

# swissmilk Family

N° 2 | 2020

**La casina di panpepato**  
Un divertimento  
per tutta la famiglia

**Al forno e vegetariane**  
Le migliori ricette  
per l'inverno

**Dormire in un iglù**  
Un'avventura  
indimenticabile

Concorso  
*Una settimana  
bianca*  
all'ombra dei  
Dents du Midi



Svizzera. Naturalmente.

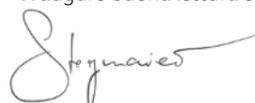
# Natale senza biscotti?

**L'inverno è di ritorno e potremo nuovamente lasciarci andare a qualche bella mangiata. Per preparare pranzetti con i focchi la carne non sarà necessaria, come prova la nostra selezione di ricette vegetariane al forno.**

E non solo: quest'anno faremo a meno anche degli obbligatori biscotti di Natale... ma per lanciarsi in un grande progetto architettonico, ossia una casina di panpepato. Troppo complicato? Assolutamente no! Basta ricordarsi di qualche dettaglio e seguire il consigli di Andreas, Lucy e Émilienne.

Abbiamo anche fatto un salto nei Grigioni, più esattamente all'azienda agricola Tossa. Avevamo voglia di capire che cosa fa un contadino in inverno. Ora lo sappiamo, e una cosa è certa: non si annoia mai!

Vi auguro buona lettura e buon divertimento

  
**Heiko Stegmaier**  
Caporedattore Swissmilk

# 6

## Al forno e vegetariane

Una dieta vegetariana può essere piacevole e variata anche in inverno.

Appena sfornati, i sei piatti che vi proponiamo in questo numero sono perfetti per scaldarsi un po' quando fuori fa freddo.



**Impressum** | Editore: Swissmilk, Produttori Svizzeri di Latte PSL, Weststrasse 10, 3000 Berna 6 | family@swissmilk.ch | Caporedattore: Heiko Stegmaier, Swissmilk | Reportage fotografici: Joseph Khakshouri | Ideazione, testi dei reportage, grafica e produzione: Therefore GmbH, Arterstrasse 24, 8032 Zurigo | www.therefore.ch | Stampa: Swissprinters AG, Zofingen



# 10

## Una casina di panpepato per tutta la famiglia

Anche se in molte famiglie preparare i biscotti di Natale è una tradizione, quest'anno abbiamo voluto lanciarsi in un progetto un po' diverso, ossia una casina di panpepato. Una bella avventura per grandi e piccini!

# 24

## Ma in inverno le mucche hanno freddo?

E che cosa mangiano quando tutti i prati sono coperti da una spessa coltre di neve? Per rispondere a queste domande abbiamo fatto un salto nei Grigioni, all'azienda agricola Tossa.



# 38

## Vasetti e lavoretti

Perché buttare i vasetti dello yogurt? Si chiedono Lukas e Mia. È molto meglio riutilizzarli per creare decorazioni natalizie.



# Colorato e gustoso: un inverno vegetariano

Rinunciare alla carne fa tendenza. Non c'è da stupirsi, dopo tutto sono innumerevoli le ricette vegetariane creative, come dimostrano i piatti al forno che presentiamo nelle pagine seguenti. Se la famiglia decide di rinunciare alla carne per la maggior parte dei suoi pasti, di che cosa bisogna tenere conto? Ce lo spiega la dietista Sabine Hercher.



Sabine Hercher, dietista dipl. (FH)

## Sabine Hercher, Lei è dietista. Le domande concernenti l'alimentazione vegetariana sono in aumento?

Assolutamente sì. Le persone che desiderano ridurre il loro consumo di carne sono sempre più numerose. Prendiamo l'esempio della mia amica Nadine. Due anni fa suo figlio Simon (8 anni) ha proclamato che non avrebbe più mangiato animali. La famiglia ne ha discusso e ha deciso di comune accordo di consumare meno carne. Oggi sono semigevegetariani o, come si dice anche, «flexitariani»: mangiano carne solo raramente e, se lo fanno, scelgono piuttosto carne proveniente da allevamenti rispettosi degli animali e dei bisogni della specie.

## Qual è il ruolo della carne svizzera nell'alimentazione?

La carne contiene in primo luogo proteine, ossia sostanze nutritive essenziali per formare e proteggere la muscolatura. Inoltre, sazia più a lungo. La carne, in particolare quella rossa, fornisce anche ferro e la vitamina B12, necessaria per l'emopoiesi. Quanto al pesce, contiene i preziosi acidi grassi omega 3 che sono essenziali, tra le altre cose, per il funzionamento del cervello e per il suo sviluppo ottimale.

## Come si può ridurre il consumo di carne?

La vitamina B12, ad esempio, si può trovare nelle uova. Così come nel formaggio, nel quark e nello yogurt, che contengono anche calcio. Quale fonte di ferro, magnesio e zinco si può ricorrere ai legumi.

## E le proteine?

La carne non è l'unico alimento proteico. Anche i latticini contengono proteine. Idem per tofu, seitan, quorn, tempeh o

quinoa. Ottime fonti di sostanze nutritive sono pure le noci e i semi. Quanto agli acidi grassi omega 3, li troviamo nell'olio di colza, nelle noci e nei semi di lino.

## In altre parole: meno carne non significa per forza carenze alimentari...

Esatto. Con una dieta vegetariana equilibrata, anche i figli della mia amica Nadine crescono in modo sano e non hanno carenze di sostanze nutritive. Non hanno bisogno né di integratori né di alimenti speciali supplementari. Basta verificare regolarmente la composizione del pasto e l'apporto proteico dei diversi alimenti.

## E qual è la composizione ideale di un pasto, appunto?

La metà del piatto andrebbe occupata da verdura, tanto cotte quanto crude. Ci vuole anche insalata. La carne o il pesce si possono sostituire, ad esempio, con uova, formaggio, quark, yogurt, tofu, seitan, quorn o leguminose. Questa parte dovrebbe corrispondere a circa un quarto del piatto e andrebbe prevista in ogni pasto principale. I farinacei (ossia pasta, patate, mais, riso, cuscus, orzo, farro e così via) occuperanno il resto del piatto. Gli alimenti ricchi di fibre, quali i prodotti integrali, sono chiaramente una risorsa preziosa, che va sfruttata.

## Quindi che cosa troveremo nei piatti della famiglia di Nadine?

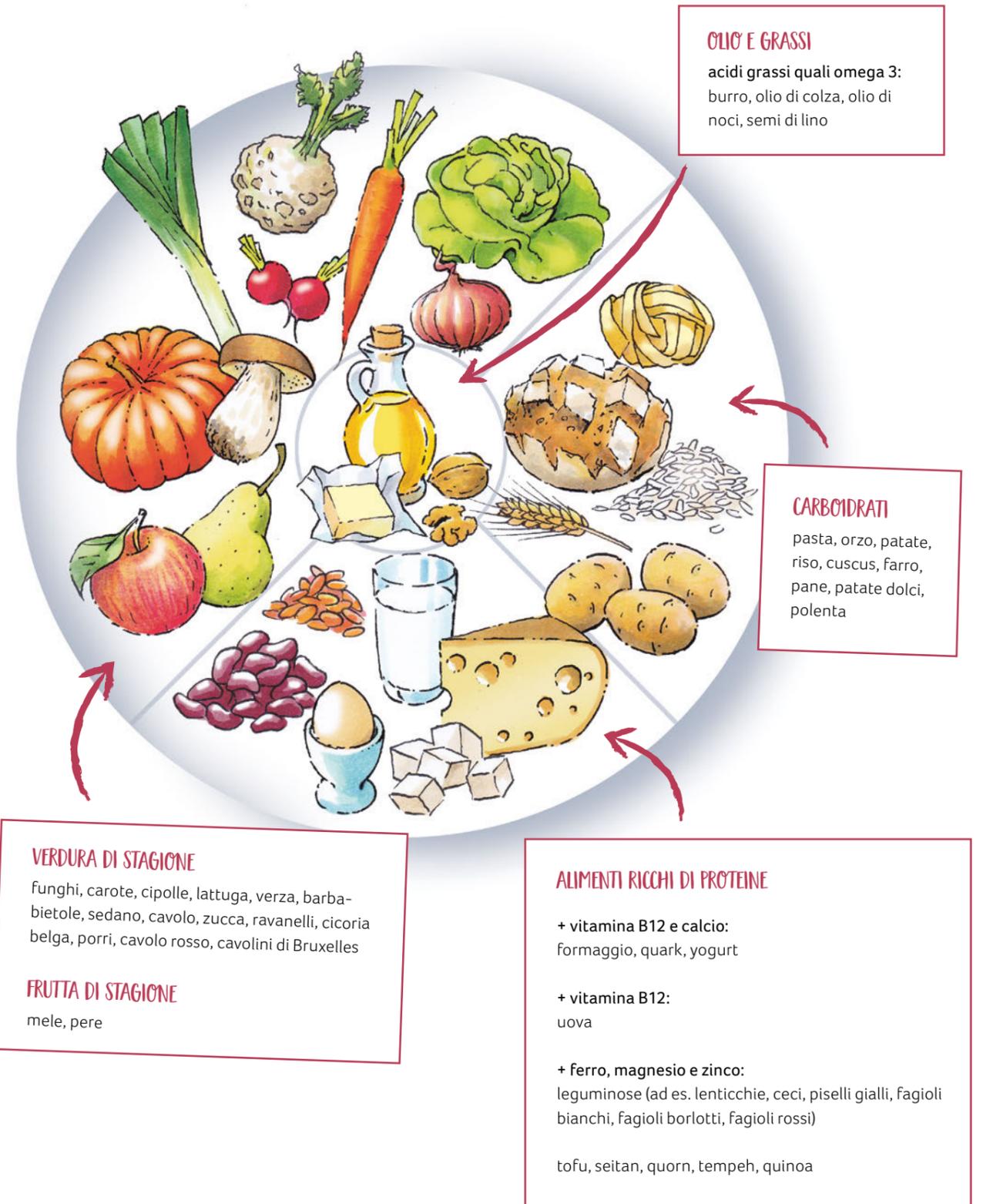
Una o due volte la settimana un piatto con carne. Gli altri pasti saranno composti in modo creativo e versatile, ma senza carne. Poi ci saranno, ad esempio, rösti di cavolini di Bruxelles al formaggio o un buon risottino alla verza. A Simon piace molto dare una mano in cucina. Di solito aiuta a preparare e affettare la verdura. La famiglia la riceve fresca a domicilio, ogni settimana, consegnata da un'azienda agricola locale.

