



«Sani e in forma a riunioni e conferenze»

Consigli ed idee per una gastronomia sana

Come organizzatori di riunioni e convegni, potete fare molto per il benessere dei partecipanti a questi eventi, offrendo loro una ristorazione sana. Vi proponiamo alcune ricette stagionali che speriamo vi ispirino in tal senso.

Powerstart

Un'alimentazione sana comincia già al mattino. Per evitare crolli di rendimento durante la mattinata, il nostro organismo ha bisogno di carboidrati, meglio se assunti sotto forma di cereali integrali. Non devono mancare neppure frutta e verdura, ricche di molte vitamine preziose.

Ci sono tanti modi per servire la frutta e la verdura in occasione di incontri e conferenze: gli shake di frutta e verdura, ad esempio, accompagnano in modo sano e gustoso il pane integrale, l'acqua e il caffè.

Ricette «Powerstart»

- Shake alla vaniglia e rabarbaro con latte acido (primavera)
- Shake di fragole con fiocchi di cocco (estate)
- Shake di mele alla melissa (autunno)
- Shake di carote alla mandorla amara (inverno)

Vitaminbreak

Nelle pause bisogna «rifare il pieno» di energia. Ecco perché durante gli intervalli, anche quelli brevi, devono esserci frutta di stagione, pane integrale, acqua e caffè. Sicuramente i partecipanti all'evento saranno felici di vedersi offrire anche drink a base di frutta o verdura.

Ricette «Vitaminbreak»

- Drink alle mele ed albicocche (primavera)
- Drink alla fragola e al cocomero (estate)
- Succo di pomodoro al basilico (estate)
- Drink alla rosa canina (autunno, inverno)

Fitlunch

A pranzo è necessario ricaricare le batterie, ma senza appesantirsi. L'eccessiva sazietà rende infatti fiacchi! I carboidrati del pane, del riso, della pasta e della polenta danno una buona energia. Un pranzo equilibrato include poi anche una abbondante porzione di verdura o insalata e un quantitativo più ridotto di proteine, sotto forma di (piatti a base di) pesce, carne, formaggio o uova. Vanno invece evitate le pietanze ricche di grassi, come le frittiture, le impastature o le gratinature.

Ricette «Fitlunch»

Aperitivo

- Bastoncini di verdure (primavera, estate, autunno, inverno)
- Crostini al pomodoro (estate)
- Spiedini di verdure (primavera, estate, autunno, inverno)

Zuppe e minestre

- Zuppa di verdura (autunno, inverno)
- Crema di pomodoro (estate)
- Brodo con verdura a listarelle (primavera, estate, autunno, inverno)

Insalate

- Insalata di grano verde al formaggio molle fresco (primavera, estate)
- Insalata di riso e frutta (estate, autunno)
- Insalata di lenticchie insaporita con salsa alla senape (primavera, estate, autunno, inverno)

Piatti caldi

- Risotto alla scorzonera (autunno, inverno)
- Strudel di verdure (estate)
- Toast di spinaci e uova (primavera)

Dessert

- Crema di mele crude (primavera, estate, autunno, inverno)
- Quark ai mirtilli (estate)
- Macedonia (primavera, estate, autunno, inverno)

Le ricette che vi proponiamo sono state create in collaborazione con gli studenti della scuola per dietisti di Berna.

indirizzo contatto

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale, 3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
www.5algiorno.ch

Powerstart

Shake alla vaniglia e rabarbaro con latte acido (primavera)

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 1 kg di rabarbaro lavato e tagliato a dadini
- 2 stecche di vaniglia, tagliate longitudinalmente e pulite (raschiandole)
- 120 g di zucchero
- 7 dl di acqua minerale
- 1 l di latte acido

Preparazione

Far bollire il rabarbaro con le stecche di vaniglia, la polpa della vaniglia e lo zucchero, fino a quando sarà ben cotto, e poi lasciar raffreddare.

Unire la composta di rabarbaro all'acqua minerale e al latte acido e mixare il tutto. Servire lo shake in bicchiere.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	117	kJ	490
carboidrati	46.4 g	proteine	4.7 g
grassi	3.7 g	fibre	2.5 g

Shake di fragole con fiocchi di cocco (estate)

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 1,3 l di latte
- 900 g di yogurt
- 800 g di fragole lavate e tagliate a metà
- 120 g di fiocchi di cocco
- zucchero a piacere
- eventualmente fiocchi di cocco per decorare

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti nel mixer e servire lo shake in bicchiere.

