

Numero 2/2022

# FAMILY

---

La rivista di Swissmilk per le famiglie

---



---

La zucca in cucina | Tutto sulla crème fraîche | Frutta e verdura di stagione |  
L'uomo che sussurrava alle mucche | Ricette «one pot»

**swissmilk**

**IN PALIO  
VACANZE REKA  
IN TICINO**  
concorso a p. 17

# Se le mucche sono felici, siamo felici anche noi



Intimità, spazio sufficiente a tavola e aria fresca: ciò che fa felici noi fa felici anche le mucche. Nessuno lo sa meglio di

Christian Manser, «l'uomo che sussurra alle mucche», consulente per contadine e contadini che allevano bovini. Con i suoi consigli li aiuta a organizzare l'interno della stalla in modo che le abitanti a quattro zampe vi si sentano contente e a loro agio. In questo numero vi proponiamo anche parecchie ricette invitanti che, mi auguro, avranno per voi anche un contorno di felicità. Devo ammettere che se mi piacciono molto i raffinati dessert alla frutta e i sorprendenti piatti a base di zucca, le mie ricette preferite sono senz'altro le «one pot», pronte in un batter d'occhio e con pochissimo lavoro: basta accendere la placca, versare gli ingredienti nella pentola e dopo mezz'ora ci si può mettere a tavola. Provare per credere!

Vi auguro buona lettura e un autunno ricco di luce e di colori

**Heiko Stegmaier**  
caporedattore Swissmilk

## 4

### La zucca in cucina

Un ortaggio che può essere declinato in mille modi.



## 14

### Crème fraîche

Un ingrediente tra i più versatili e dalle qualità alquanto sorprendenti.

## 16

### Un raccolto coloratissimo

Il cesto della frutta e della verdura ha i bellissimi colori del fogliame autunnale.



«Basta qualche piccolo dettaglio per rendere la vita delle mucche più piacevole.»

**Christian Manser,**  
agronomo e esperto di comportamento bovino



## 24

### L'uomo che sussurra alle mucche

Christian Manser conosce bene i segnali che danno le mucche e sa leggere nei loro cuori.

## 30

### Pasti in famiglia

Grazie alle ricette «one pot» basta una sola pentola per preparare un pasto completo. Rapide e semplicissime!



La cucina di casa

# Cucina creativa: con la zucca è facilissimo





Per preparare in un baleno questo ottimo pane fresco bastano pochi ingredienti, che di solito si trovano già in quasi tutte le cucine e i frigoriferi.



Autunno è tempo di zucche e di zuppe. Ma non solo! Sul sito web di Swissmilk si possono trovare oltre 350 ricette a base di zucca, per una cucina semplice e nel contempo variata. Oggi Lea e Emma ci propongono qualcosa di nuovo con questo ortaggio così creativo.

Nella cucina di Lea troneggia una bella fila di zucche arancioni. Sono Butternut, le ha comperate con la mamma e il papà lo scorso fine settimana al mercato. La sua amica Emma non vede l'ora di utilizzarle per cucinare qualcosa di buono. Oggi alle due ragazze tocca preparare la cena, perché i genitori sono ancora al lavoro e arriveranno solo più tardi. Vorrebbero trovare una ricetta abbastanza semplice.

«Lea, cos'è questa faccia da zucca di Halloween, dai! Vedrai che ti verrà in mente qualcosa», le ha detto stamattina il papà, strizzandole l'occhio. È vero che è oramai così brava con le vellutate di zucca da averne persino battezzato una col suo nome, un successo che tutta la famiglia chiede regolarmente a gran voce, la «vellutata di Lea». Anche Emma l'ha già assaggiata e le piace molto, però oggi avrebbe voglia di qualcos'altro... ma che cosa? «Preparare sempre la stessa ricetta è un po' noioso, no?».

#### Molte ricette semplicissime

Lea ha già preso il tablet e lanciato la

ricerca per una nuova ricetta di zucca. Sul sito di Swissmilk ci vuole pochissimo, basta digitare «zucca» e in una frazione di secondo ecco allinearsi cose sfiziosissime, tra le quali un risotto di zucca con formaggio fresco, spaghetti con una bolognese speciale alla zucca e oltre 350 altre ricette che contano il maestoso ortaggio arancione tra i loro ingredienti. Lo sguardo di Lea è attirato da una ricetta di pane croccante accompagnato da una salsina di quark. «Sembra abbastanza semplice e abbiamo già tutti gli ingredienti. Proviamo dai!», propone Lea, prelevando una bella zucca tra quelle allineate sul tavolo.

Emma ha già in mano lo sbucciapatate, ma in realtà non ce n'è nemmeno bisogno! «Secondo la ricetta possiamo tranquillamente cuocere la zucca con la buccia. È ancora più semplice di quanto pensassi», dice Lea con entusiasmo. E ciò significa non solo meno lavoro, ma anche meno rifiuti. Prima però bisogna lavare la zucca per bene, e se ne occupa Emma. Poi bisogna armarsi di



Più zucca e meno rifiuti alimentari: Lea mostra a Emma che la buccia si ammorbidisce alla cottura e può essere passata al mixer senza problemi.

coltello, per togliere i semi e tagliare il resto a cubetti. Le due amiche continuano a seguire la ricetta passo dopo passo.

#### Cuoche in erba

Una volta pronto, l'impasto a base di purea di zucca, quark, miele e uovo va lasciato riposare sotto un panno umido. Poi bisognerà semplicemente dargli la forma di una bella pagnotta rotonda. Le due amiche hanno un'ottima idea, e assieme alla pagnotta grande preparano anche due michettine che porteranno a scuola domani per lo spuntino della ricreazione. Attenzione però, per non bruciarle andranno tolte dal forno prima della pagnotta, ossia dopo 20-25 minuti.

Lea incide la pagnotta grande con qualche taglio orizzontale e verticale. «Sembra un hashtag», commenta Emma ridendo, mentre prepara una ciotolina di latte con il quale spennellare la superficie. In questo modo i semi di zucca che Lea sta posando sulla pagnotta aderiranno meglio.

#### Un piacere per il naso e per gli occhi

Dopo aver infornato la pagnotta, le due amiche apparecchiavano. In tavola mettono anche ciotoline di quark magro con erbette fresche, oltre a di-



I semi di zucca scuri sulla pagnotta arancione hanno proprio un bell'effetto, ma non solo: le danno anche una nota leggermente nocciolata.

verse altre creme da spalmare. «Che buon profumo. Completamente diverso dalla vellutata alla quale pensavamo all'inizio». Proprio in quel momento si sente un rumore dalla porta d'ingresso. Arrivano i genitori di Lea e Emma che, molto incuriositi dal menu annunciato, si accomodano a tavola.

