swissmilk

FAMILY

Concorso

IN PALIO VACANZE SUL LAGO DI BRIENZ

p. 17

Scopri il tuo biscotto preferito

Sei più cioccolato o più nocciole? Qual è la tua ricetta del cuore?

Stuzzichini per bambini
Tre cosine sfiziose preparate dalle manine di casa.

Inverno contadino
In visita nell'Emmental dalla famiglia Wieland.

Cucina invernale
Cinque ricette di tutti i giorni per quando fuori fa freddo.

POCO TEMPO, E MALGRADO CIÒ TANTI BISCOTTI

Non so voi, ma i biscotti di Natale fatti in casa sono ciò che più amo dell'Avvento. Il problema è che di solito non ho tempo e riesco a prepararne solo un tipo o due. Quest'anno, però, nella biscottiera che troneggia sul tavolo di cucina ho una bella scorta molto variata... Come ho fatto? Semplice, ho organizzato il mio primo scambio di biscotti tra amici! Tutte le spiegazioni sono a pagina 4 e seguenti – con tante buone ricette per trovare l'ispirazione.

L'inverno è un periodo speciale anche per le famiglie contadine. I Wieland, che gestiscono una fattoria nell'Emmental, ci spiegano perché anche durante i mesi freddi si trovano sovente all'aperto, come i loro animali – e perché è proprio ora che va preparato il sugo di pomodoro.

Auguro a tutte e a tutti voi buona lettura e un felice inverno

Sabine Heide

Sabine Heide
Direttrice di progetto Cucina e sapori,
tecnica alimentarista BSc

4
Ci scambiamo i biscotti?
Scegli la tua ricetta preferita, prepara qualche teglia di biscotti, riunisci per una festicciola le amiche e gli amici e scambiatevi le vostre creazioni: ecco come funziona un «cookies swap».

20
Stuzzichini per bambini
Cosine sfiziose che possono essere preparate con l'aiuto delle manine di casa.

24
Vita di campagna
Che cosa farà mai una famiglia contadina in pieno inverno? Lo abbiamo chiesto ai Wieland.

14 **Con la panna è meglio!**
La panna rende i dessert soffici e cremosi. E questo non è l'unico dei suoi superpoteri.

16 **Ortaggi regionali e di stagione**
Gli ortaggi invernali non sono solo buoni, ma anche zeppi di vitamine.

18 **Mano alle matite colorate!**
In una fattoria c'è sempre molto da scoprire: anche all'aperto, anche in pieno inverno.

34 **Buono a sapersi**
Biscotti di Natale: ecco i consigli e le dritte delle nostre contadine.

30
Che cosa si mangia oggi?
Ricette di tutti i giorni per scaldare lo stomaco – ma anche il cuore.

Svizzera. Naturalmente.

Impressum | Editore: Swissmilk, Produttori Svizzeri di Latte PSL, Laubeggstrasse 68, 3006 Berna | family@swissmilk.ch | Caporedattori: Annette Beutler e Heiko Stegmaier, Swissmilk | Reportage fotografici: Roy Matter, Joseph Khakshouri | Ideazione, grafica e produzione: Therefore GmbH, Tramstrasse 4, 8050 Zurigo | www.therefore.ch | Stampa: Swissprinters AG, Zofingen

Una festicciola per l'Avvento

Ci scambiamo i biscotti?

Una festicciola per scambiarsi biscotti di Natale – l'idea è perfetta per chi ama questi piccoli dolci tradizionali ma ha poco tempo da passare in cucina. Ecco come organizzarne l'incontro.

In inglese si chiama «cookies swap», ossia «scambio di biscotti». L'idea è semplice: ognuno prepara un solo tipo di biscotti, ma in una quantità superiore al necessario. Poi si organizza una festicciola con la famiglia, le amiche e gli amici e ci si scambiano le proprie creazioni. Così ognuno tornerà a casa con una bella selezione dei biscotti più disparati.

Vale la pena pianificare con un po' di anticipo, diciamo almeno tre settimane. In questo modo ognuno potrà riservare la serata e annunciare il tipo di biscotto che porterà. Poi verrà il momento di accendere il forno e rimboccarsi le maniche. Vanno calcolati 10-15 biscotti a testa. L'anfitrione della festicciola preparerà un bel tavolo con piatti e portafrutta (magari a piani) sui quali presentare i biscotti di tutti gli invitati, pronti per l'assaggio. Poi ci vuole qualche piccola decorazione, così da rendere l'ambiente ancora più accogliente – senza dimenticare la cioccolata calda, il vin brûlé o il caffè alla cannella. E magari anche qualche stuzzichino salato. Al termine, ogni invitato tornerà a casa con una bella selezione personale di biscotti. Buona festa a tutti!

La locale

BASTONCINI ALLE NOCCIOLE

In tavola in 2 ore e 10 minuti

Preparazione 30 minuti

Ingredienti per 45 biscotti
carta da forno • farina per stendere l'impasto

60 g di burro ammorbidito • 60 g di zucchero • 1 punta di coltello di sale • 1 uovo • 60 g di nocciole macinate • 85 g di farina • 1 tuorlo • 1 cucchiaino di latte o di panna da caffè

1 Lavorare il burro fino a quando forma dei ciuffetti. Unire lo zucchero, il sale e l'uovo e amalgamare gli ingredienti finché il composto diventa chiaro. Aggiungere le nocciole e la farina, mescolare brevemente e formare un impasto, senza lavorarlo. La massa va poi appiattita a forma di rettangolo, avvolta nella carta da forno e lasciata riposare 1 ora.

2 Spolverare un ripiano con un po' di farina e spianarvi l'impasto fino a uno spessore di 7 mm. Formare bastoncini di 6 × 1 cm, disporli sulla teglia rivestita di carta da forno e metterli in fresco 30 minuti. Mescolare il tuorlo con il latte (o la panna da caffè) e spennellare i bastoncini.

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

4 Cuocere i bastoncini alle nocciole 8-10 minuti nella parte centrale del forno. Una volta sfornati vanno lasciati sulla teglia a raffreddare completamente.

Si conservano 2 – 3 settimane.

«Da bambina, per l'Avvento aiutavo la nonna a preparare i bastoncini alle nocciole. Oggi seguo il suo esempio e per i miei biscotti utilizzo solo uova e burro a chilometro zero.»

Sara (27)

Buono a sapersi
L'impasto è troppo morbido e appiccicoso? In tal caso non bisogna aggiungere altra farina, altrimenti diventerà friabile. Bisogna solo appallottolarlo e rimetterlo in frigo, finché sarà di nuovo bello freddo.

L'esteta

RENNE AL CIOCCOLATO

In tavola in 2 ore e 10 minuti

Preparazione 1 ora

Ingredienti per 30 biscotti
2 grandi teglie • carta da forno • 1 stampino rotondo di ca. 5 cm Ø • farina per spianare l'impasto • sacchetto di glassa per torte

Impasto: 325 g di farina • 50 g di cacao in polvere • 150 g di zucchero a velo • 1 bustina di zucchero vanigliato • 1 presa di sale • 200 g di burro ammorbidito • 1 uovo battuto
Ripieno: 0.75 dl di panna intera • 150 g di cioccolato al latte o di cioccolato nero, spezzettato • 1 cucchiaino di cannella o di spezie per panpepato
Per guarnire: 60 g di glassa scura per torte, che va fatta fondere secondo le indicazioni della confezione • 30 piccoli smarties, rossi o rosa

1 Impasto: mescolare farina, cacao in polvere, zucchero a velo, zucchero vanigliato e sale. Aggiungere il burro e lavorare la massa con la punta delle dita, fino a una consistenza briciolosa. Formare un incavo al centro e versarvi l'uovo battuto. Amalgamare rapidamente il tutto e formare un impasto omogeneo, senza lavorarlo. L'impasto va avvolto in una pellicola trasparente e messo in fresco 30 minuti.

2 Stendere l'impasto su 3 mm di spessore, per porzioni. Con lo stampino, formare dei tondelli e disporli sulle teglie rivestite di carta da forno. Mettere di nuovo in fresco 30 minuti.

