

Numero 1/2022

# FAMILY

La rivista di Swissmilk per le famiglie



Riciclare invece di buttare | Nel bosco per trovare l'aglio orsino | Il burro, un superalimento | La stagione del verde croccante | Tutta la famiglia all'alpe

swissmilk

**IN PALIO  
VACANZE A  
LENZERHEIDE**

Concorso a p. 22

# Ritorno alla natura



In un modo o nell'altro tutti noi desideriamo tornare alla natura. Ma pochi sono coerenti quanto i Gross-Dell'Antonia, una famiglia di alpigiani che trascorre tutta

l'estate in alta montagna e che vi presentiamo nel nostro reportage. Di questi tempi, ci capita piuttosto di fare un giro nel bosco per cogliere un po' di aglio orsino, come fanno Timo e Mailo nella nostra fotostoria. Quanto a me, che telelavoro, la mia passeggiata più frequente, devo ammettere, e quella in direzione del frigorifero. Ma almeno c'è un sacco di sana e buona natura svizzera lì dentro, dai vasetti di yogurt alle verdure che se ne stanno al fresco nel cassetto!

Augurandovi buona lettura e una primavera di profumi e sapori, vi mando un cordiale saluto

**Heiko Stegmaier**  
Caporedattore Swissmilk

## 4

**Perché buttare? Prepariamo invece qualcosa di buono**

Proviamo qualche nuova ricetta insieme, utilizzando gli avanzi.



## 14

**Un giro nel bosco**

Timo e Mailo vanno con il nonno a fare un giro nel bosco perché è tornata la stagione dell'aglio orsino.



## 16

**Un superalimento: il burro**

Anche se ce n'è in tutti i frigoriferi, non lo si conosce poi così bene: ecco il nostro burro con tutti i suoi super-poteri.

## 28

**Un'estate all'alpe con tutta la famiglia**

Ogni estate tutta la famiglia parte per l'alpe, con armi e bagagli. All'ombra delle vette per un ritorno alla natura.



## 39

**Abbiamo chiesto a...**

La nostra blogger ci spiega come mantiene spontanea la sua alimentazione e come nasconde abilmente le verdure nei suoi piatti.



«I 100 giorni trascorsi all'alpe rinsaldano i legami della nostra famiglia.»

Sarah Gross-Dell'Antonia,  
alpigiana



La cucina di casa

# Cucinare invece di buttare – con le ricette giuste è facilissimo



Verdure? Che noia. Verdure un po' andate? Anche peggio. E invece no! C'è sempre qualche buona «ricicletta» per salvare dal bidone della spazzatura cibo ancora commestibile, basta riflettere un po'. Nelle prossime pagine Milena non salverà solo cibo, ma anche la serata con i suoi due cugini Louis e Elias.

Stasera Milena deve occuparsi dei suoi due cugini Louis e Elias. Hanno fame e bisognerà metter loro velocemente qualcosa nel piatto. Ma orrore: nel frigo sono rimasti solo avanzi di verdura, un po' di burro, un po' di latte, uova e quark. Come salvare la serata – e tenere alto il morale della compagnia?

«Allora, che cosa c'è per cena?», chiede impaziente Louis alla cugina. Intanto Milena ha richiuso il frigo e cerca con gli occhi il suo smartphone. Si ricorda che di recente ha visto alcune «riciclette» sul sito web di Swissmilk, per preparare cosine veramente sfiziose con resti di verdura che potrebbero sembrare ormai irrecuperabili. In quattro e quattr'otto trova la soluzione e annuncia con un sospiro di sollievo: «stasera mangiamo crocchette di avena e verdura con un dip al quark!»

Lei, ovviamente, ha l'aria molto soddisfatta, mentre i due ragazzi storcono il naso. «Beeeh, verdure vecchie? Ma non si può ordinare una pizza?» propone Elias, il più giovane dei tre. Milena, che vuole studiare per diventare docente di scuola elementare, non si lascia certamente scoraggiare da queste resistenze e cerca di spiegare ai cugini che le «riciclette» servono a utilizzare in modo creativo gli alimenti in tutte le loro parti, ma anche ogni avanzo possibile.

«Lo sapevate che in Svizzera un abitante butta nella spazzatura in media 330 kg di cibo ogni anno? È come se entrambi gettaste tre pizze al giorno». I fratelli strabuzzano gli occhi. Louis capisce finalmente perché

la mamma a volte prepara una pizza con resti di verdura e formaggio e la chiama «operazione salvataggio». Ridono tutti di gusto e concordano che oggi diventeranno anche loro una squadra di soccorritori. «Allora tutti ai vostri posti, l'operazione prende inizio» proclama Milena, cercando di motivare i suoi due aiutanti. Insieme cominciano col tritare le verdure avanzate: carote, parti verdi di porri, cipolle, foglie di cavolfiore. Louis esita davanti agli spinaci – bisogna dire che non gli piacciono proprio. Nessun problema per Milena: «la ricetta funziona con qualsiasi verdura. Quindi utilizzeremo solo quelle che ci piacciono di più».



Cucinare in compagnia spesso spinge i bambini ad assaggiare cose nuove. Inoltre, l'orgoglio di aver preparato un piatto con le proprie mani lo rende doppiamente migliore.

Le verdure multicolori finiscono di essere sminuzzate e passano in padella, dove vengono fatte saltare per qualche minuto con un po' di burro. Poi bisogna aggiungere il latte e il brodo. Milena solleva la padella dalla placca e versa il contenuto caldo sui fiocchi d'avena che attendono in una grande ciotola. Mentre il tutto è lasciato tranquillo a gonfiare per una decina di minuti, Louis prende il quark dal frigo. Ma quando si accorge che è scaduto si preoccupa: e adesso? Milena fa notare che accanto alla data figura l'indicazione «da consumarsi preferibilmente entro» e spiega che la maggior parte dei prodotti può benissimo essere conservata per qualche giorno oltre la data di scadenza. Apre il vasetto di quark, lo osserva bene, lo annusa e ne assaggia un pochino. Risponso: «ha lo stesso sapore di sempre, possiamo mangiarlo senza problemi».

I dieci minuti sono passati e ora bisogna aggiungere le uova, la farina, il

quark e le erbe. È Louis che vuole battere le uova, perché di solito tocca a lui preparare le frittate. Milena mescola il tutto e insaporisce l'impasto con un po' di sale e qualche spezia. Per l'ultima fase anche Elias, inizialmente un po' restio, decide di darsi da fare e si mette ai fornelli con gli altri due: prima bisogna formare le crocchette e poi farle dorare nel burro. Quando un delizioso profumo si libera nell'aria i tre si fanno ancora più affamati. Elias quasi non ci crede: «le verdure non sono mai state così buone.»

La salsina al quark è pronta. Oggi le forchette e i coltelli possono restare nel cassetto delle posate: i cugini afferrano le crocchette con le dita e prima di gustarsele le immergono un po' nel dip. «Buoneee», farfuglia Louis con la bocca piena. Con una punta di orgoglio, Elias commenta: «salvare cibo è poi facile, no?». Anche Milena è molto fiera: in quattro e quattr'otto è riuscita a cucinare un

pasto buonissimo con i suoi due cugini, ha insegnato loro qualcosa di utile e ha salvato dal bidone della spazzatura le verdure che languivano in frigo. Un'operazione-ricicletta durata il tempo record di 35 minuti!

Cucinare con i resti. Per salvare il cibo dal bidone della spazzatura e rendere la cucina più creativa bastano le «riciclette» giuste.



## CROCCHETTE ALLE VERDURE E AL QUARK



In tavola in 35 minuti



Preparate in 25 minuti

Ricicletta raffinata per utilizzare le foglie o i gambi della verdura. Il risultato è semplicemente sbalorditivo!

### Ingredienti per 4 persone

**Crocchette:** uno spicchio d'aglio pressato • 1 cipolla tritata • 180 g di resti di verdura sminuzzati (ad es. foglie di cavolfiore, ciuffi di carote, foglioline di ravanelli, gambi di broccoli, ciuffi di finocchio, foglie di cavolo rapa) • 2 cucchiaini di burro • 4 dl di latte • 1 c.no di brodo di verdura in polvere • 250 g di fiocchi d'avena • 2 uova • 2 cucchiaini di farina • 4 cucchiaini di quark • 1 mazzetto di erbe di stagione sminuzzate finemente (ad es. timo, prezzemolo, rosmarino, erba cipollina) • sale • pepe • burro per arrostire

**Quark alle erbe:** 1 mazzetto di erbe di stagione sminuzzate finemente (ad es. prezzemolo, erba cipollina, aneto) • 250 g di quark magro • 1 c.no di sale • pepe

### Preparazione

- 1 Per le crocchette, cominciare soffriggendo l'aglio, la cipolla e la verdura tritata nel burro finché diventano morbidi.
- 2 Aggiungere il latte e il brodo in polvere e portare a ebollizione. Versare il tutto in una ciotola con i fiocchi d'avena, coprire e lasciare riposare 10 minuti.
- 3 Aggiungere le uova, la farina, il quark, le erbe. Condire a piacere.
- 4 Scaldare il burro in una padella. Con la massa di fiocchi d'avena e verdure formare le crocchette, che vanno poi dorate nel burro a fuoco medio su entrambi i lati.
- 5 Per la salsina, basta mescolare le erbe e il quark. Condire a piacere.



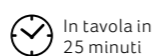
# Rapide e buone: le «riciclette»

Resta ancora qualcosa nel frigo o in dispensa, ma non sembra bastare per un pasto come si deve? Non è il caso di demoralizzarsi né di gettare cibo ancora buono. Ecco alcune delle nostre sorprendenti «riciclette». Ci auguriamo che possano essere anche per voi uno spunto e un'ispirazione... perché noi le troviamo buonissime!

La fame comincia a farsi sentire, ma una prima ispezione delle scorte non dà esiti entusiasmanti: in fondo al cassetto delle verdure rimane un pezzo di porro solo soletto e c'è ancora un po' di pane integrale dello scorso fine settimana. Diciamo che non sono proprio freschissimi, ma non sono ancora da buttare. Che cosa facciamo? Ci diamo una mossa, usciamo a fare la spesa e riempiamo di nuovo il frigo? A tutti è già capitato di ritrovarsi in questa situazione... ma poi che cosa succederà al pane raffermo e al vecchio porro? Cadranno nel dimenticatoio e finiranno nel secchio del composto o nel sacchetto di pane secco per le pecore. Ma, per una volta, perché non fare buon viso a cattivo gioco e lanciarsi in una nuova ricetta? Chissà che non si scopra qualcosa che poi diventerà un classico di famiglia. E poi certe «riciclette» sono anche grandi piatti tradizionali, basti pensare alla panzanella in Italia meridionale o al gröstl, la rosticiata tirolese: senz'altro tra i piatti preferiti di molti bambini!



## GRÖSTL CON RESTI DI PUREA DI PATATE



In tavola in 25 minuti



Preparato in 25 minuti

### Ingredienti per 4 persone

250 g di resti di purea di patate • 2 cucchiaini di fecola • 2 cucchiaini di farina • 4 cucchiaini di burro • 100 g di pancetta a dadini • 500 g di verdura di stagione (ad es. cipolle, funghi, zucchine, melanzane, cavolo rapa, crescione, spinaci, piselli) • sale • pepe

- 1 Mescolare la purea di patate con la fecola e la farina.
- 2 Sciogliere il burro in una padella. Aggiungere la purea di patate e spezzettarla con la paletta. Unire la pancetta a dadini e continuare la cottura fino a quando si formano piccoli grumi.
- 3 Aggiungere le verdure e continuare a tostarle fino a quando sono cotte. Condire a piacere con sale e pepe.



Panzanella con verdure e mozzarella




Gröstl con resti di purea di patate



## PALLINE DI RISO ALLE VERDURE

 In tavola in 25 minuti


 Preparate in 25 minuti


### Ingredienti per 4 persone

300 g di resti di verdura cotta, tagliati a pezzettini (ad es. carote, cavolo, porro, sedano, cavolo rapa) • 250 g di resti di riso cotto • 1 uovo • 6 cucchiaini di farina • 1 cucchiaino di erbe essiccate • 120 g di formaggio grattugiato (ad es. Gruyère DOP) • sale • pepe • 2 cucchiaini di burro per arrostire

- 1 Mescolare le verdure con il riso, l'uovo, la farina, le erbe e il formaggio. Condire a piacere.
- 2 Formare delle piccole palline.
- 3 Dorare le palline nel burro caldo.

## CROSTONI ALLA FRUTTA CON MOZZARELLA

 In tavola in 25 minuti

 Preparati in 5 minuti

### Ingredienti per 4 persone

carta da forno


4 fette di pane raffermo • 0,5 dl di succo di mele • 2 cucchiaini di formaggio fresco • 2 cucchiaini di pesto • 2 frutti a fette sottili (ad es. mela, pera) • sale • 300 g di mozzarella svizzera a fette

- 1 Preriscaldare il forno 200 °C (statico) o a 180° (ventilato).
- 2 Posare le fette di pane sulla teglia ricoperta di carta da forno e bagnarle con il succo di mela.
- 3 Mescolare il burro e il pesto. Spalmare questo composto sul pane e coprire con le fette di frutta. Aggiustare di sale.
- 4 Distribuire le fette di mozzarella in modo uniforme sulle fette di pane.
- 5 Cuocere 20 minuti al centro del forno preriscaldato.



## INSALATA DI RISO E VERDURE AL FORMAGGIO

 In tavola in 20 minuti


 Preparata in 20 minuti


### Ingredienti per 4 persone

250 g di resti di riso cotto • 300 g di formaggio a dadini (ad es. Gruyère DOP) • 500 g di verdura di stagione affettata a striscioline (ad es. peperoni, spinaci, porri, cetrioli, carote, finocchio, cavolo rosso) • 1 cipolla affettata a striscioline • 4 cucchiaini di yogurt • 3 cucchiaini di aceto • 1 mazzetto di prezzemolo o di erba cipollina sminuzzata • sale • pepe

- 1 Mescolare tutti gli ingredienti, aggiustare di sale e dare un giro di pepe.

## PANZANELLA CON VERDURE E MOZZARELLA

 In tavola in 25 minuti

 Preparata in 20 minuti

### Ingredienti per 4 persone

250 g di pane raffermo a pezzetti • 2 cucchiaini di burro per arrostire • 4 cucchiaini di olio di colza • 2 cucchiaini di aceto • 300 g di mozzarella svizzera a straccetti • 400 g di verdure (ad es. pomodori, porro, cetriolo, finocchio, ravanelli, cavolo rosso, gambi di sedano) • 50 g di insalata (ad es. crescione, rucola, portulaca, formentino, spinaci) • sale • pepe

- 1 Dorare i pezzetti di pane nel burro.
- 2 Affettare le verdure a striscioline o a dadini.
- 3 Mescolare tutti gli ingredienti. Condire con olio e aceto, aggiustare di sale e dare un giro di pepe.



# È TEMPO DI AGLIO ORSINO



È arrivata la stagione dell'aglio orsino – facciamo un giro nel bosco con Timo, Mailo e il nonno.



Nonno, cosa facciamo oggi?

Andiamo a cogliere aglio orsino. Mettetevi scarpe in ordine!

Aspettate, arrivo anch'io!



Il primo che lo trova ha vinto.



Gli steli di aglio orsino hanno una sola foglia. Spesso spunta in gruppo, una piantina vicina all'altra. Se strofini una foglia si sente un forte odore di aglio.



Uuh che odore forte, questo è di sicuro lui!



Venite qua, ce n'è davvero moltissimo.



Adesso lo mettiamo in un sacchetto di plastica così rimarrà fresco più a lungo. E ora, a casa!



L'acqua è caldissima!

Prima di iniziare, è importante risciacquare bene i vasetti.



Sarà meglio lavarlo bene, visto che l'ultimo ad averlo toccato è stato il Mailo...



Il formaggio voglio grattugiarlo io! Più ce n'è meglio è!



E adesso mettiamo tutto nel mixer.

Perfetto, esattamente 100 grammi!



Dai Mailo, schiaccia ancora una volta, così si spappola bene tutto.



E adesso mettiamo il pesto nei vasetti, ed è fatta!

Che buono...



Grazie nonno di averci portato con te.

Siete stati proprio bravi.

**Attenzione quando si coglie aglio orsino!** Cogliere aglio orsino può comportare qualche rischio. Sul nostro blog troverai qualche dettaglio al quale bisogna fare assolutamente attenzione.

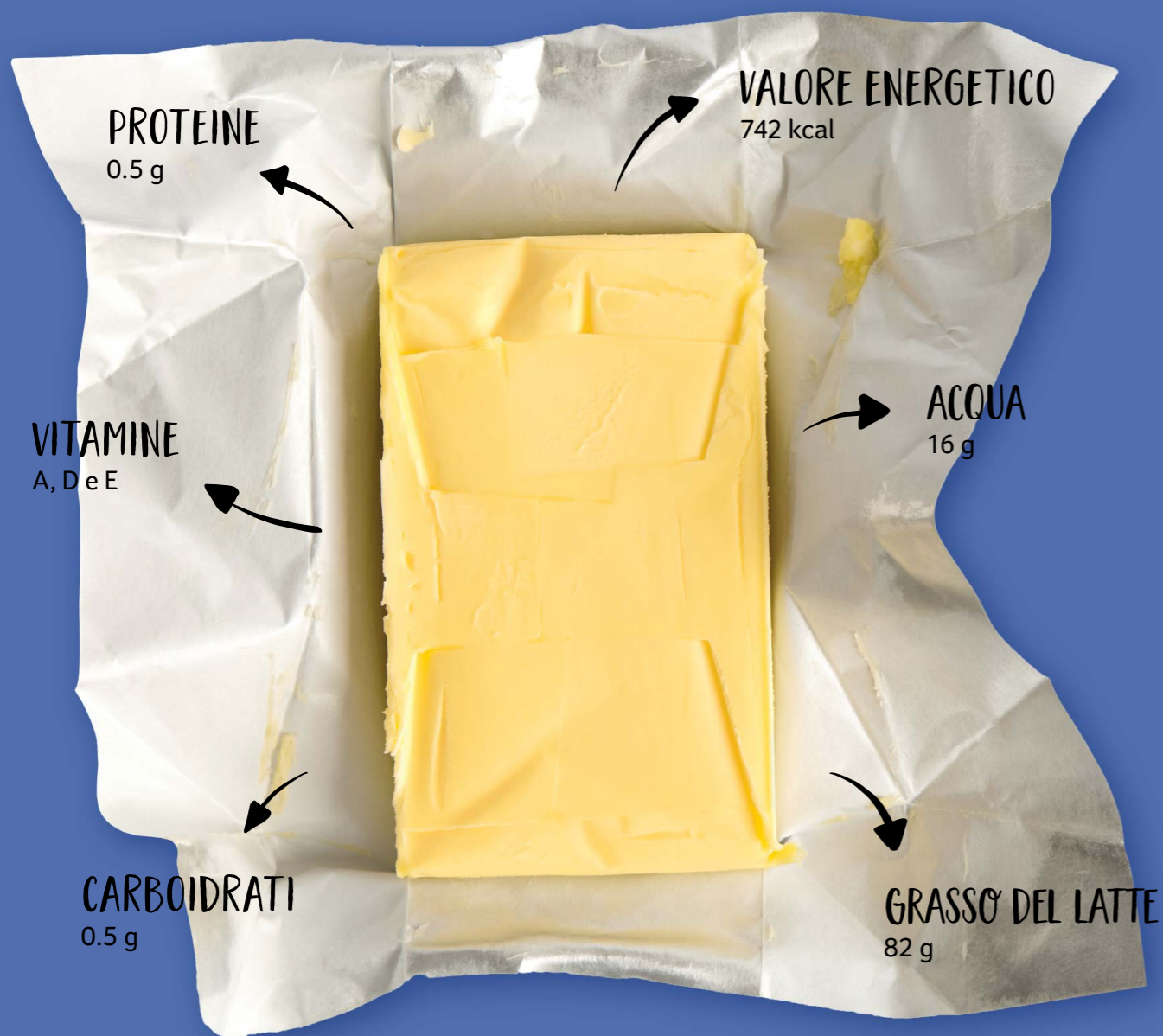




La star della stagione

# Burro svizzero

Il burro svizzero ha talento da vendere! Ecco qualche informazione interessante sulla nostra star della stagione. Per ulteriori approfondimenti, ad esempio sul processo di produzione, rinviamo anche alla nostra pagina [burro.ch](http://burro.ch).



#### Conservazione

Il panetto di burro va conservato in frigorifero ben avvolto nella sua confezione, altrimenti assorbe rapidamente gli odori estranei. Può restare diversi mesi sia nel congelatore sia nello scomparto freezer del frigorifero, ma una volta scongelato, va consumato rapidamente.

#### Produzione

Il latte viene dapprima scremato nella centrifuga per ottenere la panna. Questa viene poi pastorizzata e arricchita con batteri acido-lattici. In seguito viene lavorata nella zangola, fino a raggiungere una consistenza spumosa. In questo modo il grasso forma dei granuli. Si scarta la parte liquida, ossia il latticello, e si risciacquano i granuli di grasso con acqua fresca. Infine, il burro viene modellato e confezionato.

Su 100 g / IL BURRO

#### PERFETTAMENTE SANO

Il burro è sano e fa bene. Si tratta di un grasso equilibrato, che contiene tutta una varietà di acidi grassi saturi e insaturi. È anche un'importante fonte di vitamina D, fondamentale per lo stoccaggio del calcio nelle ossa!



Ci vogliono

# 21 l

di latte per produrre  
1 kg di burro.

## «IN DAL BÜTER»

Il burro è un alimento ricco e nutriente: da qui questa vecchia espressione dialettale che si riferisce a una vita di abbondanza e agiatezza.

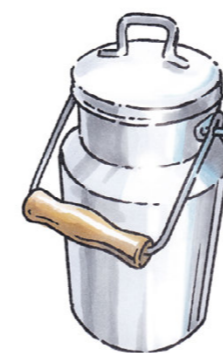
#### FARMACO

Già i Romani e i Greci dell'antichità conoscevano il burro. A quel tempo, tuttavia, sembra non fosse ancora utilizzato come alimento, bensì come farmaco.



#### BÜTER DA FIORINA

O anche «büter d'erba fina»: è così che in dialetto si chiama il burro prodotto all'alpe, particolarmente ricco di sostanze nutritive, dal caratteristico colore giallognolo.



#### PIÙ NATURALE DI COSÌ

Il burro svizzero è un prodotto assolutamente genuino e naturale. Non contiene né additivi né emulsionanti né stabilizzatori né coloranti né aromi. È semplicemente un piccolo pezzo di natura purissima.

#### ATTENZIONE AL CALORE

Il burro non dovrebbe essere usato per arrostitire, perché quando la temperatura supera 180 °C gli acidi grassi insaturi si modificano e le proteine bruciano, producendo sostanze secondarie che possono essere nocive. Per arrostitire è quindi meglio il burro chiarificato, che può essere portato a temperature molto elevate ed è particolarmente adatto a questo tipo di cottura.

# 5'000

Le più antiche testimonianze storiche sulla lavorazione del burro provengono dalla Mesopotamia e risalgono a circa 5'000 anni fa.

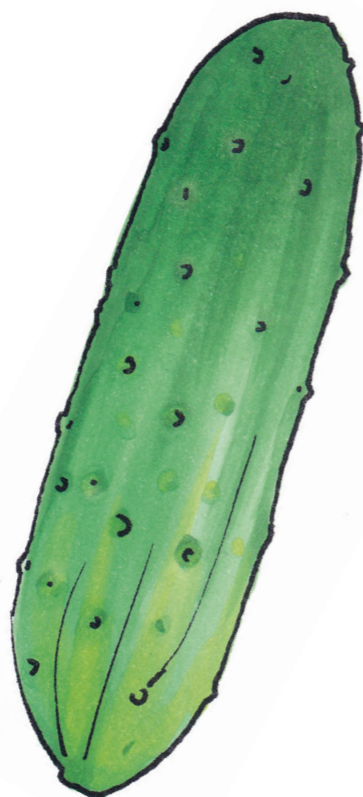
# È il loro grande momento

Nei mercatini settimanali della frutta e della verdura oppure nei negozietti di vendita diretta nelle fattorie si possono trovare bellissime sorprese. Abbiamo trascorso lunghi mesi con la frutta e la verdura invernali, ma ora ecco spuntare di nuovo tante cose freschissime e croccanti. È il momento di riportare la primavera in tavola!

## Cetrioli

Stagione: aprile – settembre

Che cosa sarebbe la vita senza i cetrioli, così freschi e croccanti? I cetrioli di oggi, dalla buccia e dai semi così teneri, si possono veramente addentare così come sono e mangiarseli dall'A alla Z, senza doverli né sbucciare né svuotare. Ma non molti sanno che i cetrioli si possono anche cuocere. E poi si possono mettere sottaceto, così da averne a portata di mano anche in inverno. Sul nostro sito spieghiamo come fare per conservarli nel miglior modo possibile. È molto facile e i vasetti di cetrioli sono un regalo sempre benvenuto.



## Bietole

Stagione: marzo – novembre

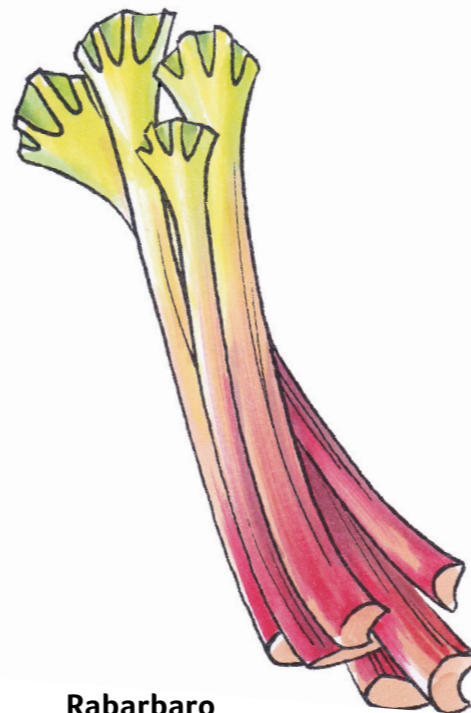
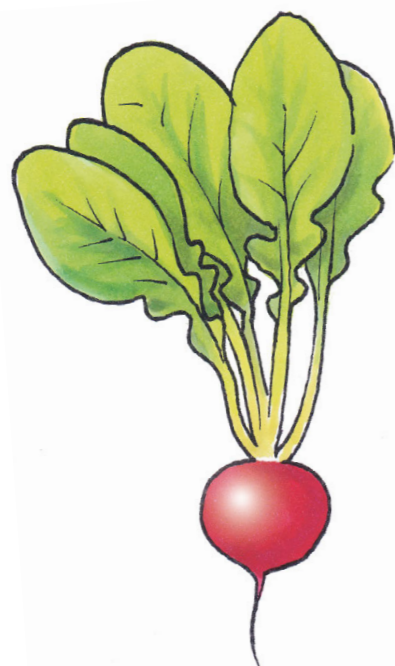
Di bietole ce ne sono di moltissimi tipi e colori, e anche le denominazioni non sono poche: biete, bide, coste, creste, gire e chissà quante altre. La bietola classica ha grandi e spesse foglie verdi, che possono essere preparate come gli spinaci, con costoloni per lo più bianchi, ma anche gialli, rossi o rosa. Ha un sapore aspro e, in termini di consistenza, ricorda gli asparagi bianchi. Poiché contiene acido ossalico andrebbe mangiata solo cotta.



## Ravanelli

Stagione: tutto l'anno

Queste piccole e croccanti sfere rosa danno alle insalate e ai dip una nota di freschezza. E poi sono ideali da portare con sé nella scatola dello spuntino. Chi trova i ravanelli troppo piccanti e vuole attenuarne il caratterino, li può affettare sottili sottili e cospargere con un pizzico di sale.



## Rabarbaro

Stagione: aprile – giugno

Il 24 giugno è il giorno di San Giovanni. Ancora oggi attorno a questa data sopravvivono feste e usanze legate anche al solstizio. In particolare, è in questi giorni che secondo la tradizione bisogna raccogliere determinati fiori e erbe. Tra queste anche il rabarbaro. Infatti, più in là nel tempo la concentrazione di acido ossalico diventa eccessiva. Ad ogni modo, proprio a causa di questa sostanza il rabarbaro andrebbe mangiato solo cotto. Chi lo trova troppo acido può neutralizzarlo aggiungendo un pizzico di lievito in polvere o di bicarbonato durante la cottura.



## Spinaci

Stagione: marzo – novembre

Gli spinaci contengono numerose sostanze molto sane e sono un vero e proprio superalimento. Ne esistono diversi tipi e altrettanti modi di prepararli: gli spinaci d'inverno, con le loro foglie sode, sono migliori se cotti. Un grande classico, ad esempio, è farli saltare in padella con un po' di cipolla, aglio e panna. Oppure utilizzarli come ingrediente principale per una quiche salata. I teneri spinaci estivi, invece, sono migliori crudi, ad esempio in un'insalata o passati in un frullato. Con il loro colore verdissimo, inoltre, sono perfetti per dare un tocco particolare agli spätzli o alla pasta fatta in casa.

## Dente di leone

Stagione: dicembre – aprile

Non hai mai mangiato dente di leone? Ma allora devi assolutamente assaggiarlo! Le sue foglioline sono migliori quando sono ancora giovani e tenere. I germogli, poi, si possono friggere in un po' di olio di colza, e gustare con un po' di sale – uno spuntino davvero squisito. Altre idee e spunti per cucinare il dente di leone si trovano sul nostro sito web.

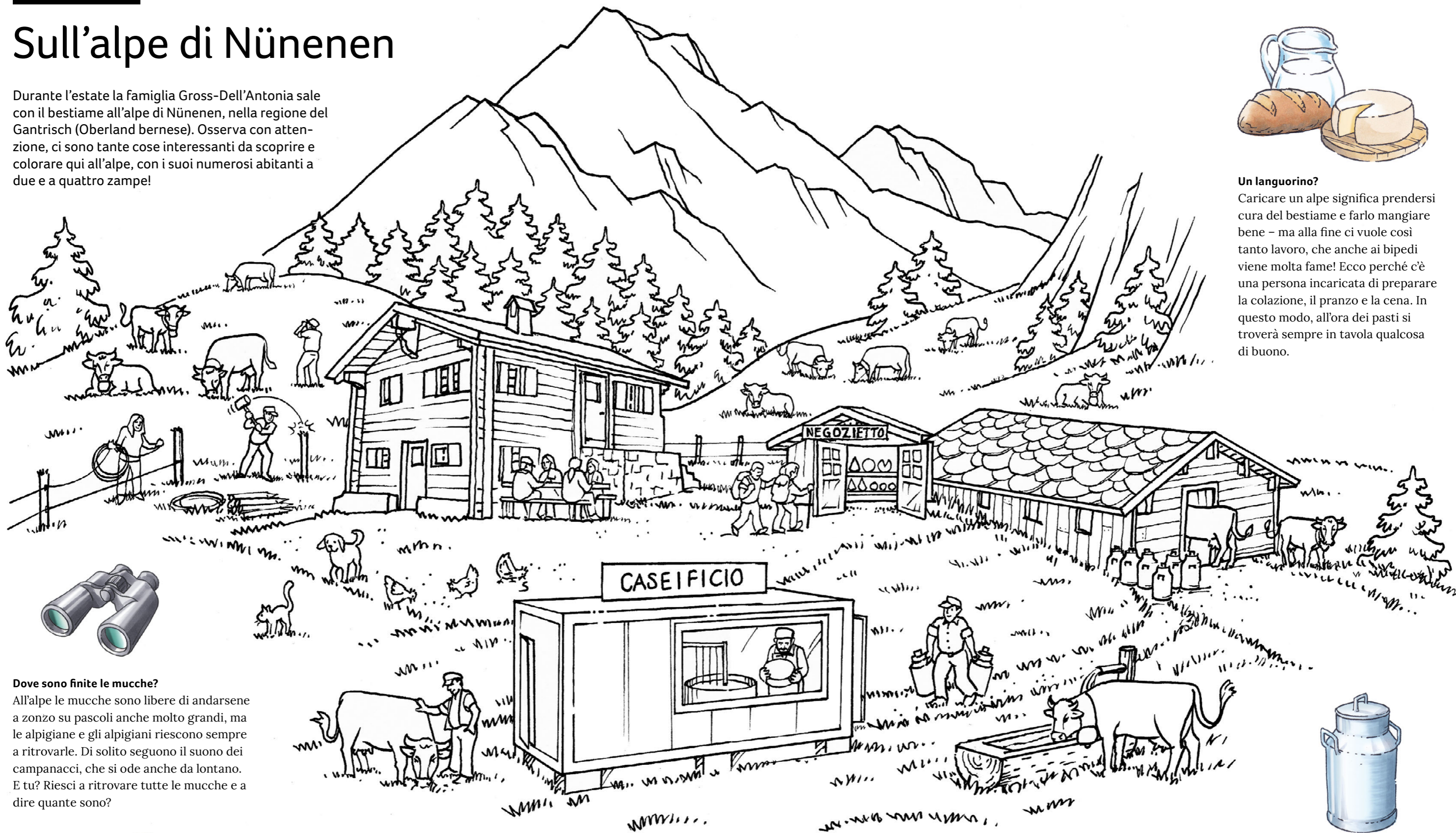


«La maggiore quantità di sostanze nutritive è una delle tante ragioni per le quali vale la pena mangiare alimenti di stagione.»

Marie Wagner,  
esperta di cucina, redattrice  
del blog di Swissmilk per  
le famiglie

# Sull'alpe di Nünenen

Durante l'estate la famiglia Gross-Dell'Antonia sale con il bestiame all'alpe di Nünenen, nella regione del Gantersch (Oberland bernese). Osserva con attenzione, ci sono tante cose interessanti da scoprire e colorare qui all'alpe, con i suoi numerosi abitanti a due e a quattro zampe!



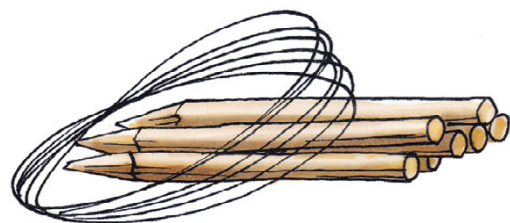
## Un languorino?

Caricare un alpe significa prendersi cura del bestiame e farlo mangiare bene – ma alla fine ci vuole così tanto lavoro, che anche ai bipedi viene molta fame! Ecco perché c'è una persona incaricata di preparare la colazione, il pranzo e la cena. In questo modo, all'ora dei pasti si troverà sempre in tavola qualcosa di buono.



## Dove sono finite le mucche?

All'alpe le mucche sono libere di andarsene a zonzo su pascoli anche molto grandi, ma le alpigiane e gli alpigiani riescono sempre a ritrovarle. Di solito seguono il suono dei campanacci, che si ode anche da lontano. E tu? Riesci a ritrovare tutte le mucche e a dire quante sono?



## Recinti per il pascolo

Per fare in modo che le mucche pascolino un po' ovunque sull'alpe e non si avventurino in zone pericolose, occorre sistemare dei recinti. Ogni volta che la mandria cambia zona, i recinti vanno smontati, riparati e rimontati.



