

# ***Il giusto imballaggio per il mio picnic***

La scelta dell'imballaggio dipende da vari fattori: umidità, consistenza, solidità dell'alimento. Sacchetti di carta o fazzoletti di stoffa sono adatti per trasportare cibi secchi, come panini, muffins, torte, frutta e verdura. I fazzoletti di stoffa possono essere usati anche come tovaglioli o tovaglie. Vasi di vetro o recipienti analoghi sono ideali, ad esempio, per insalate (senza salsa), pasta, lenticchie, bacche ecc. I contenitori in plastica sono perfetti per gli escursionisti che vogliono camminare leggeri. Trasportare salse, formaggio fresco in fiocchi, intingoli in recipienti a tenuta stagna e aggiungerli agli altri alimenti poco prima di consumarli. In questo modo, il cibo rimane al dente e mantiene un aspetto appetitoso.

Si discute molto sull'utilizzo della carta stagnola. Per questo motivo è consigliabile impiegarla il meno possibile.

È tuttavia ideale per cuocere gli alimenti direttamente sulla brace. Se usata raramente non dovrebbe avere ripercussioni negative sulla salute.

- carote intere con un po' di olio ed erbe aromatiche
- verdure a fette con olio ed erbe aromatiche
- formaggio feta con cipolle e pomodori secchi
- spicchi di patate alle spezie
- pesce con cubetti di verdure e spezie
- funghi farciti con formaggio fresco

Per favore riporti i rifiuti a casa.

# Dissetante

L'acqua è il miglior dissetante e fornisce continuamente il liquido necessario all'organismo. Se l'acqua dovesse venire a noia, vi si possono aggiungere pezzi di frutta, verdura ed erbe aromatiche, per esempio, limone, limetta, fragole, cetriolo, menta, timo, basilico, zenzero, mela ecc. Pulirli bene prima dell'uso. Un'alternativa ideale è il tè non zuccherato.

Quando si fa molto movimento e/o durante le giornate calde è necessario ripristinare l'equilibrio dei sali minerali. La cosa più semplice è mettere un pizzico di sale nell'acqua (1 c in 1 litro). I succhi di frutta diluiti con tanta acqua e un po' di sale sono un'offerta altrettanto dissetante. Si dovrebbero invece evitare le bevande zuccherate siccome l'alto contenuto di zucchero acuisce la sete.

## Ulteriori consigli

- tenere l'acqua sempre a portata di mano
- bere regolarmente
- invitare i bambini a bere
- riempire la borraccia con acqua fresca del rubinetto
- bere un bicchiere d'acqua già prima di uscire di casa



*Picnic*

# *Wrap alla frutta*

*Tempo di preparazione: 5 min.*



*Sei in forma?*

# Wrap alla frutta

## **Ingredienti per 4 persone**

4	tortillas di granoturco
2 C	di ricotta
2	mele
10	fragole
100 g	di mirtilli
4 c	di mandorle a scaglie
	Cannella a piacimento

## **Preparazione**

Mischiare la ricotta con la cannella. Lavare la frutta. Tagliare a pezzetti le mele e le fragole. Spalmare la ricotta alla cannella sulle tortillas e ricoprirle con i pezzetti di frutta e i mirtilli.

Cospargere il tutto con mandorle a scaglie.

Arrotolare in maniera corretta il wrap: ripiegare leggermente una parte, a mo' di fondo affinché il contenuto non fuoriesca.

Arrotolare la tortilla.

**Consigli:** vari tipi di frutta di stagione sono adatti a creare squisiti wrap. Invece delle tortillas al granoturco, usare le tortillas di grano integrale o pane pita.

