

CHE COS'È IL BATCH COOKING

*e perchè può aiutarci (anche) per la salute
cardiometabolica*

A cura di Edoardo Mocini e Sofia Fabiani

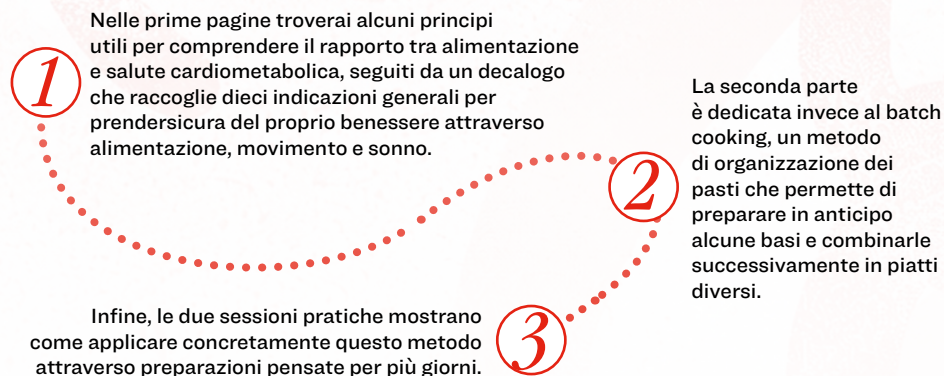


Lilly
A MEDICINE COMPANY

COME USARE QUESTA GUIDA

Mangiare in modo equilibrato è importante per la salute, ma tra lavoro, impegni e giornate sempre diverse può essere difficile trasformare le buone intenzioni in abitudini che durano nel tempo.

Questa guida nasce proprio per unire informazione e pratica.



L'obiettivo non è proporre una dieta o uno schema rigido, ma offrire informazioni e strumenti organizzativi che possano rendere più semplice portare alcune scelte salutari nella vita di tutti i giorni.



PERCHÉ LA NUTRIZIONE È IMPORTANTE PER LA SALUTE CARDIOMETABOLICA

L'**ALIMENTAZIONE** è uno dei principali fattori modificabili che possono contribuire alla **SALUTE CARDIOMETABOLICA**

Quando parliamo di salute cardiometabolica, parliamo infatti di un equilibrio che coinvolge diversi aspetti della nostra salute: glicemia, pressione arteriosa, livelli di colesterolo e altri grassi nel sangue, peso corporeo e funzionamento del sistema cardiovascolare.

La qualità di ciò che mangiamo conta. I carboidrati, per esempio, non sono tutti uguali: privilegiare alimenti ricchi di fibre, come cereali integrali, legumi, verdura e frutta, contribuisce a costruire pasti più equilibrati e può aiutare nella gestione della glicemia. Allo stesso modo, scegliere più frequentemente fonti di grassi insaturi – come olio di oliva, frutta secca, semi e pesce – e limitare i grassi saturi è coerente con la cura del profilo lipidico. Anche il sodio merita attenzione: ridurre il consumo di sale è una delle raccomandazioni generali per contribuire al controllo della pressione arteriosa.

Questi aspetti non vanno considerati come compartimenti separati.

Obesità, Diabete di tipo 2 e rischio cardiovascolare

sono condizioni strettamente connesse, che condividono diversi fattori e possono influenzarsi reciprocamente. È proprio questa interconnessione che rende utile parlare di salute cardiometabolica nel suo insieme, invece che affrontare peso, glicemia e rischio cardiovascolare come capitoli indipendenti.



È altrettanto importante ricordare che alimentazione e peso sono parametri di salute, non misure del valore, della volontà o della disciplina di una persona. Prendersene cura significa affrontarli con lo stesso approccio con cui si osservano la glicemia, la pressione o il colesterolo: senza giudizio e tenendo conto della storia, delle esigenze e delle condizioni individuali.

Le modifiche dello stile di vita rappresentano una componente fondamentale della prevenzione e della cura della salute cardiometabolica, ma non sempre sono sufficienti da sole. In alcune situazioni può essere necessario un percorso personalizzato, definito insieme al medico specialista e agli altri professionisti sanitari di riferimento.