## Ogni giorno latte freschissimo

Poiché quassù all'ombra delle vette le mucche mangiano solo quanto di meglio esiste in termini di foraggio – ossia erbe e fiori alpini – il loro latte diventa ancora più buono e profumato. Le alpigiane e gli alpigiani lo lavorano sul posto, trasformandolo per la maggior parte in formaggio.

Concorso

# IN PALIO VACANZE A LENZERHEIDE

Perché non trascorrere una bella vacanza in famiglia nella regione di Lenzerheide? Vi si trovano le attrazioni più variate e ce n'è per tutti i gusti – per chi vuole rilassarsi tra montagne e laghetti e per chi invece preferisce lanciarsi all'avventura. Una cosa è certa: i giorni di ferie nei Grigioni saranno indimenticabili!



## Ferie su due ruote?

Partire all'avventura su due ruote è ancora più divertente. Il Bike Kingdom Park riserva uno spazio per i più piccoli, il Little Kingdom, dove possono imparare in modo ludico e divertente a starsene in equilibrio su un due ruote. I più esperti si avventureranno invece in percorsi di abilità e di esercitazione, pump track e piccoli salti – c'è da scatenarsi per l'intera giornata!



## Piscine e sport acquatici

Per rinfrescarsi dopo una spedizione avventurosa in montagna o per trascorrere l'intera giornata a divertirsi dentro e attorno all'acqua – il centro di sport acquatici sulle rive del lago di Lenzerheide, lo Heidsee, offre tutta una serie di attività perfette per l'intera famiglia. Un giro in pedalò, un po' di windsurf oppure di stand up paddle – ognuno troverà l'attività giusta. Buono a sapersi: in estate le acque dello Heidsee possono raggiungere i 20°... quasi come il Mediterraneo!

## L'Hotel Tgantieni

Il punto di partenza perfetto per vacanze in famiglia ricche di avventure e scoperte quotidiane.



## CONCORSO

La regione turistica di Lenzerheide offre un programma variato e interessante per tutta la famiglia, dalla lavorazione del latte su un'alpe a emozionanti escursioni di scoperta nel cuore della natura.

In quale caseificio si può dare una mano nella lavorazione del formaggio, assieme a tutta la famiglia?

- a) Mungga
- b) Tschugga
- c) Gugga

Partecipa al concorso su [swissmilk.ch/concorso](https://www.swissmilk.ch/concorso)

Termine per la partecipazione: 30 aprile 2022

### 1° premio\* (valore: 1'000 – 1'500 fr.)

Tre notti, mezza pensione compresa, presso l'Hotel Tgantieni di Lenzerheide, per tutta la famiglia (2 adulti e 2 bambini fino a 12 anni). Proprio accanto al sentiero dedicato a Globi e a una fattoria di montagna, è il punto di partenza perfetto per una vacanza in famiglia ricca di avventure e scoperte.

### 2° – 5° premio

Reka-check da 200 fr.

### 6° – 10° premio

Reka-check da 100 fr.

\* Valido fino all'ottobre 2023, in estate fuori alta stagione.



## Produzione locale e lavorazione del formaggio

Grazie a Puracenter AG, in tutte le filiali SPAR di Lenzerheide e dintorni si possono degustare e acquistare prodotti locali. Chi vuole assistere alla lavorazione artigianale del formaggio, può visitare il caseificio dell'alpe di Parpan. E chi vuole provare a farne un po' con le sue mani può rivolgersi al caseificio Tschugga – sarà una grande esperienza per tutta la famiglia!



## Qui Globi è di casa

Quel furbetto di Globi, sempre alla ricerca di nuove avventure, a Lenzerheide è di casa. Con il suo becco giallo, il berretto nero e i suoi famosi pantaloni a scacchi, accompagna i visitatori nei luoghi più belli della regione. Lungo il sentiero escursionistico che gli è dedicato, suddiviso in 13 stazioni, racconta storie emozionanti sulla natura e la tecnologia. Con Globi, un vero vulcano di idee, il divertimento è assicurato e le vacanze in famiglia potranno contare un momento di scoperta in più.

Cuochi in erba


## Cottura al forno: semplicissima e geniale

Con le ricette giuste, cucinare insieme per il brunch domenicale o preparare un dolce diventa una bella esperienza per tutti, grandi e piccini. E con i nostri suggerimenti, il successo è garantito!

# Chocolate Chip Cookies

**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.

 In tavola in  
36 minuti

 Preparati in  
25 minuti

BILANCIA



SPATOLA DI GOMMA



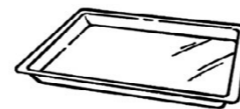
CIOTOLA



MIXER



COLINO



2 TEGLIE



CARTA DA FORNO

### Preparare l'impasto

110 g di burro morbido • 175 g di zucchero • ½ bustina di zucchero vanigliato • 1 presa di sale • 1 uovo • 150 g pezzetti di cioccolato • 160 g di farina • 1 presa di lievito in polvere

- 1 Preriscaldare il forno a 175 °C (statico).
- 2 Mettere il burro ammorbidito nella ciotola e lavorarlo con il mixer o a mano fino a quando forma piccole punte.
- 3 Aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il sale e l'uovo. Amalgamare bene il tutto fino a quando l'impasto diventa più chiaro.
- 4 Aggiungere i pezzetti di cioccolato aiutandosi con la spatola di gomma.
- 5 Unire la farina e il lievito, mescolare gradualmente e formare un impasto.

### Formare i biscotti

- 6 Prelevare dall'impasto piccole porzioni delle dimensioni di una noce. Inumidirsi i palmi delle mani e formare delle palline.
- 7 Disporre queste palline sulle teglie rivestite di carta da forno, distanziandole leggermente.
- 8 Cuocere i biscotti 11-13 minuti al centro del forno preriscaldato.



# Colombine

In tavola in 2 ore e 40 minuti Preparate in 30 minuti



## Preparare l'impasto

50 g di burro • 2.75 dl di latte • 500 g di farina • 1 c.no di sale • 2 cucchiari di zucchero • 15 g di lievito

- 1 Sciogliere il burro nella padella, aggiungervi il latte, lasciare intiepidire e togliere dal fuoco.
- 2 Mescolare la farina, il sale e lo zucchero, formando un incavo al centro. Aggiungere il lievito e la miscela tiepida di burro e latte. Impastare fino a ottenere una massa morbida e liscia, che va coperta e lasciata lievitare a temperatura ambiente per 1,5 – 2 ore fino quando raddoppia di volume. Dopo 45 minuti, impastarla nuovamente in modo che si formino bollicine sulla superficie. Così le colombine lieviteranno in modo più uniforme.

## Modellare le colombine

1 tuorlo • 1 cucchiario di latte • uva sultanina per gli occhi

- 3 Dividere l'impasto in 10 parti. Con ogni parte formare un rotolo di circa 30 cm, dalle estremità leggermente più spesse. Annodare ogni rotolo facendo uscire una testolina e una coda. Disporre le colombine sulla teglia rivestita di carta da forno.
- 4 Modellare le testoline (estremità superiori), formando un becco. Incidere con le forbici due orbite per gli occhi.
- 5 Ora modellare le code, ossia le altre estremità, appiattendole leggermente. Fare qualche incisione con le forbici e stiracchiare leggermente.
- 6 Mescolare il tuorlo con il latte e spennellare le colombine. Per fare gli occhi, premere un acino di uva sultanina in ogni orbita e lasciar lievitare ancora una ventina di minuti.
- 7 Preriscaldare il forno a 180 °C (statico) o 160 °C (ventilato).
- 8 Cuocere 20-25 minuti nel centro del forno preriscaldato fino a quando le colombine sono dorate. Sfornarle e lasciare raffreddare su una griglia.



# Tortine pasquali

In tavola in 1 ora e 45 minuti Preparate in 1 ora

## Preparare l'impasto

150 g di farina • 1 presa di sale • 60 g di zucchero • 75 g di burro freddo a pezzetti • 1 tuorlo

- 1 Mescolare la farina, il sale e lo zucchero. Aggiungere il burro. Lavorare il tutto con la punta delle dita fino a ottenere una consistenza grumosa. Formare un incavo al centro. Versarvi il tuorlo e amalgamare l'impasto, senza lavorarlo. Avvolgerlo nella pellicola trasparente e metterlo in fresco 30 minuti.
- 2 Ungere i pirottini con il burro. Stendere l'impasto fino a uno spessore di 3 mm su un ripiano infarinato. Ritagliare 8 cerchi di 10 cm Ø, disporli nei pirottini imburrrati, bucherellarli con la forchetta e metterli in fresco.