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

4 Cuocere i tondini 8-10 minuti nella parte centrale del forno. Sfornarli e lasciarli raffreddare.

5 Ripieno: portare la panna a ebollizione, aggiungere il cioccolato e farlo fondere, sempre rimestando. Profumare con un po' di cannella o di spezie per panpepato. Lasciare raffreddare.

6 Capovolgere la metà dei biscotti, spalmarli con il ripieno e sovrapporvi la seconda metà dei biscotti.

7 Per guarnire: incidere un angolino del sacchetto di glassa per torte. Con la glassa, disegnare le corna, gli occhi e il naso delle renne. Posare gli smarties sui nasi ancora umidi e lasciare asciugare il tutto. Prima di servire mettere in fresco per fare in modo che i biscotti siano belli sodi.

Si conservano 2 – 3 settimane.

«I miei biscotti di Natale non devono solo essere buoni, devono anche essere bellissimi. Voglio che siano la star della festa!»

Luis (35)

Il factotum

BISCOTTI DI PANPEPATO

In tavola in 2 ore 40 minuti

Preparazione 1 ora

Ingredienti per 40 biscotti
2 grandi teglie da forno • carta da forno • formine di tutti i tipi • sacca da pasticcere • farina per spianare l'impasto • nastrini

Impasto: 125 g di burro ammorbidito • 50 g di zucchero greggio • 2 prese di sale • 1 uovo • 125 g di miele • 2 cucchiaini di zenzero in polvere • 2 cucchiai di spezie per panpepato • 350 g di farina • ¼ cucchiaino di lievito in polvere
Glassa: 125 g di zucchero a velo • 2 cucchiaini di albume • qualche goccia di succo di limone • colorante alimentare (facoltativo)

1 Impasto: lavorare il burro fino a quando forma dei ciuffetti. Unire lo zucchero, il sale e l'uovo e amalgamare gli ingredienti finché il composto diventa chiaro. Aggiungere il miele, lo zenzero e le spezie. Mescolare la farina e il lievito e unirli al tutto. Amalgamare e formare un impasto, senza lavorarlo, che va coperto e messo in fresco 1 – 2 ore.

2 Stendere l'impasto su un ripiano infarinato fino a uno spessore di circa 5 mm. Con gli stampini, ritagliare tanti biscotti dalle forme diverse; oppure, con un coltello, tanti rettangoli. Disporre i biscotti sulla teglia rivestita di carta da forno e metterli in fresco altri 30-60 minuti. Con uno stuzzicadenti, fare qualche foro per i nastrini.

3 Preriscaldare il forno a 160 °C (ventilato) o 180 °C (statico).

4 Cuocere i biscotti di panpepato 12-15 minuti nel forno preriscaldato. Una volta sfornati, lasciarli raffreddare un po'. Poi posarli su una griglia e lasciarli raffreddare completamente.

5 Glassa: montare gli albumi a neve. Unire tutti gli altri ingredienti fino a ottenere una glassa densa. Versare la glassa in una sacca da pasticcere e guarnire i biscottini a piacere. Lasciarli asciugare e posarli sul tavolo come decorazione, oppure appenderli con i nastrini.

Si conservano 2 – 3 settimane.

«Ho aiutato tantissimo nei preparativi. E poi sono io che ho decorato i biscotti. Tutto da solo, con la glassa.»

Matteo (8)

La modaiola

CHEESECAKE COOKIES

In tavola in 2 ore 10 minuti

Preparazione 1 ora

Ingredienti per 20 biscotti
carta da forno • teglia da gratin per congelare il ripieno

Impasto: 100 g di burro • 100 g di zucchero • 1 presa di sale • la scorza grattugiata di ½ limone • 180 g di farina • 50 g di mirtilli rossi essiccati, sminuzzati • 50 g di cioccolato bianco, sminuzzato • 2 cucchiai di latte
Ripieno: 60 g di zucchero a velo • 150 g di quark • la buccia grattugiata di ½ limone

1 Impasto: lavorare il burro fino a quando forma dei ciuffetti. Aggiungere lo zucchero, il sale e la scorza di limone. Mescolare la farina con il lievito, i mirtilli rossi e il cioccolato. Aggiungere allo zucchero, amalgamare il tutto e formare un impasto, che va avvolto in una pellicola trasparente e messo in fresco 1 ora. Se l'impasto è troppo friabile, aggiungere 2 cucchiai di latte.

2 Mescolare tutti gli ingredienti del ripieno e versare il composto in una piccola teglia da gratin (l'altezza deve essere di circa 1 – 2 cm). La teglia va poi messa in congelatore almeno 1 ora. Tagliare il composto congelato in 20 cubetti e metterlo nuovamente in congelatore fino alla preparazione.

3 Preparazione: Togliere metà del ripieno dal congelatore*. Con un pezzetto di impasto formare una pallina grande come una noce. Appiattirla nel palmo della mano. Inserirvi il ripieno congelato, avvolgendolo completamente. Disporre i biscotti sulla teglia rivestita di carta da forno. Continuare così con il resto dell'impasto e il resto del ripieno.

4 Preriscaldare il forno a 170 °C (ventilato) o 190 °C (statico).

5 Cuocere i biscotti 8 – 12 minuti nella parte centrale del forno preriscaldato.

Si conservano 1 settimana circa.

«Mi piace moltissimo tentare ricette nuove ogni anno. Questi cheesecake cookies li ho appena scoperti. Quark, mirtilli rossi e cioccolato bianco: un'esplosione di sapore irresistibile.»

Elena (29)

Buono a sapersi
Un impasto per biscotti può benissimo essere preparato in anticipo. Dividendolo in quattro parti, ci si organizza meglio per la cottura. Avvolto in una pellicola trasparente, si conserva tre giorni in frigorifero e fino a tre mesi in congelatore.

* La massa si scongela rapidamente. Bisogna lavorare con piccole quantità alla volta.

sani e croccanti

Per biscotti fatti in casa e sostenibili: ecco qualche consiglio

Risparmiare energia
Per il forno, utilizzare la funzione ventilazione. In questo modo è possibile mantenere una temperatura inferiore di 20°C rispetto a una cottura con calore statico. Si può anche utilizzare il forno in modo più efficiente cuocendo più teglie contemporaneamente.

Riutilizzare i contenitori
I biscotti possono essere sistemati in contenitori riutilizzabili (ad es. barattoli per conserve, grandi vasi per marmellate o scatole di metallo). Una volta vuoti, i contenitori potranno essere utilizzati per altri scopi.

Evitare lo spreco
Se avanzano tuorli o albumi, basta semplicemente congelarli. Importante: prima di utilizzarli vanno lasciati scongelare in frigorifero.

BISCOTTI DI AVENA E CORNFLAKES

In tavola in 1 ora 50 minuti | Preparazione 35 minuti

Ingredienti per 40 biscotti
carta da forno • una tazza da 2.5 dl da utilizzare come misurino

125 g di burro ammorbidito • ¾ di tazza di zucchero greggio • 1 uovo • 1 cucchiaino di lievito in polvere • ¾ di tazza di farina • 1 tazza di fiocchi d'avena • 1 tazza di cornflakes • ½ tazza di mandorle a scaglie

1 Lavorare il burro fino a quando forma dei ciuffetti. Aggiungere lo zucchero e amalgamare. Aggiungere anche l'uovo e mescolare fino a quando la massa diventa più chiara.

2 Mescolare il lievito e la farina. Aggiungerli all'impasto, assieme ai fiocchi d'avena, ai cornflakes e alle mandorle, rimestando. Mettere l'impasto in fresco 1 ora.

3 Preriscaldare il forno a 160 °C (ventilato) o a 180 °C (statico).

4 Formare palline di 2 cm di diametro. Disporle sulla teglia rivestita di carta da forno. Premere un po' per appiattirle.

5 Cuocere i biscotti 12 – 15 minuti nel forno preriscaldato, ad altezza della seconda tacca partendo dal basso.

Si conservano 2 – 3 settimane.

