to do list* lunghissima, ma a fine giornata tante voci restano ancora fuori, dal momento che hai sempre meno tempo per fare tutto ciò che vorresti, e questo ti causa ulteriore ansia e frustrazione perché ti senti come se avessi fallito la tua missione giornaliera.

Passiamo la vita a inseguire obiettivi sempre nuovi e idealmente ci imponiamo una sfilza di traguardi: questo atteggiamento non è sbagliato in sé, ma rischia di non farci godere il momento presente e tutte le emozioni e le sensazioni, positive o negative che siano, legate a esso. Non siamo mai soddisfatti di quello che abbiamo qui e ora, perché puntiamo sempre più in alto



o vogliamo sempre qualcosa di più. Difficile uscire da questa spirale. Quotidianamente mi contattano persone che vivono in questo stato di ansia perenne: si rivolgono a me per poter uscire da tale circolo, perché non si sentono in grado di gestire le loro emozioni, il loro tempo e i loro spazi, sia in ambito lavorativo, sia soprattutto in quello privato.

Cambiare prospettiva non è semplice. Per anni ho vissuto anch'io nell'insoddisfazione, sono stata ipercritica verso me stessa, non accettavo gli errori e i fallimenti, finché ho capito che non c'è mai un traguardo vero e proprio, così ho imparato a godermi ogni tappa, ogni passaggio intermedio. Il mio obiettivo principale è diventato vivere il presente: questo è il primo insegnamento che cerco di trasmettere a chi si rivolge a me per imparare a organizzarsi e a pianificare. Sembra una contraddizione, ma in realtà non lo è.

ORGANIZZAZIONE E PIANIFICAZIONE

Organizzarsi significa coordinare una serie di attività per il raggiungimento di un fine, imponendosi un certo ordine, una linea di condotta che va pianificata prima.

Il comune denominatore tra organizzazione e pianificazione è senz'altro la gestione del tempo. Spesso si pensa che saper gestire bene il proprio tempo significhi ridurre al minimo tutte le distrazioni o le interferenze che potrebbero generare solo confusione e farci deviare dall'obiettivo finale: senza imprevisti crediamo di riuscire a fare tutto quello che ci eravamo prefissati. Sì, ma non basta. Infatti, è davvero possibile fare tutto secondo i piani? Ovviamente no. Lavorare come un robot, a testa bassa, senza fermarsi un attimo, seguendo in modo rigido e ferreo i programmi, non porta mai molto lontano.

Il primo passo per una buona organizzazione è certamente limitare le distrazioni; rifletti su cosa ti porta via tempo prezioso ma non apporta valore alla tua vita (analizza l'uso che fai



dei social e delle app, il tuo rapporto con lo shopping, le serate passate a guardare la tv solo per pigrizia ecc.).

Poi individua e scandisci bene le tue priorità: considera quali sono le attività a cui dare la precedenza nella tua vita di tutti i giorni e ragiona su ciò che per te è urgente e ciò che non lo è. Ci sono incombenze non rinviabili perché possono portare a conseguenze spiacevoli: se non paghi la bolletta in tempo arriverà la mora, se non fai la spesa non avrai da mangiare, se non porti a termine un progetto di lavoro rischierai di perdere il posto. Poi ci sono attività comunque importanti, che però possono essere gestite con più calma o distribuite nel tempo: per esempio, a proposito della cucina, fare *decluttering* delle stoviglie o mettere ordine in un armadio pieno di vestiti vecchi. Infine, ce ne sono molte rinviabili, che non hanno ripercussioni specifiche, come andare a cena con un'amica o stirare le lenzuola.

Il terzo passo per poter arrivare a gestire bene un gran numero di attività e di incombenze è quello di imparare a delegare. Non pensare che solo tu sai fare determinate cose, lascia che anche gli altri membri della famiglia collaborino agli impegni comuni e affidati a loro senza avere il timore di delegare. Se rincorri continuamente la perfezione in ogni cosa – la casa pulita e ordinata, la cena perfetta in orario, i giochi sempre al loro posto – arriverà il momento in cui crollerai: nulla può essere perfetto se sei da solo a stare dietro a tutto. Tempo fa, in un corso di marketing, l'insegnante ci disse: «Ricordatevi: fatto è meglio di perfetto». Le prime volte che delegherai, sicuramente l'altro sbaglierà, ma di volta in volta, anche grazie ai tuoi suggerimenti, riuscirà a fare quello che chiedi sempre meglio. Mi ricordo perfettamente quando andai a vivere insieme a mio marito: non era mai stato abituato a cucinare, a pulire, a fare la lavatrice o a stendere il bucato, ma piano piano, impegnandosi, ha imparato a fare tutto, all'inizio con il mio supporto, ora è diventato addirittura più bravo di me in certe attività. Delegare, quindi, ti aiuterà a smettere



di cercare la perfezione e a fidarti di chi ti sta intorno, rendendo anche i rapporti più distesi e gratificanti.

