Colazioni e spuntini

Le ricette preferite di Anna e Michi

Questo libretto appartiene a:

_____

Ciao

Ecco Anna e Michi. I due fanno colazione quasi tutti i giorni. Dal lunedì al venerdì, prima di andare a scuola e all'asilo, mangiano qualcosa di sano e di buono. Amano soprattutto la frutta, a volte anche la verdura, lo yogurt e il formaggio, il pane integrale e il latte. Entrambi sanno già che una colazione e uno spuntino sani e buoni sono importanti se vogliono riuscire a restare concentrati mentre ascoltano le lezioni, scrivono, disegnano oppure fanno ginnastica.

Iniziare bene è importante

Una buona colazione ti aiuta a fare il pieno di energia sin dal mattino, non solo per il corpo e i muscoli, ma anche per il cervello. All'asilo e a scuola ci vuole una mente sveglia per concentrarsi e riflettere, così come in palestra o al parco ci vuole forza per correre e giocare.

Michi e Anna ti presentano le loro colazioni preferite, le migliori per svegliarsi bene e sentirsi in piena forma:

- Ad Anna piacciono i cibi salati, quindi il mattino mangia pane e formaggio, sgranocchia qualche pezzetto di carota cruda e beve un bicchiere d'acqua.
- Michi è un tipo sportivo, lui di solito preferisce un müesli: fiocchi di cereali, frutta fresca e uno yogurt … e via, la giornata comincia nel migliore dei modi!

Una colazione sana comprende 5 cose:

1

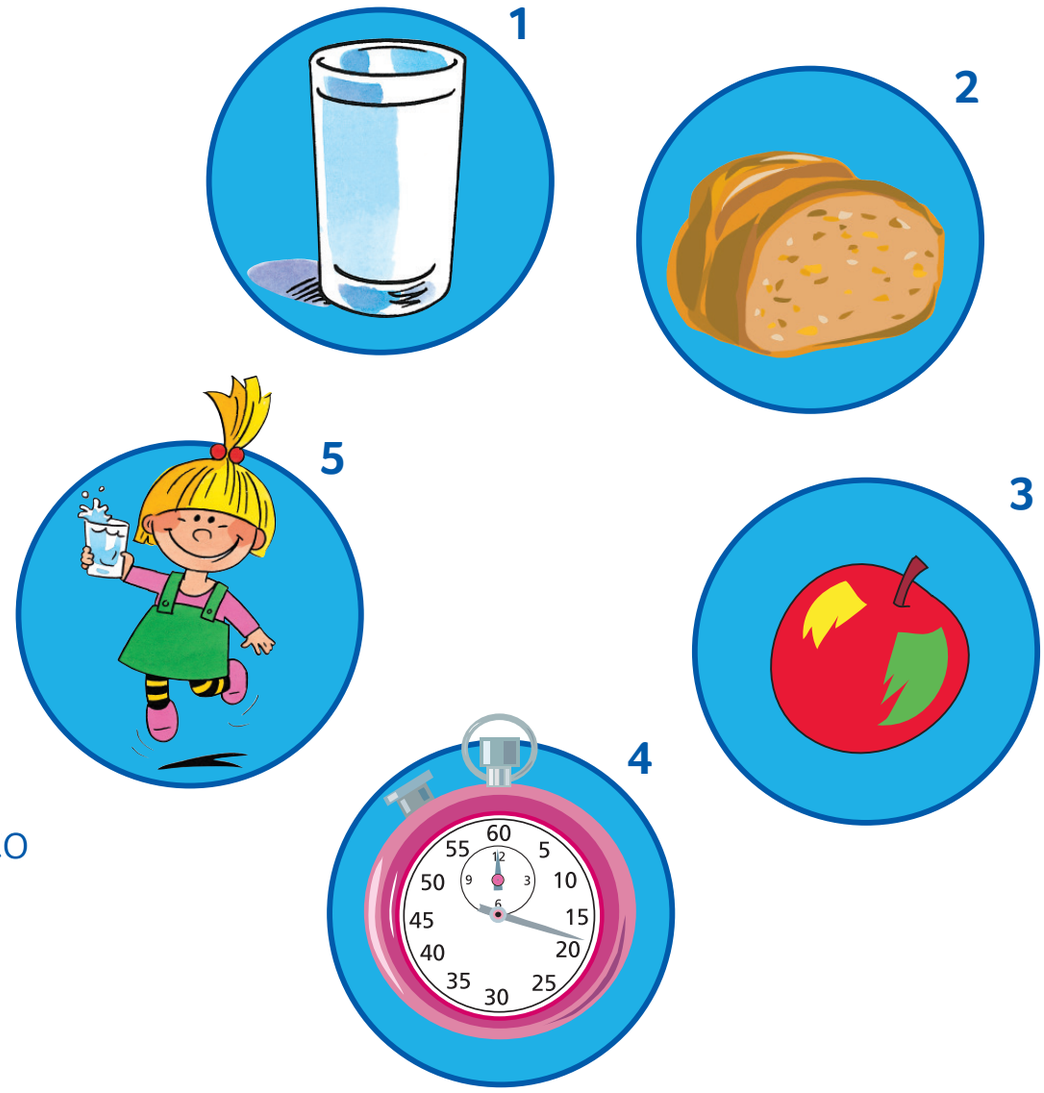
1 latte, yogurt, formaggio o quark

2 pane integrale o cereali integrali

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 in questo 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 un po' di 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 un bastoncino 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 bastoncini 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

Perché un’alimentazione sana è importante?

Prova a immaginare: il tuo corpo è fatto di milioni di cellule, che formano i muscoli, le ossa, la pelle, i capelli… Mentre cresci, centimetro dopo centimetro, loro crescono con te. Per questo hanno bisogno di energia, di proteine, di vitamine e di minerali.

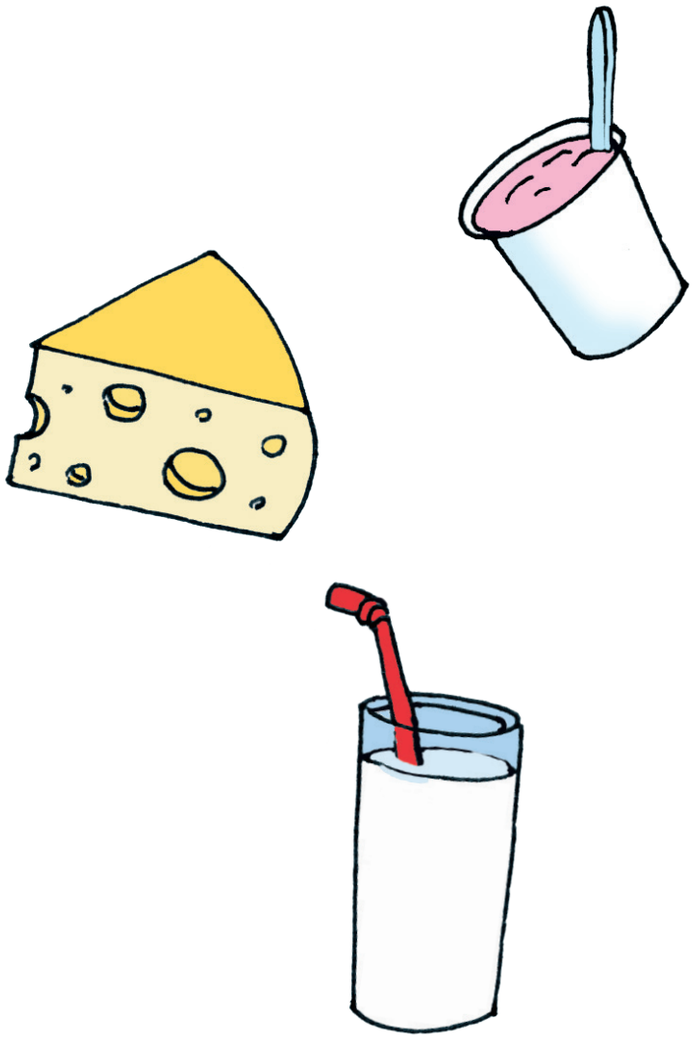
Purtroppo le sostanze nutritive di cui il tuo corpo ha bisogno ogni giorno non si trovano negli orsetti gommosi, né nel tè freddo zuccherato, ma altrove, ossia nella frutta e nella verdura, nel latte e nei latticini, nei cereali e nelle patate, nella carne, nel pesce e nelle uova.

Il latte è un alimento speciale

4

Il latte, lo yogurt e il formaggio contengono molte sostanze nutritive di cui il tuo corpo ha bisogno ogni giorno per crescere. Per i tuoi muscoli ci vogliono proteine e per le tue ossa ci vuole calcio. Il latte e i latticini ti danno anche l'energia necessaria per lo sport e per i giochi.

Per i bambini della tua età, 3 porzioni di latte e di latticini sono esattamente quello che ci vuole: ad esempio 1 bicchiere di latte, 1 vasetto di yogurt e 1 pezzo di formaggio ripartiti sull'arco della giornata.



Per 4 bambini

- 8 dl di latte
- 1 presa di sale
- ½ stecca di vaniglia, incisa per il lungo
- 100 g di semolino integrale

Guarnizione

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

Faccine golose

5

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. 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 e versarla in formine sciacquate con acqua fredda. Coprire le formine e metterle in fresco. Per colazione, rovesciare le formine su un piattino e guarnire con frutta fresca o salsa di frutta.