*Picnic*

# ***Insalata di carne secca grigionese e formaggio con lenticchie***

***Tempo di preparazione: 20 min.***



***Sei in forma?***

# ***Insalata di carne secca grigionese e formaggio con lenticchie***

## ***Ingredienti per 2 persone***

80 g	di lenticchie rosse
1	cipolla
1	pomodoro
0.5 dl	di brodo di verdure
0.5 dl	di aceto balsamico bianco
0.3 dl	di olio d'oliva
40 g	di carne secca grigionese
2	cetrioli sott'aceto
150 g	di formaggio, per es. formaggio d'alpe grigionese
100 g	di lattuga
	sale, pepe
	erbe aromatiche fresche, tritate

## ***Preparazione***

Far cuocere a fuoco lento le lenticchie in acqua non salata per 10 min. Scolarle, lasciarle sgocciolare bene e raffreddare. Tagliare finemente la cipolla e il pomodoro. Preparare la salsa con il brodo, l'aceto balsamico e l'olio. Insaporirla con sale e pepe. Tagliare a strisce sottili la carne secca grigionese, i cetrioli sott'aceto e il formaggio. Mischiare tutto con i pezzetti di cipolla e pomodoro. Pulire la lattuga e preparala in pezzi pronti per essere mangiati. Mischiare bene gli ingredienti. Aggiungere la salsa all'insalata poco prima di servirla in tavola.



*Picnic*

# Muffin alle verdure

*Tempo di preparazione: 15 min. e 35 min. di cottura nel forno.*

*Sei in forma?*

# Muffin alle verdure

## **Ingredienti per 12 muffin**

- 60 g di burro
- 1 piccolo peperone rosso
- 80 g di piselli surgelati
- 150 g di farina bianca
- 100 g di farina integrale
- 2½ c di lievito in polvere
- 1 uovo, da allevamento all'aperto
- 250 ml di latticello
- 70 g di formaggio fresco
- sale, pepe
- erbe aromatiche fresche, per es. erba cipollina, cerfoglio, origano, prezzemolo, basilico, menta...

## **Preparazione**

Sistemare i pirottini di carta nella pirofila da muffin. Riscaldare il burro finché diventa morbido e poi lasciarlo raffreddare. Pulire il peperone, togliere i semi e tagliarlo a piccoli dadi. Tritare finemente le erbe aromatiche. Unire e mischiare la farina con il lievito in polvere, il peperone, le erbe aromatiche e i piselli surgelati. In un secondo catino mescolare l'uovo, il burro, il latticello e il formaggio fresco. Aggiungere l'impasto di farina e mischiare. Insaporire con sale e pepe. Riempire i pirottini con il composto. Cuocere nel forno a 180 °C per ca. 35 min. Gustarli caldi o freddi.

**Consigli:** ideali da asportare. Sono squisiti anche con altre verdure di stagione.

Ulteriori informazioni e ricette: [grigioni-inmovimento.ch](http://grigioni-inmovimento.ch)





*Picnic*

# *Fette alle nocciole*

*Tempo di preparazione: 5 min. e 10 min. di  
cottura nel forno*

*Sei in forma?*

# Fette alle nocciole

## **Ingredienti per 10 fette**

- 10 fette biscottate senza zucchero
- 1 banana
- 3 C di nocciole macinate
- 1 c di succo di limone
- ev. poco latte

## **Preparazione**

Ridurre la banana in poltiglia con una forchetta, versarvi alcune gocce di succo di limone. Versare le nocciole macinate in un catino. Aggiungere la banana. Versarvi tanto latte quanto basta per amalgamare il tutto. Spalmare la crema sulle fette biscottate e cuocere nel forno per ca. 10 min. a 180 °C fino a che le fette si sono leggermente scurite. Lasciare raffreddare.

**Consigli:** invece delle fette biscottate, usare cracker o pane.



*Picnic*

# **Barretta alla frutta senza aggiunta di zucchero**

*Tempo di preparazione: 10 min. e 20 min.  
di cottura nel forno*



**Sei in forma?**

# Barretta alla frutta senza aggiunta di zucchero

## **Ingredienti per 4 persone**

70 g	di amaranto soffiato
100 g	di fiocchi d'avena
50 g	di semi di girasole
50 g	di semi di zucca
50 g	di scaglie di noce di cocco
50 g	di mandorle macinate
100 g	di bacche essiccate, per es. mirtilli rossi americani, uvetta ecc.
1 C	di cannella
ca. 1 dl	di acqua

## **Preparazione**

Mischiare tutti gli ingredienti in un catino. Formare delle barrette e disporle su una teglia coperta con carta da forno. Cuocere a 180 °C per 20 min. fino a quando hanno assunto un colore dorato. Lasciare raffreddare.

