

Numero 1/2021

FAMILY

La rivista di Swissmilk per le famiglie



Deliziose ricette per la stagione delle fragole | Lea diventa contadina | Mascarpone, la star della stagione | Consigli e ricette per i maghi delle grigliate

swissmilk

**IN PALIO UN
FINE SETTIMANA
SUL RIGI**

Concorso a p. 20



Come far mangiare più frutta ai bambini?

Le fragole sono i miei frutti preferiti in assoluto. Innanzitutto, sono già perfette così, al naturale. Non c'è proprio bisogno di aggiungere nulla. Ma va detto che anche con un po' di panna non sono male, oppure, perché no, in un bel dolce... In questo momento, però, la mia ricetta favorita è il tiramisù alle fragole che Sarina Arnold ha preparato per noi con l'aiuto dei suoi bambini (p. 4) – la fine del mondo! Aggiungo che Sarina Arnold non è l'unica che si diverte a passare un po' di tempo in cucina con i figli. Sbucciare e affettare frutta e verdura con i piccoli, magari per preparare una bella torta, piace molto anche ai nonni. Le nostre ricette a misura di bambino sono perfette per riunire più generazioni davanti ai fornelli – e sono anche buonissime (p. 22).

Poiché la bella stagione è alle porte e abbiamo tutti voglia di aria aperta, ci permettiamo di proporvi qualche consiglio per preparare lo zaino della vostra prossima escursione e, naturalmente, abbiamo in serbo qualche appetitosa ricetta per i maghi delle grigliate e gli appassionati di picnic (p. 34). Inoltre, vi siete mai chiesti perché i bambini amino così tanto i cibi dolci? E come fare in modo che mangino più frutta e verdura? In tal caso, troverete senz'altro qualche consiglio interessante nella nostra intervista a Christine Brombach, ricercatrice e esperta di comportamento alimentare (p. 39).

Vi auguriamo buona lettura – con la rivista di Swissmilk per le famiglie.

Stegmaier

4

Bacche dolcissime

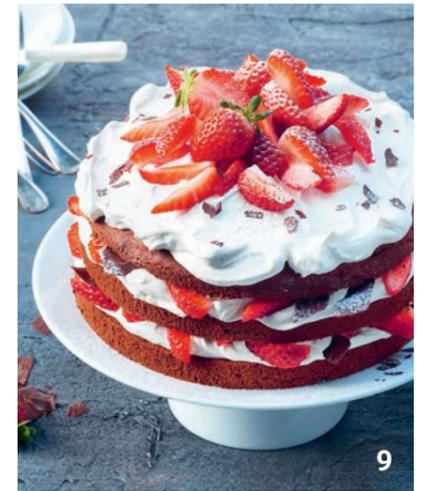
Torna la stagione delle fragole ed è il momento di ricette e consigli utili per le pasticciere e i pasticceri di casa – e tutti i loro golosoni.



22

Ora tocca ai piccoli

Cucinare assieme ai bambini è semplicemente divertente. Ecco alcune ricette appetitose che riusciranno a colpo sicuro.



26

Lea diventa contadina

Lea ha iniziato l'apprendistato di contadina e noi la seguiamo durante una giornata di lavoro in fattoria. Una formazione appassionante, molto variata e davvero impegnativa.



34

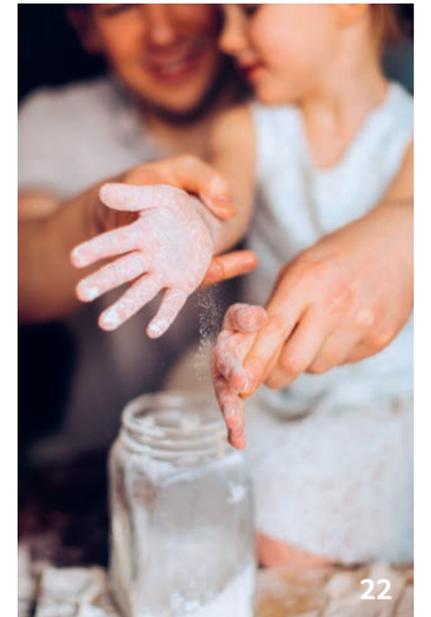
Tutti all'aria aperta

Consigli e ricette sfiziose per i maghi delle grigliate e gli appassionati di picnic.

«Certi sapori impariamo ad apprezzarli solo con il tempo. Perché il gusto si apprende.»

Christine Brombach,
docente di scienza del consumatore presso la Scuola universitaria di scienze applicate ZHAW di Zurigo

39



22

39

Chiediamo a...

Perché i bambini evitano i cibi amari e preferiscono quelli dolci? Ce lo spiega l'esperta Christine Brombach.



26



34

Il tiramisù alle fragole di Sarina

Il sapore delle fragole freschissime, appena raccolte nell'orto di casa o nel campo del contadino, è semplicemente imbattibile. Possiamo mangiarle così, al naturale, ma anche utilizzarle per preparare il nostro dolce preferito, come fa Sarina Arnold, modella e testimonial del burro svizzero. Che ci racconta in quali versioni ama le fragole, e anche perché quelle del suo giardino non riescono mai ad arrivare fino in cucina...

Quali sono i tuoi ricordi d'infanzia legati alle fragole?

Mia mamma... Mi ricordo con affetto quando ci preparava le coppette di fragole, con lo zucchero e la panna montata. Con le mie due sorelle ne andavamo matte.

Nell'orto avevate delle fragole?

No, purtroppo non avevamo un orto. Però mia nonna sì. Da lei di fragole non ce n'erano, ma c'era sempre qualche carota fresca per noi bambine, appena colta direttamente da terra. Anche il miele mi ricorda tantissimo mia nonna.

Qual è la tua ricetta preferita a base di fragole?

Le uso in molti modi, ad esempio per preparare un frullato o per dare un

tocco di colore a un muesli. Mi piacciono anche così, al naturale, con un po' di panna fresca per dessert. Oppure in un tiramisù.

Siamo molto curiosi del tiramisù, dato che tu e i bambini ce ne avete preparato uno. Ogni tanto fai anche il tiramisù classico, quello senza frutta?

La versione classica la prepariamo piuttosto da offrire quando siamo invitati da qualcuno. A casa però preferiamo quello alla frutta. Trovo che abbia un sapore più fresco.

Tu che sei sempre occupatissima, riesci a trovare un po' di tempo per la cucina?

Certo, mi piace moltissimo cucinare e lo faccio anche con molta passione.



TIRAMISÙ ALLE FRAGOLE

In tavola in
4 ore e 35 minuti

Preparato in
35 minuti

Ingredienti per 6 porzioni

1 pirofila (ca. 20 × 30 cm)

Crema al mascarpone: 4 tuorli • 6 cucchiaini di zucchero • 500 g di mascarpone svizzero • 4 albumi montati a neve

Purea di fragole: 500 g di fragole sciaquate e preparate • 2 cucchiaini di zucchero • 1 cucchiaino di zucchero vanigliato • 200 g di biscotti savoiardi • 2–3 cucchiaini di cacao in polvere • qualche fragola per guarnire

- 1 Lavorare i tuorli e lo zucchero fino a quando la massa diventa chiara e schiumosa. Unire il mascarpone e poi, con delicatezza, anche gli albumi montati a neve. La crema è pronta.
- 2 Tagliare a pezzetti 300 g di fragole, che vanno poi cosparse di zucchero e di zucchero vanigliato, mescolate bene e lasciate riposare 5 minuti. Il tutto va poi passato al mixer. Le fragole restanti vanno tagliate a pezzetti e unite a questa purea.
- 3 Nella pirofila, posare un primo strato di savoiardi, che vanno poi coperti con la metà della purea di fragole e questa con la metà della crema al mascarpone. Ripetere ancora una volta con un altro strato di biscotti, purea di fragole e mascarpone.
- 4 Coprire il tiramisù e metterlo in fresco almeno 4 ore. Prima di servirlo, spolverarlo con un po' di cacao in polvere e guarnirlo con qualche fragola.



Lo sapevi?

Gli esperti di botanica spiegano che la fragola non è un frutto, bensì uno pseudofrutto (o pseudocarpo). In altre parole: un falso frutto. I veri frutti della fragola sono quelle cosine chiare che si scorgono sulla sua superficie e che molti credono essere i semi ma che, in realtà, sono minuscole noci. Mai notato quel leggero scricchiolio sotto i denti?



