

swissmilk

FAMILY

Concorso

**IN PALIO UN
BUONO REKA**

di 2000.- fr.

p. 17



In tavola in un battibaleno

Pasti equilibrati da preparare con ingredienti già pronti

Vacanze avventura
Campeggio in fattoria –
il nostro reportage.

Cucinare con i bambini
Tutti pizzaioli: più semplice
di quanto si creda.

Torte per tutti i gusti!
Tante idee geniali per le
feste di compleanno.



LA SERATA È SALVA!

È sera e si torna finalmente a casa. Una cosa è certa: tutti sono affamatissimi! È il caso di mettersi a impastare gli gnocchi? Direi proprio di no. Ma il momento è delicato, tutti sono stanchi e vorrebbero mangiare. Qui in redazione abbiamo pensato: perché non proporre ricette di pasti equilibrati partendo da prodotti già pronti? Vi dirò che personalmente le ho già messe alla prova più volte, e mi sono sembrate non solo semplici e pratiche, ma anche molto buone!

Vi proponiamo anche un'altra ottima idea per tutta la famiglia, ossia un campeggio in fattoria. In un'azienda agricola vi sono ogni giorno piccole avventure, grandi sorprese e mille nuove cose da osservare dietro ogni angolo. Come abbiamo scoperto anche noi in una fattoria di Müswangen (LU).

E per concludere, abbiamo ideato alcune torte di compleanno che avranno un successone! Un galeone pirata, un dinosauro blu, una simpatica mucca... Fantasiose, no? Ma anche buone e semplicissime da preparare. Chi ha paura della prossima festa di compleanno?

Buona lettura e buon appetito

Irina

Irina Kaeser

Direttrice di progetto Salute Swissmilk
Dietista BSc



4

Presto, tutti a tavola!

Ricette intelligenti per combinare ingredienti freschi e prodotti già pronti.



20

Tutti pizzaioli

La nostra ricetta farà di ogni bambino un perfetto pizzaiolo.



24

Campeggio in fattoria

Un campeggio immerso nel verde, in presa diretta su una fattoria e la sua vita palpitante: per vacanze indimenticabili.

14 Energy-drink naturale

Due in uno: il latticello fornisce preziose proteine ed è anche un ottimo dissetante.

16 I protagonisti della stagione

(Ri)scoprire e assaporare la frutta e la verdura di questi mesi.

18 Una grande scoperta: il campeggio in fattoria

Tutti i dettagli nella grande immagine centrale da colorare.

35 Raphael e Jenny

Nell'azienda dei suoi genitori, è Jenny la mucca preferita di Raphael.

30

Compleanno da sogno

Ricette e consigli per simpaticissime torte.





Prodotti già pronti con un tocco in più

Oggi si va di fretta!

Lavoro, scuola, sport: la vita frenetica di tutti i giorni spesso lascia poco tempo per i fornelli. Allora perché non approfittare di tanto in tanto di prodotti già pronti? Completati con ingredienti freschi, aiutano a servire alla tribù affamata pasti equilibrati e appetitosi – in un battibaleno.

Nella frenetica vita di famiglia, ritmata dagli orari di lavoro e di scuola e dagli allenamenti sportivi, sovente manca il tempo per cucinare con un po' di calma. Quando non si può fare altro che andar di fretta, i prodotti già pronti sono una soluzione molto pratica: basta qualche sapiente ritocco e l'aggiunta di ingredienti freschi, ed ecco bell'e pronto un pasto equilibrato.

In pratica, meno ingredienti ci sono in un prodotto già pronto, meglio è. In commercio se ne trovano di molti tipi. Alcuni sono eccessivamente elaborati e contengono troppi grassi, troppo sale e magari anche zucchero – si pensi alle pizze già pronte, ai croissant al prosciutto e alle torte precotte. Ma ve ne sono altri che si presentano meglio, ad esempio gli gnocchi, il pane precotto oppure il purè di patate in fiocchi. Basta aggiungere qualche ingrediente fresco – ossia frutta e verdura, latticini, uova, noci e nocciole – e diventano subito più raffinati.

Se combinato con qualche verdura fresca, salsa al pomodoro e un po' di formaggio, un modesto parigino precotto si trasforma in qualche minuto in una bruschetta profumata e croccante. Gli gnocchi già pronti che attendono in frigo possono essere insaporiti con un'ottima salsa ai pomodorini freschi. Una porzione supplementare di insalata, pezzetti di verdura cruda e qualche erbetta aromatica fresca danno a questi piatti un tocco particolare e li completano con importanti sostanze nutritive.

Ecco come conciliare, alla tavola di famiglia, il meglio dei due mondi: la praticità dei prodotti già pronti e il piacere di cucinare con ingredienti freschi. Buon appetito!



CON PARIGINO
O MICHETTE



croccantissime

BRUSCHETTE ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti per 4 persone o per 12 bruschette
carta da forno

2 parigini precotti o 6 michette precotte

Per guarnire: 140 g di mais in scatola sgocciolato • 400 g di verdura fresca (ad es. carote, pomodori, peperoni) tagliata a dadini (0.5 cm) • 250 g di formaggio grattugiato (ad es. Gruyère DOP o Emmentaler DOP) • 2 dl di salsa di pomodoro • sale • pepe

- 1 Preriscaldare il forno a 170 °C (ventilato) o 190 °C (statico).
- 2 Affettare il parigino o tagliare le michette a metà.
- 3 Mescolare bene tutti gli altri ingredienti, condirli con sale e pepe.
- 4 Con questo composto guarnire generosamente le fette di parigino o le mezze michette, premendo bene.
- 5 Cuocere 15 – 20 minuti al centro del forno preriscaldato.



«Mangerei pizza tutti i giorni. E le bruschette croccanti, ancora di più.»

Emma (5)



CON SPÄTZLI



che profumino...

SPÄTZLI AL FORNO CON VERDURA

Ingredienti per 4 persone
grande teglia da forno • carta da forno

600 g di spätzli freschi • 250 g di formaggio grattugiato (ad es. Gruyère DOP o Emmentaler DOP) • 600 g di verdura surgelata (ad es. cavolfiore o broccoli) • ½ cucchiaino di sale • pepe • 1.25 dl di latte

- 1 Versare gli spätzli, il formaggio e le verdure sulla teglia foderata di carta da forno, condire con sale e pepe e mescolare bene il tutto. Versare il latte sugli ingredienti.
- 2 Cuocere 20-25 minuti nel forno non preriscaldato a 200 °C (ventilato) o a 220 °C (statico).

Un truccetto

Frigo vuoto? Allora tocca al freezer! I sacchetti di verdura surgelata appena dopo la raccolta sono molto pratici e sono anche un'eccellente fonte di vitamine e minerali. Malgrado sia già stata sbucciata e affettata, la verdura ha subito una lavorazione minima. Quindi nessun problema: la verdura surgelata è semplice da utilizzare, rende la preparazione più rapida – ed è buona!

IN TAVOLA IN
20 MINUTI



CON GNOCCHI

morbidosi

La fame è il miglior cuoco

Un trucco per calmare la tribù affamata: mentre i bambini attendono, mettere in tavola bastoncini di verdura o pezzetti di frutta con una salsina al quark. In questo modo prima di iniziare avranno già sgranocchiato qualcosa – e per di più qualcosa di sano. Il papà e la mamma potranno tirare il fiato e cucinare con più tranquillità.



