

Consigli

Sei in forma?

Hai sete? Bevi acqua.

L'acqua è la bevanda migliore perché

- ... non contiene calorie
- ... zampilla da ogni rubinetto
- ... non rovina i denti
- ... non costa niente
- ... è il miglior rimedio per placare la sete

Bere troppo poca acqua può

- ... farti sentire stanco
- ... provocare mal di testa
- ... peggiorare le tue prestazioni
- ... diminuire la concentrazione

Ecco come far aumentare la voglia di bere acqua.

Consigli per i genitori

- Mettere in tavola a ogni pasto una bottiglia/una caraffa d'acqua
- Dare ai bambini una bottiglia d'acqua da portare con sé quando escono a giocare o a fare allenamento
- Dare il buon esempio e bere molta acqua

Altri consigli: gggessen.ch

Altre informazioni e ricette: grigioni-inmovimento.ch

Risparmiare tempo

Cuocere in anticipo

- Preparare **gli spätzli/la pasta della treccia** alla sera e lasciar riposare in frigorifero durante la notte.
- Preparare **le lasagne/il gratin**, coprire con un foglio protettivo e lasciare in frigorifero oppure mettere in un contenitore in alluminio e congelare.
- **Il pesto/la salsa per l'insalata** si conserva in frigorifero per più giorni.
- Preparare **la salsa di pomodoro** con molte verdure, conservarla in frigorifero o congelarla!

Congelare

Dalle bacche alle salse fino alle verdure sbollentate e ai piatti pronti. Quasi tutto può essere congelato. Chiudere bene i contenitori/sacchetti per congelare e consumare entro 3 mesi (frutta/verdura 9 mesi). Scongelare carne e pesce entro 1 mese.

Scongelare

Se il tempo stringe, far scongelare il prodotto a temperatura ambiente. Altrimenti è meglio riporlo in frigorifero. Pane, gratin e salse possono essere cotte/scaldate direttamente.

Riscaldare

Servire i resti di cibo quale gustoso menu a scelta oppure mescolare il tutto preparando un'insalata ricca di colori. Mettere il gratin direttamente dal frigorifero nel forno freddo e far cuocere per 10 minuti in più.



Estate

Müesli di frutta con cottage cheese

Tempo di preparazione: 3 min.



Sei in forma?

Müesli di frutta con cottage cheese

Ingredienti per 1 – 2 persone

- 150 g frutta come fragole, more, lamponi, albicocche
- 100 g di cottage cheese
- 100 g di yogurt naturale
- 2 C di fiocchi d'avena, integrali
- 5 mandorle
- 1 C di succo di limone
- un po' di miele o succo di pera concentrato

Preparazione

Mescolare il cottage cheese, lo yogurt e il succo di limone con il miele. Aggiungere i fiocchi d'avena. Lasciare ev. in ammollo per breve tempo. Tagliare a pezzetti la frutta e le mandorle e aggiungere al resto.

Suggerimenti: a seconda della dolcezza della frutta non è necessario aggiungere il miele o il succo di pera concentrato. Può essere preparato anche per più giorni e conservato in frigorifero con un coperchio. È ideale anche per uno spuntino o per un pranzo leggero in ufficio. Invece dei fiocchi di avena possono essere utilizzati anche fiocchi di miglio, fiocchi di spelta, spelta soffiata senza zucchero, fiocchi di mais o di soia.



Estate

Risotto ratatouille

Tempo di preparazione: 40 min.



Sei in forma?

