Colazioni e spuntini

I consigli di Lovely

swiss milk

Svizzera. Naturalmente.

SUISSE GARANTIE

swissmilk

Questo libretto appartiene a:

_____

Ciao!

Ci chiamiamo Anna e Michi, e ogni mattino facciamo una bella colazione. Per te, abbiamo raccolto in questo libretto le nostre ricette preferite. Vedrai, gli ingredienti sono veramente ottimi, ad esempio pane integrale, latte, verdura, frutta, yogurt e formaggio. Colazioni e spuntini sani non sono solo buoni, ma ti aiutano anche a restare in forma e a far funzionare bene il cervello. E se mangi o bevi latticini 3 volte al giorno, diventerai grande e forte. Ti spiegheremo perché tra qualche pagina.

Buon appetito!

Anna

Michi

Inizia la giornata a tutto sprint

La colazione ti aiuta a iniziare la giornata di buonumore. A Michi e Anna piace fare colazione assieme a mamma e papà. Mmmhh, oggi c'è un bel bicchiere di latte, frutta e pane integrale croccante, con burro e marmellata.

Una volta la settimana, ogni membro della famiglia può chiedere la sua colazione preferita. Michi va matto per il müesli con frutta fresca, yogurt e fiocchi di cereali. Per Anna, invece, la colazione ideale è pane e formaggio, carote e un bicchiere di latte. Entrambe le varianti non sono solo buone, ma anche sane.

La colazione più veloce del mondo

Immaginiamoci che oggi Michi si sia alzato in ritardo. Per evitare di uscire di casa affamato, beve un'Ovomaltine. E a scuola fa uno spuntino più sostanzioso del solito. Così è sveglio, in forma e di buon umore tutta la mattina.

Una colazione sana comprende 5 cose:

1

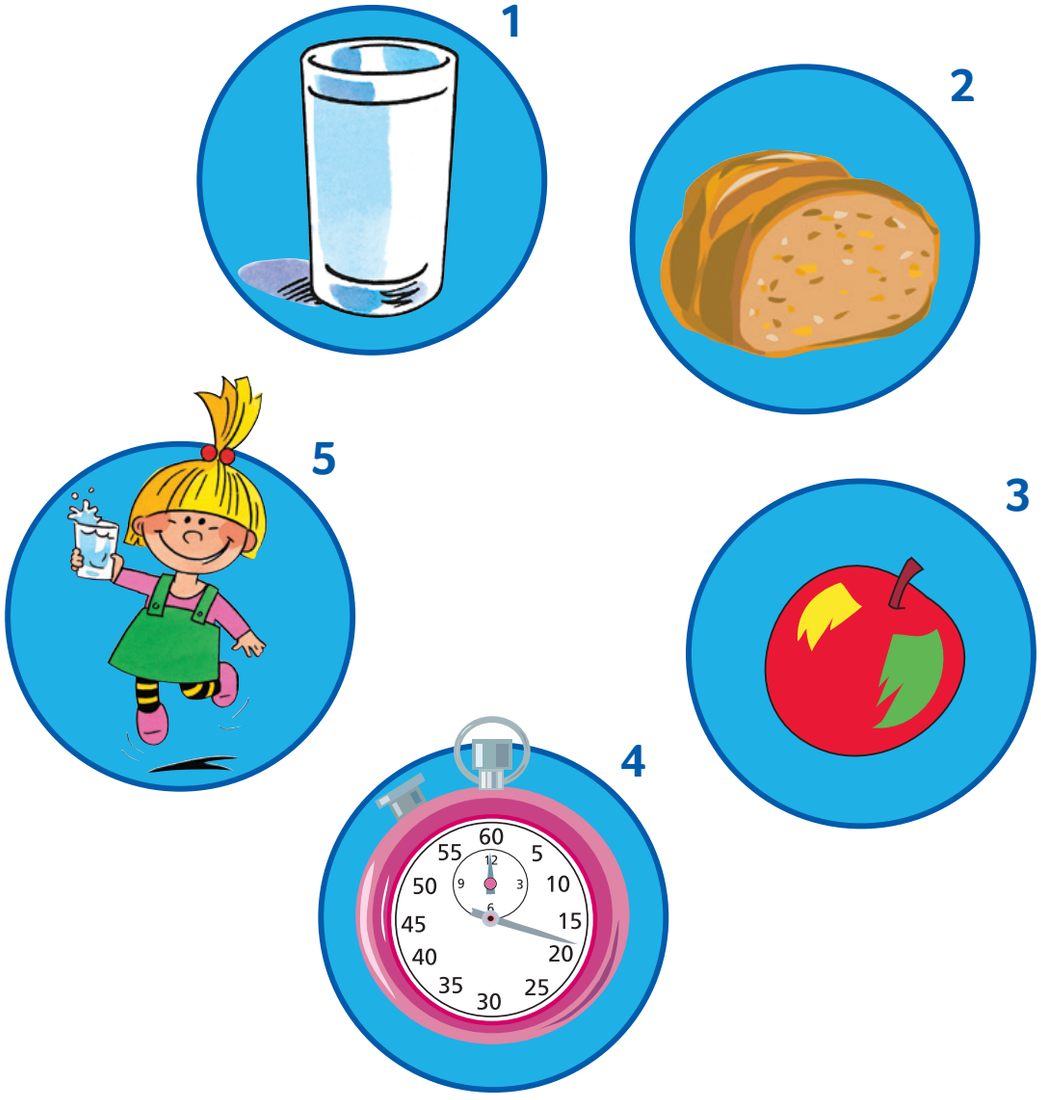
1 latte, yogurt, formaggio o quark

2 pane integrale (con burro) o müesli

3 frutta o verdura

4 tempo a sufficienza

5 e poi, un po’ di moto



Hula hoop allo yogurt

1 Portare a ebollizione i fiori di ibisco e il succo di mele. Lasciare brevemente in infusione e filtrare. Cuocere le mele nel liquido finché risultano morbide. Passare al mixer e lasciar raffreddare.

2 Disporre a strati la purea di mele e lo yogurt nei bicchieri, decorare.

Suggerimenti

- I fiori di ibisco (detti anche carcadè) sono in vendita in drogheria.
- Utilizzare purea di mele al naturale e alternarla a strati di yogurt di lamponi o fragole.
- Invece dei fiori di ibisco, utilizzare poco succo di barbabietole.
- Per risparmiare tempo, acquistare la purea di mele già pronta (ca. 4 dl).
- Accompagnare con zwieback, cracker o pane integrali.
- La purea di mele si conserva 2–3 giorni in frigorifero (in un contenitore chiuso) oppure, suddivisa in porzioni, 2–3 mesi in congelatore. Lasciarla scongelare in frigorifero, coperta.

2

Per 4–8 bambini

4 bicchieri da 2 dl o 8 da 1 dl

- 2 cucchiai di fiori di ibisco
- 1 dl di succo di mele o acqua
- 4 mele, ca. 500 g, sbucciate, mondate e tagliate a pezzetti
- 500 g di yogurt, ad. es. naturale o alla vaniglia, sbattuto
- Fettine di mela per guarnire

Locomotiva appetitosa

1 Posare 2 fette di pane da toast una sopra l'altra. Tagliarne un quarto così da ricavare un rimorchio quadrato.

2 Per la farcia, mescolare tutti gli ingredienti.

3 Spalmare la farcia sulle due fette inferiori, disporre le ruote di cetriolo e coprire con le altre due fette. Collegare la locomotiva e il rimorchio con una strisciolina di cetriolo e posare la finestra.

Suggerimenti

- Invece dei cetrioli utilizzare peperoni o carote.
- Sostituire il formaggio fresco con quark alle erbette.

3

Per 2 bambini

- 4 fette di pane da toast integrale
- 6 ruote, 2 strisce e 2 finestre di cetriolo

Farcia

- 60 g di formaggio fresco alle erbe, ad es. Gala
- ca. 25 g di cetrioli, privati dei semi e tagliati a dadini
- 1 fetta di prosciutto, tritato fine

Müesli all'Ovomaltine

1 Mescolare i fiocchi di cereali, le mandorle, le pere e il latte. Lasciar riposare un poco, così che i fiocchi assorbiscano il liquido. Distribuire il müesli in coppette, cospargere di Ovomaltine e servire.

Suggerimenti

- Invece dei fiocchi ai 7 cereali, utilizzare fiocchi di spelta o di avena.
- Sostituire le pere con mele.
- Sostituire una parte del latte con yogurt o quark.