Dopo aver chiarito questi aspetti dell'organizzazione, entra in gioco la pianificazione, ovvero il mettere nero su bianco impegni e attività, scrivendoli e suddividendoli. Puoi preparare una lista di tutti i tuoi impegni, giornalieri e settimanali, oppure stilare l'elenco delle scadenze dei prossimi quindici o trenta giorni. Dividi sempre per categoria: impegni lavorativi, impegni familiari, faccende domestiche, tempo libero ecc. Per pianificare puoi creare tabelle disegnandole su carta, usare Excel, provare i *template* preimpostati che si trovano facilmente online, anche personalizzabili. Oppure, se sei amante della tecnologia, puoi sfruttare le tante app a disposizione, o divertirti con le note del telefono. Quando ti senti sovraccarico di pesi, impegni e responsabilità, provi angoscia e ansia da prestazione, utilizza questi strumenti: vedrai come riescono a semplificarti la vita.

Arrivato a questo punto avrai capito che non è vero che non hai tempo, devi solo imparare a gestirlo meglio, eliminando le distrazioni superflue, dandoti delle priorità e delegando quando necessario. Chiariti questi aspetti fondamentali, non sempre ovvi come potrebbe sembrare, passiamo alla mia specialità: l'organizzazione e la pianificazione applicate alla cucina.

IL TEMPO PER CUCINARE

Forse non hai mai contato i pasti in una settimana – sono circa trentacinque, tra colazioni, merende, pranzi e cene – ma sicuramente ti sei accorto che la loro gestione implica un notevole dispendio di tempo ed energie. Ogni giorno ti svegli e sai che dovrai stare in cucina dalle due alle cinque volte. Visto in questi termini, l'impegno è massimo e la sua priorità è ovviamente altissima.

Nonostante questa consapevolezza, quante volte ti sarà capitato di tornare a casa, aprire il frigorifero, il congelatore, la dispensa



e non avere la minima idea di che cosa cucinare? Spesso ti sarà successo di ricadere su preparati pronti, surgelati o precotti, ti riprometti di mangiarli solo qualche volta, ma poi diventano un'abitudine. Acquisti prodotti senza un criterio logico e puntualmente scopri nel tuo frigo cose scadute. Non riesci a fare meglio di così perché ti mancano tempo, voglia ed energia.

Qualche anno fa ci sono passata anch'io. Mi ricordo molto bene la sensazione che provavo quando tornavo a casa dopo il lavoro. Dopo dieci o dodici ore in giro, pensare di rientrare a casa e non trovare nulla di pronto da mangiare mi rendeva ansiosa. Ci sono stati momenti in cui ho detestato cucinare con tutta me stessa, eppure avevo sempre amato farlo. Poi, con il tempo ho capito che ero entrata in quel circolo vizioso che abbiamo visto prima: avevo talmente tante cose da fare, pensieri e stress che, per quanto fossi consapevole dell'importanza di una corretta e sana alimentazione, trascuravo la cucina, sentendola come un enorme fardello. L'organizzazione e la pianificazione in questo ambito si sono rivelate fondamentali per riuscire a correggere tutte le cattive abitudini ormai consolidate e dissipare le sensazioni negative legate a questa incombenza: infatti, oltre a farti gestire il tempo in modo proficuo, ti fanno sentire molto più sereno. Con queste due alleate, quando arriverai a casa saprai già quello che dovrai cucinare, tutto scorrerà più velocemente e risparmierai tempo prezioso, che potrai dedicare a te stesso; inoltre, sarai maggiormente stimolato e scoprirai di avere molta più fantasia quando ti metti ai fornelli.

Quando nel 2017 sono diventata mamma, una delle mie priorità era riuscire a dedicare del tempo di qualità alla mia famiglia, soprattutto a mia figlia. Mi capitava spesso di sentirmi poco presente, le faccende da sbrigare erano tantissime e vivevo la giornata come se fosse una sfida a chi era più forte: questo profondo malessere ha scatenato in me il grande desiderio di gestire meglio il tempo. Organizzare i pasti mi ha dato questa



possibilità: nel momento in cui giocavo con mia figlia ero lì e da nessun'altra parte, potevo godermi ogni attimo e questo è stato fondamentale per il nostro rapporto.

Riuscire a organizzarsi e a pianificare in cucina innesca un circolo virtuoso: innanzitutto ti porta a fare una spesa intelligente che, ovviamente, ti permette di risparmiare; la spesa è legata alla pianificazione, che la precede, ma dipende anche dalla disposizione nella dispensa, i cui spazi devono essere sfruttati al meglio; infine organizzare i pasti e imparare a essere flessibili ti porta anche a saper evitare gli sprechi (come vedremo nel quarto capitolo).

Non è un caso se da quando ho iniziato questo lavoro ho capito che una delle difficoltà più grandi che le persone incontrano è fare bene la spesa. Il problema principale è che, se entri al supermercato di corsa, o senza avere la minima idea di quello che devi comprare, ti ritroverai con il carrello pieno di cose, molte delle quali superflue, spenderai troppo e inutilmente, poiché spesso quei prodotti scadono diventando rifiuti. Nel capitolo successivo parleremo nel dettaglio di come fare la spesa in modo strategico; partiamo ora con lo spiegare cosa significa per me organizzarsi in cucina.

I TRE FATTORI ESSENZIALI DA TENERE A MENTE

Cominciamo ad addentrarci di più nelle prassi consigliate per ottenere una buona organizzazione in cucina. La mia esperienza mi ha portata a individuare prima di tutto questi tre fattori essenziali che valgono per qualsiasi categoria di persone (single, giovani coppie, famiglie con figli):

- A) il tempo** che hai e come lo utilizzi;
- B) la tua voglia** di cucinare;
- C) i gusti** della famiglia.