Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cosa rende appetitoso un picnic?

Lun 22/07/2019 - 09:55

Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?

Mangiare all'aria aperta: niente vi si addice di più nella stagione calda. Che cosa serve – oltre a un plaid di grandi dimensioni – perché un picnic riesca bene? "Con sé si possono portare tutti gli alimenti che si possono gustare anche freddi e si lasciano impacchettare e trasportare con facilità", dice Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, "per esempio l'insalata di pasta, riso o patate, sistemata in un contenitore richiudibile". Anche il cuscus o il bulgur si possono mescolare con verdure e Feta per creare un'insalata estiva: in questo caso è consigliabile utilizzare verdure che restano croccanti a lungo e non si afflosciano in fretta. Ideale da sgranocchiare sono le carote, i cetrioli, i peperoni e i ravanelli, magari da intingere in una salsa che si può preparare a casa e portare con sé separatamente.

Creme spalmabili vegetariane, a base di formaggio fresco ed erbe aromatiche o ceci (humus), sono un'ottima aggiunta al pane: meglio scegliere i tipi di pane e panini che non si sbriciolano troppo. Al sole i formaggi molli si sciolgono rapidamente, quindi per un picnic sono più adatti i formaggi al taglio. Pizzette, mini-quiche, muffin salati (ma anche dolci) e polpettine di carne o lenticchie cotte in padella possono essere mangiati anche senza posate, come finger food. Un goloso dessert può essere costituito da variopinti spiedini di frutta fresca di stagione: cospargendoli con qualche goccia di succo di limone si eviterà che i pezzi di frutta assumano un aspetto bruno poco invitante. I dolci da forno si possono tagliare in piccole porzioni già a casa.

Se si vuole si possono mettere nel cesto da picnic anche piatti, posate, bicchieri non in vetro, un coltello (per pane, frutta, formaggio, ecc.), stuzzicadenti (in sostituzione alle posate) e qualche tovagliolo. "È importante portare anche una quantità sufficiente di bevande", suggerisce Silke Raffeiner; magari sul posto c'è pure una fontana con acqua potabile fresca. Gli alimenti facilmente deperibili, come per esempio quelli con uova crude, non sono indicati per un picnic estivo a causa delle temperature elevate.