Lea sforna la pagnotta con i guanti e la posa ancora calda sul tagliere al centro del tavolo. È riuscita proprio bene! Il colore giallo-arancione brillante raccoglie subito commenti entusiasti: «Che bello, non abbiamo mai mangiato niente di simile! Bravissime, avete ragione, in cucina è importante

sperimentare». Più tardi, quando rimane soltanto qualche briciola di crosta croccante, Lea chiede al papà: «allora, la tua zucca di Halloween ha preparato una buona cena?». E il papà le risponde con un grande sorriso.

#### La zucca in 5 consigli

1. Per capire se una zucca è matura basta picchiettarla con le nocche: deve suonare vuota. Anche un gambo legnoso è un buon segno.
2. Una zucca intera può essere conservata diverse settimane, in un luogo asciutto e fresco.
3. Per una vellutata di zucca extra-rapida, basta scongelare una porzione di purea di zucca preparata in anticipo, riscaldarla e aggiungere un po' di panna.
4. I semi di zucca non vanno buttati! Basta sciacquarli bene, strofinarli un po' e tostarli 15-20 minuti nel forno a 200 °C.
5. La zucca e i suoi semi sono commestibili anche crudi, ad esempio in un'insalata o in un frullato.

Il pane alla zucca si abbina benissimo con ogni tipo di crema da spalmare, salata o dolce.



## PANE DI ZUCCA CON SALSINA AL QUARK

 In tavola in  
1 ora e 45 minuti

 Preparato in  
30 minuti



Ecco una ricetta po' diversa da quelle abituali a base di zucca, perché utilizza tutto l'ortaggio, buccia compresa... e perché il risultato è davvero sorprendente!

#### Ingredienti per 1 pagnotta

carta da forno • mixer o frullatore a immersione

300 g di zucca (ad es. Hokkaido o Butternut) con la buccia, tagliata a dadini • 70 g di burro morbido • 450 g di farina integrale • 1 bustina di lievito secco in polvere • 1½ cucchiaino di sale • 150 g di quark magro • 1 cucchiaino di miele • 1 uovo • un po' di latte da spennellare • semi di zucca

**Salsina al quark:** 100 g di quark • 1 cucchiaino di miele • ¼ di cucchiaino di paprika • 2 cucchiaini di maggiorana fresca o essiccata • sale • pepe

#### Preparazione

1 Cuocere i pezzi di zucca in una padella con un po' d'acqua fino a quando sono morbidi.

2 Passare al mixer i pezzi di zucca insieme al burro per ottenere una purea.

3 Versare la farina integrale, il lievito secco e il sale in una ciotola. Mescolare bene. Aggiungere la purea di zucca, il quark, il miele e l'uovo. Impastare il tutto (a mano o in un robot da cucina).

4 Formare una palla, posarla nella ciotola, coprirla con un panno umido e lasciarla lievitare circa 30 minuti.

5 Lavorare brevemente l'impasto e dargli la forma di una pagnotta. Incidere la superficie della pagnotta con qualche taglio obliquo, spennellare con un po' di latte e cospargere di semi di zucca.

6 Posare la pagnotta su una teglia rivestita di carta da forno e cuocerla 45-50 minuti a 160 °C (ventilato) o a 180 °C (statico) nella parte centrale del forno.

7 Salsina al quark: mescolare bene tutti gli ingredienti, aggiustare di sale e dare un giro di pepe.

# A tutta zucca

La maestosa e imponente zucca è la regina degli ortaggi autunnali. Ce ne sono davvero di tutte le forme e di tutti i colori – e sicuramente per tutti i gusti. In cucina si rivela una brillante trasformista.

Rotonde, allungate, grandi, piccole, speziate, dolci: le varietà di zucca sono così tante che ce n'è sicuramente per tutti i gusti. La zucca è un ingrediente molto versatile, è perfetta per una salsa ma anche per chips croccanti, la si può grattugiare in una crostata salata ma anche in una torta dolce. Questo bellissimo ortaggio, che alle nostre latitudini matura dalla fine dell'estate all'autunno inoltrato, è anche un concentrato di salute: costituito principalmente d'acqua, contiene molte preziose fibre, che saziano a lungo, ed è ricco di vitamine e di minerali. La buccia di molte varietà di zucca è commestibile – quella della Hokkaido, ad esempio, è così tenera che neanche ci si accorge di mangiarla. Se si prepara una morbida vellutata di zucca per commensali freddolosi, vale la pena condirla con un buon pizzico di pepe: darà a tutti una bella scaldata.



## VELLUTATA DI ZUCCA



In tavola in  
50 minuti



Preparata in  
30 minuti

### Ingredienti per 6 porzioni

1 cipolla tritata • 1 cucchiaino di curry • burro per avviare la cottura • 400 g di zucca (ad es. Hokkaido, Butternut) sbucciata e tagliata a pezzetti • 1 piccola carota o un piccolo sedano rapa, sbucciati e tagliati a pezzetti • 1 piccola patata, sbucciata e tagliata a pezzetti • 8 dl di brodo di verdura • sale, pepe • 180 g di crème fraîche • semi di zucca e olio di semi di zucca per guarnire

**1** Imbiondire la cipolla nel burro, con il curry. Aggiungere i pezzi di zucca, di carota (o di sedano rapa) e di patata e continuare a soffriggere. Unire il brodo, portare a ebollizione, aggiustare di sale e dare un giro di pepe. Coprire e cuocere 20-25 minuti a fuoco lento.

**2** Passare il tutto al mixer, aggiustare di sale e dare un giro di pepe. Servire la vellutata in ciotole calde, guarnendola con crème fraîche, semi di zucca e olio di semi di zucca.



Lasagne alla zucca



Vellutata di zucca

## SPAGHETTI ALLA BOLOGNESE CON ZUCCA

 In tavola in  
1 ora e 5 minuti

 Preparati in  
35 minuti

### Ingredienti per 4 persone

**Bolognese con zucca:** 1 cucchiaio di crema per arrostire • 3 cipolle tritate • 400 g di carne macinata • 1 cucchiaio di paprika • pepe • sale • 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 2,5 dl di brodo • 450 g di zucca tagliata a dadini • 3 cucchiaini di timo tritato  
**Spaghetti:** 400 g di spaghetti (o un altro tipo di pasta) • 8 cucchiaini di Sbrinz DOP grattugiato

**1** Scaldare la crema per arrostire. Imbiondirvi le cipolle, aggiungere la carne macinata e continuare la cottura a fuoco vivo. Condire, aggiungere il concentrato di pomodoro e soffriggere ancora un poco.

