

swissmilk

FAMILY



Concorso
IN PALIO
UN BUONO REKA
di 2000 fr.
pag. 17

Ai vostri forni, pronti... via!

Per vincere ci vogliono le nostre ricette.

Madrine, padrini e regalini

Regali fatti in casa:
tre idee semplicissime.

Al lavoro in fattoria

Due contadine, due generazioni:
abbiamo fatto conoscenza.

Ricette salvacena

Non c'è tempo? Il frigo è vuoto?
Ecco le ricette giuste!



EDITORIALE

Adoro le settimane che precedono il Natale: l'atmosfera è sempre un po' incantata, mentre nell'aria si sente un profumo di cioccolato, cannella e vaniglia! L'Avvento è anche un periodo di dolci memorie: per me, in particolare, quella di quando preparavamo i nostri biscotti preferiti secondo la ricetta scritta a mano dalla nonna – che ho conservato! Assieme alle mie sorelle, la facciamo ancora oggi, ricordando con affetto quei magici momenti della nostra infanzia.

Ma lo sguardo va volto un po' anche al futuro: ed è quanto fa il reportage che vi proponiamo in questo numero, alla scoperta di due intraprendenti contadine svizzere, la già esperta Yvon e la giovane neodiplomata Lea. Le abbiamo incontrate nell'azienda di Yvon e possiamo dirvi che sono decisamente due grandi lavoratrici! Le abbiamo ascoltate con piacere chiacchierare delle loro attività, ma anche delle difficoltà incontrate prima di riuscire a ottenere il rispetto dei loro colleghi, di equilibrio tra vita professionale e vita privata e dei piccoli e grandi problemi che, in un'azienda agricola, vanno affrontati ogni giorno con determinazione.

Quanto ai problemi che si presentano puntualmente, ma questa volta in tutte le famiglie, c'è il famoso «e adesso, che cosa prepariamo per cena?». Per darvi una mano, abbiamo raccolto qualche ricetta semplice e rapidissima: vedrete che successo!

A tutte e a tutti voi gli auguri di un sereno Avvento – e buon divertimento davanti al forno!

Marie Wagner
Direttrice di progetto Sapori e ricette Swissmilk



4

I migliori biscotti di Natale

Abbiamo conosciuto una famiglia che si lancia divertenti sfide di fronte al forno di casa. Quale sarà il biscotto più riuscito?



14

Un regalino speciale
Come far felice la madrina o il padrino? Ecco qualche suggerimento...



22

Due che si rimboccano le maniche

Abbiamo incontrato Yvon e Lea: quasi una generazione di differenza, ma in comune un'immensa passione per l'agricoltura e gli animali.

12 Yogurt al naturale

Compatto o cremoso? Ecco tutti i segreti dello yogurt.

18 Il calendario di stagione

La cucina di stagione è ricca di vitamine, ma non solo: contribuisce anche a proteggere l'ambiente. Abbiamo preparato una praticissima tabella da staccare.

20 Un'infinità di cavoli

Dip, wok, chips: il cavolo, anzi: i cavoli, sono proietti trasformisti.

34 Donne contadine e rurali

Per un Avvento di tutto riposo, ecco astuzie e consigli direttamente dalla campagna. Senza dimenticare qualche idea regalo.

28

Pronto in un battibaleno

Ecco come mettere in tavola un menu riuscitissimo. E, soprattutto, pronto in un attimo.





Nicola (10 anni) preferisce giocare a calcio. Ma quando in cucina si dà il via al concorso per il miglior biscotto, non lo ferma più nessuno.

Nonno Willy (75 anni) racconta sovente del viaggio fatto da giovanissimo negli Stati Uniti. Oggi Nicola farà tesoro di uno di questi bei ricordi.

Zia Daniela ha un asso nella manica e oggi Sofia (12 anni), che dà sovente una mano in cucina, non vede l'ora di giocarlo.

Denise (49 anni) vive lontano, ma durante l'Avvento cerca sempre di trascorrere un po' di tempo con il padre e i nipoti.

Dolci di Natale

A chi riuscirà il miglior biscotto di Natale?

Nicola e Sofia si sono lanciati una sfida: chi sfornerà il miglior biscotto di Natale? Ognuno può contare su un assistente di prima categoria, poiché in cucina con loro ci sono anche zia Daniela e nonno Willy, pronti a svelare i segreti delle loro ricette preferite. Organizzare davanti al forno di casa una competizione per tutta la famiglia: che bella idea!

Nicola e Sofia sono lanciatissimi! I due fratelli non vogliono solo sfornare biscotti belli e soprattutto buoni, no: si tratta di decidere a chi andrà il titolo di miglior pasticciere o pasticciera di Natale. Ognuno affronta la sfida con assistenti di prima categoria: Nicola schiera al suo fianco nonno Willy, mentre Sofia è accompagnata niente meno che da zia Daniela.

Nonno e zia hanno così l'occasione di svelare ai nipoti i segreti delle loro migliori ricette e spiegare qualche astuzia per dare a ogni biscotto un tocco particolare. Dal forno di casa stanno uscendo vere e proprie meraviglie: delicati biscottini profumati alla vaniglia, croccanti tentazioni al cioccolato... che delizia!

il nonno
apre con
un grande
classico



CIOCCO-DISCOLETTI PERSONALIZZATI

Pronti in
1 ora e 40 minuti

Preparazione
1 ora

Per 30 biscotti

stampini • farina per stendere l'impasto • carta da forno • 2 teglie • cartoncino • matite colorate

Impasto: 250 g di burro morbido • 120 g di zucchero a velo setacciato • 1 bustina di zucchero vanigliato • 2 cucchiaini di cacao o di cioccolato in polvere • un pizzico di sale • 1 albume • 350 g di farina

Ripieno: crema da spalmare al cioccolato o gelatina di ribes

Guarnizione: cacao o cioccolato in polvere, da spolverare sui biscotti

1 Lavorare il burro per ammorbidirlo, fino a consistenza cremosa. Aggiungere zucchero a velo, zucchero vanigliato, cacao (o cioccolato in polvere) e sale. Aggiungere anche l'albume e amalgamare 1 minuto. Unire la farina e formare un impasto, senza lavorarlo. Appiattirlo, avvolgerlo in una pellicola trasparente e metterlo in fresco 30 minuti.

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

3 Procedendo per porzioni su un ripiano leggermente infarinato, stendere l'impasto fino a uno spessore di 5 mm. Con gli stampini formare i biscotti (attenzione: ci vuole lo stesso numero di basi e di coperchietti). Disporre i biscotti sulle teglie ricoperte di carta da forno. Cuocerli 10 minuti al centro del forno preriscaldato. Sfornarli e lasciarli raffreddare.

4 Spolverare i coperchietti con cacao o cioccolato in polvere. Spalmare le basi con crema al cioccolato o gelatina di ribes e coprirle con i coperchietti.

5 Dal cartoncino, ritagliare le code di cometa nella quantità necessaria. Scrivere su ogni coda il nome della destinataria o del destinatario. Infilare le code di cartoncino tra la base e il coperchietto di ogni biscotto.