**Consigli:** è possibile combinare a piacimento gli ingredienti. Un'ottima alternativa sono i semi di sesamo, semi di chia, frutta secca, bacche di goji, datteri, quinoa soffiata ecc. Si conservano in frigorifero o in un recipiente chiuso per almeno 7 giorni.

Ulteriori informazioni e ricette: [grigioni-inmovimento.ch](http://grigioni-inmovimento.ch)

Picnic



# Crema di carote e mandorle

Tempo di preparazione: 10 min.



Sei in forma?

# Crema di carote e mandorle

## Ingredienti

- 150 g di carote
- 30 g di olio di cocco o di oliva vergini
- 100 g di mandorle intere o macinate
- ½ c di curry in polvere
- 100 ml di brodo alle erbe
- 1 C di succo di limone
- sale, pepe

## Preparazione

Grattugiare grossolanamente le carote. Riscaldare l'olio in una padella. Tostare le mandorle, girandole continuamente. Unire le carote e farle saltare. Aggiungere il curry in polvere, abbassare la temperatura. Annaffiare con il brodo e portare ad ebollizione. Spegner il fornello. Aggiungere il succo di limone, sale e pepe. Passare il tutto e lasciar raffreddare. La crema si conserva 3-4 giorni in frigorifero. Rispettando le quantità proposte, quasi tutti gli alimenti possono essere trasformati in una crema per panini. È permesso sperimentare nuove ricette. Ecco alcuni esempi: formaggio fresco, feta, ricotta, uovo cotto, cetrioli, peperoni, pomodori freschi o secchi, noci, avocado, olive, cipolle, melanzane, pesto, aglio, erbe aromatiche, rafano, paprica in polvere, legumi cotti, tonno, salmone, bacche ecc.

Altri ingredienti per panini creativi: crescione, insalata belga, cicorino rosso, rucola, spinaci, uovo al tegame cotto su ambedue i lati, funghi, roastbeef, verdura alla griglia, tofu alla griglia, formaggio halloumi alla griglia, pere, mango, erbe aromatiche fresche, germogli, semi, verdura cruda grattugiata ecc.



Picnic



# Frittelle al curry con cavolfiore

*Preparazione: 20 min., mettere al fresco per  
30 min. e cuocere nel forno per 30 min.*



**Sei in forma?**

# ***Frittelle al curry con cavolfiore***

## ***Ingredienti per 4 persone***

150 g	di farina bianca
100 g	di farina integrale
½ c	di sale
80 g	di burro, freddo
0.8 dl	di acqua
450 g	di cavolfiore, in cimette
1 C	di olio di oliva
2 C	di uvetta
1 C	di curry
1 dl	di brodo di verdure
1	uovo, da allevamento all'aperto, frullato
	semi di zucca, sale, pepe

## ***Preparazione***

In un catino versare la farina e il sale, aggiungere il burro a fiocchi. Amalgamare e sfregare con le mani, fino a ottenere dei grumi. Fare un buco nel mezzo, versarvi l'acqua e amalgamare. Mettere l'impasto nel frigorifero per 30 min. Riscaldare l'olio in una padella. Aggiungere le cimette di cavolfiore, il curry e l'uvetta. Far saltare per ca. 2 min. Annaffiare con il brodo e cuocere a fuoco lento fino a evaporazione ultimata. Insaporire con sale e pepe. Spianare l'impasto fino a ottenere uno spessore di 3 mm. Con uno stampo tagliare dei dischi di ca. 13 cm di diametro. Metterli su una teglia coperta con carta da forno. Distribuire il ripieno sui dischi. Pennellare i bordi con dell'acqua e unirli. Comprimere i bordi con una forchetta, pennellarli con l'uovo. Tritare i semi di zucca, spargerli sulle frittelle. Cuocere in forno per 30 min. a una temperatura di 180 °C.