MILANESINI VERSIONE CAKE POP

In tavola in 2 ore 10 minuti | Preparazione 45 minuti

Ingredienti per 25 biscotti
2 teglie da forno grandi • carta da forno • stampini • spiedini di legno • farina per spianare l'impasto

Impasto: 125 g di burro ammorbidito • 125 g di zucchero • 1 cucchiaino di vaniglia in polvere o di pasta di vaniglia • la scorza grattugiata di ½ limone • 1 uovo • 250 g di farina
Ripieno: 100 g di marmellata
Per guarnire: il succo di ½ limone • 150 g di zucchero a velo • coloranti alimentari (facoltativi)

1 Lavorare il burro fino a quando forma dei ciuffetti. Aggiungere lo zucchero, la vaniglia e la scorza di limone. Da ultimo l'uovo, mescolando fino a quando il composto diventa più chiaro. Setacciare la farina e unirla alla massa, formare un impasto, avvolgerlo in una pellicola trasparente e metterlo in fresco 1 ora.

2 **Con marmellata:** stendere l'impasto per porzioni su un ripiano infarinato, fino a uno spessore di 3 – 4 mm. Formare i biscotti, sempre due a due. Mettere un po' di marmellata al centro di un biscotto e infilarvi uno spiedino di legno. Coprire con il secondo biscotto. Chiudere bene lungo i bordi, con le dita o aiutandosi con una forchetta. Disporre su una teglia rivestita di carta da forno.

Senza marmellata: stendere l'impasto per porzioni su un ripiano infarinato, fino a uno spessore di 6 – 8 mm. Formare i biscotti. Disporli su una teglia rivestita di carta da forno. Inserire uno spiedino di legno in ogni biscotto.

3 Mettere i biscotti in fresco e lasciarli asciugare leggermente.

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

5 Cuocere i milanesini 10 minuti al centro del forno. Sfornarli e lasciarli raffreddare.

6 Guarnizione: mescolare bene il succo di limone e lo zucchero a velo aggiungendo, se piace, qualche goccia di colorante alimentare. Decorare i milanesini con questa glassa.

Si conservano 2 – 3 settimane.

dolci e fruttati

13 SPUNTI PER DECORARE I TUOI MILANESINI

speziate e profumate

CHIOCCIOLINE ALLA CANNELLA

In tavola in 2 ore 20 minuti

Preparazione 40 minuti

Ingredienti per 70 biscotti
2 teglie da forno grandi • carta da forno • farina per stendere l'impasto

Impasto: 160 g di burro • 80 g di zucchero • sale • 1 uovo • 250 g di farina
Ripieno: 30 g di burro fuso e raffreddato • 100 g di zucchero • 3 cucchiaini di cannella

1 Impasto: lavorare il burro fino a quando forma dei ciuffetti. Aggiungere lo zucchero e il sale. Unire anche l'uovo e mescolare fino a quando l'impasto diventa più chiaro. Aggiungere la farina, amalgamare il tutto ma senza lavorare. Formare un rettangolo piatto, avvolgerlo in un foglio di carta da forno e metterlo in fresco 1 ora circa.

2 Dividere l'impasto a metà. Stenderlo su un foglio carta da forno infarinato e formare un rettangolo di circa 20 × 30 cm (spessore 2-3 mm). Spennellare generosamente le metà dell'impasto con il burro fuso. Mescolare zucchero e cannella e cospargerli uniformemente sulla superficie. Con l'aiuto della carta da forno, arrotolare con cura il rettangolo dal lato lungo. Avvolgere il salsicciotto nella carta da forno e metterlo 30-45 minuti in congelatore o 1½ in frigorifero, finché si sarà solidificato.

3 Preriscaldare il forno a 160 °C (ventilato) o a 180 °C (statico).

4 Con un coltello affilato, affettare le chioccioline (5-7 mm di spessore). Disporle sulle teglie rivestite di carta da forno. Cuocerle 12-15 minuti nel forno preriscaldato. Se si tratta di un forno a calore statico, ruotare la teglia a metà cottura. Sfornare e lasciare le chioccioline sulla teglia fino a quando saranno completamente fredde.

Si conservano 2–3 settimane.

Calcolare le quantità è semplicissimo
Vuoi preparare esattamente 60 biscotti, ma la ricetta è pensata per 25? Nessun problema: abbiamo la calcolatrice che fa per te! Basta andare sul sito web di Swissmilk, scegliere la tua ricetta preferita e inserire in alto il numero di biscotti che desideri preparare. Un clic e avrai tutte le quantità!

Scheda segnaletica

IO E LA MIA MUCCA

Lilou Wieland di Röthenbach (BE) con la mucca Tamara.

TAMARA (13)

LILOU (6)

Cosa faccio per non avere freddo
Mi metto vestiti caldi

Cosa faccio per non avere freddo
Mangio a sufficienza e prendo il sole

La cosa che mi piace di più in inverno
Costruire pupazzi di neve e iglù

La cosa che mi piace di più in inverno
Gironzolare nel cortile innevato di fresco

Il mio hobby
Andare in bici

Il mio hobby
Le mie amiche

Con chi mi piace giocare
Con gli agnellini o i i vitellini della stalla

Con chi mi piace giocare
Con Alina, la mia vicina di stalla

Peso
20 kg

Peso
850 kg

Altezza
120 cm

Altezza
147 cm

Il regalo perfetto per me
Nuove salopette da neve

Il regalo perfetto per me
L'erba fresca del prato davanti alla stalla

Il mio pranzo di Natale
Pasta alla bolognese con carote e barbabietole

Il mio pranzo di Natale
Patate e crusca di spelta bio della mia fattoria

Quando sono stanca...
divento chiacchierona

Quando sono stanca...
mi metto davanti alla porta della stalla

La star della stagione

PANNA

La panna è una a cui basta pochissimo per ottenere il massimo effetto. In pochi secondi rende soffice qualsiasi crema, spuma, minestra o salsa.

1880

È l'anno in cui fu ideata la scrematrice centrifuga, che permette di separare con facilità la panna, più leggera, dal resto del latte – ossia acqua, proteine e lattosio. Una vite regola la quantità di latte scremato che resta nella panna, modulando così i diversi tipi di panna, da più a meno grassa. In precedenza, la panna si otteneva semplicemente lasciando riposare il latte crudo e raccogliendo la parte grassa affiorata alla superficie.

AMA IL FREDDO
Il modo migliore per montare la panna è metterla 15-20 minuti in frigo, assieme alla frusta e al contenitore (se possibile alto) che si intende utilizzare. In questo modo, le particelle di grasso mantengono la loro forma cristallina e danno una struttura ariosa, con bolle d'aria e proteine.

DURATA E CONSERVAZIONE
La panna si conserva in frigorifero a 5 gradi Celsius. Una volta aperto il contenitore, va utilizzata entro pochi giorni. Può essere congelata e poi utilizzata per minestre e salse. Attenzione: una volta scongelata non può più essere montata.

CAFFÈ SENZA GRUMI
A chi non è mai successo? Si versa un po' di latte nel caffè ed ecco che forma piccoli grumi poco appetitosi. È perché l'acido del caffè fa rapprendere le proteine del latte. In tal caso, si dice anche che il latte «floccula». È meglio usare la panna da caffè: le sostanze stabilizzanti che contiene permettono di evitare il problema.

+100%

La migliore panna montata si ottiene con la panna intera. Una volta montata raddoppia di volume e diventa delicata, soffice e soda al contempo.

RESISTENTE AL CALORE
Basta pochissima panna per dare un tocco raffinato a qualsiasi salsa o passato di verdura. Le più adatte sono la panna intera o la mezza panna per salse: entrambe resistono al calore e non cagliano.

0,3 g
Una porzione di 10 g di panna intera contiene solo 0,3 grammi di lattosio e non dà problemi alle persone con un'intolleranza. Chi invece deve evitare completamente il lattosio può optare per la panna delattosata.