4

Per 2 bambini

- 6 cucchiai di fiocchi ai 7 cereali
- 1 cucchiaio di mandorle macinate
- 1–2 pere mature, tagliate a metà, mondate e grattugiate
- Ca. 2 dl di latte
- 2 cucchiai di Ovomaltine

Michi mangia sano

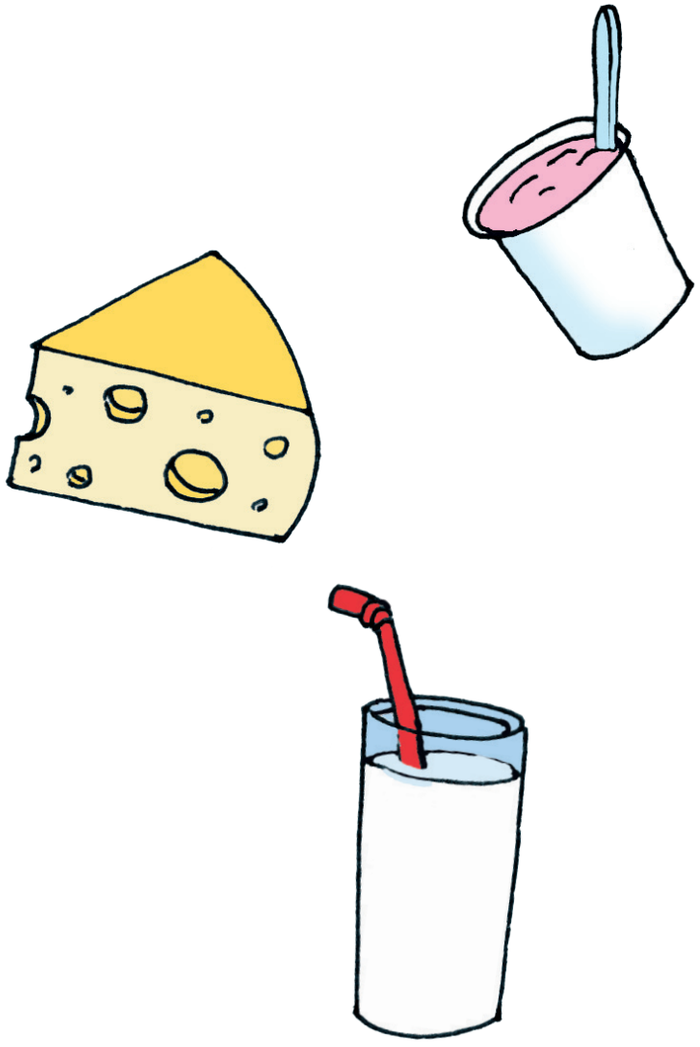
Michi ha già imparato tante cose sull'alimentazione sana: «A insegnarmi che mangiare sano è importante sono stati i miei genitori e la maestra. E io mi sono accorto che quando mangio sano sto bene: gioco con piacere, sono di buonumore e a scuola mi concentro meglio.
Visto che sono piccolo, devo mangiare e bere più volte al giorno, cioè fare tre pasti grandi e due piccoli. Ecco perché faccio sempre uno spuntino a metà mattina e la merenda il pomeriggio.»

1, 2, 3 … il latte fa proprio per te!

5

In un bicchiere di latte ci sono tante cose importanti di cui il tuo corpo ha bisogno ogni giorno. Una sostanza importantissima è, ad esempio, il calcio. Ogni giorno, quindi, dovresti mangiare o bere 3 porzioni di latte o latticini. Ad esempio: 1 bicchiere di latte, 1 yogurt e 1 pezzo di formaggio.

Il calcio è importante per avere ossa sane e forti. Il latte e i latticini contengono moltissimo calcio.



Per 4 bambini

- 8 dl di latte
- 1 presa di sale
- ½ stecca di vaniglia, incisa per il lungo
- 100 g di semolino integrale
- 2–3 cucchiai di zucchero di canna

Guarnizione

- 1 mela rossa, tagliata a bastoncini
- qualche fragola
- mandorle

Faccine golose

6

1 Portare a ebollizione il latte, il sale e la stecca di vaniglia. Versare a pioggia il semolino rimestando continuamente. Cuocere 15–20 minuti mescolando spesso finché diventa cremoso. Se gradito, unire lo zucchero. Eliminare la stecca di vaniglia.

2 Distribuire la crema nei piatti. Fare i capelli con i bastoncini di mela, gli occhi con le fragole e la bocca con le mandorle.

Suggerimenti

- A seconda della stagione utilizzare altra frutta.
- Preparare la crema la sera prima, versarla in formine dapprima sciacquate con acqua fredda e metterle in fresco, coperte. Per colazione, rovesciare su un piattino e guarnire con frutta fresca o salsa di frutta.

Spuma di fragole

1 Passare al mixer le fragole, lo yogurt, il latte e lo zucchero fino a ottenere una bevanda schiumosa. Versare nei bicchieri.

2 Scaldare brevemente il latte in un pentolino e sbattere per formare una schiuma. Disporla con cura sul frappé e servire con una cannuccia.

Suggerimenti

- Sostituire le fragole con altre bacche o frutti di bosco misti (di stagione).
- Sostituire lo yogurt con quark.

