

SPECIALE  
**ANTISPRESSO**  
Astuzie per  
cucinare i resti

swissmilk

# FAMILY



## Splendida zucca

Squisita e nutriente,  
merita ricette alla sua altezza.

### Cuochi in erba

Per imparare sin da piccoli  
a utilizzare gli avanzi.

### Famiglia ingegnosa

Gli Appenzeller producono alimenti  
di prima qualità – con pochissimi scarti.

### Riciclette sopraffine

Ecco come preparare menu  
gustosi con i resti.

# CREATIVITÀ CONTRO SPRECO

Di recente m'è capitato di lasciare l'ufficio tutta trafelata per riuscire ancora a fare una spesa per la cena, ma poi, una volta a casa, di scoprire che in frigo e in dispensa restavano ancora pane raffermo, verdura un po' passata e formaggio grattugiato. In questo numero vi proponiamo consigli pratici e ricette per recuperare proprio questo tipo di avanzi e preparare in un attimo un buon pasto per tutta la famiglia. Non manca la nostra consueta rubrica di ricette adatte ai più piccoli che vogliono dare una mano in cucina – da provare assolutamente!

Devo dire che la famiglia Appenzeller di Pfäffikon (ZH) mi ha davvero colpita. Producono yogurt assolutamente squisiti utilizzando frutta molto matura, ossia salvata all'ultimissimo momento.

Nelle prossime pagine troverete anche interessanti spunti per chi ama la zucca in tutte le sue varianti: grigliata, al forno, in un passato di verdura... Un ortaggio speciale, di cui non avanza praticamente mai nulla.

Tutti ai fornelli e buon divertimento!



**Marie Wagner**  
Direttrice di progetto Sapori e ricette



4

## Tuttofare

In autunno la zucca è la regina della cucina: provatela al forno o in padella, oppure soffritta con un macinato di carne... senza dimenticare la vellutata!



28

## Tornano sempre buoni

Resti di verdura, di pasta o di pane: ecco come trasformarli in gustosi menu.



22

## Niente scarti

Dagli Appenzeller di resti non ce ne sono quasi mai. Persino gli scarti della colza coltivata per l'olio tornano utili, trasformati in foraggio proteico per le mucche dell'azienda.

## 12 Burro chiarificato

Tutto quanto c'è da sapere su questo burro speciale e sulla sua variante indiana, il ghee.

## 14 La scatolina dello spuntino

Gustoso e morbido, succoso e dolce: un'armonia di consistenze e sapori per fare il pieno di energia.

## 16 Calendario stagionale

Insalate di stagione: ecco qualche astuzia per mantenerle croccanti più a lungo.

## 34 Consigli dalla campagna

Dalle nostre contadine, simpatiche idee regalo autunnali e utilissimi consigli antispreco.

A photograph of a man, a woman, and a young girl in a rustic shop filled with pumpkins. The man, wearing a blue jacket and cap, stands on the left. The woman, in a patterned coat, and the girl, in a blue jacket, are in the center, looking at a large orange pumpkin. Shelves in the background are filled with various pumpkins and gourds. A sign on the right reads "MUSCAT Open, Broken, Suppe".

Di stagione

## Al negoietto delle zucche

Nel negoietto dell'azienda agricola Obergrund di Emmen (LU), dagli scaffali e dalle grandi casse occhieggiano cucurbitacee di ogni genere, dai colori sgargianti – arancione in tutte le sue gradazioni, diversi verdi ma anche un po' di giallo e di grigio – e dalle forme strane: panciate a costoloni, piccole a forma di goccia, altre simili a cuscinetti... Tutte attendono l'amante della buona tavola che abbia voglia di mettersi ai fornelli e preparare qualcosa di buono: fettine impanate, ad esempio? O un calzone al forno? O una classica vellutata? Acquistandole direttamente sul posto c'è proprio l'imbarazzo della scelta!

### Produzione diretta

L'azienda agricola Obergrund di Emmen (LU) è un vero paradiso per chi ama le zucche. A pochi metri dai campi in cui sono coltivate, qui è possibile acquistare zucche ornamentali, comprese quelle per scolpire le famose lanterne di Halloween, e tantissime zucche commestibili di ogni tipo e colore. Un prodotto fresco, di stagione e sostenibile.

Tutte le informazioni su [obergrundhof.ch](http://obergrundhof.ch)



## CREMA DI ZUCCA

In tavola in 10 minuti    Preparazione 20 minuti

### Ingredienti per 4 persone

1 cipolla tritata • 1 cucchiaio di curry • burro per il soffritto • 400 g di zucca (ad es. moscata) a pezzetti • 6 dl di brodo di verdura • sale • pepe

**Guarnizioni a scelta:** 200 g di crème fraîche • resti di pasta (ad es. tortellini) • 60 g di dadini di pancetta rosolati • popcorn • dadini di formaggio • fettine di wienerli • crostini\*

**1** Imbiondire il trito di cipolla nel burro, con il curry. Aggiungere i pezzetti di zucca e continuare a soffriggere. Versare il brodo, portare a ebollizione e aggiustare di sale e pepe. Coprire e cuocere 20-25 minuti a fuoco lento.

**2** Passare il tutto al mixer. Aggiustare nuovamente di sale e di pepe e servire con guarnizioni a scelta.

### Come salvare il pane raffermo\*

Tagliare il pane raffermo a cubetti di 1 cm e farlo dorare in padella con un po' di burro. Condire a piacere, ad esempio con sale, aglio in polvere o paprika.



### Moscata di Provenza

Questa zucca ha un aroma intenso, che ricorda vagamente la noce moscata, ed è molto succosa. La sua polpa, molto morbida, è ideale per preparare creme vellutate.



fondente e croccante

## ZUCCA IMPANATA AL FORNO

In tavola in 1 ora    Preparazione 20 minuti

### Ingredienti per 4 persone

carta da forno

5 cucchiai di latte • 1 cucchiaio di senape

**Panatura:** 80 g di pangrattato • 2 cucchiai di noci o nocciole spezzettate • 2 cucchiaini di timo • ½ cucchiaino di sale • 50 g di Sbrinz DOP grattugiato

500 g di zucca butternut, a fette spesse 1 cm • crema per arrostire

**Condimento:** 3 cucchiai di olio di colza • 2 cucchiai di yogurt • 3 cucchiai di aceto • 1 cucchiaiino di marmellata o di miele • ½ cucchiaino di sale • pepe  
1 pera tagliata a fettine sottili • 150 g di formentino o rucola • 50 g di noci o nocciole spezzettate • Sbrinz DOP a fettine sottili

**1** Mescolare bene il latte e la senape in un piatto fondo.

**2** Mescolare tutti gli ingredienti della panatura in un altro piatto fondo.

**3** Passare le fette di zucca prima nel latte alla senape, poi nella panatura. Premere bene la panatura con le dita. Posare le fette di zucca impanate sulla teglia foderata di carta da forno. Spruzzare con qualche goccia di crema per arrostire.

**4** Cuocere 40-45 minuti nel forno non pre-riscaldato, a 180° C (ventilato) o 200° C (statico).

**5** Condimento: mescolare tutti gli ingredienti. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe.

**6** Condire il formentino o la rucola. Distribuire l'insalata sui piatti, posarvi le fette di zucca impanata e guarnire con i pezzettini di noci o nocciole e i petali di Sbrinz.



### Butternut

La zucca butternut ha un sapore delicato che ricorda le nocciole, è quasi priva di fibre e la sua buccia è così sottile che non occorre toglierla. Durante la cottura la polpa rimane compatta e succosa, perfetta per essere impanata.





*gustosissimo*

## CALZONE ALLA ZUCCA CON PORRO E VERZA

In tavola in  
1 ora e 10 minuti

Preparazione  
45 minuti

### Ingredienti per 4 persone

carta da forno, 2 teglie

4 paste per pizza da 260 g l'una, spianate in tondi di ca. 24 cm Ø • 300 g di salsa al pomodoro • 1 presa di origano • sale • pepe • 300 g di mozzarella svizzera, a fettine • 200 g di pancetta, a dadini • 1 cipolla tritata • 150 g di zucca (ad es. potimarron), a dadini di ca. 1 cm • 70 g di verza, a striscioline • 80 g di porro, a striscioline

**1** Scaldate il forno a 180° C (ventilato) o 200° C (statico). Posare i fondi di pizza sulle teglie foderate di carta da forno, in modo che metà di ogni fondo sporga dai bordi.

**2** Spalmare la salsa di pomodoro sulla metà di fondo che si trova sulla teglia, lasciando libero un bordo di 1 cm. Condire con origano, sale e pepe. Guarnire con gli altri ingredienti.

**3** Ripiegare ogni pizza al centro così da formare un calzone, coprendo la parte farcita con la metà vuota e premendo bene lungo i bordi con le dita inumidite. Spennellare il calzone con un po' d'acqua.

**4** Cuocere 25-30 minuti nel forno preriscaldato.

**Suggerimento:** Gli avanzi di calzone si conservano 3 giorni in frigorifero. Avvolti in una pellicola trasparente, infilati in un sacchetto per surgelati si conservano in congelatore anche 3 mesi.

### Congelare la mozzarella

Per preparare questo calzone si può usare anche mozzarella congelata. Prima di congelarla va tagliata a dadini o a fette così sarà più facile aggiungerla al calzone. Si conserva fino a 6 mesi.



*un tocco di  
colore*

## SPAGHETTI CON BOLOGNESE ALLA ZUCCA

In tavola in  
1 ora e 5 minuti

Preparazione  
35 minuti

### Ingredienti per 4 porzioni

**Bolognese alla zucca:** 1 cucchiaino di crema per arrostire • 3 cipolle tritate • 400 g di carne macinata • 1 cucchiaino di paprika • pepe • sale • 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 2.5 dl di brodo • 450 g di zucca (ad es. Hokkaido), a dadini • 3 cucchiaini di timo tritato

**Spaghetti:** 400 g di spaghetti (o un'altra varietà di pasta) • 8 cucchiaini di Sbrinz DOP grattugiato

**1** Scaldate la crema per arrostire. Imbiondirvi il trito di cipolle. Aggiungere la carne macinata e rosolarla bene. Condire con sale, pepe e paprika. Aggiungere il concentrato di pomodoro e continuare la cottura per un po'.

**2** Unire il brodo e i dadini di zucca, abbassare la fiamma. Coprire e cuocere 30 minuti, rimestando di tanto in tanto.

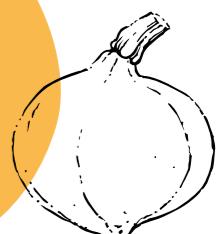
**3** Cuocere gli spaghetti seguendo le istruzioni sulla confezione. Secondo la consistenza della bolognese, diluirla eventualmente con 1 o 2 mestoli di acqua di cottura degli spaghetti. Profumare con il timo, aggiustare di sale e dare un giro di pepe.

**4** Servire gli spaghetti con la bolognese di zucca e lo Sbrinz grattugiato.



### Hokkaido

È una delle zucche più conosciute. Ha un sapore deciso, un bel colore e può essere cucinata con la buccia. Durante la cottura tende a sfaldarsi, ma i pezzetti resistono, ed è perfetta per dare un bel tocco di colore alla salsa bolognese.





### Zucche moscate

Quella delle zucche moscate è una famiglia molto numerosa. La butternut è una di loro. Hanno un aroma intenso, sono facili da affettare e hanno la polpa soda. Se saltate in padella rimangono croccanti e sono ideali per preparare, ad esempio, un bel piatto di spätzli.

## SPÄTZLI ALLA ZUCCA

In tavola in 45 minuti    Preparazione 45 minuti

### Ingredienti per 5 porzioni

grattugia per spätzli o per rösti, schiumarola

**Pastella per spätzli:** 500 g di farina • 2,5 dl di latte • 5 uova • sale • pepe • 100 g di burro per il soffritto  
1 cipolla tritata • 30 g di burro • 200 g di zucca (ad es. butternut), a dadini • 200 g di carote o di altri resti di verdura, a dadini • 1 dl di brodo o di vino bianco • 3 dl di panna • 100 g di cavolo riccio, a striscioline • sale • pepe • 1 presa di cardamomo in polvere • 1 cucchiaino di curry

**1** Pastella per spätzli: mescolare la farina, il latte e le uova in una ciotola fino a ottenere una pastella liscia. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe.

**2** Portare a ebollizione abbondante acqua salata e preparare una ciotola con acqua fredda. Versare la pastella a porzioni su una grattugia da rösti o da spätzli e lasciarla cadere attraverso i fori nell'acqua bollente. Quando gli spätzli emergono alla superficie sono cotti e vanno pescati delicatamente con una schiumarola, scolati bene e messi nella ciotola con l'acqua fredda.

**3** Scaldate gli spätzli nel burro fino a doratura. Metterli in serbo in una ciotola.

**4** In una padella, soffriggere il trito di cipolla con il burro. Aggiungere i dadini di zucca e di carota e continuare 5 minuti. Sfumare con il brodo o il vino bianco, aggiungere la panna e cuocere altri 5 minuti. Aggiungere le striscioline di cavolo riccio e continuare la cottura ancora 5 minuti. Unire infine gli spätzli, mescolare e aggiustare di sale.



# scaldano il cuore

### Resti di verdura

Con questa ricetta si possono utilizzare i resti di verdura che occupano spazio in frigo. Basta fare attenzione a non cuocerli troppo a lungo, in modo che rimangano croccanti.

Abbiamo chiesto a ...

## «In famiglia è facile ridurre lo spreco alimentare.»

Claudio Beretta, presidente dell'associazione foodwaste.ch, ricercatore in scienze ambientali



Claudio Beretta presiede l'associazione foodwaste.ch e conduce ricerche sull'alimentazione sostenibile presso la Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo (ZHAW). Per evitare lo spreco alimentare, ci invita a fare la spesa in modo intelligente, a cucinare con creatività e a seguire l'esempio delle generazioni che ci hanno preceduto.

### Claudio, anche a te, che sei un esperto di spreco alimentare, capita di gettare cibo?

Purtroppo – e come probabilmente la maggior parte di tutti noi. Quando si condivide un'abitazione con altre cinque persone non è facile tenere tutto sotto controllo. Di recente m'è andato a male uno yogurt nel frigo solo perché avevo danneggiato il coperchio senza accorgermene.

### Di cosa ti occupi in questo periodo?

Raccogliamo dati su dove e in quali quantità si spreca cibo in Svizzera, soprattutto per quanto riguarda gli alimenti rapidamente deperibili, ad esempio pane, frutta e verdura. Lo spreco ammonta a ben 2.8 milioni di tonnellate l'anno – l'equivalente di una colonna di camion che va da Zurigo a Madrid!

### Dov'è che si spreca più cibo?

A seconda dei punti di vista, nella trasformazione industriale o nelle economie domestiche.

**«Acquistare prodotti regionali e di stagione aiuta a ridurre lo spreco di cibo.»**

### Come si può evitare lo spreco di cibo in casa?

Acquistando solo la quantità di alimenti freschi di cui si ha veramente bisogno. Al mercato, cercando frutta o verdura dall'aspetto o dalle dimensioni non proprio standard, ossia quella scartata dalla grande distribuzione. Dando la preferenza a prodotti regionali e di stagione, che sono più freschi e hanno viaggiato meno.

### E se qualcosa ha superato la data di scadenza?

Osservare, annusare, assaggiare! La data di scadenza non equivale a un ordine tassativo di gettare. Molti sono ancora buoni anche dopo la data indicata. Il müesli può durare fino a tre mesi in più, il burro un mese, lo yogurt due settimane. Anche in seguito, ci si può sempre affidare al naso e agli occhi. E vi sono alimenti che, se conservati in modo appropriato, non si deteriorano: penso al miele, allo zucchero o al sale.

### Vale anche per la dicitura «da consumare entro»?

La data di scadenza andrebbe rispettata, ad esempio per la carne o per il pesce. Ma c'è anche la possibilità di congelarli in anticipo, prolungandone così la conservazione di 90 giorni.

### Come mantenere la frutta e la verdura fresche più a lungo?

Conservandole nel modo giusto! Alle patate non piacciono né il caldo né la luce, le banane vanno tenute separate dalle mele. Non dimentichiamo che la frutta e la verdura si possono anche trasformare: congelare, essiccare, cuocere per farne conserve...

### Le nostre nonne e i nostri nonni sapevano gestire meglio il cibo?

Probabilmente sì. C'era meno abbondanza e si conoscevano meglio i metodi di conservazione e di trasformazione degli alimenti. Molte famiglie avevano un orto e un frutteto.

### Pane secco, patate con gli occhi... non sono proprio gli ingredienti più appetitosi...

E invece sì! Basta un po' di creatività per preparare ricette coi fiocchi. Di recente ho messo in forno un vecchio croissant con un po' di formaggio e pomodoro. Risultato: sembrava fresco! Le albicocche molto mature si possono frullare, le verdure un po' passate si possono gratinare.

### Le tue principali astuzie antispreco?

1. Prima di fare la spesa, scattare una foto del frigo e fare una lista di ciò che manca
2. Provare ricette creative: [swissmilk.ch/foodwaste](http://swissmilk.ch/foodwaste)
3. Fare la spesa al mercato o direttamente del produttore: [swissmilk.ch/milchbuur](http://swissmilk.ch/milchbuur)

**Un alimento è scaduto?**  
[foodwaste.ch/fr/conservation](http://foodwaste.ch/fr/conservation) ti aiuta a capire se è ancora commestibile.



La star della stagione

# BURRO CHIARIFICATO

## VITAMINA D

Il burro chiarificato contiene vitamina D, che aiuta l'organismo ad assorbire il calcio presente negli alimenti e a depositarlo nelle ossa.

70%

Il burro chiarificato si ottiene facendo scaldare lentamente il burro.

In questo modo la maggior parte dell'acqua evapora e le proteine si separano, emergendo in superficie sotto forma di schiuma, che può essere eliminata con facilità.

Una volta fredda, resta una bella massa dorata. Da un chilo di burro si ricavano circa 700 grammi di burro chiarificato.

## Lattosio addio

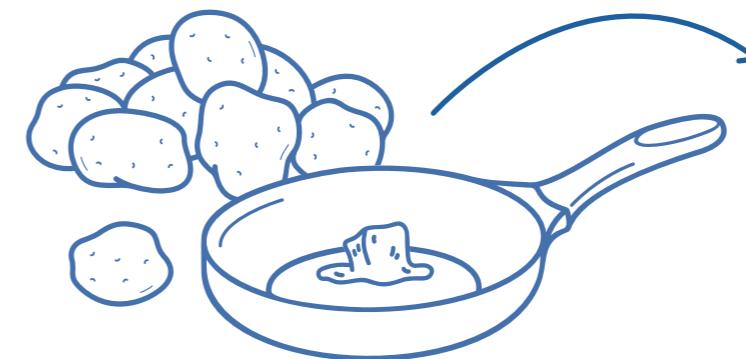
Il burro chiarificato non contiene carboidrati ed è quindi privo di lattosio. È una soluzione ideale per le persone intolleranti a questo zucchero, ma che apprezzano il sapore delicato del burro.

200°C

Poiché il burro chiarificato resta stabile fino a 200°C, è ideale per cuocere rösti o pancake dorati e croccanti. Contrariamente al burro normale che, se riscaldato a temperature troppo elevate, diventa rapidamente marrone e amaro.

## Niente schizzi

Poiché nel burro chiarificato non resta quasi più acqua, quando lo si scalda non schizza. Contrariamente al normale burro da cucina.



# RÖSTI!!

Per rösti appetitosi dalla bella crosticina croccante ci vuole il burro chiarificato! Ideale per le cotture in padella a temperature elevate, dà a questo piatto un inconfondibile sapore delicato e burroso.

## RÖSTI

In tavola in  
40 minuti

Preparazione  
40 minuti

### Per 4 porzioni

1 kg di patate bollite del giorno prima • 1 cucchiaino di sale • 3 cucchiai di burro chiarificato • pepe • burro per insaporire

- Dopo averle eventualmente sbucciate, grattugiare le patate con una grattugia dai fori grandi. Versarle in una ciotola e salarle.
- Scaldare il burro chiarificato in una padella antiaderente ben capiente. Cuocervi le patate grattugiate 5 minuti a fuoco medio-basso, rimestando più volte. Formare una tortina compatta e continuare la cottura altri 10 minuti, senza toccarla.
- Coprire la tortina con un coperchio (o un piatto di grandi dimensioni), tenere il tutto saldamente, capovolgere con un gesto rapido e far scivolare la tortina di rösti dal coperchio nella padella. Cuocerla 12-15 minuti dall'altro lato, a fuoco basso, senza più toccarla, fino a quando avrà formato una bella crosticina dorata.
- A piacere, guarnire con fiocchi di burro.



## ANTISPRECO

In passato, non tutte le abitazioni avevano un frigorifero. Il burro chiarificato si conserva fino a 9 mesi anche a temperatura ambiente: un prodotto anti-spreco che già le nostre nonne e i nostri nonni conoscevano.

# GHEE

Il ghee è una varietà particolare di burro chiarificato, ottenuto da burro fatto scaldare molto lentamente, fino a quando le proteine coagulano e possono essere separate dal resto.

Non è utilizzato solo in cucina, ma anche come rimedio ayurvedico.

## Grasso e acqua

Il burro chiarificato è composto per il 99.8% da grassi e da una percentuale minima di acqua. Le proteine sono state eliminate.

Rosolare e soffriggere:  
meglio con l'olio o con il burro?  
Ecco qui tutte le informazioni:



Per la ricreazione del mattino

# Una scatolina appetitosa

Lo spuntino della ricreazione serve a fare il pieno di energia fino all'ora di pranzo. Se poi è anche gustoso, cosa chiedere di più? Addentare per credere!

Saporito e succoso, morbido e salato: i bambini apprezzeranno di certo il contenuto di questa scatolina! Nel corso della mattinata, molti di loro provano improvvisamente una fame da lupo, soprattutto se la colazione è stata leggera o le lezioni impegnative. In questi casi ci vuole uno spuntino non solo bello da vedere, ma anche sostanzioso e appetitoso. Questo contiene tutto ciò di cui i bambini hanno bisogno per la loro mattinata: pomodorini ciliegia (per le vitamine), una piadina integrale (per il carico di energia), carne secca e formaggino (per quella marcia in più). Così a ricreazione potranno scatenarsi e poi, tornati in classe, riusciranno a concentrarsi di nuovo.

## PIADINA INTEGRALE

I prodotti integrali saziano a lungo, le fibre favoriscono la digestione e i carboidrati forniscano **energia** fino all'ora di pranzo.

## POMODORI

Croccanti e succosi, i pomodorini ciliegia sono piccole bombe di **vitamine** e rafforzano il sistema immunitario. Di stagione fino a novembre, mettono un po' di colore nella scatolina dello spuntino.

## CARNE E FORMAGGIO

La carne secca e il formaggino fresco sono ottime fonti di **proteine**, che rafforzano i muscoli e le ossa. Se la carne non piace, si può semplicemente aumentare la porzione di formaggino.

Concorso

# IN PALIO UN BUONO REKA DEL VALORE DI CHF 2'000

Quattro volte l'anno mettiamo in palio vacanze Reka per famiglie, del valore di CHF 2'000.– e in una località a scelta. Per partecipare al sorteggio basta rispondere correttamente alla domanda.

## DOMANDA DEL CONCORSO

Quante porzioni giornaliere di latte e latticini sono consigliate per l'alimentazione dei bambini a partire da 1 anno di età?



Partecipa su  
[swissmilk.ch/  
concorso-family](http://swissmilk.ch/concorso-family)



# IL CALENDARIO STAGIONALE

L'autunno è la stagione di molte insalate crocanti, ma anche di ortaggi e funghi che le accompagnano alla perfezione. Grazie alle nostre astuzie, si conserveranno ancora più a lungo!



**Formentino**  
tutto l'anno

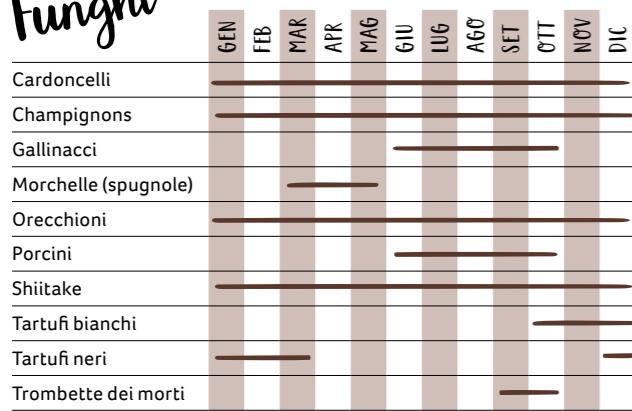
Polivalente: con uova e pancetta è un grande classico. Una versione più creativa: con funghi e castagne, condito con una salsina di senape e miele. Avvolto in un panno umido, si conserva in frigo 3 giorni.



**Scarola**  
maggio – novembre

Molto salutare e ricca di vitamine, ha un sapore caratteristico, leggermente amaro, che si può mitigare immergendola in un po' d'acqua e limone.

## Fungi



**Gallinacci**  
giugno – ottobre



Si abbinano molto bene ai piatti di pasta, alle patate in insalata o alla selvaggina. Sono sani, profumati e facili da cucinare. Essiccati si conservano almeno 1 anno.

## Insalate



**Pan di zucchero**  
giugno – febbraio

In insalata, ovviamente. Ma è perfetta anche per dare un po' di croccantezza a un burger o per preparare involtini. In frigo resta fresca per diverse settimane.

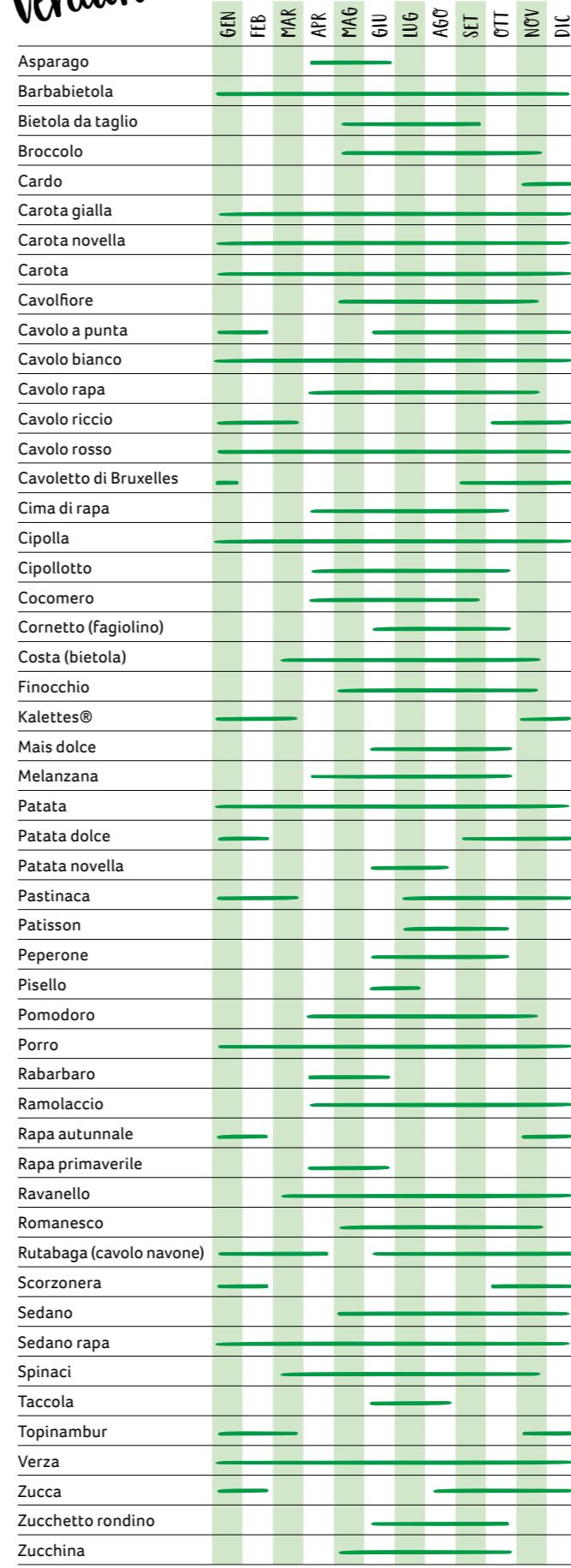


**Champignons**  
tutto l'anno

Vanno fatti saltare in padella così come sono. Per ottenere un sapore più intenso, il grasso va aggiunto solo in un secondo momento. Sott'olio o sott'aceto si conservano per diversi mesi.

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

## Verdura



## Barbabietola

tutto l'anno

Cuochi in erba

## Salvare i resti? Niente di più facile

La cucina familiare lascia sovente degli avanzi, è inevitabile. Questi sono perfetti per sperimentare nuove ricette, magari da preparare tutti insieme. I bambini scopriranno così come cucinare piatti gustosi utilizzando i resti del giorno prima. Basta un po' di fantasia: qui vi proponiamo tre semplici «riciclette» che invoglieranno anche i più piccoli a dare una mano!



## cake 7 vasetti

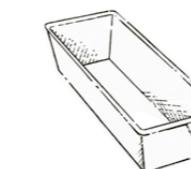


VASSETTO DA YOGURT VUOTO



GRATTUGIA

CARTA DA FORNO



STAMPO DA CAKE



GRIGLIA PER TORTE

**Un gioco da bambini**  
Nelle parti delle ricette messe in evidenza con un colore possono aiutare anche i più piccoli. Che poi, ovviamente, daranno una mano anche per apparecchiare la tavola.



 In tavola in 1 ora e 10 minuti  Preparazione 20 minuti

### Ingredienti

1 vasetto di yogurt nature (180 g) • 1½ vasetto di zucchero • ½ cucchiaino di sale • 3 uova • 1 vasetto di olio di colza o di burro fuso • 3 vasetti di farina • 1 bustina di lievito in polvere • la scorza grattugiata di 1 limone o di 1 arancia • zucchero a velo per decorare

### Preparazione

- 1 Preriscaldare il forno a 160° C (ventilato) o 180° C (statico).
- 2 Amalgamare bene tutti gli ingredienti e versare il composto in uno stampo da cake rivestito di carta da forno.
- 3 Cuocere il cake 50-55 minuti nella parte inferiore del forno preriscaldato. Sfornarlo e lasciarlo raffreddare su una griglia. A piacere, spolverarlo con un po' di zucchero a velo.

**Varianti:** 2 vasetti di farina e 1 vasetto di nocciole macinate, 2 vasetti di farina e 1 vasetto di fiocchi di cocco, 3 vasetti di farina e 1 tavoletta di cioccolato a pezzetti.

**Suggerimento:** Si può utilizzare anche uno yogurt già aperto.

# Cookie di pane



In tavola in 1 ora e 10 minuti Preparazione 20 minuti

## Ingredienti

70 g di burro • 100 g di cioccolato al latte, a pezzetti • 150 g di pane raffermo, a cubetti • 1 uovo • 100 g di zucchero • ½ bustina di zucchero vanigliato • un pizzico di sale • 70 g di farina • 1 pizzico di lievito in polvere • 160 g di dadini di cioccolato

## Preparazione

- Sciogliere il burro in un pentolino, abbassare la fiamma al minimo, aggiungere il cioccolato e lasciare che si scioglia.
- Macinare finemente il pane in un blender oppure con un mixer a immersione, in un contenitore alto e stretto.
- Battere l'uovo in una ciotola. Unire lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il sale continuando a battere, fino a ottenere un composto chiaro. Mescolare la farina, il pangrattato e il lievito in polvere e aggiungere il tutto al composto di uova e zucchero. Amalgamare. Unire anche il burro fuso con il cioccolato e i dadini di cioccolato. Mescolare bene.
- Preriscaldare il forno a 155° C (ventilato) o 175° C (statico).
- Autandosi con due cucchiai, distribuire l'impasto in 16 porzioni su due teglie rivestite di carta da forno, lasciando abbastanza spazio tra una porzione e l'altra. Cuocere 10–13 minuti al centro del forno preriscaldato. Lasciare raffreddare sulla teglia.



# Crocchette di purè



In tavola in 15 minuti Preparazione 20 minuti

## Ingredienti

250 g di purè di patate avanzato • 1 uovo • 1 cucchiaio di latte • 1 cucchiaio di amido di mais • 2 cucchiai di farina • 1 mazzetto di erba cipollina tritata • 3 cucchiai di burro

## Preparazione

- Mescolare il purè di patate, l'uovo, il latte, l'amido, la farina e l'erba cipollina.
- Friggere per porzioni nel burro, fino a doratura.



Reportage

# Com'è che da voi non avanza mai nulla?

Latte fresco, yogurt alla frutta, pregiato olio di colza e deliziosa composta di mele: questi sono solo alcuni dei prodotti che escono dall'azienda agricola della famiglia Appenzeller, situata su un'altura vicino al lago di Pfäffikon. Con una particolarità: qui si utilizzano ingredienti che magari a prima vista non sembrano più perfetti, trasformandoli in alimenti originali e appetitosi – non solo per noi umani, ma anche per gli animali.

**Un lavoro di squadra**  
Florian e Fabienne Appenzeller con Andrin, Silvan, Nadine e Larina.

La stalla di Florian Appenzeller è ampia e ben aerata: un lato è completamente aperto e circa 35 mucche dalle magnifiche corna vanno e vengono come meglio credono, muovendosi liberamente. «In inverno può capitare che nevichi un po' all'interno», ci racconta, «ma alle mucche non dà fastidio: si sentono a loro agio fino a meno 20».

Insieme alla moglie Fabienne e ai figli Andrin (13), Silvan (11), Nadine (10) e Larina (6), Florian Appenzeller gestisce un'azienda agricola a Pfäffikon (ZH).

## «La colza è sfruttata due volte e serve così sia agli umani sia agli animali.»

**Florian Appenzeller**

### Gli scarti diventano foraggio

Le mucche sembrano proprio a loro agio. Ora si avvicinano con calma alla mangiatoia. Silvan (11), armato di forcine, spinge verso di loro un po' di fieno. Larina (6) attinge da un grande secchiello e offre loro manciate di cubetti verde scuro. «Per prima mangia Veltlina» dice la piccola, posandone un po' davanti al muso di una mucca dalle corna particolarmente imponenti. Sono panelli di colza. «Prodotti da noi», sottolinea Florian Appenzeller.

Da cinque anni, infatti, l'azienda coltiva colza (v. riquadro), materia prima di un pregiato olio spremuto a freddo. Dagli scarti ricava questi panelli. «Sono molto proteici e ideali per integrare l'alimentazione del bestiame in inverno e in primavera. È uno dei motivi principali che ci ha spinto verso questa produzione», spiega Florian Appenzeller. «In questo modo la colza è sfruttata due volte e serve sia agli umani sia agli animali». Anche il grano e il mais che le mucche ricevono come foraggio complementare sono coltivati dall'azienda.

Un prodotto di scarto ricco di energia: i panelli di colza sono un prezioso integratore alimentare per le mucche.

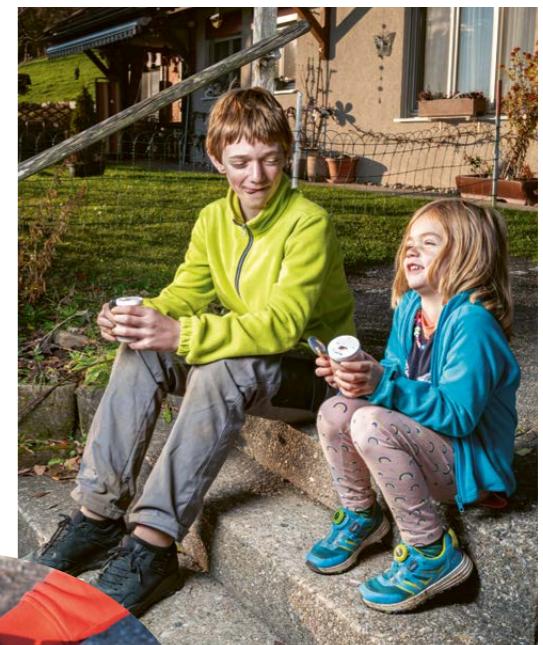


### Energia concentrata

Mangime nutriente prodotto sul posto: le mucche degli Appenzeller lo apprezzano molto.

### Pausa yogurt

Anche la frutta con qualche difetto può dare uno yogurt soprattutto: Larina e Andrin lo confermano.



### Pane secco: buono da rosicchiare

A Silvan e Larina piace nutrire i loro conigli con pane secco... E capita anche a loro di sgranocchiare un pezzetto.

### Frutta di seconda scelta per yogurt di prima qualità

Utilizzare ciò che è buono e renderlo ancora migliore: questo è il motto di Florian Appenzeller quando si tratta

## «Lottare contro lo spreco di cibo è sovente una corsa contro il tempo.»

**Florian Appenzeller**

dei suoi yogurt. Per la frutta, utilizza solo quella di seconda scelta, ossia molto matura, che acquista direttamente da colleghi. Come ci spiega, lottare contro lo spreco di cibo è sovente una corsa contro il tempo: «le bacche, ad esempio, arrivano a maturazione proprio quando torna il sole dopo alcuni giorni di pioggia,



Zucca, cioccolato, albicocche, bacche, dente di leone e vaniglia: i profumi degli yogurt seguono i ritmi delle stagioni.

ossia il momento in cui dovrei occuparmi dello sfalcio». È allora che entra in gioco Fabienne, che prepara chili e chili di marmellate, che poi congela fino a quando non serviranno come ingrediente per gli yogurt.

### Essiccare, pressare, cuocere

Prendersi cura del cibo e utilizzarne tutto il possibile sono abitudini profondamente radicate negli Appenzeller.

Florian e Fabienne seguono l'esempio delle generazioni precedenti e trasmettono questo insegnamento ai figli: «tutto ciò che cresce nell'orto è utilizzato in cucina per nutrire la famiglia», spiega Fabienne. Lo sa bene anche Nadine, 10 anni, che oggi dà una mano alla mamma per raccogliere le carote. «Guarda, questa qui è un po' corta», dice. Con il verde Fabienne la ripulisce dal terriccio. «Corta o storta, è buona lo stesso», commenta.



### Avere cura del cibo

Fabienne trasmette a sua figlia Nadine le abitudini parsimoniose della tradizione contadina.

Gli ortaggi che non sono utilizzati immediatamente sono messi a essiccare: in inverno diventeranno ottime minestre. Anche il raccolto del frutteto non va sprecato: la frutta può essere consumata cruda come spuntino, ma può anche essere cotta per preparare yogurt, spremuta per ottenere succhi e, nelle annate particolarmente generose, macerata per dare grappe e distillati. «Il cibo non si butta solo perché non è bello da vedere o non è più freschissimo: è una regola che ho imparato dai miei genitori», dice Fabienne. «Una mela troppo piccola o raggrinzita andrà sempre bene per preparare una purée». Gestì quotidiani di rispetto per il cibo che vengono trasmessi di generazione in generazione in modo del tutto naturale.

ai quali danno scarti di verdura e un po' di pane secco. «Buono», dice Larina, sgranocchiandone un pezzetto. Per gli Appenzeller la parola «scarto» non esiste, o quasi. «Noi ci teniamo a utilizzare proprio tutto, anche ciò che altri considererebbero probabilmente uno scarto da buttare», spiega Fabienne. Florian an-

**«Corta o storta, è buona lo stesso.»**

Fabienne Appenzeller

*La forma non conta: tutte le buone cose che crescono nell'orto sono utilizzate.*



### Pane troppo duro? Ma quando mai!

Nel frattempo, Larina e Silvan si occupano di Brauni e Stupsi, i due conigli,

In auto fino in fattoria, ma a piedi fino al distributore Gli Appenzeller tengono molto alla sostenibilità, e non solo a livello di produzione. Anche per quanto riguarda la distribuzione stanno cercando nuovi metodi che possano contribuire a preservare le risorse.

**«Mia mamma utilizzava il latticello avanzato dalla burrificazione per preparare il pane – niente di più normale.»**

Florian Appenzeller



### Una soluzione innovante

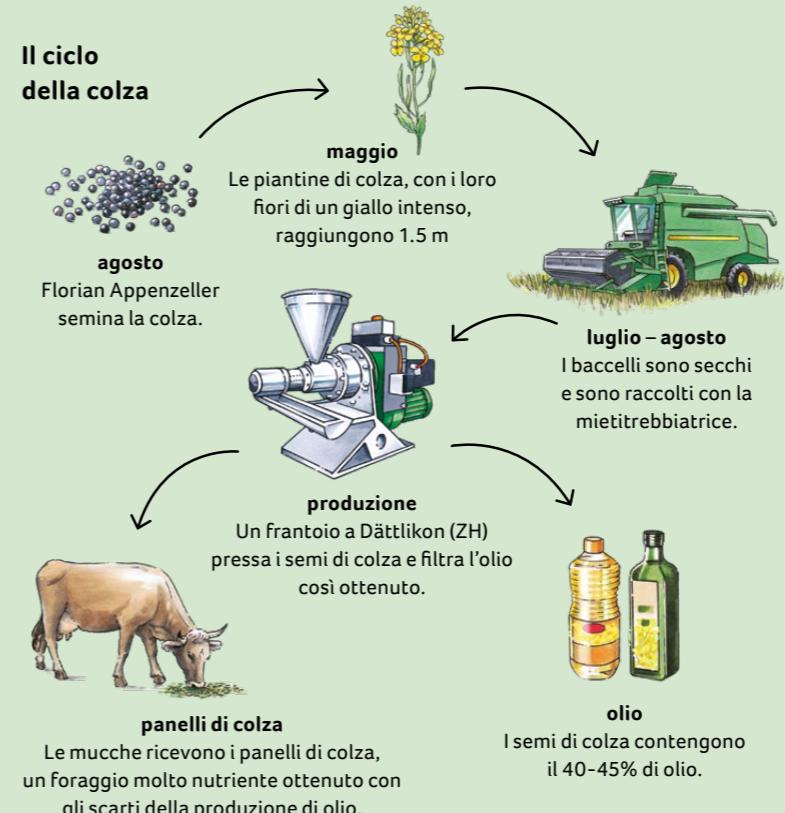
Nel distributore automatico gli Appenzeller propongono i loro prodotti e altre specialità della regione.

Florian spiega: «da anni riflettiamo su come vendere i nostri prodotti senza costringere i clienti a mettersi al volante per venire ad acquistare un vasetto di yogurt». Il risultato è un distributore automatico alla stazione di Pfäffikon, dove è possibile acquistare 24 ore su 24 non solo yogurt, ma anche latte, carne, olio di colza e molti altri prodotti degli Appenzeller e di altri agricoltori della regione.

«In questo modo, la spesa si può fare a piedi o in bicicletta», aggiunge Fabienne. «Chi sa che il distributore è sempre ben fornito acquista meno per fare scorta – e quindi spreca meno». E proprio qualche istante dopo, ecco una cliente, già in attesa accanto al distributore, che se ne va tutta contenta con un litro di latte.

## COLZA: DAL CAMPO AL CONSUMATORE – E ALLA STALLA

Da cinque anni gli Appenzeller coltivano colza per produrre un pregiato olio spremuto a freddo. Dai residui della spremitura ricavano panelli pressati, un ottimo integratore proteico per le mucche dell'azienda.



**Il menu di una mucca**  
Che cosa e quanto mangia una mucca svizzera? Ecco la risposta.



La cucina di tutti i giorni

# RICICLETTE RAPIDE E INTELLIGENTI

Cucina casereccia semplice e gustosa, ideale per riutilizzare gli avanzi senza perdere troppo tempo ai fornelli!



## FRITTELLE DI PANE CON PUREA DI MELE



In tavola in  
30 minuti

Preparazione  
30 minuti

Per 4 persone

Purea di mele: 1 kg di mele (ad es. Boskoop) sbucciate e tagliate a pezzetti • 1 dl di acqua •

1-2 cucchiai di zucchero (a piacere)

Frittelle: 2 dl di latte • 2-3 uova • 8 fette di pane raffermo o di treccia raffferma • burro chiarificato o crema per arrostire • 5 cucchiai di zucchero • 1 cucchiaino di cannella

1 Purea di mele: portare a ebollizione le mele con l'acqua e lo zucchero. Coprire e cuocere fino a ottenere una consistenza morbida. Chi lo desidera, può passare la composta al mixer.

2 Frittelle: battere il latte con le uova. Immergervi le fette di pane o di treccia. Dorarle in padella con il burro chiarificato, da entrambi i lati. Mescolare lo zucchero con la cannella e passarvi rapidamente le frittelle.

3 Servire le frittelle di pane con la purea di mele.

Suggerimento: se il pane è molto secco, lasciare le fette nella miscela di latte e uova per 15-30 minuti.

# mele e pane concedono il bis



# raclette reloaded

## SFOGLIATINE DI RACLETTE

In tavola in  
45 minuti

Preparazione  
20 minuti

Per 16 sfogliatine

carta da forno • 2 teglie da forno

2 sfoglie rettangolari

Ripieno: 1 cipolla tritata • 75 g di pancetta, a dadini • 2 mezze pere in scatola, a dadini • 4 pomodori secchi sott'olio, a dadini • 2 funghi champignon, a dadini • 4 piccole fette di formaggio Raclette da 50 g l'una, a dadini • miscela di spezie per raclette • 1 uovo battuto

1 Priscaldare il forno a 180 °C (ventilato) o 200 °C (statico).

2 Srotolare le sfoglie, dividerle ciascuna in 8 rettangoli. Disporre i rettangoli sulle teglie foderate di carta da forno.

3 In una padella, preparare un soffritto con la cipolla e la pancetta.

4 Ripieno: distribuire il soffritto di cipolla e pancetta sui rettangoli di sfoglia, coprendoli solo fino a metà. Aggiungere anche gli altri ingredienti e profumare con la miscela di spezie. Ripiegare l'altra metà di sfoglia così da formare dei fagottini. Premere bene i bordi con i denti di una forchetta. Spennellare con l'uovo battuto.

5 Cuocere 25-30 minuti al centro del forno priscaldato.

**Suggerimento:** la pasta sfoglia va manipolata ben fredda, per evitare che appiccichi.

### Il formaggio Raclette non teme il freddo

Il formaggio Raclette può essere congelato senza problemi – una soluzione ideale per gli avanzi. Questa ricetta permette di utilizzare anche ciò che resta dopo una bella raclette in compagnia, come cipolline o cetriolini sottaceto.





### Chiudere bene

Una volta ben freddi, i chips di pane si conservano fino a due settimane in un contenitore ermeticamente chiuso. Un'alternativa sana agli snack industriali!

cric croc  
crac

### CHIPS DI PANE



In tavola in  
20 minuti

Preparazione  
15 minuti

#### Per 4 persone

carta da forno • pennello da cucina

150 g di pane raffermo, a fette sottili (2-3 mm) • 2 cucchiai di crema per arrostire • ½ cucchiai di sale • spezie a piacimento (ad es. paprika, curry, peperoncino in polvere, aglio in polvere, erbe aromatiche essiccate) **Salsina:** 250 g di quark o di yogurt • 1 cucchiai di aceto di mele o succo di limone • ½ mazzetto di erbe aromatiche di stagione, tritate • 1 cucchiai di miele • sale

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

**2** Distribuire le fette di pane sulla teglia foderata di carta da forno. Aiutandosi con un pennellino da cucina, spalmarle con uno velo uniforme di crema per arrostire. Cospargere a piacere con sale, spezie e erbette.

**3** Salsina: mescolare tutti gli ingredienti. Aggiustare di sale.

**4** Cuocere il pane 5-10 minuti nel centro del forno preriscaldato, finché non diventa dorato.

### TORTILLA AL FORNO

In tavola in  
1 ora e 5 minuti

Preparazione  
15 minuti

#### Per 1 porzione

pirofila o lunch box da 16-20 cm

**Verdure:** 180 g di avanzi di verdura (ad es. broccoli, zucca, finocchi), a dadini • 20 g di spinaci, a striscioline • ½ cucchiai di sale • pepe • 30 g di pancetta, a dadini • semi di zucca (a piacere) • 170 g di patate a pasta soda, a dadini • 1 cucchiaio di burro

**Per legare:** 0.5 dl di panna • 2 uova • 1 cucchiaio di maggiorana tritata • ¼ cucchiai di sale • 1 pizzico di paprika • 30 g di panna acida semigrassa

- 1 Preriscaldare il forno a 180° C (ventilato) o 200° C (statico).
- 2 Mescolare gli avanzi di verdure con le striscioline di spinaci. Aggiustare di sale e pepe. Versare il tutto nella pirofila. Cospargere di dadini di pancetta, semi di zucca, dadini di patata e fiocchetti di burro.
- 3 Cuocere 45 minuti nella parte bassa del forno preriscaldato. I dadini di patata devono essere morbidi. Sfornare.
- 4 Mescolare la panna e le uova, profumare con la maggiorana e la paprika, aggiustare di sale. Versare questo liquido sulle verdure. Inforntare ancora 5 minuti.
- 5 Servire con un po' di panna acida semigrassa.





# buona la seconda

## PASTA AL FORNO

In tavola in  
45 minuti

Preparazione  
15 minuti

### Per 4 porzioni

pirofila (ca. 35x25 cm) • burro per la pirofila

400 g di pasta • 150 g di dadini di prosciutto • 1 cipolla rossa tritata • 150 g di Gruyère DOP, grattugiato con la grattugia a fori grossi

**Per legare:** 4 dl di latte (oppure 2 dl di latte diluito con 2 dl d'acqua) • 4 uova • 2 cucchiali di prezzemolo tritato • paprika • 1/3 cucchiaino di sale • pepe

**1** Cuocere la pasta in acqua bollente salata, seguendo le istruzioni sulla confezione. Scolarla.

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

**3** Distribuire la pasta, il prosciutto, la cipolla e il formaggio nella pirofila imburrata.

**4** Mescolare il latte e le uova, aggiungere il prezzemolo e la paprika, aggiustare di sale e di pepe. Versare questo liquido nella pirofila. Cuocere 20-25 minuti al centro del forno preriscaldato.

**Suggerimento:** Al posto della pasta si possono utilizzare anche spätzli già pronti.

seconde notte



## CROSTONI AL FORMAGGIO



VEGE

In tavola in  
35 minuti

Preparazione  
15 minuti

### Per 4 persone

carta da forno

12 fette di pane raffermo o treccia raffferma

**Miscela di formaggio:** 400 g di formaggio grattugiato (ad es. Gruyère DOP, Emmentaler DOP o Raclette DOP, oppure un mix di diversi formaggi) • 1 spicchio d'aglio schiacciato (se piace) • 4 uova • 2 cucchiali di farina • 1.5 dl di latte • sale • pepe • noce moscata • 1 cipolla, affettata ad anellini • 3 cucchiali di cipolline sottaceto intere o dimezzate • 100 g di cetriolini sottaceto, tagliati a metà nel senso della lunghezza • paprika

**1** Distribuire le fette di pane una accanto all'altra sulla teglia foderata di carta da forno.

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

**3** Mescolare il formaggio grattugiato, l'aglio, le uova, la farina e il latte. Aggiustare di sale, pepe e noce moscata. Distribuire il composto sulle fette di pane o di treccia. Guarnire con anellini di cipolla e sottaceti.

**4** Cuocere 20-25 minuti nella parte inferiore del forno preriscaldato. Cospargere di paprika e servire.

### Che bontà

Suggeriamo di non togliere la crosta del pane. In questo modo si evitano gli sprechi e la crosta, in forno, diventa bella croccante. Questa ricetta è molto utile per riciclare diversi tipi di pane.

# Gli spunti autunnali delle nostre contadine

Con l'arrivo dell'autunno, la vita quotidiana non ruota più attorno all'orto e al giardino, ma si concentra piuttosto sui tanti lavori creativi da fare in casa, al riparo e al calduccio. È il momento di abbellire gli spazi in cui viviamo e di preparare conserve con il raccolto dell'orto e del frutteto. Le esperte dell'Unione svizzera delle donne contadine e rurali (USDCR) condividono con noi qualche spunto creativo e ci danno alcuni utili suggerimenti.



Tesori autunnali  
con Debora Heusser

« Adoro l'autunno, che arricchisce la cucina e abbellisce la casa in mille modi. »

Quando gli alberi perdono le foglie e si preparano per l'inverno, la natura ci offre un'incredibile varietà di tesori. È il momento di uscire a raccogliere noci, castagne, funghi, pigne e foglie dai colori splendidi, e di essiccare o mettere in conserva erbe selvatiche, piante medicinali, bacche, frutta e verdura. In questo modo si rifornisce la dispensa e si abbellisce la casa, rendendola accogliente per la stagione più fredda.



Asciugapiatti con  
motivi di cipolla  
con Nicole Eckert

« Ho ricevuto molti complimenti per questo asciugapiatti un po' particolare. È facilissimo e mi piace molto il suo aspetto vintage »

**Materiale:** asciugapiatti (pulito) • cipolla • tintura nera per tessuti • pennello • coltello • ferro da stirio

**Come procedere:**

1. Stendere l'asciugapiatti su una superficie piana.
2. Tagliare a metà la cipolla, verticalmente.
3. Per far meglio risaltare la struttura della cipolla, con il manico di un coltello premere leggermente verso l'interno il tessuto tra una membrana e l'altra.
4. Stendere la tintura su un piattino con un pennello, premere la cipolla sulla tintura e applicarla poi come uno stampino in diversi punti del tessuto.
5. Lasciare asciugare 24 ore.
6. Per fissare il colore, coprire il tessuto con un panno di cotone sottile e passare con il ferro da stirio (senza vapore) per alcuni minuti. Lavare prima dell'uso.



## CHUTNEY DI ZUCCA

con Rahel Brütsch

In tavola in  
40 minuti

Preparazione:  
20 minuti

**Per 4 persone**

3-4 barattoli da 2.5-3 dl

2 cipolle rosse, a striscioline sottili • 1 spicchio d'aglio schiacciato • ½ cucchiaino di curry • 1 cucchiaino di semi di senape • 1 stecca di cannella • 2.5 dl di aceto di mele • 2.5 dl di aceto di vino bianco • 75 g di zucchero • ½ cucchiaino di sale • 600 g di zucca (ad es. butternut), a dadini (circa 1 cm)

- 1 In una padella capiente, cuocere 5 minuti al coperto tutti gli ingredienti, salvo la zucca.
- 2 Aggiungere i dadini di zucca e continuare 15-20 minuti a fuoco lento. I dadini di zucca devono rimanere interi.
- 3 Versare il tutto, ancora caldo, nei barattoli puliti e sciacquati con acqua calda, riempendoli fino a poco sotto il bordo. Pulire il bordo. Chiudere immediatamente e lasciare raffreddare.

**Suggerimento:** una volta aperto, il barattolo va conservato in frigorifero e la zucca consumata entro 3 settimane.

## Utilizzare le cipolle germogliate

con Virginie Bugnon

« Mi piace molto condire le minestre e le insalate con gambi freschi di cipolla affettati ad anellini. Sono gustosi, belli da vedere e aiutano a ridurre lo spreco alimentare. »

Invece di gettare le cipolle germogliate, basta immergerle in un bicchiere con un po' d'acqua e sistemarle su un davanzale soleggiato. L'acqua va cambiata ogni due giorni. Già dopo qualche giorno spunteranno i primi germogli verdi che potranno essere tagliati con le forbici e utilizzati freschissimi per guarnire qualche buon piatto.



Conservare  
sedano, carote e co.  
con Trudi Berchtold

« Seguo l'esempio di mia madre e conservo le carote in frigorifero, in un contenitore ermetico, sul cui fondo ho steso un foglio di carta assorbente inumidito. In questo modo rimangono croccanti e fresche più a lungo »

Di solito le verdure in vendita al supermercato sono già state lavate. Per questa ragione si conservano meno bene e vanno sistemate in frigorifero. Il trucco del contenitore funziona anche con altri ortaggi a radice. Chi li acquista in fattoria o li coltiva nell'orto può conservarli bene se, appena raccolti, li sistema in un contenitore di sabbia umida. Si procede così: togliere i gambi e le foglie tagliandoli appena sopra la radice. Gli ortaggi non vanno né spazzolati né lavati, ma sistemati a strati in un recipiente pieno di sabbia umida. Il sedano e le barbabietole vanno messi in modo che l'attaccatura del gambo sporga. Il contenitore va riposto in un luogo fresco, a una temperatura inferiore a 10° C. La sabbia deve sempre rimanere umida.

# Montagne di erba svizzera per le nostre mucche. Che forza!



Il latte e i latticini svizzeri.  
Che forza!  
[swissmilk.ch/paese-di-prati](http://swissmilk.ch/paese-di-prati)

swissmilk