SPUMA LAMPO
Arrivano ospiti ma in casa non c'è un solo dessert? Con la panna intera e qualche cucchiaio di cioccolato in polvere si può preparare in un lampo una spuma raffinata!

TRE SORELLE
La panna intera contiene almeno 35% di grasso del latte ed è quindi più nutriente della mezza panna. Ma esiste un tipo di panna ancora più sostanziosa: la doppia panna, nota anche come «doppia panna della Gruyère». Questa prelibatezza raggiunge una percentuale di grassi del 45%, se non di più... E assieme alla composta di prugne e alle meringhe è una delizia irresistibile!

Dolci al bicchiere per Natale
Seguendo il codice QR troverai tante idee per squisiti dessert natalizi.

I protagonisti della stagione

È il loro grande momento

Ortaggi di stagione anche in pieno inverno? Ma certo! Alcuni possono persino essere raccolti nei giorni di gelo. Altri, invece, sono adatti per essere conservati anche a lungo, come le patate. Ciò significa che si può mangiare verdura regionale tutto l'anno.

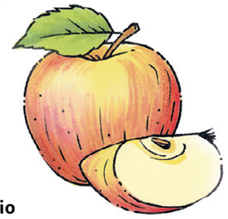
Cavolo riccio (cavolo piuma)
ottobre – marzo
In un pesto, oppure come snack croccante arrostito al forno: il cavolo riccio, con il suo sapore fresco e penetrante, è ricco di vitamine e minerali.

Tartufo nero
dicembre – marzo

Il tartufo dispiega il suo aroma al meglio se combinato con burro, uova o carne.

Indivia belga
gennaio - dicembre

In genere è molto apprezzata come insalata invernale, ma in Svizzera è di stagione tutto l'anno.



Mela Rubinette
settembre – gennaio

Una campionessa per aroma, succosità e rapporto dolcezza-acidità. Bisogna assolutamente assaggiarla con un crumble, è una delizia!

Rapa autunnale
novembre – febbraio

Una bellezza dai colori delicati, perfetta come ingrediente di una minestra, ma anche come contorno oppure in insalata.

Cavolo cinese
maggio – marzo

Il cavolo cinese è perfetto spadellato nel wok o affettato finemente in insalata.

Kalettes
novembre - marzo

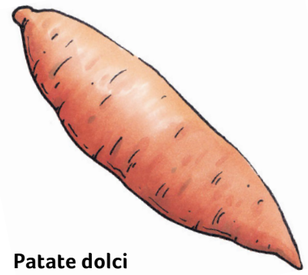
Questo incrocio supervitaminico di cavolo riccio e cavoletti di Bruxelles è particolarmente squisito in un'insalata tiepida.

Pastinaca
luglio - marzo

La pastinaca ha un sapore che ricorda vagamente quello delle carote ed è eccellente per preparare un delicato passato di verdura oppure chips croccanti.

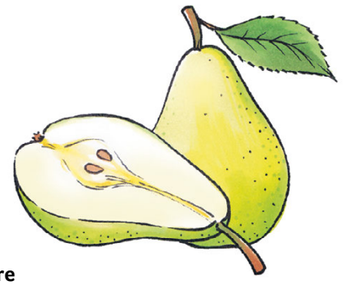
Cardi
novembre – dicembre

I cardi hanno un aspetto pungente, ma diventano morbidi come il burro una volta cotti, ad esempio in un gratin.



Patate dolci
settembre – febbraio

Ha un sapore simile alla zucca, assomiglia a una patata e in Svizzera è oramai diventata un tubero molto comune: la patata dolce.



Pere
agosto – aprile

I semi e la buccia delle pere contengono pectina, che aiuta a addensare le salse.

Scorzonere
ottobre – febbraio

Già il nome sembra mettere in guardia. Infatti, per sbucciare le scorzonere bisogna indossare un paio di guanti, altrimenti la pelle delle dita diventa scura.

Quali sono gli ortaggi di stagione?
Ora il nostro calendario ancora più chiaro: un ausilio perfetto per acquistare frutta e verdura di stagione e prodotta nella regione.

Concorso

IN PALIO VACANZE SUL LAGO DI BRIENZ

Partecipa al concorso su swissmilk.ch/concorso

Un'escursione al Ballenberg, una gita in barca o un magnifico panorama dalla vetta del Brienzer Rothorn: l'Oberland bernese è un paradiso per ogni tipo di vacanza. Per chi risponde correttamente al nostro quiz, in palio un bel soggiorno sul Lago di Brienz!

Come si chiama la bella vetta panoramica che si staglia sopra Brienz?

a) Brienzerheide
b) Brienzeraarhorn
c) Brienzer Rothorn

Termine di partecipazione: 31 gennaio 2024

1° PREMIO

Vacanze presso il Bretterhotel Trauffer di Brienz-Hofstetten dal valore di CHF 1'000.–

2° PREMIO

Bellissimo set Trauffer con la fattoria e 6 animali, dal valore di CHF 262.–

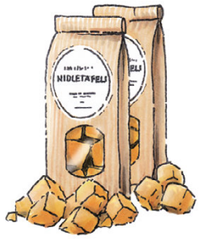
3° PREMIO

10 animali Trauffer da fattoria, dal valore di CHF 123.–

Molte cose da scoprire

La fattoria in inverno

In inverno, il ritmo di vita e di lavoro in una fattoria diventa più tranquillo. La natura è a riposo e l'alimentazione quotidiana degli animali, così come la loro routine, non sono le stesse che durante l'estate. Ma anche quando fa freddo in una fattoria restano sempre molte cose da fare – e da scoprire!



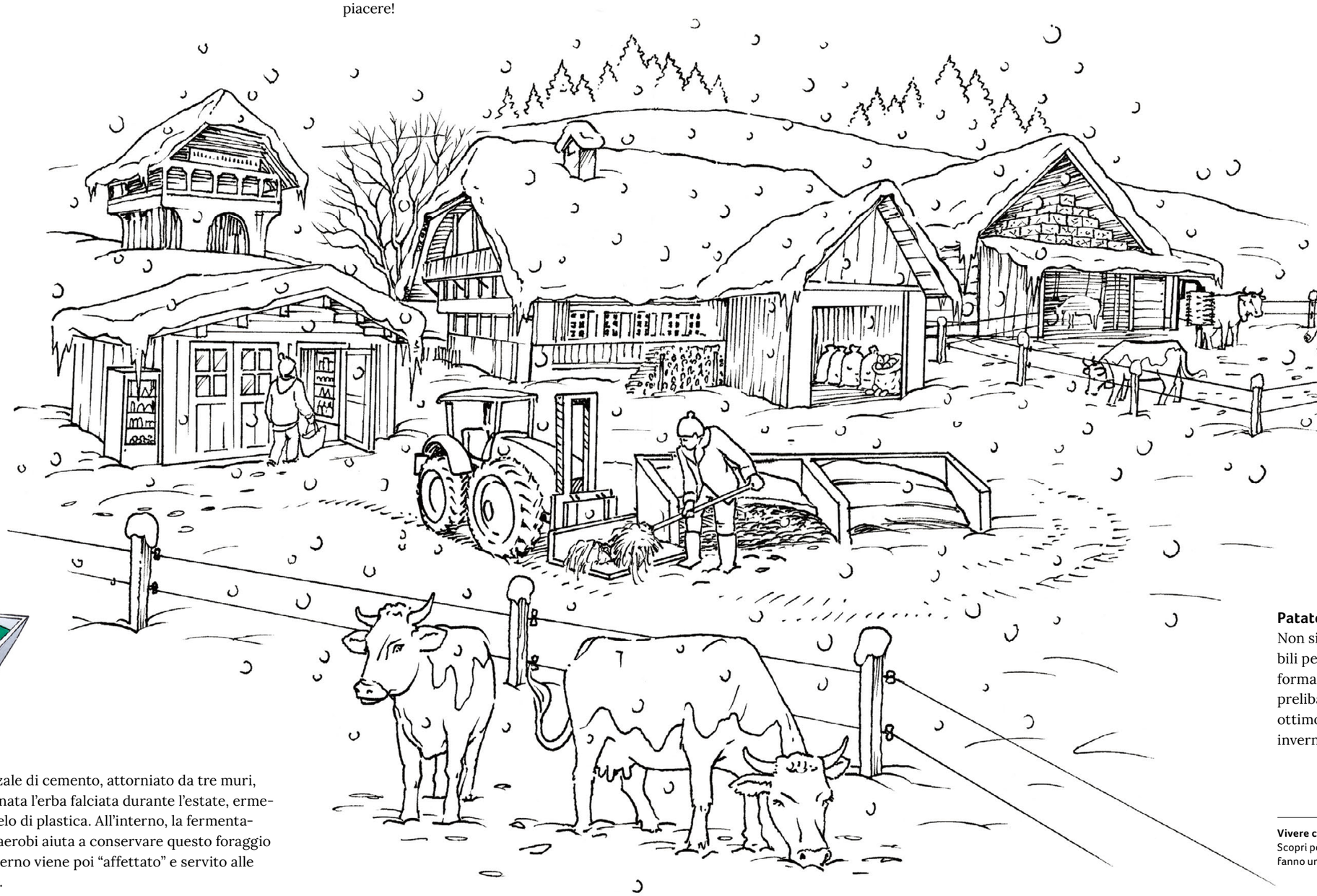
Caramelle alla panna
L'inverno è anche la stagione per godersi un po' casa propria. Starsene al caldino succhiando una squisita caramella alla panna, mentre fuori piove o nevica: che piacere!