## E qual è il piatto preferito di Simon?

Quando tocca a lui scegliere il menu, di sicuro ci saranno polpettine vegetariane. A Simon piacciono moltissimo quelle di quinoa fatte in casa. Le chiama «pop-burger», perché quando le si addenta i chicchi di quinoa scoppiano delicatamente in bocca. ...Ma chissà: forse dopo questo numero di Swissmilk Family cambierà idea e preferirà piuttosto una ricetta al forno?

## IL PIATTO VEGETARIANO PERFETTO

Ecco come va composto un piatto vegetariano equilibrato e quali dovrebbero essere le proporzioni fra i diversi elementi. Basta ritagliare questa pagina e appenderla sullo sportello del frigorifero, così sarà sempre a portata di mano!



# Al forno e vegetariane

Dopo che la dietista Sabine Hercher ci ha spiegato alle pagine precedenti ciò di cui è importante tenere conto in un'alimentazione vegetariana, ora arriva il buono. Le ricette che vi presentiamo in questo dossier mettono in valore gustosi ortaggi un po' dimenticati, quali la pastinaca, le patate dolci o il sedano rapa. Di solito utilizzati come semplici contorni, qui diventano veri e propri protagonisti. Ma prima di metterci all'opera, non dimentichiamoci di accendere il forno!



## Crumble di cavolo rosso al forno con salsina al quark

per 4 persone

1 cavolo rosso a fette di 1 cm  
sale  
pepe  
crema per arrostire

### Crumble:

75 g di farina  
25 g di Sbrinz DOP grattugiato  
½ cucchiaino di sale  
pepe  
50 g di burro freddo a pezzetti  
50 g di nocciole spezzettate  
2 cucchiaini di rosmarino tritato

### Quark all'erba cipollina:

500 g di quark semigrasso o di quark magro  
1 mazzetto di erba cipollina, tritata finemente  
sale  
pepe  
2-3 cucchiaini di nocciole spezzettate  
erba cipollina per guarnire

- 1 Preriscaldare il forno, a 200 °C se statico, a 180 °C se termoventilato.
- 2 Preparare la teglia. Disporvi le fette di cavolo rosso, insaporirle, dare un giro di pepe, spruzzarle con un po' di crema per arrostire.
- 3 Cuocere le fette di cavolo 25-30 minuti nel centro del forno preriscaldato. Nel corso della cottura, spruzzarle più volte con un po' d'acqua.
- 4 Impastare la farina e lo Sbrinz con il burro. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe. Unire gli altri ingredienti così da ottenere una massa friabile, che va poi distribuita sopra le fette di cavolo rosso. Proseguire la cottura ancora 10-15 minuti.
- 5 Mescolare tutti gli ingredienti della salsina al quark. Servirla con le fette di cavolo rosso. Guarnire con un po' di erba cipollina.



Pronto in  
70 minuti



Preparato in  
30 minuti



## Patate dolci al forno con ricotta al limone

per 4 persone

carta da forno per la teglia

4 patate dolci tagliate a metà nel senso della lunghezza  
2-3 cucchiaini di crema per arrostire  
sale  
pepe  
qualche rametto di timo o rosmarino

### Ricotta al limone:

250 g di ricotta  
la buccia grattugiata e il succo di ½ limone bio  
sale  
pepe

### Per guarnire:

4 cucchiaini di noci spezzettate  
un po' di olio di noci, a piacere  
qualche rametto di timo o rosmarino

- 1 Preriscaldare il forno a 180 °C se statico, a 160 °C se termoventilato.
- 2 Disporre le patate dolci sulla teglia, con la parte tagliata verso l'alto. Spennellarle di crema per arrostire e insaporirle. Dare un giro di pepe e aggiungere le erbe. Cuocere le patate dolci 30-35 minuti nel centro del forno preriscaldato.
- 3 Mescolare tutti gli ingredienti della ricotta al limone.
- 4 Disporre le patate dolci nei piatti e aggiungere la salsa alla ricotta. Guarnire con pezzetti di noce, rametti di timo o rosmarino e qualche goccia di olio di noci.



Pronte in  
60 minuti



Preparate in  
30 minuti

## Torri di verdure al forno

per 4 persone

carta da forno per la teglia

800 g di ortaggi-radice (ad es. carote multicolori, cavolo rapa, pastinaca, sedano rapa) a fette di ca. 3 mm  
3-4 spicchi d'aglio pressati  
4 cucchiaini di semi di sesamo  
3-4 cucchiaini di crema per arrostire  
2 cucchiaini di erbe aromatiche (ad es. timo e maggiorana) tritate fini  
sale  
pepe  
200 g di formaggio Raclette affettato  
1 peperoncino rosso affettato ad anellini  
timo e maggiorana per guarnire

- 1 Preriscaldare il forno a 200 °C se statico, a 180 °C se termoventilato.
- 2 Mescolare le fette di verdura con l'aglio, i semi di sesamo, la crema per arrostire, le erbe, il sale e il pepe. Ammonticciarle a strati sulla teglia, formando 8 torri. Cuocerle 30-35 minuti nel centro del forno preriscaldato. La verdura dovrebbe risultare appena morbida.
- 3 Posare le fette di formaggio Raclette e gli anellini di peperoncino sulle torri e infornarle nuovamente. Attendere qualche istante finché il formaggio è fuso. Sfnare le torri, guarnirle e servirle calde.



Pronte in  
50 minuti



Preparate in  
20 minuti





## Rutabaga e carote al forno con vinaigrette al formaggio

per 4 persone

600 g di carote multicolori a fette di 1 cm  
600 g di rutabaga tagliata a dadini  
sale  
pepe  
1-2 cucchiaini di cumino, a piacere  
2-3 cucchiai di crema per arrostiti  
1 limone bio a fette

### Vinaigrette al formaggio:

3-4 cucchiai di succo di limone o di aceto balsamico bianco  
1 cucchiaio di senape a grani  
4-5 cucchiai di olio di colza  
3-4 cucchiai di succo di mele  
2-3 cucchiai di prezzemolo tritato  
1 scalogno sminuzzato finemente  
sale  
pepe

200 g di Sbrinz a scaglette  
foglioline di prezzemolo per guarnire

- 1 Preriscaldare il forno a 200 °C se statico, a 180 °C se termoventilato.
- 2 Mescolare i pezzetti di rutabaga e di carota con le fette di limone. Condire con sale e pepe e aggiungere la crema per arrostiti. Ripartire il tutto sulla teglia. Cuocere 30-35 minuti nel centro del forno preriscaldato. I pezzetti di rutabaga e di carota dovrebbero restare leggermente morbidi.
- 3 Mescolare tutti gli ingredienti della vinaigrette.
- 4 Sfornare, condire il tutto con la vinaigrette e cospargere con le scaglette di Sbrinz. Guarnire e servire.



Pronte in  
70 minuti



Preparati in  
35 minuti

## Porri gratinati

per 4 persone

coperchio oppure foglio di carta stagnola

4 porri sottili affettati a metà nel senso della lunghezza  
2-3 cucchiai di crema per arrostiti  
1 cucchiaino di curry  
1 cucchiaino di paprika affumicata  
sale  
pepe  
2 dl di brodo di verdura  
2 dl di panna intera

### Intingolo:

4-6 cucchiai di noci sminuzzate (ad es. nocciole, noci o pistacchi)  
1 cipolla rossa affettata ad anelli  
100 g di formaggio (ad es. Emmentaler Gotthelf o Gruyère DOP) grattugiato grosso

1 mazzetto di erba cipollina tritata finemente

- 1 Preriscaldare il forno a 200 °C se statico, a 180 °C se termoventilato.
- 2 Aggiungere le spezie e il sale alla crema per arrostiti e spennellare i pezzi di porro su tutti i lati. Disporre sulla teglia.
- 3 Cuocere i porri al coperto (coperchio o foglio di carta stagnola) 20 minuti nel centro del forno preriscaldato. Versare la panna e il brodo nella teglia, togliere il coperchio e proseguire la cottura ancora 10-15 minuti.
- 4 Aggiungere i pezzetti di noce, gli anelli di cipolla, il formaggio grattugiato e gratinare brevemente. Guarnire di erba cipollina e servire.

