

Metodo MPA

Le basi del Meal Prep all'Italiana



*La guida pratica e veloce
per iniziare subito*



Meal Prep Academy

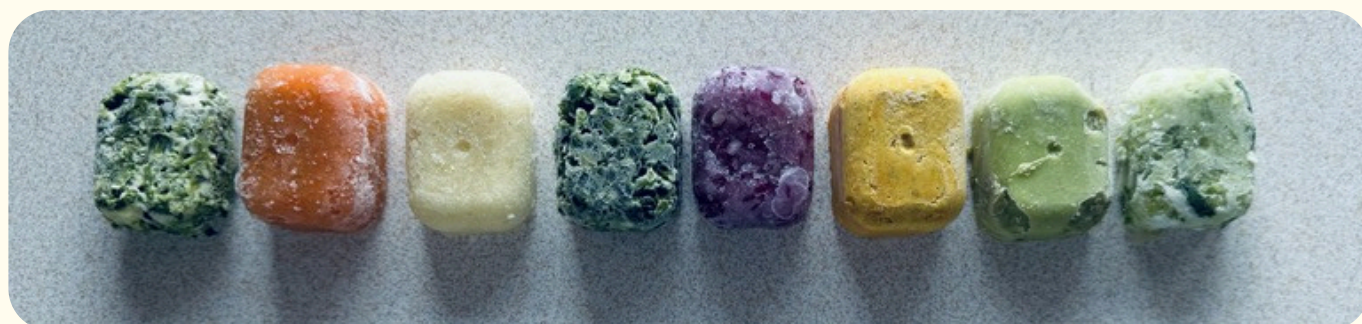
Benvenuti nella Meal Prep Academy

ECCO UNA GUIDA DEFINITIVA DEDICATA AL MEAL
PREP ALL'ITALIANA.

Se sei qui, ti sei chiesta/o almeno una volta:

- 1 Come posso organizzare pasti senza cucinare ogni giorno?
- 2 Esiste un modo per mangiare bene senza perdere ore ai fornelli?
- 3 Da dove inizio per fare meal prep senza stress?

Se ti sei fatta/o queste domande, allora sei nel posto giusto! 🙌



Ciao, sono Emy di EmyFoodLife

*Sono Emma e da anni
condivido soluzioni pratiche
per semplificare la vita in
cucina.*

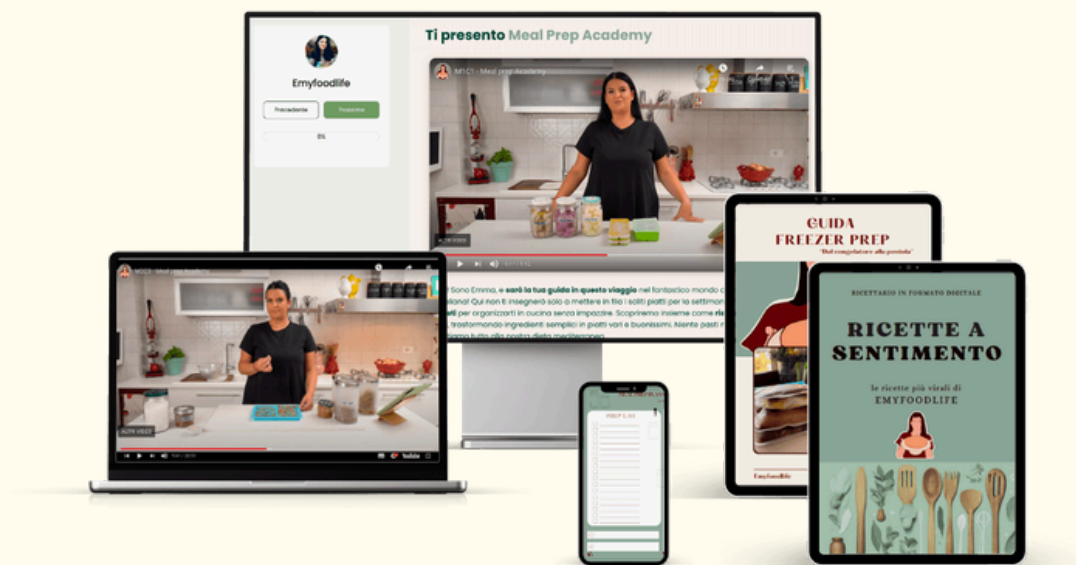


Ho creato il metodo meal prep all'italiana per aiutare chi, come me, voleva smettere di cucinare ogni giorno senza rinunciare a pasti sani e fatti in casa.

Da questo percorso è nata la Meal Prep Academy, la prima scuola digitale dedicata al meal prep all'italiana: uno spazio dove organizzazione, metodo e semplicità diventano strumenti concreti per vivere meglio.