GNOCCHI AL POMODORO

Ingredienti per 4 persone

1 cipolla tritata finemente • burro chiarificato • 400 g di pomodori freschi o di pomodori pelati in conserva • 1–2 cucchiaini di miscela di erbe all'italiana • ½ cucchiaino di sale • pepe • 700 g di gnocchi • 500 g di pomodorini ciliegia, tagliati a metà • 160 g di perle di mozzarella svizzera o di mozzarelline • ½ mazzetto di basilico, tritato

- 1 Imbiondire la cipolla nel burro chiarificato. Aggiungere i pomodori e la miscela di erbe aromatiche. Condire con sale e pepe. Portare a ebollizione.
- 2 Ridurre la fiamma. Aggiungere gli gnocchi e attendere che siano caldi, rimstando di tanto in tanto.
- 3 Aggiungere i pomodorini ciliegia e lasciar sobbollire brevemente.
- 4 Cospargere con le mozzarelline, coprire e attendere che fondano. Guarnire con il basilico e servire subito.

INSALATA DI TORTELLINI CON SALSA ALLO YOGURT

Ingredienti per 4 persone

500 g di tortellini freschi

Salsa: 3 cucchiai di yogurt • 3 cucchiari di panna semi-grassa o di olio di colza • 2–3 cucchiari di aceto di vino bianco • ½ cucchiaino di sale • pepe

Insalata: 2 carote affettate finemente oppure grattugiate • ½ cetriolo, tagliato a metà e poi a fettine sottili • 2 pomodori tagliati a dadini • 140 g di mais, sgocciolato • 100 g di formaggio svizzero tagliato a dadini (0.5 cm)

- 1 Preparare i tortellini secondo le istruzioni sulla confezione. Sgocciolarli.
 - 2 Salsa: mescolare tutti gli ingredienti. Insaporire con sale e pepe. Condire i tortellini e lasciar raffreddare leggermente il tutto.
 - 3 Insalata: aggiungere ai tortellini le carote, il cetriolo, i pomodori, il mais e i cubetti di formaggio. Rimestare.
- Suggerimento:** Al posto dei tortellini, si può utilizzare un altro tipo di pasta.



«Per un pasto semplice e sano, il forno è il mio migliore amico.»

Monica (34)

IN TAVOLA IN
20 MINUTI



CON TORTELLINI

coloratissima





facilissima

TORTILLA ALL'ALSAZIANA

Ingredienti per 4 persone

2 grandi teglie da forno • carta da forno

4 – 6 tortillas integrali • 150 g di formaggio fresco • 160 g di pancetta a dadini • 1 cipolla tagliata a metà e poi a fettine • sale • pepe • 4 carote affettate a spirale o grattugiate grossolanamente • 2 – 3 cucchiari di erba cipollina tagliata ad anellini

- 1 Preriscaldare il forno a 190 °C (ventilato) o 210° (statico).
- 2 Disporre 2 tortillas su ciascuna delle teglie foderate di carta da forno e spalmare ognuna con 2 cucchiari di formaggio fresco. Distribuire i dadini di pancetta e le fettine di cipolla sullo strato di formaggio fresco. Insaporire con sale e pepe.
- 3 Cuocere 10 minuti nel forno preriscaldato, fino a quando i bordi delle tortillas non sono dorati. A seconda del forno, invertire di posto le due teglie a metà cottura.
- 4 Sfnare le tortillas, guarnirle con i pezzetti di carota e di erba cipollina e servirle calde.

Vale la pena dare un'occhiata!

Girare la confezione e dare un'occhiata all'elenco degli ingredienti sul retro non è una cattiva idea, soprattutto con i prodotti che acquistiamo di frequente. Regola generale: meno ingredienti, meglio è. Un'altra cosa importante di cui tenere conto, è che gli ingredienti elencati all'inizio sono quelli in maggiore quantità.



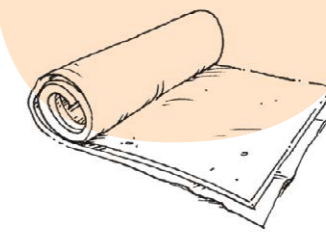
CON TORTILLAS INTEGRALI



fragranti



IN TAVOLA IN
30 MINUTI



CON PASTA SFOGLIA AL BURRO

CHIOCCIOLE DI SFOGLIA AGLI SPINACI

Ingredienti per 4 persone

500 g di spinaci surgelati • 1 cucchiaino di sale • pepe • 1 pasta sfoglia rettangolare al burro • 250 g di quark

- 1 Preriscaldare il forno a 200 °C (ventilato) o 220 °C (statico).
- 2 Mettere gli spinaci in frigo durante la notte, per scongelarli. Oppure nel microonde o in una padella. Strizzarli per eliminare l'acqua. Condirli con sale e pepe.
- 3 Srotolare la pasta sfoglia e posarla sulla teglia, con la sua carta per la cottura. Spalmarla di quark. Distribuire gli spinaci in modo uniforme sullo strato di quark.
- 4 Arrotolare la sfoglia nel senso della lunghezza e affettarla in 12 pezzi di uguale spessore. Posare le chioccioline sulla teglia a distanza sufficiente l'una dall'altra.
- 5 Cuocere 15-20 minuti al centro del forno preriscaldato.



«È la mia ricetta preferita, perché tocca a me spalmare il quark. Le chioccioline si possono mangiare subito – e con le mani! Se ne avanzano, sono buonissime per merenda.»

Sofia (6)

ben imbottiti



PANINI PITA AL POLLO E VERDURA

Ingredienti per 4 persone

4 panini pita, da cuocere secondo le indicazioni sulla confezione

Imbottitura: 4 – 6 foglie di insalata a pezzettoni • 2 pomodori affettati • ½ cetriolo affettato • 2 carote grattugiate a pezzi grossi • 120 g di rotolini di formaggio • 200 g di affettato di pollo

Salsa: 150 g di quark • 1 cucchiaino di ketchup o di concentrato di pomodoro • sale • pepe

1 Incidere i panini pita senza separare le due metà, aprendoli come tasche. Imbottirli con i diversi ingredienti.

2 Salsa: mescolare tutti gli ingredienti. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe. Versare sui panini.



«Tengo molto all'alimentazione delle mie bambine. Vorrei che mangiassero in modo sano – anche quando non ho tanto tempo da dedicare alla cucina.»

Tommaso (36)



IN TAVOLA IN
15 MINUTI



CON PANINI PITA

Intervista

«I bambini mangiano ciò di cui hanno bisogno»

Ronia Schiftan, psicologa MSc, esperta in psicologia dell'alimentazione



Se fosse per i bambini, in molte famiglie si mangerebbe solo pastasciutta. Che cosa possono fare i genitori per convincerli a mangiare in modo più sano?

Ma proprio niente! I bambini mangiano per natura in modo intuitivo. Bisogna lasciarli liberi di trovare le loro abitudini alimentari e di nutrirsi con ciò di cui hanno bisogno. Sovente attraversano fasi in cui preferiscono un certo alimento. Poi passa. E non c'è niente di male.

Perché molti bambini hanno problemi con le verdure?

Mettiamola così: ogni volta che una bambina o un bambino deve mangiare qualcosa di nuovo, un alimento di cui non sa ancora nulla, che si tratti di verdure o altro, bisogna lasciarglielo scoprire – ci vuole tempo e energia. Quindi questo momento di apprendimento fallirà senz'altro se è proprio quello in cui ha fame e ha le batterie completamente scariche – ad esempio a pranzo o a cena. Durante la preparazione del pasto, invece, l'atmosfera è molto più propizia: la fame non si è ancora installata e c'è

nell'aria curiosità per ciò che succede in cucina. Ad esempio, la bambina o il bambino può dare una mano ad affettare il peperone e, mentre lo fa, assaggiarne un pezzetto, per vedere un po' che gusto ha. In questo modo sente di avere un maggiore controllo sul cibo e prova maggior fiducia. Ecco perché è più semplice provare a proporre un nuovo alimento a parte, non quale ingrediente in un piatto già preparato: in questo modo la bambina o il bambino capirà meglio di che cosa si tratta.

In famiglia, anche i dolci possono essere fonte di conflitto. Come si può allentare la tensione?