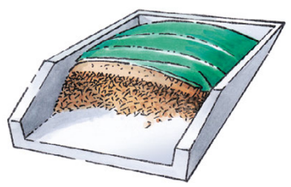
Wellness invernale
Alle mucche piace sempre gironzolare sui prati – anche in inverno! Se poi lungo il recinto trovano delle belle spazzole rotonde, possono persino offrirsi un massaggio rilassante non appena ne hanno voglia.

Ora tocca a te!
Prendi le matite colorate e immergiti in questo bel paesaggio invernale!

Fienile
Nel fienile si immagazzina l'erba falciata durante l'estate, che servirà come foraggio per il bestiame durante l'inverno.

Pascolo invernale
Le mucche hanno bisogno di uscire all'aperto quasi ogni giorno, anche con la neve e temperature più rigide. Quando il terreno, ghiacciato e bello asciutto, è innevato, non c'è niente di meglio che un bel pascolo invernale.





Silo a trincea
Un silo a trincea è un piazzale di cemento, attorniato da tre muri, nel quale viene immagazzinata l'erba falciata durante l'estate, ermeticamente coperta da un telo di plastica. All'interno, la fermentazione di microrganismi anaerobi aiuta a conservare questo foraggio molto nutriente, che in inverno viene poi "affettato" e servito alle mucche pezzo dopo pezzo.

Patate
Non si getta nulla! Le patate invendibili perché fuori calibro o con una forma strana diventano uno spuntino prelibato per le mucche e sono un ottimo complemento al loro foraggio invernale.

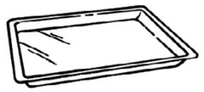
Vivere come una mucca svizzera
Scopri perché le mucche svizzere fanno una vita da regine.

Cuochi in erba

Stuzzichini croccanti: un gioco da bambini

Chi ha detto che esistono solo i chips e le noccioline? I nostri stuzzichini da aperitivo sono invitanti, variati e facilissimi da preparare – anche dalle manine più piccole.

Abeti di sfoglia al prosciutto crudo



TEGLIA

SPIEDINI

TAGLIAPIZZA

PENNELLO

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 | Preparazione 20 minuti | Stagione tutto l'anno

Ingredienti

1 sfoglia al burro rettangolare già spianata (320 g) • 50 g di crème fraîche • 50 g di formaggio grattugiato • 8 fette di prosciutto crudo • ½ uovo battuto

Guarnire la sfoglia

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

2 Srotolare la sfoglia con la sua carta. Tagliarla a metà nel senso della lunghezza.

3 Spalmare di crème fraîche una delle due metà, fino al bordo. Cospargere la crème fraîche con la metà di formaggio grattugiato. Coprire con le fette di prosciutto crudo e cospargere con il resto di formaggio. Ripiegare la seconda metà di sfoglia su questa metà. Premere un po', togliere la carta.

4 Con un tagliapizza o un coltello tagliare la sfoglia nel senso della lunghezza in 12 strisce larghe circa 2 cm.

Formare gli abeti

5 Posare una striscia sulla teglia rivestita di carta da forno, drappeggiandola a forma di serpente. Partire da una base più larga e stringere man mano verso l'alto. Fare lo stesso con le strisce rimanenti. Se la sfoglia è molto morbida, prima di modellare gli abeti va messa in fresco.

6 Spennellare gli abeti con l'uovo battuto.

Cottura

7 Cuocere gli abeti di sfoglia 12 – 15 minuti nel centro del forno preriscaldato. Dopo la cottura, si può infilare uno spiedino in ogni abete.

Suggerimento: il ripieno al prosciutto può essere sostituito con altri ripieni, combinando il formaggio grattugiato con erbette profumate, spezie (ad es. cumino), pomodori secchi o carote grattugiate.

Bruco pizzaiolo

In tavola in 1 ora 15 minuti | Preparazione 20 minuti | Stagione tutto l'anno

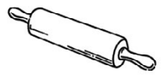
TEGLIA

CARTA DA FORNO

CIOTOLA

MISURINO

ASCIUGAMANO



MATTARELLO

COLTELLO

Ingredienti

Impasto (o pasta per pizza già pronta): 250 g di farina • ¾ cucchiaini di sale • 10 g di lievito • 1,5 dl di latte diluito con acqua (metà latte, metà acqua) • 1 cucchiaio di olio di colza

Guarnizione: 2 dl di salsa per pizza • 1 cucchiaio di erbe aromatiche sminuzzate (ad es. basilico, origano) • 150 g di formaggio per pizza, formaggio grattugiato o mozzarella svizzera • 5 fette di prosciutto

Impasto

1 Mescolare la farina e il sale, formare un incavo al centro. Sbriciolare il lievito, scioglierlo in un po' d'acqua e latte, versarlo nell'incavo con l'olio e il resto dell'acqua e del latte. Lavorare l'impasto fino a ottenere una massa morbida e liscia. Coprirlo e lasciarlo lievitare a temperatura ambiente fino a che raddoppia di volume.

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

3 Riservare una parte di impasto per la testa del bruco. Stendere il resto su un po' di farina, dandogli una forma rotonda (30 cm di diametro). Tagliarlo a metà. Sul nostro sito swissmilk.ch si trovano le immagini che spiegano come procedere: sulla teglia rivestita di carta da forno, sistemare i due semicerchi uno accanto all'altro, sfalsati lungo il bordo tagliato, ma in modo che si tocchino ancora. Dal centro verso il bordo, incidere (senza tagliare!) entrambi i semicerchi a forma di V, per una lunghezza di circa 8 cm.

Guarnizione

4 Spalmare la salsa lungo il bordo esterno dei due semicerchi, lasciando liberi i centri. Distribuirvi le erbette e il formaggio.

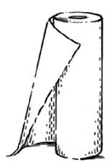
5 Ripiegare le 6 punte degli spicchi sopra la striscia di salsa, verso l'esterno dei semicerchi. Se occorre, rimodellare un po' il bruco. Formare la testa con il resto di impasto.

