FRESCO O SURGELATO?

Rispondi e scopri le tue preferenze

Sei un tipo da cibi freschi o da cibi surgelati? Le due cose non sono in antitesi, anzi. Si può apprezzare un'alimentazione che li contenga entrambi ma ci sono ancora tantissimi sostenitori della linea "guai al congelato" e quelli del "mai senza congelato". Per scoprire a quale dei tre profili appartieni non hai che da rispondere alle domande e alla fine fare i conti del tipo di risposta.

a cura della dottoressa
Adelia Lucattini
www.sipsies.org
adelia.lucattini@sipsies.org

Scegli, per ogni affermazione, quelle che più si avvicinano al tuo modo di pensare o di fare

1. Prima di consumare il pesce crudo mi accerto che sia stato surgelato.

2. Di solito non scelgo la carne congelata, perché in cottura s'indurisce.

3. Preferisco le cime di rapa surgelate perché sono più tenere.

4. Mi piacciono ravioli e tortellini freschi oppure surgelati appena preparati.

5. Il polpo fresco perché sia buono, prima di cucinarlo lo congelato qualche giorno.

6. Cuocio le verdure surgelate in poca acqua per mantenere sali e nutrienti.

7. Certe volte uso zuppe e canèderli congelati perché mantengono inalterati gusto e aroma.

8. Mi accorgo se la frutta è stata mal conservata in freezer perchè annerita o acerba.

9. Per me è importante che pomodori, carciofi e zucchine per i primi piatti siano freschi.

10. Banane e ananas mi sembrano più dolci se maturate in modo naturale.

11. Consumo gli arrosti anche freddi ma non congelati perché diventano stopposi.

12. Ritengo che pesce spada, ricciòla e tonno vanno cucinati e lavorati freschi.

13. I fagiolini e gli asparagi una volta surgelati mi sembra che diventino insipidi.

14. Cucino il calamaro congelato perché mantiene inalterati sapore e consistenza.

15. I frutti di bosco e le fragoline li uso freschi, tranne che per fare le salse.

16. Mi piace la seppia di mare scongelata perché non cambia sapore.

17. La trippa sbollentata o cucinata quando avanza la congelo.

MAGGIORANZA DI SCELTE PARI

SIA DA FRESCO SIA DA SURGELATO

Conosci bene i cibi e come cucinarli, sia freschi sia congelati. Sei attento a caratteristiche e specificità, sai usarli sia consumandoli sul momento che conservati. Fai attenzione alla qualità, ai sapori e cerchi di evitare brutte sorprese con cibi che perdono consistenza e gusto se conservati. Hai fatto tesoro dell'esperienza traendo il meglio da ogni tipo di alimento, cucinandolo nel modo più adatto. Ottimo!

8 SCELTE CONTRO 9

ANCHE DA CONGELATO PURCHÉ APPETITOSO

In generale preferisci i cibi freschi ma se ben cucinati e conservati, li usi anche surgelati.
Qualche volta congeli tu stesso per avere cibi pronti, sia preparati sia freschi. Sei attento alla tua salute e alle qualità anche nutrienti di quello che metti in tavola. Conosci abbastanza modi di conservazione e d'uso dei vari alimenti anche se su alcuni cibi freschi ti devi ancora perfezionare. Sei decisamente sulla buona strada!

MAGGIORANZA SCELTE DISPARI

SICUREZZA E QUALITÀ

Cerchi di conoscere e informarti sui sistemi di conservazione dei cibi, fai attenzione a metodi sia casalinghi sia industriali. Apprezzi i cibi freschi e ad avere prodotti sicuri per la salute che mantengano il sapore e le caratteristiche che apprezzi del cibo perché sia buono e gustoso, sia crudo sia cotto ma senza mai rinunciare alla sicurezza. La tua cucina potrebbe essere arricchita con un breve corso da chef!

PER I BAMBINI

Disturbi di dizione, un nuovo rimedio

È frequente che bambini, anche fino alle elementari, abbiano dei disturbi di dizione e pronuncia delle parole. Non pronunciano bene la "r" o la "s", oppure confondono le dentali (d, t) con le gutturali (ch, gh). Piccole difficoltà che rendono loro difficile esprimere pensieri e concetti, rattristandoli molto. Esiste, però, una tecnica terapeutica per aiutarli a recuperare un linguaggio corretto, con piacere e "giocando" con i genitori: l'euritmia terapeutica. «Attraverso esercizi e filastrocche – spiega Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista – accompagnate al disegno "nell'aria", con il movimento e la posizione del corpo, di ogni lettera, si creano lettere mute "giganti". In questo modo i bambini possono in poco tempo recuperare un buon linguaggio».