Evitando di suddividere il cibo in «buono» e «cattivo»,

facendo pesare scale di valori. Inoltre, i dolci non andrebbero utilizzati come strumento educativo, del tipo: se mangi i piselli, poi ricevi un biscotto. Perché altrimenti la bambina o il bambino pensa che per arrivare al «buono» si debba prima superare il «cattivo». E significa anche declassare i piselli a «cattivi». Ai genitori consiglieri semplicemente di mettere la torta in tavola e di vedere cosa succede. Se la bambina o il bambino ne chiede una fetta enorme, allora dategliela. Se è troppo grande, se ne renderà conto. I genitori si occuperanno dei resti, senza stare tanto a discutere. La volta seguente, saprà meglio di cosa ha bisogno. Più che diventare un «valore» di scambio, i dolci dovrebbero essere «inquadriati». Ci si può arrivare, ad esempio, chiedendo: «in questo momento hai veramente fame o vuoi il biscotto solo per golosità?».

«I dolci non andrebbero utilizzati come strumento di potere.»

Molti genitori sono estremamente esigenti per quanto riguarda l'alimentazione così, di fronte a una pizza precotta, provano cattiva coscienza. Hanno ragione?

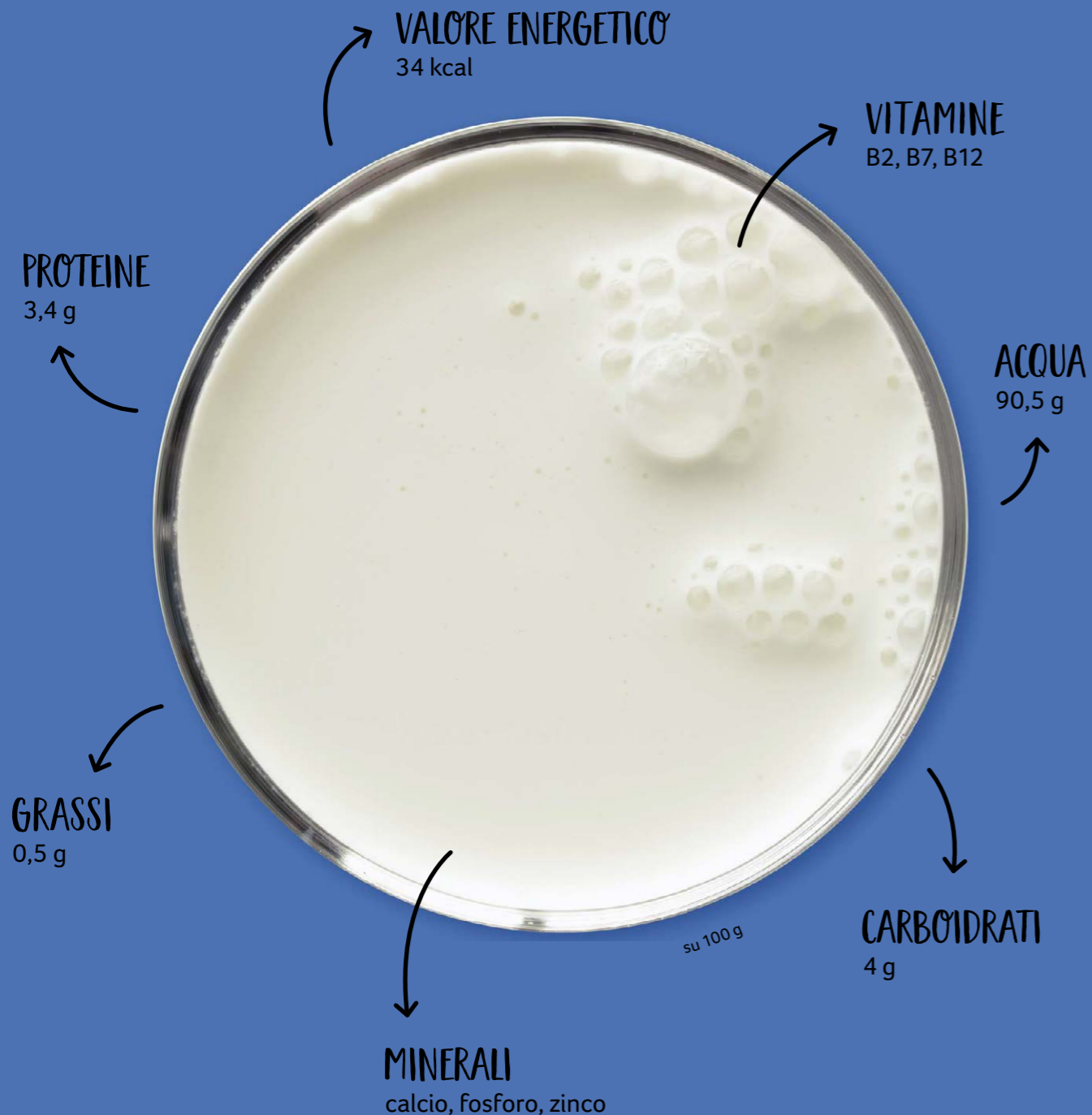
No! Certo, non è che faccia bene

mangiare tutti i giorni cibi precotti. Ma soprattutto sarebbe noioso. Piuttosto, ciò che deve quadrare non è tanto il pasto in sé, ma l'atmosfera che regna a tavola: se i commensali sono rilassati, si mastica meglio, si mangia in modo più consapevole e solo quanto si ha realmente bisogno. Un'altra cosa importante è non costringere la bambina o il bambino a finire il piatto. Se sente che ne ha abbastanza, è un segnale molto importante che il suo corpo invia, che deve imparare a riconoscere e a rispettare. E anche gli adulti. E poi, quando ha finito, dovrebbe poter lasciare il tavolo. Una soluzione più rilassante anche per i genitori!

La star della stagione

LATTICELLO

Il latticello ha mille sorprendenti qualità! È una bevanda rinfrescante e dissetante, ma anche un ottimo nutriente per i muscoli e le ossa. E non è buono solo da bere, visto che può anche diventare un ingrediente interessante in molte ricette calde o fredde, dalle minestre ai dessert.

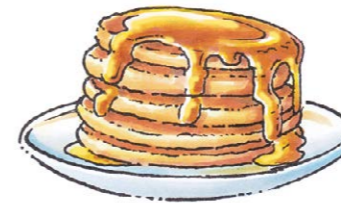


DOPPIA FORZA

Il latticello fa doppiamente bene ai muscoli, poiché contiene pregiate proteine del siero di latte e caseina. Le due si completano a perfezione: le proteine del siero di latte raggiungono i muscoli rapidamente, mentre la caseina avanza più lentamente. Proprio la combinazione vincente per chi pratica un'attività sportiva!

ATTENZIONE AL CALDO!

Il latticello può sostituire la panna o il latte quale ingrediente di molte ricette, alle quali dà un tocco di acidità e freschezza. Ma attenzione: poiché non resiste al calore, va aggiunto ai piatti solo poco prima di metterli in tavola, altrimenti coagula.



PANCAKE AL LATTICELLO

Mescolare 200 g di farina, 2 cucchiaini di lievito, ¼ di cucchiaino di sale, 1½ cucchiaino di zucchero e ½ bustina di zucchero vanigliato. Aggiungere 2 dl di latticello e 2 uova battute per ottenere una pastella omogenea. Riscaldare il burro chiarificato o la crema chiarificata in una padella. Con un mestolo, versare nella padella calda una quantità di pastella sufficiente a formare piccoli pancake. Cuocere a fuoco medio fino a doratura su entrambi i lati e mettere in caldo.