Quando non sono in viaggio per lavoro, cucino ogni giorno per la mia famiglia. La famiglia conta moltissimo per me, e viene prima di qualsiasi altra cosa.

Felice e Lean ti danno una mano in cucina?

Lean non tanto, devo dire, mentre Felice sì. In cucina è molto indipendente e prepara già da sola certe sue deliziose ricette.

Anche a te da bambina piaceva stare in cucina?

Eccome! È stata una passione sin da piccola, proprio come Felice. È un po' una tradizione che si ripete. A casa, la domenica, preparavamo sempre un buon pranzetto. Un altro bel ricordo sono i biscotti di Natale che facevamo assieme a mia mamma e che poi regalavamo alle clienti del suo salone di parrucchiera.

Quando fai la spesa acquisti anche prodotti regionali e di stagione?

Certo, e anzi: do moltissima importanza a questi due aspetti. Ammetto che talvolta c'è qualche strappo alla regola, ma è molto raro.

Allora utilizzi solo fragole svizzere?

Assolutamente. Quest'anno abbiamo anche potuto assaggiare le nostre, che ho piantato in una cassetta di legno in giardino. Ma non ce l'hanno mai fatta ad arrivare in cucina... perché sono state mangiate direttamente sul posto!

Il latte e i latticini svizzeri sono sempre di stagione. Che ruolo hanno nella tua cucina?

Direi indispensabili. Usiamo molto burro sia per cucinare, sia come ingrediente di ricette al forno, oppure semplicemente così, da spalmare sul pane a colazione. Anche lo yogurt piace molto alla mia famiglia. Io, di solito, lo aggiungo al mio frullato di frutta.





Ricette

Arrivano i frutti di bosco

Quando l'aria torna a profumare di lillà e fiori di tiglio è di nuovo tempo di fragole. Ecco qualche deliziosa ricetta per celebrare l'inizio dell'estate.

Chi ama le piccole e dolcissime bacche color rubino attendeva senz'altro con impazienza questo momento: ora anche in Svizzera i campi di fragole sono finalmente pronti per il raccolto! L'arrivo delle fragole segna anche l'inizio della stagione della frutta locale.

Trasportate su tragitti molto brevi, le squisite fragole svizzere rispettano i dettami della sostenibilità. Raccolte solo quando sono giunte a completa maturità, hanno un profumo intenso e un sapore pieno e rotondo.

Per celebrare il loro ritorno abbiamo riunito una serie di ricette per tutti i gusti. Troverete merendine croccanti e pronte in un batter d'occhio, ma anche una lussuosa ed elaborata Foresta Nera. Buon divertimento!

Come sciacquare e preparare le fragole?

Le fragole vanno sciacquate solo poco prima di essere mangiate. Vanno passate un attimo sotto l'acqua fredda (mai metterle a mollo!) e poi ripulite dal peduncolo e dai sepali (ossia le foglioline che lo circondano).



ROTOLO ALLE FRAGOLE



In tavola in
56 minuti



Preparato in
20 minuti

Ingredienti per 12 fette

carta da forno • 1 sacca da pasticciare con o senza beccuccio

Impasto: 4 albumi • 1 presa di sale • 100 g di zucchero • la scorza grattugiata di 1 limone • 4 tuorli • 100 g di farina • 30 g di burro fuso raffreddato

Ripieno: 2 dl di panna intera montata • 1 bustina di zucchero vanigliato • zucchero • 250 g di fragole tagliate a dadini • 150 g di fragole passate al mixer

Per guarnire: zucchero a velo • 2,5 dl di panna intera montata • fragole a pezzetti

- 1 Preriscaldare il forno a 220 °C se statico (a 200 °C se termoventilato).
- 2 Montare gli albumi a neve con il sale. Aggiungere lo zucchero e la scorza di limone, e continuare a battere fino a quando la massa diventa brillante. Unire i tuorli rimestando brevemente. Setacciare la farina e unire anche quella, poi aggiungere delicatamente il burro fuso. Mescolare bene. Versare l'impasto sul dorso di una teglia ricoperta di carta da forno, stendendolo con una spatola, fino a uno spessore di 1 cm.
- 3 Cuocere il biscotto 6–8 minuti nel centro del forno preriscaldato. Una volta sfornato, toglierlo subito dalla teglia, posarlo su un ripiano e ricoprirlo con la teglia ancora calda. Lasciarlo raffreddare.
- 4 Mescolare bene la panna con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e i dadini di fragola. Staccare delicatamente il biscotto dalla carta da forno. Spalmarvi dapprima la purea di fragole passate al mixer, poi ripartirvi il ripieno lasciando 4 cm circa liberi su un lato.
- 5 Arrotolare il biscotto delicatamente ma in modo compatto. Va messo in frigo e, prima di servirlo, va spolverato con un po' di zucchero a velo. Per concludere la decorazione, riempire la sacca da pasticciare con la panna montata e guarnire con ciuffetti di panna e fragole.

Un'informazione nutritiva

Il colore rosso della fragola è dovuto a ben 25 diversi pigmenti vegetali, che non solo la rendono bella da vedere, ma anche preziosa per la salute: queste sostanze, infatti, hanno un'azione antiossidante e antinfiammatoria, positiva per il cuore, la circolazione e la pressione sanguigna. Ma non è tutto: la fragola contiene anche pectina, ossia una fibra alimentare che aiuta a nutrire le cellule del colon e migliora la composizione della flora intestinale.



FORESTA NERA ALLE FRAGOLE



In tavola in
2 ore e 10 minuti



Preparata in
1 ora

Ingredienti per 12 fette

tortiera a cerchio apribile (24–26 cm) • carta da forno

Biscotto: 6 albumi • 1 presa di sale • 175 g di zucchero • 1 cucchiaino di zucchero vanigliato • 6 tuorli • 60 g di cacao in polvere • 60 g di amido di mais • 60 g di farina

Ripieno: 6 dl di panna intera • 1 cucchiaino di zucchero vanigliato • 750 g di fragole tagliate a spicchi • 20 g di petali di cioccolato • un po' di zucchero a velo

- 1 Preriscaldare il forno a 200 °C se statico (a 180 °C se termoventilato).
- 2 Per il biscotto, montare a neve gli albumi con il sale. Versare a pioggia lo zucchero e lo zucchero vanigliato continuando a battere gli albumi, fino a quando la massa diventa soda e brillante. Unire delicatamente i tuorli. Aggiungere il cacao in polvere, l'amido di mais e la farina setacciata, amalgamando il tutto delicatamente con una spatola di gomma.
- 3 Versare l'impasto nella tortiera foderata di carta da forno. Lisciare la superficie. Cuocere 30–35 minuti nel centro del forno preriscaldato.
- 4 Sfnare il biscotto e lasciarlo raffreddare nella tortiera. Una volta freddo, staccarlo delicatamente dal bordo con una spatola e rovesciarlo su una griglia. Staccare delicatamente la carta da forno e tagliare il biscotto orizzontalmente in tre parti.
- 5 Montare la panna con lo zucchero vanigliato. Coprire il primo disco di torta con un terzo di panna, lisciandone la superficie. Continuare con un terzo di fragole. Coprire il tutto con il secondo disco, continuare con la metà circa del ripieno rimasto e la metà delle fragole rimaste. Coprire con l'ultimo disco, che va poi guarnito con la panna e le fragole restanti. Decorare con i petali di cioccolato. Si può spolverare anche con un po' di zucchero a velo. La Foresta Nera va messa in fresco fino al servizio.



Rotolo alle fragole



Foresta Nera alle fragole





FETTE CROCCANTI ALLE FRAGOLE

In tavola in 15 minuti Preparate in 15 minuti

Ingredienti per 4 porzioni

4-8 fette di pane croccante integrale • 200 g di quark • 2 cucchiaini di crema di mandorle scura • 400 g di fragole, tagliate a spicchi oppure a metà • 1 cucchiaino di granella di cacao o di cioccolato nero a pezzettini (per guarnire)

- 1 Posare le fette di pane croccante su un piatto o un tagliere.
- 2 Amalgamare bene il quark e la crema di mandorle. Spalmare questa massa sulle fette di pane croccante.
- 3 Guarnire le fette di pane croccante con le fragole e, a piacimento, con granella di cacao o pezzettini di cioccolato.

