

MalpensaNews

Cucina casalinga: perché è così importante?

divisionebusiness · Wednesday, January 11th, 2023

Negli ultimi anni abbiamo avuto una riscoperta del buon mangiare casalingo e della cucina home made. Anche le difficoltà economiche stiamo attraversando, hanno riportato in casa le serate con gli amici e i pasti quotidiani troppo spesso lasciati al caso durante le giornate lavorative e scolastiche. La riscoperta della buona cucina sana tra le mura domestiche è quindi un momento di arricchimento e anche di ritorno alle origini. Cucinare in casa porta vantaggi su tanti punti di vista: economico in primis, impegnando la scelta del costo di ogni pasto durante la scelta degli alimenti acquistati in prima persona. Un altro vantaggio importantissimo è quello salutare. Sapere cosa mettiamo nelle pietanze terrà lontano eccessivi grassi, uso smodato di sale e insaporitori, cibi eccessivamente calorici e di facile consumo.

L'attenzione alla [cucina moderna ed efficiente](#) riporta sicuramente ai piatti tradizionali, alla riscoperta delle ricette di famiglia, ma anche alla curiosità di provare nuovi piatti con l'utilizzo di strumenti che stanno diventando sempre più presenti nelle nostre cucine. Dalla friggitrice ad aria, alla pentola a cottura lenta vediamo la ricoperta di nuovi e vecchi sapori con l'aiuto di robot da cucina che ci facilitano i pasti e ne velocizzano le preparazioni, rendendo così meno allettanti i pasti veloci e fugaci dei fast food o del bar di fortuna dove mangiare ogni giorno panini e tramezzini. Ricordiamoci che mangiare bene e vivere sani sono le [chiavi della nostra salute](#).

Ad invogliare al ritorno ai fornelli sono stati anche i tanti programmi televisivi dedicati alla cucina, così come anche i podcast culinari da seguire ogni giorno, i forum di discussione o le pagine dedicate sui social. I video sempre più virali di una preparazione piuttosto che l'altra, sicuramente stimola la voglia di provare a rifare la ricetta in casa, magari insieme al resto della famiglia!

Cucinare in casa quindi, ma facendo anche scelte alimentari sane spesso utilizzando piatti e ingredienti sostenibili, a kilometro zero e facendo molta attenzione a evitare sprechi. Anche se potrebbe sembrare il contrario, saper cucinare e occuparsi della dieta della propria famiglia nel quotidiano e non solo in poche occasioni, rende tutti maggiormente liberi. Mangiare nell'ambiente domestico permette infatti di dare sfogo ai propri gusti e alle proprie esigenze alimentari, senza dover però cedere il passo a cibi preconfezionati, pieni di conservanti e omologati alla mera funzione di sfamarci tra un lavoro e l'altro.

La cucina non deve essere vista come il posto riservato solo a chi sa cucinare bene, perché avvicinarsi ai fornelli e alla preparazione dei piatti può seguire anche differenti step che porterà sempre più ad un miglioramento e alla creazione dei propri cavalli di battaglia.

Chi è abituato a mangiare sempre fuori casa, otterrà subito grandi benefici nel ritorno ad una salute

migliore e quotidiana. Gonfiori, malesseri intestinali, mal di testa e via dicendo, spesso sono causati proprio da una alimentazione non adatta ai nostri ritmi, con un sovraccarico calorico e all'uso smodato di bevande zuccherate, gassate e contenenti eccessiva caffeina.

Da non scordare che cucinare vuol dire anche condividere. Intorno alla preparazione di un pasto c'è il ritorno alla famiglia che si riunisce anche per dialogare prima che venga servito in tavola, all'aiuto reciproco, ai consigli e all'imparare tutti cose nuove. La cosa più bella è anche l'alternarsi in cucina, così da confrontarsi e darsi aiuto reciproco.

This entry was posted on Wednesday, January 11th, 2023 at 4:57 pm and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.