Ecco cos'è Meal Prep Academy



[ISCRIVITI ALLA LISTA D'ATTESA](#)

La Prima scuola digitale di **MEAL PREP ALL'ITALIANA**

È un corso online con oltre **2 ore di video lezioni**, decine di ricette, idee menù, tabelle, planner e tantissime risorse scaricabili.

Serve ad organizzare i pasti in anticipo, **anche quando non hai tempo**, conservare e congelare gli alimenti in modo efficiente, ridurre gli sprechi e cucinare cibi fatti in casa con tecniche smart.

MEAL PREP ALL'ITALIANA



Cosa trovi in questo freebie:

In questa guida gratuita, ti introdurrò al mondo del:

Meal Prep all'Italiana

Indice:

1. Perchè il Meal Prep all'Italiana?
2. Che cos'è
3. Meal Prep VS Batch Cooking e Meal Planning
4. Strumenti essenziali
5. Il metodo in 5 step
6. Esempi di Meal Prep
7. Meal Prep Base
8. Meal Prep di 1 ora
9. Bonus Speciale

Pront@ ad iniziare?
Allora scorri la pagina



1

IL MEAL PREP ALL'ITALIANA

Perché è diverso dagli altri metodi?

MEAL PREP ALL'ITALIANA



Perché è diverso dagli altri metodi?

1 Non ti costringe a mangiare pasti precotti per giorni

✗ No a contenitori identici con pasti tutti uguali!

✓ Sì a ingredienti pronti da mixare in base all'umore e alla voglia del momento.

2 Rispetta la cucina italiana e la stagionalità

✗ No a pasti monotoni e senza sapore.

✓ Sì a sughi fatti in casa, piatti equilibrati e ingredienti di qualità.

3 Ti permette di essere flessibile e creativo

✗ No a una programmazione rigida e "obbligata".

✓ Sì a una base di ingredienti versatili da combinare in modi sempre nuovi.

4 Ti aiuta a risparmiare tempo senza perdere il piacere della cucina

✗ No a cibi processati o piatti tristi.

✓ Sì a piatti espressi preparati in pochi minuti grazie a basi pronte.

2

Cos' è il meal prep all'italiana?

Cos'è il meal prep all'italiana

Il Meal Prep non è una dieta, non è solo congelare cibo, non è preparare contenitori uguali per tutta la settimana, ma è un metodo intelligente!

Quando senti parlare di Meal Prep, probabilmente pensi a contenitori tutti uguali e pasti già pronti per tutta la settimana.

Il meal prep all'italiana è un'altra cosa.

Non è una dieta.

Non è mangiare la stessa cosa per sette giorni.

Non è cucinare tutto la domenica e riscaldare per il resto della settimana.

È organizzazione intelligente: prepari in anticipo basi, ingredienti e porzioni strategiche per avere sempre opzioni veloci, fresche e diverse durante la settimana.

È un metodo flessibile, pensato per la nostra cucina e per la vita reale.

Cucini una volta.

Ti organizzi meglio.

Riduci gli sprechi.

E smetti di improvvisare ogni giorno.

3

LA DIFFERENZA TRA

Meal Prep, Batch Cooking e Meal Planning

MEAL PREP ALL'ITALIANA



Perché è diverso dagli altri metodi?

Batch Cooking

Consiste nel preparare in anticipo alcuni ingredienti e basi che userai nei giorni successivi per velocizzare la preparazione dei pasti.

Esempio: Cuoci il riso, lavi e tagli le verdure, fai una teglia di verdure al forno o una crema di legumi da usare in più piatti.

- ✓ **Pro:** Massima flessibilità, puoi creare piatti freschi combinando gli ingredienti già pronti.

Meal prep

Consiste nel cucinare grandi quantità di cibo in una volta sola e dividerlo in porzioni per i giorni successivi o per il congelamento.

Esempio: Prepari un grosso quantitativo di ragù, di minestrone o di pollo al forno e lo dividi per tutta la settimana.

- ✓ **Pro:** Perfetto per chi ha pochissimo tempo e vuole solo scaldare i pasti già pronti.
- ✗ **Contro:** Rischi di stufarti di mangiare sempre le stesse cose.

Meal Planning

È semplicemente la pianificazione dei pasti della settimana prima di fare la spesa.

Esempio: Decidi cosa cucinerai giorno per giorno e fai una lista della spesa ottimizzata.

- ✓ **Pro:** Ti aiuta a ridurre lo spreco alimentare e a evitare di comprare cose inutili.
- ✗ **Contro:** Se il piano è troppo rigido, potresti sentirti vincolato e perdere flessibilità.

Il Meal Prep all'Italiana è una fusione intelligente di questi metodi, con un focus sulla qualità, la freschezza e la praticità e il tocco italiano!

