



Picnic urbano

Pasti rapidi, buoni e sani

Take away nell'atrio della stazione, ristoranti fast food e tavole calde invitano a veloci intermezzi gastronomici. L'alternativa è il nostro casual food: sano, gustoso e veloce da preparare.

swiss
milk

Svizzera. Naturalmente.



swissmilk

Impressum

Editore
Swissmilk, Berna

Direzione progetto e testi
Nicole Huwyler
dietista dipl. SUP, Swissmilk, Berna

Ricette
Judith Gmür-Stalder, Sumiswald

Traduzione
Punto e Virgola, Zurigo

Grafica
Grafix Jungo, Münsingen

Fotografie
Simone Wälti, Lanzenhäusern

Lito
Denz Lith-Art, Berna

Stampa
Hertig+Co. AG, Lyss

143159I
© Swissmilk 2006
2ª edizione agosto 2011



Care lettrici, cari lettori

Siamo tutti diventati mobili: telefoniamo, ascoltiamo musica e, sempre più spesso, mangiamo in movimento. La mobilità nella vita professionale e privata, le pause pranzo brevi e l'aumento dei «single» hanno contribuito a portare il fast food letteralmente in tutte le bocche... Ma chi si alimenta di solo fast food mangia troppo, troppo grasso, troppo salato e si nutre male. Vi piacerebbe mangiare fuori casa in modo sano e senza troppi sforzi? Noi vi aiutiamo a farlo, poco importa se al lavoro, in mensa, sulla panchina di un parco o in treno.

Vi auguriamo una lettura... appetitosa!
Swissmilk

Casual food invece di fast food

Casual food significa mangiare sano e senza fatica. E non è una contraddizione! Chi vuole pranzare con un pasto veloce dovrebbe assicurarsi che la sua composizione sia equilibrata: latticini, frutta, verdura, insalata e prodotti integrali sono gli ingredienti principe di un nuovo e più sano modo di nutrirsi. Rivoluzionate il concetto tradizionale di fast food e rendetelo più salutare. Bastano pochi accorgimenti per comporre un pasto rapido ma salutare. Così il fast food diventa casual food. Sano, gustoso e veloce.

Il casual food è sano e raffinato.
E in più anche fast.



Buono e sano

Pause brevi ma efficaci

Assaporare il cibo e prendersi tempo: ecco la regola aurea. Mangiare per una volta un pasto sbilanciato o saltare il pranzo in una giornata particolarmente stressante non danneggia il fisico. Ma chi mangia sempre in modo sregolato e poco sano deve mettere in conto una serie di conseguenze negative: stanchezza cronica, difficoltà di concentrazione, predisposizione alle infezioni e scarsa tolleranza allo stress.

Svantaggi di un'alimentazione errata

- troppo poche fibre alimentari
- troppe bevande zuccherate o dolciumi
- troppo poca frutta, verdura e insalata
- troppe calorie
- troppo pochi prodotti integrali

Consigli per chi mangia fuori casa

- Scegliete piccole porzioni e integrate il vostro menu con verdura, frutta o un'insalata.
- Privilegiate l'acqua minerale o di rubinetto piuttosto che le bevande ad alto contenuto calorico.
- Scegliete prodotti integrali, ad esempio pane e pasta integrali, e insaporite la vostra insalata con semi (di zucca o di girasole).
- Mangiate lentamente, concedendovi una pausa tra un piatto e l'altro.
- Tenete sempre con voi gli ingredienti per un sano spuntino, per esempio latticini, frutta, frutta secca o noci.



Swiss Picnic

Per cosmonauti urbani

I pomodori danno il meglio di sé in estate, le prugne in autunno. Chi acquista prodotti di stagione beneficia automaticamente di una maggiore ricchezza di sapori e di più salute: se raccolti a maturazione e trasportati per brevi distanze, frutta e ortaggi offrono il massimo tenore di vitamine e di altre sostanze nutritive. Scegliete quindi prodotti stagionali e locali, che oltretutto vi garantiscono una dieta ben variata. Altro punto a favore: frutta e verdura di stagione costano meno che in altri periodi.