Come conservare i frutti di bosco?

I frutti di bosco (fragole, mirtilli, ribes, lamponi ecc.) possono essere conservati in frigorifero per due o tre giorni, a condizione di non lavarli e di versarli delicatamente in un setaccio, sul fondo del quale è stata messa un po' di carta assorbente, che raccoglierà l'umidità in eccesso. Il setaccio deve essere largo, così che le bacche, sensibili alla pressione, non si ammucchino.

Frutta svizzera

L'organizzazione mantello nazionale Associazione Svizzera Frutta (ASF) difende e promuove gli interessi del settore frutticolo. Il suo obiettivo è assicurare buone condizioni economiche a chi produce e trasforma frutta svizzera. ASF promuove la vendita di frutta in generale, ma anche di succo di mele e di sidro. Si impegna per ottenere buone condizioni quadro e prezzi equi e per garantire metodi di coltivazione rispettosi dell'ambiente. Ciò permette alle consumatrici e ai consumatori di gustare frutta fresca, sana, di stagione e prodotta in modo sostenibile.



TORTA QIMIQ AI FRUTTI DI BOSCO

In tavola in 4 ore e 30 minuti Preparata in 30 minuti

Ingredienti per 16 fette

tortiera a cerchio apribile (24-26 cm) • carta da forno per la tortiera

Fondo: 230 g di biscotti al burro (ad es. Petit Beurre) • 100 g di burro fuso

Panna e frutta: 250 g di frutti di bosco (ad es. fragole, lamponi, mirtilli) • 100 g di zucchero • 1 cucchiaino di succo di limone • 500 g di QimiQ • 2,5 dl di panna montata

Decorazione: qualche frutto di bosco, fiori commestibili, foglioline di menta

- 1 Sbriciolare finemente i biscotti, passandoli al cutter oppure mettendoli in un sacchetto di plastica sul quale si premerà più e più volte con il matterello. Mescolare le briciole di biscotti con il burro fuso e versare questa massa nella tortiera foderata di carta da forno. Premere bene il tutto con il dorso di un cucchiaio e mettere la tortiera in frigo.
- 2 Passare al mixer i frutti di bosco, lo zucchero, il succo di limone e il QimiQ. Unire la panna montata, versare il tutto sul fondo di biscotti e lisciare la superficie con una spatola. Mettere la torta al fresco per 4 ore o per tutta la notte, così che diventi più compatta.
- 3 Posare la torta su un piatto di servizio. Passare delicatamente con un coltello lungo il bordo della tortiera e togliere il cerchio. Decorare con frutti di bosco, fiorellini commestibili e foglioline di menta. La torta va servita fresca.

Attenzione: La torta QimiQ, ben coperta, si conserva in frigorifero per 3-4 giorni.



CLAFOUTIS ALLE FRAGOLE

In tavola in 45 minuti Preparato in 15 minuti

Ingredienti per 4 porzioni

pirofila da 2l • burro per la pirofila

500 g di fragole tagliate in quattro • 3 uova • 60 g di burro fuso • 3 dl di latte • 1 stecca di vaniglia (inciderla nel senso della lunghezza e raschiare la polpa) • 100 g di farina • 70 g di zucchero • zucchero a velo

- 1 Preriscaldare il forno a 200 °C se statico (a 180 °C se termoventilato).
- 2 Disporre le fettine di fragola nella pirofila imburata. Versare tutti gli altri ingredienti in una ciotola, mescolandoli bene. Questa massa va poi versata sopra le fragole. Infornare la pirofila nel centro del forno preriscaldato. Dopo 10 minuti, ridurre la temperatura di 20 °C e continuare la cottura per altri 20 minuti.
- 3 Sfornare il clafoutis e lasciarlo raffreddare brevemente. Va servito tiepido, spolverato di zucchero a velo.

DAL CAMPO AL BICCHIERE

Oggi Lina e Giorgio vanno con la nonna a cogliere fragole. E ci spiegano anche come preparare un delizioso frullato, fresco e profumato.



Ma le ciotole si riempiono meno rapidamente del previsto...



La star della stagione

Il mascarpone svizzero

Stupendamente cremoso, è perfetto per preparare dessert mozzafiato, ma anche per dare un tocco speciale a salse e salsine varie: il mascarpone, originario dell'Italia, è naturalmente prodotto anche in Svizzera. Un sapore delicato che piace proprio a tutti.



Conservazione

Non aperto, il mascarpone si conserva in frigorifero per una decina di giorni. Se prodotto a partire da panna con un elevato tenore di grassi e filtrato in modo speciale, si conserva anche fino a 45 giorni.

Una volta aperto, va lasciato nel suo vasetto, ben chiuso, altrimenti assorbe facilmente gli odori estranei.

Durata

Se è già stato aperto ma se ha ancora un bell'aspetto, un buon profumo e un buon sapore, il mascarpone può senz'altro essere consumato anche alcuni giorni dopo la data di scadenza.

La Svizzera ama il mascarpone: nel 2020 le economie domestiche svizzere ne hanno consumato



1'852 t

per un valore di

19.7 mio. CHF

Prezzo medio



CHF
10.63 al kg

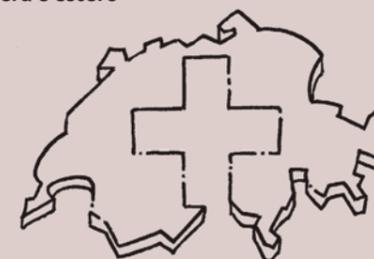
Provenienza

Si dice che il mascarpone sia stato inventato nella cittadina lombarda di Lodi. Il nome viene dalla parola «mascherpa» o «mascarpa», che nel dialetto lombardo e ticinese significa ricotta.

Il mascarpone è un formaggio fresco?

Nella denominazione generale di «formaggio fresco» rientrano tutti i formaggi che contengono molta acqua. Oltre al mascarpone, in questa categoria troviamo anche la mozzarella, la ricotta, il quark e il cottage cheese («focci di latte»). Tutti questi latticini non hanno bisogno di stagionatura, possono essere consumati subito e hanno un sapore fresco e leggermente acido. A differenza di altri formaggi freschi, il mascarpone non è prodotto a partire dal latte bensì dalla panna.

Svizzera e estero



30% del mascarpone consumato è prodotto in Svizzera

Energia



382 kcal per 100 g

Produzione

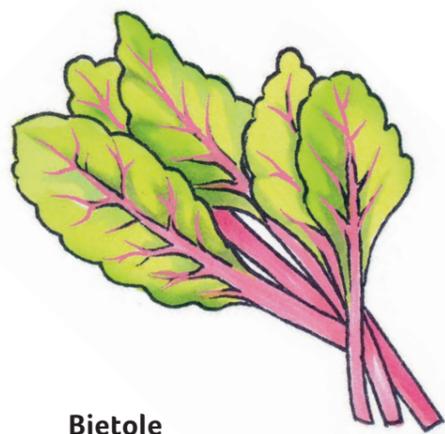
Dapprima la panna viene centrifugata, per aumentare il suo tenore di grassi. Poi viene riscaldata a 90 °C e fatta coagulare con l'aggiunta di acido citrico, tartarico o acetico. In questo modo la massa proteica si separa dal siero. Il mascarpone può essere consumato subito ed è disponibile in diverse varietà.

Un latticino molto versatile

Ingrediente indispensabile del classico tiramisù, il mascarpone è ideale anche per preparare molti altri dessert. Perfetto per un cheesecake, per guarnire biscottini macaron oppure come frosting per cupcakes e torte, può anche dare un tocco raffinato alle salse e alle minestre.

È il loro grande momento

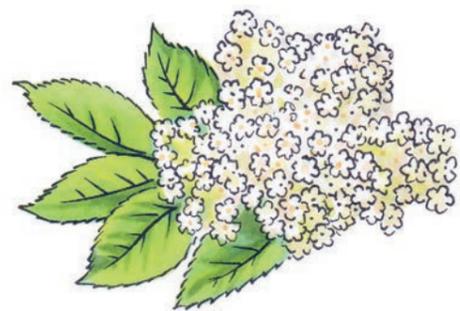
Le giornate si allungano e si fanno più calde. L'estate è alle porte. Dall'orto cominciano ad arrivare fagiolini, peperoni, rucola e bietole. E finalmente tornano anche le ciliegie svizzere. Ecco i protagonisti della stagione: lasciamoci ispirare!



