

swissmilk

FAMILY

Concorso
IN PALIO
CHF 2'000.-
IN BUONI REKA
per le vacanze
di famiglia
pag. 17

Bambini difficili a tavola?

Ecco qualche consiglio e le ricette più adatte

Cuochi in erba
Ricette semplici
con fragole e lamponi

Agricoltori di città
Una fattoria a qualche minuto
dal centro di Basilea

Dai, assaggia...
Ricette di tutti i giorni
per i più incontentabili



BEEEEH, SCHIFOOO

Pasta sì, verdura no: quando si tratta del menù, molti bambini hanno le idee chiarissime! Le loro improvvise avversioni, però, possono mettere a dura prova la pazienza dei genitori. Fabian Grolimund, psicologo e autore di libri per l'infanzia, ci ha suggerito qualche consiglio pratico per affrontare questi momenti. Secondo lui non c'è motivo di disperarsi: essere un po' schizzinosi fa parte dello sviluppo. Ed è sempre stato così, come dimostra la storiella da leggere ad alta voce che pubblichiamo nel fascicolo centrale. Parla di Nuna, una bambina... dell'età della pietra.

Per il reportage di questo numero siamo andati in visita dai Rediger, una famiglia di agricoltori basilesi che gestisce un'azienda biologica a pochi minuti dal centro città e che, con un approccio ispirato alla più assoluta trasparenza, si impegna per avvicinare gli abitanti dell'agglomerato urbano alla vita contadina.

Ancora un consiglio: desideri ricevere altre ricette di stagione, consigli nutrizionali e informazioni sempre aggiornate? Allora devi assolutamente iscriverti alla nostra newsletter mensile su swissmilk.ch/family. Sono certa che troverai molte cosine interessanti.

Ti auguro buona lettura!

Irina

Irina Kaeser
Direttrice di progetto Salute Swissmilk
Dietista BSc



4

Broccoli e lacrime

Molti bambini mangiano solo alimenti ben precisi – e di certo non i broccoli... Pazienza! Non è grave, davvero! In questo numero proponiamo i consigli di un esperto e ricette adatte anche ai piccoli palati più difficili.



14 Kefir

Ti piace lo yogurt? Di sicuro ti piacerà anche il kefir. Qui troverai una breve scheda che ne spiega tutte le proprietà.

16 Spuntino del mattino

Lo spuntino di questo numero è dolce come un dessert e fornisce tutta l'energia che ci vuole per affrontare una mattinata dietro i banchi.

17 Concorso

Chi risponde alla nostra domanda parteciperà al sorteggio di una vacanza in famiglia REKA del valore di CHF 2'000.

18 Storiella da leggere insieme

Di bambini che rifiutano cibi nuovi ce n'erano già nell'età della pietra. Ma non è un problema, come dimostra la storia della piccola Nuna.



20

Bambini, fragole e lamponi

Un tramezzino alle fragole, un frullato fresco e fruttato o una deliziosa crema vellutata ai lamponi: le nostre ricette sono facilissime da preparare anche per i più piccoli.

24

Campanacci e grattacieli

Lukas e Daniela Rediger gestiscono un'azienda agricola a pochi minuti dal centro di Basilea. Ci raccontano perché apprezzano questa vicinanza e in che modo è un vantaggio anche per gli abitanti della città.



30

Pasta e crostate

Frittelle, crostata, involtini o pasta: ricette rapide e gustose, perfette per i papà e le mamme alla ricerca di nuove idee per cena.

Impressum | Editore: Swissmilk, Produttori Svizzeri di Latte PSL, Laubeggstrasse 68, 3006 Berna | family@swissmilk.ch | Caporedattrice: Annette Beutler, Swissmilk | Reportage fotografici: Roy Matter, Nicole Philipp | Ideazione, grafica e produzione: Therefore GmbH, Tramstrasse 4, 8050 Zurigo | www.therefore.ch | Illustrazioni: Sigi Siegenthaler, Illustraigh | Info IA: pagina 5 generata tramite IA | Stampa: Stämpfli AG, Berna

Per abbonarsi alla newsletter Swissmilk Family: www.swissmilk.ch/family

Difficili a tavola? E perché no?

Sono detti «difficili», «selettivi», magari anche «schizzinosi»... e in certe famiglie mettono a dura prova la pazienza dei genitori anche più sereni. Ma se una bambina o un bambino non vuole mangiare un determinato alimento, non c'è davvero motivo di preoccuparsi. Ne abbiamo parlato con Fabian Grolimund, psicologo e autore di libri per l'infanzia, che ci ha suggerito alcuni consigli utili per la vita di tutti i giorni.

Ti è mai capitato di aver preparato un menù perfetto, magari proprio qualcosa che di solito piace molto, ma tua figlia o tuo figlio si impunta e dichiara che non ne vuole sapere? Guarda via, si copre la bocca... e tutto questo solo perché, mettiamo, «la salsa sfiora la carne»?

In altre parole, hai passato un bel po' di tempo in cucina, hai preparato qualcosa di veramente buono, ma ti ritrovi a dover gestire una situazione di tensione e frustrazione.

«A partire da una certa età, essere difficili a tavola può far parte dello sviluppo naturale.»

Fabian Grolimund, psicologo

«A partire da una certa età, essere difficili a tavola può far parte dello sviluppo naturale», spiega lo psicologo Fabian Grolimund.