Sì ai prodotti locali



SUISSE GARANTIE è il marchio di garanzia dell'agricoltura svizzera, che promuove la trasparenza: i prodotti così contrassegnati provengono da aziende agricole svizzere, sono lavorati con metodi ecocompatibili, senza manipolazioni genetiche di piante o animali, e sono controllati sull'arco dell'intera catena di produzione. Quindi, al vostro prossimo acquisto, occhio al marchio SUISSE GARANTIE! www.suissegarantie.ch



Take right

Per chi mangia al take away

In qualsiasi città di media grandezza, oggi è possibile gustare specialità culinarie di tutto il mondo. Soprattutto ai banchi dei take away, dove ci si può lasciar sedurre dal pollo marinato o fritto all'asiatica, dal kebab turco o dagli hamburger americani e messicani. Ma poiché il più delle volte questi cibi rapidi sono pieni di grassi, è importante scegliere il menu evitando che tutte le pietanze che lo compongono siano grasse. Quindi niente chicken wings e patatine fritte, ma solo l'una o l'altra cosa. Se poi vi affiancate un'insalata mista, dei bastoncini di verdure o un frutto, ecco che il vostro pasto al banco diventa subito più sano.

Per chi mangia al take away

- Scegliete consapevolmente alimenti leggeri, per esempio müsli senza panna, insalate, panini leggeri al formaggio o minestre.
- Assicuratevi che il vostro menu sia composto principalmente da alimenti di base il meno elaborati possibile.
- Raccogliete dei buoni indirizzi di locali take away. Queste «consigli per mangiare bene» potranno poi essere trasmesse via MMS o e-mail ad amici e colleghi.
- Integrate sempre il vostro menu con un frutto comprato sul posto o portato da casa.
- Accompagnate il pasto con una bevanda senza calorie.



Pit Stop

Per chi mangia ai distributori di snack

Spesso la voglia di mangiare qualcosa per strada viene quando meno ce la si aspetta. Siate quindi sempre pronti a non cedere a eventuali «trappole di percorso». Troppe tavolette di cioccolata o bevande zuccherate prese al distributore mandano alle stelle il vostro apporto di zuccheri e grassi. Chi si preoccupa di stabilizzare la propria glicemia prima di provare una fame da lupo, mangia meno e più lentamente. E può concedersi qualcosa di dolce, che assaporato con calma e senza «scrupoli di coscienza», si gusta anche di più.

Contro le «trappole di percorso»

- Noci e frutta secca sono facilmente trasportabili in sacchetti o barattoli di plastica.
- Mele, pere e albicocche chiuse in un contenitore Tupperware entrano anche nelle borse più piccole.
- Portate sempre con voi una bottiglietta d'acqua per i momenti di sete.
- I cracker integrali sono utili per calmare una fame improvvisa.
- Il latticello migliora l'apporto di liquidi e quello di carboidrati, vitamine e calcio ad assimilazione lenta.



Streetfood

Per chi mangia strada facendo

Anche chi si trova a mangiare in viaggio o per strada può organizzarsi dei pasti sani con estrema facilità. Per avere dei menu equilibrati pronti al consumo, basta infatti prepararli a casa e trasportarli in modo intelligente. Acquistando contenitori di plastica rigidi e posate multiuso si eviteranno anche inutili rifiuti.

Per i «sit-in» culinari

- Acquistate posate riutilizzabili da usare fuori casa.
- Un semplice contenitore di plastica evita che la frutta fresca e matura si guasti.
- Acquistate un piccolo thermos per minestre o bevande fredde/calde.
- Per risparmiare, basta riutilizzare la bottiglia PET precedentemente acquistata riempiendola d'acqua.