**2** Deglassare con il brodo. Aggiungere i dadini di zucca e ridurre il calore. Coprire e cuocere a fuoco lento per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

**3** Preparare la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Aggiustare la consistenza della bolognese aggiungendo eventualmente 1 o 2 mestoli d'acqua di cottura della pasta. Salare e profumare con il timo.

**4** Servire la pasta con la bolognese e lo Sbrinz grattugiato.

**Suggerimento:** Evitiamo di sprecare cibo! La buccia di certe zucche (ad es. Butternut o Potimarron) è commestibile e si ammorbidisce alla cottura, quindi è inutile toglierla.



## LASAGNE ALLA ZUCCA

 In tavola in  
1 ora e 30 minuti

 Preparate in  
45 minuti

### Ingredienti per 4 persone

pirofila per gratin 36 x 26 cm • foglio d'alluminio per coprire

**Ragù:** 500 g di macinato di manzo • burro per arrostire o crema per arrostire • 1½ cucchiaini di farina • 1 cipolla tritata • 1 spicchio d'aglio tritato • 50 g di sedano rapa sbucciato e passato alla grattugia Bircher • 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 3 dl di brodo di carne • 3 dl di mezza panna per salse • sale • pepe • paprika • noce moscata  
250 – 300 g di lasagne • 550 g polpa di zucca affettata sottilmente • 125 g di Gruyère DOP grattugiato • 60 g di Sbrinz DOP grattugiato • burro per imburrare

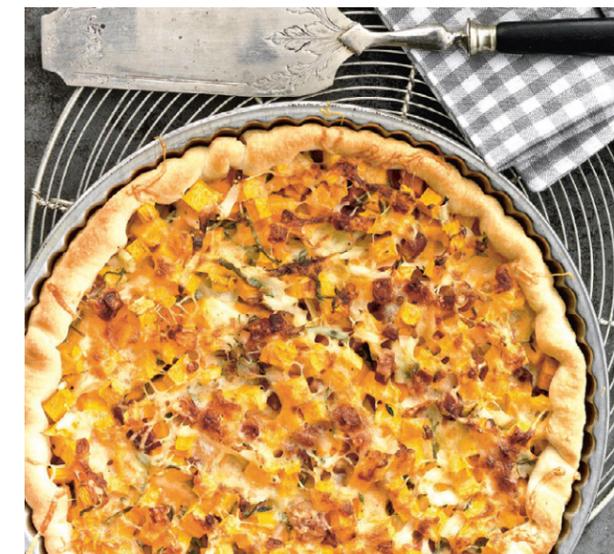
**1** Ragù: rosolare la carne nel burro caldo, in due porzioni. Verso la fine, spolverare ogni porzione con ¾ cucchiaini di farina, dare di nuovo una rosolata e mettere in attesa. In un po' di burro, preparare un soffritto con la cipolla, l'aglio e il sedano grattugiato. Aggiungere anche il concentrato di pomodoro e continuare brevemente. Diluire il tutto con il brodo, aggiungere la carne, portare a ebollizione e insaporire. Coprire e cuocere 10 minuti a fuoco lento.

**2** Condire la mezza panna con sale, pepe, paprika e noce moscata.

**3** Preriscaldare il forno a 200°C (statico) o 180°C (ventilato).

**4** Disporre a strati il ragù, la mezza panna, le lasagne, la zucca e il Gruyère grattugiato nella pirofila imburrata. Iniziare e terminare con la mezza panna. Cospargere con lo Sbrinz. Coprire la pirofila con un foglio di carta stagnola.

**5** Cuocere 25 minuti nella parte bassa del forno preriscaldato. Togliere il foglio d'alluminio e aumentare il calore del forno di 50°C. Gratinare ancora 20-25 minuti.



## CROSTATATA DI ZUCCA E PANCETTA

 In tavola in  
50 minuti

 Preparata in  
25 minuti

### Ingredienti per 8 fette

tortiera 28-30 cm Ø

1 pasta per torte rotonda già spianata (ca. 270 g)

**Guarnizione:** 600 g di zucca (ad es. butternut) sbucciata e tagliata a dadini • 1 cipolla tritata • 100 g di pancetta a dadini • 1 cucchiaino di timo sminuzzato • 1 cucchiaino di salvia sminuzzata • ½ cucchiaino di sale • pepe macinato fresco • 1 dl di mezza panna per salse • 75 g di Gruyère DOP grattugiato

**1** Preriscaldare il forno a 220°C (statico) o 200°C (ventilato).

**2** Disporre la pasta con la sua carta da forno nella tortiera. Bucherellarla con una forchetta.

**3** Guarnizione: mescolare tutti gli ingredienti fino al pepe compreso, distribuire la miscela sul fondo di pasta, versare la mezza panna. Cospargere di Gruyère grattugiato. Cuocere 25-30 minuti nella parte inferiore del forno preriscaldato.

La star della stagione

# Crème fraîche

Questa crema vellutata, che non è altro che panna fermentata, dà un tocco particolare ai passati di verdura e sublima qualsiasi dessert. Con uno strudel, poi, è semplicemente fantastica. È più consistente della panna e leggermente aspra, ragione per la quale viene anche chiamata panna acida.



#### Durata e conservazione

La crème fraîche può essere conservata in frigorifero fino a quattro settimane. Una volta aperto il vasetto, andrebbe utilizzata entro pochi giorni. Basta un rapido test: se ha ancora un buon profumo e un buon aspetto, può essere mangiata senza timore.

su 100 g

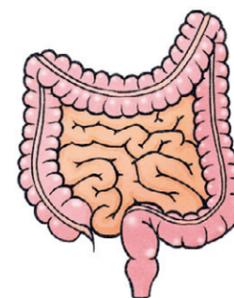


## OCCHIO AL FREDDO

Ama il caldo, ma deve stare al fresco: però se congelata diventa granulosa e può anche cambiare sapore. È meglio utilizzare la crème fraîche fredda, direttamente dal frigorifero.

#### PIÙ NATURALE DI COSÌ...

La crème fraîche è composta da panna e batteri lattici. Non contiene né stabilizzanti, né conservanti, né additivi di altro genere.



#### BUONA PER LA FLORA

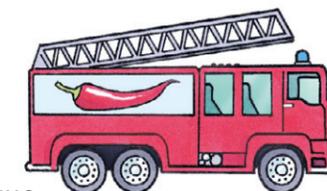
L'acido lattico della crème fraîche è benefico per la flora intestinale. Se la flora intestinale è sana, il sistema immunitario è più resistente e l'organismo assimila meglio le sostanze nutritive.