Di solito è intorno ai due anni che i bambini iniziano a non voler (più) mangiare determinati cibi. «In quella fase diventano molto schizzinosi e si mettono a rifiutare alimenti nuovi o insoliti». Nella maggior parte dei casi questo comportamento tende poi a diminuire gradualmente a partire dai quattro anni.

12 CONSIGLI PER PASTI SERENI

1 PRENDITI TEMPO

Per trasformare un piccolo schizzinoso o una piccola schizzinosa in un buongustaio o una buongustaia ci vogliono tempo e pazienza. Non giorni e settimane, ma mesi e anni.



2 ELIMINA LE DISTRAZIONI

Tele spenta e giocattoli via. L'attenzione deve concentrarsi sul pasto.

3 SCOPRITE INSIEME NUOVI ALIMENTI

Dopotutto, con il cibo si può anche giocare. Scoprire insieme nuovi alimenti, toccarli, annusarli o magari leccarli senza mangiarli subito può aiutare a superare certi blocchi.

4 NON COSTRINGERE

Costringerla o costringerlo ad assaggiare cibi nuovi o a finire il piatto è inutile. Se non vuole, non vuole. La coercizione può creare un rapporto negativo con l'alimentazione. Limitati a sbarazzare la tavola senza commenti.

5 NON MOLLARE

Ci vuole perseveranza. Continua a proporle o proporgli nuovi alimenti, anche se all'inizio li rifiuta. Ad esempio mettendo ogni giorno qualche fragola nella scatola per lo spuntino da portare a scuola.

6 INIZIA CON UN ASSAGGINO

Proponi le novità in piccole porzioni o insieme ai cibi abituali.

7 RIPETI I CONTATTI

Gli studi dimostrano che prima di accettarlo, la bambina o il bambino deve entrare in contatto con l'alimento nuovo da 8 a 15 volte. Con i più grandicelli possono essere necessari molti più tentativi.

8 FUNGI DA ESEMPIO

Dimostra che ti piace mangiare in modo variato. I bambini sono più propensi ad assaggiare cibi nuovi quando vedono che piacciono anche ai genitori.

9 DISTRIBUISCI LE RESPONSABILITÀ

Il genitore che cucina decide quando e dove mangiare, e cosa mettere in tavola; la bambina o il bambino può decidere se, cosa e quanto mangiare.

10 NIENTE RICATTI A TAVOLA

Ad esempio, offrire dolci come ricompensa per aver mangiato la verdura spinge a percepire la seconda come qualcosa di negativo e i primi come qualcosa di positivo, ai quali si ha diritto solo dopo aver sbrigato un compito noioso.

LISTA DELLA SPESA

- latte
- uova
- pane
- yogurt
- frutta



11 COMBINA ABITUDINE E NOVITÀ

Mangiare qualcosa di conosciuto dà un senso di sicurezza. Se le novità sono proposte insieme a cibi che già conosce, sarà meno riluttante ad assaggiare.

12 PAROLA CHIAVE: COINVOLGERE

Se partecipa alla pianificazione dei pasti, ad esempio disegnando la lista della spesa o dando una mano in cucina, può darsi che si interesserà maggiormente anche ai cibi nuovi.

Secondo Fabian Grolimund, questo comportamento ha anche ragioni evolutive: «da quando sono in grado di camminare, i bambini non sono più portati in braccio continuamente e i genitori hanno meno controllo su ciò che mettono in bocca. Di conseguenza, è fondamentale per la sopravvivenza che non mangino qualsiasi cosa capita loro a tiro». Può anche darsi che provino un ribrezzo di tipo

sensoriale: «alcuni bambini sono ipersensibili e reagiscono fortemente a determinati stimoli, come certe consistenze o certi sapori».

Molti bambini con un comportamento alimentare selettivo fanno fatica ad assaggiare cibi nuovi. Scegliendo quindi alimenti che conoscono e che hanno un sapore molto simile, ossia quelli che gli esperti chiamano

«safe foods». Fabian Grolimund osserva che tra questi «cibi sicuri» vi sono sovente «i latticini – ad esempio yogurt, quark o formaggio – a cui i bambini sono abituati fin da piccolini».

«Però bisogna fare attenzione, se non si finisce col proporre loro solo questi, per avere un po' di tranquillità» e la bambina o il bambino non entre-

rebbe quasi più in contatto con altri menù, fissandosi sempre più su questi cibi familiari.