6 Cuocere 15-20 minuti al centro del forno preriscaldato.

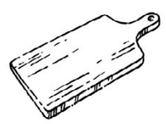
Bastoncini di mozzarella

In tavola in 30 minuti | Preparazione 30 minuti | Stagione tutto l'anno

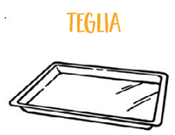
COLTELLO



CARTA ASSORBENTE



TAGLIERE



TEGLIA

PADELLA

CARTA DA FORNO

Ingredienti

Salsa: 1 spicchio d'aglio tritato finemente • burro per avviare la cottura • 5 pomodori carnosi tagliati a dadini (oppure una scatola di pomodori pelati) • ½ cucchiaino di zucchero • sale • pepe • 1 cucchiaio di prezzemolo tritato • 1 cucchiaio di basilico

Bastoncini: 300 g di mozzarella svizzera, sgocciolata e tagliata a pezzetti di 2 × 7 cm • 2 uova battute • sale • pepe • 50 g di farina • 100 g di pangrattato • crema per arrostire

Salsa di pomodoro

1 Soffriggere l'aglio nel burro. Aggiungere i pomodori e soffriggere ancora un poco. Aggiungere lo zucchero, condire, coprire e cuocere 5-10 minuti a fuoco lento.

Bastoncini

2 Asciugare i bastoncini di mozzarella con un po' di carta da cucina. Battere le uova con una forchetta, condirle con sale e pepe.

3 Passare i bastoncini di mozzarella nella farina, poi nell'uovo battuto e nel pangrattato. In seguito, passarli nuovamente nell'uovo e nel pangrattato.

4 Preriscaldare il forno a 180 °C (ventilato) o a 200 °C (statico). Spruzzare i bastoncini impanati con un po' di crema per arrostire e disporli sulla teglia rivestita di carta da forno.

5 Cuocere i bastoncini impanati 7 – 10 minuti al centro del forno, fino a doratura.

6 Aggiungere il prezzemolo e il basilico alla salsa di pomodoro. Servire la salsa con i bastoncini.

Reportage

Ma che cosa fa in inverno la famiglia Wieland?

Per i Wieland, i lavori quotidiani seguono il ritmo delle stagioni: in primavera si semina e si pianta, in estate e in autunno si falcia e si raccoglie, e durante i giorni più freddi si sta in casa a preparare buone cosine utilizzando le provviste. Ecco come si presenta una giornata nel cuore dell'inverno per questa indaffarata famiglia contadina dell'Emmental.

Sulle dolci colline di Röthenbach, nell'Emmental, i prati brillano immacolati. Nell'aria fresca del mattino Thom Wieland fa uscire le sue mucche all'aperto. La neve scricchiola sotto i suoi scarponi e sotto gli zoccoli del bestiame. Pezzate rosse, Holstein e Simmental – una variegata piccola mandria di 13, che segue mansueta il padrone verso il pascolo invernale, qui nella frazione di Grub, a quota 1020 metri.

Lilou, 6 anni, è venuta ad accompagnare il papà. È abituata agli animali ed è perfettamente al corrente di tutto quanto accade nella fattoria. «Ieri è venuto fuori un vitellino», annuncia orgogliosa. «Sarà un capretto». Thom sorride: «vuoi dire un torello.» Lilou fa finta di niente e prosegue, spiegando che è molto caldo e molto morbido. Soprattutto nella stagione fredda, un caldo fagotto di pelliccia è veramente un invitante compagno di giochi. Lilou inforca la sua piccola bici e fila via: per lei l'intera fattoria è ogni giorno un grande spazio di scoperte.

10 gradi sottozero? Nessun problema

Quanto alle mucche, continuano a gironzolare con calma sul loro pascolo innevato di fresco. Ci tengono molto a esplorarlo da cima in fondo – anche quando il freddo è pungente. «Sono animali, sono fatti per stare all'aperto», commenta Thom. «10 gradi sottozero non sono un problema per loro». La pelliccia le protegge dal freddo e stare all'aperto le rende più resistenti. Come la maggior parte degli allevatori in Svizzera, Thom partecipa al programma federale URA (l'acronimo sta per «uscita regolare all'aperto»). Questo programma va ben oltre quanto previsto dalla legislazione, di per sé già molto severa in materia di benessere animale, e garantisce al bestiame molti giorni all'esterno aperta durante tutto l'arco dell'anno.

«10 gradi sottozero? Nessun problema per le nostre mucche.»

Thom Wieland

Mano al forcone
Thom Wieland ha una macchina per trinciare l'insilato, ma gran parte del lavoro è ancora manuale.

Carichi di energia
Lilou e il nuovo vitellino hanno molte cose in comune.

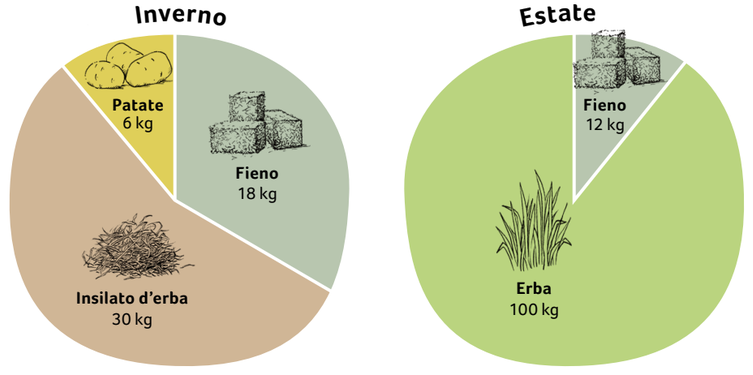
L'inverno è tempo di scorte

È l'ora della pausa di metà mattina. Thom e Lilou si avviano verso casa. La mamma ha preparato una tisana di fiori di malva e Lilou sgranocchia uno spicchio di mela essiccato – è il momento di approfittare delle provviste. Nessuno lo sa meglio di Salomè Wieland. Contrariamente a qualcuno che lavora in città e in ufficio, il suo lavoro dipende molto dalle stagioni: in estate, è quasi tutto all'aperto, mentre in inverno ci sono moltissime cose da fare in casa. In autunno Salomè ha preparato i pomodori: «bisognava fare in fretta, erano proprio maturi e le conserve andavano sterilizzate al più presto», ci dice. Giornate di lavoro lunghissime, molta pressione. Ora è diverso: la natura è a riposo e Salomè ha tempo da dedicare alle sue scorte. Ai pomodori aggiunge ora le zucchine sott'aceto e li trasforma in un sugo saporito, una provvista che durerà tutto l'inverno. È ci vogliono quantità di tutto rispetto, visto che il lungo

Personalità di peso
I Wieland danno un nome a ognuna delle loro mucche. Questa è Alina.

Rifornimento
Un bicchiere di latte della fattoria per riprendere le forze e attaccare il turno di lavoro seguente.

CHE COSA MANGIA AL GIORNO UNA MUCCA DEI WIELAND?



PICCOLO ABC BOVINO

Programma URA
Questo programma della Confederazione per il benessere animale, al quale le aziende agricole possono aderire volontariamente, prevede che gli animali trascorrano almeno 26 giorni al mese all'aperto durante il semestre estivo e almeno 13 durante il semestre invernale. Le mucche svizzere sono in larga parte (88%) allevate secondo i principi di questo programma.

Pro Specie Rara
La fondazione Pro Specie Rara promuove la diversità delle piante coltivate e degli animali da reddito. L'obiettivo è preservare un pool genetico il più ampio possibile e fare in modo che la flora e la fauna si adattino a nuove malattie o a nuove condizioni ambientali.

Bio Suisse
Il marchio Bio Suisse garantisce una produzione agricola sostenibile e una lavorazione delicata degli alimenti. Un'azienda Bio Suisse concima con il letame del proprio bestiame, non utilizza prodotti chimici di sintesi, coltiva e alleva varietà vegetali e animali robuste.

Fieno
L'erba falciata di primo taglio e di tutti quelli successivi. I tagli successivi sono un po' più corti del primo, ma sono più ricchi di proteine.

Insilati
Si possono ottenere insilati partendo dall'erba ma anche dal mais. Il foraggio è conservato ermeticamente sotto teloni di plastica, avvolto in rotoballe oppure in un silo. I batteri acidolattici fermentano lo zucchero delle piante e permettono così la conservazione. Un po' come preparare i crauti!

Fatto con amore
Nel negozietto della fattoria si riflette il variegato mondo dei Wieland.

Piena potenza
Thom Wieland «affetta» una porzione di insilato con la sua macchina.