Bietole

Stagione: maggio – settembre

Le bietole sono una verdura tipica delle nostre regioni alpine. Per i gustosi capuns, la nota specialità grigionese, bisogna sbollentarne le foglie e farcirle con un impasto di farina, uova, pancetta, salsiz e erbette profumate. Le foglie di bietola sono buonissime anche fatte appassire brevemente in padella con un po' di burro. Ce ne sono di molti colori diversi, che vanno dal bianco al giallo, dal rosso al viola scuro.



Fagiolini

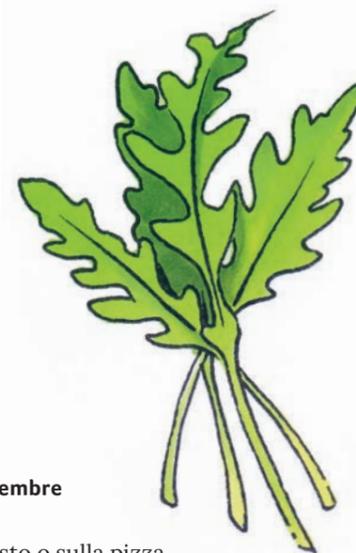
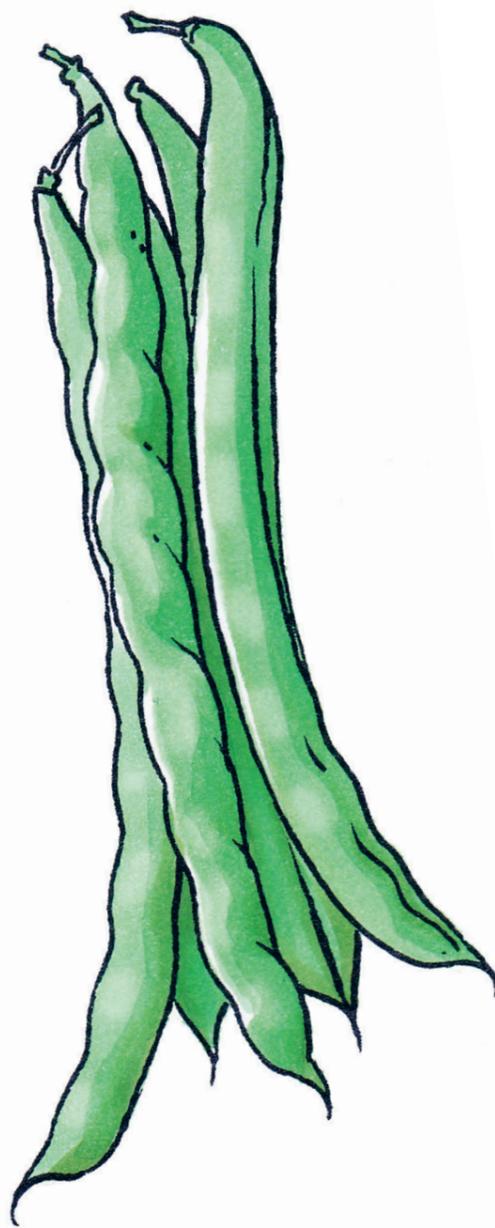
Stagione: giugno – ottobre

Più noti da noi con il nome di «cornetti», i fagiolini ci accompagneranno per tutta l'estate. Attenzione: crudi sono velenosi, quindi vanno mangiati solo cotti! Ci vuole poco per farne un piatto veramente appetitoso: un po' di burro, una presa di sale grosso... Si sposano bene anche con le cipolle e l'aglio e sono un contorno perfetto per le uova in camicia. Guarniti con noci tostate e conditi con olio di colza, aceto e un po' di senape, e magari serviti con una treccia alla pancetta fatta in casa – un pranzo semplicissimo e sublime!

Fiori di sambuco

Stagione: maggio – giugno

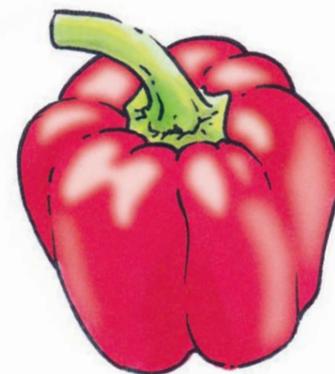
Un cespuglio di sambuco in fiore è una nuvola bianca dalla fragranza ammaliante e delicata. Le sue ombrelle vanno raccolte la mattina presto, ma mai dopo la pioggia, altrimenti lo sciroppo o la gelatina ammuffiranno. Si possono anche friggere nell'olio, dopo averle passate in una pastella di latte, farina, uova e succo di mela. Le frittelle di fiori di sambuco sono deliziose come aperitivo, spuntino o dessert.



Rucola

Stagione: marzo – novembre

Come insalata, nel pesto o sulla pizza, la rucola piace sempre moltissimo. Chi la trova un po' troppo amara, può condirla con una salsina allo yogurt, che ha un effetto neutralizzante.



Peperoni

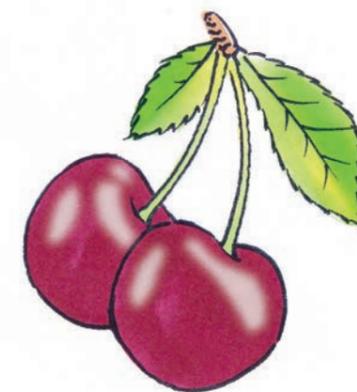
Stagione: giugno – ottobre

Il peperone è una verdura molto versatile. Un classico sono i peperoni ripieni e gratinati al forno con un po' di Gruyère. Per quest'estate, la nostra versione preferita saranno i peperoni alla griglia, sbucciati e serviti con formaggio fresco. Basta tagliarli a metà, posarli sulla griglia con la buccia rivolta verso l'alto e lasciarli cuocere finché non si formano delle bolle nere. A quel punto vanno coperti con un panno umido e, dopo qualche minuto, si potranno sbucciare con facilità. Per la salsina ci vuole un vasetto di crème fraîche e qualche erbetta fresca oppure un po' di formaggino di capra – che delizia!

Ciliegie

Stagione: giugno – agosto

Le ciliegie sono un frutto molto nobile, hanno un colore bellissimo e un sapore semplicemente irresistibile. Oltretutto sono ricche di sostanze ottime per la salute. Ad esempio la vitamina C e l'acido folico, ma anche diversi pigmenti rossi naturali che aiutano la digestione e il metabolismo. Chi ha provato e approvato la nostra ricetta di clafoutis alle fragole (p. 13) può cimentarsi con la ricetta originale, che è a base di ciliegie. Parliamo del «clafoutis aux cerises», una specialità francese tipica del Limosino, un po' torta un po' gratin. Un'altra idea: perché non mescolare pezzetti di ciliegia con un po' di zenzero e passare il tutto al mixer? Un frullato da sogno!



«Vale la pena aspettare finché la frutta svizzera è matura. Le distanze di trasporto sono più brevi.»

Sabine Heide,
esperta di cucina

Concorso

In palio una gita in famiglia sul Rigi

Il trenino a cremagliera del Rigi compie 150 anni e per l'occasione l'équipe di Swissmilk ha deciso di fare una gita nella Svizzera centrale. Siamo stati così bene che abbiamo pensato di mettere in palio una vacanza di tre giorni in questa regione. Il Rigi è un piccolo paradiso, e va veramente esplorato in lungo e in largo: vi attendono magnifiche passeggiate, acque termali e persino un alpe con il suo caseificio.



All'alpe per fare il formaggio

Pochi passi sotto la vetta del Rigi si trova, in una posizione favolosa, l'alpe Chäserenholz, che offre un panorama mozzafiato sull'altopiano e sulle montagne svizzesi. Presso la sua piccola e accogliente locanda si può anche pernottare. Lì accanto sorge il caseificio nel quale, da quattro anni a questa parte, l'indaffaratissimo alpigiano Franz-Toni Kennel produce ogni estate qualcosa come 12'000 chili di formaggio. E chi se la sente può persino provare a dargli una mano!

150 anni di trenino

Lo storico trenino a cremagliera del Rigi è il più vecchio di questo tipo in Europa e nel 2021 festeggia i suoi primi 150 anni. E questa è solo una delle tante ragioni per visitare una regione fantastica che riserva tantissime altre sorprese.