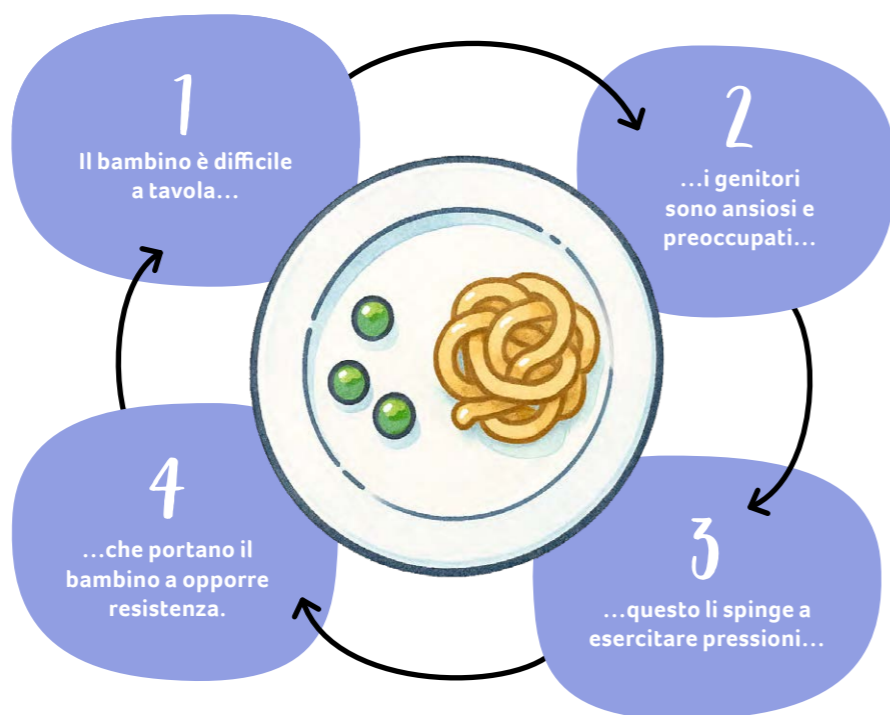
Anche se non è sempre facile, è importante proporre nuovi alimenti, pur se all'inizio la bambina o il bambino li ignora o li rifiuta. Alcuni studi dimostrano che i più piccoli devono entrare in contatto con un nuovo alimento da 8 a 15 volte prima di accettarlo.

«Ciò che più conta è essere pazienti e incoraggianti. Mettere pressione è controproducente.»

Ma come comportarsi con questi piccoli palati difficili? «Ciò che più conta è essere pazienti e incoraggianti. Mettere pressione è controproducente», afferma Fabian Grolimund.

Se la bambina o il bambino percepisce la tensione, infatti, reagisce con resistenza, ansia e inappetenza, e questo rende i genitori ancora più preoccupati. Un circolo vizioso che va assolutamente spezzato. «Per fortuna vi sono strategie per incoraggiare la bambina o il bambino ad avventurarsi con calma alla scoperta di nuovi sapori». A tal proposito, rimandiamo in particolare ai consigli riassunti alle pagine 6 e 7.

Tra tutti i consigli pratici, uno in particolare sta molto a cuore a Fabian



Se i genitori sono preoccupati per le abitudini alimentari del bambino, scaricano la loro pressione su di lui, che a sua volta oppone resistenza, prova ansia e inappetenza, e questo accentua ulteriormente le preoccupazioni dei genitori. Un circolo vizioso che va assolutamente spezzato.

Grolimund: «Le mamme e i papà devono essere indulgenti con sé stessi, soprattutto se il nuovo approccio non dà subito i risultati sperati o se i vecchi schemi riprendono il sopravvento. Succede a tutti». Purtroppo, infatti, non esistono astuzie o metodi che riescano a convincere la bambina o il bambino, di punto in bianco, ad assaggiare un nuovo cibo o ad amare la verdura.

«Un comportamento un po' difficile a tavola non è preoccupante, purché l'apporto nutritivo resti sufficiente.»

«Quando si tratta di ampliare la gamma di sapori nel menù di una bambina o un bambino difficile a tavola, è meglio porsi obiettivi in termini di mesi e anni, piuttosto che di giorni e settimane». La pazienza ottiene risultati migliori della coercizione e della severità. Tutto ciò che si può fare è proporre con regolarità nuove opzioni. Per il resto, bisogna accettarli con amore così come sono, anche se schizzinosi. «Il fatto che tua figlia o tuo figlio mangi o meno i broccoli non dice nulla del tuo amore, della cura con cui ti occupi di lei o di lui e delle tue competenze di genitore».

Abbiamo chiesto a...

«La metà dei bambini è difficile a tavola»

Se i genitori sono preoccupati per le abitudini alimentari del bambino, scaricano la loro pressione su di lui, che a sua volta oppone resistenza, prova ansia e inappetenza, e questo accentua ulteriormente le preoccupazioni dei genitori. Un circolo vizioso che va assolutamente spezzato.

Fabian Grolimund, essere schizzinosi a tavola fa parte dello sviluppo naturale. Ma può diventare pericoloso?

Un comportamento un po' difficile a tavola non è preoccupante, purché l'apporto nutritivo resti sufficiente. Se però il problema si aggrava, ad esempio se la bambina o il bambino non mangia più neanche una verdura, e se tutto questo influisce in modo troppo negativo sulla vita familiare, bisogna trovare una soluzione.

Quand'è che i genitori dovrebbero chiedere aiuto?

Quando si accorgono che la bambina o il bambino mangia pochissimo, perde peso o non cresce in modo adeguato alla sua età. Anche quando sembra avere sempre meno energia e non si è sicuri che riceva tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno.

A chi ci si può rivolgere se si è preoccupati per le abitudini alimentari o per il peso della figlia o del figlio?

Innanzitutto, alla o al pediatra di fiducia. A seconda dei casi, una terapia logopedica o una terapia nutrizionale potrebbero essere la soluzione più indicata. Questi metodi affrontano le sensibilità sensoriali o altri fattori che possono far nascere difficoltà a tavola.

Quali possono essere le cause mediche di questo tipo di comportamento?

Un comportamento selettivo a tavola può essere causato da fattori fisici o psichici, che vanno dall'intolleranza al glutine alle difficoltà di masticazione e deglutizione, fino all'ipersensibilità o a neurodiversità come l'ADHD o l'autismo. Si tratta però di casi eccezionali.

Il fenomeno è aumentato in Svizzera?