4

Strumenti essenziali

PER IL MEAL PREP ALL' ITALIANA

MEAL PREP ALL'ITALIANA



Gli Strumenti Essenziali

CONTENITORI PER LA CONSERVAZIONE

- **Vetro con coperchio ermetico:** Ideali per pasti pronti, resistenti a odori e temperature elevate e adatti al freezer.
- **Plastica senza BPA:** Leggeri e impilabili, ottimi per snack e trasporto.
- **Barattoli in vetro:** Perfetti per conserve, sughi e colazioni.
- **Sacchetti in silicone riutilizzabili:** Sostenibili e ottimi per il congelamento.
- **Etichette adesive** adatte a frigo, freezer, vetro e plastica
- **Il mio Kit Meal Prep** che include tutto il necessario per organizzare, conservare e congelare.



[Clicca qui](#)



Elettrodomestici utili, ma non indispensabili

- **Friggitrice ad aria:** Riduce i tempi di cottura, perfetta per verdure e proteine.
- **Multicooker/Pentola a pressione:** Cucina cereali, legumi e stufati rapidamente.
- **Robot da cucina/tritatutto:** Accelera preparazioni di soffritti e impasti.
- **Minipimer.**
- **Mandolina/Affettatrice:** Taglio rapido e uniforme.
- **Sigillatore sottovuoto:** Conserva più a lungo gli alimenti.

5

COME INIZIARE

Il metodo in 5 Step!

MEAL PREP ALL'ITALIANA



Il metodo in 5 Step!

CONTENITORI PER LA CONSERVAZIONE

- 1 Parti dal menù, non dalle ricette**

Decidi cosa vuoi mangiare durante la settimana: pranzi, cene e pasti strategici.
Non servono piatti complicati, ma una visione chiara.
- 2 Scegli le basi intelligenti**

Verdure già lavate e cotte, cereali porzionati, proteine pronte, sughi o condimenti preparati in anticipo.
Sono queste le vere scorciatoie.
- 3 Ottimizza le cotture**

Accendi il forno una volta sola.
Cuoci più ingredienti insieme.
Sfrutta ogni preparazione per più piatti.
- 4 Conserva in modo corretto**

Usa contenitori adatti, porziona, etichetta e — quando serve — congela.
Una buona conservazione fa la differenza.
- 5 Assembla, non ricucinare**

Durante la settimana non devi ricominciare da zero.
Devi solo combinare ciò che hai già preparato.

INSOMMA,

Te lo spiego a parole mie...

Il **Meal Prep all'italiana non è il solito meal prep americano** dove si cucinano chili di riso, pollo e verdure da mangiare tutta la settimana. No, qui si fa una cosa molto più furba e adatta al nostro stile di vita!

L'idea di base è semplice: non preparo direttamente i pasti completi, ma creo delle basi che posso poi combinare in tanti modi diversi.

In pratica, invece di riempire il frigo di schiscette con lo stesso piatto ripetuto all'infinito, faccio scorte di preparazioni strategiche che mi salvano la cena in pochi minuti.

COME FUNZIONA?

Scelgo un giorno in cui ho un'oretta libera e preparo in grandi quantità salse, sughi, pesti, cotolette, muffin, zuppe e snack. Poi congelo tutto in comode monoporzioni.

IL RISULTATO?

Ho sempre qualcosa di pronto da scongelare all'occorrenza, senza dover cucinare da zero.

Ma la cosa bella è che il Meal Prep all'italiana non si fa solo in un giorno fisso, lo posso fare mentre cucino normalmente.

Se sto preparando la cena, raddoppio le dosi e metto da parte porzioni extra per il futuro. Così, senza sforzo, accumulo scorte senza nemmeno accorgermene.

E IL BONUS?

Si evitano sprechi, perché posso sfruttare anche gli avanzi, congelandoli o trasformandoli in nuovi piatti.

Insomma, meno fatica, più varietà e zero panico quando torno a casa affamata e non ho voglia di cucinare!

6

PRIMA DI PROCEDERE

Qui non troverai un ricettario.

Non ti insegnerò a cucinare.

Qui impari un metodo da adattare al tuo stile di vita, alla tua alimentazione e alle tue abitudini.

Ti lascio degli

Esempi di Meal Prep

e di basi pronte, idee per ispirarti e menù.

Per esempio:

Mettiamo che prepari un pesto, una zuppa, del pane e dei muffin.

La strategia è semplice: fai grandi quantità di pesto e zuppa e li congeli in comode monoporzioni, usando stampi da ghiaccio piccoli o grandi. Quando ti servono, li scongeli in frigo o direttamente al microonde con la funzione defrost.



E il pane? lo puoi tagliare a fette e congelare, magari separato da un foglio di carta forno per non farlo attaccare.

La vera svolta? Molte vellutate, minestre e zuppe possono **andare direttamente dal freezer alla pentola**, basta aggiungere un po' d'acqua o scaldarle in padella. Pratico, veloce e zero stress!

Andiamo nel dettaglio...

7

Meal Prep Base

DA PREPARARE IN 1-2 ORE
E CONSERVARE PER LA SETTIMANA

MEAL PREP ALL'ITALIANA



Meal Prep Base

(DA PREPARARE IN 1-2 ORE E CONSERVARE PER LA SETTIMANA)

Sugo di pomodoro e basilico: Congelalo in stampi per ghiaccio o in contenitori da 250 ml. **Scongelamento:** in frigo per 6-8 ore o direttamente in padella con un po' d'acqua

Pesto di rucola e noci: Congelalo in monoporzioni (stampi per ghiaccio) o in vasetti da 100 ml. **Scongelamento:** in frigo per qualche ora o direttamente sulla pasta calda

Brodo vegetale: Porzionalo in barattoli di vetro o sacchetti per freezer (500 ml) o in cubi da ghiaccio grandi. **Scongelamento:** diretto in pentola o nel microonde con funzione defrost

Zuppa di legumi e cereali: Congelala in contenitori monoporzione.
Scongelamento: direttamente in pentola con un po' d'acqua o nel microonde

Cotolette di pollo o verdure: Congelale impanate su un vassoio, poi trasferiscile in un sacchetto per non farle attaccare tra loro. **Cottura diretta:** in friggitrice ad aria o forno senza scongelare

Polpette di ricotta e spinaci: Congelale già cotte in un contenitore ermetico.
Scongelamento: in frigo per 4-6 ore o in padella a fuoco basso

Pane fatto in casa o focaccine: Congelale a fette o monoporzioni
Scongelamento: direttamente in forno o a temperatura ambiente

Muffin salati con verdure e formaggio: Congelali singolarmente
Scongelamento: 20 sec nel microonde o 5 min nel forno

Barrette energetiche fatte in casa: Conservale in frigo fino a 7 giorni o in freezer
Pronte all'uso: non serve scongelarle, pronte in pochi minuti

Come usare il meal prep:

LUNEDÌ

Pranzo: Insalata con pollo avanzato, crostini di pane e pesto di rucola (pesto scongelato in frigo)

Cena: Zuppa di legumi (direttamente dal freezer alla pentola) con focaccia (scongelata a temperatura ambiente)

MARTEDÌ

Pranzo: Pasta con sugo di pomodoro (direttamente in padella dal freezer)

Cena: Cotolette impanate (cottura diretta in friggitrice ad aria) con verdure grigliate

MERCOLEDÌ

Pranzo: Vellutata di zucca (direttamente dal freezer alla pentola con un po' d'acqua) + crostini di pane (scongelati in forno)

Cena: Polpette di ricotta e spinaci (scongelate in frigo e scaldate in padella) con contorno di patate

GIOVEDÌ

Pranzo: Panino con pesto (scongelato in frigo), mozzarella e pomodorini

Cena: Gnocchi con burro e salvia + verdure grigliate

VENERDÌ

Pranzo: Insalata di farro con tonno, pomodori secchi e pesto (scongelato in frigo)

Cena: Pizza fatta in casa (impasto scongelato in frigo il giorno prima)

SABATO

Brunch: Uova strapazzate con pane tostato (scongelato in forno) e avocado

Cena: Piadina con straccetti di pollo e verdure

DOMENICA

Colazione: Muffin salati (scaldati nel microonde per 20 sec) con cappuccino

Pranzo: Lasagna (scongelata in frigo e in forno per 20 min)

Cena: Cena libera, magari un aperitivo con le barrette fatte in casa!

Contestualizziamo:

Questo è solo un esempio di come puoi usare le preparazioni del meal prep all'italiana.

Non significa mangiare solo cibi congelati per tutta la settimana.

Il meal prep è un supporto strategico: ti aiuta nei periodi più impegnativi, quando hai poco tempo o quando in famiglia ci sono tante esigenze diverse.

È utile se siete in tanti.

Se vuoi seguire un'alimentazione più sana.

Se in casa qualcuno mangia senza glutine, senza lattosio o ha esigenze specifiche.

Organizzando in anticipo basi e porzioni, hai sempre un'alternativa pronta per tutti, senza dover cucinare piatti diversi ogni giorno.

Meno stress.

Meno improvvisazione.

Più libertà.



*Queste sono solo le basi del Meal Prep all'italiana,
ma c'è un mondo intero da scoprire!*



Contestualizziamo:

Questo è solo un esempio di come puoi usare le preparazioni del meal prep all'italiana.

Non significa mangiare solo cibi congelati per tutta la settimana.

Il meal prep è un supporto strategico: ti aiuta nei periodi più impegnativi, quando hai poco tempo o quando in famiglia ci sono tante esigenze diverse.

È utile se siete in tanti.

Se vuoi seguire un'alimentazione più sana.

Se in casa qualcuno mangia senza glutine, senza lattosio o ha esigenze specifiche.

Organizzando in anticipo basi e porzioni, hai sempre un'alternativa pronta per tutti, senza dover cucinare piatti diversi ogni giorno.

Meno stress.

Meno improvvisazione.

Più libertà.



*Queste sono solo le basi del Meal Prep all'italiana,
ma c'è un mondo intero da scoprire!*



Non abbiamo ancora parlato di quanto gli **elettrodomestici possano facilitarti la vita**, di come il freezer diventi il tuo miglior alleato, di quanto puoi **risparmiare ogni anno** con il meal prep, o del Freezer Meal Prep, ovvero i piatti completi pronti da congelare e cuocere direttamente in pentola.

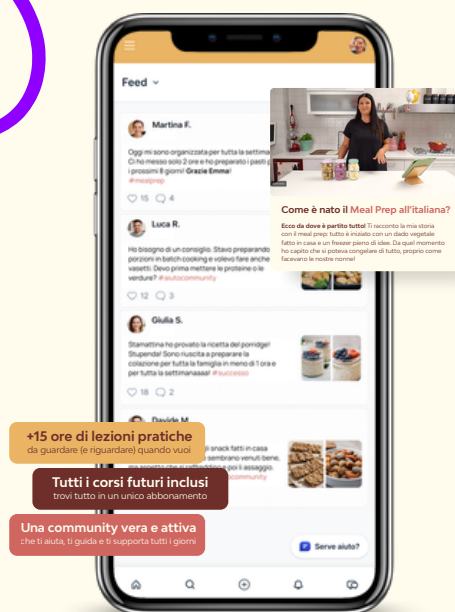
E poi... ci sono tantissimi **cibi che non avresti mai pensato di poter congelare!**

Tutto questo e molto altro lo trovi all'interno della Meal Prep Academy!

La nuova versione sta arrivando...

Più sostenibile, più completa e più attenta a migliorare, giorno dopo giorno, con la community

Iscriviti alla lista d'attesa per scoprire il giorno di lancio e ottenere dei bonus esclusivi.



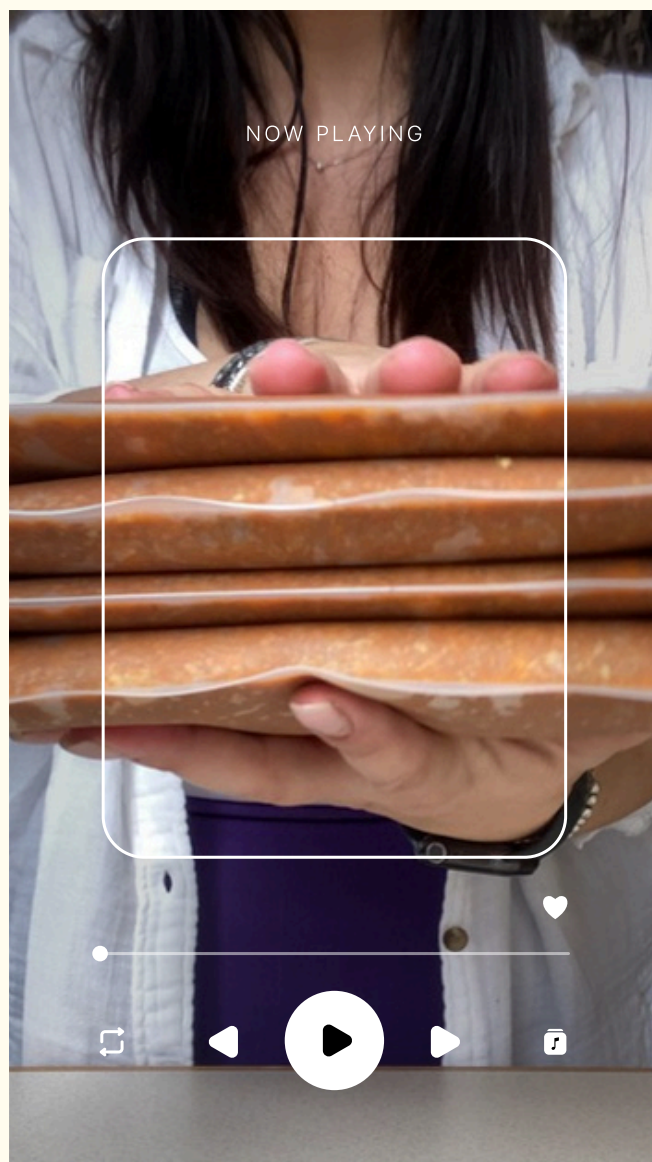
[ISCRIVITI ALLA LISTA D'ATTESA](#)

Ma farò di più per te...

Ti regalo una **guida per principianti** che ti accompagna passo passo, ma letteralmente, in un ipotetico Meal Prep per capire meglio il processo, i passaggi, i tempi e come organizzarti per i tuoi prossimi Meal Prep.

Troverai la lista della spesa, le ricette e i tempi necessari per ogni step. Con questa guida non potrai sbagliare.

La trovi qui sotto!



8

Meal Prep di 1 ora

LA GUIDA PASSO PASSO

MEAL PREP ALL'ITALIANA



Esempio di sessione di Meal Prep all'Italiana (1 ora)

🎯 **Obiettivo: preparare basi strategiche per 4-5 giorni**

✓ Preparazioni della sessione

In questa ora preparo:

Ragù classico (doppia dose)

- Una parte la tengo in frigorifero per i pasti della settimana
- Una parte la congelo in cubi monodose, pronta da usare quando serve

Verdure miste al forno (zucchine, peperoni, cipolle)

- Da usare durante la settimana come contorno o base per bowl, piadine e pasta

Petto di pollo speziato già cotto e porzionato

- Una parte in frigo per 3-4 giorni
- Eventuali porzioni extra in freezer

Riso basmati cotto e sgranato

- Da conservare in frigorifero per la settimana

oppure

- Da congelare negli stampi in monoporzioni, così da scongelare solo ciò che serve

Soffritto pronto tritato

- Diviso in piccole porzioni e congelato, pronto per sughi, minestre o secondi veloci

Esempio di sessione di Meal Prep all'Italiana (1 ora)

Cosa significa davvero questa sessione?

Non sto preparando 7 pasti identici.
Sto creando componenti intelligenti.

Durante la settimana mi basterà combinare:

- Pasta + ragù
- Riso + pollo + verdure
- Piadina + pollo + zucchine
- Insalata + proteine già pronte

"E se un giorno non ho tempo?"

Ho già porzioni congelate pronte da scongelare in pochi minuti.

Questo è il cuore del meal prep all'italiana:

- una parte per la settimana,
- una parte strategica per il freezer.

Cucini una volta.

Ti organizzi per più giorni.

E hai sempre un piano B pronto.

Lista della Spesa

Meal Prep all'Italiana (1 ora)

Per il ragù classico

(doppia dose)

- 800 g macinato misto (manzo o manzo + maiale)
- 700 ml passata di pomodoro
- 1 cipolla dorata
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 3 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe

Per il riso basmati

- 300 g riso basmati
- Sale
- Acqua

Per le verdure al forno

- 2 zucchine
- 2 peperoni
- 2 cipolle rosse o dorate
- 3 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- Sale
- Origano o erbe aromatiche a piacere

Per il soffritto da congelare

- 2 cipolle
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- Olio extravergine (facoltativo, se lo prepari già pronto da usare)

Per il petto di pollo speziato

- 1 kg petto di pollo
- 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- Sale
- Paprika dolce o affumicata
- Rosmarino o mix di spezie a piacere

Ingredienti “base dispensa” da verificare

Prima di fare la spesa controlla di avere:

- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Spezie ed erbe aromatiche



Timeline operativa

Sessione Meal Prep (1 ora)

Parte I

Minuto 0-5: Iniziamo dalla preparazione più lunga

Per prima cosa metti una pentola capiente sul fuoco.

Prendi:

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano

Lava le verdure e tritale finemente.

Versa 2-3 cucchiai di olio extravergine nella pentola e prepara il soffritto.

Minuto 5-10: Avviamo il ragù

Aggiungi 800 g di macinato al soffritto.

Sgranalo bene con un cucchiaio di legno.

Fai rosolare qualche minuto.

Versa la passata di pomodoro.

Aggiungi sale e pepe.

Abbassa la fiamma, copri parzialmente e lascia cuocere.

👉 Ora il ragù lavora per te.

Minuto 10-15: Accendiamo il forno e prepariamo le verdure

Accendi il forno a 200°C ventilato.

Prendi:

- Zucchine
- Peperoni
- Cipolle

Lava e taglia tutto a pezzi regolari.

Disponi su una teglia con carta forno.

Condisci con olio, sale e origano.

Inforna per circa 25-30 minuti.

Minuto 15-20: Metti a cuocere il riso

Metti una pentola con acqua sul fuoco.

Quando bolle, aggiungi il riso basmati.

Sala leggermente.

Lascia cuocere secondo i tempi indicati.



Timeline operativa

Sessione Meal Prep (1 ora)

Parte 2

Minuto 20-30: Prepara il pollo

Prendi il petto di pollo.

Taglialo a striscioline o bocconcini.

Condiscilo con:

- Olio
- Sale
- Paprika
- Rosmarino

Puoi cuocerlo:

- In padella antiaderente
- oppure
- In forno insieme alle verdure (se hai spazio)

Minuto 30-40: Prepara il soffritto da freezer

Prendi:

- 2 cipolle
- 2 carote
- 2 coste di sedano

Trita tutto finemente.

Dividi negli stampi in silicone per monoporzioni.

Metti da parte per il freezer.

Minuto 40-50: Controlli e rifiniture

Controlla:

- Il ragù (se serve aggiungi un filo d'acqua)
- Il riso (scolalo e sgranalo bene)
- Il pollo (giralo se serve)
- Le verdure (mescolale a metà cottura)

Minuto 50-60: Porziona e organizza

Spegni tutto.

Ora dividi:

- Ragù: metà in frigo, metà negli stampi monodose da congelare
- Riso: in contenitore ermetico in frigo oppure negli stampi monoporzione
- Pollo: porzionato per 2-3 utilizzi
- Verdure: in contenitore largo per mantenerle asciutte

Etichetta ciò che congeli.

La tua sessione di Meal Prep finita

✓ In 1 ora hai:

- Ragù per la settimana + scorta freezer
- Verdure pronte
- Pollo già cotto
- Riso pronto
- Soffritto strategico congelato

Non hai cucinato 7 pasti, hai costruito opzioni.

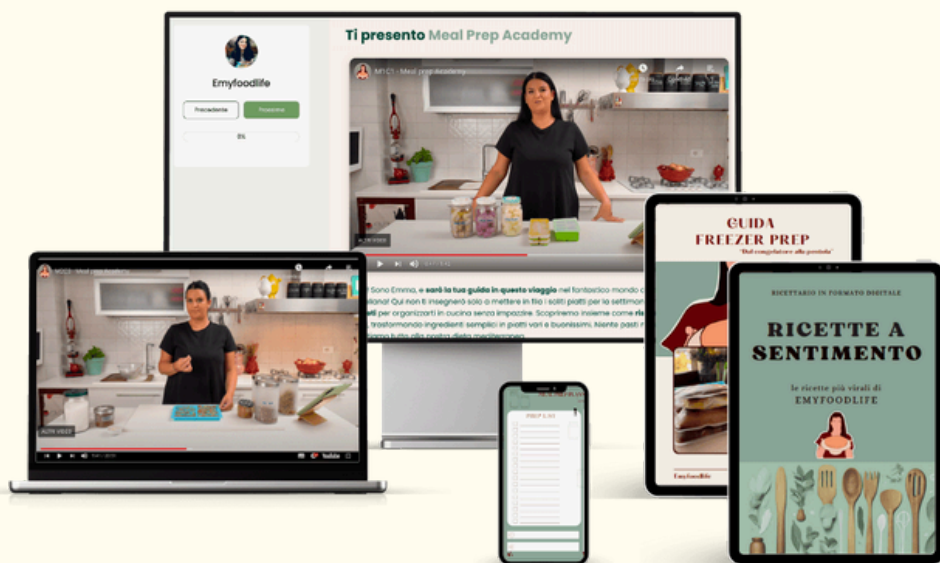
Questo è solo l'inizio di un percorso che potrebbe portarti ad organizzarti meglio in cucina, risparmiare soldi e mangiare meglio.

Iniziare con **poche e semplici preparazioni** come quelle che ti ho appena indicato é molto meglio perché per esperienza so già che **se decidi di fare troppo e tutto in un giorno rinuncerai molto presto.**

E' troppo facile cadere nella tentazione di mangiare una pizza congelata del supermercato o comprare ogni giorno panini imbottiti e insalate già pronte che costano il doppio del loro valore vendute al bancone del supermercato.

Il Meal Prep ti darà molta soddisfazione!

Ora hai capito cos'è Meal Prep Academy



[ISCRIVITI ALLA LISTA D'ATTESA](#)

Se vuoi approfondire, imparare tutti i segreti di questo metodo con video dedicati, ricettari, tabelle e il supporto della community...

..**Entra nella Meal Prep Academy:** la prima scuola digitale dedicata al Meal Prep all'italiana!

Ti aspetto dentro Meal Prep Academy
- EmyFoodLife



MEAL PREP ALL'ITALIANA



9

AH, QUASI DIMENTICAVO!

**Ho un altro
regalo per te!**

Continua a scorrere...



Di seguito troverai le dispense su una tecnica fondamentale, se vuoi sapere come congelare i cibi!

MINI CORSO DI

Blanching & Sbollentatura

BLANCHING (sbianchitura, imbiancamento, sbiancamento)

La sbianchitura o blanching è una tecnica che consiste nel tuffare rapidamente le verdure in acqua bollente per pochi secondi o minuti, seguita da un immediato raffreddamento in acqua e ghiaccio.

Serve a fissare il colore, fermare gli enzimi che causano il deterioramento e preparare le verdure al congelamento, mantenendole croccanti e più belle.

Aiuta a conservare le il colore, il sapore e i nutrienti.

Sbollentatura (Forse questa l'hai già sentita)

La sbollentatura è una brevissima pre-cottura in acqua bollente, di solito per ammorbidire leggermente gli alimenti prima di conservarli o usarli in ricette.

È utile per verdure più dure o fibrose (come fagiolini, broccoli, spinaci), in modo da **ridurre i tempi di cottura successivi e migliorare la digeribilità.**

TI LASCIO UN PAIO DI TABELLE.

Ti saranno molto utili

DIFFERENZE TRA SBIANCHITURA E SBOLLENTATURA

SBIANCHITURA	SBOLLENTATURA
 Obiettivo Bloccare enzimi, fissare colore, preparare al freezer	 Ammorbidire leggermente prima della cottura o conservazione
 Durata in acqua bollente Breve (30 sec - 2 min max)	 Più lunga (2-4 min in media)
 Segue raffreddamento in acqua e ghiaccio?	 Si, consigliato
 Zucchine, carote, peperoni	 Fagiolini, broccoli, spinaci
 Prima del congelamento di verdure crude	 Prima di cuocere, grigliare, frullare o congelare
 Effetto Preserva colore consistenza e valore nutritivo	 Ammorbidisce e riduce i tempi di cottura successiva

TI LASCIO UN PAIO DI TABELLE.
Ti saranno molto utili

DIFFERENZE TRA SBIANCHITURA E SBOLLENTATURA



SBIANCHITURA

Breve cottura in acqua bollente, seguita da un immediato raffreddamento in acqua ghiaccio



SBOLLENTATURA

Breve cottura in acqua bollente, senza il successivo raffreddamento

DIFFERENZE

- La sbianchitura prevede un rapido raffreddamento, per bloccare la cottura
- La sbollentatura si conclude con un raffreddamento lento e graduale
- La sbianchitura mantiene il colore e la consistenza degli alimenti

Qui trovi cosa è meglio fare... Mi ringrazierai dopo!

Alimento	Sbollentare o Sbianchire?	Note
Zucchine	Sbianchire	Meglio a rondelle o cubetti
Melanzane	Sbollentare	Ideale già cotta o grigliata
Peperoni	Sbianchire	Ottimi anche arrostiti e poi congelati
Carote	Sbianchire	Tagliare regolare
Broccoli	Sbollentare	Cimette piccole per uniformità
Cavolfiore	Sbollentare	Anche al vapore
Fagiolini	Sbollentare	Ottimo da tenere pronto
Spinaci	Sbollentare	Strizzare bene dopo raffreddamento
Bietole	Sbollentare	Separare foglie e coste
Cime di rapa	Sbollentare	Meglio senza gambi duri
Asparagi	Sbollentare	Tagliare e dividere punte/gambi
Piselli	Sbollentare	Ottimi congelati
Zucca	Sbollentare	Cuocere o sbollentare e frullare
Patate	Sbollentare	Solo previa cottura
Topinambur	Sbollentare	Pelare e tagliare a cubetti
Cipolle	Sbollentare	Tagliare a spicchi o tritare
Porri	Sbollentare	Pulire bene prima del taglio
Sedano	Sbollentare	A tocchetti per soffritti
Finocchi	Sbollentare	Meglio grattugiati o a fette
Pomodori	No	Meglio in sugo o passata
Lattuga	No	Non adatta al congelamento
Radicchio	No	Meglio usarlo fresco
Rucola	No	Non resiste al freezer
Prezzemolo	Sbianchire (30 sec)	Tritare e formare cubetti
Basilico	Sbianchire (30 sec)	Si può tritare e congelare
Menta	Sbianchire (30 sec)	Congelare in cubetti
Fragole	No	Lavare e congelare interi o a pezzi
Lamponi	No	Come fragole
Mirtilli	No	Congelare interi o in porzioni
Banane	No (tagliare a rondelle)	Meglio tagliata
Mele	Sì (in spicchi)	Meglio a spicchi
Pere	Sì (in spicchi)	Da cuocere poi
Uva	Meglio con buccia	Congelare interi

Ma non è finita qui eh!
Scorri ancora





Tempi indicativi da rispettare

- Sbianchitura = 30 secondi – 2 minuti
- Sbollentatura = 2 – 5 minuti

⚠ I tempi variano in base a taglio e dimensione del pezzo.



Errori comuni da evitare

Mi raccomando eh...

✗ Non usare acqua e ghiaccio dopo la sbianchitura

Il raffreddamento immediato è fondamentale: blocca la cottura e evita che le verdure diventino mollicce.

✗ Tagli irregolari

Se tagli le verdure in pezzi troppo diversi, alcuni cuoceranno troppo, altri troppo poco → uniformità è la chiave.

✗ Congelare verdure bagnate

Mai mettere nel freezer cibi umidi: forma cristalli di ghiaccio, rovina la texture e occupa spazio inutile.

Consigli di conservazione

POST-TECNICA

- Congelare su vassoio distanziati prima di trasferire nei sacchetti → evita che si incollino.
- Etichettare sempre con nome e data.
- Usare contenitori o sacchetti sottovuoto per evitare bruciature da freddo.
- Cucinare direttamente da congelati quando possibile: sbianchitura/sbollentatura li rende pronti all'uso.

E ricordati:



“Se l'alimento è stato sbianchito o sbollentato, non va scongelato: usalo direttamente in padella, al forno o in pentola.”

Fine



Meal Prep Academy