Risotto ratatouille

Ingredienti per 4 persone

1/2	melanzana
1	cipolla
1	peperone rosso
1	peperone giallo
2	pomodori
2 C	di olio d'oliva
200 g	di riso per risotto
7 dl	di brodo
1	manciata di formaggio grattugiato
	basilico
	sale e pepe

Preparazione

Lavare la melanzana e tagliarla a cubetti di ca. 1 cm. Salare, lasciar riposare per 10 min. e asciugare bene. Nel frattempo tagliare a cubetti anche la cipolla, i peperoni e i pomodori. In una padella scaldare 1 cucchiaino di olio e stufare la cipolla e il riso finché assumono un aspetto vitreo. Versarci sopra una parte di brodo. Aggiungere continuamente il brodo (il riso dovrebbe rimanere sempre appena coperto) finché il riso è cotto. 10 min. prima che il riso sia cotto, scaldare 1 cucchiaino di olio in un'altra padella, cuocere brevemente la melanzana e i peperoni e in seguito, per breve tempo, anche i pomodori e il basilico. Aggiungere al risotto prima il formaggio e poi le verdure, assaggiare e condire.

Suggerimenti: sostituire 1,5 dl di brodo con vino bianco. Preparare in doppie quantità e gustare quale insalata. Sbollentare i pomodori interi in acqua bollente e togliere la pelle.

Estate

Polpette di carne macinata al pomodoro

Tempo di preparazione: 40 min.



Sei in forma?

Polpette di carne macinata al pomodoro

Ingredienti per 4 persone

2	carote
2	cipolle
400 g	di carne di manzo macinata
1	uovo
2 C	di pangrattato e un po' di farina
3 C	di olio d'oliva
1	barattolo di pomodori pelati triturati
2 C	di concentrato di pomodoro
200 g	di verdura stagionale tagliata a pezzetti, ad es. zucchine, pomodori freschi, broccoli, fagioli
	sale, pepe, prezzemolo, rosmarino, basilico

Preparazione

Tagliare finemente le carote, 1 cipolla e il prezzemolo e mescolare alla carne. Aggiungere l'uovo, il pangrattato e il rosmarino e condire. Con le mani umide, formare delle polpette di ca. 3 cm e passarle in poca farina. Scaldare 2 C di olio, arrostitire le polpette in modo omogeneo e metterle da parte. Scaldare 1 C di olio, tagliare la cipolla e cuocerla. Aggiungere i pelati e il concentrato. Tagliare il basilico a strisce sottili e aggiungerlo. Aggiungere le verdure, condire e cuocere per 20 min. a fuoco basso. Incorporare le polpette di carne e stufare ancora per 10 min.

Suggerimenti: ideale da servire con pasta integrale. Per chi non è abituato alla pasta integrale, mescolarla alla pasta a base di farina bianca. Preparare le polpette in doppie quantità e congelarle.

Estate

Gratin di capuns

*Tempo di preparazione: 15 min. + 25 min.
per la cottura*



Sei in forma?

Gratin di capuns

Ingredienti per 4 persone

600 g	di bietole
3 dl	di brodo vegetale
100 g	di farina integrale
3 dl	di farina bianca
3 dl	di latte
2	uova
200 g	di salsiz
100 g	di formaggio di montagna grigionese, grattugiato in modo grossolano
2 dl	di panna
1	mazzetto di prezzemolo
1 c	di sale
	un po' di pepe

Preparazione

Tagliare le bietole a pezzi e sbollentarle nel brodo bollente per ca. 3 min., togliere con l'aiuto di una schiumarola e lasciar sgocciolare. Mettere da parte il brodo. Mettere la metà delle bietole in una pirofila da forno oliata della capienza di ca. 2 litri. Mescolare la farina, il latte e le uova. Tagliare il salsiz a cubetti, sminuzzare il prezzemolo e mescolare insieme a metà del formaggio. Condire con sale e pepe e cospargere nella pirofila. Distribuire l'altra metà di bietole. Sbattere ca. 2 dl di brodo con la panna, versare sopra le bietole e ricoprire con il resto del formaggio. Cuocere a 220 °C per 25 min.

Suggerimenti: sbollentare le bietole, posizionare nella pirofila le foglie intere e alternare l'impasto e le foglie come in una lasagna. Sostituire le bietole con 800 g di coste.



Estate

Bastoncini di pane farciti

*Tempo di preparazione: 10 min. + 2 h per far
lievitare l'impasto + 10 min. per la cottura*



Sei in forma?