In gita con i bambini

A due passi dalla stazione «Kaltbad» lungo il trenino del Rigi si trova Rigiland, un bellissimo parco giochi naturale con rocce da arrampicata, attrezzi vari, sabbiera e persino un piccolo biotopo. Subito sotto il parco giochi sono disponibili anche due aree da picnic, con tavoli, panche e tutto quanto occorre per accendere un fuoco e preparare una grigliata.



La sorgente termale del Rigi

L'acqua termale che sgorga sul Rigi raggiunge la piacevole temperatura di 35 gradi, un po' come quella di una vasca da bagno. Ci sono zone con bollicine, getti da massaggio e sedili per starsene a mollo belli comodi ammirando il panorama sulle montagne circostanti. Gli ospiti dell'albergo possono accedere direttamente alla zona terme e spa. Le piscine sono aperte anche ai bambini, mentre la zona terme e spa è riservata a chi ha compiuto 16 anni.



Il parco faunistico di Goldau

Il parco naturale e faunistico di Goldau non piace solo ai bambini! Qui è possibile osservare da vicino i nostri animali selvatici nel loro habitat. Informazioni su www.tierpark.ch.



CONCORSO

In palio una vacanza di tre giorni per tutta la famiglia del valore di 1'100.– franchi sulle magnifiche pendici del Rigi. Basta rispondere alla seguente domanda su swissmilk.ch/concorso. In bocca al lupo!

In quale anno è entrato in funzione il trenino di montagna del Rigi, il primo di questo genere in Europa?

- a) 1871
- b) 1872
- c) 1875

Partecipa al concorso su swissmilk.ch/concorso

Termine per la partecipazione: 31 luglio 2021

1° premio* del valore di 1'100.– fr.

Due notti all'alpe Chäserenholz, compresi brunch e cena. Chi lo desidera, potrà dare una mano all'alpigiano a fare il burro e il formaggio. La terza notte è prevista presso l'Hotel Rigi Kaltbad, cena compresa, con accesso alla zona terme e spa.

2° – 5° premio:

abbonamento semestrale Cheezy

6° – 10° premio:

buoni regalo Cheezy del valore di 100.– fr.

* Validato fino all'ottobre 2022.



Cuochi in erba

Cucina per grandi e piccini

Cucinare con i bambini è una gioia anche per i nonni. Per i piccoli diventa non solo un momento di scoperta, ma anche un gioco interessante e costruttivo, nel quale imparare a manipolare cibi e oggetti. Con le nostre ricette stagionali, avranno tutti voglia di dare una mano in cucina.

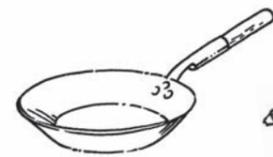
Sminuzzato di pollo al miele con verdure



In tavola in 40 minuti



Preparato in 40 minuti



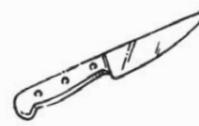
PADELLA



SBUCCIAPATATE



GRATTUGIA PER ROSTI



COLTELLINO



TAGLIERE



SPATOLA

Preparare la verdura

2 carote • 1 sedano • 1 porro

- 1 Preparare tutti gli ingredienti.
- 2 Lasciare i ciuffi verdi sulle carote, che così si potranno afferrare meglio mentre vengono sbucciate. Lavarle e sbucciarle con uno sbucciapatate. Lavare bene il sedano rapa e sbucciarlo con cautela.
- 3 Passare le carote e il sedano alla grattugia per rosti (attenzione alle dita!). Con il coltellino, tagliare a pezzettini i resti di carote e di sedano.
- 4 Dimezzare il porro nel senso della lunghezza e lavarlo bene, staccando leggermente i diversi strati, perché vi si nasconde sempre un po' di terra. Con un coltello affilato, affettarlo ad anellini.

Cuocere

burro per la cottura • burro per arrostiture • 400 g di sminuzzato di pollo • 2 cucchiaini di salsa di soia • sale • curry • pepe • 1 dl d'acqua • 3-4 cucchiaini di miele

- 5 Scaldare il burro nella padella. Quando la padella è calda, farvi saltare la verdura tenendola croccante. Condirlo e metterla in caldo nel forno, in una pirofila.
- 6 Scaldare il burro per arrostiture nella padella e rosolarvi lo sminuzzato di pollo. Bisogna rosolarlo per porzioni, così da evitare di ammonticchiare i pezzetti. Anche lo sminuzzato rosolato va messo in caldo nel forno. Lasciare l'ultima porzione nella padella, aggiungervi i pezzetti tenuti in caldo, condire il tutto con il sale e le spezie, sciogliere con un po' d'acqua e aumentare nuovamente la fiamma.
- 7 Aggiungere anche la verdura. È pronto!

Un gioco da bambini
Nelle parti delle ricette messe in evidenza con un colore possono aiutare anche i più piccoli. Che poi, ovviamente, daranno una mano anche per apparecchiare la tavola.



Pizza Margherita

In tavola in 1 ora e 40 minuti

Preparata in 20 minuti



Impastare

400 g di farina • 1 cucchiaino di sale • 15 g di lievito sbriciolato • 2,5 dl d'acqua • 2 cucchiaini di olio di colza

- 1 Preparare tutti gli ingredienti.
- 2 Mescolare il sale e la farina. Formare un incavo al centro. Sciogliere il lievito in un po' d'acqua. Versare questo liquido nell'incavo, con il resto d'acqua e l'olio.
- 3 Impastare bene il tutto, fino a ottenere una massa morbida e elastica.
- 4 Lasciare lievitare l'impasto al coperto, a temperatura ambiente.

Guarnire

2 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 150 g di pomodori a pezzetti, freschi o in scatola • 200 g di mozzarella svizzera, tagliata a dadini • 2-3 cucchiaini di foglioline di basilico, fresche o essiccate

- 5 Preriscaldare il forno a 220 °C se statico (a 200 °C se termoventilato). Stendere la pasta, che deve raggiungere le dimensioni della teglia. Posarla nella teglia foderata di carta da forno.
- 6 Con un cucchiaio, distribuire sul fondo della pizza il concentrato e i pomodori. Cospargere con i dadini di mozzarella e le foglie di basilico. Cuocere 20-30 minuti nella parte inferiore del forno preriscaldato.



Cake Pops

In tavola in 1 ora e 35 minuti

Preparati in 1 ora e 20 minuti



Impastare

300 g di resti di torta o di cake della vigilia • 110-160 g di formaggio fresco svizzero

- 1 Sbriciolare la torta e aggiungervi man mano il formaggio fresco, ma solo la quantità sufficiente per ottenere un impasto malleabile. Se la torta è secca, occorre più formaggio.
- 2 Con questo impasto formare delle palline. Immergere la punta di ogni spiedino nella glassa e poi infilzarlo in una pallina, il più profondamente possibile. Immergere le palline nella glassa e disporle su un piatto. Vanno lasciate raffreddare almeno 15 minuti.

Decorare

1 busta di glassa per torte scura (ca. 125 g), fusa secondo le istruzioni sulla confezione • 1 busta di glassa per torte bianca (ca. 125 g), fusa secondo le istruzioni sulla confezione • piccoli Smarties • perline di zucchero colorate • fiorellini di zucchero • zucchero a granelli • 1 tubetto di pasta zuccherata per scrivere

- 3 Ripartire le diverse decorazioni in altrettante ciotoline. Immergere le palline nella glassa, lasciarle sgocciolare bene, passarle in una decorazione (oppure cospargerle). Per farle asciugare, disporle in un bicchiere oppure in un portauova bucato.

Variante marmorizzata: prima immergere la pallina nella glassa bianca e poi, con un cucchiaio, decorarla con qualche goccia di glassa scura, girandola nel contempo su sé stessa.

Variante moitié-moitié: prima immergere la pallina in una glassa, lasciarla asciugare, poi immergerla nuovamente nell'altra glassa, ma solo fino a metà.

- 4 Mettere i cake-pops al fresco fino al momento di servirli.

Ci vuole tempo

I bambini hanno una percezione del tempo diversa. Per cucinare con loro bisogna prendersi tempo. È normale che non tutto riesca bene al primo colpo – gli errori sono ammessi, anzi: fanno un po' parte del gioco!