Non direi. Però oggi i genitori sono più informati. Anche se molti sono

destabilizzati dalle supermamme e dai superpapà che si pavoneggiano sui social e li inducono a dubitare di sé e a convincersi che il problema riguardi solo la loro famiglia. Ma non è vero: oggi si sa che circa la metà dei bambini attraversa una fase in cui rifiuta certi cibi. Ma con un po' di pazienza e con l'atteggiamento giusto, i pasti in famiglia ridiventeranno sereni.

«Con un po' di pazienza e l'atteggiamento giusto, i pasti in famiglia ridiventeranno sereni.»



Fabian Grolimund
Psicologo (FSP)

Fabian Grolimund è psicologo (FSP) e autore di libri per l'infanzia. Tra i titoli che ha pubblicato assieme alla collega Stefanie Rietzler ve n'è uno dedicato proprio alle bambine e ai bambini difficili a tavola. Fabian Grolimund vive a Friburgo con la sua famiglia.

Ricette per palati difficili

METTONO TUTTI D'ACCORDO

Una ricetta, tante varianti: in questo modo ce n'è per tutti i gusti e anche i più selettivi troveranno i contorni che li aggradano, da combinare come meglio credono.

ognuno a modo suo

PIADINE DI LENTICCHIE

In tavola in 30 minuti

Preparazione 20 minuti

per 8 piadine

400 g di lenticchie rosse (secche) • 5 dl d'acqua • sale

Alternativa: piadine o tortillas integrali già pronte

Piadine:

Passare al mixer le lenticchie con l'acqua e il sale. Scaldare una padella senza aggiungere grassi. Cuocere le piadine una dopo l'altra: basta versare nella padella calda un mestolo di pastella, livellare il tutto con il dorso del mestolo in modo che l'intero fondo della padella sia ricoperto da uno strato sottile e uniforme. Cuocere le piadine da entrambi i lati.

Contorni per palati difficili:

carote a bastoncini, sminuzzato di pollo, salsina al pomodoro a base di yogurt, formaggio grattugiato, cottage cheese, pomodori, cetrioli, formaggio fresco, uova, salsina a base di quark, mais, mozzarelline

PATATE A SPICCHI

In tavola in 50 minuti

Preparazione 20 minuti

Per 4 persone

3 cucchiaini di olio di colza • pepe, paprica, aglio in polvere • 1 cucchiaino di sale • 1 kg di patate a consistenza soda o di patate dolci, tagliate a spicchi • 250 g di filettini di pollo • 4 fette di formaggio da grigliare prodotto in Svizzera

Spicchi di patate:

Preriscaldare il forno a 200 °C (ventilato) o 220 °C (statico). Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola capiente.

Distribuire gli spicchi di patate sulla teglia rivestita di carta da forno. Cuocere gli spicchi di patate 10 minuti al centro del forno preriscaldato. Aggiungere i filettini di pollo e/o il formaggio da grigliare, continuare la cottura ancora 20 minuti.

Contorni per palati difficili:

salsina a base di quark, salsina al pomodoro a base di yogurt, salsina al curry a base di yogurt, hummus, carote lessate, barbabietole lessate, zucchine, broccoli

ASTUZIA PER PALATI DIFFICILI

Mescolando yogurt e concentrato di pomodoro si ottiene una salsina più leggera rispetto alla classica salsa cocktail: meno grassi e zuccheri, ma tanta freschezza e sapore.

dorate e croccanti

PURÈ DI PATATE

In tavola in
40 minuti

Preparazione
20 minuti

Per 4 porzioni

schiazzipatate o passaverdure

1 kg di patate a consistenza farinosa, sbucciate e tagliate a pezzi • 2 dl di latte • 30 g di burro • 1 cucchiaino di sale • noce moscata

Purè di patate:

Cuocere le patate in acqua salata per 20–25 minuti finché non saranno morbide. Scolarle e lasciarle sgocciolare per bene. Versare il latte con il burro e il sale nella pentola appena svuotata e tenerlo al caldo su fuoco basso. Passare le patate con lo schiazzipatate o il passaverdure. Mescolarle con il latte e il burro, rimestando energicamente. Se occorre, aggiustare di sale e aggiungere ancora un po' di latte.

Contorni per palati difficili:

Falafel, piselli, cipolle fritte, salsa di pomodoro, mozzarelline, wienerli, carote lessate, polpettine di carne macinata, salsa d'arrosto

ASTUZIA PER PALATI DIFFICILI

I piselli surgelati o in scatola sono pronti in un attimo e forniscono importanti sostanze nutritive. Le palline (ad es. le mozzarelline), danno un tocco di allegria e di varietà nel piatto.

un po' di tutto

ASTUZIA PER PALATI DIFFICILI

Proporre ai piccoli palati difficili una scelta tra consistenze diverse può essere una soluzione. E in questo modo, ognuno in famiglia troverà la sua variante preferita.



una tavola multicolore

CREPPELLE

In tavola in
50 minuti

Preparazione
20 minuti

per 10 crespelle

300 g di farina • 1 cucchiaino di sale • 3 uova (53 g+) • 6 dl di latte diluito (metà latte, metà acqua) • 50 g di burro fuso, raffreddato • burro chiarificato o crema per arrostito

Crespelle:

Mescolare con un battitore elettrico la farina, il sale, le uova, il latte diluito e il burro, fino a ottenere una pastella liscia. Lasciarla riposare mezz'ora al coperto. Scaldare un po' di burro chiarificato o di crema per arrostito in una padella antiaderente e dorarvi la prima crespella. Continuare così una dopo l'altra. Disporre le crespelle cotte in una pirofila e tenerle al caldo a 60 °C (forno statico) fino a quando saranno tutte pronte.