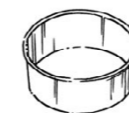
## Ripieno

200 g di carote • 50 g di burro • 3 cucchiari di panna • 2 uova • 5 cucchiari di zucchero • 2 cucchiari di fecola di mais • la scorza grattugiata di 1 limone

- 3 Sbucciare le carote, tagliarle a pezzettoni e metterle in una pentola con un po' d'acqua, che le ricopra appena. Vanno poi cotte a fuoco medio fino a quando diventano morbide e lasciate raffreddare leggermente. In seguito passarle al mixer con il burro, la panna, le uova, lo zucchero, la fecola di mais e la scorza di limone.
- 4 Preriscaldare il forno a 200 °C (statico).
- 5 Distribuire il ripieno sui fondi di pasta.
- 6 Cuocere 20-25 minuti nella metà inferiore del forno. Sfornare e lasciar raffreddare.
- 7 Prima di servire le tortine, disporle sui piatti, coprirle con la sagoma di coniglio oppure con qualche striscia di carta e cospargerle di zucchero a velo. Decorarle anche con qualche fiorellino di zucchero.

**Suggerimento:** le tortine possono essere preparate la vigilia e decorate poco prima di essere servite. Per guadagnare tempo si possono utilizzare fondi già pronti. In tal caso basta prenderne una dozzina, versarvi il ripieno e cuocerli 15-20 minuti nel forno preriscaldato a 180 °C.

### 8 PIROTTINI



STAMPINO ROTONDO



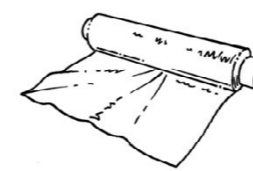
CIOTOLA



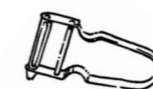
BILANCIA



SPATOLA DI GOMMA



PELLICOLA SALVAFRESCHEZZA



SBUCCIAPATATE



FRULLATORE A IMMERSIONE



MATTARELLO



SAGOMA DI CONIGLIO

Reportage

# Ogni estate all'alpe per fare il pieno di energie

La famiglia Gross-Dell'Antonia carica ogni estate l'alpe di Nünenen, nell'Oberland bernese. Siamo andati a fare un giro in questo paradiso, dove tutti sembrano stare così bene – esseri umani e animali.



Il lavoro all'alpe è duro e di tanto in tanto ci vuole una pausa tra colleghe: qui Ada con Zeraina, la sua giovenca preferita.

### Soprattutto all'esterno

Anche se la baita dell'alpe di Nünenen sembra molto accogliente, trascorrere l'estate qui significa lavorare molto, e questo lavoro si svolge soprattutto all'esterno.



### Vita di famiglia

Durante il giorno, ognuno si occupa del suo lavoro, ma a cena ci si ritrova tutti assieme attorno al tavolo.

Il piovasco estivo se ne va e le nuvole cedono il posto a qualche raggio di sole. Il cielo sopra l'alpe di Nünenen si schiude pian piano su uno scenario impressionante: le masse rocciose del Gantrisch fanno capolino attraverso le cortine grigie e danno una prima idea dell'imponente corona di vette che si staglierà attorno a noi quanto tornerà a splendere il sole.

L'alpe di Nünenen si trova sul territorio del comune di Rüeggisberg, nell'Oberland Bernese, a quota 1'609 metri. I boggesi ne hanno affidato la gestione a Sarah e Davide Gross-Dell'Antonia. Anche quest'anno la famiglia trascorrerà l'intera estate proprio qui, nella grande baita di Chueberg. Sei persone in tutto, e con loro 12 mucche, 120 manzi e giovenche, 4 galline e il cane. Sarah è in piedi dalle 4 e mezza di stamattina, ma non dà alcun segno di stanchezza: serena e rilassata si siede al tavolo di legno, nel semplice e acco-



gliente soggiorno, e beve il suo caffè latte in una grande tazza. È la pausa del mattino. «I giorni all'alpe sono lunghi, il lavoro è duro, ma trovo che il tempo trascorso quassù, nel cuore della natura, sia profondamente riposante. Qui tutta la famiglia si ricarica di energie», ci dice Sarah.

### Il latte dell'alpe è molto pregiato

L'estate qui non fa bene solo alla famiglia Gross-Dell'Antonia, ma anche a tutti gli animali che salgono all'alpe con loro. Intanto, gli allevatori rimasti a valle possono occuparsi dello sfalcio dei loro prati e preparare un ottimo fieno, che servirà a nutrire il

bestiame durante l'inverno. Alle mucche, poi, piace moltissimo pascolare sui prati alpini, dove trovano erbe profumate e nutrienti. «L'erba qui è particolarmente ricca e dà agli animali molte pregiate sostanze nutritive» spiega Sarah. Naturalmente, questo influisce anche sul sapore e sulla qualità del loro latte.

Inoltre, il pascolo regolare è molto importante anche per preservare il paesaggio alpino. Se i prati fossero lasciati inselvaticchiare, dopo soli due anni sarebbero invasi da erbe e cespugli che alle mucche proprio non vanno, come il romice o i giunchi. In-

oltre, si vedrebbero spuntare in un attimo piccoli abeti a perdita d'occhio. Grazie al pascolo, invece, i prati restano ben curati e verdeggianti, e rendono il paesaggio alpino unico nel suo genere.

In famiglia, ognuno ha i propri compiti, che sono distribuiti in base all'età e agli interessi personali. Del formaggio si occupa soprattutto papà Davide, che lavora il latte in un caseificio mobile allestito in un container. Grazie a questo impianto ideato dall'azienda Monalp, il latte dell'alpe, freschissimo e pregiato, può essere lavorato direttamente sul posto. Questa invenzione ingegnosa, che sta avendo molto successo, sembrerebbe appunto, dall'esterno, un semplicissimo container. All'interno, però, è attrezzato con tutto ciò di cui un esperto casaro ha bisogno per produrre un formaggio d'alpe di primissima qualità. «Il caseificio mobile è anche la mia eco-sauna personale – ci dice Davide scherzando – lì dentro fa sempre caldo e umido a puntino».

Il formaggio è messo a stagionare lì accanto, nella cantina di pietra naturale. «Le forme, che pesano quasi 6 chili, vanno rigirate ogni giorno e spazzolate con acqua salata», spiega Davide mentre con le sue manone ne solleva tre in un colpo dal ripiano di legno. Poi si mette a spazzolarle con gesti abitudinari e rilassati. Più tardi avremo l'opportunità di assaggiare questo suo squisito formaggio, quando Marie, la figlia quindicenne di Sarah e Davide, ce lo servirà per pranzo, accompagnato da un delizioso risotto all'onda. «Cucinare mi è sempre piaciuto moltissimo», ci dice Marie, «ecco perché l'anno prossimo voglio iniziare un apprendistato di cuoca». Ogni giorno Marie prepara il pranzo e la cena per tutta la famiglia e dà anche una mano nelle pulizie della stalla.





### Un lavoro duro ma riposante

Una giornata di grosso lavoro all'alpe stanca e mette fame, è vero. Ma la famiglia Gross-Dell'Antonia trova che vivere qui sia profondamente rilassante.

scolo, ed è questo il momento di ripulire la stalla. Il pascolo dura tutta la notte, ad eccezione di un breve ritorno in serata, per la mungitura. Ada e Sarah contano e raccontano ogni giorno gli animali, per essere sicure che non manchi nessuno. Conoscono ogni mucca e ogni giovenca per nome. «Zeraina è la mia preferita. Quando mi vede corre sempre da me e poi mi segue come un cucciolo», ci dice Ada. Poi si accomoda nell'erba accanto alla bella giovenca pezzata che sta ruminando e le sussurra parole dolci sottovoce. L'affetto sembra essere del tutto reciproco.

### Una visita all'alpe

Chi desidera visitare un'alpe e assistere sul posto alla lavorazione del formaggio troverà sul sito [Formaggiodalpe.ch](http://Formaggiodalpe.ch) un elenco di 874 mete possibili in tutta la Svizzera. Un'idea per una simpatica escursione in famiglia, alla scoperta di un prodotto veramente molto speciale.

Quanto alla figlia maggiore Ada, non desidera altro che occuparsi del bestiame. Segue sua madre passo a passo dalla mattina presto fino a tarda sera e approfitta così di tutta la sua esperienza. Sarah, infatti, trascorre l'estate all'alpe da oramai moltissimi anni. E ci spiega: «la prima volta che sono salita all'alpe è stato 26 anni fa e ho capito subito che avevo trovato l'attività ideale per me. Quassù non ho bisogno di un programma e già questo è molto rilassante. Qui all'alpe siamo tutti più calmi e più equilibrati. Trascorriamo l'estate vivendo in modo molto semplice, occupandoci degli animali, immersi in una natura meravigliosa. Tutto questo non può che riempirci di una profonda soddisfazione. I 100 giorni trascorsi all'alpe rinsaldano i legami della nostra famiglia».

### Visitatori benvenuti

Oggi Marie deve preparare una quantità di risotto doppia rispetto al solito, perché non ci siamo solo noi della rivista Family, ma si è annun-

ciata anche una giovane coppia di agricoltori obvaldesi. Sì, perché qui a Nünönen i visitatori sono sempre benvenuti! La coppia di agricoltori che incontriamo è proprietaria delle belle mucche di razza bruna che stanno trascorrendo già la loro seconda estate con i Gross-Dell'Antonia. Avevano voglia di vedere le loro mucche e sono saliti per un salutino. Sono felici di vedere che qui stanno tutte perfettamente bene. Prima di ripartire, vanno a dire qualche parola gentile ad ognuna di loro, con qualche gesto affettuoso e una sfregatina tra le corna.