Valore nutrizionale / Energie pro Person

kcal	259	kJ	1080
carboidrati	27 g	proteine	9.6 g
grassi	12.3 g	fibre	1.7 g

Shake di mele alla melissa (autunno)

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 2,5 l di latticello al naturale
- 800 g di mele lavate, private del torsolo e tagliate a tocchi
- 0,5 dl di succo di limone
- 1 mazzetto di melissa, tritata finemente
- zucchero a piacere

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti nel mixer e servire lo shake in bicchiere.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	167	kJ	700
carboidrati	30 g	proteine	8.2 g
grassi	1.4 g	fibre	2 g

Shake di carote alla mandorla amara (inverno)

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 2 l di latte scremato
- 500 g di carote, lavate e grattugiate
- alcune gocce di aroma di mandorla amara
- 150 g di gelato alla vaniglia
- zucchero a piacere

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti nel mixer e servire lo shake in bicchiere.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	156	kJ	655
carboidrati	16 g	proteine	7.3 g
grassi	7 g	fibre	1.3 g

Vitaminbreak

Drink alle mele ed albicocche (primavera)

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 1,2 l di succo di mele limpido
- 3 dl di nettare di albicocche
- 4 dl di succo d'arancia
- 2 dl di succo di limone
- foglioline di menta, tritate finemente

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti, versarli nei bicchieri e colmare a piacere con acqua minerale. Servire freddo.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona			
kcal	120	kJ	504
carboidrati	30 g	proteine	1 g
grassi	1 g	fibre	0 g

Drink alla fragola e al cocomero (estate)

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 500 g di fragole
- 500 g di cocomero, privato dei semi e della scorza
- 1 cucchiaino di zenzero grattugiato fresco o ½ cucchiaino di cannella
- ½ limone, buccia e succo
- zucchero a piacere

Preparazione

Frullare e mescolare tutti gli ingredienti, servire in bicchiere dopo aver colmato con acqua minerale. Servire freddo.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona			
kcal	70	kJ	290
carboidrati	6 g	proteine	0.8 g
grassi	0.6 g	fibre	1.5 g

Succo di pomodoro al basilico (estate)

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 1,5 l di succo di pomodoro
- un po' di succo di limone
- 4 cucchiaini di basilico tritato
- eventualmente insaporire con sale e pepe

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti e servire in bicchiere, freddo.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona			
kcal	22	kJ	95
carboidrati	4.5 g	proteine	1.2 g
grassi	0.2 g	fibre	0.1 g

Drink alla rosa canina autunno, inverno

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 6 bustine di tè alla rosa canina
- 1,5 dl di acqua
- 5 dl di succo d'arancia
- 1 cucchiaino di zucchero vanigliato
- 2 arance

Preparazione

portare a bollitura l'acqua, versarla sulle bustine di tè e lasciare raffreddare. Togliere le bustine di tè, aggiungere lo zucchero vanigliato e il succo d'arancia. Tagliare l'arancia a fettine e disporla nei bicchieri prima di versarci sopra il drink.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona			
kcal	37	kJ	154
carboidrati	7,5 g	proteine	0,6 g
grassi	0,1 g	fibre	0,3 g

Fitlunch

Aperitivi

Bastoncini di verdure

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 750 g di quark (ad es. quark parzialmente scremato o magro)
- 5 cucchiaini di senape
- sale e pepe
- 500 g di salmone affumicato
- qualche rametto di aneto
- 5 cucchiari di rafano in vasetto
- 5 cucchiari di succo di limone

Preparazione

Tagliare a dadini sottili il salmone, tritare l'aneto e mescolare entrambi con il resto degli ingredienti.

Lavare la verdura, eventualmente sbucciarla, e tagliarla a listarelle più o meno della stessa misura.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	142	kJ	594
carboidrati	9.8 g	proteine	16.3 g
grassi	3.9 g	fibre	3.1 g

Crostini al pomodoro

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 8 pomodori
- 10 fette grandi di pane
- 8 spicchi d'aglio
- cucchiari di olio d'oliva
- sale e pepe, basilico tagliato a strisciole

Preparazione

Tagliare a tocchettini i pomodori e lasciarli sgocciolare. Tagliare a metà le fette di pane e tostarle. Sfregarle bene con l'aglio e spennellarle con l'olio d'oliva. Schiacciare delicatamente la polpa di pomodoro con una forchetta, condirla con sale e pepe e distribuirla sul pane. Decorare col basilico.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	160	kJ	668
carboidrati	16 g	proteine	11 g
grassi	5 g	fibre	4 g

