

GESTORI RIFUGI



AGRAP - PRODOTTI DA ZAINO

CONSIGLI NUTRIZIONALI

LA PRIMA COLAZIONE: IL PASTO CHE PRECEDE L'ESCURSIONE.

La prima colazione deve essere un pasto abbondante ed è importante che venga consumata almeno un'ora –meglio due- prima dell'escursione.

Deve fornire un'adeguata quantità di liquidi e carboidrati prevalentemente a basso indice glicemico ma, con moderazione, anche proteine e grassi di buon valore nutrizionale.

Tra gli alimenti che tipicamente costituiscono la prima colazione è bene prediligere:

latte o yogurt naturale, oppure ricotta fresca

pane integrale, pane a lievitazione naturale, pane "barbarià"

cereali in fiocchi

marmellata

frutta fresca, secca, essiccata

e, se gradita una colazione "salata", affettati magri o privati del grasso visibile e cioè ad esempio bresaola, prosciutto crudo o cotto ma anche, perché no? trota affumicata.

Di seguito 3 esempi di colazioni, con indicazione delle porzioni riferite al fabbisogno medio di adulti impegnati in attività fisica a livello escursionistico

COLAZIONE TRADIZIONALE

Latte	una tazza grande
Pane integrale o di segale e/o a lievitazione naturale	un panino, o 2-4 fette
eventuale Burro	un ricciolo
Marmellata	1- 2 cucchiari
Frutta fresca	una porzione

COLAZIONE ALTERNATIVA

Tè o tisana	una tazza grande
dolcificata con miele	un cucchiario
Ricotta di siero di latte vaccino o caprino	una ciotola
Muesli "alla piemontese"	una ciotola
Frutta fresca	una porzione

COLAZIONE SALATA

Yogurt naturale	un bicchiere
Frutta fresca	una porzione
Pane integrale o di segale e/o a lievitazione naturale	un panino, o 2-4 fette
Prosciutto crudo oppure trota affumicata	3-4 fette
Acqua o tisana	una tazza grande

Per tutte le colazioni, in aggiunta, se gradita, una tazzina di caffè o orzo.

Una facile e veloce ricetta per preparare il MUESLI utilizzando prodotti tipici piemontesi:

Mescolare a g. 300 di fiocchi di avena un pizzico di sale, 2 cucchiaini di olio di oliva, un abbondante cucchiaino di miele e mezzo bicchiere di acqua.

Distribuire il composto su una teglia e infornare a 150 °C per 15 minuti, rimescolando ogni tanto per uniformare la tostatura. Lasciare raffreddare in forno e nel frattempo ridurre in piccoli pezzi 60-80 g di nocciole tostate, 20-30 g di cioccolato fondente (70% di cacao) e 60-80 g di fettine di mela e/o pera essiccata.

Unire poi ai fiocchi tostati la frutta e la cioccolata a pezzetti aggiungendo, a piacere, un cucchiaino di semi di zucca o girasole, o sesamo, o semi misti.

ALLA PARTENZA E NEL CORSO DELL'ESCURSIONE

COSA BERE

Innanzitutto occorre provvedere ad idratarsi adeguatamente, perché la sensazione di affaticamento viene accentuata dalla disidratazione, anche modesta.

Il fabbisogno idrico varia considerevolmente a livello individuale e in relazione allo sforzo, alle condizioni ambientali e climatiche. Indicativamente si può consigliare un'assunzione di 200 ml (un bicchiere) 10- 20 minuti prima della partenza e successivamente 200-300 ml ogni 20-30 minuti di attività.

Per un'attività escursionistica di tipo "turistico" è sufficiente bere acqua senza necessità di aggiungere zuccheri o sali minerali. Se si desiderasse assumere bevande aromatizzate si possono aggiungere all'acqua foglie di menta, di salvia, fettine di limone o preparati per tisane, che anche a freddo in poche ore rilasciano i loro aromi.

Se si prevede invece un livello di escursione impegnativo può essere utile aggiungere alle bevande piccole quantità di zuccheri e sali minerali.

Una semplice ricetta per preparare in casa una gradevole bevanda arricchita:

Sciogliere in un litro di acqua fresca 2 cucchiaini di miele e un pizzico di sale da cucina, poi aggiungere il succo di un limone o di un'arancia. Per aromatizzare utilizzare a piacere fettine di limone o di zenzero fresco.

Se si prevedono escursioni in condizioni climatiche severe è preferibile utilizzare borracce termiche e preparare infusi e bevande calde.

Da evitare le bibite analcoliche tipo cola o aranciate e analoghi, in generale troppo ricche di zuccheri semplici che potrebbero rallentare l'effetto idratante, causare disturbi enterici e anche determinare una eccessiva produzione di insulina cui consegue una ipoglicemia definita "reattiva".

COSA MANGIARE

Durante le escursioni poco impegnative e di durata compresa tra 1 e 2 ore non è generalmente necessario un particolare supporto energetico, è sufficiente tenere nello zaino alimenti di facile digestione che apportino prevalentemente carboidrati a rapido-medio assorbimento, da utilizzare in caso di "calo di energia". La frutta è l'alimento che soddisfa perfettamente questa necessità.