Contorni per palati difficili:

fragole, crema di yogurt al cioccolato, purea di fragole, yogurt, noci, pezzetti di mela, miele, panna montata, purea di mele, formaggio grattugiato, prosciutto, spinaci

La star della stagione

KEFIR

Ti piace lo yogurt? E ti piace anche una sensazione fresca e frizzante sulla lingua? Allora devi assolutamente assaggiare il kefir! Ingrediente ideale per frullati dissetanti o deliziosi müsli, è anche un ottimo alleato del sistema immunitario.

RICCO DI VITAMINE E MINERALI

Il kefir è ricco di preziose vitamine e minerali: vitamine del gruppo B per il metabolismo energetico e la salute della pelle, vitamine C e E per il sistema immunitario, nonché calcio, fosforo, potassio e zinco per le ossa, i muscoli e i nervi.



Acqua o latte?

È possibile preparare il kefir anche senza latte, ossia mescolando i granuli con l'acqua. Ne risulta una bevanda dal sapore agrodolce, che ricorda un po' il bitter lemon o il sidro.



Tante bollicine

Il kefir solletica piacevolmente la lingua con le sue bollicine di anidride carbonica, che danno quell'inconfondibile sensazione frizzante. L'anidride carbonica si forma durante la fermentazione degli zuccheri e dei lieviti.

1908

A partire dal 1908, il kefir viene prescritto dai medici come rimedio contro i disturbi intestinali. I batteri lattici che contiene, infatti, ne fanno un probiotico naturale.

I probiotici favoriscono la salute dell'intestino e sono buoni alleati del sistema immunitario.



DALL'ORIENTE

Il kefir di latte è originario del Caucaso e del Tibet. In alta montagna era un alimento di base. Solo a partire dal XX secolo si è diffuso anche nell'Europa orientale. In Bulgaria è ancora oggi la bevanda nazionale.



PIMP MY MILK

Il kefir contiene una quantità di proteine, vitamine e minerali simile a quella del latte, ma in più apporta anche microrganismi benefici. Tra l'altro, anche lo yogurt è un alimento probiotico e, proprio come il kefir, è molto sano.

7 giorni

Non aperto, il kefir si conserva in frigorifero per almeno 7 giorni e spesso anche più a lungo, poiché continua a fermentare.

3

In commercio si trovano tre varietà di kefir: naturale (3.5-4% di grassi del latte), parzialmente scremato (0.5-3.5% di grassi del latte) e da bere (1.5% di grassi del latte).



MAGICI GRANULI

I granuli che bisogna aggiungere al latte per ottenere il kefir hanno una consistenza gommosa e sono composti da batteri, lieviti, proteine, grassi e polisaccaridi. Sono in vendita nei negozi di prodotti naturali.

TORTE PIÙ SOFFICI

Il kefir è perfetto per le torte. L'anidride carbonica che contiene aiuta il lievito in polvere ad attivarsi. Le torte diventeranno ancora più soffici e leggere.

Frullati e insalate

Il kefir è un'ottima base per frullati al latte oppure per condire un'insalata. È perfetto anche da aggiungere a un müsli. Ha un sapore fresco e acidulo che si abbina bene sia ai cibi dolci sia a quelli salati.

Kefir fatto in casa
Qui troverai le spiegazioni per preparare il kefir in casa.



Per la ricreazione del mattino

Yogurt, frutti di bosco e müsli

Lo spuntino perfetto non è solo buono, ma fornisce anche l'energia necessaria per riuscire a concentrarsi tutta la mattinata dietro i banchi. La soluzione ideale? Uno yogurt, un po' di fiocchi di cereali e qualche piccolo frutto profumato!

MÜESLI

L'ideale è una miscela di müsli non zuccherata, alla quale si possono aggiungere noci, nocciole o un po' di frutta secca. Il müsli fornisce **energia** e **fibre alimentari**. In altre parole: sazia e mantiene svegli!

YOGURT

Lo yogurt fornisce all'organismo **proteine** e **calcio**. Inoltre, contiene batteri benefici per l'intestino.

FRAGOLE

Succose, fragranti e ricche di **vitamine**: le fragole sono di stagione da maggio a settembre e a scuola sono uno spuntino perfetto.



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.



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

DOMANDA DEL CONCORSO

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



LE BACCHE DI NUNA

C'era una volta – tanto, tantissimo tempo fa – una ragazzina dell'età della pietra. Si chiamava Nuna e viveva con la sua famiglia in una caverna. Nuna era molto golosa di certe piccole bacche dal sapore dolce. Invece non le piacevano per niente i cibi sconosciuti.

«Prova questo fungo, è una bontà», le diceva il papà. Ma Nuna si impuntava. «No, no, e poi no. Ha un odore completamente diverso dalle mie bacche. Non mi piace!»