**Variante:** poco prima di terminare la cottura si possono aggiungere 100 g di pancetta a dadini.



Pronti in  
50 minuti



Preparati in  
20 minuti



## Cavolfiore impanato al forno con salsina allo yogurt

per 4 persone

carta da forno per la teglia

800 g di rosette di cavolfiore

### Per impanare:

2 uova battute  
1 cucchiaino di paprika  
1 cucchiaino di aglio in polvere  
1 cucchiaino di sale  
pepe  
100 g di pangrattato  
50 g di nocciole macinate  
crema per arrostiti da spruzzare sulla teglia

### Salsa piccante allo yogurt con miele:

360 g di yogurt alla panna  
1 cucchiaio di foglioline di menta tritate  
focci di peperoncino  
1 spicchio d'aglio pressato  
sale

2-3 manciate di foglie di spinaci  
menta o prezzemolo e focci di peperoncino  
per guarnire

- 1 Preriscaldare il forno a 200 °C se statico, a 180 °C se termoventilato.

2 Battere le uova e unirvi le spezie. Mescolare il pangrattato e le nocciole macinate. Passare le rosette di cavolfiore prima nelle uova, poi nel pangrattato. Disporre le rosette sulla teglia preparata e spruzzarle con un po' di crema per arrostiti.

3 Cuocere le rosette di cavolfiore 25-30 minuti nel centro del forno preriscaldato, mantenendole croccanti.

4 Mescolare tutti gli ingredienti della salsina piccante allo yogurt.

5 Disporre nelle ciotole un letto di foglie di spinaci e posarvi le rosette di cavolfiore. Servirle con la salsina allo yogurt.

**Variante:** le rosette si possono servire anche con qualche goccia di miele liquido. Secondo la stagione, sostituire le foglie di spinaci con foglie di rucola oppure con un'altra insalatina verde.



Pronto in  
65 minuti



Preparato in  
40 minuti



## Un divertimento per tutta la famiglia

**Invece di sfornare l'abituale saccata di biscotti di Natale, quest'anno papà Andreas ha deciso di sorprendere le figlie Lucy (5) e Émilienne (2) con una casina di panpepato. Ha pensato che decorarla in compagnia sarà forse meno stressante che preparare senza sosta una teglia dopo l'altra. Il nuovo progetto andrà veramente a genio anche alle piccole? E perché il latte non finisce solo nel panpepato, ma anche lì accanto?**

Affacciata sul lago di Bienna, la casa è tutta profumata di panpepato. Papà Andreas si è già dato da fare prima di colazione. Ieri sera ha preparato l'impasto di latte, farina, miele, zucchero, uova e spezie, che ha riposato l'intera notte in frigorifero. Così stamattina ha solo dovuto stenderlo, ritagliare il pavimento, i muri, gli spioventi del tetto e le porticine, e infornare il tutto. Ora i pezzi di panpepato stanno raffreddando su una griglia. Stress? Per il momento neanche l'ombra.

In salotto, Lucy sta giocando con la casina delle bambole e Émilienne sta accatastando cubetti. Il papà le chiama dalla cucina: «Si comincia!». Le sorelline corrono ad arrampicarsi sui loro seggioloni. Sul tavolo trovano le fette brune di panpepato in attesa, e sgranano gli occhi: «ma la casina dov'è?», chiede Lucy, chiaramente delusa. Il programma non sembra molto divertente. Andreas spiega: «È quasi come giocare ai Lego. Alla fine avremo una specie di casina delle bambole, che potremo mangiucchiare un pezzetto per volta quando ne avremo voglia». Ora le bambine sembrano più convinte e hanno solo voglia di iniziare. Uff, anche stavolta è andata.

Sembra che qui in casa sia papà Andreas il grande responsabile dei biscotti di Natale. Recentemente le piccole hanno cominciato a dargli una mano, almeno per la fase finale. L'impasto, invece, è ancora troppo complicato, e ci pensa lui. Sovente, però, il papà resta solo anche quando si tratta di fare i biscotti e di infornarli: «le bimbe si stufano velocemente. Per la più piccola è tutto ancora un po' troppo difficile, diventa subito nervosa, mentre la più grande brontola che si annoia a fare sempre la stessa cosa». Quest'anno Andreas spera anche di evitare gli eterni litigi sulle formine – quella è mia, quella è tua...

Per questo gli è venuta l'idea della casina di panpepato. Sul sito di Swissmilk ha trovato la ricetta, con modelli molto semplici da ritagliare. Si fa qualcosa in compagnia, ma ognuno può occuparsi della sua parte e decorarla come meglio crede. L'età non conta e ogni bambino può decidere quando la decorazione è finita. «In teoria, sembrerebbe un'impresa molto meno stressante», si è detto Andrea. E finora sta andando proprio così...



L'età non conta: tutti hanno qualcosa da fare.

Le sorelline si sono già impossessate ciascuna di uno spiovente del tetto, e ora vogliono lanciarsi nella decorazione. Con gli occhioni brillanti Lucy guarda il contenitore colmo di perline d'argento e lo scuote. Ups, il coperchietto si svita e qualche perlina rotola sul tavolo. Mentre le raccoglie chiede curiosa: «ma si possono mangiare?». Per dimostrarle che sono veramente commestibili, papà deve metterne una in bocca.

Anche per la decorazione è il papà che deve prima mostrare come fare. Ma è semplicissimo: basta immergere il pennello nella ciotola della glassa, posarne una grossa goccia sul panpepato e poi premervi sopra una mandorla o una perlina d'argento, che resterà appiccicata. Lucy afferra immediatamente il pennello. «Beeh, pulisci!», squittisce Émilienne, quando un po' di glassa resta appiccicata al suo ditino. Il papà le dice che può semplicemente leccarla via, ma lei non vuole credergli. Però poi tira fuori la punta della lingua, pian piano assaggia e commenta: «Mmh, buono!»

Ora è proprio convinta, prende un pennello anche lei e si mette all'opera. Ecco la piccola golosona che piazza un'enorme porzione di glassa sul suo panpepato! Andreas pensa solo ora che forse avrebbe dovuto mettere meno glassa nella ciotola, almeno all'inizio. Ma che diamine, alla fine i pezzi andranno pur montati e incollati, no? Lucy è curiosa, vuole sapere se anche il panpepato ha un buon sapore e ne rosicchia di nascosto un pezzettino. Santo cielo, quella era la porta! Ma il papà è stato previdente e ha preparato qualche pezzo più del necessario. Così, invece di arrabbiarsi, ce n'è un morso per tutti. E il verdetto è unanime: «megabuono!»

Quando si giunge al montaggio della casina, il papà riprende il controllo delle operazioni. Mostra alle piccole i punti esatti in cui ci vuole una dose di glassa

«È un po'  
come giocare  
con i Lego.»

papà Andreas



È emozionante assistere papà mentre costruisce una casina così bella partendo da semplici fette di panpepato.

appiccicosa. Pian pianino sono riuscite a unire i due spioventi del tetto e guardano con orgoglio il risultato. Ma la gioia è breve: Il tetto si mette a scivolare lentamente sulla glassa ancora morbida e finisce col cadere. «Ma certo, ho dimenticato gli stuzzicadenti!» esclama Andreas. In quattro e quattr'otto riecco il tetto saldamente fissato ai muri.

La più piccola ha voglia di una pausa, smette di decorare e inizia a giocherellare con le mandorle, come se fossero piccoli personaggi. Lucy le chiede chi abita nella casina di panpepato. La risposta è prontissima: «Ho-ho-ho-ho!» È il nome che le piccole danno a Babbo Natale.

Ora la casina regge bene, ed è il momento di passare alla decorazione generale. Per questa parte, il papà prepara una sacca da pasticciare. La glassa spremuta a fiocchetti qua e là farà da neve. Lucy tiene la sacca e, concentratissima, sprema un po' di glassa sul tetto. Anche Émilienne vuole dare una mano, e posa qualche perlina d'argento che brilla come cristalli di ghiaccio. Le due sorelline decidono poi che ci vuole un po' di neve anche sul giardino attorno alla casina.

Mentre Émilienne si rimette a giocare con le sue mandorle, Lucy ne posa una davanti alla casina e spiega: «Questa è la cassetta delle lettere di Ho-ho-ho-ho. La mamma deve assolutamente scrivergli, così a Natale verrà di certo a farci visita!».



Chissà se la casina di panpepato resterà intera fino a Natale?

