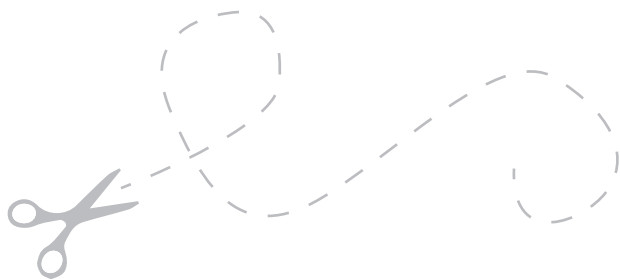
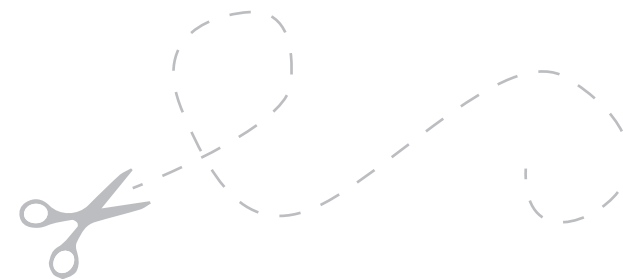


RITAGLIA QUESTO LATO



RITAGLIA QUESTO LATO



I CONSIGLI DI MELAROSSA GLI INDISPENSABILI DA NON DIMENTICARE

- Congela 3 o 4 bottigliette d'acqua la sera prima e sistemale nella borsa termica all'ultimo momento. Aiuteranno a mantenere la temperatura ideale per conservare il cibo.
- Attenzione ai prodotti freschi che possono essere sensibili al caldo: uova, yogurt, vinaigrette, carne. Prevedi ghiaccio a sufficienza
- Preferisci cibi che si possono mangiare con le mani come il pollo oppure le torte salate o ancora la pizza ed evita cibi per cui serve un coltello: forchetta o cucchiaio dovrebbero bastare.
- Taglia le tue torte e la carne la mattina, prima di sistemarle nella borsa. E' più comodo farlo a casa!
- Prepara la vinaigrette light e chiudila dentro un contenitore ermetico.
- Idem con l'olio. E' sempre meglio che ognuno condisca il proprio piatto e in più i cibi sconditi si conservano meglio.
- Si alle porzioni singole: pensa a muffin salati o a dolci monoporzione.

QUANDO PREPARARE

PER NON DOVER ALZARSI ALLE 5 DI MATTINA,
PREPARA CON CALMA IL GIORNO PRIMA:

- Torte salate e pane
- Carni fredde (pollo, arrosto)
- Muffin
- Insalate senza condirle
- Vinaigrette light

DA FARE LA MATTINA STESSA:

- Tagliare i panini
- Le insalate di frutta
- Tagliare le verdure

IL VADEMECUM PER UN PICNIC DI SUCCESSO!

- 1 o 2 borse termiche + mattonelle di ghiaccio
- Stoviglie: posate, piatti e bicchieri di plastica
- Sale e pepe
- Olio d'oliva in una bottiglietta
- Apriscatole, apribottiglie e cavatappi
- Tovaglioli di carta e carta assorbente
- Coperte se ci sono i bimbi
- Cuscini per stare più comodi e per un eventuale riposino!
- Se hai problemi di schiena o hai con te delle persone anziane, porta sedie pieghevoli e un tavolo da campeggio.
- Un ombrellone
- Cappelli per tutti!
- Creme anti zanzare e solari
- Una cassetta di pronto soccorso per punture, graffi o tagli
- Sacchetti della spazzatura perché è importante rispettare la natura e non lasciare sporco
- Pellicola da cucina per conservare quello che non è stato mangiato
- Qualche gioco per bambini e grandi
- Una macchina fotografica per ricordare la bella giornata
- Per gli adulti: un thermos di caffè caldo e dello zucchero sarà molto apprezzato!

ATTREZZATURA DEL PERFETTO ORGANIZZATOREI

ATTREZZATURA DEL PERFETTO ORGANIZZATOREI

Due borse: una per riporre tovaglioli, tovaglia, posate, bicchieri ecc...
l'altra per il cibo.

TUTTO IN UNA VALIGIA

Puoi usare uno zaino, la borsa da sport o uno shopper. Se invece vuoi essere chic e pratica, investi in un'elegante valigia di vimini: ne trovi con all'interno tutto il kit completo. Dovrai aggungere solo una tovaglia e il picnic è servito!

(CONSERVA GLI ALIMENTI AL FRESCO)

Ci sono diversi tipi di borsa frigo: rigida, zaino, trolley, borsa isotermica. Prima di comprarla decidi dove farai il picnic e quanto durerà.

(CONSERVA GLI ALIMENTI AL FRESCO)

La borsa frigo rigida è più efficace perché conserva meglio il freddo ed è ottima per passare fuori un'intera giornata, ma è scomoda da trasportare. Se hai programmato un picnic veloce in spiaggia, la soluzione migliore resta la borsa isotermica; il più pratico, soprattutto se hai bambini, è invece lo zaino: lo indossi e le mani restano libere. Il trolley è perfetto se nelle vicinanze c'è una strada.

Apri la borsa frigo o termica il meno possibile e richiudila subito dopo. Se devi passare tutto il giorno fuori, prevedi almeno 4 mattonelle di ghiaccio. Se ci sono bimbi con te, scegli un responsabile della borsa frigo. Solo lui aprirà la borsa ed eviterai che il freddo si disperda. Tienila sempre all'ombra.

ATTUOZIE PER MANTENERE FRESCOHE LE TUE BIBITE

Mettile nella borsa termica oppure compra dei thermos. Un'altra soluzione è quella di mettere le bottiglie d'acqua nel congelatore la notte prima del picnic. L'acqua resterà fresca durante tutto il giorno!

PIATTI E POSATE

Sei pratica, non ti vuoi appesantire né lavare i piatti e posate quando torni a casa? Compra tutto usa e getta! Ma se non vuoi inquinare oppure non ti piace mangiare nella plastica? La valigia in vimini è la soluzione, oppure preferisci i piatti usa e getta bio: belli e compostabili!

DA BEVERE

Prevedi almeno ½ litro d'acqua a persona. Evita l'alcool, ma se sai che qualcuno lo beve, scegli il vino bianco, più fresco e leggero. Per i bambini puoi preparare la sera prima una limonata e metterla nel congelatore.

DA MANGIARE

Vuoi fingerfood come spezzatame? Pensa a delle soluzioni light e semplici: olive, pomodori ciliegini, formaggini tipo parmigiano.

Per il pranzo: pensa a torte salate, panini o pizza. In alternativa prepara un'insalata a base di cereali. Su Melarossa troverai ricette semplici e gustose.

Non preparare in anticipo i panini, ti conviene tagliare il pane e portare il companatico a parte. Disponi in contenitori separati i salumi, la verdura (pomodori, carote grattugiate, zucchine, cetrioli, peperoni ecc...), i semi (semi di sesamo, pinoli, noci ecc...). Ognuno sceglierà quello che più gli piace.

Formaggi: lascia a casa gorgonzola o formaggi a pasta molle, si sciolgono al caldo e mandano cattivo odore. Meglio quelli a pasta dura come il gruviera.

Per il dolce: un'idea semplice? Dei muffin per chi ha fame, una bella macedonia oppure un'anguria!