Dolce e cremosa
Salomè Wieland screma il latte messo a riposare – la panna affiorata servirà per preparare uno squisito dessert.

Una cuccagna
Nel negozietto della fattoria si trova di tutto e di più: salse, paste, carne, tè… persino cubetti accendifuoco.

tavolo di cucina dei Wieland accoglie ogni giorno numerosi commensali. Nella fattoria, infatti, vivono anche tre persone con disabilità e i loro badanti, gli apprendisti dell'azienda agricola e cinque persone in affidamento diurno. Di lavoro ce n'è senz'altro abbastanza. Oltre alle mucche, la fattoria alleva anche asini, pony, conigli, maiali lanuti, ma anche rarità come la capra vallesana dal collo nero, la pecora engadinese o la pecora di Saas, sostenute dalla fondazione Pro Specie Rara. E poi ci sono i campi! In estate, sui terreni dei Wieland maturano spelta, farro, lenticchie e mais – tutti di produzione biologica.

«D'estate, la frutta matura va raccolta subito e le conserve vanno preparate rapidamente.»

Salome Wieland

Un menu variato per gli animali
Ma ora bisogna rimettersi al lavoro. Non è perché è inverno che non c'è niente da fare, anzi! Soprattutto con le mucche. Poiché non vanno al pascolo come in estate, bisogna preparare la loro razione di foraggio. Il menu di oggi prevede fieno, insilato e patate. Patate? «Sì, le patate contengono molto amido e le mucche le digeriscono bene anche crude», spiega Thom. Le mucche ne vanno matte, soprattutto se prima qualcuno gliele ha fatte a pezzetti. Anche per il resto del foraggio, ci vuole parecchio lavoro prima che finisca debitamente ruminato. Il fieno bisogna andare a prenderlo in fienile e gli insilati nel silo a trincea che si trova dietro casa. Thom Wieland è orgoglioso: «Il cento per cento del foraggio è di nostra produzione. E se le mucche hanno bisogno di un po' più di sostanze nutritive, ricevono la crusca della nostra spelta», ci spiega.

Squisitezze con il latte della fattoria
Per i Wieland, prendersi cura degli animali e dei prodotti della fattoria è una cosa che va da sé. In inverno, Salomè ha un po' più di tempo da dedicare alla preziosa materia prima. Oggi raccoglie con delicatezza la panna che affiora nelle grandi vaschette colme del latte crudo munto stamattina. «La usiamo per i nostri Nidletäfeli, i cubetti al caramello che poi vendiamo qui nel negozietto», ci spiega. Una specialità particolarmente apprezzata nei mesi freddi. Una volta scremato, il latte viene dato ai vitelli. Salomè produce anche feta, mozzarella e mascarpone. Quanto ai suoi apprezzatissimi formaggini sott'olio, «sono una specialità che teniamo per noi e i nostri inquilini», ci dice ammiccando. Nel pomeriggio, le mucche tornano nella stalla. Qui ritrovano i loro posti abituali e il foraggio già le attende nelle mangiatoie. Poi si sistemano sulle loro comode lettiere e si mettono a ruminare pigramente. Alle 17 inizia la mungitura: alle mucche piace essere puntuali. Sempre, estate e inverno. Thom sorride: «sono grandi abitudinarie.»

CHE COSA SI MANGIA OGGI?

Una tavola attorniata da bocche affamate in attesa... ma che cosa cucinare?
Ecco cinque saporite ricette stagionali per cene e pranzi di tutti i giorni.

MINESTRA CELESTINA

In tavola in 35 minuti | Preparazione 15 minuti | Stagione tutto l'anno

Ingredienti per 4 persone

Frittatine: 100 g di farina • ¼ di cucchiaino di sale • 1 uovo • 2 dl di latte diluito (metà latte, metà acqua) • burro per arrostire
Minestra: 1 l di brodo di verdura o di carne• 200 g di ortaggi di stagione (ad es. carote, porro) a dadini • sale • pepe • 2 cucchiai di prezzemolo tritato o di erba cipollina tritata

1 Frittatine: mescolare farina e sale, formando un incavo al centro. Battere l'uovo con il latte diluito e versarlo nell'incavo. Rimestare fino a ottenere una pastella liscia. Coprire la pastella e lasciarla riposare 15 minuti a temperatura ambiente.

2 Minestra: scaldare il brodo. Unirvi le verdure e cuocere 5 – 10 minuti.

3 Preparare le frittatine, cuocendole in una padella antiaderente con un po' di burro per arrostire, fino a quando sono dorate. Affettarle a striscioline sottili e aggiungerle al brodo.

4 Guarnire con le erbette.

CROSTATA DI PORRO E PANCETTA

In tavola in 1 ora e 20 minuti | Preparazione 40 minuti | Stagione tutto l'anno

Ingredienti per 8 fette
teglia da forno 28 cm Ø • burro per la teglia

Impasto (si può anche acquistare una pasta al burro già pronta): 250 g di farina • 1 cucchiaino di sale • 100 g di burro freddo, a pezzetti • 1 dl d'acqua • 1 cucchiaio di aceto, se piace
Per guarnire: 100 g di dadini di pancetta • 200 g di porro a striscioline • 300 g di Gruyère DOP stagionato, grattugiato con la grattugia per rösti • 2 uova battute • 2.5 dl di latte • 1.8 dl di mezza panna per salse • pepe • noce moscata • paprika

1 Mescolare la farina e il sale. Aggiungere i pezzetti di burro e lavorare il tutto con la punta delle dita, sbriciolando, fino a quando la massa diventa uniformemente friabile.

2 Formare un incavo al centro, versarvi l'acqua e l'aceto.

3 Utilizzando una spatola, unire il tutto e formare un impasto, senza lavorarlo.

4 Mettere l'impasto tra 2 fogli di carta da forno, appiattirlo leggermente e stenderlo in base alle dimensioni della teglia. Disporlo nella teglia, tagliare con le forbici la carta di troppo. Bucherellare il fondo con una forchetta. Rifinire i bordi. Mettere in fresco 30 minuti.

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

6 Guarnizione: rosolare i cubetti di pancetta in una padella senza aggiungere grassi, unire il porro e cuocere al coperto 2 minuti. Mescolare gli ingredienti rimanenti e unirvi il porro e la pancetta. Versare il composto sul fondo di pasta.

7 Cuocere la crostata 30 – 40 minuti nella metà inferiore del forno preriscaldato.

ORZOTTO ALLE VERDURE

In tavola in 55 minuti | Preparazione 20 minuti | Stagione tutto l'anno

Ingredienti per 4 persone

1 cipolla tritata • burro per arrostire o crema per arrostire • 1 piccolo porro affettato ad anellini • 3 carote a dadini • ½ sedano rapa a dadini • 150 g di orzo perlato • 6 dl di brodo • sale • pepe • rosmarino sminuzzato • maggiorana sminuzzata • 4 cucchiai di piselli surgelati • 100 g di formaggio grattugiato (ad es. Sbrinz DOP o Gruyère DOP) • erbette per guarnire

1 Imbiondire la cipolla nel burro, aggiungere le verdure e l'orzo e soffriggere. Inumidire con il brodo, poco a poco. Profumare con le spezie e le erbe, e continuare la cottura a fuoco lento per 40 minuti, rimestando di tanto in tanto. Se necessario, aggiungere un po' di brodo.

2 Aggiungere i piselli poco prima della fine della cottura, condire a piacere. Aggiungere metà del formaggio, mescolare e guarnire. Presentare il resto del formaggio grattugiato in tavola, assieme all'orzotto.

Buono a sapersi
Le lasagne e i gratin sono un menu ideale per le giornate molto occupate, perché sono facili da preparare in anticipo. Si può lanciare la cottura il mattino e portarla a termine la sera. Ma anche preparare una quantità doppia di lasagne e congelarne la metà, da utilizzare poi al momento buono.