Prezzo ca. Fr. 6.–

Zuppa di carote con crostini integrali

Per 1 persona

Zuppa:

- ½ scalogno sminuzzato
- 100g di carote tagliate fini
- Burro per rosolare
- 1 patata piccola sbucciata, a pezzetti
- Ca. 3 dl di brodo vegetale
- ½ limetta, scorza grattugiata
- Sale, pepe
- 2–3 cucchiari di panna intera

Crostini integrali:

1 fetta di pane integrale tagliata a bastoncini,
Crema per arrostire, 5–6 fette di bresaola, ca. 40g

- 1 Rosolare nel burro scalogno e carote. Aggiungere le patate e il brodo. Coprire e lasciar intenerire per 10–15 minuti, condire con panna e passare al setaccio.
- 2 Passare i bastoncini di pane in padella e quando sono croccanti avvolgerli nella bresaola.



Lunchtime

Per chi mangia al chiuso e all'aperto

Poco importa se fuori o dentro: chi compone il pranzo in modo sano e fantasioso si prende buona cura di sé.

Il menu+

- Panino al formaggio + frutta + verdura
- Tortino di verdura + frutta
- Hamburger + frutta + insalata

Il menu In- & Outdoor

- Indoor: zuppa con cubetti di Feta
Outdoor: panino integrale, pera
- Indoor: bocconcini di mozzarella marinati
Outdoor: terrina di insalata verde
- Indoor: pezzetti di Sbrinz, pane alle noci del Vallese
Outdoor: insalata di carote



A piacere, accompagnare con altra verdura o insalata.

Insalata mista in vasetto di vetro

1 recipiente di vetro da 5 dl

- 1 carota, 1 sedano e 1 cavolo rosso di ca. 60g, tagliati a striscioline
- 1 cucchiaino di uvetta e 1 cucchiaino di pinoli
- 2 foglie di indivia tagliate fini
- 2 cucchiaini di Gruyère AOC a dadini
- 3–4 cucchiaini di salsa per insalata

- 1 Disporre la verdura a strati con gli altri ingredienti in un recipiente di vetro.
- 2 Trasportare la salsa per l'insalata separatamente.



Office lunch

Per chi mangia in ufficio

Non importa se acquistate panini o vi portate qualcosa da casa: un pranzo composto in modo intelligente vi mette in forma per il pomeriggio. Se poi prendete anche una boccata d'aria fresca ed eseguite piccoli esercizi motori (davanti al computer o all'aperto) vi predisponete a proseguire il lavoro con creatività e concentrazione.

Il club del mangiar sano

- Insieme è più facile. Al lavoro, create un «Club del mangiar sano» e affidate la gestione dei pasti a una persona diversa ogni giorno. Ciò fa risparmiare tempo, permette di variare, apporta nuove idee culinarie e per di più è divertente.



Invece del succo di frutta utilizzare succo di carota. Sostituire la frutta con ortaggi tagliati finemente, quindi miscelare uno yogurt naturale con sale, pepe ed erbe aromatiche sminuzzate.

Cuscus alla frutta

1 recipiente da ca. 5 dl

- 75 g di cuscus
- $\frac{1}{2}$ dl di succo di mele e $\frac{1}{2}$ dl di succo d'arancia
- 1–2 cucchiaini di miele
- 150–200 g di frutta, per es. mele, pere e uva tagliate a pezzettini
- 180 g di yogurt alla vaniglia, alle noci o al limone

- 1 Mescolare il cuscus con il succo di frutta e il miele, quindi lasciar riposare per 15–20 minuti.
- 2 Disporre a strati il cuscus, la frutta e lo yogurt nel recipiente. Lasciar riposare brevemente e poi guarnire.



Fit@work

Per chi mangia alla mensa

Un'azienda che in mensa sa proporre pasti composti in modo equilibrato, garantisce il benessere alimentare dei propri dipendenti. Il pranzo non dev'essere eccessivamente pesante, per non compromettere il rendimento sul lavoro; deve però fornire energie quanto basta per prevenire un calo di prestazioni pomeridiano. Sebbene tutti noi siamo «animali» abitudinari, è opportuno sforzarsi di rendere vario il menu meridiano e sperimentare più spesso qualcosa di nuovo. Per esempio, che ne direste di un piatto vegetariano e di una ricca insalata? Portate in azienda idee sane e inedite! A ogni chef piace cucinare qualcosa di nuovo e accogliere le proposte creative dei suoi ospiti.