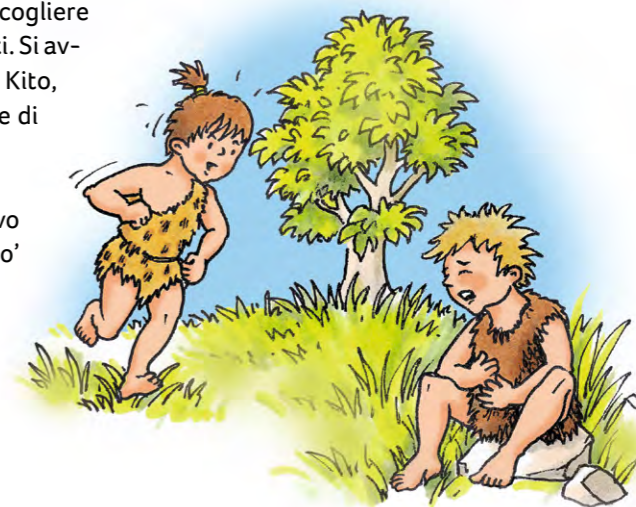


La mamma le mostrava una radice e le diceva «è molto sana e rende forti». Ma Nuna faceva smorfie disgustate: «sono bruttissime, mi fanno schifo, non le mangio di sicuro.»



Un bel mattino, mentre se ne andava a zonzo nel bosco per raccogliere le sue bacche preferite, Nuna udì improvvisamente dei lamenti. Si avvicinò con cautela al cespuglio da dove provenivano. Lì trovò Kito, il suo migliore amico, che si teneva la pancia e faceva smorfie di dolore.

«Kito, ma cosa è successo?», chiese Nuna preoccupata. «Avevo fame, allora ho assaggiato un frutto, anche se mi sembrava un po' strano. E adesso ho un gran mal di pancia!», si lamentò Kito.



Nuna rifletté un attimo. Le sue bacche non le avevano mai provocato mal di pancia. Ne porse una manciata a Kito. «Mangia queste, piuttosto. Le conosco bene. Non ti succederà nulla.»



La sera, seduta con la mamma e il papà attorno al fuoco, Nuna raccontò l'avventura del mattino. «Kito stava proprio male», disse pensierosa. «Forse avrebbe dovuto chiedere a sua mamma prima di mangiare quel frutto». Il papà annuì: «non si può sapere subito che cosa fa bene e che cosa no. Bisogna essere prudenti». «Allora è normale se non mi va di assaggiare tutto?». «Certo», rispose il papà. «Puoi prenderti tutto il tempo che vuoi».



Nuna rimase in silenzio per un attimo. La mamma le porse una mela sorridendo. «Proviamo insieme? Non sei obbligata ad assaggiarla da sola». Nuna ci pensò su, poi prese la mela. «Forse ne assaggerò un pezzettino. Ma solo se state qui con me». «Certo, siamo qui accanto a te», la rassicurò la mamma.

E A TE?

TI PIACEREBBE ASSAGGIARE QUALCOSA DI NUOVO INSIEME ALLA MAMMA O AL PAPÀ?





Cuochi in erba

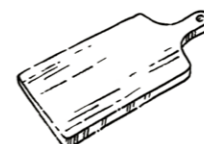
Tutto pronto per la merenda

Cosa serve per una merenda sopraffina? Frutti di bosco, naturalmente! Ecco tre squisitezze a base di fragole o lamponi, che magari invogliano ad assaggiarli già durante la preparazione. Ricette facilissime, alla portata anche dei più piccoli!

Frullato di fragole



BICCHIERE
2 dl



TAGLIERE



COLTELLO



MISURINO



FRULLATORE A
IMMERSIONE



BATTITORE
ELETTRICO



In tavola in
10 minuti



Preparazione
10 minuti



Stagione
maggio - settembre

Ingredienti per 1 frullato

50 g di fragole • 1.5 dl di latte • 1 cucchiaino di zucchero • ½ cucchiaino di succo di limone

Guarnizione: 0.5 dl di panna • 2 fragole, tagliate a pezzetti

Preparazione

- 1 Lavare le fragole e togliere il picciolo. Frullare con il latte, lo zucchero e il succo di limone.
- 2 Montare la panna in un misurino.
- 3 Versare il frullato nel bicchiere, guarnire con la panna e i pezzetti di fragola. È pronto!

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.

Crema ai lamponi



In tavola in 15 minuti Preparazione 15 minuti Stagione giugno - settembre

Ingredienti per 4 porzioni

250 g di lamponi • 1 bustina di zucchero vanigliato • 1 cucchiaino di succo di limone • 250 g di quark • 1.25 dl di panna

Preparazione

- 1 Mettere in serbo alcuni lamponi per la guarnizione. Versare il resto dei lamponi in un misurino e frullarli insieme allo zucchero vanigliato e al succo di limone.
- 2 Passare la purea di lamponi al colino per eliminare i semi. Mettere in serbo un po' di purea per la guarnizione.
- 3 Mescolare la purea di lamponi con il quark, fino a ottenere una crema omogenea.
- 4 Montare la panna e incorporarla alla crema.
- 5 Distribuire la crema nelle coppette e decorare con la purea di lamponi e i lamponi interi. È pronta!