Spiedini di verdure

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- circa 1,2 kg di verdura di stagione (ad es. carote, sedano, peperoni, zucchini, cetrioli)

Preparazione

Lavare la verdura, tagliarla a bocconcini e alternare i pezzetti a piacere su dieci spiedini di legno o venti stuzzicadenti.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	40	kJ	167
carboidrati	7 g	proteine	1.5 g
grassi	0.4 g	fibre	2.8 g

Fitlunch

Zuppe e minestre

Zuppa di carote gialle

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 100 g di cipolle
- 100 g di porro
- 100 g di sedano rapa
- 1 kg di carote gialle (o altra verdura di stagione)
- 200 g di patate
- sedano di montagna, fresco
- 50 g di burro
- 2 l di brodo caldo

Preparazione

Tagliare finemente le cipolle, il porro e il sedano rapa. Pulire le carote, sbucciare le patate e tagliarle a rondelle. Tritare finemente il sedano di montagna.

Scaldare il burro in una padella larga e farvi rosolare brevemente le cipolle, il porro e il sedano rapa. Aggiungere poi le carote e le patate e continuare la cottura. Innaffiare col brodo, portare a bollitura e cuocere fino a quando tutte le verdure saranno pronte. Frullare nel mixer, far bollire nuovamente, condire e spolverare col sedano di montagna tritato.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	74	kJ	313
carboidrati	8.8 g	proteine	1.7 g
grassi	3.6 g	fibre	4 g

Crema di pomodoro al basilico

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 1 kg di pomodori
- 100 g di cipolle
- 100 g di porro
- 100 g di sedano rapa
- 100 g di carote
- 4 spicchi d'aglio
- basilico fresco
- 50 g di burro
- 100 g di passata di pomodoro
- 50 g di farina bianca
- 1 l di brodo vegetale
- 2 dl di panna da caffè

Preparazione

Tagliare a metà i pomodori, rimuovere i semi e tagliarli a pezzetti. Tritare finemente la cipolla, il porro, il sedano rapa e le carote. Tritare l'aglio, lavare e sminuzzare il basilico. Riscaldare il burro in una padella larga e farvi rosolare la verdura tagliata a pezzettini. Aggiungere la passata di pomodoro e spolverare con la farina. Innaffiare col brodo vegetale e portare a bollitura, mescolando. Aggiungere i pomodori e far bollire fino a quando il tutto sarà ben cotto. Frullare poi la zuppa col mixer, riportare a bollitura e aggiungere la panna per ammorbidirla. Condire ed aggiungere il basilico.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	70	kJ	294
carboidrati	6.4 g	proteine	2 g
grassi	4 g	fibre	2 g

Brodo con verdura a listarelle

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 300 g di porro
- 300 g di sedano rapa
- 300 g di carote
- erbe aromatiche fresche (ad es. prezzemolo)
- 2 l di brodo vegetale

Preparazione

Tagliare a striscioline il porro, il sedano rapa e le carote. Portare a bollitura il brodo vegetale ed aggiungere le verdure tagliate a strisce sottili. Far bollire fino a quando il tutto sarà ben cotto. Alla fine aggiungere le erbe aromatiche fresche tritate.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	74	kJ	313
carboidrati	8.8 g	proteine	1.7 g
grassi	3.6 g	fibre	4 g

Fitlunch - il pranzo per mantenersi in forma

Insalate

Insalata di grano verde al formaggio molle fresco

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 350 g di grano verde
- 1 l di acqua
- 5 carote
- 1 cetriolo da insalata
- 1 mazzetto di ravanelli
- 500 g di cottage cheese
- 100 g di formaggio feta

Salsa

- 5 cucchiari di aceto aromatizzato
- 5 cucchiari di olio di semi di girasole
- prezzemolo
- erba cipollina
- basilico
- aneto
- sale e pepe

Preparazione

Portare a bollitura l'acqua, aggiungere il grano verde e farlo cuocere a fuoco moderato per dieci minuti. Spegnerlo poi il fuoco e lasciare che il grano verde aumenti di volume per circa quaranta minuti, nella padella col coperchio.

Grattugiare le carote e aggiungerle al grano verde assieme al cetriolo e ai ravanelli precedentemente tagliati a dadini. Mescolarvi il cottage cheese.

