

**Compagnia & Rete**  
del **Buon Cammino**



*Azienda Ospedaliera  
S. Croce e Carle - Cuneo*



Prodotti

da Zaino



*L'alimentazione riveste un ruolo importante non solo nella vita di tutti i giorni ma anche nello svolgimento dell'attività fisica. In questo senso, orientarsi sul consumo di determinati alimenti, piuttosto che altri, può efficientare le prestazioni sportive.*

*Il progetto Prodotti da zaino parte da questa considerazione.*

*L'organismo umano infatti utilizza differenti tipi di substrati energetici derivati dagli alimenti nelle differenti tipologie di attività fisica.*

*Cosa preferire nell'attività escursionistica in montagna e cosa inserire quindi nel nostro zaino?. Ma, non solo: come deve essere costituito preferibilmente il pasto di recupero?.*

*Il progetto cerca di dare delle semplici risposte attraverso l'utilizzo di prodotti genuini, a composizione ben conosciuta, possibilmente a km 0, facilmente reperibili nella nostra Provincia.*

*Dott. Giuseppe Malfi  
S.C. Dietetica e Nutrizione Clinica  
A.O. Santa Croce e Carle - Cuneo*

## 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 un colazione salata, affettati magri o privati del grasso visibile e cioè ad esempio bresaola, prosciutto crudo o cotto, ma anche trota affumicata.

Di seguito 3 esempi di colazione 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 di orzo.

### RICETTA MUESLI ALLA PIEMONTESE

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

*Distribuire il composto su una teglia e infornare a 150C 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 60-80g 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 prevedere **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 **200ml (un bicchiere) 10-20 minuti prima della partenza** e successivamente **200-300ml 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, 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 analoghe, 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 un'ipoglicemia definita reattiva.

### ***Cosa mangiare***



**Durante le sessioni 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 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 a **intervalli regolari ogni ora** circa.

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

### **BARRETTE MELE NOCCIOLE E AVENA**

Ingredienti per 25 bocconcini da 25g

*Fiocchi d'avena 200gr*

*Mela 200g oppure succo di mela 200g*

*Uvetta 100g*

*Nocciole 100g*

*Un pizzico di sale*

*Acqua*

*Mescolare insieme i fiocchi d'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 gradi.*

### **BARRETTE DI CEREALI SOFFIATI E CIOCCOLATO**

Ingredienti per 8 barrette da 20g circa

*Cioccolato fondente 100g*

*Cereali soffiati misti 60g (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 1cm. Raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti e successivamente tagliare in barrette.*

## **Pranzo al sacco o in rifugio**

Innanzitutto la raccomandazione a non eccedere troppo 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 menu con 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

### **MENU GOLOSO**

- Giardiniera di verdure una ciotola
  - Pane una pagnottina o 3-4 fette
  - e
  - Torta di mele Una fetta
- (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**

**Ingredienti:**

*Una patata lessa grande*

*Una fetta di formaggio fresco tipo robiola*

*1-2 cucchiaini di olio (preferibilmente extravergine)*

*Cubetti di pomodoro o carota o altra verdura a piacere*

*Sale pepe e aromi a piacere*

*Tagliare a cubetti la patata lessata e il formaggio, aggiungere le verdure a piacere e condire con olio i condimenti indicati*

## **PAN BAGNAT SEMPLIFICATO**

**Ingredienti:**

*Una pagnottina di pane*

*2-4 filetti di acciughe*

*Un uovo sodo*

*Pomodori a piacere*

*Insalata a piacere*

*Cipolla a piacere*

*Aceto a piacere*

*2 cucchiaini di olio*

*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 estremità 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 ripartizione 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 porzioni di verdura.

### ANTIPASTI

Verdure (cardi e topinambur) con bagna caoda

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 (elencati nei pat)

**CONTORNI**

Tutte le verdure elencate nei pat

**DESSERT**

Frutta fresca di stagione

Biscotti o torte (tutte quelle elencate nei pat)

*Hanno collaborato alla stesura del documento:*  
*Azienda Ospedaliera S. Croce e Carle di Cuneo*  
*Agenform*  
*Confcooperative Cuneo*  
*Coldiretti Cuneo*  
*Ascom Cuneo*  
*Conitours*  
*AGRAP Piemonte*  
*Istituto Alberghiero Virginio-Donadio di Dronero*