Qualche consiglio

- Al buffet scegliete una generosa porzione di verdura. Carne e carboidrati sono di contorno.
- Fate il pieno di vitamine al banco delle insalate.
- Condite voi stessi l'insalata con olio e aceto: rispetto a un condimento alla francese risparmierete calorie.
- Alimenti ricchi di grassi, come patatine fritte, cotolette o salsicce non devono essere una scelta quotidiana, ma un'eccezione.
- Come dessert optate per un quark o uno yogurt con frutta fresca di stagione.



Sano complemento

Per chi mangia al fast food

Nulla da ridire su uno spuntino occasionale al fast food: da solo, un hamburger non può ancora considerarsi una bomba di grasso. Ma se vi aggiungete una porzione di patatine fritte, la quantità di grassi aumenta subito fino a circa la metà del fabbisogno giornaliero. Al fast food siate quindi giudiziosi nel comporre il menu e seguite rigorosamente le vostre regole personali.

Regole per il fast food

- Invece delle patatine fritte, accompagno l'hamburger o il kebab con un'insalata.
- Mi concedo un pasto al fast food non più di una volta alla settimana, mentre gli altri giorni sto attento a cosa mangio.
- Le bevande zuccherate sono l'eccezione e non la regola.
- Come dessert prendo uno yogurt o un frutto.
- Nel «giorno dell'hamburger» mangio un frutto in più del solito.



Ben organizzati

Per chi mangia la sera

Chi è ben organizzato per il pasto serale può rifarsi con facilità delle carenze alimentari diurne.

- Mettete a punto un menu settimanale.
- Predisponete una «scorta d'emergenza»: patate, pasta, riso, cracker, verdura surgelata, latte, yogurt, formaggio, frutta, pane o panini.
- Cucinate più porzioni del necessario. Ciò che avanza potrete portarlo con voi il giorno successivo oppure surgelarlo (minestre o piatti unici).
- Cucinate abbondanti quantità di patate, riso e pasta, con cui preparare rapidamente ottime insalate da portare in ufficio unendovi ortaggi e formaggio a dadini.



Pronti in
20 minuti.

Ventagli di verdura

- 1–2 tortillas, preparate al forno come indicato sulla confezione, divise a metà

Ripieno:

- 75 g di Camembert svizzero privato della crosta
- 1 cucchiaio di erba cipollina sminuzzata
- Sale, pepe macinato fresco
- 1 carota di ca. 150 g, tagliata alla julienne
- 2 foglie di lattuga sminuzzate
- 3 cucchiaini di porro sminuzzato

- 1 Per il ripieno schiacciare bene il formaggio con una forchetta, unire l'erba cipollina e condire.
- 2 Spalmare la crema di formaggio sulle due metà di tortilla. Distribuirvi sopra gli ortaggi, ripiegare a ventaglio e gustare. Per l'eventuale trasporto, avvolgerli in pellicola trasparente.



Ecco come

Le semplici regole del mangiar sano

La piramide alimentare è di ottimo ausilio per tutti coloro che desiderano nutrirsi in modo corretto senza troppo impegno. La regola di base è la seguente:

ogni giorno

- bere 1–2 litri di liquidi;
- mangiare 5 volte una piccola porzione di ortaggi, insalata o frutta;
- a ogni pasto, una piccola porzione di alimenti ricchi di amido (pane, fiocchi, pasta, patate o legumi);
- 3 porzioni di latte e latticini (per esempio 2 dl di latte, 1 yogurt, 1 pezzo di formaggio);
- 1 pietanza proteica (pesce, carne, formaggio o uova);
- 30–40g di grassi visibili;
- dolciumi con moderazione.

Ordinate la piramide alimentare in forma di promemoria pieghevole da attaccare alla porta del frigo:

www.swissmilk.ch/shop

L'alimentazione sana a colpo d'occhio

Un'alimentazione corretta è la base per garantire benessere e un rendimento psicofisico costante. Con l'aiuto della piramide alimentare potrete comporre pasti equilibrati, variati e ricchi di sostanze nutritive.