Se lo spazio e il peso nello zaino lo consentono è da prediligere la frutta fresca, ad esempio piccole mele o pere o albicocche o susine; altrimenti scegliere frutta essiccata o disidratata (ottime le albicocche, le pere e le pesche essiccate, oppure le fette di mela, pera, cachi o kiwi disidratate), ponendo attenzione ad assumere in contemporanea adeguata quantità di liquidi. La frutta fresca contiene per l'80-90% del peso acqua, che è invece quasi assente nella frutta essiccata o disidratata.

Se si prevede un'escursione di lunga durata e/o particolarmente impegnativa è bene organizzarsi con piccoli spuntini da consumare alla partenza e poi ad intervalli regolari ogni ora circa.

Oltre alla frutta, come appena descritto, si possono consumare piccoli panini da 20- 25 g, farciti con poca marmellata o miele, oppure pezzetti da 20-25 g di torrone di nocciole, oppure barrette energetiche, con cereali e frutta secca o cioccolato fondente.

Due semplici ricette per preparare a casa barrette con ingredienti di buona qualità nutrizionale senza conservanti, aromi o grassi dannosi.

BARRETTE MELE NOCCIOLE E AVENA

Ingredienti per circa 20 bocconcini da 25 g :

Fiocchi di avena g. 200

Mela g. 200 oppure succo di mela g.200

Uvetta g. 100

Nocciole g 100

Sale un pizzico

Acqua qb

Mescolare insieme i fiocchi di avena, la polpa della mela cotta o il succo di mela, l'uvetta ammollata, le nocciole tritate grossolanamente e il sale. Aggiungere se necessario acqua fino ad ottenere un impasto "appiccicoso" ma consistente. Lasciare riposare per almeno mezz'ora, meglio alcune ore o anche una notte intera, e poi trasferire sulla placca del forno precedentemente ricoperta con carta oleata, dando la forma di barrette o di bocconcini

Far cuocere circa 15 minuti a 180 °C

BARRETTE DI CEREALI SOFFIATI E CIOCCOLATO

Ingredienti per 8 barrette da 20 g circa:

Cioccolato fondente 100 g

Cereali soffiati misti 60 g (grano saraceno, miglio, quinoa, riso)

Spezzettare o tritare il cioccolato e poi scioglierlo a bagnomaria o nel microonde a bassa potenza.

Mescolare il cioccolato fuso con i cereali e stendere il composto su carta stagnola o oleata, formando una mattonella alta circa 1 cm.

Raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti e successivamente tagliare in barrette.

Una volta preparate si possono facilmente confezionare per lo zaino utilizzando fogli di alluminio o carta oleata o pellicola.

In casa si conservano per circa una settimana se conservati al fresco e in luogo asciutto; ideali le scatole di alluminio per biscotti.

PRANZO AL SACCO O IN RIFUGIO

Innanzitutto la raccomandazione a non eccedere con alimenti che possano impegnare troppo la digestione, visto che solitamente dopo il pranzo occorrerà affrontare ancora la discesa, meno impegnativa della salita ma comunque da non sottovalutare.

In rifugio è consigliabile consumare un primo non eccessivamente condito seguito da un frutto, ma un'alternativa per i golosi può essere un dessert preceduto da una porzione di verdura.

Di seguito 2 esempi di menù con indicazione delle porzioni riferite al fabbisogno medio di adulti impegnati in attività fisica a livello escursionistico

MENU' TRADIZIONALE

Polenta	una porzione
con carne o formaggio	una piccola porzione
e	
Pere cotte nel vino	1-2 pere

MENÙ GOLOSO

Giardiniera di verdure	una ciotola
Pane	una pagnottina o 3-4 fette
e	
Torta di mele	una fetta
(o in alternativa altri dolci a piacere, evitando farciture con creme, panna o liquori)	

Per il pranzo al sacco si possono utilizzare i classici panini farciti, ma un'ottima alternativa è quella di preparare un semplice "piatto unico" da confezionare nelle vaschette e gradevole da consumare anche a temperatura ambiente.

In entrambi i casi il pasto va completato con frutta, preferibilmente scegliendo un frutto fresco.

Di seguito esempi di pranzi al sacco con indicazione delle porzioni riferite al fabbisogno medio di adulti impegnati in attività fisica a livello escursionistico

PANINO CLASSICO

Pane integrale o di segale e/o a lievitazione naturale	una pagnottina o due piccoli panini
Prosciutto crudo o cotto	4-6 fette
Senape o rafano	a piacere

INSALATA DI PATATE

patata lessa	una patata grande
formaggio fresco tipo robiola	una fetta
olio (preferibilmente di oliva extravergine)	1-2 cucchiari
cubetti di pomodoro o carota o altra verdura	a piacere
sale pepe e aromi	a piacere.