Molto soddisfatta del risultato, la squadra ammira la sua casina di panpepato. Andreas chiede dove andrà sistemata fino a Natale. Per Lucy non ci sono dubbi: «Resta qui sul tavolo di cucina». Dopotutto, papà ha appena spiegato che il panpepato diventerà un po' duro e prima di mangiarlo bisognerà intingerlo nel latte. E visto che la cioccolata del mattino Lucy la beve proprio qui al tavolo di cucina...

## Casina di panpepato

per 1 casina di panpepato

carta da forno per la teglia  
sacca da pasticciare con beccuccio liscio  
bicchieri, tazze, portauova di cartone  
(come sostegni)  
4-5 fogli A4 di carta o di cartoncino  
squadra o riga, matita, forbici

Per la dimensione degli elementi, ci si può riferire alla ricetta pubblicata su [swissmilk.ch/lebkuchenhaus](http://swissmilk.ch/lebkuchenhaus) (disponibile in tedesco e in francese).

### Pasta:

500 g di miele d'abete  
100 g di zucchero greggio  
100 g di zucchero a velo  
1 dl di latte  
15 g di bicarbonato di sodio  
1 kg di farina bigia  
15 g di spezie per panpepato  
2 uova

### Glassa brillante (a piacimento):

2 cucchiaini di gomma arabica  
3 cucchiaini di acqua bollente

### Glassa bianca:

2 albumi  
300 g di zucchero a velo

### Decorazione:

mandorle con e senza buccia  
perline di zucchero argentate



- 1 Versare il miele e lo zucchero in un pentolino e scaldarli a fuoco medio. Quando lo zucchero si è sciolto, toglierlo dal fuoco e lasciarlo intiepidire. Diluire il bicarbonato di sodio nel latte. Versare la farina in una ciotola e unirvi le spezie. Aggiungere le uova e la miscela di miele e zucchero. Iniziare a impastare. Aggiungendo il latte poco alla volta, continuare a impastare fino a quando la massa diventa morbida e liscia. Avvolta in carta stagnola (o in un sacchetto di plastica), la massa va lasciata in frigorifero almeno 16 ore. Seguendo i modelli, disegnare sulla carta le diverse forme e ritagliarle. Stendere circa  $\frac{2}{3}$  dell'impasto, fino a uno spessore di 3 mm. Disporre i modelli sull'impasto uno accanto all'altro, cercando di risparmiare più spazio possibile. Ritagliare l'impasto lungo i bordi di ogni pezzo. Per le persiane, tagliare a metà i quadrati corrispondenti all'apertura delle finestre. Per decorare le persiane e le porte si possono utilizzare stampini a forma di cuore. Stendere l'impasto rimanente fino a uno spessore di 5 mm, per formare la base. Utilizzare gli ultimi resti per qualche piccola decorazione (ad es. abeti, animaletti).
- 2 Disporre i pezzi sulla teglia foderata di carta da forno. Disporre la base su una teglia a parte. Cuocere nel centro del forno preriscaldato a 180 °C. Contare 6-8 minuti per le parti della casina e 10 minuti per la base.
- 3 Mescolare la gomma arabica e l'acqua. Spennellare il panpepato ancora caldo con uno strato sottile di questa glassa brillante.
- 4 Battere gli albumi a neve. Unire lo zucchero a velo e continuare a battere fino a ottenere una miscela omogenea. Con questa glassa bianca si decorano le persiane e la porticina. Le decorazioni vanno lasciate asciugare. Incollare le persiane e la porticina sulle aperture corrispondenti. Lasciare asciugare bene.
- 5 Applicare le mandorle sugli spioventi del tetto, a mo' di tegole, fissando ognuna con una goccia di glassa. Fissare anche il camino.
- 6 Incollare i quattro muri sulla base di panpepato, sostenendoli con tazze e bicchieri. Lasciare asciugare bene.
- 7 Per finire, incollare il tetto sulle quattro mura, utilizzando come sostegni i portauova. Decorare il culmine del tetto con le perline d'argento. Lasciare asciugare. Intorno alla casina, creare un paesaggio invernale con i pezzetti di panpepato restanti e con la glassa.



Pronta in  
18 h 36 minuti



Preparata in  
2 h 20 minuti

Le nostre mucche ricevono  
montagne di erba svizzera.  
Che forza!

LO STANDARD DI PRODUZIONE  
DEL LATTE SVIZZERO.  
[SWISSMILK.CH/GREEN](http://SWISSMILK.CH/GREEN)



Il latte e i latticini  
svizzeri. Che forza!

Svizzera. Naturalmente.

swissmilk

# Quante possibilità per divertirsi all'ombra dei Dents du Midi!

**I tesori più preziosi sono sempre ben nascosti – come sa chi ha avuto la fortuna di visitare la regione vallesana dei Dents du Midi. L'omonima catena montuosa è imponente quanto le numerose e particolari esperienze che si possono fare sul posto: caseifici robotizzati, escursioni con cani da slitta, discese in go-kart sulla neve... e molto, molto altro ancora. In questo angolo di Vallese, emozionanti avventure attendono tutta la famiglia!**

Dopo le prime curve che si inerpicano su per il pendio, chi giunge a Troistorrents trova dapprima la cooperativa «La Cavagne», con la sua vasta scelta di specialità e prodotti regionali. Nel cuore del centro, una grande vetrata permette di curiosare nella modernissima cantina automatizzata dove stagiona il formaggio Raclette. Un robot percorre le corsie tra gli scaffali, afferra saldamente una dopo l'altra le 18'000 forme che vi sono depositate, la capovolge abilmente e la rimette al loro posto. La rotazione regolare e una temperatura e un'umidità costanti sono molto importanti per il risultato finale. È così che una massa piuttosto insipida si trasforma, in pochi mesi, in forme di delizioso formaggio Raclette.

Per sgravare i casari della valle dal faticoso lavoro di stagionatura, alcuni produttori si sono associati e hanno costruito questo moderno stabilimento. La lavorazione delle forme, tuttavia, che ha sempre ancora luogo in caseifici d'alpe, resta

assolutamente tradizionale. È così che ogni alpigiano produce un formaggio dal sapore unico. Il ristorante del centro «La Cavagne» propone una selezione da degustare, e i formaggi sono anche in vendita sul posto.

## Escursioni da sogno

Apertura e autenticità continuano anche sopra Champéry. Dopo una breve escursione oppure un giro in seggiovia, chi è incuriosito dalla vita e dal lavoro dei contadini di montagna può visitare alcune aziende agricole della zona, che aprono volentieri le loro porte al pubblico. Gli ospiti della fattoria Berra possono persino provare a mungere e a fare il burro!

Nathalie, guida alpina per famiglie, insegna che non solo gli animali possono trovare cosine buone da mangiare sui pascoli di montagna. Durante le sue escursioni, tutti si danno da fare per raccogliere erbe e piantine. E quando ci si sistema finalmente in qualche incantevole angolo di natura per il picnic, gli ingredienti appena trovati finiscono in una bella fondue all'aria aperta. Ecco il formaggio che si mette a ribollire dolcemente e tutti vi intingono affamati le loro forchette. Se poi manca poco al tramonto e ognuno porta una lampada frontale, l'avventura è davvero completa.

Anche le escursioni con i cani da slitta sono un'esperienza unica, sia in inverno sia in estate. La comoda cintura viene allacciata al lungo guinzaglio principale, e via! A bella velocità si giunge al rifugio Alpines de They, dove una profumata fondue attende gli ospiti affamati.

## Montagne innevate e un arcobaleno di possibilità

Qui all'ombra dei Dents du Midi le possibilità sono letteralmente illimitate, anche in inverno. Ai confini con la Francia, la regione fa parte del grande comprensorio sciistico transnazionale Portes du Soleil. Il Cookie Café, ristorante panoramico per famiglie, si trova quasi sul confine, a 2'300 metri di quota, dove troneggia sulla zona d'arrivo degli impianti di Les Mossettes. La vista che si gode da qui è veramente impressionante. E per riprendere le forze prima di ripartire con gli sci non si può mancare il famoso hamburger gourmet con carne e formaggio della regione.



Per i più giovani, Les Crosets offre un superpark freestyle con rail. L'impianto non è riservato ai soli professionisti, anche i principianti sono i benvenuti! Nel micro-park, infatti, troveranno condizioni perfette per esercitarsi.

I più piccolini potranno cimentarsi nelle loro prime discese sulla neve presso il centro sportivo di Morgins. Il pony-lift e la scuola di sci sono il quadro ideale. E quando non sono bimbi che scendono a spazzaneve, si tratta invece di coraggiosi al volante di un «deval kart» – questo il nome di un'avventura mozzafiato, nella quale ci si può lanciare sia in estate sia in inverno. Una cosa è certa: qui, sotto i Dents du Midi, non ci si annoia veramente mai, in nessuna stagione.



## In palio una settimana bianca per tutta la famiglia

La regione Dents du Midi ha in serbo una vasta gamma di proposte per chi ama le vacanze in montagna. Perché non cogliere l'occasione di una settimana bianca in famiglia per scoprire di che cosa si tratta?