La pausa pranzo all'alpe dura fino alle due, poi si ricomincia con tutta una serie di lavori, che vanno dalla confezione del formaggio alla sistemazione di recinti. Nel frattempo Vivian, anni otto, aiuta il papà a riparare il vecchio trattore Aebi. Di solito durante il giorno le mucche e le giovenche se ne stanno tranquille in stalla, poiché spesso sui prati in estate fa troppo caldo. Nel pomeriggio escono al pa-

Buono a sapersi

# S COME SVIZZERA, S COME SOSTENIBILE

Gli alimenti prodotti in Svizzera sono buoni e lo si sente a ogni morso. Ma è sempre una sorpresa scoprire come sono anche in armonia con la natura!



90%

del foraggio consumato dalle mucche del nostro paese è **prodotto in Svizzera**. Si tratta per l'84% di foraggio è grezzo, ossia erba e fieno.



81%

della superficie agricola è costituito da **prati e pascoli**. È per questo che il territorio svizzero è particolarmente adatto alla produzione lattiera.



**SOSTENIBILE**

Il marchio di qualità «**swissmilk green**» garantisce che la **soia usata come complemento al foraggio** proviene esclusivamente da **produzione sostenibile**.



88%

delle mucche svizzere trascorre, da maggio a ottobre, **almeno 26 giorni al mese all'aperto**.



**KM 0**

Rispetto agli alimenti provenienti dall'estero, quelli prodotti in Svizzera compiono **tragitti più brevi**. Per questo sugli scaffali dei negozi si trovano molti **prodotti regionali**.



**GREEN**

Il marchio «**swissmilk green**» garantisce che il foraggio delle mucche non contiene né olio di palma né grasso di palma.

# Dalla carota... alla merenda

Come tutti sanno, le carote fanno bene alla vista... infatti, chi ha mai visto un coniglio con gli occhiali? Un'altra cosa certa, è che sono un ingrediente fresco e croccante di tanti squisiti spuntini. Ecco quattro nuove idee per altrettante merende, tutte deliziose – e molto sane!

## MUFFIN ALLE MELE E ALLE CAROTE

 In tavola in 50 minuti  Preparati in 20 minuti

### Ingredienti per 12 muffin

teglia per muffin • pirottini di carta

250 g di farina multigrani • 100 g di fiocchi d'avena • 50 g di nocciole macinate • 4 cucchiaini di zucchero • 3 cucchiaini di lievito in polvere • ¼ di c.no di sale • cannella a piacere • 100 g di mele passate alla grattugia per rosti • 100 g di carote passate alla grattugia per bircher • 1,8 dl di latte • 2 uova • 250 g di quark magro • 50 g di mele essiccate tagliate a pezzettini, oppure di frutti di bosco freschi

- 1 Preparare gli ingredienti. Preriscaldare il forno 180° (statico) o 160° (ventilato).
- 2 Mescolare tutti gli ingredienti fino al quark magro incluso per ottenere un impasto liscio. Unire i pezzettini di mela essicata o i frutti di bosco freschi.
- 3 Versare l'impasto negli incavi della teglia per muffin.
- 4 Cuocere i muffin al centro del forno preriscaldato finché formano una crosta dorata. Il tempo di cottura è di 20 – 25 minuti per i muffin piccoli, di 30 – 35 minuti per i muffin di dimensioni normali.




## CONSIGLIO 1




### Un dolce strappo alla regola

Di tanto in tanto qualcosina di dolce assieme alla mela della merenda? Non è sbagliato, ma non deve diventare la regola. Invece di acquistare dolci già pronti, perché non preparare in compagnia dei bambini qualche muffin o un po' di biscotti per la merenda o il dessert? Dare una mano in cucina li rende molto orgogliosi, ma non solo: apprendono i gesti giusti e la pazienza, e apprezzeranno maggiormente il cibo che hanno aiutato a preparare.

## GRISSINI CON QUARK ALLE CAROTE

 In tavola in 1 ora e 42 minuti

 Preparati in 30 minuti

**Ingredienti per 15 grissini**  
carta da forno

**Impasto (oppure pasta per pizza già pronta):** 125 g di farina bigia • 125 g di farina integrale • 1 c.no di sale • 10 g di lievito fresco sbriciolato • 1,5 – 1,75 dl di latte

**Quark alle carote:** 200 g di quark • 1 carota grattugiata • 1 cucchiaino di prezzemolo tritato • sale • pepe

- 1 Impasto: Mescolare la farina e il sale. Formare un incavo al centro. Sciogliere il lievito in un po' di latte e versare questo liquido nell'incavo, con il resto del latte. Impastare fino a ottenere una massa liscia, che va coperta e lasciata lievitare a temperatura ambiente, fino a quando avrà raddoppiato di volume.
- 2 Preriscaldare il forno a 200 °C (statico) o 180° (ventilato).
- 3 Dividere l'impasto in 15 pezzi e formare i grissini, che vanno poi disposti sulla teglia rivestita di carta e cotti 12-15 minuti al centro del forno preriscaldato.
- 4 Mescolare il quark con le carote e il prezzemolo. Condire con un po' di sale e pepe. Servire i grissini con questa salsa.



## CONSIGLIO 2




### Tre ingredienti sani per gli spuntini

Comporre uno spuntino buono e sano è semplicissimo: innanzitutto ci vuole una base di frutta e verdura, poi un po' di carboidrati (ad es. una fetta di pane, fiocchi di cereali o una galletta integrale) e un po' di latte, yogurt o un altro latticino. Ecco fatto! Per uno spuntino equilibrato e gustoso ci vuole veramente poco!



## LA MERENDINA-SEMAFORO

 In tavola in 20 minuti

 Preparata in 20 minuti

### Ingredienti per 4 porzioni

stampino rotondo di ca. 3 cm di diametro

4 fette di pane da toast integrale (al quale si può ev. togliere la crosta)

**Per guarnire:** 100 g di formaggio fresco alle erbe o di formaggio fresco mescolato con un po' di paprika • 1 piccola barbabietola lessata e sbucciata, affettata in 8 rondelle • 8 rondelle di carote • 8 rondelle di cetriolo • 8 bastoncini salati o grissini

- 1 Dividere le fette di pane da toast in quadrati e spalmarle di formaggio fresco. Decorare i quadrati con fette di barbabietola, carota e cetriolo.
- 2 Disporre su un piatto o su un tagliere, alternandole, le luci di semaforo rosse, gialle e verdi con un bastoncino salato o un grissino. Affettare il resto delle verdure (cetrioli, carote, barbabietole) in pezzi grandi come un boccone e servirli come contorno.



## IL MÜESLI-CONIGLIO

 In tavola in 20 minuti

 Preparato in 20 minuti

### Ingredienti per 4 porzioni

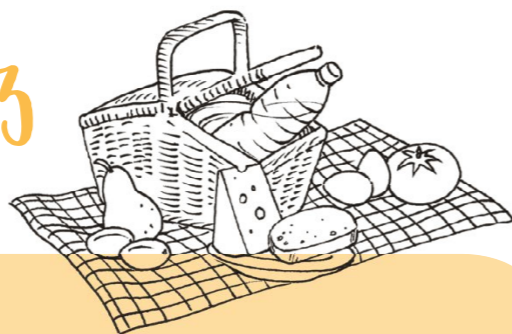
4 bicchieri da 2 dl

400 g di yogurt nature • 2 mele o pere grattugiate oppure purea di mele senza zucchero • 80 g di fiocchi di avena fini

**Per guarnire:** 1 – 2 carote tagliate a forma di orecchie, oppure spicchi di mela • 8 nocciole per gli occhi • bastoncini di mela per i baffi

- 1 Riempire i vasetti alternando uno strato di yogurt, uno di mele o pere grattugiate oppure di purea di mele, e uno di fiocchi d'avena. Coprire e lasciare gonfiare brevemente.
- 2 Prima di servire, sistemare le orecchie del coniglio, di carota o di mela, e comporre un musetto con le nocciole per gli occhi e i bastoncini di mela per i baffi.

## CONSIGLIO 3



### Mangiare in compagnia e rilassarsi

Lo spuntino del mattino o la merenda del pomeriggio non sono solo pause tra un gioco e l'altro, ma anche un momento di condivisione, da passare seduti insieme a tavola, chiacchierando un po' e mangiando qualcosa di buono. In un gruppo favorisce la coesione. In una famiglia rinsalda i legami, trasmettendo anche un senso di sicurezza e di protezione. E basta veramente pochissimo: una panchina in un parco oppure una coperta o un pezzo di cartone sull'erba, e la merenda diventa un piccolo momento magico.