La piramide alimentare indica quali gruppi di alimenti possono essere consumati con abbondanza e quali con più parsimonia.

Oltre a un'alimentazione corretta, per seguire uno stile di vita salubre è importante fare moto tutti i giorni all'aria aperta, inserire pause di relax ed evitare di fumare.



Brainfood

Nutrimento per il cervello

Il nostro cervello si mantiene efficiente solo se rifornito di energia sufficiente e di sostanze nutritive adeguate. Un'alimentazione bilanciata e varia, con pasti uniformemente distribuiti nell'arco della giornata, è fondamentale per garantire una efficienza psicofisica costante. Da tenere presente:

- un adeguato apporto di liquidi assicura un'efficienza costante;
- frutti e ortaggi dai colori vivaci producono utili anticorpi contro lo stress;
- i prodotti a base di cereali integrali contengono vitamine che rinforzano il sistema nervoso;
- latte e latticini contengono calcio, utile per rinforzare ossa e sistema nervoso.



Portare con sé la mela restante, avvolta in pellicola trasparente.

Panino alla tartara con formaggio

Per 1 persona

- 1 panino integrale

Ripieno:

- 50g di formaggio di montagna tagliato a dadini
- 2 cucchiari di quark
- $\frac{1}{4}$ di mela a dadini
- Un po' di cumino sminuzzato o macinato
- Sale, pepe macinato fresco

- 1 Tagliare il panino in due, asportando un po' di mollica da entrambe le metà.
- 2 Per il ripieno, sminuzzare la mollica e mescolarla con formaggio, quark, mela e spezie. Riempire le cavità con il ripieno e ricomporre il panino.



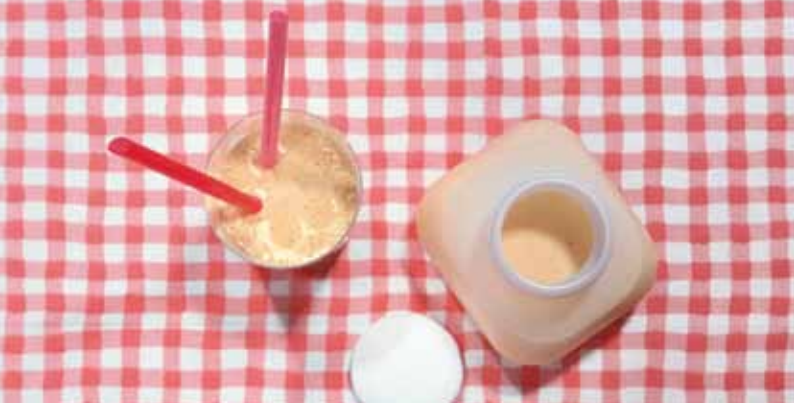
Turbo Start

Per chi comincia di buon'ora

Di mattina tutti hanno un loro modo di mettersi in carreggiata. C'è chi non rinuncia a una colazione sostanziosa e chi preferisce non mangiare nulla subito dopo essersi alzato. Per tutti vale però la seguente regola: al mattino, il fisico ha ormai esaurito le proprie riserve energetiche e ha bisogno di rifornirsi per affrontare bene la mattinata. Non rinnovando tali riserve, concentrazione e rendimento ne risentono.



Per i refrattari alla colazione: ricaricate le «batterie» con un latte macchiato o un frullato.



Per guadagnare tempo: cuocere in anticipo 3 porzioni di lenticchie e conservarle nel frigorifero.

Turbo Shake

1 bicchiere/bottiglia da 4 dl

- 3 cucchiari di lenticchie rosse, ca. 40g
- 1 dl di acqua
- $\frac{1}{2}$ arancia, scorza grattugiata e succo
- 1 cucchiaino di zucchero vanigliato oppure $\frac{1}{4}$ di stecca di vaniglia, raschiandone via l'interno
- 2 dl di latte
- 1-2 cucchiari di miele

- 1 Far bollire le lenticchie in acqua, lasciandole ammorbidire per ca. 10 minuti a pentola coperta.
- 2 Frullare gli altri ingredienti assieme alle lenticchie, quindi dolcificare. Consumare il frullato fresco oppure travasarlo in una bottiglia.



