

swissmilk

FAMILY

Concorso

IN PALIO
UNA SCATOLINA
PER LO SPUNTINO
personalizzata

p. 17

Per una colazione più rilassata

C'è chi ha fame, chi proprio no, e chi invece è molto previdente: abbiamo ottime idee per tutti

Pasqua calda di forno

Tre idee deliziose per grandi e piccini.

Asilo nido in fattoria

Bambini che danno volentieri una mano e che imparano tante cose.

Ricette di carne macinata

Cucina di tutti i giorni e per tutti i gusti.

A OGNUNO LA SUA COLAZIONE



Dimmi che colazione fai e ti dirò chi sei. Solo un caffè latte rapidissimo oppure ci vuole qualcosa di nettamente più sostanzioso? Ognuno ha i suoi ritmi e gli stili del primo pasto della giornata possono essere molto diversi anche all'interno di una sola famiglia. Visto che non è sempre facile conciliare i bisogni di tutti, in questo numero offriamo qualche suggerimento pratico, accompagnato da alcune gustose ricette su misura per i diversi modi di fare colazione. La psicologa dell'alimentazione Ronia Schiftan aggiunge anche qualche utile consiglio per evitare qualsiasi complicazione già di primo mattino.

Per il nostro reportage ci siamo recati nel canton Berna, più esattamente a Habstetten, in un'azienda agricola un po' speciale, poiché accoglie anche un asilo nido. Lì abbiamo incontrato una classe di piccoline e piccolini che hanno un rapporto davvero molto speciale con gli animali, i cicli delle stagioni e il cibo che non solo mangiano, ma aiutano anche a cucinare. Ogni giorno vanno nella stalla a dire buongiorno alle mucche o nel pollaio a prendere le uova e danno una mano a preparare la torta di mele che gusteranno non appena sfornata.

E visto che tra poco arriveranno le uova e i coniglietti, in questo numero proponiamo anche alcune ricette per dolci sorprese da mettere nel cestino pasquale!

Irina

Irina Kaeser

Direttrice di progetto Salute Swissmilk
Dietista BSc



4

Dimmi che colazione fai

Solo un frullato velocissimo oppure un po' di pane fresco e profumato? Tanti appetiti diversi attorno allo stesso tavolo della colazione.



20

Pasqua

È l'ora dei coniglietti! In queste pagine alcuni dolci al forno che diventeranno anche graditissimi regali pasquali.

30

Ricette di carne macinata

Per imbottire una piadina, farcire le zucchine al forno oppure in una crostata: la carne macinata è un ingrediente molto versatile.



24

Un asilo nido in fattoria

Un asilo nido speciale che non si limita ad accogliere le più piccole e i più piccoli per farli giocare o cantare, ma li invita anche a dare una mano nell'orto e nella stalla.

12 Una colazione rilassata

La psicologa dell'alimentazione Ronia Schiftan dà qualche suggerimento utile alle famiglie per non complicarsi la vita sin dal primo mattino.

14 Latte condensato

È dolce, si conserva a lungo ed è l'ingrediente originale del muesli più famoso, quello del dottor Bircher.

16 La scatola dello spuntino

Uno spuntino croccante, fresco e succoso che sazierà fino all'ora di pranzo.

18 Calendario stagionale

Quando sono fresche e di stagione, la frutta e la verdura sono più saporite e profumate.

Una colazione rilassata? Ecco come

«Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero»: un proverbio che conoscono in molti, ma che non vale per tutti. Certi bambini il mattino fanno fatica a svegliarsi o non se la sentono proprio di mangiare. Per loro basterà un bicchiere di latte o un frullato. Altri invece hanno una fame da lupo: sono questi i re del proverbio. Qui proponiamo qualche ricetta per i diversi tipi di colazione, così ogni famiglia sarà pronta per ogni evenienza e potrà evitare momenti di tensione proprio all'inizio della giornata. A pagina 16 abbiamo aggiunto anche un'idea per lo spuntino della ricreazione... perché a metà mattina ci sarà senz'altro qualche piccolo stomaco che comincerà a borbottare!

Simone (7) è un gran dormiglione non sente il bisogno di fare veramente colazione. La mamma prova sempre a proporgli un müsli, ma lui preferisce un frullato allo yogurt.

Il trio vincente: latticini, calcio e ossa

I latticini sono un'ottima fonte di calcio, ossia un minerale che svolge un ruolo importante per lo sviluppo e la solidità dello scheletro. Visto che per l'alimentazione durante l'infanzia si raccomandano tre porzioni di latte e latticini al giorno, perché non iniziare la giornata includendo già una di queste porzioni nella colazione, nello spuntino della ricreazione o in entrambi?

Beniamino (6) preferisce iniziare la giornata con un müsli croccante e un po' di latte. E gli capita sovente di servirsi due volte.

la previdente

✓
PANCAKE D'AVENA



Pronti in 30 minuti

Preparazione 15 minuti

Ingredienti per 20 pancake

Pancake

200 g di fiocchi d'avena • 1½ cucchiaino di lievito in polvere • 1½ cucchiaino di pasta di vaniglia o di vaniglia in polvere • 1 pizzico di sale • 2.5 dl di latte • 3 uova • burro chiarificato (per arrostire)

1 Versare fiocchi d'avena, lievito in polvere, vaniglia, sale, latte e uova in un recipiente alto o nel bicchiere del frullatore. Passare il tutto al mixer fino a ottenere una pastella omogenea.

2 Scaldare un po' di burro in una padella e versarvi 1-2 cucchiaini di pastella. Cuocere i pancake da entrambi i lati.

3 Servire i pancake ancora caldi e guarnirli a piacere.

Idee per guarnire i pancake

frutta fresca o surgelata (prima va scongelata) – yogurt con un po' di marmellata – noci e nocchie spezzettate – miele

Suggerimento: congelare i pancake avanzati. Poi basterà semplicemente scaldarli con il tostapane.

Durata di conservazione: 1 mese nel congelatore

«La domenica preparo qualche pancake in più per il congelatore. Poi in settimana basterà scaldarli nel tostapane.»

Elena (35)



🍏
HUMMUS ALLE MELE
E CIOCCOLATO

la golosona

Pronto in 30 minuti

Preparazione 15 minuti

Ingredienti per 1 vasetto

250 g di ceci cotti • 4 mele tagliate a dadini • 30 g di cacao in polvere • 80 g di formaggio fresco (ad es. Filona) • 1-2 cucchiaini di miele • 1 pizzico di sale

1 Hummus al cioccolato: cuocere a fuoco lento una decina di minuti i ceci e i cubetti di mela con poca acqua. Scolarli e lasciarli raffreddare brevemente.

2 Aggiungere il cacao in polvere, il formaggio fresco, il miele e il sale. Passare il tutto al mixer fino a ottenere una crema omogenea.

3 Si può spalmare su una fetta di pane integrale o su un pancake oppure aggiungerla a un vasetto di yogurt nature.

Durata di conservazione: 1 settimana in frigorifero

«La crema al cioccolato è buonissima con i pancake o un po' di pane. Ogni tanto la mamma ne mette un po' anche nel panino che mi prepara per la ricreazione.»

Lia (5)

Una buona colazione può anche essere sana e semplicissima!

Perché non prendersi un po' più di tempo il sabato o la domenica e preparare qualcosa che servirà poi per le colazioni un po' più rapide durante la settimana? Ad esempio una piccola riserva di pancake da congelare, che poi basterà scaldare nel tostapane. Per i più golosi, si può anche preparare un vasetto di questo hummus alle mele e cioccolato. Un'alternativa sana alle creme da spalmare che si trovano in commercio, sarà perfetto anche per una colazione dolce prima di un giorno di scuola.

GRANOLA FATTA
IN CASA

il mangione



«Un po' di latte con
il mio müsli pre-
ferito è veramente
il massimo!»

Beniamino (6)



Pronto in
35 minuti



Preparazione
10 minuti

Ingredienti per un vaso da conserva (1.5 l)

200 g di fiocchi d'avena • 100 g di nocciole macinate • 100 g di semi di girasole • 50 g di semi di sesamo o semi di lino • 50 g di cornflakes • 1-2 pizzichi di sale • 2 cucchiaini di cannella • 1 cucchiaino di vaniglia in polvere • 3 cucchiaini di miele o concentrato di pera • 1 cucchiaio di olio di colza

- 1 Preriscaldare il forno a 140 °C (ventilato) o 160 °C (statico).
- 2 Mescolare bene tutti gli ingredienti e distribuirli sulla teglia rivestita di carta da forno.
- 3 Cuocere 25-30 minuti al centro del forno preriscaldato, rimessando ogni 10 minuti. Sforare, lasciare raffreddare, sbriciolare e conservare in un vaso a chiusura ermetica, in un luogo asciutto e fresco.

Durata di conservazione: circa 1 mese



FRULLATO DI YOGURT
ALLE BACCHE

il dormiglione



Pronto in
10 minuti



Preparazione
10 minuti

Per 2 bicchieri grandi

2 cucchiaini di semi di lino • 150 g di bacche surgelate •
½ yogurt • 3 dl di latte

- 1 Passare tutti gli ingredienti al mixer o nel frullatore a bicchiere. Se occorre, diluire con un poco di latte o di acqua.
- 2 Il frullato può essere bevuto direttamente oppure versato in una bottiglia e conservato in frigorifero. In tal caso, agitarlo bene prima di servire.

Durata di conservazione: 2 giorni in frigorifero

«Quando mi alzo non
ho mai molta fame.
Ma questo frullato
è mega-buono.»

Simone (7)

Fame o stanchezza?

Mentre alcuni si svegliano affamatisimi, altri iniziano la giornata ancora mezzi addormentati e non se la sentono di mangiare subito qualcosa. Per entrambi c'è una soluzione: agli affamati un buon müsli fatto in casa, con frutta di stagione e un po' di yogurt o di latte, che calma qualsiasi stomaco vuoto e fa iniziare al meglio la giornata. Chi invece tornerebbe volentieri ancora un po' a letto, potrà limitarsi a bere qualcosa: in tal caso, il frullato è un'ottima idea, poiché fornisce importanti sostanze nutritive per iniziare bene la giornata e dà l'energia necessaria per resistere fino allo spuntino della ricreazione.



*l'antica-
patrice*



OVERNIGHT OAT



Pronto in
8 ore



Preparazione
15 minuti

Ingredienti per 4 vasetti da 3 dl

Composta

400 g di bacche surgelate • 3 cucchiaini di miele

Overnight oat

360 g di yogurt • 12 cucchiaini di fiocchi d'avena

- 1 Composta: cuocere le bacche con il miele a fuoco medio 10-15 minuti. Lasciare raffreddare.
- 2 Overnight oat: in ogni vasetto, alternare uno strato di composta di bacche, uno di yogurt e uno di fiocchi d'avena. Mettere in frigo e lasciare riposare durante la notte.

Durata di conservazione: 3 giorni in frigorifero

«Per preparare questa colazione ci vuole un attimo, basta aprire la dispensa. Per me non c'è modo migliore di iniziare la giornata!»

Caterina (42)



il frettoloso



Pronto in
10 minuti



Preparazione
10 minuti

Ingredienti per 1 wrap

1 piadina integrale • 2 cucchiaini di formaggio • 5 fette sottili di cetriolo • qualche foglia di insalata • 2 fette di carne secca

- 1 Spalmare il formaggio sulla piadina, guarnire con le fettine di cetriolo, l'insalata e la carne secca.
- 2 Ripiegare leggermente i bordi inferiore e superiore in modo che l'imbottitura non fuoriesca. Arrotolare la piadina in modo compatto dal lato più lungo. Tagliare l'involtino a metà. Per portarlo con sé, sistemarlo in una scatola o avvolgerlo in un po' di carta da forno o di pellicola alimentare.

Durata di conservazione: 2 giorni in frigorifero



«Una metà per la colazione e l'altra per la ricreazione.»

Vito (8)

Iniziare la giornata senza stress

Non c'è tempo per fare colazione con calma? Preparando la sera prima gli overnight oat o questi saporiti wrap si possono risparmiare minuti preziosi. Entrambi possono anche essere portati con sé a scuola o al lavoro: pratici, equilibrati e molto buoni! Per fare tutti contenti e evitare qualsiasi complicazione.

Abbiamo chiesto a...



«La colazione non deve complicare la vita a nessuno.»

Ronia Schiftan, psicologa dell'alimentazione MSc

Per molte famiglie la colazione diventa un momento di tensione. Ma non dev'essere per forza così! La psicologa della nutrizione Ronia Schiftan spiega come iniziare la giornata in compagnia dei propri cari nel modo più rilassato possibile.

Ronia Schiftan, la colazione in famiglia può diventare un momento complicato da gestire: ognuno deve riuscire a mangiare qualcosa, questo qualcosa dovrebbe magari anche essere sano e facile da preparare. Come fare?

Non è necessario che tutti si mettano a tavola e mangino insieme pane, burro e marmellata! Chissà, magari uno dei bambini ha bisogno di starsene ancora un po' per i fatti suoi, mentre il papà si sta preparando una bella frittata e la mamma, invece, non ha appetito. Spesso ci mettiamo troppa pressione, perché abbiamo questa immagine romantica di una tavola imbandita attorno alla quale tutta la famiglia si riunisce per colazione. Ma è un'immagine che è meglio dimenticare. Ogni famiglia deve trovare il modo per iniziare la giornata che meglio le si addice.

Ma i bambini hanno bisogno di mettere qualcosa nello stomaco prima di pranzo, giusto?

Certo, ma questo qualcosa può anche essere uno spuntino

un po' più sostanzioso che porteranno con sé a scuola e mangeranno durante la ricreazione del mattino. Importante, invece, è soprattutto che bevano! Ad esempio un frullato, un bicchiere di latte o semplicemente un bicchiere d'acqua.

Quand'è che i bambini hanno bisogno di mangiare al mattino? C'è una differenza tra più piccoli e più grandi?

In linea di principio no. I bambini più grandi di solito hanno semplicemente «imparato» che al mattino si fa colazione, ma questo automaticamente non è per forza più sano, perché sono meno all'ascolto degli effettivi bisogni del loro corpo. Non sentono più quando hanno fame, perché si sono semplicemente adeguati agli orari dei pasti.

Molti genitori vietano ai figli di mangiare cose troppo dolci a colazione, come Nutella o corn-flakes al cioccolato, e mettono in tavola cibo che ritengono «sano», ad esempio uno yogurt oppure pane, burro e marmellata. I genitori vogliono che i bambini mangino bene, crescano

sani e forti. Comprensibile, no? Spesso però le loro distinzioni tra il cibo «sano» e il resto non fanno che attirare l'attenzione dei bambini sul cibo «non sano». Senza dimenticare che è una distinzione molto arbitraria. Prendiamo ad esempio una fetta di pane spalmata di burro e marmellata: contiene tanto zucchero e tanti grassi quanto una fetta di pane spalmata di Nutella, che invece è aborrita da molti poiché considerata non sana. È chiaro che una colazione ricca di zuccheri non è l'idea migliore, visto che poi il calo glicemico e le sensazioni che lo accompagnano si faranno sentire più fortemente. Ma la maggior parte dei bambini se ne accorge e a un certo punto troverà sgradevole una colazione troppo zuccherata. La cosa migliore che i genitori possono fare è semplicemente preparare la colazione che ritengono più sensata.

E se il bambino dice «senza corn-flakes al cioccolato non faccio colazione»?

Allora, come genitore, dovrei pormi la domanda: perché in casa il cibo è diventato oggetto di ricatto? Il cibo dovrebbe essere semplicemente cibo e non un mezzo di pressione. In tal caso, posso senz'altro rispondere che non intendo acquistare corn-flakes al cioccolato perché, ad esempio, sono troppo costosi. Oppure che va bene, può mangiarli, ma solo a condizione di lavarsi bene i denti subito dopo.

Per molte famiglie, la colazione è anche un rituale: ci si siede a tavola tutti assieme, si seguono abitudini ben precise. È una cosa sensata?

I rituali sono il collante di ogni società, hanno qualcosa di rassicurante. Però bisognerebbe chiedersi: quale rituale è adatto a quale famiglia? I rituali andrebbero sempre rimessi in discussione e aggiustati in modo che non diventino una costrizione, ma permettano invece di semplifi-

carsi la vita. Questo può voler dire, ad esempio, che ognuno si preparerà la colazione a modo suo e che il momento in cui tutta la famiglia si riunirà attorno alla tavola per chiacchiere della giornata sarà invece la sera, a cena.

E a tavola, come possiamo essere un esempio per i nostri figli?

Mostrando che anche noi abbiamo i nostri bisogni e siamo capaci di tenerne conto. Se il papà si siede a tavola rilassato con la sua semplice tazza di tè mentre la mamma allinea nientemeno che cinque fette di pane, burro e marmellata e ognuno fa quello che vuole, va benissimo. I bambini capiranno che ognuno ha esigenze e desideri diversi e che ognuno ha il suo posto.

Quindi l'atmosfera è importante quasi quanto il cibo in sé?

Direi che è addirittura più importante! Quando un bambino è costretto a mangiare una colazione «sana» che in realtà non gli piace, forse è un bene, ma alla fin fine, che cosa impara? Che il cibo può essere uno strumento di potere e inizierà a usarlo anche lui allo stesso modo. Alla lunga, questa soluzione non è buona per nessuno. Perché mangiare dovrebbe essere un piacere.

A volte la giornata è fuori dall'ordinario, ad esempio se si profila un esame importante o se il programma è particolarmente carico.

Sì, e in tal caso non bisogna dimenticare che lo stress ha effetto a più livelli: fisico (si ha una fame da lupi o non si ha appetito), emotivo (ci si mette a mangiucchiare qui, a sgranocchiare là) e anche, molto semplicemente, temporale (non si ha

tempo per mettersi a tavola ma solo per ingoiare un boccone in fretta e furia). In tal caso vale la pena anticipare i momenti di stress e magari preparare qualcosa già la sera prima, per non farsi trovare allo sprovvisto.

«I miei figli sono dei gran dormiglioni e non vogliono mai fare colazione. Ma devono pur mangiare un po' di pane e burro, no?»

Jonas Meier, Zurigo

Obbligarli non è la soluzione ideale. Magari sarebbe meglio se potessero portare a scuola uno spuntino un po' più sostanzioso da mangiare a ricreazione: così la giornata inizierà in modo più rilassato per tutti e loro non si ritroveranno affamati a metà mattina.

«All'asilo nido per colazione ricevono cioccolata, miele e marmellata. Ma non è un po' troppo dolce?»

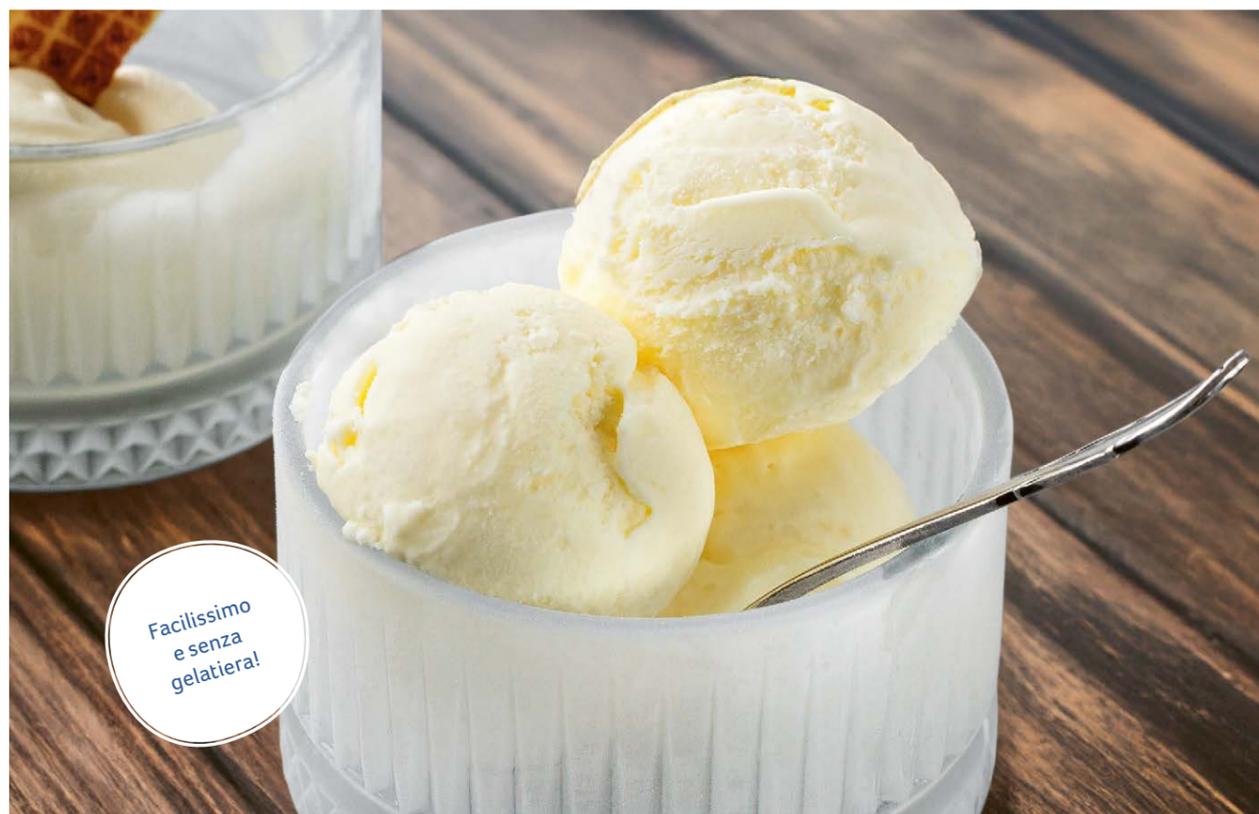
Aisha Weber, Lucerna

È una colazione dolce, sì. Prova a chiederti perché ti dà fastidio. Perché temi che faccia male ai denti? O che tua figlia o tuo figlio abbia presto di nuovo fame? Riflettere sui nostri atteggiamenti ci permette di capire da dove prendono origine. E perché non parlarne anche con la direzione dell'asilo?

La star della stagione

LATTE CONDENSATO

È l'ingrediente di una delle colazioni svizzere più famose: il müsli del dottor Bircher. Un tempo il latte condensato serviva da scorta di emergenza per le situazioni belliche, oggi è utilizzato per preparare praline e dessert raffinati.



Facilissimo
e senza
gelatiera!

GELATO AL LATTE CONDENSATO

Pronto in
4 ore e 10 minuti

Preparazione
10 minuti

Ingredienti per 4 persone

1 sacchetto di plastica da cucina da almeno 3 l

1 tubetto di latte condensato zuccherato da 300 g • 2.5 dl di panna intera

- 1 Montare la panna fino a ottenere una consistenza bella soda. Unire il latte condensato, con delicatezza.
- 2 Sistemare il sacchetto di plastica in un recipiente graduato, versarvi il composto di panna e latte. Chiudere bene e mettere in congelatore 4-5 ore. Il composto va rimestato più volte, direttamente nel sacchetto (dapprima attendere 2 ore, poi rimestare ogni mezz'ora) in modo che il solido e il liquido si mescolino in modo omogeneo.
- 3 Rimestare di nuovo il composto e versarlo in un contenitore da congelazione con il coperchio. Chiudere il contenitore e lasciarlo ancora 30-60 minuti nel congelatore. Formare palline di gelato e servire.
- 4 Si può anche servire tagliando semplicemente un angolino del sacchetto di plastica e spremendo il contenuto direttamente in bicchieri o coppette precedentemente raffreddati. Guarnire.

Durata di conservazione: 3 mesi

6-12

Il latte condensato si ottiene riscaldando il latte a temperature molto elevate, così da eliminare tutti i germi eventualmente presenti. Non aperto, si conserva per mesi. Una volta aperto, si può tenere in frigo per altre 2-3 settimane.



RISCALDAMENTO E EVAPORAZIONE

Per ottenere il latte condensato si pastorizza dapprima il latte fresco e poi se ne estrae l'acqua con un processo sottovuoto. È così che il latte si addensa. Infine, lo si riscalda nuovamente per renderlo conservabile.



INGREDIENTE DEL MÜESLI ORIGINALE

Fiocchi d'avena, mele grattugiate, nocciole tritate, succo di limone e latte condensato: ecco gli ingredienti del müsli originale, quello inventato dal dottor Maximilian Bircher. Oggi la maggior parte dei müsli è preparata con yogurt, latte, panna e frutta.

9%

Insieme al latte in polvere, il latte condensato fa parte dei cosiddetti latticini a lunga conservazione, ai quali è destinato il 9% della produzione annuale di latte.

AL POSTO DELLA PANNA

In commercio si trova il latte condensato in due versioni: quella zuccherata e quella no. Il latte condensato non zuccherato può essere utilizzato quale sostituto della panna in salse o minestre, poiché è cremoso e non coagula.

SCORTA DI EMERGENZA

Il latte condensato, soprattutto nella variante zuccherata, è molto energetico: una lattina fornisce oltre 1300 kilocalorie. Ecco perché in passato era una scorta di emergenza in uso negli eserciti, ad esempio durante la guerra di Secessione americana attorno al 1860.

1866

Nel 1866 fu inaugurata a Cham (ZG) la prima fabbrica europea di latte condensato, la Anglo-Swiss Condensed Milk Company. All'inizio del Novecento l'azienda fu assorbita da Nestlé.

FATTO IN CASA

Il latte condensato è facile da fare anche in casa. Basta portare il latte a ebollizione con lo zucchero e lasciare che la miscela si addensi lentamente. Anche il «dulce de leche», la marmellata al latte dei paesi ispanofoni, è una sorta di latte condensato a cottura lunga e profumato di vaniglia.

STAR MONDIALE

Il latte condensato è noto in tutto il mondo. In Malaysia, ad esempio, è aggiunto al tè nero, che poi è versato ripetutamente tra due recipienti fino a quando non inizia a schiumare. È così che si prepara il «teh tarik», una bevanda molto apprezzata a Singapore!



Altre buonissime ricette a base di latte condensato
Lo sapevi che con il latte condensato si possono preparare anche praline o un'ottima limonata? Prova! Il latte condensato è un ingrediente sorprendente.



Per la ricreazione del mattino

Uno spuntino appetitoso

Che cosa metto nella scatolina di mia figlia o di mio figlio da sgranocchiare a ricreazione? Ecco un'idea per qualcosina di buono e pronto in un batter d'occhio.

Uno spuntino croccante e saporito

Per uno spuntino sano ci vogliono acqua, frutta e verdura. Mangiare sempre una mela, però, alla lunga può diventare monotono. La nostra idea per la ricreazione del mattino: fettine di cetriolo che, spalmate di formaggino, saranno ancora più appetitose. Se poi si prevede che la fame sarà tanta, se c'è una partita di calcio in vista o se si profila un esame difficile, i pezzetti di cracker integrale forniranno energia supplementare, in modo da restare in forma e concentrati fino al pranzo.

CRACKER INTEGRALI

I cracker integrali sono molto energetici e ricchi di fibre alimentari che favoriscono la digestione. A differenza dei cereali raffinati (ad es. farina bianca), quelli integrali contengono ancora tutti i componenti del chicco e conservano così tutte le sostanze nutritive più importanti.

FORMAGGINO

Il formaggino spalmato sulle fettine di cetriolo non è solo cremoso e delicato, ma è anche un'ottima fonte di **proteine** e **grassi**. Per saziare fino all'ora di pranzo.

CETRIOLI

Forniscono liquidi, **vitamine** e **minerali**. Attenzione: poiché gran parte delle vitamine si trova nella buccia, vanno lavati bene, ma non sbucciati completamente. Il cetriolo è di stagione da aprile a settembre.

Concorso

IN PALIO UNA SCATOLINA PER LO SPUNTINO



Vinci una graziosa scatolina per lo spuntino personalizzata con il nome di tua figlia o di tuo figlio. Ne mettiamo in palio oltre 300, quindi hai ottime possibilità! Ma attenzione: l'offerta dura poco.

Le scatoline saranno distribuite nel corso del mese di luglio 2025, poiché la produzione non è ancora iniziata.



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

Termine di partecipazione: 4 maggio 2025

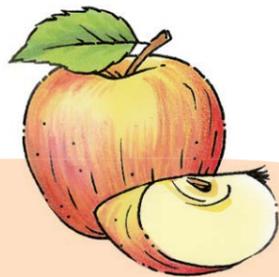
Da staccare e da appendere in cucina, per essere sempre al corrente!

IL CALENDARIO STAGIONALE

È arrivata la primavera e ben presto sarà estate: ci aspettano un sacco di buone cose, stagionali e di produzione locale!

Frutta

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



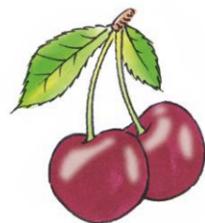
Mela Gala
agosto - giugno

Un frutto che va perfettamente d'accordo con la verdura: ad esempio un panino di mela e carota o un'insalata di mela e finocchio.



Albicocca
giugno - agosto

Dolce e fondente nel cuore di un canederli, oppure alla griglia o anche in una salsina per accompagnare le cotolette: l'albicocca è sempre una delizia!



Ciliegie
giugno - agosto

Le ciliegie, così buone e dolci, sono ancora migliori se si pensa che sono adatte anche alle persone diabetiche. E sono anche un'ottima fonte di vitamina C.



More
giugno - settembre

Le more sono perfette per i dolci o le creme, ma anche come composta per accompagnare un piatto di carne oppure... su una pizza alla ricotta e spinaci.



Ribes
giugno - agosto

Per conservare i ribes più a lungo, basta lavarli, disporli in un piatto facendo attenzione che non si sovrappongano e metterli in frigo.



Mirtilli
giugno - agosto

I mirtilli sono ricchi di preziose vitamine, minerali e sostanze vegetali secondarie. Perfetti così come sono, da pirlucare uno dopo l'altro...

Bacche

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

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 | | | | | | | | | | | | |



Cipollotti
aprile - ottobre

I cipollotti hanno un sapore molto delicato e si conservano solo un giorno o due. Sono perfetti in una minestra di erbe, in un sugo o in un'insalata croccante.



Rabarbaro
aprile - giugno

Per un sapore ancora più delicato, prima di cuocere il rabarbaro è meglio sbucciarlo, togliere i filamenti e tagliare il gambo dove è un po' più spesso.



Asparagi
aprile - giugno

Gli asparagi saranno ancora più buoni aggiungendo un po' di zucchero e olio all'acqua di cottura.

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



Cuochi in erba

Arrivano i dolci di Pasqua!

Biscotti croccanti e profumati, un delicato tronchetto cremoso e un brando di leprotti alla nocciola: ecco alcune simpatiche idee per regalini pasquali fatti in casa.

Biscotti pasquali



CIOTOLA



MIXER



CUCCHIAIO



CARTA DA FORNO



TEGLIA



Pronti in
35 minuti



Preparazione
25 minuti



Stagione
tutto l'anno

Ingredienti

100 g di burro ammorbidito • 160 g di zucchero • ¼ bustina di zucchero vanigliato • ¼ cucchiaino di sale • 1 uovo • 150 g di farina • 3 cucchiaini di cacao o di cioccolato in polvere • 1 punta di coltello di lievito in polvere • circa 130 g di confetti di cioccolato

Preparazione

- 1 Lavorare il burro, lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il sale fino a ottenere un impasto cremoso. Aggiungere l'uovo e continuare a lavorare l'impasto fino a renderlo più chiaro. Mescolare farina, cacao (o cioccolato in polvere) e lievito e incorporarli all'impasto.
- 2 Prelevare un cucchiaino di impasto alla volta, formare tra i palmi delle mani piccole sfere grandi come una pallina da ping-pong e disporle sulle teglie foderate di carta da forno. Premere leggermente per appiattirle un po', fino a 1 cm di altezza.
- 3 Preriscaldare il forno a 160 °C (ventilato) o 180 °C (statico).
- 4 Cuocere 11-13 minuti al centro del forno preriscaldato.
- 5 Decorazione: subito dopo la cottura, premere i confetti di cioccolato nei biscotti ancora morbidi. Una volta freddi, i biscotti saranno più duri e i confetti di cioccolato rimarranno al loro posto.



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.



Tronchetto alle carote

Pronto in 45 minuti • Preparazione 20 minuti • Stagione tutto l'anno



CIOTOLA



MIXER



CARTA DA FORNO



TEGLIA



SPATOLA

Ingredienti

Pandispagna: 3 uova • 90 g di zucchero • 1 pizzico di sale • 60 g di farina • 1 cucchiaio di amido alimentare • 1 cucchiaino di lievito in polvere • ¼ cucchiaino di cannella • 200 g di carote grattugiate finemente

Ripieno: 200 g di formaggio fresco • 2.5 dl di panna intera • 120 g di zucchero a velo • 1 cucchiaino di zucchero vanigliato

Guarnizione: carotine di marzapane

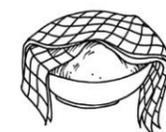
Preparazione

- 1 Impasto: battere le uova con lo zucchero e il sale per almeno 5 minuti, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Setacciare la farina con l'amido, il lievito e la cannella e incorporare il tutto alle uova battute, con delicatezza. Incorporare con delicatezza anche le carote grattugiate.
- 2 Preriscaldare il forno a 180 °C (ventilato) o 200 °C (statico).
- 3 Stendere l'impasto su una teglia foderata di carta da forno, fino a ottenere un rettangolo alto 1 cm. Cuocere 12-15 minuti nel forno preriscaldato. Arrotolare il pandispagna ancora caldo insieme alla carta da forno e lasciarlo raffreddare completamente.
- 4 Ripieno: battere il formaggio fresco con la panna intera, lo zucchero a velo e lo zucchero vanigliato fino a una consistenza bella soda. Mettere in frigorifero.
- 5 Srotolare nuovamente il pandispagna, rimuovere la carta da forno, spalmare ¾ del ripieno in modo uniforme sul rettangolo, lasciando un bordo di 2 cm sul lato corto. Arrotolare in modo compatto partendo dal lato con il ripieno. Usare il ripieno rimanente per decorare la parte superiore del rotolo. Mettere in frigorifero fino al momento di servire.
- 6 Poco prima di servire, guarnire con carotine di marzapane.

Coniglietti nocciolati



Pronti in 2 ore e 20 minuti • Preparazione 25 minuti • Stagione tutto l'anno



CIOTOLA E PANNO



PENTOLINO



COLTELLO



MATTARELLO



CARTA DA FORNO



TEGLIA

Ingredienti

Impasto: 300 g di farina • ½ cucchiaino di sale • 40 g di zucchero • 75 g di burro ammorbidito • 10 g di lievito sbriciolato • 1.5 dl di latte • 1 tuorlo

Ripieno: 0.75 dl di latte • 1 cucchiaino di burro • 50 g di zucchero • 200 g di nocciole tritate • ½ cucchiaino di cannella • 1 albume

Glassa: 100 g di zucchero a velo • 1 – 1½ cucchiaino di succo di limone

Preparazione

- 1 Impasto: mescolare farina, sale e zucchero, formare un piccolo incavo al centro. Aggiungere il burro alla farina. Sciogliere il lievito nel latte, versarlo nell'incavo insieme al tuorlo. Amalgamare il tutto fino a formare un impasto.
- 2 Lavorare l'impasto una decina di minuti, fino a ottenere una consistenza morbida e elastica. Disporlo in una ciotola, coperto con un panno umido. Lasciarlo lievitare a temperatura ambiente fino al doppio del volume.
- 3 Ripieno: versare il latte in un pentolino, aggiungere il burro e lo zucchero e scaldare. Quando il burro si sarà sciolto, toglierlo dal fuoco. Incorporare le nocciole, la cannella e l'albume.
- 4 Formare i coniglietti: con un coltello, fare un'incisione a forma di croce nell'impasto. Stenderlo su un po' di farina e formare un rettangolo di circa 25 x 40 cm. Distribuirvi uniformemente il ripieno, lasciando liberi 10-12 cm sul lato lungo (serviranno per le orecchie). Affettare a strisce larghe 1-2 cm (lunghezza totale delle strisce 40 cm, di cui 30 cm con ripieno). Arrotolare ogni striscia fino alla fine del ripieno. Con la parte finale della striscia formare le orecchie. Disporre i coniglietti sulla teglia foderata di carta da forno. Se occorre, premere leggermente per correggere la forma.
- 5 Preriscaldare il forno a 200 °C (statico) o 180 °C (ventilato). Lasciare i coniglietti lievitare ancora una decina di minuti, mentre il forno si scalda.
- 6 Cuocere i coniglietti 15-20 minuti nella parte inferiore del forno preriscaldato. Sforarli e lasciarli raffreddare leggermente.
- 7 Glassa: mescolare lo zucchero a velo con il succo di limone. Aggiungere il succo di limone goccia dopo goccia fino a quando la glassa potrà essere spennellata con facilità.
- 8 La glassa può essere spennellata sui coniglietti ancora tiepidi oppure versata a filo. Poi va lasciata asciugare.

Reportage

«Un asilo nido che vive al ritmo della fattoria»

Dov'è che i bambini possono giocare, cantare, fare tanti lavoretti manuali ma anche osservare da vicino la vita degli animali e il ciclo delle stagioni? Ma nell'asilo nido di una fattoria! Ad esempio quello gestito dalla famiglia Kiener a Habstetten, vicino a Berna. Qui anche i più piccoli possono dare una mano: nella stalla, nei campi, nell'orto, in giardino e in cucina. Di certo una bellissima avventura anche per i loro genitori.

Tutto un andirivieni di carriole

Con le loro carriole su misura, i bambini dell'asilo nido aiutano Severin Kiener a distribuire la razione di fieno alla mandria.

All'asilo nido «Burehof» oggi è giorno di torta. Il grande tavolo della cucina è bianco di farina e i piccoli sono tutti indaffarati: alcuni prelevano parti di impasto dalla ciotola, altri hanno già impugnato il mattarello mentre altri ancora sono alle prese con la teglia. Ma qui non si cucina, si canta anche – e come! Seduta tra i bambini, Susanne Kiener intona con loro una canzoncina che parla di fieno e mietitura. È lei, docente di scuola elementare in pensione, l'autrice di questa e di tante altre filastrocche e storielle molto amate qui all'asilo. Dopo la lunga nota finale, un piccolo esclama «ancora!»... e tutti ricominciano a squarciagola.

A ognuno il suo compito

Nel frattempo, un altro gruppo di bambini è concentratissimo a guarnire la torta: Arno aziona con entusiasmo la manovella della sbucciatrice meccanica nella quale Janis inserisce pian piano una mela dopo l'altra. La spirale di buccia che ne esce è veramente lunghissima: «guarda, questa qua è ancora più lunga della tua!», esclama Arno. Più in là, Andrin sistema una fettina di mela dopo l'altra sul fondo della torta. Poi ci vorrà ancora una spennellata di uovo battuto e si potrà infornare.

«Qui i bambini vivono da vicino tutti i bei momenti della fattoria.»

Severin

Tutta la famiglia dà una mano

A Habstetten, l'asilo nido «Burehof» è oramai un'istituzione. «Eppure ho iniziato con un solo bambino, qui nella nostra cucina», ricorda Susanne. L'aveva spinto il desiderio di far vivere le piccole e grandi avventure della fattoria anche agli altri

Record

Chissà chi riuscirà a srotolare la buccia di mela più lunga?



Pranzo per tutti

Sovente i bambini danno una mano anche a preparare il loro pranzo. Il menu di oggi prevede torta di mele.



Dar da mangiare ai conigli

Mentre la torta di mele sta cuocendo nel forno, le bucce rimaste sono portate ai coniglietti, che ne vanno ghiotti.



Conduzione familiare

Ecco i nonni Peter e Susanne Kiener, i titolari dell'azienda Andrea e Severin (con i piccoli Andrin e Luisa) e le sorelle Bettina e Sophie.

bambini del villaggio. Da allora sono trascorsi 23 anni. All'epoca Susanne lavorava su due fronti, da un lato la scuola elementare, dall'altro l'azienda agricola di famiglia. Nel frattempo, l'asilo nido ha preso tutta un'altra dimensione ed è stato trasferito in un ampio annesso dell'edificio secolare attorno al quale ruota la vita della fattoria. Ora accoglie ben 18 bambine e bambini. Susanne vi trascorre an-

cora molto tempo, ma ne ha ceduto la direzione a sua figlia Sophie, docente di scuola materna. Sophie si occupa dei bambini insieme a sua sorella Bettina e ad altre cinque persone.

Un ruolo molto importante è anche quello di Severin, il fratello di Sophie, e di sua moglie Andrea: genitori dei piccoli Andrin e Luisa, sono loro che

LA FATTORIA

Severin e Andrea Kiener coltivano 40 ettari di terreno e 6 ettari di bosco a Habstetten/Bolligen (BE). Si occupano principalmente di produzione lattiera. Nella fattoria vivono 35 mucche, oltre a 35 vitelli ogni anno, capre, conigli, galline e gatti.

Oltre all'erba per il bestiame, i Kiener coltivano farro, grano, orzo, lupini, mais, patate e mele. Nel loro negozietto vendono latte, farina e uova.

Quello prodotto dai Kiener è «latte di prato»: si chiama così perché in estate le mucche si nutrono principalmente di erba, in inverno di fieno e insilati. La soia come foraggio è vietata e l'apporto di mangime concentrato è ridotto al minimo. In estate la mandria esce sovente al pascolo. Nella fattoria dei Kiener gli animali trovano condizioni di vita particolarmente rispettose dei loro bisogni.



Noi siamo piccoli, ma...

Paletta, trattorino e scopetta: dai Kiener gli attrezzi sono disponibili anche a misura di bambino.

...sappiamo come fare

I piccoli sanno già come si ripulisce la stalla delle capre.

L'ASILO NIDO «BUREHOF»

La maggior parte dei bambini dell'asilo nido abita ad Habstetten e nel vicino villaggio di Bolligen. Al momento sono disponibili ancora alcuni posti per il prescolare, mentre a pranzo sono accolti anche bambini che frequentano già le elementari.



adatta anche alla produzione di carne. Si nutre soprattutto di erba, fieno, mais e cereali, tutti prodotti dall'azienda stessa. «Il nostro è latte da pascolo: ciò significa che le mucche non ricevono né soia né foraggio concentrato», spiega Severin.

Giochi e lavoretti al ritmo delle stagioni

Il programma dell'asilo nido segue i ritmi delle stagioni. Aiutando in molti lavoretti della fattoria, i bambini imparano a conoscere la natura e il tempo. In primavera piantano patate, in estate e in autunno aiutano nel raccolto di fragoline e di mele, mentre in inverno vanno nel bosco a raccogliere le pigne per il riscaldamento. In inverno, quando la natura dorme, la stalla dei Kiener diventa il centro di tutti i loro interessi. Si trova appena fuori dal paese ed è una delle mete preferite per le passeggiate dell'asilo nido. Per i piccoli, la produzione di latte è tutta una storia favolosa, e vogliono sempre sentirne parlare: «mostriamo loro tutto quanto si può fare con il latte», spiega Sophie. I bambini aiutano a preparare il burro e lo yogurt, ma anche formaggio, quark e mozzarella.

Dall'asilo nido alle famiglie

I bambini scorrazzano sovente anche nell'orto e nei campi. Ad esempio, una volta passata la vecchia macchina raccogliitrice che estrae le patate da terra, loro aiutano a ultimare la raccolta. «In autunno, per la me-

renda, arrostitiamo le patate direttamente nel campo», racconta Sophie. È uno dei momenti più attesi dell'anno.

«Di ritorno a casa i bambini parlano della loro giornata in fattoria e questo ha senz'altro un impatto anche sui genitori.»

Sophie

Patate, sciroppo, marmellata di fragole: i bambini aiutano a raccogliere e preparare tante piccole bontà, che poi possono anche portare a casa. «Di ritorno in famiglia i bambini parlano della loro giornata in fattoria e questo ha senz'altro un impatto anche sui genitori», Sophie ne è convinta. Un modo per avvicinare l'agricoltura alla popolazione. «Per me è una gioia trasmettere alle nuove generazioni una parte della bella infanzia che ho trascorso nella fattoria dei miei genitori.»

oramai gestiscono l'azienda agricola nella quale è incorporato l'asilo nido. Momenti in comune che sono positivi per tutti, poiché i bambini vivono ogni giorno le piccole e grandi avventure della fattoria e, di ritorno a casa la sera, ne parleranno senz'altro con i loro genitori – un modo per trasmettere gli aspetti positivi dell'agricoltura anche al resto della popolazione. «Qui i bambini vivono da vicino tutti i bei momenti della fattoria», commenta Severin.

Tutti in stalla!

Una vicinanza alla natura, alle stagioni e ai cambiamenti del tempo assolutamente voluta e che offre qualcosa di molto speciale ai bambini dell'asilo nido. Per questo motivo anche oggi, come ogni altro giorno, bisognerà indossare pantaloni impermeabili, giacche e stivali: perché gli animali hanno bisogno di essere accuditi e nutriti anche quando piove. Sophie aiuta i più piccoli a vestirsi e prepara tutto il necessario. In una grande ciotola, torsoli e bucce di

mela, di cui i conigli vanno ghiotti. «Non mangiare tutto tu, se no non ne resta per loro», dice Susanne a un piccolo che sta rosicchiando tutto contento una buccia di mela. Un gruppetto si dirige già verso il fienile, dove i conigli aspettano affamati.

«Siamo in una vera fattoria, con animali veri – non bisogna mai dimenticarlo.»

Susanne

Il secondo gruppetto si è già equipaggiato di piccole carriole su misura: a loro oggi tocca la stalla delle capre. «Ma entro da sola» annuncia Susanne. Poiché fa brutto, oggi le capre sono tutte al riparo e per i piccolini sono animali un po' troppo impetuosi. «Siamo in una fattoria vera con animali veri» mette in guardia Susanne. Con le loro piccole carriole, però, i bambini sono perfettamente in

grado di portare via il letame di capra. Per loro è un gioco, che fanno con gioia e impegno. Carriole, scope, annaffiatori... qui tutto il necessario è disponibile anche su misura per loro.

Un paradiso, ma non solo

«Per noi è importante che i bambini si sentano parte della fattoria», dice Sophie. «Non vogliamo mostrare loro un paradiso, ma semplicemente la vita quotidiana di un'azienda agricola». In concreto, questo significa anche che i bambini vanno a dire addio a un vitellino portato via dal macellaio. Il principale settore di attività di Severin e Andrea è la produzione di latte e, in misura minore, quella di carne. La mandria conta 35 mucche di pezzata rossa svizzera, che partoriscono altrettanti vitelli ogni anno, solo alcuni dei quali restano poi nell'azienda. «La pezzata rossa è adatta alla nostra azienda perché è una razza a duplice impiego», spiega Andrea. Se da un lato produce meno rispetto alle razze da latte ad alto rendimento, dall'altro è robusta e



Tutti danno una mano

L'asilo nido è frequentato da circa 18 bambini ogni giorno. Qui ognuno trova il suo posto.



La cucina di tutti i giorni

RICETTE DI CARNE MACINATA: RAPIDE E FACILI!

Piatti variati che piacciono a tutti e che sono anche molto semplici da preparare. Oggi l'ingrediente principale sarà la carne macinata!



POLPETTINE

Pronte in 30 minuti Preparazione 30 minuti

Per 4 porzioni

Polpettine: 1-2 fette di pane raffermo a dadini • 1.5 dl di latte caldo • 500 g di carne macinata • 1 uovo • 50 g di Sbrinz DOP grattugiato • 1 cipolla tritata finemente • 1-2 cucchiaini di prezzemolo tritato finemente (o miscela di erbe aromatiche all'italiana) • 1 cucchiaino di sale • pepe • burro per arrostire

Salsa: 1 cipolla tritata finemente • 1 spicchio d'aglio schiacciato • burro chiarificato per arrostire • 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 400 g di pomodori pelati a pezzetti • 1-2 cucchiaini di prezzemolo (o miscela di erbe aromatiche all'italiana) • sale • pepe

1 Polpettine: versare il latte caldo sul pane. Lasciare riposare almeno 10 minuti. Aggiungere la carne macinata, l'uovo, il formaggio, la cipolla, le erbe, il sale e il pepe, mescolare bene. Inumidirsi le mani e formare una trentina di polpettine, grandi come una pallina da ping-pong. Rosolarle da tutti i lati a fuoco medio per 10 minuti.

2 Salsa: imbiondire la cipolla nel burro. Aggiungere l'aglio e il concentrato di pomodoro, continuare brevemente a fuoco vivace, poi aggiungere i pelati e le erbe aromatiche. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe. Ridurre il calore. Aggiungere le polpettine e riscaldare.

verdi e invitanti

Stagione delle zucchine:
maggio - ottobre

ZUCCHINE RIPIENE

Pronte in 55 minuti Preparazione 20 minuti

Per 4 porzioni

1 pirofila di circa 38 x 28 cm

Ripieno: 500 g di carne di manzo macinata • 1 uovo battuto • 1 cipolla tritata • 1 spicchio d'aglio schiacciato • 1 cucchiaino di origano tritato • 1 cucchiaino di prezzemolo tritato • sale • pepe

4 zucchine tagliate a metà nel senso della lunghezza • crema per arrostire • sale • 2 dl di brodo • 100 g di mozzarella per pizza

- 1** Ripieno: mescolare bene tutti gli ingredienti. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe.
- 2** Preriscaldare il forno a 200 °C (ventilato) o 220 °C (statico).
- 3** Spennellare le zucchine con la crema per arrostire, condirle con un po' di sale e disporle nello stampo con la superficie tagliata rivolta verso l'alto. Farcirle con il ripieno di carne macinata. Premere un poco il ripieno per sistemarlo bene e cospargere il tutto di formaggio. Versare il brodo sul fondo della pirofila.
- 4** Cuocere 35-40 minuti nella parte inferiore del forno preriscaldato.



Low carb

Le zucchine ripiene coniugano verdure e proteine, contengono pochissimi carboidrati e sono gustosissime! Per garantire ai bambini un apporto energetico sufficiente, basterà servirle con un po' di pane o una porzione di riso.

piatto forte



BOLOGNESE DI LENTICCHIE

 Pronta in 1 ora

 Preparazione 20 minuti

Per 4 porzioni

1 cipolla tritata finemente • burro chiarificato per arrostire • 200 g di carote a dadini • 50 g di sedano rapa a dadini • 2 spicchi d'aglio schiacciati • 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 3.5 dl di brodo • 400 g di pomodori pelati • 230 g di lenticchie verdi • 1 foglia di alloro • sale • pepe

1 Imbiondire la cipolla nel burro schiumante. Aggiungere la dadolata di carote e di sedano e l'aglio schiacciato. Continuare a fuoco medio.

2 Aggiungere il concentrato di pomodoro e continuare brevemente la cottura a fuoco vivo. Sfumare con il brodo. Aggiungere i pelati, le lenticchie e la foglia di alloro, portare a ebollizione, aggiustare di sale e dare un giro di pepe.

3 Coprire e cuocere a fuoco lento 40-50 minuti. Quando le lenticchie saranno cotte, togliere la foglia di alloro.



Vegetariano

Le lenticchie sono un'ottima alternativa alla carne macinata e sono ricche di proteine. Possono anche essere cucinate in molti modi, ad esempio hamburger, polpette o sformati di ogni tipo.



un panino sfizioso

FAJITA

 Pronte in 30 minuti

 Preparazione 30 minuti

Per 4 porzioni

Salsina al pomodoro: 3 pomodori a dadini • 1 spicchio d'aglio schiacciato • 1 cipolla rossa tritata • 1 mazzetto di prezzemolo tritato finemente • il succo di 1 limetta • sale

Ripieno: 1 cucchiaino di burro chiarificato per arrostire • 500 g di carne macinata mista • 600 g di verdure di stagione (ad es. carote, mais, cavolo rosso, cavolo bianco) a striscioline • 1 cipolla rossa a striscioline sottili • 1 spicchio d'aglio schiacciato • sale • pepe

8 tortilla di frumento • un po' di insalata (ad es. lattuga) a striscioline • 120 g di formaggio grattugiato (ad es. Gruyère DOP) • 200 g di crème fraîche

1 Preriscaldare il forno a 100 °C (ventilato) o 110 °C (statico).

2 Salsina al pomodoro: mescolare la dadolata di pomodori, l'aglio, la cipolla e il prezzemolo, condire con il succo di limetta e aggiustare di sale.

3 Ripieno: rosolare la carne macinata nel burro caldo. Aggiungere le verdure e la cipolla e continuare brevemente a fuoco vivo. Aggiungere l'aglio, aggiustare di sale e dare un giro di pepe. Mettere in una ciotola resistente al calore e tenere in caldo nel forno, al coperto.

4 Riscaldare le tortillas secondo le istruzioni sulla confezione. Metterle in caldo nel forno, al coperto.

5 Servire separatamente la salsina al pomodoro, il ripieno, le tortillas, l'insalata, il formaggio e la crème fraîche. Guarnire a piacimento ogni tortilla e arrotolarla.

HACHIS PARMENTIER

🕒 Pronto in
1 ora e 20 minuti

👩 Preparazione
50 minuti

Per 4 porzioni
pirofila da gratin

Carne macinata: 500 g di carne macinata di manzo • burro chiarificato per arrostitire • 1 cipolla tritata • 1 scatola di pomodori pelati a pezzetti (400 g) • 1 dl di brodo vegetale • sale • pepe

Purea di patate: 1 kg di patate farinose, tagliate a pezzi • 50 g di burro • 6 cucchiaini di latte • sale • pepe • formaggio grattugiato per spolverare

- 1 **Carne macinata:** rosolare la carne nel burro caldo. Aggiungere la cipolla e continuare la cottura a fuoco vivo. Sfumare con i pelati e il brodo. Cuocere 3 minuti senza smettere di rimestare. Aggiustare di sale, dare un giro di pepe e versare nella pirofila.
- 2 **Purea di patate:** cuocere le patate in abbondante acqua salata. Scolarle. Aggiungervi burro e latte. Lavorare con lo schiacciapatate e poi con il frustino fino a ottenere una purea cremosa. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe.
- 3 Preriscaldare il forno a 200 °C (ventilato) o a 220 °C (statico).
- 4 Distribuire la purea di patate sopra la carne macinata. Lisciare la superficie e cospargerla di formaggio.
- 5 Cuocere 30-35 minuti al centro del forno preriscaldato. Sforare quando si sarà formata una crosta dorata e croccante.



doppio piacere

CROSTATA DI MACINATO E VERDURA

🕒 Pronta in
50 minuti

👩 Preparazione
20 minuti

Per 8 fette
tortiera 30 cm Ø

Guarnitura: 300 g di carne macinata • burro chiarificato (o crema) per arrostitire • 1 cipolla tritata • 1 spicchio d'aglio schiacciato • 500 g di verdure (ad es. carote, sedano) mondate e grattugiate con una grattugia per rösti • 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 0.5 dl di brodo • 2 cucchiaini di prezzemolo tritato • sale • pepe
Miscela liquida: 3 dl di latte • 2 uova • ¼ cucchiaino di sale • pepe • noce moscata

1 pasta per torte al burro già spianata, rotonda • 100 g di Gruyère DOP, grattugiato • prezzemolo per guarnire

- 1 **Guarnitura:** rosolare la carne nel burro caldo (o nella crema per arrostitire), ridurre il calore. Aggiungere la cipolla, l'aglio e la verdura grattugiata. Aggiungere anche il concentrato di pomodoro e proseguire ancora un poco. Sfumare con il brodo, coprire e continuare 5-10 minuti fino a una consistenza leggermente tenera. Aggiungere il prezzemolo, condire, lasciare raffreddare.
- 2 **Miscela liquida:** mescolare tutti gli ingredienti.
- 3 Preriscaldare il forno a 200 °C (ventilato) o 220 °C (statico).
- 4 Rivestire la tortiera con carta da forno, bucherellare il fondo della pasta.
- 5 Distribuire il ripieno di carne e verdure sul fondo di pasta, cospargere di formaggio. Versarvi anche la miscela liquida.
- 6 Cuocere 30-35 minuti nella parte inferiore del forno preriscaldato.



croccante tentazione



Mealprep – per chi ama pianificare

Gli avanzi di crostata sono molto comodi come pasto da portare con sé, basta sistemarli in un piccolo contenitore chiudibile. Vanno benissimo anche per un pasto del giorno seguente, riscaldati e con una bella insalata fresca come contorno.

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