## CONSIGLIO 4

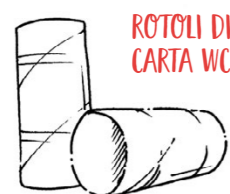


### Gli spuntini tra un pasto e l'altro sono molto importanti

I bambini sono sempre in piena attività! Giocano, si rincorrono, vogliono imparare nuove cose, esplorare nuovi luoghi – e scatenarsi il più possibile. Tutto questo consuma molta energia, molta più di quella che riescono a immagazzinare nei loro muscoli e nei loro piccoli stomaci per diverse ore. Ecco perché lo spuntino del mattino e la merenda del pomeriggio sono così importanti. Danno energia e forniscono sostanze nutritive importanti.

# Con il cuore

Confezionare un timbro a forma di cuore con un vecchio rotolo di cartone è divertente semplicissimo. Per dare ai biglietti di auguri un piccolo tocco speciale ci vorrà poi solo ancora un po' di tempera. E il risultato è molto carino!

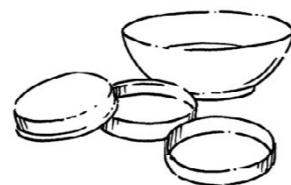


ROTOLO DI CARTA WC

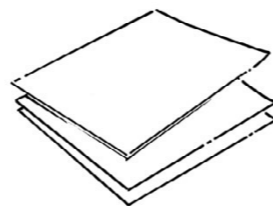


GREMBIULE

CIOTOLINE A FONDO PIATTO PER LA VERNICE



CARTONCINI



TEMPERE DI DIVERSI COLORI



1 Timbro a forma di cuore: premere il rotolo di cartone su un lato e formare la punta del cuore sul lato opposto.



2 Versare la vernice in una ciotolina a fondo piatto, non troppo alta.



3 Passarvi il timbro e poi premerlo sui cartoncini.



4 Una volta asciutti i piccoli capolavori, offrirli in regalo come un set di cartoline.



Chiediamo a...

## 5 domande a Marie Wagner, esperta di cucina e redattrice del blog di Swissmilk per le famiglie

**Tua figlia ha già un anno oramai. Che cosa le piace mangiare in questo momento?**

Soprattutto i passati, in primo luogo di zucca. Per fortuna nel mio congelatore la zucca non manca mai; ne congelo in autunno così da averne una scorta per tutto l'inverno. A mia figlia preparo anche tante cosine da assaggiare tipo finger food, ad esempio gambi di verdure al vapore o pezzetti di frutta. Dato che è ancora piccolina, non metto mai sale nei suoi piatti e qui a casa non riceve zucchero. Se all'asilo nido le danno qualcosa di dolce, ovviamente ha il permesso di mangiarlo – non sono dogmatica!

**I passati li prepari sempre tu?**

Qui tutto è fatto in casa. Gli omogeneizzati del commercio entrano in linea di conto solo in caso di emergenza. Di solito preparo i miei passati il lunedì per tutta la settimana, metto in frigo quelli per i primi due o tre giorni e congelo il resto.

**Sembra che congelare il cibo ti piaccia, giusto?**

Certo. Anzi, penso che il congelatore sia sottovalutato! Io congelo veramente tantissimo, comprese le erbe aromatiche già tritate, che metto negli stampini per i cubetti di ghiaccio. È un ottimo sistema per avere sottomano anche fuori stagione verdura e frutta di produzione locale. Soprattutto in inverno, quando la scelta è più limitata. Inoltre, per la conservazione delle vitamine congelare è molto meglio di quanto generalmente si pensi. E visto che parliamo di vitamine, aggiungo che la maggior parte delle

sostanze nutritive si trova dentro la buccia, o appena sotto. Ecco perché sbuccio solo se proprio necessario. Non sbucco mai le mele, le pere, i cetrioli, le patate o le carote. In questo modo, oltretutto, evito di sprecare cibo.

**Hai qualche segreto per far mangiare più frutta e verdura ai bambini?**

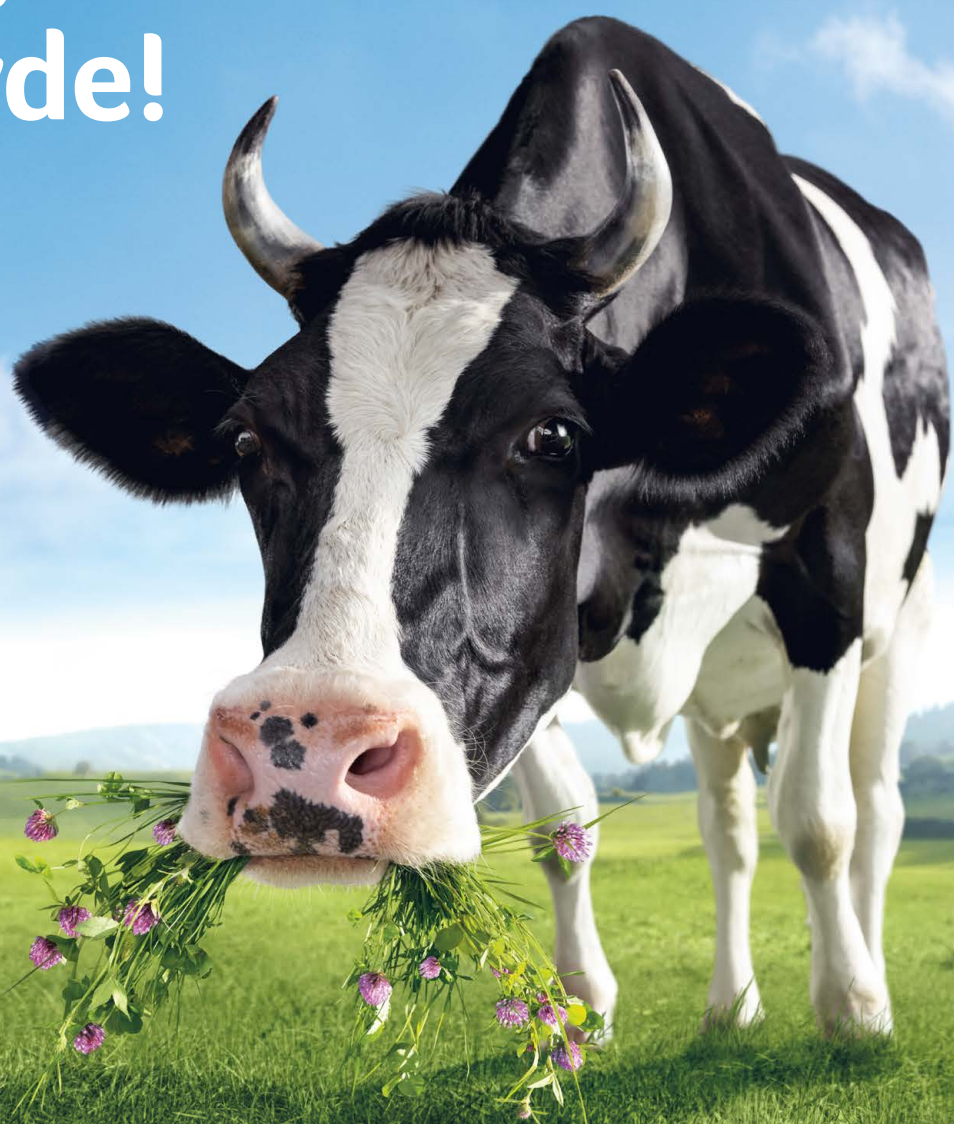
Con i piccoli che fanno storie ogni volta che vedono un frutto o una verdura spuntare all'orizzonte, si può provare a nasconderli nelle salse o negli impasti. Ad esempio, si può fare una finta pizza, utilizzando il cavolfiore grattugiato per il fondo, oppure semplicemente passare le verdure al mixer e mescolarle con qualche salsa. Bisogna tentare qualche diversivo: non è detto che un bimbo che non vuole carote o fette di pomodoro non finisca col mangiare un passato... proprio di carote o di pomodori.

«Il congelatore è sottovalutato.»

**Molte mamme che lavorano pianificano i menu per l'intera settimana. Anche tu?**

No, devo dire che decidiamo che cosa mangiare in modo relativamente spontaneo. Ma vado a fare la spesa diverse volte la settimana. Questo sistema sembra funzionare bene per noi e ci permette di sprecare meno cibo. Ma capisco benissimo chi si organizza in modo più preciso. Quando abbiamo ospiti, e nei fine settimana accade spesso, pianifico il menu anche un giorno prima. In questo modo posso preparare in anticipo il più possibile e non devo chiudermi in cucina quando arrivano gli amici.

# Che forza: io bruco, e l'erba è più verde!



Grazie al pascolo delle mucche, che è parte di un ciclo ecologico, nei prati svizzeri aumenta il potenziale di assorbimento del CO<sub>2</sub>. [swissmilk.ch/sostenibile](https://www.swissmilk.ch/sostenibile)



Svizzera. Naturalmente.

Il latte e i latticini svizzeri.  
Che forza!

swissmilk