E poi c'è la vita quotidiana. Spesso, infatti, la difficoltà non è sapere che cosa sarebbe utile mangiare, ma riuscire a farlo con continuità nelle settimane reali, quando il tempo è poco e le decisioni da prendere sono molte. Per questo, accanto alle indicazioni nutrizionali, può essere utile lavorare anche sull'organizzazione dei pasti. Ed è qui che entra in gioco il batch cooking.

IL DECALOGO DELLA SALUTE CARDIOMETABOLICA

Le indicazioni riguardano adulti sani e sintetizzano raccomandazioni di salute pubblica.

1. CURA EQUILIBRIO E VARIETÀ

Equilibrio



Nel corso della giornata includi verdura e frutta, fonti di proteine, fonti di carboidrati ricchi di fibre e fonti di grassi insaturi. I fabbisogni cambiano da persona a persona.^{1,2}

2. DAI SPAZIO A VERDURA E FRUTTA

Frutta e verdura



Per gli adulti, l'OMS indica almeno 400g al giorno. Varia tipi e colori. Anche prodotti surgelati o in conserva sono adatti se non contengono zuccheri aggiunti o troppo sodio.^{1,2}

3. RAGGIUNGI LA QUOTA DI FIBRE

Fibre



Per gli adulti, il riferimento OMS è almeno 25g al giorno. Le fonti principali sono verdura, frutta, legumi, cereali integrali, semi e frutta secca.^{1,2}

4. SCEGLI FONTI DI CARBOIDRATI RICCHE DI FIBRE

Carboidrati



Preferisci cereali integrali, legumi, verdura e frutta. Per la maggior parte delle persone i carboidrati fanno parte di un'alimentazione equilibrata; quantità e distribuzione vanno adattate ai bisogni individuali.^{1,2}

5. VARIA LE FONTI DI PROTEINE

Proteine



Combina fonti vegetali e animali. Per molti adulti aumentare le fonti vegetali, soprattutto quando sostituiscono la carne rossa, può offrire benefici per la salute.^{1,2}

6. PREFERISCI FONTI DI GRASSI INSATURI

Grassi insaturi



Olio di oliva, frutta secca, semi, avocado e pesce apportano grassi insaturi. Limita le fonti di grassi saturi ed evita i grassi trans industriali.^{1,2}

IL DECALOGO DELLA SALUTE CARDIOMETABOLICA

7. LIMITA GLI ZUCCHERI LIBERI

Zuccheri



L'OMS raccomanda di mantenerli sotto il 10 per cento dell'energia giornaliera; scendere al 5 per cento può offrire ulteriori benefici. Rientrano anche gli zuccheri di miele, sciroppi e succhi di frutta.^{1,2}

8. RIDUCI IL SALE

Sale



Per gli adulti, l'OMS raccomanda meno di 5g di sale al giorno, compreso quello già presente negli alimenti. Riduci il sale aggiunto in cucina e scegli prodotti con meno sodio.^{1,2}

9. MUOVITI CON REGOLARITÀ

Movimento



Gli adulti dovrebbero svolgere 150–300 minuti di attività aerobica moderata alla settimana, oppure 75–150 minuti di attività intensa, e attività di forza almeno due giorni alla settimana. Limita anche il tempo sedentario.^{3,4}

10. PROTEGGI IL SONNO

Sonno



Per gli adulti il riferimento generale è 7–9 ore per notte. Durata adeguata, qualità del sonno e orari regolari fanno parte delle raccomandazioni per la salute cardiometabolica.^{4,5}

Le dieci regole traducono raccomandazioni generali in un linguaggio divulgativo. Le fonti EASD riguardano soprattutto la prevenzione e la gestione del diabete. Le loro indicazioni alimentari principali sono in larga parte coerenti con quelle rivolte alla popolazione generale. In presenza di diabete, malattie renali, disturbi dell'alimentazione e della nutrizione, gravidanza, terapie farmacologiche o altri bisogni specifici, quantità e scelte alimentari devono essere personalizzate con medico specialista e con professionisti sanitari qualificati.