«Voglio essere felice di ciò che faccio.»

L'anno scorso abbiamo raccontato di Lea Niederberger e del suo stage agricolo a Lenk (BE). Lavorare in fattoria le è piaciuto così tanto che quest'anno ha deciso di iniziare l'apprendistato di contadina. Così l'abbiamo seguita nella sua appassionante vita quotidiana e abbiamo scoperto quanto sia variata e impegnativa la formazione che ha deciso di intraprendere.



Che un cane impari a camminare al piede non è una novità. Ma oggi abbiamo visto che anche una mucca riesce a farlo! Sul primo momento sembra sorprendente, ma poi, riflettendo, la cosa risulta abbastanza ovvia: è importante che la mucca si fidi della persona che si prende cura di lei e cammini con tranquillità al suo fianco. Capita sovente, infatti, di doverla caricare su un veicolo, ad esempio quando è ora di partire per l'alpe oppure per un'altra fattoria. «In questi casi deve fidarsi della persona che le sta accanto e che la conduce per la cavezza», spiega Lea.

Lea è solo all'inizio della sua formazione di contadina, ma i suoi gesti sono già molto calmi e sicuri. Guardatela: con una mano tiene un tronchetto, con l'altra un'ascia. A noi, con lo sguardo fisso sulla lama affilata, viene involontariamente da trattenere il fiato... andrà poi tutto bene? Con il suo metro e 64, Lea sembra quasi troppo delicata per questo lavoro così faticoso. Ma ecco che, mossa da un abile slancio, l'ascia fende l'aria e spacca in due il tronchetto. E in un batter d'occhio, il prossimo è già ben sistemato sul ceppo. «Quando si spacca legna la statura non conta. Si tratta semplicemente di dosare bene la forza e la tecnica», spiega Lea.

In primo luogo la sicurezza – ma anche il divertimento conta

Lea si mette al volante del trattore e anche di macchine più grandi come se non avesse fatto altro in tutta la sua vita. La priorità va sempre, innanzitutto, alla propria sicurezza: per affilare le lame della falciatrice, indossa prima le sue protezioni personali, ossia le cuffie e gli occhiali speciali. «Con altre macchine bisogna mettere anche i guanti.» E quando, nel fienile, Lea manovra la grande gru per accatastare le balle di fieno, sa bene che sotto il carico non deve mai trovarsi nessuno. I suoi lunghi capelli biondi sono sempre intrecciati o nascosti in un berretto, in



modo da non impigliarsi in qualche meccanismo.

Lea ci dice che le piace ogni lavoro che c'è da fare in una fattoria, lo aveva già notato durante lo stage. «Ma di' un po', onestamente: anche spalare il letame nella stalla è divertente?», le chiediamo. La risposta è chiara: «gli animali devono sentirsi a loro agio, quindi la stalla deve sempre essere pulita e in ordine. Di conseguenza, spalare il letame è un lavoro molto importante!» Ma ciò che le piace più di tutto è la tosatura. Bisogna sapere che le mucche non sudano e quindi sono molto felici di essere tosate in primavera e in estate. «Così hanno meno caldo e anche meno parassiti». Per tosare le mucche si utilizzano rasoi speciali, che assomigliano un po' a quelli per noi esseri

umani. «Per lo più viene tosato solo il dorso, ma se d'estate fa molto caldo, tosiamo tutto il corpo.»

Fare il pieno di esperienze

La fattoria dove Lea è apprendista è piuttosto piccola: conta 23 mucche, 8 galline e un gallo. I terreni sono ripidi e richiedono molto lavoro manuale. Poiché durante l'apprendistato è importante raccogliere un massimo di esperienze diverse, Lea trascorrerà il secondo anno in un'altra fattoria, a Schenkon (LU), dove i terreni sono più pianeggianti e dove è possibile coltivare diversi vegetali – granturco, frumento panificabile ma anche tabacco e vigna.

Durante il terzo anno di apprendistato Lea dovrà approfondire un argomento specifico. Che cosa sarà

Lea fa scintille

Le giornate di Lea sono sempre molto variate. Bisogna affilare la falciatrice, mungere, spaccare la legna, studiare – non ci si annoia mai. Inoltre, le mansioni cambiano anche molto a seconda della stagione.



Massima concentrazione

Anche se il lavoro è molto variato, una cosa è sempre importantissima: la concentrazione! Che si tratti di lavorare sulle macchine più grandi o di prepararsi per il prossimo esame scolastico.





esattamente, non lo sa ancora. «Forse la produzione di formaggio all'alpe o l'allevamento di bestiame» oppure, chissà, qualcosa di completamente diverso.

Apprendistato in famiglia e uno sguardo al futuro

Durante la settimana, Lea vive nella sua azienda di formazione, così risparmia sui tragitti e può dormire un po' più a lungo... visto che qui il lavoro nella stalla comincia alle cinque e mezza del mattino! Gli animali hanno bisogno di cure già molto presto, ma poi, nel corso della giornata, ci sono diverse pause, e una più lunga per il pranzo. Inoltre, ogni quindici giorni Lea ha un lungo fine settimana libero di tre giorni.

Ora ogni minuto libero lo trascorre con Mona, la figlioletta dei suoi datori di lavoro. «È così cara», ci dice entu-

siasta. Il tempo per studiare lo trova soprattutto la sera. Lea è molto disciplinata e nella vita vuole riuscire. La sua diligenza sta già dando risultati: finora ha ottenuto ottimi voti in tutte le materie. Ma lei trova che sia molto più importante provare gioia nel suo lavoro. Non sa ancora cosa farà dopo il suo apprendistato, ma ha molte idee: forse passerà un'estate all'alpe oppure un anno in una fattoria all'estero, in Australia o in Canada. Oppure seguirà una maturità professionale e inizierà studi superiori. Lea tiene molto ad avere buoni voti, non solo perché vuole che tutte le possibilità restino aperte ma anche per principio: «se studio, allora voglio farlo bene!» Mettere tutta sé stessa in quello che fa è forse il vero segreto grazie al quale è così soddisfatta e felice della sua vita.

Ti piacerebbe uno stage in fattoria?

Perché non provare a dare una mano in una fattoria, per vedere un po' com'è il lavoro di una contadina o di un contadino? Ti piacciono la natura, gli animali e le giornate variate? Allora hai già le qualità più importanti per uno stage di questo tipo. Tutte le informazioni su: agriviva.ch

Diventare agricoltrice / agricoltore

Sai già che ti piace la vita in una fattoria e stai cercando un posto di tirocinio? L'apprendistato triennale per diventare agricoltrice / agricoltore potrebbe fare al caso tuo! Tutte le informazioni su: www.agri-job.ch

Fragole svizzere.

Dalle aziende familiari per le famiglie.



Svizzera. Naturalmente.



Le vostre produttrici e i vostri produttori svizzeri di bacche



La fattoria brulica di vita

La fattoria accoglie molti animali domestici, ma non solo: è anche un habitat eccezionale per la flora e la fauna selvatiche. Quando molti animali e molte piante condividono lo stesso spazio di vita, si parla di biodiversità. Le contadine e i contadini svizzeri contribuiscono a conservare e aumentare questa ricchezza. Più la flora e la fauna sono variate, maggiori i benefici per l'essere umano e la natura.



Soffitte e fienili

Sotto le falde del grande tetto di una fattoria possono trovare rifugio molti animalletti, quali i ghiri, i pipistrelli o le api selvatiche. Sovente il contadino appende sotto gli spioventi anche delle cassetine di legno, che serviranno da nido alle rondini.