# 0,5%

La crème fraîche ha un sapore fresco e leggermente aspro. Contiene lo 0,5% di acido lattico. Si ottiene aggiungendo batteri lattici alla panna intera e lasciandola riposare per alcune ore.

#### UNO SPUNTINO SOPRAFFINO

Un vasetto di crème fraîche, un po' di sale, erbe fresche ed ecco una salsa per dip bell'e pronta. Non resta che affettare a bastoncini qualche croccante verdura di stagione. Uno spuntino sano e buono!



#### IL POMPIERE DEL PEPERONCINO

La ricetta è venuta troppo piccante? Nessun problema, basta aggiungere un cucchiaino di crème fraîche. Perché? Semplice: la sostanza che dà la sensazione di bruciore, ossia la capsaicina, è solubile nei grassi. Il palato dei commensali sarà oramai al sicuro!

# 35+

La crème fraîche contiene almeno il 35% di grassi. Per questo è ideale come ingrediente di passati di verdura e salse: non floccula e rende il cibo cremoso. Il trucco: aggiungerla solo all'ultimo momento e lasciarla scaldare solo qualche istante.

#### PARENTI STRETTE

La crème fraîche e la panna acida sono molto simili, ma la panna acida contiene solo la metà dei grassi. Attenzione: la panna acida non va utilizzata per i piatti caldi perché floccula.

I protagonisti della stagione

# È il loro grande momento

Alla frutta e alla verdura di questa stagione di solito viene attribuito il ruolo secondario di contorni... E invece, chi sa resistere al colore e al sapore di un delizioso cavolo rosso fumante? Un vero protagonista!



## Cavolo rosso

Stagione: tutto l'anno

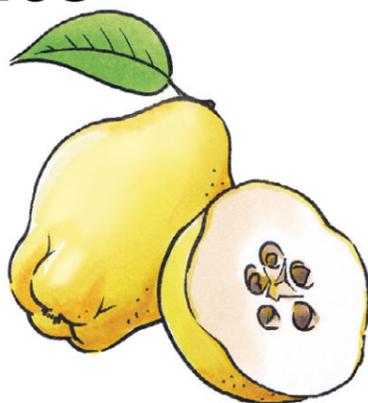
A ben vedere, il cavolo rosso in realtà non è rosso ma viola... Ma, in fin dei conti, che importanza ha? Resta un ortaggio bellissimo! E assolutamente necessario come contorno in un piatto di cacciagione. È delizioso, certo, ma non solo: il suo tenore di vitamina C è praticamente identico a quello dei limoni. Quindi è ottimo per rafforzare il sistema immunitario nella stagione fredda.



## Pera

Stagione: agosto – aprile

Questa tentatrice dorata è relativamente poco acida e quindi molto digeribile. Diventa un dessert delizioso, sia con un po' di gelato alla vaniglia sia con un pezzo di formaggio erborinato. La buccia è morbida, contiene vitamine e fibre alimentari: è buonissima e non deve certo finire nel secchio del composto!



## Mela cotogna

Stagione: settembre – novembre

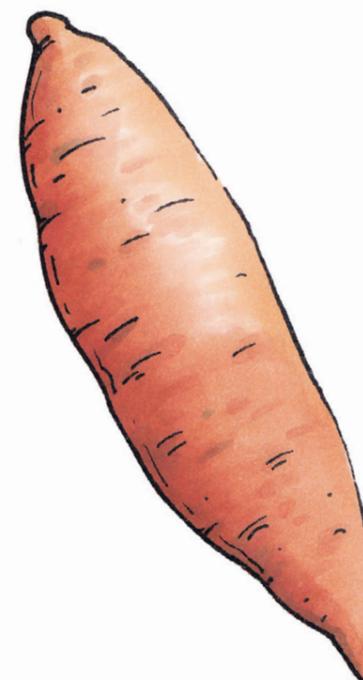
Ha un profumo così soave, che la si vorrebbe addentare, ma è commestibile solo cotta. La mela cotogna è sempre un ingrediente sorprendente, non solo per i dessert ma, ad esempio, anche per un curry salato. Nella cucina svizzera, il grande classico resta la gelatina di mele cotogne.



## Patate a colazione? Ma certo!

Grandi trasformiste, le patate dolci vanno bene persino a colazione: chi non si lascerà tentare da un bowl tiepido di patate dolci? Basta schiacciare con la forchetta due patate dolci cotte, profumarle con un po' di cannella, noce moscata e vaniglia. Poi due albicocche secche a pezzetti, un po' di granola e il gioco è fatto. Una colazione che sazia a lungo, perfetta per lanciare la giornata!

**Marie Wagner**  
cucina e ricette Swissmilk



## Patata dolce

Stagione: settembre – febbraio

Ecco un ortaggio naturalizzato svizzero solo da poco! Anche la patata dolce si trova ormai a suo agio nei nostri campi e nelle nostre cucine e aggiunge un tocco esotico a ricette già collaudate. Il nostro consiglio: provatela come pappa per i più piccoli. Il suo sapore leggermente dolce avrà un successo strepitoso!

Concorso

# IN PALIO VACANZE IN TICINO

Vista lago, una comoda sedia a sdraio e un gelato profumato: ecco a che cosa assomiglia una vacanza Reka in Ticino!

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



Inoltre, gli ospiti delle strutture Reka possono approfittare di diverse attività adatte a tutta la famiglia – ad Albonago, Gandria o Magadino ce n'è per tutti i gusti. Vacanze, arriviamo!

Per partecipare all'estrazione a sorte e vincere una bella vacanza Reka in Ticino con tutta la famiglia basta rispondere alla domanda qui sotto!

## Quale di questi è un formaggio fresco prodotto in Ticino?

a) biröla   b) cazzöla   c) robiöla

Termine di partecipazione: 30 novembre 2022

### 1° premio

Un buono regalo di oltre 1'000 fr. per vacanze in una struttura Reka in Ticino

### 2° e 3° premio

Reka-check da 200 fr.

# Direttamente dalla fattoria

Pane, burro, marmellata, carne: nel negozio della fattoria si trova tutto l'occorrente per un brunch sopraffino – e non solo! Che bello acquistare gli alimenti direttamente dove vengono coltivati e prodotti. Quante di queste buone cose riesci a distinguere nel disegno?

## Latte e co.

Latte, burro, formaggio: se acquistati direttamente dove sono prodotti sono ancora più freschi. Dal sapore del formaggio i veri intenditori riescono persino a capire quali buone erbe hanno brucato le mucche!



## Appena sfornato

Il profumo del pane caldo o della deliziosa treccia appena sfornati qui in fattoria fa venire l'acquolina in bocca! E magari oggi qualcuno ha voglia di scoprire un sapore nuovo assaggiando una pagnotta di farine speciali, ad esempio di spelta o di farro.