Riferimenti

1. World Health Organization. Healthy diet. Aggiornamento del 26 gennaio 2026. who.int
2. The Diabetes and Nutrition Study Group of the European Association for the Study of Diabetes. Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. Diabetologia. 2023;66:965–985. doi.org/10.1007/s00125-023-05894-8
3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. who.int
4. Davies MJ, Aroda VR, Collins BS et al. Management of hyperglycaemia in type 2 diabetes, 2022. A consensus report by the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Diabetologia. 2022;65:1925–1966. doi.org/10.1007/s00125-022-05787-2
5. National Heart Lung and Blood Institute. How Much Sleep Is Enough. National Institutes of Health. Aggiornamento del 24 marzo 2022. nhlbi.nih.gov

CHE COS'È IL BATCH COOKING

Che cosa significa e come funziona

Il batch cooking è un metodo di organizzazione dei pasti. Consiste nel dedicare una sola sessione alla preparazione di più basi comuni, come verdure, cereali, fonti di proteine e salse. Le preparazioni vengono conservate separatamente e combinate nei giorni successivi per ottenere piatti diversi.

PREPARA LE BASI COMUNI

Cuoci in una sola sessione gli elementi che userai in più piatti.

1

ASSEMBLA PASTI DIFFERENTI

Nei giorni successivi combina le basi e completa i piatti con condimenti ed elementi freschi.

2

CONSERVA OGNI ELEMENTO SEPARATAMENTE

Raffredda le preparazioni, dividile nei contenitori e rispetta i tempi di conservazione.

3



Che cosa non è

Il batch cooking non è una dieta e non stabilisce che cosa o quanto mangiare. È uno strumento pratico per distribuire il lavoro in cucina e organizzare i pasti della settimana, rendendo tutto più sostenibile nella complessità delle nostre giornate.

PERCHÉ PUÒ ESSERE UTILE ANCHE QUANDO VOGLIAMO MANGIARE IN MODO PIÙ EQUILIBRATO

Il vantaggio del batch cooking non sta nel definire nuove regole alimentari, ma nel rendere più semplici da mettere in pratica quelle che già conosciamo.

Avere a disposizione alcune basi già pronte – per esempio verdure, legumi o cereali – può facilitare la composizione dei pasti durante la settimana. Allo stesso tempo, preparare in anticipo parte del lavoro riduce il numero di decisioni da prendere a fine giornata, quando il tempo e le energie possono essere meno.

In questo senso, il batch cooking può diventare uno strumento per favorire soprattutto la continuità: non serve che ogni pasto sia perfetto, ma può essere utile creare condizioni che rendano più facile ripetere nel tempo alcune buone abitudini.

Le sessioni proposte nelle pagine successive traducono proprio in pratica diversi principi del decalogo: dare spazio a verdura e alimenti ricchi di fibre, variare le fonti di proteine, utilizzare cereali e condimenti diversi e organizzare le preparazioni in modo da renderle più accessibili durante la settimana.

Conservare bene fa parte dell'organizzazione



Dopo la preparazione.

Lascia uscire il vapore e fai raffreddare le preparazioni prima di chiudere i contenitori. Tieni separate, quando previsto, basi, salse, erbe e finiture fino al momento dell'assemblaggio.



In frigorifero.

Per le preparazioni che richiedono refrigerazione, segui le indicazioni specifiche della sessione. Nel caso del merluzzo è indicata la conservazione a 0-4 °C e il consumo nei primi due giorni.



Quando si congela.

Le preparazioni destinate ai giorni successivi possono essere congelate secondo le indicazioni delle singole sessioni e trasferite in frigorifero per lo scongelamento la sera precedente.

Alcuni elementi si preparano al momento. Nella sessione con il merluzzo, per esempio, le uova previste per il piatto al pomodoro non vengono cotte durante il batch: si conserva la base e le uova vengono aggiunte e cotte il giorno del pranzo.

OTTIENI 5 PRANZI FACILI, VELOCI E SANI!

Batch cooking mediterraneo - 2 persone - una sessione, cinque piatti



TEMPO TOTALE
circa 2 ore e 25



BASI CONDIVISE
7 preparazioni



VARIANTI
tacchino + quinoa

PREPARA UNA VOLTA

Verdure arrostiti

Circa 1,8 kg crude | usate in tutti e 5

Patate arrostiti

750 g crude | ricette 1 e 5

Pollo al limone

600 g crudi | ricette 1 e 2

Bulgur cotto

250 g secchi | ricette 2 e 3

Salsa madre

500 g passata | ricette 3 e 4

Base yogurt

350 g | ricette 1 e 2

Kit aromatico

Limone, aglio, erbe | usato in tutti e 5

DIVIDI,
CONDISCI,
ASSEMBLA



OTTIENI 5 PRANZI FACILI, VELOCI E SANI!