7

Per 2 bambini

2 bicchieri da 2,5 dl

- 100 g di fragole, mondate e tagliate a pezzetti
- 90 g di yogurt al naturale
- 1,5 dl di latte
- 1–2 cucchiai di zucchero, a piacimento
- Ca. 1 dl di latte per la schiuma

Cuori di frutti di bosco

1 Per le cialde, sbattere energicamente il burro. Incorporare lo zucchero, la cannella e le uova e mescolare fino a ottenere un composto chiaro. Unire la farina.

2 Preparare le cialde (2–3 cucchiai di impasto per cialda) con la piastra precedentemente spalmata di crema per arrostire, lasciar raffreddare.

3 Per il quark, mescolare tutti gli ingredienti. Distribuire sulle cialde e guarnire.

Suggerimenti

- Utilizzare altre bacche o frutti di bosco misti (di stagione).
- Conservare le cialde 4–5 giorni in luogo secco e fresco oppure suddividerle in porzioni e congelarle (si conservano 1–2 mesi).

Per 10 pezzi da 5 cuori

1 piastra per cialde

Crema per arrostire

Cialde alla cannella

- 150 g di burro morbido
- 200 g di zucchero
- 1 cucchiaino di cannella
- 3 uova
- 375 g di farina

Quark di frutti di bosco

- 200 g di lamponi, schiacciati bene con una forchetta
- 500 g di quark semigrasso
- 1–2 cucchiai di miele liquido
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Lamponi per guarnire

Mai senza spuntino

Per Anna lo spuntino è importante: «A scuola porto sempre uno spuntino. Quando a colazione non ho fame, bevo un bicchiere di latte e porto con me uno spuntino più sostanzioso del solito.

La colazione e lo spuntino di metà mattina sono strettamente legati. Se non faccio colazione, mi viene fame e sete, non riesco a concentrami e divento irrequieta. Lo spuntino lo metto nel portamerenda, così arriva a scuola sano e salvo. E visto che corro tanto, ho sempre con me anche la borraccia.»

Il segreto del moto

9

A Michi piace essere sempre in movimento: «Per sentirmi bene mi devo muovere tanto. Di solito gioco con gli amici all'aperto o vado in bici. Per funzionare, il mio corpo ha bisogno di energia. Tutto quello che facciamo, correre, leggere o parlare, richiede energia. Persino quando dormiamo il nostro corpo ha bisogno di energia.

Però, non sempre la stessa quantità. Correre o andare in bici ne fa consumare di più, leggere e parlare di meno. Consumare tanta energia nel corso della giornata è sano e mi fa bene!»

Per 10 pezzi

Carta da forno per la teglia

Pasta

- 400 g di farina bianca
- 100 g di farina integrale
- 1 ½ cucchiaino di sale
- 50 g di burro morbido
- 20 g di lievito sbriciolato
- Ca. 2,5 dl di latte

Guarnizione

- Mandorle, pinoli, semi vari (girasole, papavero, zucca, sesamo) e farina

Nanetto Merendino

10

1 Mischiare la farina e il sale e formare una corona. Unire il burro. Sciogliere il lievito in poco latte e versarlo nel composto insieme al latte restante. Lavorare fino a ottenere un impasto elastico. Coprire e lasciar lievitare del doppio a temperatura ambiente.

2 Dividere la pasta in 10 pezzi. Formare dei nanetti, guarnire e mettere brevemente in fresco.

3 Preriscaldare il forno a 200 °C e cuocere nel settore centrale 20–25 minuti. Lasciar raffreddare.

Suggerimenti

- Una volta raffreddati, congelare i nanetti negli appositi sacchetti (si conservano 1–2 mesi).
- Per scongelarli, disporli 1–2 ore su una gratella.

Mini zoo

1 Per la pasta, sbattere energicamente il burro e il sale. Unire il tuorlo e rimestare brevemente. Mescolare lo Sbrinz, la farina e il lievito e incorporarli al composto. Versare l'acqua e formare una pasta senza lavorare. Avvolgere nella pellicola trasparente e mettere in fresco per un'ora.

2 Su poca farina spianare la pasta (5–7 mm di spessore) e con le formine ricavare degli animali. Spennellare con l'uovo e guarnire. Preriscaldare il forno a 180 °C e cuocere nel settore centrale 12–15 minuti. Lasciar raffreddare.

3 Con le formine, ricavare degli animali dalla verdura e metterli nel recinto, assieme agli animali di biscotto.

Suggerimento

- Gli animaletti di biscotto possono essere conservati 1 settimana in un luogo fresco e asciutto oppure congelati 1–2 mesi. Lasciar scongelare 20–30 minuti a temperatura ambiete.