Durata di conservazione: 2-3 settimane

CRUMBLE COOKIES

Pronti in
1 ora e 20 minuti

Preparazione
40 minuti

Per 30 biscotti

farina per stendere l'impasto • stampini • event. una sacca da pasticciare • carta da forno • 2 teglie

Impasto: 125 g di burro morbido • 120 g di zucchero • 1 bustina di zucchero vanigliato • 1 pizzico di sale • la scorza grattugiata di ½ limone • 1 uovo a temperatura ambiente • 250 g di farina

Ripieno: 125 g di gelatina (ad es. ribes o fragole)

1 Lavorare il burro per ammorbidirlo, fino a consistenza cremosa. Aggiungere zucchero, zucchero vanigliato, sale e scorza di limone. Unire anche l'uovo e amalgamare fino a ottenere un composto di colore chiaro. Setacciare la farina, aggiungerla e formare un impasto, senza lavorarlo. Appiattirlo, avvolgerlo in una pellicola trasparente e metterlo in fresco 30 minuti.

2 Procedendo per porzioni su un ripiano infarinato, stendere l'impasto fino a uno spessore di 6-8 mm. Con gli stampini formare i biscotti. Con i resti di impasto formare una palla e stenderla nuovamente. Gli ultimissimi resti vanno sbriciolati per formare gli streusel. Disporre i biscotti sulle teglie ricoperte di carta da forno.

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

4 Utilizzando una sacca da pasticciare o un cucchiaino, posare un po' di gelatina al centro di ogni biscotto. Cospargere con gli streusel messi in serbo, ai quali aggiungere eventualmente 2-3 cucchiaini di zucchero.

5 Cuocere i biscotti 10-12 minuti al centro del forno preriscaldato.

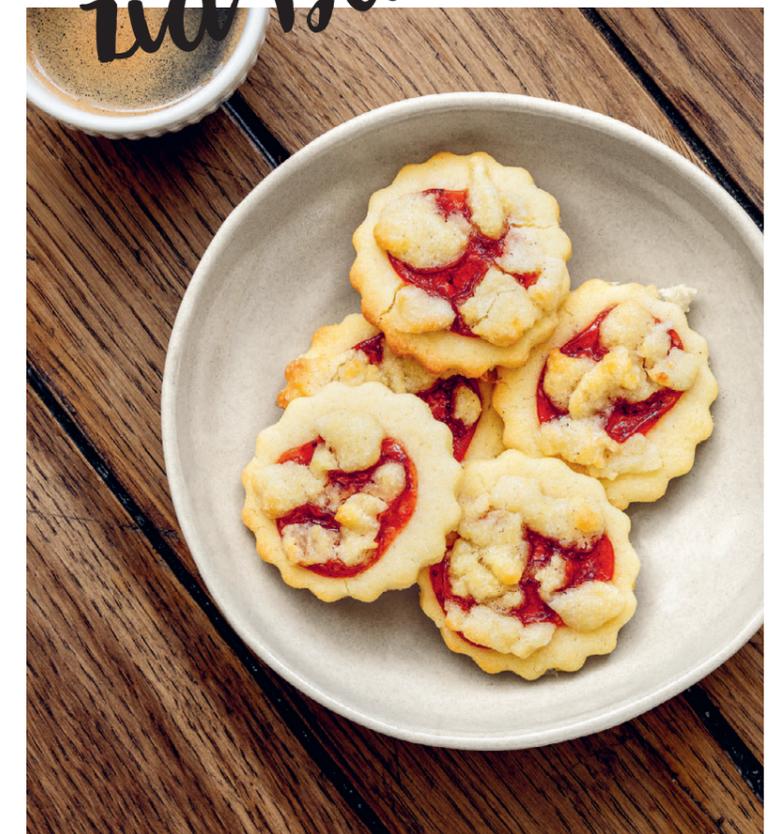
Durata di conservazione: 2 settimane



«Una consistenza bella briciolosa, marmellata, croccantini di pasta-frolla... a questi biscotti non manca proprio nulla.»

Daniela (49)

L'asso nella
manica di
zia Daniela



Nicola punta sul cioccolato



«Il massimo è quando si morde il biscotto e si sente il cioccolato che fonde sulla lingua»

Nicola (10)

DOUBLE CHOCOLATE COOKIES



Pronti in
30 minuti



Preparazione
20 minuti

Per 8 biscotti

carta da forno • teglia

55 g di burro morbido • 90 g di zucchero • ½ cucchiaino di zucchero vanigliato • 1 pizzico di sale • 1 uovo a temperatura ambiente • 80 g di farina • 1 cucchiaino di cacao o di cioccolato in polvere • 1 pizzico di lievito in polvere • 80 g di dadini di cioccolato • 50 g di choco-chunks (pezzetti di cioccolato per dolci) oppure di cioccolato bianco spezzettato

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

2 Lavorare il burro fino a consistenza cremosa. Aggiungere zucchero, zucchero vanigliato, sale e uovo. Amalgamare fino a ottenere un composto di colore chiaro. Unire farina, cacao (o cioccolato in polvere) e lievito. Aggiungere i dadini e i pezzetti di cioccolato scuro e di cioccolato bianco. Formare 8 palline e disporle sulla teglia ricoperta di carta da forno, lasciando uno spazio sufficiente tra una e l'altra.

3 Cuocere i biscotti 10 – 15 minuti al centro del forno preriscaldato.

Durata di conservazione: 2 settimane



Sofia passa un velo di zucchero

BISCOTTI ALLA VANIGLIA



Pronti in
1 ora e 40 minuti



Preparazione
25 minuti

Per 60 biscotti

farina per stendere l'impasto • carta da forno • 2 teglie

170 g di burro morbido • 200 g di zucchero • 1 bustina di zucchero vanigliato • ¼ cucchiaino di sale • 2 uova • 350 g di farina • 1½ cucchiaino di lievito in polvere • zucchero a velo, per spolverare

1 Lavorare il burro fino a consistenza cremosa. Aggiungere zucchero, zucchero vanigliato e sale. Unire gradualmente le uova e amalgamare fino a ottenere un composto chiaro. Mescolare la farina e il lievito e versare il tutto, setacciandolo, sull'impasto, rimestando brevemente. Amalgamare bene e formare un impasto, senza lavorarlo. Avvolgerlo in una pellicola trasparente e metterlo in fresco per circa 1 ora.

2 Formare tre rotolini di circa 2 cm di diametro. Con un coltello o un tagliapasta, affettarli a pezzetti lunghi circa 3 cm. Disporre i pezzetti sulle teglie ricoperte di carta da forno.

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

4 Cuocere i biscotti 12 – 15 minuti al centro del forno preriscaldato.

5 I biscotti ancora caldi possono essere spolverati di zucchero a velo. Oppure fatti rotolare nello zucchero a velo.

Durata di conservazione: 2 settimane



*il nonno rilancia
con un sogno
d'infanzia*

MARSHMALLOW CHOCOLATE COOKIES

Pronti in 45 minuti Preparazione 30 minuti

Per 20 biscotti
2 teglie • carta da forno

220 g di burro morbido • 300 g di zucchero • 2 uova a temperatura ambiente • 2 cucchiaini di vaniglia in polvere o di pasta di vaniglia • 260 g di farina • 85 g di cacao in polvere • ½ cucchiaino di lievito in polvere • ¼ cucchiaino di sale • 160 g di cioccolato a dadini • 10 pezzi di marshmallow, tagliati a metà

Per guarnire: 1 confezione di mini marshmallow da 18 g

- 1 Preriscaldare il forno a 160 °C (ventilato) o 180 °C (statico).
- 2 Lavorare il burro fino a consistenza cremosa. Aggiungere le uova e la vaniglia fino a ottenere un composto di colore chiaro. Unire farina, cacao in polvere, lievito e sale, amalgamare brevemente. Aggiungere i pezzettini di cioccolato e formare un impasto, senza lavorarlo.
- 3 Con metà dell'impasto formare 20 mucchietti e disporli sulle teglie ricoperte di carta da forno. Posare mezzo marshmallow su ogni mucchietto. Utilizzare la seconda metà di impasto per ricoprire ogni mucchietto. Formare 20 palline. Guarnire con i mini marshmallow.
- 4 Cuocere i biscotti 13 – 15 minuti al centro del forno preriscaldato.