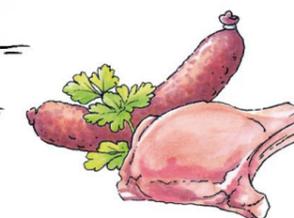
## Colazione in dolcezza

Iniziare la giornata in dolcezza, magari con un po' di miele e di marmellata acquistati in fattoria, perché no? Sono le api che impollinano i fiori di ciliegio, di lamponi e di albicocco. Per preparare la marmellata si utilizza la frutta più matura.



## Freschissimi dall'orto

Chi ha già addentato una croccante carota appena colta, sa che ha un sapore dolcissimo. Ma prima di giungere a quel momento c'è molto lavoro: bisogna annaffiare regolarmente, proteggere gli ortaggi dagli insetti nocivi e dalle lumache golose e magari coprirli anche con una rete antigrandine.



## Carne e insaccati

Grigliarsi una bella salsiccia all'aperto – che delizia! Chi acquista la carne direttamente dall'azienda produttrice può constatare con i suoi occhi come vi sono tenuti bene gli animali. E in questo modo sostiene una fattoria della regione. La sua salsiccia sarà due volte più buona!

Cuochi in erba

## Un'idea geniale: dolcificare con la frutta

Perché non utilizzare la frutta matura per dolcificare i dessert e ridurre così lo zucchero o addirittura sostituirlo completamente grazie al fruttosio naturale? Oltretutto la frutta contiene anche molte fibre alimentari, vitamine e minerali.



## Cheesecake al bicchiere

**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  
30 minuti



Preparato in  
30 minuti



VASETTI DA MARMELLATA

MIXER



PENTOLINO

### Crumble

3 cucchiaini di burro • 50 g di biscotti Petit Beurre integrali, sbriciolati

**1** Scaldare il burro nel pentolino e aggiungere i biscotti sbriciolati, rimestando. Versare questo crumble sul fondo dei vasetti. Premerlo un po' con il fondo di un bicchiere più piccolo (ad es. un bicchiere da liquore) e lasciarlo raffreddare.

### Purea di prugne

250 g di prugne snocciolate e affettate • 1 cucchiaino di succo di limone • ½ stecca di vaniglia incisa nel senso della lunghezza

**2** In un pentolino, portare a ebollizione le prugne, il succo di limone e la vaniglia. Ridurre la fiamma, coprire e cuocere 15 minuti a fuoco basso, rimestando di tanto in tanto. Passare al mixer e lasciare raffreddare.

### Crema

1,25 dl di panna intera • 150 g di quark alla panna • 1 bustina di stabilizzante per panna montata • 2 cucchiaini di succo di limone • 1 bustina di zucchero vanigliato

**3** Montare la panna, il quark e lo stabilizzante fino a ottenere una buona consistenza. Unire il succo di limone e lo zucchero vanigliato. Ripartire questa crema nei vasetti, lisciando la superficie. Guarnire con la purea di prugne.



# Apple Crumble

In tavola in 50 minuti

Preparato in 20 minuti



TORTIERA



COLTELLO



CIOTOLA



SBUCCIAPATATE

## Mele

800 g di mele tagliate a dadini di 1 cm • 1 dl di succo di mele • la scorza grattugiata e il succo di ½ limone

1 Versare i dadini di mele nella tortiera imburata. Mescolare il succo di mela, la scorza e il succo di limone e versare questo liquido nella tortiera.

## Crumble

150 g di farina • 90 g di burro freddo tagliato a pezzetti • 40 g di zucchero • ½ cucchiaino di cannella

2 Preriscaldare il forno a 220 °C (statico) o 200 °C (ventilato).

3 Impastare brevemente tutti gli ingredienti fino a formare dei grumi. Distribuire questo crumble sulle mele.

4 Cuocere 30-35 minuti nella parte centrale del forno preriscaldato. Servire tiepido.

# Crema alle mele

In tavola in 40 minuti

Preparata in 25 minuti



PENTOLA



COLTELLO



SPATOLA DI GOMMA



CIOTOLA



SBUCIAPATATE



MIXER

## Purea di mele

0,5 dl d'acqua • 1 cucchiaino di cannella • 400 g di mele (ad es. Boskoop), senza il torsolo e la buccia, a pezzetti

1 Portare a ebollizione tutti gli ingredienti, coprire e cuocere 10-15 minuti a fuoco lento fino a quando i pezzetti di mela diventano morbidi. Passare il tutto al mixer, versare in un piatto e lasciar raffreddare.

## Crema

2 dl di panna • ½ cucchiaino di cannella • 1 mela tagliata a dadini • cannella

2 Montare la panna con la cannella.

3 Distribuire alternativamente la panna e la purea di mele in 4 bicchieri. Guarnire con dadini di mela e cannella.

### Suggerimento

La purea di mele è utilissima per preparare dessert molto sani. Ma prima è meglio dare un'occhiata alla confezione: le puree di frutta in commercio contengono spesso zuccheri aggiunti, che non sono assolutamente necessari! In vendita si trova anche purea di mele non edulcorata. Un modo semplice per evitare di utilizzare zucchero.





Reportage

## L'uomo che sussurrava alle mucche

Se le mucche sono felici, lo sono anche i contadini. Christian Manser ne è convinto, lui che ha imparato a decifrare tutti i segnali dati dalle mucche e a leggere nei loro occhi. I suoi consigli alle allevatrici e agli allevatori sono preziosi.

A me gli occhi

Christian Manser al lavoro, mentre osserva attentissimo un'abitante dell'azienda agricola Espelhof.

### Stalla dolce stalla

Una stalla luminosa e spaziosa, nella quale l'aria circola bene: è proprio come stare al pascolo, ma al riparo di un tetto.



### Mucche felici – contadini felici

L'allevatore Peter Schlauri ascolta i preziosi consigli dell'esperto di mucche Christian Manser.

### «L'attenzione è un buon segno»

Entro nella stalla e sento su di me gli occhi di decine di mucche. Stanno ruminando tranquille nei loro box oppure fanno la coda davanti all'impianto di mungitura. Dopo qualche istante, alcune distolgono lo sguardo, mentre altre, più curiose, allungano il collo nella mia direzione: sento i loro muscoli umidi e il loro alito caldo sulle mani. «L'attenzione è un buon segno», mi spiega Christian Manser. «Vuol dire che questi animali sono sani e felici.»

