

# Clean drinks for cool people

con consigli per chi lavora al bar «cool and clean»!



## Locazione bar

L'attrattivo bar «cool and clean» può essere affittato, senza costi, per manifestazioni sportive ed eventi organizzati dalle società. Il bar e il materiale di presentazione supplementare possono essere ritirati presso diversi centri di prestito in tutta la Svizzera. È sempre l'organizzatore stesso a gestire il bar. Il bar «cool and clean» con tante bevande allettanti arricchisce ogni evento.

Per prenotazioni:

[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

[coolandclean@swissolympic.ch](mailto:coolandclean@swissolympic.ch)

### **Consigli e trucchi per l'attività al bar**

I consigli e i trucchi seguenti aiutano a preparare e a organizzare in modo professionale l'attività al bar.

## Informazioni utili

Vale la pena ricordarsi che:

- bisogna prevedere al massimo cinque bibite diverse
- i bambini e i giovani amano piuttosto le cose dolci e rinfrescanti, ad esempio lo Speedy (pagina 15)
- la Virgin Caipirinha (pagina 12) si presta per il palato degli adulti che bevono volentieri bibite aspre tendenti all'amaro
- durante un'attività fisica generalmente si opta per bevande dissetanti e l'Honeymoon ne è un esempio (pagina 13)
- la sera ci potrebbe anche stare una bibita cremosa, come il Coco (pagina 19)
- in inverno sono indicate bevande preparate calde come, ad esempio, il Hot Heartbeat (pagina 21)

### Consigli

- Per eventi di grande portata: preparare in anticipo grandi quantità e versarle già in bottiglie
- Inventare delle bibite con i colori della società
- Disporre dei popcorn freschi sul bancone
- Le bibite vanno servite fredde. Durante la stagione fredda alcune bevande possono anche essere preparate calde.
- Per 10 bibite sono necessari circa 300 gr. di cubetti di ghiaccio o 600 gr. di ghiaccio tritato.

### Buono a sapersi

- Una bevanda di nome Virgin non può che essere senza alcool.

È consigliabile rivolgersi ad un commerciante di bevande della regione. Generalmente, le bottiglie aperte non possono essere ritornate; a volte è possibile essere riforniti anche al di fuori dell'orario di servizio

### Succhi e bevande

- Succo d'ananas
- Succo di mele
- Succo d'arancia sanguigna
- Ginger Ale
- Succo di pompelmo
- Succo d'arancia
- Succo di pompelmo rosa
- Rose's Lime Juice
- Acqua tonica
- Succo di limone (spremuta al momento o in bottiglia – ma non concentrato!)
- panna da caffè/panna

### Sciroppo

Lo sciroppo utilizzato al bar è di prima qualità ed è disponibile in diversi aromi e colori. L'apposito beccuccio a getto ne facilita il dosaggio.

### Consigli

- Dosare lo sciroppo con cautela
- Gli sciroppi Red e Blue Curaçao danno il tocco finale colorato alla bibita
- CC Prodega e Cash + Carry Angehrn dispongono di una vasta scelta di sciroppi



### Stile/Frutti

Le decorazioni devono essere commestibili ed adattarsi alla bevanda dal punto di vista dei colori e/o del gusto. Allo scopo vanno usati possibilmente prodotti di stagione, regionali e di commercio equo solidale.

Questi frutti ed erbe si prestano molto bene come decorazione:

- Ananas
- Mela
- Banane con la buccia!
- Ciliege da cocktail
- Fragole
- Ribes
- Carambole (frutto stella)
- Ciliege
- Limette
- Kiwis
- Meloni (tagliati a sfera)
- Arance
- Pesche
- Physalis
- Grappoli d'uva
- Limoni
- Foglie di menta
- Cedronella

### **Consigli**

La frutta può essere infilata direttamente sul bordo del bicchiere, su un bastoncino di bambù oppure su una cannuccia (ad es. da 1 arancia tagliata di ottengono circa 30–40 decorazioni).

Gli agrumi si prestano particolarmente bene per essere preparati in anticipo: conservarli in contenitori richiudibili.

### **Bordo zuccherato**

Passare un quarto di limone attorno al bordo del bicchiere ed immergere quest'ultimo nello zucchero (cocco grattugiato, ecc.).

Bordo colorato: girare con cautela il bordo del bicchiere nello sciroppo, farlo sgocciolare e immergerlo nello zucchero.

## Mescolare a tutto spiano

Mescolare offre ampio spazio alla creatività. Durante la fase di sperimentazione si consiglia comunque di attenersi alle regole seguenti:

- Non mescolare esclusivamente succhi dolci o succhi amari, ma creare delle combinazioni equilibrate (ad es. succo di pompelmo + succo di mela + succo d'ananas + succo di limetta).
- Mai mescolare delle bevande addizionate di anidride carbonica con panna o latte.

## Shakerare è facile

Tenere lo shaker in posizione orizzontale e scuoterlo all'altezza delle spalle.

- Versare la bevanda nel bicchiere usando il colino da cocktail.
- Mai scuotere delle bibite addizionate di anidride carbonica nello shaker.
- Scuotere brevemente ma con forza; le bevande con aggiunta di panna vanno scosse più a lungo e servite subito.

## Consigli per i collaboratori

Dei collaboratori istruiti in precedenza lavorano bene e si divertono durante il loro servizio.