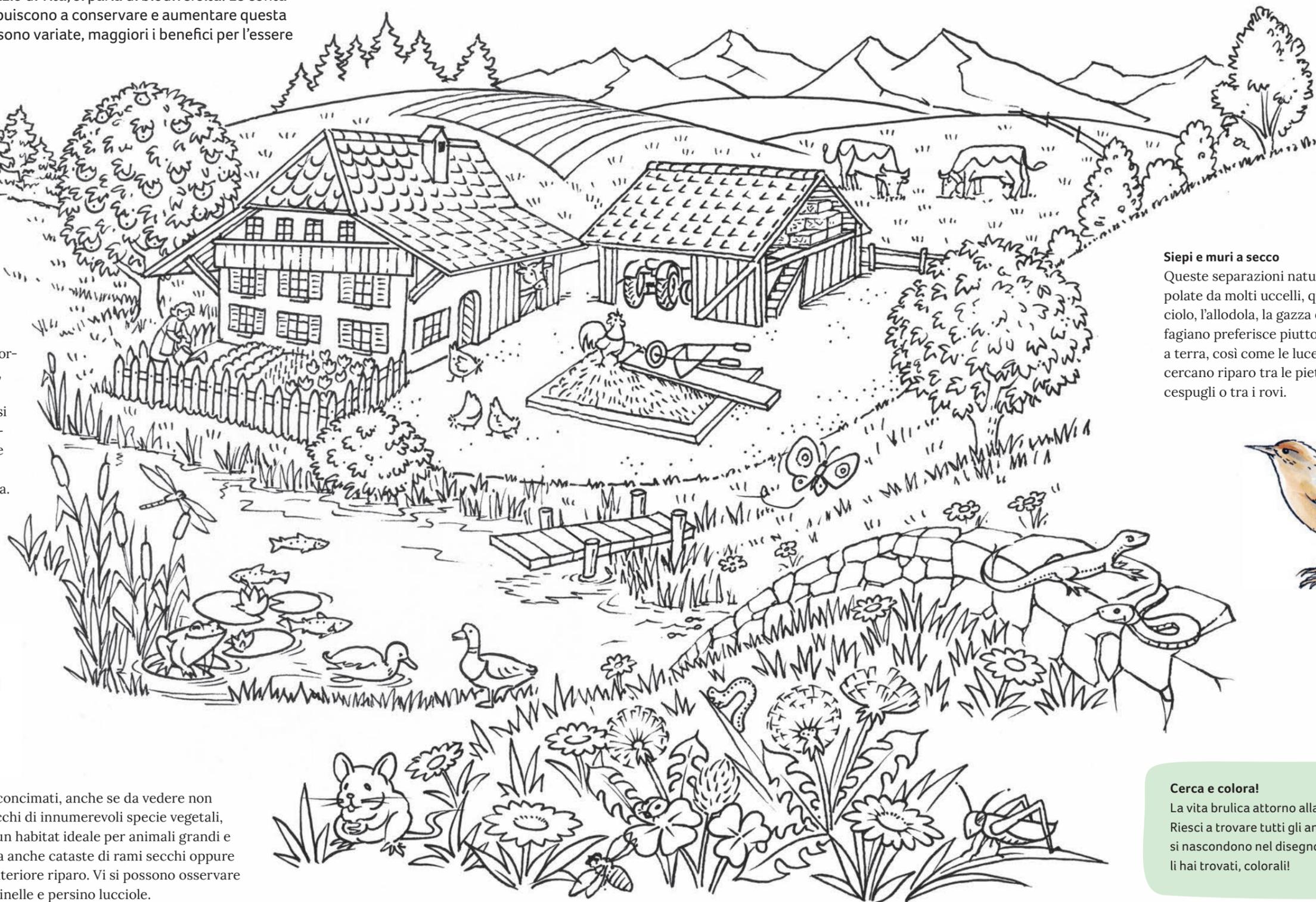
Stagni e fossati

Quasi ovunque dove l'acqua può scorrere o ristagnare in modo naturale, molti animalletti si sentono a casa. Si pensi ai girini, che in primavera si trasformano in rane e rospi, ma anche ai tritoni e alle salamandre, che passano gran parte della loro vita attorno agli stagni e ai corsi d'acqua.



Prati magri

È così che si chiamano i prati non concimati, anche se da vedere non sembrano affatto magri o aridi. Ricchi di innumerevoli specie vegetali, variopinti di tantissimi fiori, sono un habitat ideale per animali grandi e piccoli. Qualche contadino vi lascia anche cataste di rami secchi oppure grandi pietre, che forniscono un ulteriore riparo. Vi si possono osservare orbettini, topolini, cavallette, coccinelle e persino lucciole.



Siepi e muri a secco

Queste separazioni naturali sono popolate da molti uccelli, quali lo scricciolo, l'allodola, la gazza o l'usignolo. Il fagiano preferisce piuttosto muoversi a terra, così come le lucertole, che cercano riparo tra le pietre, sotto i cespugli o tra i rovi.



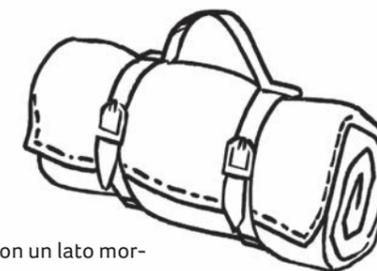
Cerca e colora!

La vita brulica attorno alla fattoria. Riesci a trovare tutti gli animali che si nascondono nel disegno? Quando li hai trovati, colorali!

Tutti all'aria aperta

Cosa c'è di meglio, in una bella giornata estiva, che una grigliata al lago, nel bosco oppure in riva al fiume? Ecco qualche ricetta per un bel picnic nel verde.

Oggi è una giornata magnifica, perfetta per starsene un po' all'aria aperta. E di certo sotto il cielo azzurro una bella grigliata non potrà mancare. Per essere sicuri di non dimenticare nulla, vi proponiamo qualche consiglio sulla preparazione dello zaino. E con le nostre ricette semplici ma raffinate, la grigliata sarà un vero successo.



1 Coperta da picnic

La pratica coperta da picnic con un lato morbido e l'altro impermeabile non deve mancare in alcun caso. Per restare sempre asciutti anche sul suolo umido della foresta o sull'erba di un prato.



2 Borraccia termica

Una borraccia termica di buona qualità in acciaio inossidabile ha diversi vantaggi: è un oggetto solido che dura a lungo, contribuisce a ridurre i rifiuti di plastica e, poiché mantiene la temperatura delle bevande, sia fresche sia calde, è perfetta per affrontare qualsiasi tempo.

Suggerimento

Dopo aver corso a piedi nudi sotto il cielo azzurro, per i bambini il cibo è due volte più buono. Finger food multicolore, croccanti bastoncini di verdura fresca e spiedini di frutta li saziano e danno loro nuove energie. Così potranno ricominciare a giocare e a divertirsi.

SPIEDINI DI SALTIMBOCCA ALLA GRIGLIA CON BURRO AL PEPE E ALLE FRAGOLE



In tavola in 40 minuti



Preparati in 40 minuti

Ingredienti per 4 persone

4-8 spiedini

Spiedini: 4 fettine di vitello sottili (ad es. fesa), ca. 150 g • 4 fettine di manzo sottili (ad es. coscia), ca. 150 g • sale • pepe appena macinato • 8 fette di prosciutto crudo, ca. 100 g • 16 foglioline di salvia

Burro al pepe e alle fragole: 150 g di burro morbido • 4 fragoline schiacciate con la forchetta • 1 cucchiaino di grani di pepe verde spezzettati finemente • sale

1 Disporre le fettine di carne a piatto e condirle con un po' di sale e di pepe. Coprire ognuna con una fetta di prosciutto crudo e una foglia di salvia. Arrotolarle strettamente. Affettare ogni rotolino in 3 o 4 parti. Infilare questi rotolini sugli spiedini, alternando i due tipi di carne. Grigliare 5-6 minuti a fiamma non troppo forte.

2 Amalgamare tutti gli ingredienti per il burro e riempire qualche ciotolina.

3 Servire gli spiedini di saltimbocca con il burro al pepe e alle fragole.

Suggerimento: Formare un rotolino con il burro profumato al pepe e alle fragole, che va poi avvolto in una pellicola di plastica trasparente e messo in frigo. Affettarlo a rondelle prima di servire.



PANINI AL FORMAGGIO GRIGLIATO CON SPINACI E POMODORI



In tavola in 25 minuti



Preparati in 25 minuti

Ingredienti per 4 persone

4 pagnottine pita • 2 cucchiari di pesto al basilico • 160 g di formaggio svizzero da grigliare • 200 g di spinaci novelli, lavati e asciugati bene • 2 pomodori maturi tagliati a dadini • 1 cipolla rossa affettata a strisciole • pepe nero

1 Incidere le pagnottine su un lato e spalmarne l'interno di pesto.

2 Grigliare il formaggio seguendo le indicazioni sulla confezione. Imbottire le pagnottine con il formaggio grigliato e gli altri ingredienti. Dare un giro di pepe e premere leggermente. Sistemare le pagnottine sulla griglia, non direttamente sulla fiamma, per 3-4 minuti, rivoltandole almeno una volta.