Manser ha imparato a capire come si sente una mucca, decifrando con attenzione i diversi segnali che essa può dare, dal comportamento in generale a piccoli dettagli dell'aspetto, fino al linguaggio corporale. «Ad esempio, il mantello ispido di questa mucca indica una mancanza di energia o una carenza di minerali», continua a spiegare questo agronomo 52enne, «ma almeno non lascia ciondolare le orecchie, ed è già una buona



**«Con il mio lavoro posso essere d'aiuto sia ai contadini, sia agli animali: per me è una grandissima soddisfazione.»**

**Christian Manser,**  
agronomo e esperto di  
comportamento bovino

cosa». Peter Schlauri ci raggiunge e conferma l'analisi di Manser: «Britania è arrivata qui solo tre giorni fa», spiega l'allevatore di Gossau (SG), «prima era all'alpe e lì penso che abbia fatto un po' fatica.»

### Un'illuminazione

Christian Manser lavora con le mucche da 25 anni. Da undici si occupa in modo più approfondito proprio dei loro segnali, che ha imparato a cogliere e interpretare. Il metodo che applica è stato sviluppato da veterinari olandesi e punta a un obiettivo molto semplice: «mucche felici – contadini felici». A Manser ha aperto prospettive completamente nuove: «dopo il primo corso tenuto dagli olandesi, non riuscivo a credere a quanto poco avessi prestato attenzione ai segnali delle mucche fino a quel momento».

### Più spazio per mangiare

Il lavoro di Manser, consulente presso l'Ufficio cantonale dell'agri-

coltura a San Gallo, si concentra proprio su questo aspetto. Al servizio delle allevatrici e degli allevatori di bovini, oggi è in visita all'azienda Espelhof di Gossau. Durante i sopralluoghi precedenti, aveva notato che le mucche avrebbero apprezzato più spazio attorno alle mangiatoie. «Ce ne siamo accorti dalla confusione che veniva a crearsi di tanto in tanto proprio in quei punti», spiega. Le più deboli o quelle appena arrivate, come Britania, hanno bisogno di spazi dove appartarsi, «altrimenti appaiono dominanti agli occhi delle altre e i conflitti sorgono inevitabilmente».

### Tanta aria fresca

Per le mangiatoie supplementari Manser ha pensato al cortile retrostante, che era stato costruito per permettere alle mucche di uscire a prendere una boccata d'aria. Quando andiamo a dare un'occhiata, però, lo troviamo vuoto, anche se le mucche potrebbero raggiungerlo facilmente dalla stalla. Manser è soddisfatto:



### Una situazione vantaggiosa per tutti

Grazie ai miglioramenti introdotti da Manser all'Espelhof, le mucche si sentono molto meglio e il veterinario deve accorrere meno spesso.



«Vuol dire che nella stalla c'è già aria fresca a sufficienza e le mucche non devono fare la fila per venir fuori a respirarne un po'».

### «La stalla è il luogo che conta»

Le mucche riposano dalle 12 alle 14 ore al giorno. «Se non lo fanno, vuol dire che nella stalla c'è qualcosa che non va», spiega Manser. Le mucche di Peter Schlauri, ad esempio, hanno libero accesso al pascolo, ma questa non è sempre la soluzione migliore alle nostre latitudini, ad esempio nei giorni in cui piove o fa troppo caldo. «Per le mucche, è la stalla il luogo che conta», dice Manser. Deve unire i vantaggi del pascolo con quelli di un tetto sopra la testa. In altre parole, deve essere spaziosa, arieggiata e luminosa, con il foraggio giusto, acqua pulita e lettiere confortevoli sulle quali sdraiarsi.

### Prendere il sole in stalla

L'uomo che sussurra alle mucche ha già fatto molto per l'azienda Espelhof, soprattutto quando si è trattato di costruire la nuova stalla nel 2013. È lì che è iniziata la collaborazione con Peter Schlauri. La nuova stalla, ad esempio, ha grandi aperture da ogni lato. Nei mesi estivi c'è persino un ventilatore, poiché le mucche soffrono rapidamente il caldo. In inverno, invece, amano sdraiarsi al sole che, grazie all'orientamento della stalla, arriva direttamente nella loro zona di riposo.

Ma non solo: i corridoi della stalla qui all'Espelhof sono molto ampi e i box molto grandi. L'esperto precisa: «in funzione del tipo di box, consiglio di aumentare la lunghezza da 25 a 60 centimetri rispetto a quanto previsto dalla legge. In questo modo le mucche, che non si sdraiano solo l'una accanto all'altra ma anche testa contro testa, hanno più spazio».

### Meno spese di veterinario

Rispondere ai bisogni delle mucche è pagante anche per gli allevatori: «una mucca che riposa a sufficienza produce un litro di latte in più all'ora», spiega Manser, e Peter Schlauri osserva: «da quando ho costruito la nuova stalla, le mie mucche mangiano nettamente di più. Si sentono decisamente meglio». Anche le spese di veterinario sono diminuite.

Anche solo un piccolo cambiamento può già fare molto: «basta qualche dettaglio, oltretutto poco costoso, per rendere la vita delle mucche più piacevole», afferma convinto Christian Manser. Ad esempio, un accorgimento che consiglia sovente è quello di togliere semplicemente le finestre dalla stalla o di posare sul pavimento tappeti di gomma antiscivolo. «Con il mio lavoro posso essere

d'aiuto sia ai contadini, sia agli animali: per me è una grandissima soddisfazione.»

### 18'000 mucche proprie

Mentre mi congedo, chiedo a Christian Manser se anche lui possiede delle mucche. «Certo, circa 18'000». E aggiunge sorridendo: «perché ogni mucca di cui sono riuscito a migliorare la vita è anche un po' la mia».

### Consigli per gli escursionisti

I consigli di Christian Manser agli escursionisti che incontrano mucche strada facendo:

- Non date mai da mangiare a una mucca direttamente dalle mani! Altre potrebbero volerne un pezzetto e rischiate di farvi spintonare e di cadere.
- State alla larga dai vitelli: le madri hanno un istinto protettivo proprio come noi umani.
- Se avanzate in modo deciso verso una mucca e questa non si sposta, è meglio cambiare strada.

Buono a sapersi

# S COME SVIZZERA, S COME SOSTENIBILE

Alimenti prodotti in Svizzera: buoni, genuini e in armonia con la natura e con l'ambiente!



## PASCOLI

I pascoli svizzeri forniscono foraggio per le nostre mucche, ma non solo: sono anche un'importante riserva di carbonio.



86%

del latte svizzero di centrale è prodotto secondo lo standard settoriale «swissmilk green».



54%

del foraggio concentrato di cui si nutrono le mucche proviene da sottoprodotti della produzione alimentare.



27

è il numero di mucche che vive, in media, in un'azienda agricola svizzera.