A tutto latte

Il latte aiuta a restare in linea

Latte e latticini assicurano un prezioso apporto di proteine e calcio. Studi recenti hanno dimostrato che questi prodotti favoriscono la perdita di peso. Il calcio del latte facilita la combustione dei grassi e ne ostacola l'accumulo. Inoltre, all'interno dell'intestino esso lega una certa quantità di grassi alimentari che invece di essere assorbiti dall'organismo vengono eliminati senza fornire calorie. Con 3 porzioni giornaliere di latte e latticini siete al sicuro: calcio quanto basta per le ossa, preziose vitamine per il benessere fisico, poche calorie per una linea perfetta.

1, 2... 3 volte al giorno

- Le 3 porzioni possono ad esempio essere: 2 dl di latte, uno yogurt e un pezzo di formaggio.



Salsa:
prepararla mescolando 1-2
cucchiaini di
pasta di curry rossa
e 3-4 cucchiaini
di crème fraîche.

Polpettine di bulgur

Per 1 persona

- 1 dl di brodo vegetale
- 75 g di bulgur integrale
- 50 g di cottage cheese
- 1 rosso d'uovo
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 2 cucchiaini di erbe aromatiche sminuzzate, per es. timo o rosmarino
- Un pizzico di peperoncino, pepe
- Pangrattato per impanare
- Burro o crema per arrostire

- 1 Far bollire il brodo vegetale, quindi togliere la padella dal fuoco. Aggiungere il bulgur e lasciar riposare coperto per 10 minuti, finché tutto il liquido sia assorbito.
- 2 Aggiungere gli altri ingredienti fino al pepe. Con le mani umide formare delle palline, passarle nel pangrattato e friggerle.



Grassi DOC

Via libera al grasso giusto

L'organismo ha bisogno di carboidrati, proteine e grassi. Alcuni acidi grassi sono addirittura di importanza vitale, poiché il nostro corpo non è in grado di produrli da solo. Assicuratevi che la vostra scelta di sostanze grasse sia sana ed equilibrata. E ricordate che né il burro spalmato sul pane né l'olio di colza nella salsa per l'insalata fanno ingrassare. Molto più determinanti sono i grassi contenuti in alimenti elaborati come frittture, insaccati, prodotti da forno, salse preconfezionate e dolciumi.

Sano e nostrano

- Scegliete ogni giorno 10 g di burro per il pane, 1 cucchiaino di burro per arrostire in cucina e 1 cucchiaio di olio di colza per la salsa dell'insalata.

Come scegliere i grassi giusti

- Privilegiate grassi naturali e locali, come burro, burro per arrostire e olio di colza.
- Consumate una quantità equilibrata di grassi (ca. 60–80g ogni giorno).
- Evitate i grassi saturi contenuti negli alimenti preconfezionati. A tale scopo leggete la lista degli ingredienti riportata sulla confezione.
- Accertatevi che i grassi provengano da alimenti di base di ottima qualità (1 bicchiere di latte intero, 1 vasetto di yogurt, 1 pezzo di formaggio e 1 porzione di carne, pollame, uova o pesce).



Regula Thut Borner,
dietista SUP e Susann
Wittenberg, nutrizio-
nista B. Sc., Swissmilk

Più latte?

Infolinea Alimentazione

telefono: 031 359 57 56

e-mail: nutrizione@swissmilk.ch

Il latte in rete

Informazioni alimentari, test del calcio, calcolatore BMI
e molto altro ancora:

www.swissmilk.ch

Opuscoli informativi sull'alimentazione:

www.swissmilk.ch/shop

Banca dati con più di 5000 ricette illustrate, tutte gratuite:

www.swissmilk.ch/ricette

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Casella postale
3000 Berna 6

Telefono 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