SI DIGERISCE BENE

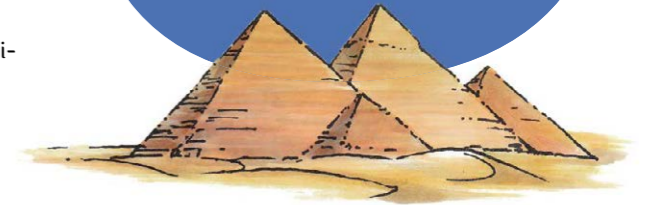
Il latticello è digerito bene anche da chi ha un'intolleranza al lattosio. Durante la produzione, infatti, la fermentazione converte parte del lattosio in acido lattico. Visto che però non esiste un latticello completamente privo di lattosio, la miglior soluzione è assaggiarne un po' per vedere in che misura lo si tollera.

UN TOCCO DI FRESCHEZZA

Il latticello contiene acido lattico. Il suo sapore leggermente aspro dà a molti piatti una freschezza delicata. Già assaggiato il purè di patate con latticello, crescione e ravanelli? Il latticello dà anche un tocco rinfrescante alle minestre, ai condimenti per l'insalata o ai pancake.

4500

Il fresco e nutriente latticello era già bevuto 4500 anni fa. Lo conoscevano già i Sumeri, gli Egizi, gli Indiani e i Babilonesi – dopo tutto, le piramidi furono costruite proprio in quel periodo...



6 GRADI

Il latticello si conserva in frigorifero a circa 6 gradi. Come altri latticini, una volta superata la data di scadenza non è detto che sia da buttare. Se il profumo, l'aspetto e il sapore non hanno niente di particolare, si può berlo senza timore. Una volta aperta la confezione, andrebbe consumato entro tre giorni.



MILLE QUALITÀ

Dissetante e rigenerante per i muscoli, due in uno? Ma certo! Il latticello contiene molta acqua, molte proteine e pochi grassi, ciò che lo rende un dissetante perfetto per la linea. Fa bene anche al sistema immunitario: i batteri acidolattici sono benvenuti nell'intestino.

SOSTENIBILE

Quando la panna viene centrifugata, la parte solida e grassa, ossia il burro, si separa da quella liquida, ossia il latticello. In altre parole, il latticello è semplicemente un sottoprodotto del burro: per questo è anche molto sostenibile.

Ricette con latticello

Il latticello è ottimo anche come ingrediente di piatti caldi: provare per credere!



L'orto primaverile

La natura si ricopre di germogli verdissimi – anche nell'orto! Ecco qualche consiglio e tante curiosità sulla frutta e la verdura di questa stagione!



Zucchini
maggio – ottobre

La zucchini è perfetta in insalata, soprattutto con un po' di menta fresca. Se grigliata, può essere condita con qualche goccia di olio di colza o di crema chiarificata, timo e limone.



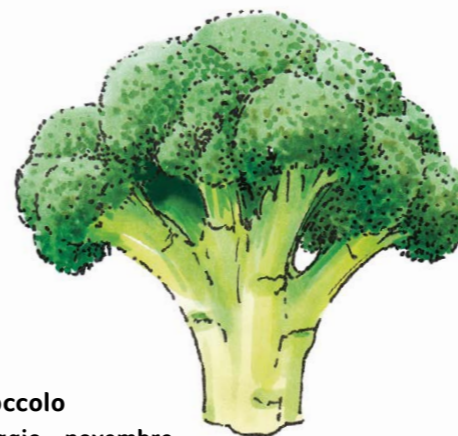
Finocchio
marzo – dicembre

Compatto, ma sorprendentemente cedevole alla pressione: va trasportato e conservato con cura.



Cavolfiore
maggio – novembre

Il cavolo preferito dagli Svizzeri rimane bello candido se si mette un po' di latte nell'acqua di cottura.



Broccolo
maggio – novembre

Broccolo è una parola che suona invernale? Ma no che è un ortaggio estivo! In Svizzera è coltivato da maggio a novembre.



Rabarbaro
aprile – giugno

Il rabarbaro è una deliziosa verdura primaverile. È il re dei dessert, delle torte e delle composte. Bisogna approfittarne perché la sua stagione dura poco!



Cetriolo
aprile – settembre

Un suggerimento: la buccia è ricca di sostanze minerali. Quindi sarebbe peccato non mangiarla (dopo averla lavata bene)!



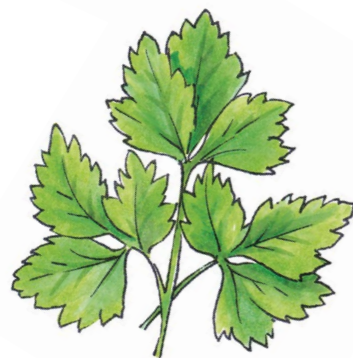
Fragola
maggio – settembre

Per verificare la freschezza delle fragole, basta sollevare la scatola. Se il fondo è macchiato di succo, sono troppo mature.



Pak choi
aprile – novembre

Affettato e fatto saltare brevemente in un wok oppure grigliato intero: il pak choi è più saporito quando resta un po' croccante.



Prezzemolo
maggio – novembre

Il prezzemolo a foglia liscia ha un sapore più intenso di quello riccio, ma appassisce più rapidamente.



Basilico
aprile – settembre

Va aggiunto nelle ricette solo una volta terminata la cottura. In questo modo conserva il suo sapore e il suo colore.



Melanzana
aprile – ottobre

Parenti stretti, i pomodori e le melanzane sono entrambi solanacee. E non sono frutti, ma bacche.



Pomodoro
aprile – novembre

I pomodori vanno conservati a parte: emettono un gas che fa maturare la frutta e la verdura più rapidamente.

Quali sono i frutti e gli ortaggi del momento? Ora il calendario stagionale è ancora più chiaro e aiuta a fare gli acquisti giusti.



IN PALIO UN BUONO REKA DA 2000 FRANCHI

In palio tutto l'anno fantastici premi per te e i tuoi: 50 buoni acquisto ogni mese e una vacanza Reka da 2000 franchi per l'intera famiglia, in una destinazione di tua scelta. Basta trovare la risposta giusta alla domanda qui sotto.

DOMANDA DEL CONCORSO

Per un'alimentazione sana, quante porzioni di latte e di latticini occorrono ogni giorno sia per i bambini sia per gli adulti?



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



Molte cose da scoprire

Campeggio in fattoria

L'aria buona della campagna, animali simpaticissimi, il negozietto con tante squisitezze e molte cose nuove da scoprire: il campeggio in fattoria è questo – e molto di più.



Più fresco di così

Se campeggi in fattoria e ti piace la verdura fresca, non hai nemmeno bisogno di andare fino al negozietto: l'orto è lì a portata di mano, puoi raccogliere ciò che vuoi in qualsiasi momento.



Meditare con le mucche

C'è qualcosa di molto rilassante nel contemplare le mucche al pascolo che brucano e ruminano tranquille e imperturbabili. Sapevi che per brucare prima devono avvolgere strettamente la lingua attorno al ciuffo d'erba e poi strapparla con un abile colpettino? In altre parole, la mucca non morde! Osservane una da vicino!



Una grigliata per cena

Va bene anche un fornello da campeggio, ma bisogna ammettere che un bel focherello a legna è il massimo. Per grigliare le salsicce del negozietto ma anche per riscaldarsi un po' quando, dopo il tramonto, si fa più frescolino.

Mano ai colori!
Prendi le matite colorate e dai un tocco personale a questa fattoria con campeggio!