Tramezzino alle fragole



In tavola in 30 minuti Preparazione 20 minuti Stagione maggio - settembre

Ingredienti per 8 tramezzini

100 g di mascarpone • 2.5 dl di panna intera • 3 cucchiaini di zucchero a velo • zucchero vanigliato, a piacere • 1 bustina di stabilizzante per panna • 8 fette di pane da toast XL, senza la crosta • 16 fragoline

Preparazione

- 1 Battere il mascarpone fino a renderlo cremoso. Aggiungere lo zucchero, la panna e l'addensante, quindi montare il tutto con il battitore elettrico.
- 2 Disporre le fette di pane da toast su un ripiano. Distribuire la crema al mascarpone su tutte le fette di pane e tenerne in serbo un po'.
- 3 Disporre su quattro fette quattro fragole in diagonale, da un angolo all'altro. Distribuire negli spazi vuoti la crema al mascarpone messa in serbo.
- 4 Coprire le fette con le fragole con quelle senza fragole e avvolgere strettamente i tramezzini in una pellicola trasparente. Segnare sulla pellicola la posizione delle fragole: è in questo punto che i tramezzini andranno tagliati a metà lungo la diagonale.
- 5 Disporre i tramezzini tra due piccoli taglieri. Posare un piatto sul tagliere superiore, per appesantirlo. Mettere il tutto in frigo per 10-15 minuti.
- 6 Con cautela, tagliare le fette di pane a metà lungo la diagonale. I tramezzini sono pronti!



MISURINO



FRULLATORE A IMMERSIONE



CIOTOLA



CUCCHIAIO



BATTITORE ELETTRICO



COLINO



Reportage

Una fattoria nel cuore della città – ma come funziona?

Sulla collina di St. Margarethen, la famiglia Rediger gestisce un'azienda agricola biologica con vista sulla città di Basilea e sui suoi grattacieli. Qui, a pochi minuti a piedi dal centro, la vita rurale e la vita urbana scorrono ogni giorno fianco a fianco. Una vicinanza che è anche un arricchimento reciproco.



Quota 320 metri

L'azienda agricola dei Rediger si trova sulla collina di St. Margarethen, a soli dieci minuti dalla stazione centrale di Basilea.

Merenda in famiglia

Anche oggi i Rediger fanno la loro rituale pausa pomeridiana assieme ai figli appena rientrati da scuola.



cio principale della fattoria – datato 1701 e dichiarato monumento storico. Oggi i bambini raccontano la loro gita scolastica. «Consideriamo un privilegio poter vedere i bambini anche durante il giorno» ci dice Lukas, e

«Consideriamo un privilegio poter vedere i bambini anche durante il giorno.»

Lukas Rediger

Daniela aggiunge: «molti genitori partono la mattina per il lavoro e rincasano solo la sera. Noi in realtà, pur avendo il tempo contato, siamo sempre presenti. In compenso apprezziamo ancora di più i pranzi in compagnia con tutto il personale dell'azienda e il momento della me-

renda riservato a noi quattro». E ai bambini, che cosa piace di questa vita in una fattoria? «C'è tantissimo spazio! È perfetto per giocare a nascondino», ci dice Ronja. Quanto a Marius, gli piacciono molto gli animali: «soprattutto i conigli Charly, Lumi e Bella». E la loro mucca preferita? «Queen», rispondono in coro senza esitare. Ronja ci spiega, con uno sguardo raggianti, che è quella tutta bianca.

PMI con 20 collaboratori

«Oggi come oggi un'azienda agricola al passo con i tempi è una piccola PMI diversificata», riassume Lukas. A seconda della stagione, quella dei Rediger conta fino a una ventina di collaboratori. Oltre alla produzione di latte, che necessita superfici di prato, coltivano anche asparagi verdi, soia, orzo da birra, cereali da pane e da foraggio. Inoltre gestiscono un negozietto per la vendita diretta e, in estate, il ristorante

«Schällenursli». «Il negozietto è il nostro progetto più recente. Ci permette di avere contatti più stretti con la clientela che vive in città, per far conoscere i nostri prodotti, ma anche quelli di altre aziende». Uno di questi prodotti è il formaggio d'alpe, che sta ancora stagionando in cantina. «Ogni anno tre delle nostre mucche trascorrono l'estate all'alpe, a Tschingelfeld. Questo è il formaggio prodotto lassù con il loro latte», spiega Daniela, mentre strofina le forme con acqua salata. «Il nostro formaggio d'alpe ha di particolare che è ancora prodotto in modo del tutto artigianale, ossia in una caldaia di rame su un fuoco a legna».

La trasparenza è fondamentale

Che cos'ha di particolare la gestione di un'azienda agricola così vicina alla città? «Il contatto quotidiano con la popolazione», risponde Lukas. E aggiunge con un sorriso: «ma questo significa anche che siamo sempre

I campanacci delle mucche e il cinguettio degli uccelli si fondono con il leggero fruscio del traffico cittadino che scorre ai piedi della collina. Anche se ci troviamo in un'azienda agricola, il nostro sguardo spazia sulla città e sui suoi grattacieli, poco lontani. È difficile credere che la stazione centrale di Basilea si trovi a soli 10 minuti. Qui a St. Margarethen, la collina che sovrasta il quartiere di Gundeldingen, è dal 2017 che Lukas e Daniela Rediger gestiscono a tempo pieno la loro azienda agricola biologica.

Agricoltura con business plan

Nonostante Lukas sia cresciuto proprio qui, per affittare a loro volta l'azienda lui e sua moglie hanno dovuto presentare una nuova domanda circostanziata alla città di Basilea. «Completa di business plan e tutto il resto», aggiunge. I Rediger praticano

un'agricoltura biologica all'avanguardia, che si vuole sostenibile e produttiva. Inoltre, partecipano a uno studio scientifico inteso a valutare se sia possibile aumentare la quantità di humus in modo da stoccare più CO₂ nel suolo. «Questo progetto ci sta molto a cuore. L'accompagnamento scientifico ci aiuta a comprendere meglio la problematica e a fare in modo di aumentare il volume di humus qui nella nostra azienda».