Per partecipare:  
[swissmilk.ch/famiglia](http://swissmilk.ch/famiglia)

## Domanda del concorso

**Che cosa avviene alle forme di formaggio che stagionano in cantina?**

- a) Vengono allineate in funzione delle fasi lunari
- b) Vengono rivoltate
- c) Vengono forate a distanze regolari

**Termine di partecipazione:** 31 dicembre 2020

### 1° premio\*

Sette notti a Les Crosets, presso l'albergo L'Étable, con la sua incantevole architettura tradizionale. Dall'albergo, accesso diretto alle piste di sci del comprensorio Portes du Soleil e panorama imperdibile sull'imponente catena alpina dei Dents du Midi, l'emblema della regione. Compreso anche lo skipass per tutti i giorni e una selezione di prodotti del marchio «Saveurs Dents du Midi». Il prezzo equivale a una camera familiare (due adulti e due bambini), prima colazione inclusa.

### 2° – 5° premio

Reka-Check dal valore di 200.– fr.

### 6° – 10° premio

Reka-Check dal valore di 100.– fr.

### 11° – 15° premio

Reka-Check dal valore di 50.– fr.

\* Valido fino a fine aprile 2022. Estrazione a sorte secondo disponibilità.

# Nel paese del panpepato...

... ci sono molte cose da assaggiare, ma anche tante altre da scoprire:

- ☆ un omino di neve quasi finito
- ☆ una volpe curiosa
- ☆ un topolino affamato
- ☆ un abete decorato per Natale
- ☆ una lampada a forma di luna

E per chi sa già contare:

- ☆ Quante mucche si sono nascoste nel disegno?
- ☆ Quanti regali sta trasportando Babbo Natale?
- ☆ Quante stelle brillano in cielo?



3 mucche; 12 regali; 29 stelle

# Riutilizzare i cartoni del latte per biglietti d'auguri creativi

## HAI BISOGNO DI:

- un cartone del latte vuoto (Tetra Pak)
- forbici
- matita
- ago per la lana
- filo di lana



**1** Ritaglia il cartone del latte così da togliere la parte inferiore e quella superiore. Sciacqualo bene e asciugalo.



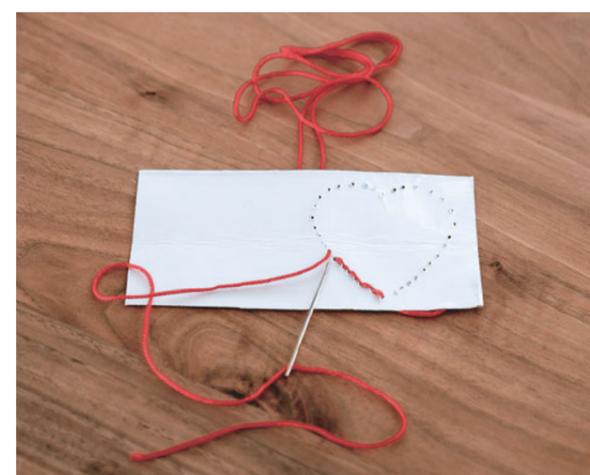
**2** Ritaglia il cartone lungo le pieghe. In questo modo otterrai quattro cartoncini rettangolari per due biglietti d'auguri (18,5 × 14 cm e 18,5 × 7 cm) e due segnalibri (18,5 × 4 cm).



**3** Partendo da un angolo, stacca delicatamente lo strato di carta che ricopre ogni cartoncino.



**4** Piega il cartoncino al centro, così da formare il biglietto d'auguri. Disegna un motivo. Con la punta dell'ago fora il cartoncino lungo il motivo.



**5** Con una gugiata di lana, ricama lungo il tracciato del motivo.

## CONSIGLI:

- Il ricamo può essere eseguito a parte e incollato sul cartoncino in seguito.
- Prova anche con altri motivi.
- Per un biglietto d'auguri quadrato (biglietto con il cuore) accorcia il rettangolo più piccolo (18,5 × 7 cm) di 4,5 cm sul lato più lungo, così da ottenere un rettangolo di 14 × 7 cm, e piegalo in mezzo.
- Per decorare i biglietti si possono usare anche pennarelli idrorepellenti.

# Ma in inverno le mucche hanno freddo?



**In inverno, quando i pascoli sono coperti da una fitta coltre di neve, le mucche hanno lasciato da tempo l'alpe per tornare alla loro fattoria. Ma lì che cosa mangiano? E man mano che il clima si fa più rigido, hanno freddo anche loro? Per scoprirlo, ci siamo recati nei Grigioni, dove abbiamo incontrato la famiglia Höllrigl, che gestisce l'azienda agricola Tossa. Qui abbiamo scoperto il gran daffare di una famiglia contadina in inverno – e anche perché le coccole sono importantissime...**

Quassù ad Avers – 1'920 metri di quota – l'inverno inizia già in ottobre e dura fino a maggio. Le mucche di Simon e Sandra Höllrigl tornano dall'alpe in settembre, e tutto, qui nell'azienda agricola Tossa, deve essere pronto per accoglierle. La famiglia, che conta anche le quattro figlie Tessa (9), Melina (6), Giulia (5) e Chiara (1), ha infatti trascorso gran parte dell'estate a fare fieno sui prati, in modo che le 17 mucche da latte e i loro vitelli abbiano cibo a sufficienza per l'inverno. Oltre al fieno estivo fresco, gli animali dell'azienda riceveranno anche un nutriente «foraggio corto». Si tratta di bastoncini ottenuti da chicchi di cereali o di mais frantumati e da altri prodotti naturali pregiati.

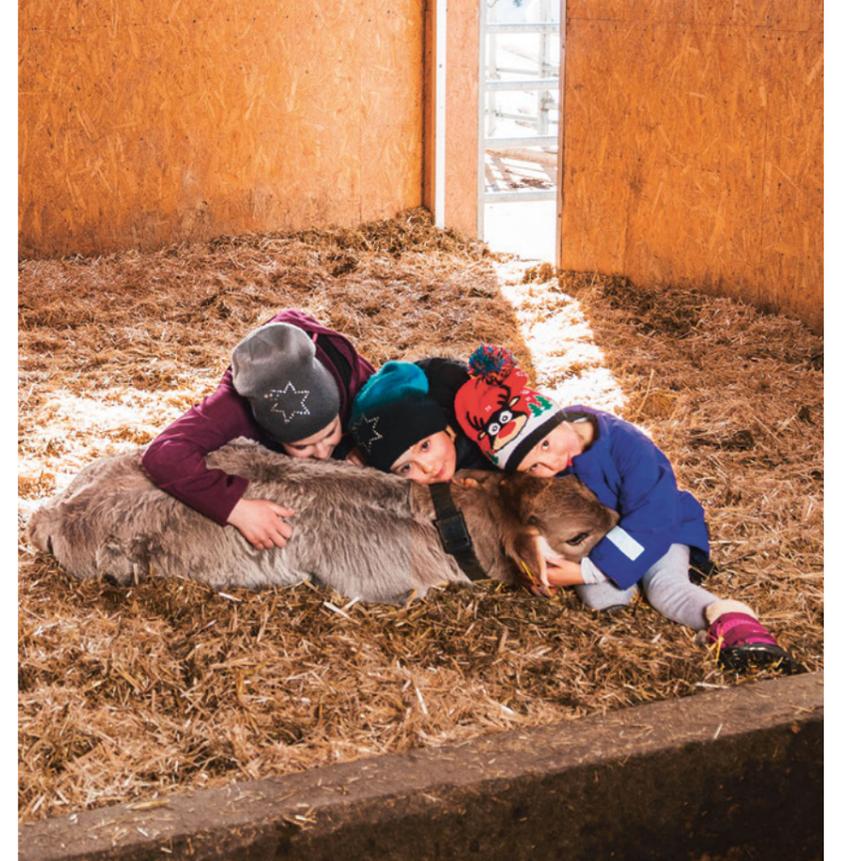
«D'inverno inizio ad occuparmi della stalla sin dalle sei del mattino», spiega papà Simon. «Devo pulire le lettiere, distribuire il fieno e mungere. Per fare tutti i lavori necessari ci vogliono all'incirca tre ore». Più fa freddo, più le mucche mangiano. Ma ciò non significa che producono più latte. L'energia l'hanno bisogno per mantenersi calde. «In generale, però, alle mucche il freddo non dispiace», spiega Simon. «Al contrario, sembrano apprezzare molto l'arietta fresca e i raggi di sole. Invece quando c'è troppo vento preferiscono decisamente starsene al caldino in stalla».

Le mucche dell'azienda Tossa vivono in una cosiddetta stalla a stabulazione libera. In altre parole, decidono da sole quando uscire all'aperto, nell'area consolidata adatta a tutte le condizioni atmosferiche, o quando starsene al coperto. Naturalmente, ogni mucca ha il suo carattere e le sue preferenze, ma la maggior parte ama l'aria aperta. Non c'è da stupirsi, dopo tutto qui ad Avers in inverno ci sono sempre tante cose interessanti da osservare. Proprio di fronte alla stalla, ad esempio, passa il tracciato di sci escursionistico. «Le mucche vanno sempre al cancello per osservare l'andirivieni dei turisti», racconta Simon ridendo.