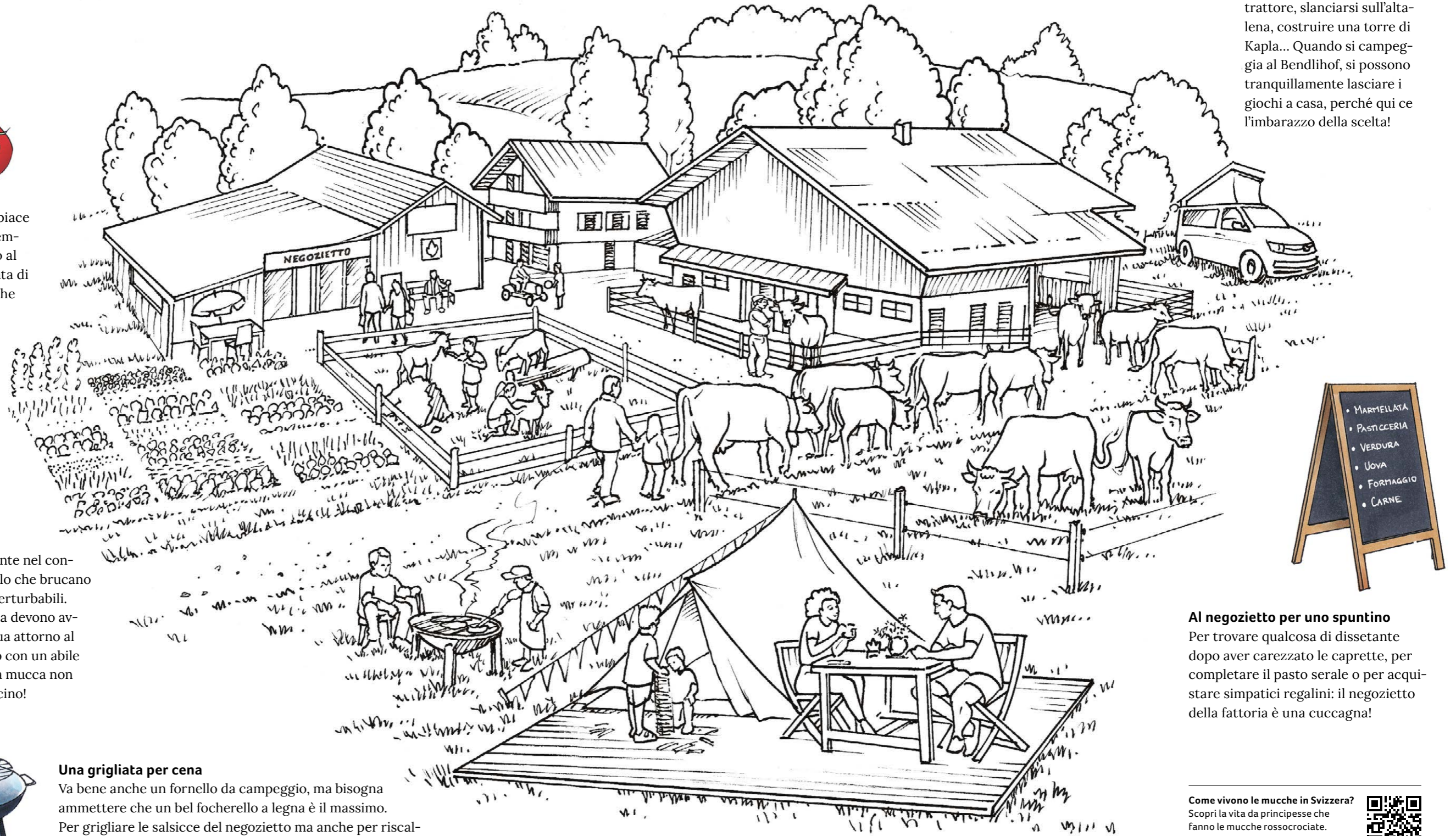
In attesa di carezze

Se ci sono capre nei paraggi, di sicuro capiterà presto qualcosa – soprattutto quando nella fattoria arrivano nuovi e interessanti ospiti bipedi. Chissà chi riesce a trovare le erbe che piaceranno di più a queste simpatiche curiosone? Attenzione, le capre sono molto esigenti e vogliono solo le erbe migliori!



Giochi e divertimenti

Mettersi al volante del mini trattore, lanciarsi sull'altalena, costruire una torre di Kapla... Quando si campeggia al Bendlihof, si possono tranquillamente lasciare i giochi a casa, perché qui ce l'imbarazzo della scelta!



Al negozietto per uno spuntino

Per trovare qualcosa di dissetante dopo aver carezzato le caprette, per completare il pasto serale o per acquistare simpatici regalini: il negozietto della fattoria è una cuccagna!

Come vivono le mucche in Svizzera?
Scopri la vita da principesse che fanno le mucche rossocrociate.



Cuochi in erba

Ricette facili per minipizzaioli

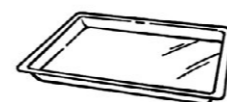
Una base bella croccante, una profumata salsina al pomodoro e guarnizioni facilissime da preparare anche per i più piccoli: ecco come mettere in tavola in un lampo una pizza per tutta la famiglia, croccante e profumata. Mano alla farina, è ora di impastare!

Pasta per pizza

Pronta in
1 ora e 10 minuti

Preparazione
10 minuti

Stagione
tutto l'anno



TEGLIA



CARTA DA FORNO



BILANCIA



MISURINO



CIOTOLA



ASCIUGAPIATTI

Ingredienti

400 g di farina • ½ cucchiaino di sale • 15 g di lievito • 2.5 dl d'acqua • 2 cucchiari di olio di colza

Preparazione

- 1 Disporre tutti gli ingredienti a portata di mano.
- 2 Mescolare la farina e il sale in una ciotola e formare un incavo al centro. Sciogliere il lievito in un po' d'acqua, versarlo nell'incavo con l'acqua rimanente e l'olio. Lavorare fino a ottenere un impasto liscio.
- 3 Coprire e lasciare lievitare a temperatura ambiente per circa 1 ora, fino a raddoppiamento del volume.

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.

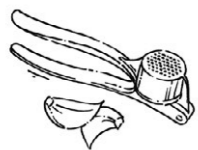
Salsa al pomodoro per la pizza



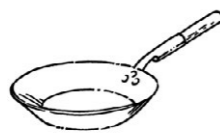
TAGLIERE



COLTELLO



SPREMIAGLIO



PADELLA



MESTOLO



FRULLATORE A
IMMERSIONE



Pronta in
20 minuti



Preparazione
20 minuti



Stagione
tutto l'anno

Ingredienti

1 cipolla tritata finemente • 1 spicchio d'aglio pressato • burro • 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 400 g di pomodori pelati • ½ cucchiaino di sale • pepe • 1 cucchiaio di erbe aromatiche (ad es. origano, basilico, timo)

Preparazione

- 1 Imbiondire la cipolla e l'aglio nel burro. Aggiungere il concentrato di pomodoro e soffriggere brevemente.
- 2 Aggiungere i pomodori pelati, aggiustare di sale, dare un giro di pepe e profumare con un po' di erbe aromatiche. Cuocere 10-15 minuti a fuoco medio senza coperchio, finché la salsa non si addensa. Al termine si può eventualmente passare con il frullatore a immersione.



Pizza



Pronta in
27 minuti



Preparazione
15 minuti



Stagione
tutto l'anno



MATTARELLO



TAGLIERE



COLTELLO



TAGLIAPIZZA

Ingredienti

1 pasta per pizza (ca. 600 – 800 g) • 2 dl di concentrato di pomodoro • 150 g di mozzarella svizzera, affettata • 150 g di fette di prosciutto, a dadini oppure a striscioline • 150 g di Gruyère DOP grattugiato

Preparazione

- 1 Preriscaldare il forno a 230 °C (forno ventilato) o a 250 °C (forno statico).
- 2 Separare l'impasto in quattro parti e stendere 4 tondi di 20 cm di diametro. Rivestire le teglie di carta da forno e posare 2 fondi di pizza su ogni teglia.
- 3 Guarnizione: spalmare 4 - 5 cucchiaini di salsa al pomodoro sul fondo, lasciando libero un bordo di 1-2 cm tutto intorno. Guarnire con le fette di mozzarella e i pezzi di prosciutto. Cospargere di formaggio grattugiato.
- 4 Cuocere la pizza 12 - 15 minuti nella parte inferiore del forno preriscaldato. Sfnare, tagliare a fette e servire.