Per la salsa: tritare le erbe, mescolare bene tra loro tutti gli ingredienti e infine mescolare la salsa con l'insalata.

Tagliare a tocchetti il formaggio feta e cospargerlo sull'insalata, insaporendo con sale e pepe.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	302	kJ	1265
carboidrati	29 g	proteine	14 g
grassi	14 g	fibre	5 g

Insalata di riso e frutta

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 2,5 l di acqua
- 350 g di riso crudo
- 1,5 cucchiaini di sale
- 3 nettarine
- 3 pesche
- 8 albicocche
- 250 g di formaggio Emmental dolce
- 250 g di more

Salsa

- 5 cucchiari di olio di semi di colza
- 5 cucchiari di aceto
- 2,5 dl di latte scremato
- 4 cucchiaini di senape
- un pizzico di sale
- pepe

Preparazione

Far bollire l'acqua, aggiungervi il sale e il riso e portarlo a cottura a fuoco basso. Scolare bene il riso e metterlo in una ciotola.

Tagliare a pezzettini le nettarine, le pesche e le albicocche, tagliare a tocchetti anche l'Emmental e mescolare il tutto col riso.

Per la salsa: mescolare tutti gli ingredienti e cospargere sul riso. Lasciare riposare il tutto per un'ora circa prima di servire. Decorare con le more.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	345	kJ	1442
carboidrati	41.5 g	proteine	12 g
grassi	14.2 g	fibre	4.9 g

Insalata di lenticchie insaporita con salsa alla senape

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 3,5 l di acqua
- 500 g di lenticchie
- 400 g di pomodorini o 200 g di pomodori secchi
- 1 mazzetto di erbe aromatiche fresche
(ad es. prezzemolo)

Salsa

- 250 g di crème fraîche o panna acida parzialmente scremata
- 3 cucchiai di succo concentrato di mela
- 5 cucchiai di succo di limone
- 5 cucchiai di succo di mela
- sale e pepe
- 3 spicchi d'aglio pressato
- 5 cucchiai di olio di germogli di grano
- 3-5 cucchiai di senape

Preparazione

Portare a bollitura l'acqua, aggiungervi le lenticchie e farle bollire fino a quando saranno ben cotte. Poi scolare e mettere le lenticchie in una ciotola. Lavare e tagliare i pomodorini a spicchi o tagliare i pomodori secchi in striscioline. Tritare le erbe e mescolarle alle lenticchie. Per la salsa: mescolare tra loro tutti gli ingredienti, condire abbondantemente e versare sopra le lenticchie ancora calde. Alla fine incorporare delicatamente i pomodori.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	482	kJ	2019
carboidrati	42 g	proteine	16 g
grassi	26 g	grassi	10 g

Fitlunch

Piatti caldi

Risotto alla scorzonera

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 4 grosse cipolle
- 4 spicchi d'aglio
- 2 cucchiari di olio di oliva
- 600 g di riso
- 5 dl di vino bianco
- 1 l di brodo vegetale
- 300 g di formaggio Sbrinz grattugiato
- 1 kg di scorzonera in barattolo
- 1 cucchiari di olio di oliva
- sale e pepe

Preparazione

Tritare finemente la cipolla e gli spicchi d'aglio e fare appassire in una padella larga con l'olio d'oliva. Aggiungere il riso e continuare a cuocere. Annaffiare col vino bianco, aggiungendo anche il brodo. Lasciare asciugare il liquido, continuando a mescolare fino a quando il riso sarà quasi cotto. Sgocciolare la scorzonera e tagliarla a rondelle. Passarla velocemente in padella con dell'olio di oliva, insaporire e mescolare il tutto col riso. Infine aggiungere il formaggio Sbrinz.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona			
kcal	453	kJ	1893
carboidrati	52 g	proteine	15.2 g
grassi	15.8 g	fibre	6.5 g

Strudel di verdure

(dosi per due persone)

Ingredienti

- 2 confezioni di pasta per strudel, spianata

Farcitura

- 4 cucchiari di olio di oliva
- 1 grossa cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1-2 melanzane
- 1-2 peperoni
- 1-2 zucchini
- 4 cucchiari di passata di pomodoro
- erbe aromatiche fresche
- sale, pepe, aromi in polvere
- 100 g di formaggio grattugiato

Preparazione

Per la farcitura: tritare la cipolla, gli spicchi d'aglio e le erbe aromatiche. Tagliare a tocchetti le melanzane, i peperoni e gli zucchini. Scaldare in una padella dell'olio di oliva e appassirvi la cipolla e l'aglio. Aggiungere la verdura, la passata di pomodoro e le erbe aromatiche e continuare a cuocere. Aromatizzare a piacere. Scolare le verdure e lasciar sgocciolare.