## ALL'APERTO

Rispetto alla media europea, le mucche svizzere escono al pascolo molto più sovente, dalle 2 alle 8 volte di più.



## PROTEZIONE

La Svizzera applica una delle legislazioni più severe al mondo in materia di protezione degli animali.

# Un pasto completo in una sola pentola

Le ricette «one pot», ossia tutto in una pentola, sono proprio quello che ci vuole: sono così semplici che si preparano quasi da sé, e inoltre forniscono un pasto completo di tutti gli elementi necessari. Un'altra buona notizia: dato che si possono proporre in numerose varianti, ce n'è sempre una che va bene per la situazione.

## RISO AL RAGÙ ONE-POT

In tavola in  
30 minuti

Preparato in  
30 minuti

### Ingredienti per 4 persone

600 g di carne macinata • burro per arrostitire o crema per arrostitire • 1 cipolla sminuzzata • 2 – 3 carote tagliate a fettine • 1 piccolo porro affettato a striscioline • 200 g di riso a chicco lungo • 2 – 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 1 scatola di pomodori pelati da 400 g • 4 dl di brodo • sale • pepe

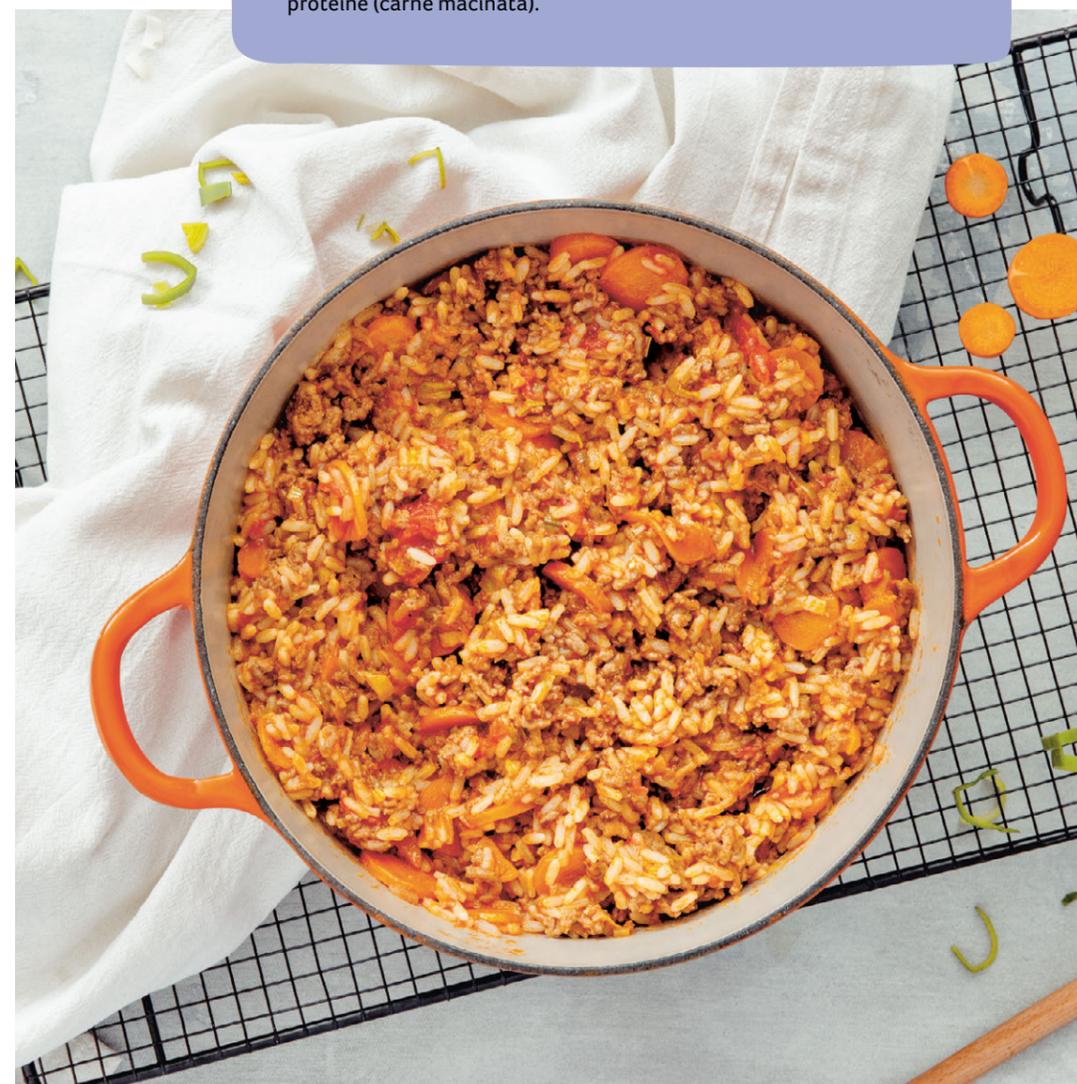
**1** Rosolare la carne macinata nel burro caldo, con la cipolla.

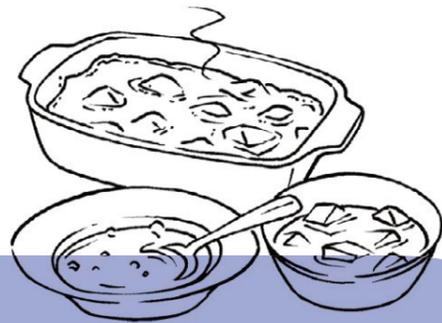
**2** Aggiungere tutti gli altri ingredienti, coprire e cuocere a fuoco medio per 20 minuti. Rimestare di tanto in tanto. Aggiungere un po' d'acqua se necessario.



### Tre in uno

Le ricette «one pot» hanno molti vantaggi. Sono pratiche, molto semplici e permettono di cucinare in un'unica pentola un pasto equilibrato e completo. Ossia una parte di verdura (in questa ricetta: carote, porri, pomodori pelati, cipolle), una parte di carboidrati (riso) e una parte di proteine (carne macinata).





### Ci vuole pazienza

I bambini hanno papille gustative sensibili. Preferiscono ortaggi dolci come le carote, i piselli o la zucca, oppure con molta acqua, come i cetrioli o i pomodori. Inutile disperarsi se un bambino si rifiuta di mangiare verdura. È meglio essere pazienti e attendere che abbia assaggiato più volte – alla fine si abituerà al nuovo sapore. Una buona soluzione è anche tentare cotture e ricette diverse. La zucca, ad esempio, può essere passata al mixer per una vellutata, ma anche cotta al forno in un cremoso gratin oppure aggiunta a cubetti in una salsa.