Reportage

Campeggio in fattoria: tutto un mondo da scoprire

Essere in vacanza ma vivere anche in prima persona le grandi e piccole avventure che riserva una fattoria con i suoi animali? Che bella idea! Ecco perché abbiamo seguito a Müswangen (LU) la famiglia Kuster, ospite dell'azienda agricola Bendlihof. Quante scoperte anche per noi!

Com'è morbido...

Al micino Jacky piacciono molto i nuovi ospiti della fattoria. Per quanto lo riguarda possono senz'altro restare. Se poi continuano a fargli le coccole...

Devin (6 anni) lancia un'occhiata oltre il recinto di legno e esclama entusiasta: «ci sono anche le capre!». Apre il cancelletto ed eccolo subito attorniato dalle sue nuove conoscenze a quattro zampe, molto curiose e... profumate a loro modo. Insieme alla sorellina, alla mamma e al papà, Devin è in vacanza presso l'azienda agricola gestita dalla famiglia Hess a Müswangen, nel Seetal lucernese.

Accolti dal capraio in persona

«Puoi accarezzarle tutte», gli dice Elias (8 anni). Penultimo dei sette figli della famiglia Hess, è anche il responsabile delle tre caprette – che si chiamano Bella, Stella e Rex – e di tutti gli ospiti del campeggio che desiderano fare conoscenza con le sue protette. Devin ha trovato una spazzola e si mette a strigliarle con garbo, una dopo l'altra. Anche la sua sorellina Mevana (4 anni) carezza molto interessata il pelo ruvido delle caprette. Papà Timon e mamma Melissa sono raggianti: «non avremmo mai immaginato che avrebbero avuto il coraggio anche solo di avvicinarsi agli animali!».

«Vorrei che i nostri bambini si rendano conto da dove viene il cibo che mangiano.»

mamma Melissa

Al caldino nella tenda

La famiglia Kuster conosce bene i campeggi, ma è la prima volta che fa tappa in una fattoria. Qui pernottano in una vasta tenda, recentemente montata per gli ospiti su una piattaforma di legno proprio accanto alla casa. La padrona Helen Hess vi ha sistemato un accogliente lettone doppio e un morbido tappeto. Sua figlia Leonie (10 anni) ha dato una mano, gonfiando i materassini per i bambini. Poco sopra l'azienda agricola c'è anche una piazzuola dove possono sostare due camper e dalla quale si gode un magnifico panorama sulle



Alpi della Svizzera centrale. «Nelle giornate limpide, si può vedere fino alla catena del Giura», ci dice Edi Hess, il marito di Helen.

Si va nell'orto!

Il campeggio è anche l'occasione per fare la spesa nel negozietto di prodotti agricoli o per servirsi direttamente nel rigoglioso e variopinto orto della fattoria. «Impossibile trovare verdura più fresca di questa», commenta sorridendo la signora Helen. Cornetti, cavoli, pomodori, peperoni e coste possono essere raccolti direttamente sul posto. Melissa non se lo fa dire due volte: prende una ciotola e un coltello e si mette all'opera, con l'aiuto di Devin. Un bel cavolo ha attirato la sua attenzione. «Affettato sottile, con una buona salsina, sarà un'insalata perfetta», dice entusiasta. A casa, nell'Oberland zurighese, ha la



La giornata è finita

La sera la mandria torna trotterellando verso la stalla, per la mungitura.

Viva le capre

Elias (a sin.), il responsabile delle capre, e Devin discutono con le loro furbe amichette a quattro zampe.

A piene mani
Gli ospiti della fattoria possono servirsi direttamente nell'orto.



È l'ora della spesa
Il negozietto è lì a due passi – con un sacco di cose deliziose.



fortuna di coltivare un orto familiare e apprezza tanto più ciò che trova qui nella fattoria: «Vorrei che i nostri bambini si rendano conto da dove viene il cibo che mangiano, e che non cresce così, semplicemente, ma che ha bisogno di molte cure».

In stalla solo per la mungitura

Nel frattempo, Devin ha già trovato da fare altrove: il signor Edi ha annunciato che bisogna andare al pascolo a chiamare le mucche, perché è ora di tornare alla stalla per la mungitura della sera. «Voglio venire anch'io!», esclama Devin, e lo segue in direzione del pascolo assieme al papà. Tra aprile e ottobre, la mandria vive all'aperto quasi senza interruzione. Ciò significa che tornano nella stalla solo per la mungitura. Le mucche trotterellano tranquillamente verso casa in fila indiana. Anche Melissa e

Mevana si sono unite al simpatico corteo. Devin è corso in avanti e ora attende nella stalla. Quando arriva il signor Edi gli chiede: «ma che cos'è quello?», indicando un'enorme spazzola rotante. «È per le mucche, quando hanno voglia di un massaggio alla schiena», risponde sorridendo l'agricoltore.

Devin spalanca gli occhi: «così il latte sarà ancora più buono?». Edi risponde sorridendo: «probabile!». Da 12 anni produce latte biologico e senza antibiotici. Ne vende la maggior parte, ma una piccola quantità la tiene per produrre formaggio per la famiglia e per il negozietto della fattoria.

Per facilitare la mungitura

Le mucche sanno cosa sta per succedere, e cinque alla volta si allineano nel box di mungitura. Il signor Edi pulisce bene i capezzoli poi, con po-

chi e abili gesti, stimola il flusso di latte prima di applicare le coppette della mungitrice, che vanno dritte al loro posto con un piccolo sibilo. «Posso provare anch'io?», chiede Devin. Guidato dal signor Edi, afferra delicatamente i capezzoli della mucca, ed effettivamente esce qualche goccia di latte. «Ho imparato a mungere!», annuncia a tutti con tono entusiasta.

In azione con gli asini

Appena fuori dalla stalla, ci attende la prossima attrazione: due figlie dei signori Hess, Elena e Céline, sono

CAMPEGGIO IN FATTORIA – UN'ESPERIENZA DAVVERO UNICA

Il campeggio in fattoria può variare molto da un luogo all'altro, in particolare per quanto riguarda ristorazione, infrastrutture e servizi igienici. Vi sono alcune piattaforme che aiutano a trovare la soluzione su misura:

myfarm.ch

È gestita da Agriturismo Svizzera e propone diverse modalità di pernottamento in fattoria.

landcamp.ch

Destinata ai camperisti, indica le aree di sosta messe a disposizione da aziende agricole e viticole in tutta la Svizzera.

womoland.ch

Filtrando la ricerca con «in una fattoria» (a destra) si possono trovare le aree di sosta proposte dalle aziende agricole.

nomady.ch

I diversi filtri di ricerca permettono di trovare i diversi campeggi proposti dalle aziende agricole svizzere.



Che splendida serata

Un tramonto, una tenda, il respiro della natura...

andate a prendere gli asinelli che pascolavano sul prato. Dopo due minuti, Devin è già in groppa – l'asinello, imperturbabile, batte appena le palpebre. Devin guarda con orgoglio il papà: «non l'avresti mai pensato, eh?». Timon sorride. Anche Melissa Kuster si sente a casa sua, qui nella fattoria, dove si vivono esperienze molto diverse da quelle di un normale campeggio. Guarda Mevana, che ha subito voluto salire in groppa come il fratello, e commenta: «non mi aspettavo che ci sarebbero state così tante cose da fare». Timon concorda: «è veramente bello assistere alla vita della fattoria così da vicino». Dei sette figli della famiglia Hess, ce n'è sempre uno nei paraggi per intrattenere gli ospiti. Simona (4 anni e la più piccola), desidera mostrare a Mevana e Devin i gattini. La signora Helen commenta: «siamo lieti quando possiamo dare ai nostri ospiti un'idea della nostra vita qui». Quando hanno aperto il campeggio nell'estate del

2023, nel giro di poche settimane sono arrivati ospiti persino dalla Germania e dall'Inghilterra – e già ci sono quelli che tornano regolarmente. «Per noi è il miglior complimento», commenta la signora Helen.