Bastoncini di pane farciti

Ingredienti per 10 bastoncini di pane

10	bastoncini di legno rotondi o mestoli di legno grandi ca. 1,8×15 cm imburati carta da forno
100 g	di farina integrale
3 dl	di farina bianca
1 C	di erbe aromatiche sminuzzate (rosmarino, timo, basilico ecc.)
1/2	bustina di lievito secco
2 dl	di latte
1 C	di burro fuso
1 c	di sale
	verdure a listarelle, formaggio a listarelle

Preparazione

Mescolare la farina, le erbe aromatiche, il lievito e il sale. Aggiungere il latte e il burro fuso, formare un impasto e lasciar lievitare per 2 ore. Suddividere l'impasto in 10 porzioni. Formare dei rotolini spessi come un dito e arrotolarli sui bastoncini imburati. Posizionare i bastoncini di pane su una teglia con carta da forno e cuocerli a 220 °C per ca. 8–10 min. Togliere delicatamente i bastoncini di legno e lasciar raffreddare il pane. Tagliare la verdura e il formaggio a listarelle e farcire i panini.

Suggerimenti: utilizzare la pasta della pizza già pronta. Sono ideali da portare con sé quando si è fuori casa o da preparare con i bambini quando si organizza una grigliata nel bosco. Preparare una quantità doppia e congelare i panini non farciti.



Estate

Gratin di bacche

Tempo di preparazione: 15 min. + 10 min. per la cottura



Sei in forma?

Gratin di bacche

Ingredienti per 4 persone

800 g	di bacche (fragole, lamponi, ciliegie, mirtilli)
3 C	di succo di pera concentrato o di miele
1 C	di succo di limone e scorza
3	uova
4 C	di zucchero
2 dl	di panna
4 C	di mandorle a scaglie

Preparazione

Mescolare le bacche, il succo di pera concentrato e il succo di limone e mettere l'impasto in una pirofila per gratin. Separare i tuorli dagli albumi. Montare gli albumi a neve con 1 C di zucchero. Mescolare i tuorli con 3 C di zucchero finché l'impasto diventa chiaro e spumoso. Aggiungere la scorza di limone. Montare la panna, mescolarla delicatamente con gli albumi montati a neve e l'impasto di tuorli e versarlo sopra le bacche. Cuocere a 220 °C per 8–10 min. Arrostire le scaglie di mandorle senza olio e versarle sul gratin. Servire caldo.

Suggerimenti: utilizzare meno zucchero. Ideale per uno spuntino dolce o un dessert. Utilizzare altra frutta di stagione.

Estate

Curry indiano

Tempo di preparazione: ca. 40 min.

V



Sei in forma?

Curry indiano

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di piselli gialli
- 400 g di patate
- 1 cipolla
- 1 peperone rosso
- 2 pomodori freschi
- 1 cavolfiore piccolo
- zenzero, cumino, curcuma
- olio d'oliva
- curry, sale
- un po' di miele o succo di pera concentrato

Preparazione

Lasciare in ammollo i piselli gialli per una notte. Eliminare l'acqua di ammollo. Pelare le patate e le verdure, lavarle e tagliarle a tocchetti. Coprire i piselli con dell'acqua e cuocere per ca. 20 min. finché sono molli. (Importante: salare solo alla fine!) Nel frattempo, scaldare l'olio d'oliva in una padella, cuocere la cipolla e cospargere con curry in polvere. Aggiungere i peperoni, il cavolfiore e le patate e cuocere al dente. Aggiungere i pomodori, lo zenzero, il cumino e la curcuma. Cuocere ancora brevemente. Aggiungere i piselli e condire ancora tutto con sale e succo di pera concentrato.

Suggerimenti: invece dei piselli gialli utilizzare le lenticchie rosse. Invece delle patate può essere utilizzato anche il riso. Invece dello zenzero in polvere grattugiare zenzero fresco. Questo piatto può essere gustato anche il giorno dopo come insalata.

Altre informazioni e ricette: grigioni-inmovimento.ch