3 Coltellino da tasca

Se si organizza una grigliata il coltellino da tasca non può mancare – un po' come la senape e i cervelat. Ma bisogna imparare a maneggiarlo, ed è meglio farlo assieme, in modo da non ferirsi. Una regola fondamentale non va dimenticata: tagliando, la mano deve sempre allontanarsi dal corpo.

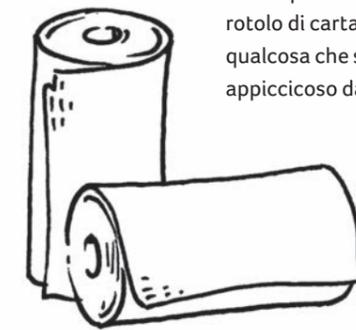


4 Sacco per i rifiuti

Non in tutte le aree da picnic si trovano cestini per i rifiuti. Ecco perché è una buona idea prendere sempre con sé un sacco per la spazzatura. Così si lascia tutto pulito per chi arriverà dopo.

5 Carta da cucina

Per un picnic non c'è nulla di meglio di un rotolo di carta da cucina. Perché c'è sempre qualcosa che si rovescia o qualche ditino appiccicoso da pulire.



CAVOLFIORE MARINATO ALLA GRIGLIA



In tavola in 45 minuti



Preparato in 45 minuti



Ingredienti per 4 persone

800 g di cavolfiore

Marinata: il succo e la scorza grattugiata di 1 limone bio • 4–5 cucchiaini di crema per arrostiti • sale, pepe • 2 spicchi d'aglio pressati

Per guarnire: 200–300 g di tomme a fette • pepe macinato fresco • prezzemolo, maggiorana o rucola per guarnire

- 1 Separare il cavolfiore in rosette. Le rosette vanno scottate nell'acqua bollente, scolate, immerse un momento nell'acqua fredda e scolate di nuovo. Lasciarle sgocciolare bene.
- 2 Mescolare bene tutti gli ingredienti della marinata. Le rosette di cavolfiore vanno tagliate a metà, spennellate con la marinata e cotte 15–20 minuti sulla griglia, al coperto, fino a quando diventano leggermente tenere.
- 3 Per finire, coprire le rosette con le fettine di formaggio, che vanno lasciate fondere. Prima di servire, dare un giro di pepe e guarnire il tutto con le erbe.

Suggerimento: Grigliare anche i limoni, dopo averli tagliati a metà e spolverati con un po' di fior di sale. Serviranno a spruzzare le rosette di cavolfiore.

FETTE DI TRECCIA ALLA GRIGLIA CON FRUTTI DI BOSCO



In tavola in 30 minuti



Preparate in 30 minuti



Ingredienti per 4 persone

Fette di treccia: 4 uova • 1,5 dl di panna • 1 cucchiaino di zucchero vanigliato • 8–12 fette di treccia al burro • crema per arrostiti

Frutta: 600 g di frutti di bosco (ad es. fragole, lamponi e ribes), eventualmente tagliati a pezzettini • 1 dl di sciroppo di lamponi • 1–2 dl di panna montata o di gelato alla vaniglia • zucchero da spolverare

- 1 Mescolare le uova, la panna e lo zucchero vanigliato in una scodella.
- 2 Lasciar marinare brevemente i frutti di bosco nello sciroppo.
- 3 Passare per porzioni le fette di treccia nelle uova battute e dorarle poi sulla lastra, con un po' di crema per arrostiti. Disporle su un piatto assieme ai frutti di bosco allo sciroppo. Guarnire con la panna montata o il gelato e dare una spolverata di zucchero.

Per solleticare i nasini

Ecco un gioco simpatico, da fare individualmente o a gruppi, perfetto anche per una festa di compleanno. Si tratta di indovinare che cosa si nasconde in ogni barattolo, e questo grazie al solo odore che sprigiona. Quando tutti avranno finito di annusare ogni barattolo, ogni partecipante leggerà ad alta voce cosa avrà annotato sul suo foglietto. Poi si scopriranno i diversi contenuti segreti... Vince chi riesce a riconoscere il maggior numero di odori.

NEI BARATTOLI



Di tutto un po': in ogni barattolo va messo un pezzetto di qualcosa di diverso. A seconda della stagione, in giardino si potranno trovare molte cose interessanti: fiori di tiglio, di lillà o di sambuco, erba fresca, terra bagnata e così via.



6 BARATTOLI



SCORZA DI LIMONE O DI ARANCIA



PETALI DI ROSA O FIORI DI LAVANDA

CERA D'API



1 I barattoli vanno rivestiti in modo che dall'esterno non si riesca a vedere il contenuto. Si possono ad esempio foderare con un fazzoletto di carta o con uno strato di ovatta, oppure ricoprirli con nastri adesivi colorati.



2 Sistemare in ogni barattolo un ingrediente a scelta (v. sopra per i suggerimenti), e coprirlo con un po' di ovatta, per fare in modo che non si riesca a vederlo neanche dall'alto.



3 Chiudere tutti i barattoli. Ora, a turno, aprirli e annusarli per indovinarne che cosa contengono.



Chiediamo a...

5 domande alla prof. Christine Brombach, esperta di comportamento alimentare

Secondo Christine Brombach, docente di scienza del consumatore presso la Scuola universitaria di scienze applicate ZHAW di Zurigo, a tavola ciò che conta veramente è l'atmosfera – che deve essere rilassata.

Perché la maggior parte dei bambini ama i cibi dolci?
I neonati hanno una preferenza naturale per il sapore dolce perché il liquido amniotico nel quale sono stati immersi è dolce e anche il latte materno lo è. Così, tendono a rifiutare il sapore amaro. Ma per il resto, quanto alle nostre preferenze di gusto, alla nascita siamo una tabula rasa. Certi sapori impariamo ad apprezzarli solo col tempo. Il gusto, infatti, si apprende. Determinati cibi impariamo ad amarli solo dopo averli assaggiati più e più volte. E a seconda della cultura nella quale viviamo, può trattarsi di alimenti anche molto diversi.

Perché molti bambini hanno un'avversione per il sapore amaro?

È una protezione ereditaria, genetica, dettata dal fatto che la maggior parte delle piante velenose ha un sapore amaro.

Capita che un bambino che ha sempre mangiato volentieri frutta, verdura e latticini si metta improvvisamente a reclamare solo pasta o wienerli. Bisogna preoccuparsi?

Dal secondo o terzo anno di vita, il bambino diventa più

autonomo. Questo momento è accompagnato da una sorta di neofobia, di paura del nuovo. Il bambino si mette a mangiare solo cibi ben precisi, limitandosi a quelli, e rifiuta cose che prima, per lo meno, assaggiava. Queste fasi sono normali, non bisogna preoccuparsi. In questo periodo il bambino ha bisogno di essere incoraggiato, è molto importante.

Il bambino va costretto ad assaggiare almeno un cucchiaino di un cibo per lui nuovo?

Il bambino va sempre incoraggiato a mangiare, ma mai costretto. La coercizione ottiene l'effetto opposto, ossia accentua l'avversione. Ciò che conta è dare un buon esempio – a tavola, il comportamento degli altri (genitori, fratelli e sorelle, bambini in visita) è decisivo.

Che cosa si può fare se il bambino si rifiuta nel modo più assoluto di mangiare qualcosa di sano?

Se il bambino in certe fasi non vuole assolutamente nulla, si può dapprima incoraggiarlo ad annusare il cibo, semplicemente, poi magari ad assaggiarne un po' con il dito, passo dopo passo, con molta pazienza. Spesso vale la pena risvegliare il suo interesse per il cibo in modo ludico, stendendo una bella tovaglia e preparando, ad esempio, un «festival della frutta». Attenzione: ciò non significa che si debba degradare il pasto a un gioco. Ciò che conta è rilassarsi e trascorrere un momento sereno in compagnia attorno al tavolo di casa.

«Certi sapori impariamo ad apprezzarli solo con il tempo.»

Per le nostre mucche, pascoli a perdita d'occhio. Che forza.

LO STANDARD DI PRODUZIONE
DEL LATTE SVIZZERO.
SWISSMILKGREEN.CH



Svizzera. Naturalmente.

Il latte e i latticini
svizzeri. Che forza!

swissmilk