Tagliare a cubetti la patata lessata (riesce meglio se è già fredda, altrimenti si spappola un po') e il formaggio, aggiungere le verdure a piacere e condire con olio e i condimenti indicati

"PAN BAGNAT" SEMPLIFICATO

Pane	una pagnottina
Acciughe (filetti dissalati al naturale o sott'olio)	2-4 filetti
Uova sode	un uovo
Pomodori	a piacere
Insalata	a piacere
Cipolla	a piacere
Aceto	a piacere
Olio	2 cucchiari
Sale	a piacere

Preferibile utilizzare pane con crosta consistente e mollica compatta.

Tagliare a metà il panino nel senso della lunghezza e insaporire ciascuna metà sfregandola con uno spicchio di aglio (facoltativo) e con olio, aceto e sale. Farcire con gli ingredienti elencati e successivamente chiudere premendo bene le due metà e avvolgere in carta di alluminio.

Il pan bagnat deve riposare almeno un'ora prima di essere consumato. Può essere arricchito con altre verdure come ravanelli e peperoni, con olive e erbe aromatiche

LA SERA: IL PASTO DI RECUPERO

Per compensare le perdite energetiche della giornata è opportuno organizzare una cena sostanziosa mantenendo nel contempo un corretto bilancio nutrizionale.

Il pasto dopo l'attività sportiva deve contenere tutti i nutrienti:

le proteine che troviamo nelle carni, nei formaggi e nei legumi consentono la riparazione dei microtraumi muscolari, i carboidrati contenuti nella pasta, riso, polenta, legumi, prodotti da forno e frutta ripristinano le scorte di glicogeno, i grassi (olio e burro ma anche i grassi naturalmente presenti negli alimenti di origine animale) che è bene consumare senza eccesso ma che contribuiscono ad evitare ipoglicemie notturne e le vitamine e gli antiossidanti presenti nella verdura e nella frutta che riducono lo stress ossidativo conseguente all'attività fisica.

Tra le preparazioni tipiche della tradizione culinaria piemontese è facile trovare i piatti che consentono di organizzare il pasto serale con il criterio di scegliere una porzione di alimenti proteici, due porzioni di carboidrati e una o due porzione di verdura.

Antipasti

Verdure (in particolare cardi e topinambur) con "bagna caöda"

Acciughe con "bagnet verd" o con "bagnet ros"

Trote in carpione

Trote affumicate

Affettati quali prosciutto cotto, crudo, mocetta, violino, paletta

Primi o piatti unici

Zuppe di verdura e legumi

Polenta con formaggi o con sugo di carne

"Tajarin"

Agnolotti

Plin

Ravioles

Secondi

Gallina
Coniglio
Agnello
Bovino piemontese
Salsiccia di bovino
Lumache
Formaggi tipici (tutti quelli elencati nei PAT)

Contorni

Tutte le verdure elencate nei PAT

Dessert

Frutta fresca di stagione
Biscotti o torte (tutte quelle elencate nei PAT)

Cosa porto nello zaino?

Durante l'attività

Per un'escursione non impegnativa, piccoli supporti a scelta tra:

- un frutto di medie dimensioni (consigliate mela o pera)
- 50 g di frutta essiccata (fettine di mela, di pera, cachi, o misto)
- Pane con marmellata o miele (due fettine di pane con un cucchiaino di marmellata o miele)

Completati da 2-4 caramelle a base di zucchero. (abbiamo da proporre caramelle" artigianali"?)

Per un'escursione di lunga durata, prevedendo uno spuntino all'incirca ogni ora:

- 30-40 g di frutta essiccata (uvetta, fettine di mela, di pera, cachi, o misto) con 30-40 g di frutta secca (noci o nocciole)
- barretta di cereali e frutta
- Pane con marmellata o miele (due fettine di pane con un cucchiaino di marmellata o miele)
- 20-30 g di torrone
- 20g di cioccolato fondente (a basso tenore di grassi) con una galletta o grissino

Pranzo al sacco

Pranzo leggero

Da preferire in caso di escursioni poco impegnative, di breve durata, o quando uno degli obiettivi dell'escursione è quello del controllo del sovrappeso

- Una vaschetta o sacchetto di verdura fresca da mangiare così com'è, da " antipasto" es Pomodorini o carote a bastoncino, carotine baby, pezzetti di sedano
- 2-4 fette di prosciutto crudo o cotto da mangiare con grissini o gallette di cereali (30-50 g) o in alternativa un panino (pane integrale, a lievitazione naturale) farcito con prosciutto cotto o crudo
- Un frutto fresco
- Un biscotto o una piccola porzione di dolce (da valutare proposte dei produttori)

Pranzo energetico

Da preferire in caso di escursioni impegnative, che richiedano un supporto energetico importante senza contemporaneamente interferire troppo con i processi digestivi e senza appesantire eccessivamente lo zaino.

- Un uovo sodo o un pezzetto di formaggio stagionato da 30-40 g
- Trota affumicata 50-70g
- Grissini o gallette di cereali g. 50-80
- Frutta secca/essiccata
- Un biscotto con 2 quadretti di cioccolato o una porzione di dolce (da valutare proposte dei produttori)