«Ho sonno! Che bello mettersi nel lettone sotto la tenda.»

Devin (6 anni)

Una tenda accogliente

Dopo tutte queste avventure, per la famiglia Kuster è giunta l'ora di riposare un po': si finisce di esplorare ogni angolino della tenda, ci si mette a leggere o si costruisce una torre con le tavolette di legno Kapla. Qui nessuno si annoia: i figli Hess hanno una vasta collezione di giocattoli che



Caldo e morbido

Un gatto che ama le coccole? Mevana non chiede di meglio!

Wellness

Le mucche si concedono un piacevole massaggio sotto lo spazzolone.



Sogni d'oro

Accoccolati nel morbido lettone, il mondo dei sogni non è più molto lontano.

sono felici di condividere. Ci sono anche un parchetto, trattori a pedali, altalene... «Ma adesso ho sonno! Che bello mettersi nel lettone», annuncia Devin sbadigliando. La giornata è stata ricca di emozioni e ora è stancissimo. Mentre il sole tramonta lentamente, ci si prepara per andare a letto. Intanto ferve il lavoro nella cucina della famiglia Hess, dove la luce è ancora accesa. Helen sta impastando la treccia, poi si occuperà delle coppette di müesli e dei vassoi con il formaggio e i salumi. «Così domani mattina saranno già pronti», ci dice. Meno di 12 ore dopo, Melissa e Timon sono già svegli e si accingono ad assaggiare tutte queste bontà. «Uaaa, appena sfornata», mormora Melissa addentando la treccia. Una cosa è certa: questa non è l'ultima volta che la famiglia Kuster campeggia in fattoria!

Campeggiare al Bendlihof
Perché non pernottare al Bendlihof?
Qui tutte le informazioni.



È QUI LA FESTA?


Uno dei grandi momenti di ogni festa di compleanno è senz'altro la torta! Con i nostri consigli, preparare un dolce all'altezza della situazione sarà semplicissimo. Per un momento magico e occhioni sfavillanti.


La miglior soluzione è giocare d'anticipo e preparare la torta già la vigilia – una preoccupazione in meno per il giorno di festa. Una volta sfornata e lasciata raffreddare, la torta va poi avvolta in una pellicola alimentare trasparente e conservata a temperatura ambiente. In questo modo sarà anche più facile affettarla. Le ricette di base possono essere preparate sia come cake sia come torta. La procedura e il tempo di cottura rimangono gli stessi, cambiano solo le quantità degli ingredienti.



La ricetta di base
Prima cosa da fare: scegliere se la ricetta di base sarà al limone o al cioccolato.

AL LIMONE

 In tavola in
2 ore e 10 minuti

 Preparazione
15 minuti

stampo da cake (26 cm) oppure stampo a cerchio apribile Ø 24 cm (raddoppiare le quantità) • carta da forno


Ingredienti: 150 g di burro ammorbidito • 150 g di zucchero • 1 presa di sale • la scorza grattugiata di ½ limone • 3 cucchiaini di succo di limone • 3 uova a temperatura ambiente • 150 g di farina • 1 cucchiaino di lievito in polvere


- 1 Preriscaldare il forno a 160 °C (ventilato) o 180 °C (statico).
- 2 Lavorare il burro, lo zucchero, il sale, la scorza e il succo di limone fino a ottenere un impasto cremoso. Aggiungere le uova una alla volta, lavorando ogni uovo per circa 30 secondi. Mescolare la farina e il lievito e unirli all'impasto, amalgamando bene. Versare l'impasto nello stampo preparato.
- 3 Cuocere 55-60 minuti nella metà inferiore del forno preriscaldato. Per saggiare la consistenza, verso la fine della cottura pungere la torta con un ago da calza o uno spiedino di legno, al centro, dove è più alta, e ritirarlo subito. Se non rimane appiccicato nulla, la torta è cotta.
- 4 Sfnare la torta, lasciarla riposare brevemente nello stampo. Togliere poi dallo stampo, posarla su una griglia e lasciarla raffreddare definitivamente.

Suggerimento: la torta rotonda va messa a raffreddare capovolta.



AL CIOCCOLATO

 In tavola in
2 ore e 10 minuti

 Preparazione
15 minuti

stampo da cake (26 cm) oppure a cerchio apribile Ø 24 cm (raddoppiare le quantità) • carta da forno • burro per imburrare l'interno del cerchio

Ingredienti: 1 dl di panna • 200 g di cioccolato scuro a pezzetti • 250 g di burro ammorbidito • 200 g di zucchero • 1 presa di sale • 6 uova a temperatura ambiente • 300 g di farina • 20 g di cacao in polvere • 2 cucchiaini di lievito in polvere

- 1 Riscaldare la panna, toglierla dal fuoco, aggiungervi il cioccolato, lasciarlo sciogliere, rimestare il tutto fino a ottenere una crema omogenea.
- 2 Preriscaldare il forno a 160 °C (ventilato) o a 180 °C (statico).
- 3 Lavorare il burro, lo zucchero e il sale fino a ottenere un impasto cremoso. Aggiungere le uova una alla volta, amalgamando ogni uovo per circa 30 secondi. Mescolare la farina con il cacao in polvere e il lievito, unire alla crema di cioccolato, amalgamare bene e versare l'impasto nello stampo preparato.
- 4 Cuocere 55-60 minuti nella metà inferiore del forno preriscaldato. Per saggiare la consistenza, verso la fine della cottura pungere la torta con un ago da calza o uno spiedino di legno, al centro, dove è più alta, e ritirarlo subito. Se non rimane appiccicato nulla, la torta è cotta.
- 5 Sfnare la torta, lasciarla riposare brevemente nello stampo. Togliere poi dallo stampo, posarla su una griglia e lasciarla raffreddare definitivamente.

Nota: se l'impasto coagula, nessun problema. L'effetto sul risultato finale è veramente minimo.



DINOSAURO

☆ Decorazione: 15 minuti

Ricetta di base: cake (26 cm)

Decorazione: 200 g di zucchero a velo • qualche goccia di colorante alimentare azzurro • 1–2 cucchiaini di acqua o di succo di limone • perline di zucchero o Smarties, a piacimento • 100 g di marzapane colorato

1 Glassa: versare lo zucchero a velo in una piccola ciotola. Unire qualche goccia di colorante. Aggiungere gradualmente acqua o succo di limone fino a ottenere una glassa densa (attenzione: se è fluida, poi cola troppo sui lati). Spalmare la glassa sulla torta. Guarnire con perline di zucchero o Smarties.

2 Incidere le due estremità del cake con un coltello e inserire i cartoncini ritagliati a forma di testa e di coda di dinosauro. Con il marzapane, formare due rotoli, tagliarli poi in diagonale e disporli accanto al cake, come zampe.

FARFALLA

☆ Decorazione: 15 minuti

Ricetta di base: torta rotonda Ø 24 cm

Decorazione: 4–5 grandi buste di Smarties da 130 g • 2 grandi barrette al cioccolato da 46 g l'una • 2 buste di glassa chiara per torte (seguire le istruzioni)

1 Capovolgere la torta, tagliarla nel mezzo così da ottenere due semicerchi di dimensioni uguali. Partendo dal centro di ogni lato retto togliere un piccolo triangolo (5 cm di lato).