11

Per 30 pezzi (6 porzioni)

Formine con sagome di animali

Portamerenda

Sablé

- 75 g di burro morbido
- ½ cucchiaino di sale
- 1 tuorlo
- 75 g di Sbrinz AOP, grattugiato
- 125 g di farina di spelta
- ¼ di cucchiaino di lievito
- Ca. 1 cucchiaio d'acqua

Guarnizione

- ½ uovo sbattuto
- Pinoli, semi di girasole, papavero e zucca

Zoo di verdura (1 porzione)

- 1–2 fettine di una grossa carota
- 1 fettina di cavolo rapa
- 1 pezzetto di peperone

Coccinelle di mela

1 Trasformare la mezza mela in coccinella: con un coltello, ricavare le antenne e le ali. Scavare i puntini con un coltello o uno scavino. A piacere, bagnare con acqua e limone per evitare che la mela annerisca.

2 Per le zampine, con la punta di un coltello praticare 3 fori da entrambi i lati. Dividere in tre i bastoncini salati e infilarli nei fori senza che sporgano troppo. Inserire le antenne.

3 Ricavare delle foglie dal formaggio e metterle nel portamerenda con le coccinelle.

Suggerimenti

- Infilare i bastoncini salati all'ultimo momento affinché rimangano belli croccanti.
- Invece dei bastoncini salati, utilizzare grissini o bastoncini di carota.

12

Per 2 bambini

2 portamerenda

- 1 grossa mela rossa, tagliata a metà e mondata
- Poca acqua e limone
- Ca. 4 bastoncini salati
- 1 fetta di Gruyère AOP dolce, spessa ca. 5 mm, (ca. 60 g)

Per 12 bambini

- 12 fette di pane da toast integrale
- Burro o burro alle erbe morbido, da spalmare
- 12 fette di Gruyère AOP spesse 2–3 mm, delle stesse dimensioni delle fette di pane (ca. 350 g)

Guarnizione

- verdura a pezzetti, biscotti salati, semi di papavero, purea di pomodoro, nocciole, pomodori ciliegia, fettine di mela, palline di pera, paprika, olive, ecc.

Memory

13

1 Spalmare di burro le fette di pane. Coprire con una fetta di formaggio, ricavare 4 quadrati e disporre su un piatto.

2 Decorare sempre 2 fette con la stessa guarnizione. Durante lo spuntino, i bambini devono individuare le coppie. Naturalmente, prima di mangiarle ce le si può anche scambiare.

Suggerimento

- Il Memory è adatto come gioco di compleanno.

Idee dal paese del latte

Uno spuntino sano all'asilo e a scuola (131172I)
Informazioni e suggerimenti per insegnanti, educatori e genitori. Con programma degli spuntini da fotocopiare! Gratis

Portamerenda (131164)
Scatolina portamerenda con separazioni interne adattabili, lavabile (17,5 × 13 × 7 cm). Ideale per portare con sé gli spuntini e le merendine. CHF 6.– (da 15 pezzi in poi: CHF 4.– al pezzo)

Borsetta portamerenda (131252)
La borsetta (20 × 20 × 10 cm) è robusta e facile da pulire. Con tracolla regolabile. CHF 6.–

Fino a esaurimento delle scorte. Per le ordinazioni di materiale gratuito da 4 pezzi in poi e/o per le ordinazioni che comportano costi, addebitiamo una parte delle spese di spedizione. Il materiale è inviato solo su territorio svizzero. Condizioni generali di vendita su www.swissmilk.ch. Prezzi aggiornati ad agosto 2016, con riserva di possibili modifiche.

Ordinazione:
Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Contact Center
Casella postale 1002
3000 Berna 6

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

Su www.swissmilk.ch/family si possono trovare altre ricette gratuite, idee bricolage, consigli per l'alimentazione e piani settimanali per i menu.

• Editore: Fondazione Pausa Latte, Berna
• Direzione progetto: Nicole Huwyler, dipl. dietista SSS, Swissmilk, Berna
• Ricette: Judith Gmür-Stalder, Sumiswald
• Fotografie: Simone Wälti, Lanzenhäusern
• Grafica: Grafix Jungo, Münsingen / Ostschweiz Druck AG, Wittenbach
• Traduzione: Punto e Virgola, Zurigo/Trait d'Union, Berna
• Fotolito: Denz Lith-Art, Berna
• Stampa: Ostschweiz Druck AG, Wittenbach

131250I
© Fondazione Pausa Latte, 2005
5ª edizione agosto 2016

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