Spuma di fragole

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

2 Scaldare brevemente il latte in un pentolino e continuare a batterlo finché si forma una schiuma. Posare con delicatezza la schiuma nei bicchieri di frappé. Servire con una cannuccia.

Suggerimenti

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

6

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
- ca. 1 dl di latte per la schiuma

Müesli all'Ovomaltina

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

7

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 Ovomaltina

Un quiz alla frutta

8

A Michi piacciono moltissimo gli yogurt alla frutta. Ma qui ha perso il filo … quale frutto finisce in quale yogurt?

Segui le linee e disegna il frutto giusto sull’etichetta di ogni vasetto.

Cuori ai 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 un 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 ai frutti di bosco

- 200 g di lamponi, schiacciati bene con una forchetta
- 500 g di quark semigrasso
- 1 cucchiaino di succo di limone
- lamponi per guarnire

E non dimenticare lo spuntino!

Anna è una dormigliona e non sempre trova il tempo di mangiare prima di correre a scuola. In questi casi fa una **colazione rapidissima:** un semplice bicchiere di latte – a volte con, a volte senza Ovomaltina o cioccolato in polvere. Per compensare, mette in cartella uno spuntino un po' più abbondante, che mangerà poi a ricreazione. E non dimentica mai la sua bottiglietta d'acqua.

Sgranocchiare qualcosina durante la ricreazione del mattino è importante per ricaricare le batterie. Se hai già fatto una buona colazione, una mela o una carota sarà sufficiente. Se invece hai bevuto solo un bicchiere di latte o hai mangiato solo uno yogurt, a ricreazione potrai concederti uno spuntino un po' più abbondante. Ad esempio un panino al formaggio con una manciata di pomodorini ciliegia.

Muoversi fa bene

10

A Michi e Anna piace lo sport. E a te? Vai in bicicletta, giochi a calcio oppure fai ginnastica? Queste attività fanno bene e ti aiutano a liberare la mente dopo avere studiato. Per lo sport e per i giochi il tuo corpo ha bisogno di molte forze – tutto questo è molto sano e aiuta anche a potenziare il tuo sistema immunitario. Per occupazioni più tranquille come la lettura, i lavoretti manuali o i videogiochi, invece, ci vuole solo poca energia. Ecco perché chi ama leggere, disegnare, creare piccoli oggetti o giocare con il computer non dovrebbe dimenticarsi di uscire regolarmente all'aria aperta.

Per 10 omini

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

11

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, guarnirli e metterli 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 ambiente.

12

Per 30 biscotti (6 porzioni)