CHILI CON CARNE IN VERSIONE LASAGNE

In tavola in 45 minuti | Preparazione 20 minuti | Stagione tutto l'anno

Ingredienti per 4 persone
pirofila 25 × 35 cm • burro per la pirofila

Ragù: 300 g di carne macinata di manzo • burro per arrostire • 1 cipolla sminuzzata • 1 spicchio d'aglio tritato • 3 cucchiai di concentrato di pomodoro • 400 g di pomodori pelati • 1,5 – 2 dl di brodo • sale • ½ cucchiaino di peperoncino a fiocchetti o di peperoncino in polvere • 1 cucchiaino di timo o di origano • 140 g di mais in scatola, sgocciolato • 140 g fagioli già cotti, sgocciolati e sciacquati
Besciamella: 200 g di crème fraîche • 150 g di quark • 1 dl di latte • ½ cucchiaino di sale • pepe
14 sfoglie per lasagne • 170 g di Tilsiter o di Luzerner Rahmkäse grattugiato grossolanamente oppure Gruyère DOP grattugiato

1 Ragù: rosolare la carne nel burro caldo, aggiungervi la cipolla e l'aglio e farli imbiondire. Unire il concentrato di pomodoro, i pelati e il brodo. Condire e lasciar cuocere 10 – 15 minuti a fuoco medio. Aggiungere il mais e i fagioli. Condire a piacere.

2 Besciamella: mescolare tutti gli ingredienti, condire a piacere.

3 Montare le lasagne, disponendo a strati il ragù, la besciamella, il formaggio e le sfoglie nella pirofila, 3 strati in tutto. Terminare con il ragù e la besciamella. Cospargere con il formaggio.

4 Infornare nella parte centrale del forno freddo e accenderlo a 200 °C (ventilato) o 220 °C (statico). Le lasagne vanno cotte 25 – 30 minuti.

Suggerimento: Le lasagne possono essere congelate per porzioni. Si conservano 3 mesi. Una volta scongelate, vanno riscaldate in una padella, al coperto, con un po' di burro, oppure nella vaporiera.

PADELLATA DI SPÄTZLI E VERDURE

In tavola in 45 minuti | Preparazione 45 minuti | Stagione ottobre – febbraio

Ingredienti per 4-6 persone
grattugia per knöpfli o per rösti • schiumarola

Spätzli: 500 g di farina • 2,5 dl di latte • 5 uova • sale • pepe • 100 g di burro per la cottura
Verdura: 1 cipolla sminuzzata finemente • 30 g di burro • 200 g di polpa di zucca (ad es. Hokkaido, butternut o moscata) a dadini • 200 g di carote, a dadini (oppure altri resti di verdura) • 1 dl di vino bianco o di brodo • 3 dl di panna • 100 g di cavolo riccio (cavolo piuma), a strisce • sale • pepe • 1 presa di cardamomo in polvere • 1 cucchiaio di curry

1 Pastella per gli spätzli: mescolare la farina, il latte e le uova in una ciotola fino a ottenere una pastella omogenea. Insaporire con sale e pepe.

2 Portare a ebollizione abbondante acqua salata e tenere pronta una ciotola di acqua fredda. Versare la pastella per porzioni su una grattugia per rösti o per spätzli e spingerla attraverso i fori, facendola cadere nell'acqua bollente. Lasciare gli spätzli cuocere nell'acqua in leggera ebollizione, finché affiorano in superficie. Prelevarli con una schiumarola, scolarli bene e passarli nella ciotola di acqua fredda.

3 Dorare gli spätzli nel burro, metterli in una ciotola.

4 Nella stessa padella, imbiondire la cipolla nel burro. Aggiungere la zucca e le carote e cuocere 5 minuti. Deglassare con vino bianco o brodo, aggiungere la panna, cuocere 5 minuti a fuoco lento. Aggiungere il cavolo riccio tagliato a strisce e cuocere altri 5 minuti. Unire gli spätzli, mescolare e condire a piacere.

Donne contadine e rurali

#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.

Il progetto #ALMA è pubblicato sul sito www.landfrauen.ch / www.paysannes.ch, su Facebook e su Instagram. Esplora anche tu questi canali e scopri tutti i trucchi e trucchetti delle nostre contadine.

Zenzero
con Debora Heusser

Negli ultimi anni, lo zenzero è diventato un ingrediente consueto anche nelle nostre cucine, per preparare infusi e bevande oppure come spezia nei dolci e nei biscotti. Visto che però, prima di giungere nei nostri negozi di alimentari, lo zenzero deve percorrere un lungo viaggio, con un po' di pazienza si può provare a coltivarlo anche alle nostre latitudini, magari sul davanzale della finestra, un po' come la curcuma. La primavera è il momento migliore per lanciarsi, cominciando con un rizoma compatto e fresco di qualità bio, sul quale appaiono i nodi di vegetazione.

Biscottini alla cannella
con Flavia Ursprung

Come molti altri alimenti, a quantità elevate la cannella può essere tossica. Contiene cumarina, una sostanza aromatica che può essere dannosa per il fegato. Ciò che conta è la varietà di cannella utilizzata. Quella autentica si estrae dalla corteccia del cinnamomo di Ceylon. Poiché è una spezia sempre più richiesta, oggi si utilizza anche la cannella cassia, estratta però da un altro cinnamomo, di origine cinese. La cannella di Ceylon contiene solo piccole quantità di cumarina ed è considerata innocua, mentre la cannella cassia ne contiene quantità significativamente maggiori.

Biscottiera fai da te
con Rahel Brütsch

Ecco una soluzione ideale per riutilizzare un barattolo di metallo e trasformalo in una biscottiera che a Natale avrà un grande successo. È anche un'idea perfetta per un regalo dell'ultimo minuto. Importante è utilizzare un apriscatole che non lasci bordi taglienti. Poi basta dipingere la lattina vuota con una bomboletta spray colorata o con vernice acrilica e decorarla a piacere. Come manico per il coperchio si può applicare con una colla a caldo uno stampino per biscotti.

Conservare i biscotti
con Silvia Amaudruz

Le scatole di latta o i vasi per marmellata e simili sono la migliore soluzione per conservare i biscotti. Attenzione: mettere in una scatola o in un vaso solo biscotti dello stesso tipo, se no i sapori finiscono col mescolarsi.

TRANCI AL CIOCCOLATO
con Migga Fallet

In tavola in 50 minuti | Preparazione 15 minuti | Stagione tutto l'anno

Ingredienti per 18 tranci
sacchetti per congelare • carta da forno • pirofila 24 × 20cm

Impasto: 300 g di biscotti diventati secchi (ad es. Petit Beurre, biscotti di avena, milanesini) • 6 uova • 125 g di zucchero • 100 g di cioccolato scuro, fuso • 100 g di farina bianca • 150 g di nocciole macinate • 200 g di burro fuso e leggermente raffreddato
Glassa: 100 g di cioccolato scuro • 25 g di burro • 50 g di zucchero a velo

1 Mettere i biscotti in un sacchetto per congelare. Schiacciarli con il mattarello fino a sbriciolarli finemente.

2 Battere le uova e lo zucchero al mixer fino a rendere il tutto leggero e spumoso. Aggiungere il cioccolato. Unire la farina, le nocciole e i biscotti. Infine anche il burro. Se l'impasto è troppo solido, aggiungere un po' di panna.

3 Preriscaldare il forno a 160 °C (ventilato) o a 180 °C (statico).

4 Versare l'impasto nella pirofila imburrata, distribuendolo in modo omogeneo.

5 Cuocere 35 – 40 minuti nel forno preriscaldato, all'altezza della seconda tacca dal basso.

6 Sfornare, lasciare raffreddare leggermente nella pirofila o su una griglia.

7 Glassa: sciogliere il cioccolato, il burro e lo zucchero a velo a fuoco basso in un pentolino o a bagnomaria. Glassare la torta, lasciarla raffreddare e tagliarla in tranci.

C’è davvero moltissima erba in Svizzera.

Che forza: oltre due terzi della nostra superficie agricola sono prati e pascoli. Ideale per la produzione di latte.
swissmilk.ch/paese-di-prati

Svizzera. Naturalmente.

swissmilk green

swissmilk