«Per  
ogni vitellino  
dobbiamo  
pensare  
bene al nome  
giusto»

Melina (6)



Nel tardo pomeriggio la stalla è il punto di incontro per tutti – mucche, vitelli e l'intera famiglia Höllrigl. Bisogna nuovamente pulire le lettiere, distribuire il fieno e mungere. Ma è anche il momento di fare un po' di coccole. Sì, perché ogni anno tra ottobre e aprile nascono i vitellini. I primi quattro o cinque giorni restano con le madri, per essere allattati. Poi devono abituarsi lentamente al biberon. «Dedichiamo loro moltissimo tempo», spiega Simon. E Tessa aggiunge: «entriamo sempre in stalla in punta di piedi, per non spaventarli, poi diamo loro da mangiare dalle nostre mani e, se sono d'accordo, li accarezziamo un po'».

Inverno – questa è la stagione in cui la famiglia investe molto tempo nelle cure del bestiame, ma anche in quello della stalla stessa. «C'è sempre qualche lavoretto da fare», spiega mamma Sandra. «Visto che abbiamo costruito la stalla solo pochi anni fa, non tutto è ancora esattamente come vorremmo che fosse». Prendiamo il foraggio corto, per esempio. Ancora un anno fa, per dar da mangiare alle mucche Simon doveva trasportare i sacchi dal primo piano al pian terreno. Poi, lo scorso inverno, ha

installato un condotto. Ora le bambine possono aiutare a sparlare le «briciole» (è il nome che hanno dato a questo foraggio) direttamente dal piano superiore nel condotto, che sfocia poi in diversi punti della stalla e da lì viene distribuito al bestiame. «Con questo sistema, dare da mangiare alle mucche è ancora più divertente», dice Melina soddisfatta.

Ma la famiglia ha molto da fare non solo in stalla: c'è il negozietto per la vendita diretta, bisogna sgomberare la neve, poi c'è da spazzolare e rivoltare le forme di formaggio che stagionano in cantina... Senza dimenticare i turisti attirati dalla possibilità di pernottare nella paglia. Molti scelgono Avers per lo sci alpino o lo sci di fondo; alcuni fanno invece escursioni a piedi fino al Piz Platta, che si trova a nord-est. Quindi tutto va sempre tenuto in perfetto stato per accogliere ogni nuovo arrivato.

Nonostante tutto questo gran daffare, la vita quotidiana della famiglia Höllrigl fila liscia come l'olio, e ognuno dà una mano. Quando chiediamo loro che cosa preferiscono fare, Tessa, Melina e Giulia sono concordi: mungere! Oltre, naturalmente,



trovare un nome per i vitellini appena nati. «Per ogni vitellino dobbiamo pensare bene al nome giusto», spiega Melina. «La prima lettera dev'essere uguale alla prima lettera del nome della madre. Questa è la nostra regola, che è la stessa in molte altre famiglie contadine. La mia mucca preferita è Helene. Ora la sua vitellina l'abbiamo chiamata Helena». Una decisione democratica, prima della quale, a volte, si discute animatamente, come racconta con un sorriso mamma Sandra.

Oltre al suo lavoro in fattoria, Sandra lavora due volte la settimana come docente di scuola elementare, mentre Simon si occupa dello skilift una volta la settimana. «Non ci annoiamo di certo», ride Sandra, «né in inverno né in estate». I 160 abitanti di Avers sanno di poter contare l'uno sull'altro. Quassù – nel comune più alto della Svizzera – ognuno è pronto a dare una mano.

# Piccoli regali dalla cucina

**Durante il periodo natalizio i biscotti fatti in casa hanno sempre un gran successo. Ma quest'anno perché non provare con un regalo leggermente diverso? Sempre fatto a mano e con amore, sempre bello e buono – ma nuovo. Ad esempio, una miscela di ingredienti pregiati pronti per essere impastati e cotti al forno. Un regalo di tendenza ma anche pratico: si può conservare per prepararlo poi quando si avrà tempo, e sarà pronto in un attimo.**



## Panini alla frutta

per 12 panini

1 vaso da conserve con coperchio (capienza: 1½ l)  
carta da forno  
ricetta dei panini  
spago  
farina per formare i panini

### Miscela per il vaso:

250 g di farina bianca  
1 bustina di lievito in polvere  
100 g di semola fine di mais  
75 g di mele secche o mirtilli rossi (cranberry) sminuzzati  
50 g di nocciole o di noci sminuzzate  
100 g di farina integrale  
1½ cucchiaino di sale  
50 g di fiocchi d'avena  
100 g albicocche o prugne secche, sminuzzate  
50 g di semi di girasole  
2 cucchiaini di semi di colza o di lino  
un po' di cannella, a piacimento

### Panini:

150 g di quark  
3 dl di latte o d'acqua

### Regalo:

Riempire il vaso con gli strati di ingredienti e chiuderlo. Prepararlo per il regalo e allegare la ricetta.

### Ricetta:

- 1 Versare tutto il contenuto del vaso in una ciotola. Aggiungere il quark e il latte, impastare brevemente. Se occorre, aggiungere un po' d'acqua. Lasciare lievitare 3–4 ore, finché il volume raddoppia.
- 2 Preriscaldare il forno a 200 °C se statico, a 180 °C se termoventilato.
- 3 Versare l'impasto su una superficie infarinata. Infarinare leggermente anche l'impasto e formare una dozzina di panini. Disporre i panini sulla teglia foderata di carta da forno. Cuocerli 20–25 minuti nel centro del forno preriscaldato. Sfornarli e lasciarli raffreddare su una griglia.



Pronti in  
4 h 20 minuti



Preparati in  
40 minuti

VASETTI  
VARIOPINTI  
PRONTI PER  
LA COTTURA

## Tortine marmorizzate

per 4 tortine

4 vasetti da conserva termoresistenti,  
con coperchio (capienza: ca. 3 dl)  
ricetta delle tortine  
spago  
burro per i vasetti

### Miscela alla vaniglia:

125 g di farina  
1 cucchiaino di lievito in polvere  
1 presa di sale  
1 bustina di zucchero vanigliato  
60 g di zucchero greggio  
3 cucchiaini di nocciole macinate  
o di fiocchi di noce di cocco

### Miscela al cioccolato:

125 g di farina  
1 cucchiaino di lievito in polvere  
1 presa di sale  
3 cucchiaini di cacao in polvere  
60 g di zucchero  
50 g di cioccolato scuro sminuzzato

### Tortine:

175 g di burro fuso e raffreddato  
2 uova  
1½ dl di latte

un po' di zucchero a velo, a piacimento

### Regalo:

Riempire il vaso a strati con i diversi ingredienti della miscela alla vaniglia. Fare lo stesso con un altro vasetto e gli ingredienti della miscela al cioccolato. Chiudere entrambi i vasetti, prepararli per il regalo, allegare la ricetta e completare, eventualmente, con due vasetti vuoti.

### Ricetta:

- 1 Preriscaldare il forno a 180 °C se statico, a 160 °C se termoventilato.
- 2 Per l'impasto alla vaniglia, versare la miscela in una ciotola e mescolare bene. Aggiungere la metà del burro fuso, 1 uovo e la metà del latte, mescolare bene e versare in 4 vasetti imburrati.
- 3 Per l'impasto al cioccolato, versare la miscela in una ciotola e mescolare bene. Aggiungere il resto del burro, 1 uovo e il resto del latte, mescolare bene e versare nei vasetti dell'impasto alla vaniglia. Marmorizzare con una forchetta.
- 4 Infornare i vasetti 25–30 minuti. Una volta sfornati ci sono due possibilità. Si possono tenere come scorta, in tal caso vanno chiusi subito con i rispettivi coperchi e lasciati raffreddare. Oppure si possono lasciare aperti a raffreddare, per consumarli subito. Prima di servirli spolverarli con un po' di zucchero a velo.

**Per la conservazione:** i vasetti con le tortine cotte, chiusi bene non appena sfornati, si conservano al buio e al fresco 2–3 mesi oppure in congelatore 12 mesi.



Pronte in  
60 minuti



Preparate in  
30 minuti





## Pancake «shake & bake»

per 4 persone

1 vaso o 1 bottiglia di vetro da 1 l con coperchio e un'imboccatura larga ricetta dei pancake spago

### Miscela «shake & bake»:

250 g di farina  
¼ di cucchiaino di sale  
2 cucchiaini di lievito in polvere  
2-3 cucchiaini di zucchero greggio  
1 bustina di zucchero vanigliato  
1 cucchiaino di cannella, a piacimento

### Pancake:

1½ dl di latte  
1 dl di panna intera  
2 uova battute

burro o crema per arrostire

### Regalo:

Riempire il vasetto o la bottiglia con la farina, il sale, il lievito, lo zucchero vanigliato e la cannella. Chiudere la bottiglia e prepararla per il regalo.

### Ricetta:

- 1 Mescolare bene il latte, la panna e le uova. Inclinare la bottiglia in modo che la miscela si depositi su un lato. Versarvi il liquido. Chiuderla bene e agitarla energicamente in modo che l'impasto si addensi. Lasciarlo riposare 15 minuti.
- 2 Scaldare il burro in una padella antiaderente. Agitare bene la bottiglia ancora una volta, versare nella padella la pastella a porzioni e cuocere i pancake. Vanno serviti caldi.