formine con sagome di animali

portamerenda

Sablé

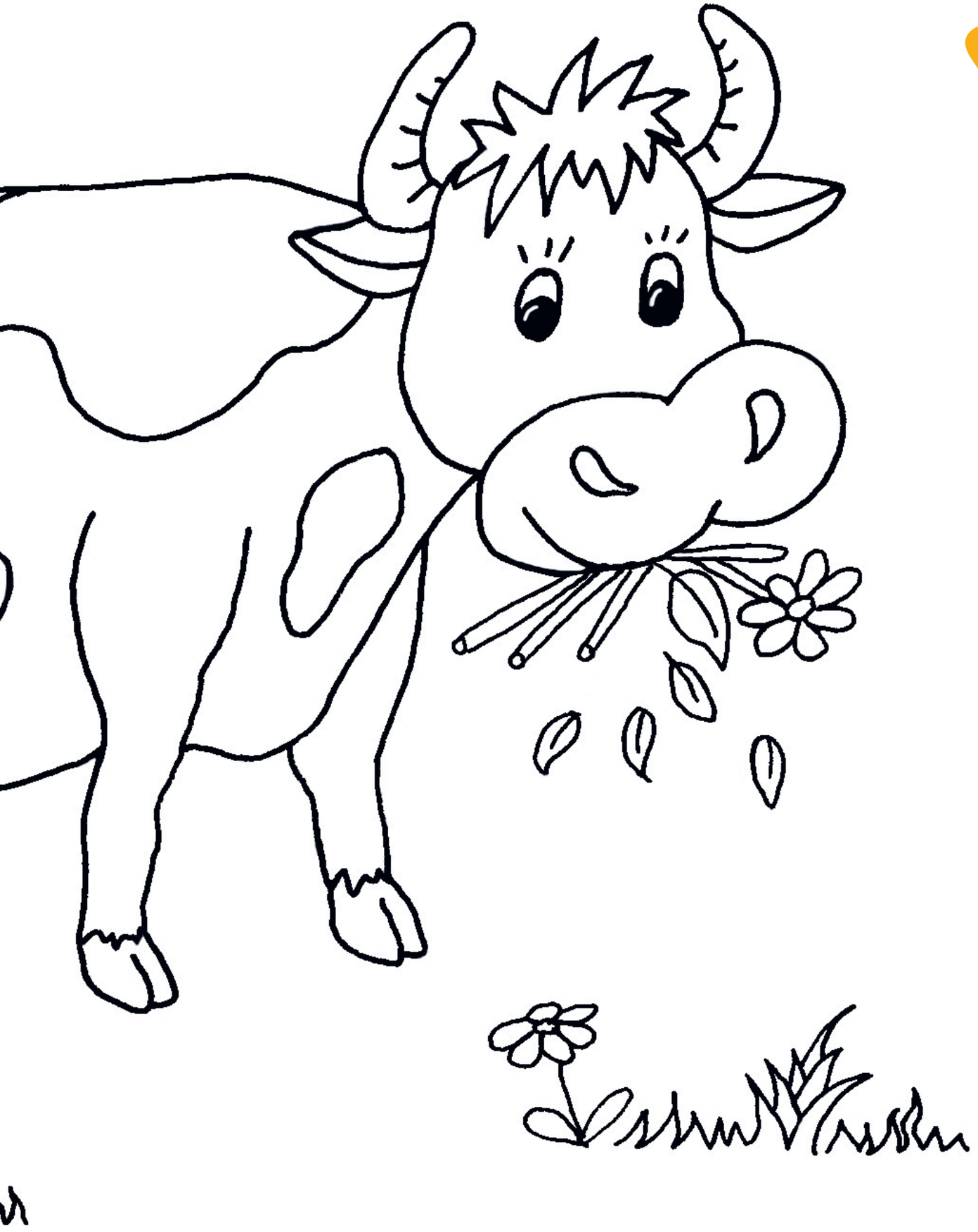
- 75 g di burro morbido
- ½ cucchiaino di sale
- 1 tuorlo
- 75 g di Sbrinz DOP, grattugiato
- 125 g di farina di spelta
- ¼ di cucchiaino di lievito
- ca. 1 cucchiaio d'acqua

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



13

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. 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, evitando 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.

14

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 DOP 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 DOP 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

15

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

- Questo spuntino è un'ottima idea per una festa di compleanno.

Spuntini e merende: ecco gli opuscoli e i poster

Opuscolo «Spuntini sani, rapidi e semplici» (131290I). Un opuscolo che presenta undici spuntini e consigli per un'alimentazione sana (scuola per l'infanzia e scuola elementare). Gratuito.

Poster «Una buona colazione per iniziare bene» (130446I). Un poster che propone idee creative per cinque colazioni sane, accompagnate dagli spuntini adatti. Formato A2. Gratuito.

Poster «Uno spuntino sano dal lunedì al venerdì» (130445I). Un poster che propone idee creative per dieci spuntini sani. Formato A2. Gratuito.

Poster «Lo spuntino del mattino» (130433I). Il supporto ideale per avviare una lezione dedicata all'alimentazione. Da un lato si trovano diverse immagini di spuntini sani, dall'altro dispense e idee per approfondire in classe alcuni argomenti legati al latte. Formato: A1. Gratuito.

Altre ricette, lavoretti manuali e consigli alimentari su www.swissmilk.ch/fr/creches-garderies (francese) o www.swissmilk.ch/kita-hort (tedesco).

Per ordinare i nostri opuscoli e poster

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Contact Center
Casella postale 1002
3024 Berna

Telefono 031 359 57 28
ordinazione@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/shop

Materiale disponibile fino a esaurimento delle scorte. Per gli articoli a pagamento sono fatturate spese di porto. Per gli opuscoli gratuiti fino a 3 esemplari non sono fatturate spese di porto. Gli articoli sono inviati solo sul territorio svizzero. Le condizioni generali di contratto sono pubblicate su www.swissmilk.ch.

Impressum

© Fondazione Pausa Latte, 2005
5ª edizione, dicembre 2020

Editore: Produttori Svizzeri di Latte PSL, Swissmilk, Berna • **Consulenza:** Regula Thut Borner, dietista ASDD, Swissmilk, Berna • **Ricette:** Judith Gmür-Stalder, Sumiswald • **Foto:** Simone Wälti, Rosshäusern • **Grafica:** Grafix Jungo, Münsingen • **Litografia:** Form AG, Berna • **Stampa:** Ostschweiz Druck AG, Wittenbach • **Traduzione:** Trait d'Union, Berna

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Alimentazione e gastronomia
Weststrasse 10
Casella postale
3000 Berna 6

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

Articolo n. 131250I

Svizzera. Naturalmente.

swissmilk