OTTIENI CINQUE PROFILI DI SAPORE

1

Pollo Greco

Limone, Olive, Tzatziki

Verdure

Patate

Pollo

Yogurt

Erbe

Olive + Origano

2

Pollo alla chermula

Speziato, erbaceo, fresco

Verdure

Pollo

Bulgur

Yogurt

Erbe

Cumino + Paprika

3

Tajine di ceci

Caldo, agrodolce, speziato

Verdure

Bulgur

Salsa

Erbe

Ceci + Spinaci + Albicocche

4

Pasta ai peperoni

Cremosa, affumicata, basilico

Verdure

Salsa

Erbe

Pasta + Cannellini + Noci

5

Frittata mediterranea

Sapida, morbida, aromatica

Verdure

Patate

Erbe

Uova + Feta + Za'atar

SESSIONE BATCH: TUTTI I PASSAGGI



Lavora per basi, non per ricette.

Le cotture avvengono mentre prepari gli elementi successivi.

Batch cooking mediterraneo - 2 persone x 5 pranzi

Pollo e divisione | 1.10-1.35

POLLO, UNA SOLA COTTURA

Porta il forno a 200°C. Condisci 600g di sovracosce disossate con olio, sale, pepe, aglio e scorza di limone. Cuoci 22-25 minuti. Riposa 5 minuti, conserva i succhi e dividi il pollo in due parti uguali.

DIVIDI LE BASI

Verdure cotte: 250g/250g/300g/300g/200g. Patate: 400g per il pollo greco e 200g per la frittata.

Bulgur: metà per ricetta 2, metà per ricetta 3. Salsa: 300g per il tajine, 200g per la pasta.

Yogurt: 175g + 175g.

Quattro diramazioni | 1.35-2.00

POLLO GRECO

Condisci la prima metà del pollo ancora tiepido con origano, limone, prezzemolo e un cucchiaino dei suoi succhi. Le olive si aggiungono all'assemblaggio.

POLLO CHERMOULA

Mescola 1 cucchiaino di cumino, 1 di paprika affumicata, limone, prezzemolo, menta, poco olio e peperoncino. Condisci la seconda metà del pollo tiepido.

TAJINE

Tosta 1 cucchiaino di cumino, mezzo di curcuma e un pizzico di cannella e peperoncino. Unisci 300g di salsa, ceci, 300g di verdure e albicocche. Cuoci 8 minuti; aggiungi gli spinaci negli ultimi 3.

CREMA PER LA PASTA

Frulla 300g di peperoni e pomodorini arrostiti, 200g di salsa, metà cannellini, metà noci, paprika e poca acqua. Aggiungi i cannellini rimasti interi.

Frittata e chiusura | 2.00-2.25

FRITTATA 190°C

Metti in una pirofila 200g di patate e 200g di verdure. Sbatti 5 uova con prezzemolo, basilico, pepe e poco sale. Aggiungi 100g di feta e 1 cucchiaino e mezzo di za'atar. Cuoci 18-22 minuti.

PASTA: SCEGLI

Qualità migliore: conserva 160 g di pasta secca e cuocila al momento.

Zero lavoro nei feriali: cuocila ora 2 minuti indietro, raffreddala e ungila appena.

RAFFREDDA E CONSERVA

Lascia uscire il vapore e raffredda le preparazioni. Conserva basi, salse ed erbe in contenitori separati. Congela le porzioni non destinate ai primi giorni.

Mise en place | 0.00-0.30

TAGLIA

Patate a cubi di 2 cm; peperoni a falde; zucchine a mezze lune; melanzana a cubi; 2 cipolle a spicchi; pomodorini a metà.

AROMI

Grattugia la scorza di 2 limoni e spremine 4. Trita 3 spicchi d'aglio e il prezzemolo. Lava e asciuga menta e basilico; tienili separati.

DISPENSA

Scola ceci e cannellini. Taglia le albicocche. Grattugia e strizza mezzo cetriolo. Pesa bulgur, olive, noci, feta e spezie. Prepara il pollo per ultimo.

Forno e fornelli | 0.30-1.10

FORNO 210°C

Teglia A: 750 g di patate, zucchine e cipolla.