- Le idee possono essere messe in pratica durante la manifestazione.

### **Consigli per un bar pulito e rispettoso dell'ambiente**

- Usare stoviglie riutilizzabili anziché stoviglie monouso.
- In caso di stoviglie monouso, preferire il cartone alla plastica.
- Introdurre un sistema basato sul pagamento di un deposito.
- Ridurre i prodotti e le decorazioni usa-e-getta.
- Effettuare una raccolta differenziata per il bar.
- Utilizzare lampadine a basso consumo (LED).
- Collocare un numero sufficiente di bidoni dell'immondizia.

Ulteriori informazioni su [www.ecosport.ch](http://www.ecosport.ch)

## Stirred\* Drinks

### VIRGIN CAIPIRINHA

- 1 limone verde
- 1 cl zucchero di canna macinato

Tagliare il limone verde in quattro parti, aggiungere lo zucchero e schiacciare il tutto con il pestello fino a quando lo zucchero non si scioglie completamente nel succo.

- 2 dl Ginger Ale

Versare Ginger Ale e ghiaccio triturato nel bicchiere e rimestare brevemente.



12



13

### HONEYMOON

- 9 cl succo d'arancia
- 9 cl succo di mela
- 2 cl succo di limone

Versare tutti gli ingredienti con del ghiaccio nel bicchiere e rimestare. Aggiungere uno spruzzo di sciroppo Red Curaçao senza più mescolare.

La bibita può anche essere servita calda.

\* Stirred: bibite mescolate



### **BLUE ANANAS**

- 1 cl succo di limone
- 4 cl acqua minerale gassata
- 14 cl succo di ananas
- 1 cl sciroppo Blue Curaçao

Versare i succhi di frutta e l'acqua minerale in un bicchiere, aggiungere il ghiaccio e mescolare. Versare sopra lo sciroppo e servire freddo.



### **SPEEDY**

- 10 cl succo di mela
- 5 cl succo di arancia
- 5 cl Ginger Ale

Versare tutti gli ingredienti con del ghiaccio nel bicchiere e rimestare.



### **BLUE RHYTHM**

- 20 cl acqua tonica
- 1 goccio di sciroppo Blue Curaçao

Aggiungere lo sciroppo ma non mescolare.

## Shaken\* Drinks

### **DANCING QUEEN**

- 6 cl succo di ananas
- 6 cl succo di mela
- 8 cl succo di arancia
- 1 goccio di sciroppo di fragole

Shakerare energicamente i succhi con del ghiaccio e versare nel bicchiere senza ghiaccio. In seguito aggiungere un goccio di sciroppo di fragole – per un effetto bicolore.



\*Shaken: scuotere le bibite brevemente ma con forza

### **CANARIA**

2 cl sciroppo di arance  
2 cl succo di limone  
16 cl succo di pompelmo

Shakerare energicamente tutti gli ingredienti con tanto ghiaccio e versare in un bicchiere senza ghiaccio.



### **COCO**

15 cl succo di ananas  
3 cl panna da caffè  
2 cl sciroppo di cocco

Shakerare energicamente tutti gli ingredienti con del ghiaccio e versare nel bicchiere utilizzando un apposito colino.



## Bevande calde



### CLAIR DE LUNE

- 25 cl acqua
- 75 cl succo d'uva (rossa)
- 10 cl succo di limone
- 20 cl succo di arancia
- 75 cl succo di mela
- 2 stecche di cannella
- 5 chiodi di garofano
- 3 cucchiaini di miele

Scaldare ma non far bollire tutti gli ingredienti (ad eccezione del miele). Dopo 10 minuti, togliere i chiodi di garofano e le stecche di cannella. Aggiungere il miele e mescolare nuovamente bene. Le quantità indicate bastano all'incirca per una brocca di 2 litri.

### HOT HEARTBEAT

- 2 TL cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cl succo di limone
- 20 cl succo d'uva (bianca)
- 1 cl sciroppo Blue Curaçao

Scaldare il succo d'uva, lo sciroppo Blue Curaçao ed il succo di limone. Sciogliervi lo zucchero di canna. Aggiungere una spirale di limone, lasciare in infusione e versare la bevanda in un bicchiere da punch.





## Coolness everywhere

«cool and clean» è il più grande programma di prevenzione nello sport svizzero e si impegna in favore di uno sport corretto e pulito. «cool and clean» si rivolge a giovani di età compresa fra i 10 e i 20 anni e ai loro monitori.

Aderire a «cool and clean» significa rispettare i 6 commitment prima, durante e dopo la pratica sportiva, assumere la responsabilità nei propri confronti e nei confronti del proprio gruppo e approfittare delle offerte attrattive di «cool and clean». «cool and clean» avvicina tutti gli sportivi indipendentemente dal livello sportivo.

E questo perché tutti loro hanno due cose in comune: amano lo sport e sono «cool and clean».

«cool and clean» ringrazia il Blue  
Cocktail Bar per aver collaborato alla  
stesura di queste ricette.



Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Casa dello sport  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen presso Berna  
Telefono +41 31 359 72 27  
coolandclean@swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch

Un impegno di



Collaborazione



«cool and clean» è sostenuto  
finanziariamente dal Fondo per  
la prevenzione del tabagismo.