2 Suddividere gli Smarties per colore. Spalmare la superficie di un semicerchio con metà della glassa a disposizione e applicarvi gli Smarties. Idem per l'altra metà.

3 Posizionare le due ali di farfalla con la parte rotonda al centro. Disporre i due bastoncini al cioccolato al centro, per formare il corpo della farfalla.



LOVELY

☆ Decorazione: 15 minuti

stampino a forma di quadrifoglio

Ricetta di base: torta rotonda Ø 24 cm

Decorazione: 1–2 buste di glassa scura (da preparare seguendo le indicazioni sulla confezione) per la testa • cioccolato in polvere per le corna • cioccolato a granelli per le orecchie • cioccolato bianco a granelli per la macchia sulla fronte • 1 busta di glassa chiara (da preparare seguendo le indicazioni sulla confezione) per il muso • 3 gocce di colorante alimentare rosso per il muso • 2 anellini gommosi al gusto di mela per gli occhi • 3 cioccolatini a sfera (2 per le pupille, 1 dimezzato per le narici) • colorante alimentare nero concentrato per le ciglia • marzapane verde per il trifoglio

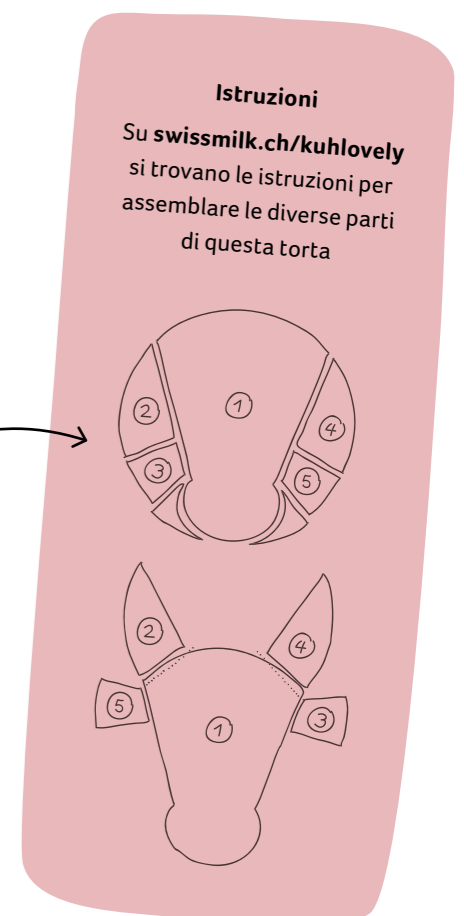
1 Capovolgere la torta e tagliare le diverse parti secondo il modello qui accanto. Assemblare le diverse parti su un supporto che possa essere spostato.

2 Rivestire le orecchie e le corna con la glassa scura. Cospargere il cioccolato a granelli sulle orecchie e il cioccolato in polvere sulle corna.

3 Tingere metà della glassa chiara con il colorante alimentare per farla diventare rosa. Spalmarla sul muso.

4 Spalmare la glassa scura sulla testa. Con il cioccolato bianco a granelli formare la macchia sulla fronte e tra gli occhi. Con i cioccolatini a sfera formare gli occhi e le narici. Disegnare le ciglia con il colorante concentrato nero. Posare il quadrifoglio a lato del muso.

Suggerimento: per chi non ha uno stampino a forma di quadrifoglio: basta stendere il marzapane, ritagliare quattro cuoricini e disporli uno accanto all'altro.



GALEONE PIRATA

☆ Decorazione: 30 minuti

2 spiedini di legno

Ricetta di base: cake (26 cm)

Decorazione: 1 – 2 buste di glassa scura (da preparare secondo le istruzioni sulla confezione) • 3 barrette di cioccolato da 23 g l'una • 14 perle di zucchero dorate • qualche Smarties • qualche cioccolatino a sfera (per le palle di cannone) • 10 bastoncini salati per i remi

1 Galeone: «scolpire» la prua tagliando via due angoli del cake, che vanno messi in serbo per il cassero (cabina del capitano).

2 Cassero: sulla poppa (lato posteriore) posare gli angoli che sono stati tolti alla prua, così da formare una cabina.

3 Decorazione: rivestire tutto il galeone, cassero compreso, con la glassa. Posare i bastoncini al cioccolato per formare il parapetto. Con qualche goccia di glassa, incollare perle di zucchero per decorare il parapetto. Applicare gli Smarties sui lati, quando la glassa è ancora umida. Posare i cioccolatini sul castello di prua, come palle di cannone.

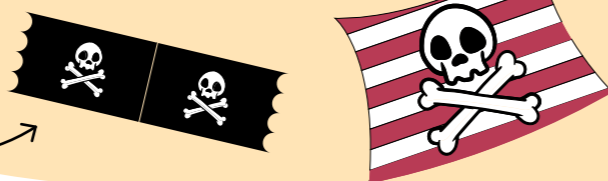
4 Sistemare la bandiera pirata e le vele (v. modello) sugli spiedini di legno e farne i due alberi, che vanno poi infilzati nel cake.

5 Infilzare i salatinetti lungo i lati del galeone, per formare i remi.



Modello

Sulla pagina swissmilk.ch/pirat si trova un modello per le vele e le bandiere da stampare e colorare



TORTA LAMPO

☆ Decorazione: 10 minuti

Ricetta di base: torta rotonda Ø 24 cm

Decorazione: 1 busta di glassa per torte • Smarties colorati e decorazioni di vario tipo, a piacimento

1 Numero di cioccolato: con una matita tracciare il numero, ma anche lettere, fiori e forme varie sulla carta da forno. Capovolgere la carta.

2 Sciogliere la glassa secondo le istruzioni sulla confezione e mescolare bene finché non è omogenea. Tagliare un angolino della confezione e seguire le forme tracciate sulla carta. Guarnire subito e lasciare raffreddare.

3 Spalmare la glassa rimanente sulla torta. Applicare sulla glassa ancora umida gli Smarties, le decorazioni di glassa disegnate in precedenza e lasciate raffreddare, con palline, stelline e granellini a piacimento.



Scheda segnaletica

IO E LA MIA MUCCA

Raphael Hess (17 anni) di Müswangen (LU) segue la formazione di giardiniere paesaggista e dà anche una mano nell'azienda agricola dei genitori. Jenny è la sua mucca preferita.

Altezza e peso
135 cm, 650 kg

Altezza e peso
165 cm, 54 kg

Spuntino preferito
trifoglio rosso

Spuntino preferito
pane e formaggio

Il mio hobby speciale
farmi grattare il collo

Il mio hobby speciale
mietere e concimare

Faccio il pieno di energia
scorvazzando sul prato

Faccio il pieno di energia
martellando i paletti per la recinzione

Mi rinfresco
all'ombra sotto un melo

Mi rinfresco
con una nuotata nel Lago di Hallwil

I miei amici sanno
che sono una tipa tranquilla

I miei amici sanno
che possono contare su di me

La serata estiva perfetta
pascalare dalle parti di casa

La serata estiva perfetta
occuparmi degli animali

Una cosa di cui non mi stanco mai
farmi carezzare

Una cosa di cui non mi stanco mai
guardare le montagne

Quando arrivano ospiti in fattoria mi piace
essere accarezzata

Quando arrivano ospiti in fattoria mi piace
conoscere nuove persone

Il mio viaggio più lungo
da Schlierbach (LU), dove sono cresciuta, a Müswangen

Il mio viaggio più lungo
Canada



Cosa fare con tutta questa erba? Latte, è naturale!

L'erba che copre un terzo
del territorio svizzero è
ideale per produrre latte
in modo sostenibile.



Svizzera. Naturalmente.

Il latte e i latticini svizzeri.
Che forza!
swissmilk.ch/paese-di-prati

swissmilk