



Mangiare vario

Il bento box: lo spuntino giapponese

In Giappone si mangia tradizionalmente in modo molto vario: un pasto è sempre composto da più pietanze, spesso disposte in modo elegante. Se il pasto viene consumato fuori casa, si utilizza un bento box.



Ingredienti e materiali

- ▶ ½ cachi
- ▶ Altra frutta e verdura
- ▶ Una manciata di frutta secca non salata¹
- ▶ 1 pezzo di formaggio, tagliato a fette spesse circa 5 mm
- ▶ 1 pezzo di pane integrale o alcuni cracker integrali
- ▶ Coltello
- ▶ Formina per biscotti, es. stella, cuore ecc.
- ▶ Tagliere
- ▶ Contenitore per merenda

¹ Frutta secca intera solo dai 3 anni in su.

Preparazione

1. Lavare accuratamente il cachi in acqua fredda. Per le fasi successive, conviene farsi aiutare da qualcuno che abbia già esperienza nel tagliare. Dividere a metà il cachi e rimuovere il picciolo. Tagliare il cachi a pezzetti e disporli ordinatamente nel contenitore per merenda preparato in precedenza.
2. Scegliere la propria frutta o verdura preferita. Tagliarla a pezzetti e disporla accanto al cachi. L'ideale è che la frutta o la verdura siano di un colore diverso dall'arancione. Così il bento box sarà davvero colorato!
3. Prendere le fette di formaggio e creare delle belle figure con la formina per biscotti. Disporre anch'esse nel contenitore. Aggiungere a fianco la frutta secca. Infine, prendere un pezzo di pane o alcuni cracker integrali e disporli accanto al formaggio. Il bento box è pronto! Buon appetito!





Impressum

© Società Svizzera di Nutrizione SSN

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione
www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



In collaborazione con:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