Teglia B: peperoni, melanzana, cipolla e pomodorini. Condisci solo con olio, sale e pepe.

Cuoci 35-40 minuti e gira a metà.

BULGUR

Cuoci 250 g di bulgur come indicato sulla confezione. Scolalo, allargalo su un vassoio e condiscilo con un filo d'olio. Non aggiungere ancora tutte le erbe.

SALSA MADRE

Fai appassire la terza cipolla, la carota e 2 spicchi d'aglio. Unisci 500g di passata, sale e pepe.

Cuoci 20 minuti senza spezie caratterizzanti.

DUE SALSE YOGURT

Mescola 350 g di yogurt con limone, sale e pepe; dividi a metà.

Tzatziki: cetriolo, menta e poco aglio. Salsa 2: menta, limone e un pizzico di cumino.

ASSEMBLAGGIO DEI 5 PRANZI

Ogni riga indica cosa prendere, cosa cuocere al momento e come comporre il piatto per 2 persone.

ASSEMBLAGGIO DEI 5 PRANZI

Ogni riga indica cosa prendere, cosa cuocere al momento e come comporre il piatto per 2 persone.

1 *Pollo Greco*

Limone, Olive, Tzatziki

PRENDI DAL BATCH

Meta pollo greco, 250g verdure,
400g patate, Tzatziki, 80g olive



DA CUCINARE ORA

Niente da zero. Riscalda pollo,
verdure e patate per 5-7 minuti.
Tieni il tzatziki freddo.



ASSEMBLA COSÌ

1. Ravviva il pollo con limone e origano.
2. Disponi patate e verdure.
3. Completa con olive, prezzemolo e tzatziki freddo.



2 *Pollo alla chermoula*

Speziato, erbaceo e fresco

PRENDI DAL BATCH

Meta pollo chermoula, 250g verdure,
Meta bulgur, Salsa yogurt e menta



DA CUCINARE ORA

Niente da zero. Riscalda pollo,
bulgur e verdure per circa
5 minuti. Tieni la salsa fredda.
Tieni la salsa fredda.



ASSEMBLA COSÌ

1. Sgrana il bulgur con una forchetta.
2. Appoggia sopra verdure e pollo.
3. Aggiungi limone, menta e salsa yogurt; peperoncino se gradito.



3 *Tajine di ceci*

Caldo, agrodolce e speziato

PRENDI DAL BATCH

Tajine già pronto, Meta bulgur,
Limone, Menta o prezzemolo



DA CUCINARE ORA

Niente da zero. Scalda il tajine
con 2 cucchiaini d'acqua;
scalda separatamente il bulgur.



ASSEMBLA COSÌ

1. Metti il bulgur sul fondo.
2. Versa sopra il tajine caldo.
3. Completa con limone, erbe fresche e un pizzico di peperoncino.



4 *Pasta ai peperoni*

Cremona, affumicata e croccante

PRENDI DAL BATCH

Crema pronta, 160g pasta integrale,
Noci rimaste, Basilico e Limone



DA CUCINARE ORA

Cuoci 160 g di pasta. Tieni da parte
una tazza d'acqua di cottura.
Se la pasta è già cotta, saltala
direttamente nella crema.



ASSEMBLA COSÌ

1. Scalda la crema con poca acqua.
2. Manteca pasta e cannellini nella salsa.
3. Finisci con limone, noci e basilico fresco.



5 *Frittata mediterranea*

Morbida, sapida e aromatica

PRENDI DAL BATCH

Frittata intera, Erbe fresche,
Limone Verdure jolly, se rimaste



DA CUCINARE ORA

Niente da zero. Scalda una fetta
per 4-5 minuti oppure servila
a temperatura ambiente.



ASSEMBLA COSÌ

1. Taglia la frittata solo al momento.
2. Aggiungi prezzemolo, basilico e poche gocce di limone.
3. Servi con le eventuali verdure arrostiti rimaste.



SPESA, CONTENITORI E CHIUSURA

Quantità per 2 persone x 5 pranzi.

