AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

MENU' DI PASQUA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS: I CONSIGLI E LE PROPOSTE DELLA DIETOLOGA

11 Aprile 2020



L'AQUILA – La Pasqua porta con sé tradizione, riti e consuete ricette che vengono proposte ogni anno.

È importante vivere la Pasqua serenamente, anche se non potremmo andare a fare la classica passeggiata dopo il pranzo, viste le restrizioni imposte, non sarà necessario fare digiuni, eliminare l'uovo di Pasqua, la colomba o il primo piatto per cercare di risparmiare "calorie", è molto più importante rivalutare le porzioni e utilizzare il buon senso.

A dare consigli su come gestire il pranzo di Pasqua che quest'anno sarà molto particolare la dietista Gaia Gagliardi.

In più, ricordiamoci che è un solo pasto e non comprometterà la vostra forma fisica, è più utile e ragionevole pensare sul lungo termine e quindi sull'alimentazione nel complesso.

Il giorno di Pasqua, ma anche i giorni prima e dopo, non stravolgete le vostre abitudini alimentari, mantenete comunque i vostri 3 o 5 pasti giornalieri ed evitate digiuni, questo vi permetterà di non arrivare troppo affamati al pasto e di mangiare velocemente, senza tener conto del senso di sazietà, presi dalla foga del dover placare la vostra voglia di cibo soppressa nei giorni precedenti, producendo cosi l'effetto contrario.

Gli spuntini in questo caso potranno essere sacrificabili, visto che il pranzo sarà più abbondante e per quanto riguarda la cena, valutare il senso di sazietà, ciò che non vi andrà al pranzo, potete consumarlo alla cena.

Prima di tutto, è necessario creare un menù, in modo tale da organizzarsi con la spesa ed evitare di fare tutto all'ultimo, rischiando di passare metà giornata in fila al supermercato.

Vi ricordo che fare il menù settimanale vi aiuterà anche per gli altri pasti e di conseguenza velocizzerà anche il tempo di permanenza al supermercato.

Per il menù di Pasquascegliete come comporlo in base ai vostri gusti, il mio consiglio è quello di fare un primo condito con della verdura di stagione, un secondo di carne o pesce o uova o legumi, tanti contorni da condividere e per concludere della frutta con del cioccolato o un dolcetto. Alla fine dell'articolo vi propongo 3 menù di Pasqua.

Ricordatevi di mettere a tavola dei colori, che si trovano in primis nella frutta, ma anche nella verdura, che sia cotta o cruda proponete almeno un contorno di verdura.

La prima scelta, per gusto e per costo, dovrebbe essere la verdura di stagione come carciofi e asparagi da poter fare in padella, al forno, ma anche crudi sotto forma di insalata, più particolare.

La verdura, che sia carciofo, asparago o altro, potrebbe essere la protagonista anche per un primo piatto.

Inoltre, viste le temperature, può essere un'idea proporre anche una buonissima insalata mista, composta da insalata (valeriana, lattughino sono le più digeribili), sedano, finocchio, carote, peperone crudo, ravanelli, pomodori e condita con una vinaigrette di 1 cucchiaio di olio, 1 cucchiaio di acqua e 1 di aceto, sale e, per chi le ama, un acciughina fatta a piccoli pezzi, basterà solamente mescolare per qualche minuto il tutto e si formerà un'emulsione.

Per chi non ama le insalate, invece, potrebbe fare della verdura in padella, insaporita con spezie o semplicemente verdura al forno, magari già acceso per altre preparazioni, cosi da ridurre anche i consumi.

Per quanto riguarda la frutta, iniziano ad esserci le prime fragole, che potete proporre a fine pasto sotto forma di macedonia, condite solamente con succo di limone. Altra idea, potrebbero essere gli spiedini di frutta, ben accolti anche dai più piccoli, da poter consumare abbinati ad un pezzo di cioccolata come dessert.

Attenzione ai condimenti, sia per la verdura, ma anche per i primi e secondi piatti. Condite con olio di oliva, da misurare con il cucchiaio e non " a giri" ed evitate besciamelle o condimenti pesanti.

Attenzione anche a tutti gli zuccheri nascosti, da poter evitare, come lo zucchero nel caffè o nella macedonia di frutta. Per insaporire il caffè, potete sciogliere dentro un piccolo pezzo della vostra porzione di cioccolato. Per quanto riguarda la macedonia, il mio consiglio è quello di farla in anticipo e di condirla con succo di limone e di metà arancio.

La Pasqua, si caratterizza per la presenza della colomba, delle uova sode, del cioccolato e per gli amanti della carne, dell'agnello. Non è necessario rinunciare a queste tradizioni, il mio consiglio è quello di assaggiare tutto in piccole porzioni, senza esagerare, in modo tale da soddisfare il palato e godersi il pasto.

Per i primi piatti, avendo più tempo a disposizione, potreste dedicarvi alla preparazione di pasta fatta in casa, da condire poi a piacere, preferendo sempre condimenti semplici preferibilmente a base di verdura.

Per i secondi piatti, se siete amanti della carne e non riuscite a rinunciare all'agnello, preferite cotture semplici come al forno o in padella.

In alternativa all'agnello potete fare ricette con le uova, altre protagoniste della Pasqua, o scegliere di cucinare del pesce, più leggero e digeribile.

Altra idea, potrebbe essere quella di fare polpettine di legumi o inserirli come aperitivo, sotto forma di hummus, da abbinare a dei crostini.

Avendo cucinato in grande, sicuramente, ci saranno degli avanzi che potete congelare o consumare nei pasti successivi.

Se si tratta di dolci, gli avanzi possono essere consumati a colazione, per renderla più golosa.

Per il cioccolato avanzato, potete consumarlo per fare dei dolcetti sfiziosi come le mandorle ricoperte di cioccolato o il salame di cioccolato.

Scegliete prodotti di buona qualità, possibilmente prodotti in Italia, questo potrebbe essere il momento adatto per riscoprire piccole botteghe vicino casa vostra.

Godetevi il pranzo e pensate al cibo come un contorno di tutto, parlate di altro e passate del buon tempo in famiglia, nonostante questo brutto periodo.

Il menù che vi propongo:

risotto agli asparagi, agnello con verdure al forno, insalata mista,

antipasto con verdure crude in pinzimonio e torta pasqualina, carciofi alla romana e polpettine al sugo

lasagne di verdura, uova ripiene e insalata di arance e finocchi

spaghetti con zucchine e gamberi, pesce al forno e verdure di contorno

spiedini di frutta e uovo di Pasqua o dolcetto a piacere per finire

Vi auguro un colorato e spensierato pranzo di Pasqua.

Il Centro Medico Milano Unisalus si propone nel panorama della sanità lombarda, e milanese in particolare, come convinto interprete della necessità di una complessiva presa in carico del paziente. Presa in carico che permetta di comprenderne a fondo lo stile di vita, le abitudini alimentari, lo stato psicologico, le condizioni socio-economiche.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli