

Mangiare bene? E' questione di tempo

Data: Invalid Date | Autore: Davide Scaglione



FIRENZE, 27 OTTOBRE 2011- Mangiare bene è questione di tempo: tempo per fare la spesa, tempo per cucinare pasti vari e salutarì, tempo per assaporare il cibo, un boccone dopo l'altro, magari in compagnia. Tempo che, purtroppo, è sempre più difficile trovare, a discapito della nostra salute a tavola.[MORE]

Lo rivela uno studio commissionato dal Barilla Center for Food & Nutrition al sociologo Claude Fischler del Centro Edgar Morin: i nostri ritmi di vita sempre più frenetici stanno sottraendo spazio alla qualità della nostra alimentazione, mangiamo sempre più in fretta e sempre più tardi e dedichiamo ogni giorno sempre meno tempo alla preparazione dei nostri pasti. Quello che dovrebbe essere un piacere da assaporare con lentezza sta diventando sempre più solo una necessità da sbrigare il più rapidamente possibile, in barba ai principi classici della tradizione Mediterranea.

Dallo studio è emerso che sta diventando abitudine sempre più diffusa il “pranzo di corsa”, consumato cioè molto velocemente in pausa lavoro. I pranzi “lampo” - meno di 10 minuti - rappresentano il 9% del totale dei pranzi consumati fuori casa, che costituiscono il 25% degli oltre 100 milioni di pasti consumati ogni giorno.

Chi mangia fuori casa, spesso (14%) lo fa in piedi e altrettanto spesso (15%) seduto, ma non a tavola, quindi in situazioni ben lontane da quella serena convivialità propria della tradizione Mediterranea. Solo nel 30% dei casi il pranzo fuori è consumato tra le 13 e le 14 perchè spesso gli impegni di lavoro costringono a posticiparlo, con buona pace dell'appetito e di una sana regolarità a tavola.

Anche sul fronte della dedizione alla preparazione del cibo, la situazione non è più confortante: chi cucina a casa, passa dietro ai fornelli non più di 30 minuti, a dimostrazione del fatto che, nella società di oggi, cura e creatività in cucina non rappresentano certo una priorità.

Come consigliano gli esperti di www.melarossa.it (il sito di alimentazione e salute supervisionato dalla SISA – Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione) sarebbe il caso di fare un passo indietro, anzi di fermarsi un attimo per riscoprire il piacere di mangiare bene e in compagnia. Per la nostra salute e per fare onore a quella tradizione Mediterranea, fatta di piacere per la buona tavola e convivialità, che ci è recentemente valsa un riconoscimento Unesco.

www.melarossa.it

Ufficio stampa Melarossa

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/mangiare-bene-e-questione-di-tempo/19557>