Cospargere di farina uno strofinaccio da cucina e disporvi sopra la pasta per lo strudel distesa. Distribuire sulla pasta per lo strudel la verdura, lasciando un bordo libero di due centimetri tutto attorno. Cospargere col formaggio e poi arrotolare lo strudel aiutandosi con lo strofinaccio. Richiudere, ripiegandole, le due estremità dello strudel arrotolato. Disporre sulla piastra su cui avrete precedentemente steso della carta da forno.

Cuocere nel forno preriscaldato per 30 - 35 minuti a 200°C, a metà altezza.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona			
kcal	435	kJ	1820
carboidrati	46 g	proteine	17 g
grassi	20 g	fibre	10 g

Toast di spinaci

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 20 fette di pane nero o integrale
- 200 g di lenticchie rosse
- 4 scalogni
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 2 kg di spinaci in foglia surgelati
- 2 l di brodo vegetale
- sale, pepe e noce moscata
- 10 uova
- 400 g di formaggio fresco con rafano

Preparazione

Tostare leggermente il pane e tenerlo al caldo. Portare a bollitura l'acqua e far cuocere a fuoco basso per circa otto minuti le lenticchie. Scolare poi le lenticchie e metterle da parte.

Tritare gli scalogni e passarli nell'olio di oliva caldo, aggiungere gli spinaci scongelati e cuocere brevemente il tutto. Innaffiare col brodo vegetale e lasciar cuocere col coperchio per alcuni minuti a fuoco basso. Aggiungere le lenticchie e aggiustare il condimento. Mettere in un setaccio e lasciar sgocciolare.

Preparare le uova al tegamino ben cotte, insaporirle e tagliarle a metà. Spalmare il pane col formaggio fresco e cospargervi sopra la verdura sgocciolata. Infine disporvi sopra le uova.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	559	kJ	2340
carboidrati	61.9 g	proteine	35 g
grassi	19 g	fibre	21 g

Fitlunch

Dessert

Crema di mele crude

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 400 g di quark magro
- 100 g di yogurt naturale
- 100 g di panna scremata
- 100 g di succo di limone
- 50 g di zucchero
- 900 g di mele
- cannella
- 100 g di nocciole triturate

Preparazione

Mescolare il quark magro, lo yogurt, la panna scremata e il succo di limone e unire il tutto allo zucchero. Aggiungere a questa crema le mele con la buccia grattugiate, mescolare e riporre al fresco. Disporre la crema in ciotoline e decorare con la cannella e le nocciole.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	202	kJ	845
carboidrati	17 g	proteine	8 g
grassi	5 g	fibre	2.5 g

Quark ai mirtilli

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 700 g di mirtilli
- 2.5 cucchiaini di zucchero di canna integrale
- 250 g di quark parzialmente scremato
- 250 g di formaggio Blanc battu
- 100 g di nocciole triturate

Preparazione

Lavare i mirtilli e farli bollire in padella con lo zucchero e un po' d'acqua. Mescolare bene il quark e il Blanc battu e versarli sopra i mirtilli caldi. Servire in ciotoline, decorato con le nocciole.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	141	kJ	549
carboidrati	19 g	proteine	5 g
grassi	4.5 g	fibre	4 g

Macedonia

(dosi per dieci persone)

Ingredienti

- 3 arance
- 2 banane
- 2 mele
- 240 g di lamponi (freschi o surgelati)
- 120 g di mirtilli (freschi o surgelati)
- 2 limoni (succo)
- cucchiaini di zucchero

Preparazione

Sbucciare le arance e le banane e tagliarle a tocchetti di dimensioni più o meno uguali. Tagliare a pezzetti le mele con la buccia. Mettere il tutto in una ciotola e mescolare bene con i lamponi e i mirtilli. Spremere i limoni e mescolarne il succo allo zucchero. Versare il succo così ottenuto sulla frutta, riporre al fresco e lasciare riposare per un'ora.

Valore nutrizionale / apporto energetico per persona

kcal	80	kJ	336
carboidrati	20 g	proteine	1.2 g
grassi	0.8 g	fibre	6 g