Proteine e latticini

600 g sovracosce disossate
5 uova
1 barattolo ceci, 240 g sgocciolati
1 barattolo cannellini, 240 g sgocciolati
350 g yogurt greco
100 g feta



Verdura e frutta

750 g patate
2 peperoni
2 zucchine
1 melanzana grande
3 cipolle rosse
400 g pomodorini
1 carota
150 g spinaci
1 cetriolo
4 limoni
1 testa d'aglio



Erbe e cereali

1 mazzetto grande di prezzemolo
1 mazzetto di menta
1 mazzetto di basilico
250 g bulgur
160 g pasta integrale corta



Dispensa

500 g passata
80 g olive
50 g albicocche secche
30 g noci
Olio extravergine
Origano, cumino, curcuma, cannella
Paprika affumicata, peperoncino
Za'atar oppure timo e sesamo
Sale e pepe



SPESA, CONTENITORI E CHIUSURA

Contenitori consigliati

1 grande per le verdure, 1 medio per le patate, 1 medio per il bulgur,
2 medi per i due polli, 2 vasetti per le salse yogurt, 1 per il tajine,
1 per la crema della pasta, 1 pirofila con coperchio per la frittata

Raffredda



Lascia uscire il vapore e non impilare i contenitori ancora caldi.

Separa



Tieni salse, erbe e finiture lontane dalle basi da riscaldare.

Etichetta



Scrivi nome del piatto e finitura: origano, chermoula, limone o basilico.

Congela



Metti subito in freezer le porzioni che non consumerai nei primi giorni.



ALTERNATIVE SENZA CAMBIARE IL **BATCH**

Sostituisci la proteina nelle ricette 1 e 2 oppure il cereale nelle ricette 2 e 3: le altre basi restano uguali.

POLLO > TACCHINO



SCELTA CONSIGLIATA - 600 G

Usa sovracosce di tacchino disossate: restano morbide anche dopo il riscaldamento. Condiscile con olio, limone, aglio, sale e pepe.

COTTURA E DIVISIONE

Cuoci a 200 C per circa 24-28 minuti, finché il cuore è ben cotto. Riposa 5 minuti e conserva i succhi. Dividi a metà: origano, limone e prezzemolo per la ricetta 1; cumino, paprika, menta e limone per la ricetta 2.

SE PREFERISCI IL PETTO - 650 G

Cuocilo intero o in pezzi grandi e controllalo prima: è più magro e tende ad asciugarsi. Conservalo sempre con i suoi succhi.

PIÙ SUCCOSO

Sovracoscia di tacchino + bulgur

CEREALE SENZA GLUTINE

Pollo o tacchino + quinoa

MINIMO LAVORO

Pollo + couscous integrale

ALTERNATIVE SENZA CAMBIARE IL **BATCH**

Sostituisci la proteina nelle ricette 1 e 2 oppure il cereale nelle ricette 2 e 3: le altre basi restano uguali.

BULGER > ALTRI CEREALI



QUINOA - 220 G

Naturalmente senza glutine e delicata. Sciacquala molto bene, cuocila secondo la confezione e allargala su un vassoio.

COUSCOUS INTEGRALE - 250 G

È la scelta più rapida. Reidratato, sgranalo con una forchetta e aggiungi un filo d'olio prima di dividerlo.

RISO INTEGRALE - 260 G

Più neutro e compatto. Cuocilo, scolalo accuratamente e fallo raffreddare prima di condirlo.

REGOLA COMUNE

Dividi il cereale cotto a metà: ricetta 2 + ricetta 3.

PIÙ SUCCOSO

Sovracoscia di tacchino + bulgur

CEREALE SENZA GLUTINE

Pollo o tacchino + quinoa

MINIMO LAVORO

Pollo + couscous integrale

NOTE

Conoscere il legame tra **OBESITÀ, DIABETE DI TIPO 2**
e **PROBLEMI CARDIOVASCOLARI** è fondamentale
per proteggere la tua salute nel tempo^{1,2}

RIVOLGITI AL TUO MEDICO PER GESTIRE AL MEGLIO LA TUA SALUTE



Inquadra il QR code per rimanere sempre aggiornato

Scan the QR code to stay updated

Bibliografia

1. Koskinas KC, et al. Eur Heart J. 2024;45(38):4063–4098. **2.** Banerjee D, Mani A. Front Endocrinol (Lausanne). 2025;16:1681766. **3.** World Health Organization. Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (ultimo accesso: luglio 2026). **4.** Arsenault BJ, et al. Atherosclerosis. 2024;394:117546. **5.** World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) (ultimo accesso: luglio 2026).