## MACCHERONCINI ALLA ZUCCA E FORMAGGIO

In tavola in 15 minuti

Preparati in 15 minuti



### Ingredienti per 4 persone

400 g di zucca tagliata a dadini • 300 g di pasta (ad es. maccheroncini) • 7 dl di latte • sale • pepe • ¼ cucchiaino di noce moscata • 120 g di Gruyère DOP grattugiato • ½ mazzetto di prezzemolo tritato

- 1 Mettere tutti gli ingredienti, tranne il prezzemolo, in una pentola, rimestare una volta e portare il tutto a ebollizione. Cuocere una decina di minuti a fuoco lento, rimestando, finché la pasta è al dente.
- 2 Aggiungere il prezzemolo e servire.



## STUFATO DI LENTICCHIE E VERDURA

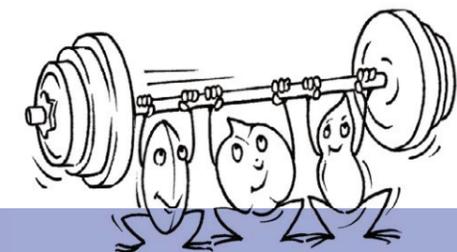
In tavola in 45 minuti

Preparato in 15 minuti

### Ingredienti per 4 persone

1 cipolla sminuzzata finemente • 1 cucchiaino di curry • 3 carote tagliate a dadini • ½ sedano rapa tagliato a dadini • burro per avviare la cottura • 250 g di lenticchie verdi • 8 dl di brodo di verdura • sale • pepe • 100 g di yogurt nature • 1 mazzetto di erba cipollina tritata

- 1 Imbiondire la cipolla nel burro, con il curry e le verdure. Aggiungere gli altri ingredienti fino al pepe, coprire e cuocere 30 minuti. Rimestare una o due volte.
- 2 Servire lo stufato di lenticchie assieme a uno yogurt nature profumato con erba cipollina.



### L'unione fa la forza

I legumi come le lenticchie, i fagioli di soia o i ceci sono ottime fonti di proteine vegetali. L'organismo può metabolizzare al meglio queste proteine vegetali se vengono combinate con fonti di proteine animali, ad esempio uno yogurt. Così può formare in modo ottimale le proprie proteine, di cui ha bisogno per la crescita e per il rinnovamento di cellule e tessuti.

# #ALMA – I preziosi consigli delle donne contadine e rurali

#ALMA è il nome del nuovo progetto avviato dall'Unione svizzera delle donne contadine e rurali (USDCR), con il quale le sue aderenti condividono consigli e suggerimenti di ogni tipo, che vanno dalle ricette di cucina al giardinaggio, dal bricolage all'alimentazione, senza dimenticare la salute. Qui abbiamo selezionato alcuni spunti dedicati alla zucca.

Il progetto #ALMA è pubblicato sul sito [www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch) / [www.paysannes.ch](http://www.paysannes.ch), su Facebook e su Instagram. Esplora anche tu questi canali e scopri tutti i trucchi e trucchetti delle donne contadine e rurali.

## SALUTE



### Maschera per capelli alla zucca con Flavia Ursprung

La zucca è ricca di potassio, un elemento che favorisce la crescita dei capelli. Per una maschera di zucca fatta in casa ci vogliono 250 g di purea di zucca, 180 g di yogurt nature e 1 cucchiaino di miele. Applicare ai capelli e al cuoio capelluto, massaggiando. Avvolgere poi la testa in un asciugamano e attendere una trentina di minuti. Risciacquare normalmente. Questa maschera alla zucca è assolutamente all'altezza dei prodotti che si trovano in commercio.



## GIARDINAGGIO



### Zucche ornamentali e commestibili con Debora Heusser

È difficile distinguere una zucca ornamentale da una commestibile. Le zucche commestibili hanno solitamente una polpa rossa o gialla, che si può raschiare facilmente. Le zucche ornamentali hanno un sapore amaro. Contengono cucurbitacina, una tossina che provoca nausea e vomito. Se una zucca commestibile cresce accanto a una zucca ornamentale, si possono verificare degli incroci. Per questo motivo, ogni anno è necessario acquistare nuovi semi, che si possono seminare in anticipo a partire da metà aprile o direttamente in piena terra a partire da metà maggio. Poiché la zucca va soggetta alla muffa, le piantine vanno annaffiate solo sotto le foglie. Nelle colture miste, alla zucca piace crescere accanto a mais, fagioli e calendule. Non ama molto i cetrioli e l'aneto.

## CUCINA



### RISOTTO ALLA ZUCCA con Migga Fallet

In tavola in 45 minuti

Preparato in 45 minuti

#### Ingredienti per 4 persone

1 cipolla tritata • 40 g di burro • 300 g di zucca farinosa (ad es. Butternut) tagliata a dadini • 400 g di riso per risotto (ad es. Carnaroli) • 9,5 dl di brodo di verdura caldo • 2,5 dl di latte • sale • pepe • 60 g di formaggio grattugiato • erba cipollina tritata, per guarnire

- 1 Imbiondire la cipolla nel burro. Aggiungere i dadini di zucca. Unire anche il riso e rimestare a fuoco vivo fino a quando i chicchi diventano trasparenti. Aggiungere il latte e rimestare.
- 2 Aggiungere il brodo caldo man mano, rimestando spesso, e continuare la cottura a fuoco medio finché il riso è al dente. Insaporire a piacere. Servire con il formaggio grattugiato.

## CASA



### Togliere le macchie di zucca con Silvia Amaudruz

Ai bambini piace molto la polpa di zucca, con il suo sapore leggermente dolce. Ma come si fa a togliere le brutte macchie arancioni dai loro vestiti? Facile: basta strofinare un po' di sapone di fele sulla macchia, massaggiando. Poi lasciare agire 10 minuti, risciacquare e passare in lavatrice.

## BRICOLAGE



### Vaso di zucca con Rahel Brüttsch

Chi non ha voglia di scolpire la faccia che ride nella tradizionale zucca di Halloween, può trasformarla in un vaso. Basta svuotarla e sistemarvi un mazzo di fiori, freschi o secchi. La zucca è bellissima anche piantata assieme a qualche pianta grassa e un po' di muschio. Il contenuto della zucca non va buttato: la polpa si può utilizzare come ingrediente di un passato di verdura – o di un'altra buona ricetta. I semi, invece, vanno fatti essiccare mezz'ora a 140 °C (forno statico) e rigirati una volta dopo un quarto d'ora, poi lasciati raffreddare. Si conservano in un contenitore ermetico.

# Le nostre mucche ricevono montagne di erba svizzera.



Svizzera. Naturalmente.

Il latte e i latticini  
svizzeri. Che forza!

swissmilk