**Suggerimenti:** I pancake si possono servire con succo di pere concentrato (Birnel), miele, sciroppo di caramello, sciroppo d'acero, zucchero alla cannella, salsa ai frutti di bosco, composta di frutta o salsa al cioccolato. Quando la bottiglia è quasi vuota, basta versarvi un po' di latte, chiuderla bene e scuoterla di nuovo: con questo liquido si potranno preparare ancora una o due crêpes.



Pronti in  
50 minuti



Preparati in  
15 minuti

## Polvere per budino

per 280 g

1 vasetto da conserva con coperchio (capienza: ca. 5 dl)  
4 formine da 1 dl  
ricetta del budino

### Polvere per budino:

125 g di amido di mais  
150 g di zucchero a velo  
3 cucchiaini di vaniglia in polvere  
2 prese di sale

### Budino:

60 g di polvere per budino  
3½ dl di latte o metà acqua / metà latte  
1 uovo

### Regalo:

Mescolare bene tutti gli ingredienti della polvere per budino. Versare la polvere nel vasetto e chiuderlo. Mettere un'etichetta, preparare per il regalo e aggiungere la ricetta.

### Ricetta:

Unire al latte 60 g di polvere per budino. Aggiungere anche l'uovo, battendo bene. Portare il liquido a ebollizione, continuando a rimestare. Distribuire il budino caldo nelle formine risciacquate con acqua fredda. Lasciarlo raffreddare e consolidare durante la notte al coperto. Poco prima di servirlo, rovesciare le formine su un piattino e guarnire a piacimento.

**Varianti:** Per un budino al cioccolato, aggiungere alla miscela 50 g di cacao in polvere e 1 cucchiaino di cannella. Aggiungere anche, a piacimento, 100 g di cioccolato scuro spezzettato. Per la cottura del budino al cioccolato, utilizzare 75 g di polvere. Se invece del budino si preferisce preparare una crema, utilizzare solo 30 g di polvere, cuocendoli con 3½ dl di latte e 1 uovo. Prima di servire si può unire 1 dl di panna montata.



Pronto in  
8 h 20 minuti



Preparato in  
20 minuti



# Una notte in iglù

Sciare, slittare, fare pupazzi di neve. Sono cose che piacciono a ogni bambino, giusto? E se proprio qualcuno di neve non ne ha mai abbastanza, c'è una possibilità in più, ossia trascorrervi anche la notte. In altre parole: pernottare in un autentico iglù. Daniela, Robi, Nelio, Navin e Laris hanno voluto provare. Ora sanno che cosa significa dormire su un letto di neve e hanno imparato qualche buon truccetto per proteggersi dal freddo.



«Ecco la neve!», esclama improvvisamente Nelio (10). Con la mamma e il papà Daniela e Robi Tamarut e i fratelli gemelli Navin e Laris (6 anni) è partito in auto da Reinach quasi due ore fa, in direzione dell'Oberland bernese, più precisamente del villaggio di iglù di Gstaad.

«Ai nostri bambini piace molto l'avventura. Ecco perché sono sempre alla ricerca di nuove attività per il tempo libero», spiega mamma Daniela. «In inverno, devo dire, non è così semplice. Anche loro non hanno sempre voglia di corse in slitta o di pupazzi di neve ogni fine settimana». Ma poi i Tamarut hanno sentito parlare delle notti in iglù. «I bambini si sono entusiasmati subito», racconta Daniela ridendo. Così, senza ulteriori indugi, la famiglia ha prenotato una camera per cinque. Una settimana dopo ha caricato gli sci e i sacchi a pelo in auto ed è partita per Gstaad, lasciandosi Basilea alle spalle, dove dell'inverno... ancora nessuna traccia.

Giunti a Saanenmösern, per prima cosa hanno preso la seggiovia. In alto, a circa 2000 metri di quota, il vento fischia dietro ogni angolo, ma il panorama è fenomenale. Si riesce a vedere quasi l'intero comprensorio sciistico e solo pochi metri sotto Saanerslochgrat, alla stazione di arrivo, si può leggere: «L'iglù più grande che abbia mai visto». Nelio è entusiasta, e ha subito voglia di lanciarsi in una bella scivolata. Navin e Laris non esitano un attimo a seguirlo. Daniela e Robi non hanno scelta... e giù dal pendio anche loro.

A bocce ferme, nessuno è più in grado di ricordarsi come la discesa si sia trasformata in una battaglia a palle di neve. «Ma è stato molto divertente.» E, per una volta, i bambini sono tutti d'accordo. Con le guance rosse e lo stomaco che brontola, i cinque entrano finalmente nell'iglù. «Wow», sussurra Laris. «Tutto è fatto di neve... muri, pavimento, veramente tutto». La famiglia segue il corridoio e poi svolta a sinistra verso il bar e la reception. Marius Mosimann li sta aspettando. Gerente del villaggio di iglù di Gstaad, non ha mai un attimo di riposo. Non c'è da stupirsi, dopo tutto gli iglù richiedono una manutenzione costante. Si pensi alle lampade che, scaldandosi, sciolgono la neve attorno. Ecco perché bisogna continuare a riparare certi punti, in particolare quelli vicini alle lampade che, altrimenti, potrebbero staccarsi. Anche i letti, dopo circa 200 notti, vanno nuovamente riempiti di neve perché, un po' come un materasso, a un certo momento anche un letto di neve è troppo



«L'igliù più grande  
che abbia mai visto.»

Nelio (10)

consumato. Ma malgrado tutto il suo lavoro, Marius Mosimann ama sempre prendersi un po' di tempo per chiacchierare con i suoi ospiti.

Dopo un primo, caloroso benvenuto, accompagna la famiglia a visitare la stanza in cui dormirà stanotte. Il villaggio di iglù può accogliere fino a 42 ospiti. Come in un normale albergo, anche qui ci sono camere di diverse dimensioni: stanze doppie, stanze famigliari, suite. Quando Daniela, Robi, Nelio, Navin e Laris entrano nella loro stanza, di nuovo un grande momento di entusiasmo: «Un letto rotondo fatto interamente di neve!». Sistemati sul letto, ci sono cinque tappetini isolanti e altrettanti sacchi a pelo. «Sono previsti per temperature comprese tra -20 e -40 gradi», spiega Marius. «Quindi dovrebbero tenervi bene al caldo». «Qual è la temperatura qui all'interno dell'iglù?» chiede papà Robi, e mentre parla, il suo alito forma nuvolette nell'aria fredda. «Quasi esattamente zero gradi», risponde Marius. «Ecco perché bisogna sempre chiudere la porta d'ingresso, altrimenti qui dentro diventa troppo caldo. Ma non preoccupatevi, questa notte non avrete freddo, ve lo garantisco. Abbiamo un rituale speciale, che vi aiuterà a scaldarvi per bene prima di infilarvi nel vostro stracco a pelo. Allora vogliamo iniziare?». «Siiiiii», gridano in coro Nelio, Navin e Laris.

Prima tappa: una FONDUE. Che, come tutti sanno, mette di buon umore! Qui nell'iglù si potrebbe aggiungere: e ti riscalda anche! I cestini di pane e il caquelon sono già pronti nella zona ristorante del villaggio di iglù. Navin è il primo a intingere il suo pezzetto di pane – che prontamente scivola via dalla for-

chetta e scompare nel formaggio. «Oh no», esclama Daniela. «Ora dovrai dare un bacio a tutte le ragazze che mangiano con te». E lui, ridendo, scocca un grosso bacio alla mamma. Dopo soli cinque minuti i bambini si sono già fatti una scorpacciata, ben più di quanto siano abituati a mangiare per cena, come osserva Daniela. «Ma è megabuona», risponde Laris, e gli altri annuiscono. Chi mangia di più? «Il più vecchio, cioè il papà, e il più giovane, cioè Laris – è sempre così», commenta Daniela ridendo.

Dopo la cena e una breve pausa, si passa alla seconda tappa del rituale contro il freddo: ciaspolata per tutti! «Solo 30 minuti», spiega Marius. «Quanto basta per sudare un po'». I Tamarut decidono di fare un giro più breve e si prendono un po' più di tempo per la terza tappa, ossia l'idromassaggio. «Quando si è veramente caldi e rilassati, è il momento di infilarsi nel sacco a pelo», consiglia Marius. «Il sacco a pelo mantiene il calore del corpo. Il mattino seguente, alcuni dei nostri ospiti ci dicono persino che hanno quasi avuto troppo caldo». Ma se proprio qualcuno non dovesse farcela, il personale di servizio alla reception ha sempre in riserva qualche bouillotte. Nelio, Navin e Laris, però, hanno un'idea migliore, e aggiungono semplicemente un'ultima tappa al rituale: battaglia di cuscini. Quando si è in cinque a letto, ovviamente, è ancora più divertente.