Durata di conservazione: 2 settimane



«Dopo il mio viaggio in America da giovane, a Natale non sono mai mancati i cookies.»

Willy (75)



«Un solo impasto per tre biscotti diversi: un'idea geniale della zia Daniela.»

Sofia (12)



*...e Sofia chiude
con un tris*

VARIAZIONI SUL TEMA SABLÉ

Pronte in 1 ora Preparazione 20 minuti

Per 45 biscotti
carta da forno • 2 teglie

Impasto: 190 g di burro morbido • 110 g di zucchero • 1 pizzico di sale • 265 g di farina

Al cioccolato: 1½ cucchiaino di cacao in polvere o di cioccolato in polvere • 60 g di cioccolato a dadini

Al caramello: 75 g di dadini di caramello da forno • sale grosso (se piace)

Al lampone e cioccolato bianco: 1½ cucchiaino di lamponi liofilizzati* • 50 g di cioccolato bianco spezzettato

- 1 Lavorare il burro fino a consistenza cremosa. Aggiungere lo zucchero e il sale e mescolare fino a ottenere un composto di colore chiaro. Setacciare la farina, aggiungerla e amalgamare il tutto per formare un impasto, senza lavorarlo.
- 2 Dividere l'impasto in tre parti. Aggiungere a ognuna gli ingredienti della rispettiva variante. Formare rotolini di circa 3 cm di diametro. Avvolgerli in una pellicola trasparente e metterli in fresco 30 minuti.
- 3 Preriscaldare il forno a 160 °C (ventilato) o a 180 °C (statico).
- 4 Con un coltello affilato, affettare i rotolini per ottenere tondini di circa 1 cm di spessore, che vanno disposti sulle teglie ricoperte di carta da forno.
- 5 Cuocere i biscotti 10 – 15 minuti al centro del forno preriscaldato.

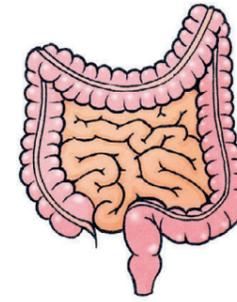
Durata di conservazione: 2 settimane

*Nei commerci al dettaglio, i lamponi liofilizzati e congelati si trovano assieme agli ingredienti da pasticceria oppure con le merendine e gli snack per bambini.

La star della stagione

YOGURT AL NATURALE

Lo yogurt al naturale ha un posto d'onore in quasi tutti i frigoriferi svizzeri. Ma forse non sono molti a sapere che è un ingrediente interessante per preparare, ad esempio, pagnotte o dolci al forno. E che è anche molto facile farlo in casa.



PER UNA COLAZIONE SANA

Lo yogurt è facile da digerire perché contiene batteri lattici, che favoriscono il lavoro della flora intestinale e aiutano il corpo a combattere gli agenti patogeni. Gli yogurt probiotici, arricchiti di colture batteriche supplementari, ne contengono quantità particolarmente elevate.

DURATA E CONSERVAZIONE

Poiché lo yogurt è un alimento fermentato, può essere conservato più a lungo rispetto al latte pastorizzato. Spesso lo yogurt al naturale resta commestibile anche dopo la data di scadenza. Se ha ancora un bell'aspetto, un buon profumo e un sapore normale, può senz'altro essere mangiato.

FACILISSIMO

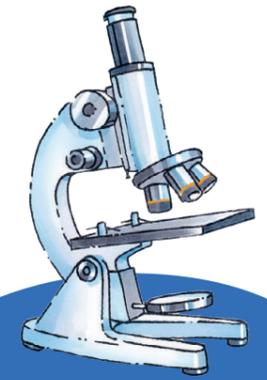
Lo yogurt si ottiene riscaldando il latte, aggiungendovi batteri lattici (oppure un po' di yogurt) e mantenendo il tutto al caldo, a una temperatura di 40°, per diverse ore, durante le quali il lattosio si trasformerà in acido. È veramente facilissimo, provare per credere!

2600

I primissimi yogurt risalgono a 2600 anni fa: all'epoca le popolazioni che abitavano la penisola balcanica facevano già fermentare il latte di pecora, così da conservarlo più a lungo.

DOLCE E SALATO

Lo yogurt è un ingrediente perfetto per gelati, creme o tiramisù. Ma è anche una delizia nelle ricette salate, ad esempio in una salsa tzatziki ai cetrioli o in una salsa piccante per accompagnare gli hamburger!



1905

Fino a poco più di un secolo fa, il latte veniva semplicemente lasciato riposare per qualche tempo e al termine si otteneva una specie di yogurt. Nel 1905 il medico bulgaro Stamen Grigorov individuò il batterio lattico poi denominato «Lactobacillus bulgaricus», che viene utilizzato ancora oggi.

TURCO

La parola «yogurt» viene dalla lingua turca e significa «latte addensato».

CREMOSO O COMPATTO?

Per ottenere uno yogurt compatto, il latte viene riscaldato direttamente nel vasetto assieme ai batteri lattici e poi raffreddato. Lo yogurt cremoso, invece, è versato nei vasetti solo una volta raffreddato e rimestato.

PER AMMORBIDIRE I DOLCI AL FORNO

Lo yogurt rende le torte particolarmente soffici. Questo grazie all'acidità prodotta dai batteri lattici, che attiva il lievito in polvere.

Ricette allo yogurt

Sapevi che lo yogurt può essere utilizzato anche per preparare pane piatto o un'appetitosa salsa per la fondue cinese? Ecco le nostre ricette!



Cuochi in erba

Sorpresine per madrine e padrini

Fare regali è divertente – prepararli con le proprie mani ancora di più. Ecco tre idee che ci sono sembrate ottime e che i bambini potranno realizzare (quasi) da soli. Per la gioia di tutti i padrini e le madrine.

Tavolette fatte in casa

Ingredienti

2 tavolette di cioccolato al latte svizzero da 100 g l'una* • 2 tavolette di cioccolato bianco svizzero da 100 g l'una**

Guarnizione: circa 100 g di mini brezel salati, spezzati a metà • confetti di cioccolato rosso o perline di zucchero • occhietti di zucchero • altre decorazioni da pasticceria (ad es. zuccherini o perline di vario tipo)



Pronte in 50 minuti



Preparazione 10 minuti



Stagione tutto l'anno



TEGLIA



CARTA DA FORNO



STUZZICADENTI



TAGLIERE



COLTELLO

Preparazione

1 Preriscaldare il forno a 60 °C (statico). Prelevare 1 o 2 righe da ogni tavoletta. Disporre il resto, una tavoletta accanto all'altra, sulla teglia ricoperta di carta da forno. Spezzare in quadratini le righe prelevate. Posare i quadratini sulle tavolette, quelli scuri sulla tavoletta bianca e quelli bianchi sulla tavoletta scura.

2 Lasciar fondere il cioccolato 10 minuti al centro del forno preriscaldato. Saggiarne la consistenza con uno stuzzicadenti.

3 Togliere il cioccolato dal forno. Sempre con uno stuzzicadenti, dare subito una forma ovale ai quadratini di cioccolato.

4 Teste di renna: disporre gli occhietti di zucchero. Per il naso utilizzare un confettino, per le corna pezzetti di brezel salati. Oppure decorare con altre guarnizioni a piacere. Mettere in fresco una trentina di minuti.

5 Confezionare le tavolette intere in una busta regalo. Si possono anche spezzare in parti più o meno grandi da offrire in un sacchetto.

Durata di conservazione: 2 - 3 settimane

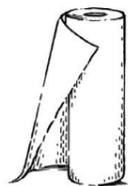
*Lindt Extra au lait, Cailler Alpenmilch, Cioccolato al latte Prix Garantie

**Lindt Blanc, Frey Giandor Blanc, Qualité&Prix bianco, Frey Blanca o Nestlé Galak

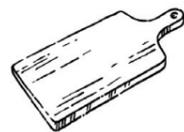
Formaggini sott'olio



VASI DA CONSERVA
1,5-2 dl



CARTA DA CUCINA



TAGLIERE



COLTELLO

Pronti in 15 minuti • Preparazione 15 minuti • Stagione tutto l'anno

Ingredienti

150 g di mozzarelline svizzere • 200 g di formaggio (tipo feta) a cubetti di 1,5 × 1,5 cm • 4 rametti di rosmarino e/o timo • 2 cucchiaini di pepe colorato • 2 spicchi d'aglio tagliati a metà • qualche peperoncino (se piace) • 3-4 dl di olio di colza

Preparazione

- 1 Asciugare le mozzarelline e i pezzetti di formaggio con carta da cucina. Disporli a strati nei vasetti, con il rosmarino o il timo, il pepe e gli spicchi d'aglio. Se piace, aggiungere anche un po' di peperoncino.
- 2 Versare l'olio nei vasetti, fino a ricoprire tutto il contenuto. Chiudere ermeticamente e conservare in frigo. Prima di servire lasciare riposare almeno 24 ore.

Durata di conservazione: 1-2 settimane

Miscela per pancake



BOTTIGLIA DI VETRO
da 1 litro, collo largo



ETICHETTA DI CARTONCINO
E CORDICELLA



BILANCIA

Pronta in 5 minuti • Preparazione 5 minuti • Stagione tutto l'anno

Miscela da mettere in bottiglia

250 g di farina • ¼ di cucchiaino di sale • 2 cucchiaini di lievito in polvere • 2-3 cucchiaini di zucchero greggio • 1 bustina di zucchero vanigliato • 1 cucchiaino di cannella (se piace)

- 1 Versare nella bottiglia farina, sale, lievito in polvere, zucchero greggio, zucchero vanigliato e cannella. Chiudere bene. Annodare attorno al collo un'etichetta (aggiungendo anche le istruzioni per la preparazione dei pancake).

Ricetta per i pancake

1,5 dl di latte • 1 dl di panna intera • 2 uova battute

- 1 Inclinare la bottiglia, in modo che il contenuto si depositi su un lato. Mescolare bene latte, panna e uova. Versare questa miscela liquida nella bottiglia. Chiudere bene e agitare vigorosamente in modo da ottenere una pastella densa. Lasciare riposare la pastella 15 minuti.
- 2 Scaldare un po' di burro chiarificato in una padella antiaderente. Scuotere di nuovo bene la bottiglia, versare un po' di pastella nella padella e cuocere i pancake, procedendo per porzioni. Servire i pancake ancora caldi.

Durata di conservazione della miscela in bottiglia, senza liquido: 8-10 mesi

Regionale e stagionale

Da staccare e da appendere in cucina, per essere sempre al corrente!

IL CALENDARIO STAGIONALE

La cucina stagionale è facile: il calendario di Swissmilk aiuta a districarsi e a capire in un colpo d'occhio che cosa è freschissimo in questo momento.



Frutta

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Albicocca												
Ciliegia												
Mela cotogna												
Nettarina												
Pera												
Pesca												
Prugna												
Prugna mirabella												
Prugna regina Claudia												
Susina												
Uva												

Mele

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Boskoop												
Braeburn												
Cox Orange												
Diwa® (Milwa)												
Elstar												
Gala												
Golden Delicious												
Gravensteiner												
Idared												
Jazz®												
Jonagold												
Kanzi												
Maigold												
Mairac®												
Mela bianca												
Mela campana												
Pink Lady®												
RubINETTE												
Rosa di Berna												
Sauergraeuch												
Summerred												
Topaz												

Erbe e fiori

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Acetosella												
Aglio orsino												
Aneto												
Asperula												
Basilico												
Borragine												
Calendula												
Cerfoglio												
Crescione d'acqua												
Crescione dei giardini												
Dente di leone												
Dragoncello												
Erba cipollina												
Fiori di sambuco												
Issopo												
Levistico												
Maggiorana												
Melissa												
Menta												
Nasturzio												
Origano												
Ortica												
Pelargonio odoroso												
Prezzemolo												
Pratolina												
Rosa												
Rosmarino												
Salvia												
Santoreggia												
Timo												
Verbena												
Violetta												



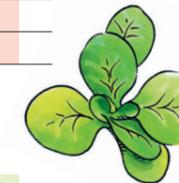
Verdura

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Asparago												
Barbabietola												
Bietola da taglio												
Broccolo												
Cardo												
Carota gialla												
Carota novella												
Carota												
Cavolfiore												
Cavolo a punta												
Cavolo bianco												
Cavolo rapa												
Cavolo riccio												
Cavolo rosso												
Cavoletto di Bruxelles												
Cima di rapa												
Cipolla												
Cipollotto												
Cocomero												
Cornetto (fagiolino)												
Costa (bietola)												
Finocchio												
Kalettes®												
Mais dolce												
Melanzana												
Patata												
Patata dolce												
Patata novella												
Pastinaca												
Patisson												
Peperone												
Pisello												
Pomodoro												
Porro												
Rabarbaro												
Ramolaccio												
Rapa autunnale												
Rapa primaverile												
Ravanello												
Romanesco												
Rutabaga (cavolo navone)												
Scorzoneria												
Sedano												
Sedano rapa												
Spinaci												
Taccola												
Topinambur												
Verza												
Zucca												
Zucchetto rondino												
Zucchina												



Bacche

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Cassis												
Fragola												
Lampone												
Mirtillo												
Mirtillo rosso												
Mora												
Ribes												
Sambuco												
Uva spina												

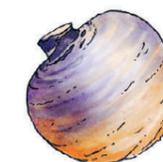


Insalate

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Catolagna												
Cavolo cinese												
Cicoria												
Cicoria pan di zucchero												
Cicorino rosso												
Cicorino verde												
Formentino												
Indivia												
Lattuga												
Lattuga batavia												
Lattuga cappuccio												
Lattuga da taglio												
Lattuga foglia di quercia												
Lattuga iceberg												
Lollo												
Portulaca												
Rucola												

Funghi

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Cardoncelli												
Champignons												
Gallinacci												
Morchelle (spugnole)												
Orecchioni												
Porcini												
Shiitake												
Tartufi bianchi												
Tartufi neri												
Trombette dei morti												



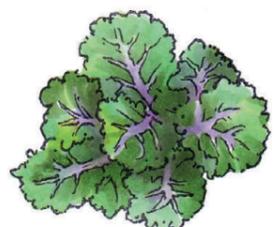
Ricette di stagione
Oltre 9'000 ricette di stagione su
swissmilk.ch/rezepte.



I protagonisti della stagione

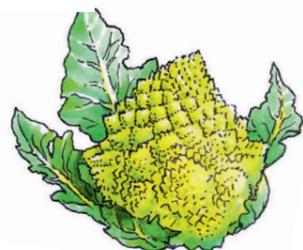
Cavoli per ogni stagione

Il cavolo è un ortaggio versatile che ci accompagna in ogni stagione. In estate troviamo le cime di rapa, in inverno i cavoletti di Bruxelles, mentre altri tipi di cavolo sono coltivati su tutto l'arco dell'anno. E ognuno vale la pena di essere assaggiato!



Kalettes
novembre - marzo

Le kalettes sono un incrocio tra il cavolo riccio e i cavoletti di Bruxelles. Vanno assolutamente assaggiate in una Buddha bowl invernale oppure con un piatto di gnocchi!



Romanesco
maggio - novembre

Il romanesco dal delicato sapore di nocciola è perfetto con gli spaghetti. Ma va benissimo anche in un passato di verdura invernale, con un bel cucchiaio di panna montata.

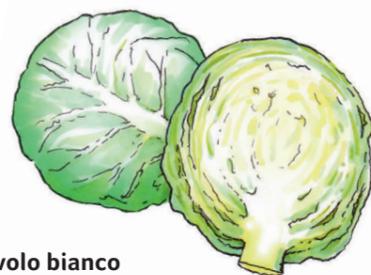


Cima di rapa
aprile - ottobre

La cima di rapa è un cavolo estivo. Nella cucina mediterranea, prima viene sbollentata, poi fatta saltare in padella e mangiata con orecchiette, aglio, panna e formaggio. Come essere in vacanza!

Cavoli estivi

Lo sapevi? Il broccolo e il cavolfiore sono ortaggi estivi, di stagione da maggio a novembre.



Cavolo bianco
tutto l'anno

Per involtini, affettato sottile in insalata oppure negli hamburger di pulled pork: il cavolo bianco è molto versatile. Senza dimenticare che è l'ingrediente principale dei crauti!



Cavolo riccio
ottobre - marzo

In un frullato, come chips oppure in insalata: il cavolo riccio rafforza il sistema immunitario! Ed è ancora più buono dopo le prime gelate.



Cavolo rosso
tutto l'anno

Che cosa sarebbe l'inverno senza il cavolo rosso? Cucinato con le mele, servito con le castagne o cotto al forno. Va bene tutto.



Cavoletti di Bruxelles
settembre - gennaio

Brasati, arrostiti o al vapore, i cavoletti di Bruxelles sono teneri e gustosi. Un'astuzia per cuocerli in modo uniforme: basta incidere una croce nel gambo con la punta di un coltello.



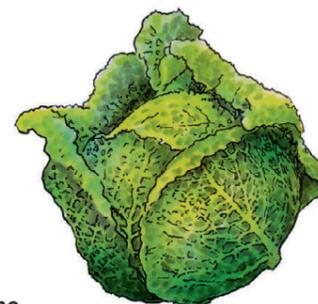
Pak choi
aprile - novembre

Il pak choi è un ingrediente tipico di molte ricette asiatiche. Lo si trova in estate e in autunno, fino a novembre. È ancora il momento!



Cavolo cinese
maggio - marzo

Il cavolo cinese va gustato in un appetitoso mah-meh, ma è ottimo anche arrostito al forno con mandorle e limone.



Verza
tutto l'anno

La verza contiene molta vitamina C e rafforza il sistema immunitario. Per digerirla meglio, basta aggiungere all'acqua di cottura un cucchiaino di bicarbonato di sodio.



Cavolo a punta
giugno - febbraio

In insalata, affettato sottilissimo con noci, prezzemolo e crème fraîche, questo cavolo avrà un grandissimo successo.



Rutabaga (cavolo navone)
luglio - aprile

La rutabaga cruda è croccante, perfetta da sgranocchiare con una salsina. Cotta, ha un sapore leggermente dolce: passata al mixer piace moltissimo ai bambini!

Quali sono gli ortaggi del momento? Deliziose ricette per la cucina quotidiana a base di ortaggi invernali.



Concorso

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 durante l'infanzia, quante porzioni di latte e di latticini occorrono ogni giorno?



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

Lavorare in una fattoria: una professione da sogno?

Lea Niederberger (19) e Yvon Ritter (40) si trovano in due momenti diversi della loro vita: Lea ha appena concluso il suo apprendistato di agricoltrice, mentre Yvon ha rilevato l'anno scorso l'azienda del padre a Diegten (BL) e ora ne è la titolare. Lea si è recata in visita da Yvon, cogliendo l'occasione per fare tesoro di qualche prezioso consiglio. Una cosa è certa: le due donne si sono trovate subito sulla stessa lunghezza d'onda.

**Lea (19) da Alpnach, OW
agricoltrice AFC**

«Sono cresciuta in una piccola fattoria e ho sempre saputo che un giorno sarei diventata contadina - e a tempo pieno, in un'azienda con molte mucche. Non ho ancora la mia, ma nell'attesa mio padre mi ha fatto un regalo bellissimo: una manzetta di nome Havanna».

**Yvon (40) da Diegten, BL
titolare di un'azienda agricola**

«Sono agricoltrice da 16 anni e per me ogni giorno è emozionante come il primo. Ogni anno porta con sé sfide diverse, e questo mi piace molto. Non lo considero un problema, al contrario: la prendo come una prova, per vedere se riesco ad arrangiarmi con quello che ho. Mi occupo della mia mandria e dei pascoli, ma non solo: faccio anche teatro, ginnastica artistica e mi piace molto andare in bicicletta».



Prima uno stage in un'azienda agricola, poi un apprendistato, in seguito la maturità professionale: ecco il percorso di Lea Niederberger da Alpach (OW), che ora è agricoltrice con attestato federale di capacità (AFC). La sua prossima meta sarà il Canada, dove lavorerà in un'azienda di produzione lattiera. L'allevamento bovino, infatti, è la sua grande passione. E dopo? Al momento, per Lea una cosa è chiara: «il mio sogno è rilevare un'azienda di produzione lattiera in Svizzera».

«Il mio sogno è rilevare un'azienda di produzione lattiera.»

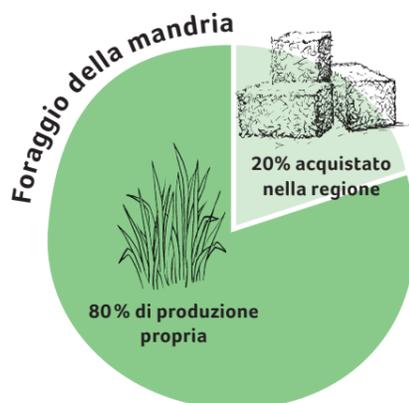
Lea

A Diegten (BL) Lea incontra una collega già molto esperta, sperando di ricevere qualche consiglio utile per gestire la sua futura carriera profes-

sionale e per riuscire a conciliarla con la vita privata. Yvon Ritter, 40 anni, vive e lavora qui, in un'azienda con una grossa mandria. Di sicuro avrà qualche suggerimento pratico da dare alla giovane Lea.

Due donne molti intraprendenti

Lea è già in cortile quando Yvon spunta da dietro l'angolo in tenuta di lavoro: «scusa, prima dovevo ancora dare da mangiare alle mucche». Le due si stringono la mano. «Vieni, ti faccio fare un giro». Lea, che ha già



Mucche curiosone

Yvon e Lea amano molto il contatto con gli animali.



L'aiuto del robot

Il robot di mungitura misura la composizione del latte di ogni mucca.



Qui si vive come pascià

La spaziosa stalla di Yvon Ritter accoglie 60 bovine da latte.

i pantaloni adatti, non se lo fa ripetere due volte.

L'azienda Eimatt è una delle più grandi della zona. Conta 60 bovine da latte, 35 manze e, ogni anno, una quarantina di vitelli. Yvon conduce Lea nella grande stalla a stabulazione libera. Un luogo spazioso, nel quale le mucche si muovono liberamente e scelgono da sole quando andare alla mungitura, quando farsi grattare la schiena dal grande spazzolone tondo, quando coricarsi per un pisolino nella zona notte o quando mangiare. Il loro menu prevede molta erba fresca, piselli, cereali e mais. Tutto di produzione propria, eccezion fatta per qualche rotoballa di insilati che Yvon acquista nel villaggio vicino.

Lea afferra un forcone e dà una mano a Yvon con il foraggio. «Mica male questo sistema, non sei obbligata a ripulire tutto a mano!» dice, indicando la spazzatrice automatica che sta passando lungo il corridoio centrale e che trascina il letame nella

«Al lavoro duro ci sono abituata.»

Yvon

fossa. Yvon annuisce: «mi fa risparmiare ore e ore di lavoro». Ore che le tornano senz'altro comode, visto che l'azienda impiega solo due persone, ossia lei e il suo compagno. E lui lavora anche altrove a metà tempo.

Dal robot di mungitura al cellulare
Nell'azienda di Yvon la mungitura è robotizzata. Dal locale tecnico, i dati sono trasmessi in tempo reale al cellulare di Yvon. Lea dà un'occhiata al monitor: «dunque qui si può vedere la quantità prodotta da ognuna». Una ditta di trasporto passa ogni due giorni a ritirare il latte e lo consegna a una cooperativa, dove viene lavorato. «La nostra azienda è stata una delle prime a dotarsi di un robot», dice Yvon. E aggiunge che oggi, per lei, lavorare senza questo ausilio sarebbe semplicemente impensabile.

Le due donne profitano di un attimo di tranquillità e si mettono al sole a fare due chiacchiere, con una tazza di caffè. «Come sei riuscita ad avere la

tua azienda?» chiede Lea. Yvon sorreggia il suo caffè e risponde: «per vie traverse. Alla base avevo studiato sport. E va detto che l'azienda era destinata a mio fratello. Poi lui però si è deciso per un'altra carriera, ed è a quel momento che ho colto l'occasione». Dopo aver seguito la formazione di agricoltrice e superato l'esame di maestria, Yvon ha lavorato diversi anni per suo padre. Un anno fa ha preso in mano la gestione. È stato un grande cambiamento: «di colpo mi sono ritrovata a essere la

L'AZIENDA EIMATT A DIEGTEN (BL)

Yvon Ritter produce soprattutto latte e coltiva in proprio il foraggio destinato alla mandria.



24,8 ha
prati naturali, prati estensivi,
prati artificiali



9,4 ha
cereali, combinazione di
cereali-piselli-fave,
mais da insilare



2,3 ha
bosco, boschetti,
siepi, ciliegi



Visita guidata

Lea accompagna Yvon alla scoperta dell'azienda e durante il giro fa anche tesoro di qualche prezioso consiglio.

mia capa», mentre suo padre si è ritirato quasi completamente dall'attività. Se è vero che questo ha dato a Yvon via libera, l'ha anche lasciata un po' sola con sé stessa. «A volte mio

«Durante l'apprendistato mi è capitato di toccare il limite.»

Lea

padre mi manca, qui nell'azienda», confessa. «Ora è tutto nelle mie mani. Tutto il lavoro e tutta la responsabilità». Per l'intera azienda. Per le macchine. Per gli edifici. Ma soprattutto per gli animali. «Voglio

che stiano tutte bene, dalla prima all'ultima» dice Yvon. In questo modo pone l'asticella molto in alto. E anche la pressione aumenta.

Nervi fragili astenersi

«Com'è il tuo lavoro quotidiano, riesci a gestirlo bene?» chiede Lea. «Fisicamente non è un problema», risponde Yvon. Ex atleta, Yvon è abituata a livelli di sforzo elevati. Nell'azienda percorre ogni giorno diversi chilometri. Ma, come spiega, «è in altri modi che ho dovuto dimostrare di essere all'altezza. Sai, durante la formazione noi donne eravamo poche. Mi prendevo commenti del tipo 'sarà anche brava a scuola, ma probabilmente solo a livello teorico'. C'è voluto tempo per essere accettata come re-



Libertà

Nel bel prato punteggiato da dente di leone in fiore si riceve anche qualche carezza...

sponsabile di un'azienda in tutto e per tutto». E aggiunge: «anche coraggio». E di sicuro un buon fiato.

Anche Lea ha dovuto dar prova di resistenza e di molta grinta durante la sua formazione. «Da apprendista mi è capitato di uscire la sera e di fare le ore piccole. Al ritorno andavo direttamente in stalla per attaccare subito la giornata di lavoro. È così che ho imparato a conoscere i miei limiti fisici». «Vedo benissimo di che cosa parli», risponde Yvon. «In estate, una giornata di lavoro può anche durare fino alle undici di sera. E la mattina dopo si ricomincia alle 6:30. A lungo andare, tutto questo ha un costo». Yvon ha rilevato l'azienda nel 2023 e dice: «durante il primo anno sono venuta qui tutti i giorni, non ne ho perso uno». Zero vacanze. «Poi ho deciso di prendermi più cura di me stessa. Di concedermi più libertà. Ad esempio, andare a fare un giro in bici nel pomeriggio».

Il sostegno del partner

Le due donne tornano nella stalla per far uscire le mucche al pascolo. Lea chiede: «quali sono i problemi maggiori che devi affrontare, come contadina?». Yvon riflette un momento. «I regolamenti, che sono veramente

tanti... e il futuro dell'agricoltura, che è incerto! Senza dimenticare la presenza di un partner che sappia accettare me, ma anche la mia professione. Conosco molte contadine che hanno rilevato un'azienda ma poi hanno rinunciato perché il partner remava contro. È davvero un peccato». Con il suo compagno, Yvon ha trovato una via di mezzo. Lui si occupa dei vitelli e del parco macchine. Lei si occupa del resto. «Guarda, sono felice che lui lavori anche altrove. Così ciascuno di noi ha la sua libertà».

«Che cos'è che ti piace di più nel tuo lavoro?», chiede Lea. «Voglio molto bene ai miei animali», dice Yvon, accarezzando la schiena di una Holstein rossa. «Soprattutto le mucche. È vero che gestire un'azienda agricola è un'attività molto, molto impegnativa. Ma è anche entusiasmante. Sei responsabile per i tuoi animali. Devi riflettere in modo imprenditoriale. Produci cibo per la popolazione. È come essere un giocoliere che si destreggia con tante palline». Lea commenta, raggianti: «è fantastico come riesci a coordinare tutto. Spero di potercela fare anch'io, un giorno, quando tornerò dal Canada!».



Macinato fresco

Le mucche ricevono cereali, favette e mais prodotti dall'azienda stessa.

La cucina di tutti i giorni

RICETTE DI FAMIGLIA PER OGNI EVENIENZA

Tutti occupatissimi fino a poco prima di cena? Avanzi da utilizzare assolutamente? Frigo vuoto? Abbiamo una soluzione per ogni imprevisto. Successo garantito!



BREZEL IMBOTTITI

Pronti in
20 minuti

Preparazione
10 minuti

Per 4 brezel
teglia da forno • carta da forno

4 brezel di Sils freschi • 100 g di crème fraîche • 1 cipolla piccola, tagliata a metà e affettata a striscioline • 100 g di pancetta a dadini • erba cipollina tritata • sale • pepe • formaggio grattugiato

- 1 Preriscaldare il forno a 180 °C (ventilato) o 200 °C (statico).
- 2 Aprire i brezel tagliandoli orizzontalmente e disporre i fondi sulla teglia ricoperta di carta da forno.
- 3 Ripieno: mescolare tutti gli ingredienti. Distribuire il composto sui fondi di brezel. Ricoprire i brezel con la loro metà superiore. Cuocere 10 minuti al centro del forno preriscaldato.

Durata di conservazione: i brezel imbottiti si conservano 2 giorni in un contenitore ermetico a temperatura ambiente.

tutto
in uno



CUSCUS AL POLLO «ONE POT»

Pronto in
25 minuti

Preparazione
25 minuti

Per 4 persone

burro chiarificato per la cottura • 500 g di sminuzzato di pollo oppure di carne macinata • 1 spicchio d'aglio tritato • 1 cipolla tritata • 2 – 3 cucchiaini di passata di pomodoro • 300 g di carote o di zucca grattugiata grossolanamente • 250 g di couscous • 4 dl di brodo • 1.25 dl di panna • 1 cucchiaino di sale • pepe • spezie a piacimento (ad es. curry, garam masala) • erbe aromatiche

- 1 In una pentola, procedendo per porzioni, rosolare lo sminuzzato di pollo o la carne macinata con un po' di burro chiarificato. Aggiungere aglio, cipolla, passata di pomodoro e i pezzetti di verdura. Continuare con il soffritto. Infine versare nella pentola couscous, brodo, panna, sale, pepe e spezie. Rimstare bene e coprire. Spegnerla la placca di cottura e lasciarvi la pentola al caldo 5 minuti. Al termine rimstare con una forchetta per disfare i grumi di couscous.
- 2 Aggiustare di sale, dare un giro di pepe e profumare a piacere con erbe aromatiche.

Uno per tutti

Verdure, couscous e carne: i tre elementi di un pasto equilibrato riuniti in un unico recipiente di cottura. Il pollo fornisce le proteine che occorrono ai muscoli per funzionare bene, il couscous dà i carboidrati per fare il pieno di energia e le verdure sono ricche di vitamine e minerali.



niente sprechi



FRITTATE CON PANE

RAFFERMO 

 Pronte in
30 minuti

 Preparazione
10 minuti

Per 12 – 16 frittate

mixer a immersione

100 g di pane raffermo tagliato a dadini • 100 g di farina
• 5 dl di latte • 3 uova • 20 g di burro fuso • ½ cucchiaino
di sale • burro chiarificato per la cottura

- 1 Passare tutti gli ingredienti al mixer.
- 2 Preriscaldare il forno a 70 °C (ventilato) o 90 °C (statico).
- 3 Scaldare un po' di burro chiarificato in una padella. Versare un mestolo di pastella, facendo roteare la padella in modo che la pastella ricopra uniformemente il fondo di uno strato sottile. Cuocere fino a quando la frittata prende un colore marrone chiaro.
- 4 Rivoltare la frittata con una spatola o lanciandola in aria. Rifinire brevemente il secondo lato. Mettere la frittata in caldo nel forno e procedere con la seguente.

Durata di conservazione: la pastella si conserva 2 – 3 giorni in frigorifero, in un contenitore ben chiuso (in tal caso vanno utilizzate uova molto fresche).



Dalle ricette alle riciclette, per non sprecare nulla

In Svizzera oltre la metà del pane e dei prodotti da forno finisce nei rifiuti: una quantità preoccupante... Buona parte di questo spreco è dovuto alle economie domestiche. Questa è una delle tante ricette che permettono di utilizzare in modo creativo il pane raffermo e di ottenere un pasto leggero e appetitoso.



da preparare in anticipo

LASAGNE ALLA ZUCCA

 Pronta in
1 ora e 35 minuti

 Preparazione
25 minuti

Per 4 persone

pirofila ca. 35 × 25 cm

Salsa al pomodoro: 1 cipolla tritata • 1 spicchio d'aglio pressato • 2 cucchiaini di burro • 1 cucchiaio di passata di pomodoro • 800 g di pomodori pelati • 0,4 dl di brodo di verdura • 1 cucchiaino di sale • pepe

Besciamella: 60 g di burro • 60 g di farina • 6 dl di latte • sale • pepe • noce moscata

Lasagne: 400 g di polpa di zucca tagliata a fettine sottili • 12 lasagne • 300 g di formaggio grattugiato (ad es. mozzarella, Gruyère DOP)

- 1 Salsa al pomodoro: imbiondire la cipolla e l'aglio nel burro. Aggiungere la passata di pomodoro e continuare a soffriggere brevemente. Aggiungere i pelati. Insaporire, coprire e cuocere 30 minuti a fuoco lento.
- 2 Besciamella: portare a ebollizione tutti gli ingredienti in un pentolino, rimestando con una frusta senza interrompere. Aggiustare di sale, profumare di pepe e noce moscata. Mettere in serbo.
- 3 Lasagne: cominciare con uno strato di besciamella, seguito da uno strato di zucca, poi la salsa di pomodoro, in seguito la lasagna e infine di formaggio. Continuare a strati nello stesso ordine. Iniziare con la besciamella e terminare con il formaggio.
- 4 Cuocere le lasagne 40 – 45 minuti al centro del forno a 160 °C (ventilato) o a 180 °C (statico).



POLLO STROGANOFF

Pronto in 30 minuti
 Preparazione 30 minuti

Per 4 persone

600 g di sminuzzato di pollo • burro chiarificato per la cottura

Salsa: 2 spicchi d'aglio tritati • 1 cipolla tritata • 1 – 2 peperoni rossi affettati a strisciole • 2 cucchiari di passato di pomodoro • 2 cucchiari di paprika • pepe • 2.5 dl di brodo • 2 dl di mezza panna per salse • 1 cucchiaino di sale • 2 – 3 cetrioli sottaceto affettati a strisciole

- 1 Procedendo per porzioni, rosolare lo sminuzzato di pollo nel burro chiarificato caldo per circa 3 minuti. Mettere in serbo.
- 2 Salsa: soffriggere l'aglio e la cipolla nella stessa padella. Aggiungere le strisciole di peperone, il passato di pomodoro, la paprika e il pepe. Diluire con il brodo e cuocere 10 minuti a fuoco lento, senza coperchio. Aggiungere la panna e il sale e portare a ebollizione. Unire lo sminuzzato di pollo e i cetriolini, scaldare nuovamente il tutto e insaporire a piacere.

rapidissimo



Un'idea molto pratica

Tre, due, uno... e lo stroganoff è bell'e pronto! Per un contorno altrettanto rapido, basta servirlo con un pezzo di pane. Ma si può anche utilizzarlo per farcire una tortilla.

dalla dispensa

GNOCCHI ALLE FORBICI

Pronte in 35 minuti
 Preparazione 15 minuti

Per 4 persone

Gnocchi: 380 g di farina • 1 cucchiaino di sale • 1.25 dl di acqua • 1.25 dl di latte
Salsa: ½ cipolla tritata • burro chiarificato o crema per arrostire • 500 g di verdura surgelata mista (piselli, carote) • 2.5 dl di mezza panna • 130 g di Gruyère DOP grattugiato • sale • pepe

- 1 Gnocchi: lavorare la farina e il sale con l'acqua e il latte fino a ottenere un impasto sodo e cedevole.
- 2 In una pentola capiente, scaldare una quantità sufficiente di acqua salata.
- 3 Separare l'impasto a metà in due masse ovali, lunghe come una mano. Con le forbici e procedendo per porzioni, formare gnocchi lunghi circa 3 cm facendoli cadere direttamente nell'acqua. Si può anche lavorare con un tagliere, posandovi l'impasto e affettandolo direttamente sopra l'acqua bollente. Lasciare cuocere gli gnocchi circa 2 minuti, pescarli dalla pentola con la schiumarola, scolarli e metterli in caldo.
- 4 Salsa: soffriggere la cipolla in una padella. Aggiungere le verdure e scottarle brevemente. Diluire con la panna, che va portata brevemente a ebollizione. Unire gli gnocchi, aggiungere il formaggio grattugiato e attendere che il tutto sia caldo. Insaporire con sale e pepe.



Com'è divertente la pasta fatta in casa

Semberebbe che per fare la pasta in casa ci voglia chissà cosa. Ma non è vero: questi gnocchi, ad esempio, si preparano in quattro e quattr'otto e possono anche far passare un momento divertente a tutta la famiglia: i bambini vedranno di che cosa è fatta la pasta e potranno anche dare una mano a tagliarla a pezzetti con le forbici.

Per un Natale in tutta serenità

Le donne contadine e rurali condividono con le nostre lettrici e i nostri lettori consigli utilissimi per la vita quotidiana. Da loro ci giungono ispirazioni, nuove idee e molte soluzioni in tanti ambiti: cucina, giardinaggio, salute e bellezza, riciclaggio o gestione della casa... In queste pagine abbiamo riunito cinque loro suggerimenti per rendere più sereno e rilassante il periodo che precede il Natale.

L'Unione svizzera delle donne contadine e rurali (USDCR) pubblica numerosi altri consigli su www.landfrauen.ch / www.paysannes.ch, Facebook e Instagram. Questi canali sono una vera e propria miniera di idee preziose.



BRICOLAGE



Un tocco di natura per i pacchetti con Virginie Bugnon

La natura ci offre tante cosine graziose con le quali dare un tocco particolare ai nostri pacchetti regalo. Basta veramente poco: foglie, bacche, pigne, rametti...



Materiale: carta da pacco • spago per arrostato • rametti di sempreverdi (pino, abete, rosmarino, edera, agrifoglio...) • pigne • bacche • forbici • colla • piccoli adesivi

Come procedere: avvolgere il regalo con la carta da pacco e annodarla con lo spago per arrostato. Con un po' di colla, applicare noci, pigne e bacche. Si può anche aggiungere una scritta, un cartellino...

Suggerimento: le decorazioni possono ispirarsi alle particolarità di ogni stagione. Per questo vale la pena raccogliere questi materiali durante tutto l'anno.

Suggerimento: le decorazioni possono ispirarsi alle particolarità di ogni stagione. Per questo vale la pena raccogliere questi materiali durante tutto l'anno.

SALUTE



Sali da bagno alla lavanda con Doris Marti

Un bagno rilassante con sali alla lavanda: proprio quello che ci vuole per una serata d'inverno riposante! O per un regalo di Natale che sarà certamente molto apprezzato.

Ingredienti: 1 barattolo da 1 l con tappo a vite • 2 tazze di sale marino (circa 200g l'una) • 1 cucchiaio di olio di colza • 15 gocce di olio essenziale di lavanda • 1-2 cucchiaini di fiori di lavanda essiccati • 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio • mortaio • 2 barattoli da 250 ml con tappo a vite

Procedimento: versare una tazza di sale marino nel barattolo più grande. Pestare il contenuto della seconda tazza nel mortaio e aggiungerlo a quello nel barattolo grande. Versare nel barattolo grande l'olio di colza e le gocce di olio essenziale di lavanda. Chiudere il barattolo, agitarlo bene e lasciare riposare 12 ore. Aprire il barattolo, aggiungere il bicarbonato di sodio e i fiori di lavanda essiccati. Chiudere e agitare nuovamente. Per finire, versare i sali alla lavanda nei due barattoli piccoli con tappo a vite.

GIARDINAGGIO



Una corona dell'Avvento sempre fresca con Debora Heusser

I rami di abete vanno mantenuti umidi in modo che non seccino troppo rapidamente. Se si vuole fare una corona, i rami raccolti nel bosco o acquistati vanno messi in acqua e lasciati così 1 o 2 giorni. Come supporto per la corona è meglio scegliere la paglia, che assorbe l'umidità e la trasmette poi ai rametti. Per mantenere la corona dell'Avvento fresca a lungo, i rametti vanno inumiditi spruzzandoli regolarmente ogni giorno o ogni due, con un po' d'acqua, ad esempio da un flacone spray.

Suggerimento: durante la notte mettere la corona dell'Avvento all'esterno, al riparo dalle intemperie. Il freddo aiuterà a mantenerla fresca.

CASA



Niente stress per Natale con Trudi Berchtold



Tirare la casa a lucido, sfornare teglie su teglie di biscotti, preparare un pranzo di Natale da sogno... ma tutto questo è proprio necessario? Fermiamoci un attimo a riflettere su ciò che è davvero importante per noi e per la nostra famiglia. Invece di preparare da sole chissà quante varietà di biscotti, perché non organizziamo una festa con le amiche e gli amici per scambiarcene una parte? E per il pranzo di Natale, perché non chiedere alle invitate e agli invitati di portare qualcosa? Così ognuno parteciperà un po' al menu. Quanto alla casa... dopo le feste andrà comunque ripulita, no? È proprio vero che sovente è meglio andare sul semplice e poi non è necessario che sia tutto perfetto. E se qualcuno continua a non avere tempo, può seguire questo codice QR: troverà un planner per organizzarsi meglio.

CUCINA



BISCOTTI ALLO SBRINZ PER L'APERITIVO con Rahel Brüttsch

Pronti in 1 ora e 35 minuti | Preparazione 20 minuti | Stagione tutto l'anno

Per 20 biscotti

carta da forno • 2 teglie grandi • farina per il ripiano di lavoro • stampino da biscotti Ø 4 cm

100 g di burro • 1 presa di sale • 65 g d'acqua • 90 g di farina sembianca • 60 g di farina integrale • 100 g di Sbrinz DOP grattugiato • 2 cucchiaini di cumino • ½ cucchiaino di lievito in polvere

- 1 Scaldare il burro con il sale e l'acqua fino a farlo sciogliere. Lasciarlo raffreddare leggermente.
- 2 In una ciotola mescolare farina, Sbrinz, semi di cumino e lievito. Unire il burro fuso e amalgamare fino a ottenere un impasto omogeneo, che va poi avvolto in una pellicola trasparente e messo in fresco 1 ora.
- 3 Preriscaldare il forno a 160 °C (ventilato) o a 180 °C (statico).
- 4 Su un ripiano infarinato stendere l'impasto fino a un'altezza di circa 1 cm. Formare i biscotti. Disporli sulle teglie ricoperte di carta da forno. Riunire i ritagli di impasto rimanenti, formare nuovamente una palla, stenderla e continuare così.
- 5 Cuocere i biscotti 15 minuti al centro del forno preriscaldato.

Per le nostre mucche, arietta fresca anche in inverno. Che forza!

swissmilk.ch/inverno



Il latte e i latticini svizzeri.
Che forza!

Svizzera. Naturalmente.

swissmilk