I cuscini volano di qua e di là, e la mamma e il papà si trovano sotto un fuoco incrociato. «Bene, ora basta con questo baccano», dice il papà ridendo, «sono proprio stanco. Forza, a

nanna». E nessuno dei tre osa protestare – che sorpresa per mamma e papà! «Sono stanco anch'io», sbadiglia Laris. «Il letto è davvero comodo, per niente duro. È stata proprio una bella giornata. E ora arriverà la più bella notte della mia vita.» «Di sicuro la più fredda», ribatte Nelio sottovoce. «La più bella e la più fredda.» «Smettetela, così non riesco a dormire», sussurra Navin. «Va bene, buonanotte.» «Buonanotteeeeeee.» «Sogni d'oro.»



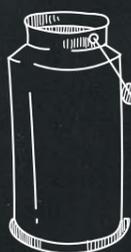
# Giornata della pausalatte – un successo che dura da 20 anni

Lo spuntino della ricreazione deve essere sano – e buono! Sono questi i due aspetti promossi ogni anno, in novembre, dalla Giornata della pausalatte, che offre ad allievi di tutta la Svizzera un bicchiere di latte. La prima edizione di questo oramai tradizionale appuntamento fu organizzata da Swissmilk nel 2001. Da allora si contano oramai due decenni di successo che non sarebbero stati possibili senza il sostegno dell'Unione svizzera delle donne contadine e rurali.



## SILVIA AMAUDRUZ

Membro del Comitato e Presidente della Commissione alimentazione e economia domestica USDCR



Le donne contadine e rurali sono le migliori ambasciatrici del latte quale spuntino equilibrato e sano: lo conoscono benissimo e sanno presentarlo in modo invitante alle generazioni più giovani. La nostra associazione tiene molto alla promozione dell'alimentazione regionale e di stagione. Anche attraverso le ricette che pubblichiamo. Da parte mia, apprezzo molto la varietà di questi piatti, provenienti da tutte le regioni della Svizzera.

NELLE ULTIME EDIZIONI, LA GIORNATA DELLA PAUSALATTE HA OFFERTO OGNI ANNO BEN 325'000 BICCHIERI DI LATTE. QUESTA CIFRA CORRISPONDE QUASI AL 40 PERCENTO DEGLI ALLIEVI DI TUTTA LA SVIZZERA.

## ZITA BURKART

contadina a Rheinfelden (AG)



La Giornata della pausalatte è una tradizione per me. Ogni novembre faccio una visita alla nostra scuola e porto agli allievi un po' di latte fresco. I bambini sono sempre molto felici. Per loro è una ricreazione un po' diversa, ma anche per me è un momento speciale. Di solito, noi contadine della regione di Rheinfelden ci occupiamo soprattutto del nostro negozietto di panetteria-pasticceria, con il quale partecipiamo anche, ad esempio, alla Aargauer Messe, la grande fiera agricola argoviese.



## GEORGIA GHIDONI

del Gruppo genitori di Rovio (TI)

Quest'anno partecipiamo alla giornata della pausalatte per la prima volta. Ci piace l'iniziativa e pensiamo che sia importante promuovere un alimento sano, con profonde radici nella nostra regione e nella nostra cultura. È anche l'occasione per proporre un assaggio di latte al naturale – spesso, infatti, i bambini lo bevono solo zuccherato.



## ELLA

allieva a Berna

Il latte mi piace molto, ancora di più con un po' di cacao. Sono sicura che, per la giornata della pausalatte, il cacao piacerebbe anche agli altri bambini. Da quando avevo 2 anni, ogni mattina bevo una tazza di latte al cioccolato. Mi piacciono anche le fette di pane spalmate di burro e il birchermüesli. Ma quello che adoro è proprio il frappé al cioccolato – e anche il gelato artigianale.



SBLV  
USPF  
USDCR  
UPS



SCHWEIZ. BÄUERINNEN- UND LANDFRAUENVERBAND  
UNION SUISSE DES PAYSANNES ET DES FEMMES RURALES  
UNIONE SVIZZERA DELLE DONNE CONTADINE E RURALI  
UNIUN DA LAS PURAS SVIZRAS

# Trasformare invece di buttare!

Lukas e Mia amano lo yogurt ma pensano che sia stupido gettare sempre così tanti rifiuti. Così hanno avuto un'idea: utilizzare i vasetti di yogurt per fare delle belle decorazioni natalizie!



1

More. Anche alle more è buono. Peccato solo che non si possa mangiare anche il vasetto.

Mmm, fragola, il mio preferito. E tu quale hai?



2

Sì, sempre così tanti rifiuti... Però aspetta! Potremmo provare a trasformarli, no?



3

Buon'idea. Ma prima dobbiamo lavarli bene.

lo faccio un angioletto.



4

E io un San Nicolao.



5

Per la testa è facile: basta incollare mezzo gheriglio di noce sul vasetto.



6

Poi ci vuole un po' di paglia per i capelli... un po' meno facile, ma veramente carinol!



7

... e carta crespa per le ali.



8

Al mio San Nicolao faccio una barba di ovatta...



9

... e un cappuccio a punta.



Mancano solo gli occhi. Ecco qua.



11

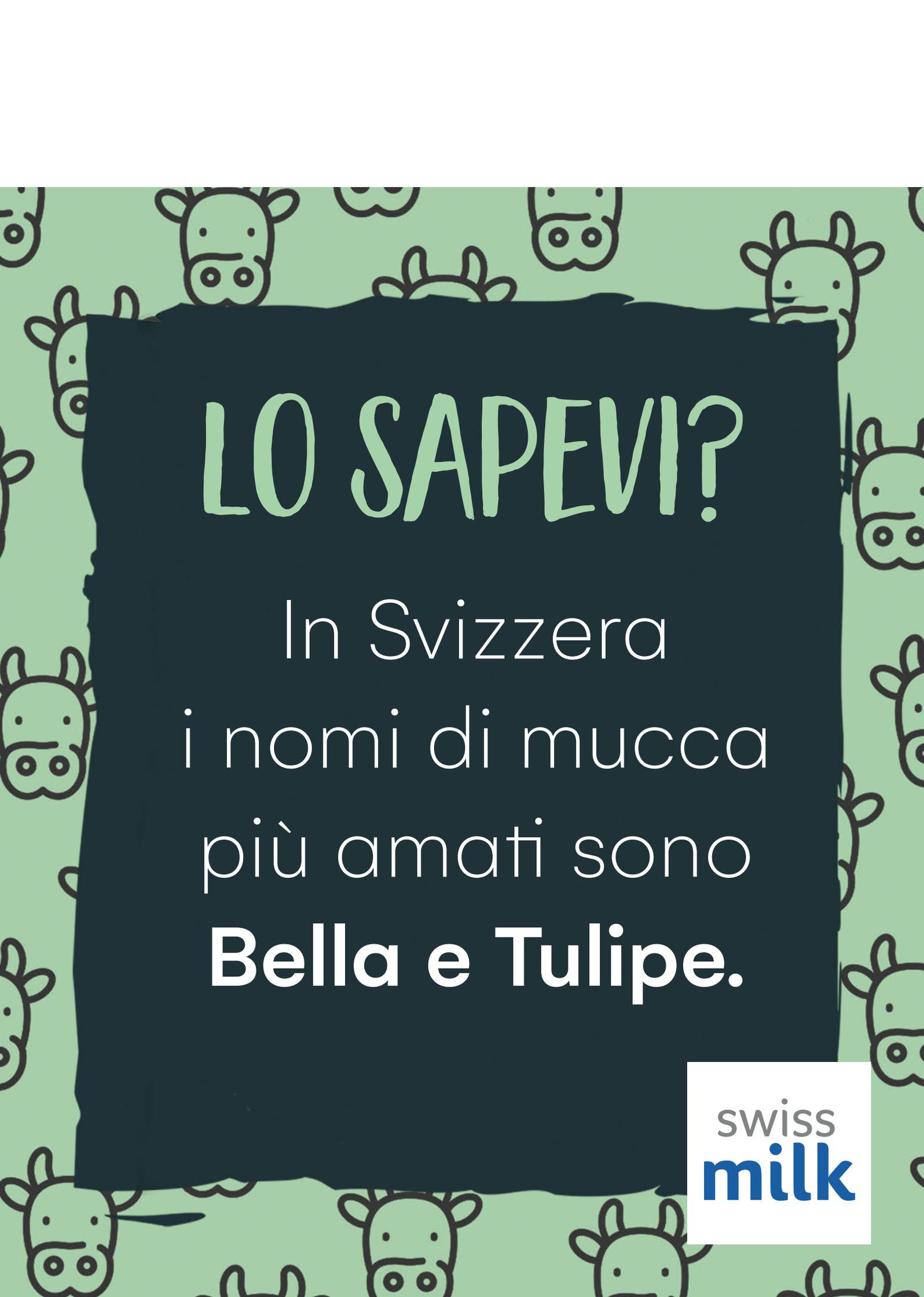
E qualche brillantino per il tocco finale!



12

Hai visto tutto quello che si può fare con un vasetto vuoto?

Penso che mi mangerò subito un altro yogurt...



LO SAPEVI?

In Svizzera  
i nomi di mucca  
più amati sono  
**Bella e Tulipe.**

swiss  
**milk**