Tempo per la famiglia

Nel pomeriggio rincasano anche Ronja (7) e Marius (9). Sebbene Basilea si trovi a pochi minuti di distanza, i due bambini vanno a scuola a Binningen (BL), «perché anche se la fattoria appartiene alla città, qui siamo già sul territorio di Basilea Campagna», spiega Lukas. È il momento di prendere un po' di tempo per una merenda in famiglia davanti all'edifi-

L'AZIENDA IN CIFRE

- 65 bovine da latte
- 6000 kg di latte per bovina all'anno
- 55 ore di lavoro per bovina all'anno
- 6000 kg di foraggio per bovina all'anno
- 98% del foraggio (erba e mais) è prodotto nell'azienda
- 3 controlli mensili a sorpresa garantiscono un latte biologico di primissima qualità



Formaggio d'alpe
Una parte delle mucche trascorre l'estate all'alpe. Con il loro latte è prodotto il formaggio poi messo in vendita nel negozietto dell'azienda.

PMI di famiglia

Quella dei Rediger è una PMI di piccole dimensioni, con un business plan e una ventina di collaboratori.

'sorvegliati speciali'. Accanto alla fattoria passa un sentiero molto frequentato, che conduce dalla città a Binningen. I passanti che lo desiderano possono fermarsi per una visita. «Per noi la trasparenza è fondamentale», commenta Daniela. I Rediger considerano che uno dei loro compiti sia rendere l'agricoltura accessibile a tutti: «se non noi, chi altri?». Molti passanti, che vanno o tornano dal lavoro, apprezzano la possibilità di fare una breve sosta qui alla fattoria. Un servizio che piace molto è il distributore automatico di latte. «Ha persino la sua scheda su Google Maps!», ci dice Lukas con una punta di orgoglio. La scheda, tra l'altro, è stata creata dalla community ed è valutata con 4.7 stelle.

«La trasparenza è fondamentale e vorremmo avvicinare la popolazione all'agricoltura moderna.»

Daniela Rediger

Una sfilata quotidiana

Alle cinque del pomeriggio è ora di pensare al ritorno della mandria, poiché le 65 mucche che hanno trascorso la giornata al pascolo devono rientrare per la seconda mungitura. Un'operazione durante la quale si sente in modo particolare la vicinanza alla città. Daniela spiega: «per tornare dal pascolo alla stalla, la mandria deve attraversare due stradine». I bambini aiutano volentieri a fermare il traffico. Chi sta passeggiando o facendo jogging, chi è al volante o al manubrio deve pazientare un po'. «A seconda della mucca che guida il corteo, i tempi possono essere più o meno lunghi. Ma non vogliamo in alcun modo innervosire gli animali». Va detto che i passanti aspettano volentieri. «Ogni volta che vediamo le mucche lungo il cammino è un momento di festa», ci dice un papà in attesa, mentre il figlio, in

Attenzione mucche!
Quando possibile, la mandria di 65 mucche pascola sui 10 ettari di prati gestiti dall'azienda e la sera torna nella stalla.



Latte in vendita diretta
Dal frequentatissimo distributore automatico si può attingere latte fresco 24 ore su 24.



Pascoli ai margini della città

Alle cinque del pomeriggio la mandria torna dal pascolo alla stalla: è l'ora della mungitura.

All'insegna dell'ospitalità

Daniela e Lukas Rediger preparano i tavoli del ristorante «Schällenursli».



Precedenza alle quattro zampe

Auto, biciclette e pedoni attendono pazientemente il passaggio di tutta la mandria.

Il ristorante della fattoria
Da maggio a settembre, lo «Schällenursli» propone piatti squisiti a base di prodotti dell'azienda stessa e di altre aziende della regione.



sella alla sua bicicletta, osserva con attenzione l'impressionante corteo.

«Non cambierei la mia vita»

Chiediamo ai Rediger che cosa pensino della loro vita rispetto a quella di chi abita in città. Molti aspetti sono simili, ci dice Daniela, ma ci sono anche delle differenze: «infatti lavoriamo praticamente tutti i giorni e spesso anche nei fine settimana. Se succede qualcosa nell'azienda, ad esempio se una mucca decide di andare a fare un giretto per conto suo,

dobbiamo essere qui, pronti a intervenire subito». Tuttavia, la vita in fattoria riserva anche molti momenti piacevoli: la famiglia, ad esempio, può assistere insieme alla nascita di un vitellino e i bambini aiutano volentieri a nutrire e mungere gli animali. Vita professionale e vita familiare si svolgono in un unico luogo. «Inoltre, c'è moltissimo spazio. I bambini possono giocare all'aperto senza preoccuparsi del traffico». Per Daniela Rediger è chiaro: «mon cambierei la mia vita con quella di nessun altro».

PRODOTTI STAGIONALI E REGIONALI?

Qui troverai una selezione di negozietti agricoli nella tua regione.



[swissmilk.ch/fr/durabilite/de-la-ferme](https://www.swissmilk.ch/fr/durabilite/de-la-ferme)

La cucina di tutti i giorni

SPECIALITÀ DELLA CASA

Ricette saporite, variate e pronte in meno di mezz'ora? Eccole!
Una cosa è certa: piaceranno a tutti.

FRITTELLE DI SPINACI



In tavola in 25 minuti

Preparazione 25 minuti

Per 4 porzioni

500 g di patate lesse, passate alla grattugia • 300 g di spinaci surgelati, scongelati • 1 uovo battuto • 80 g di farina • 1 cucchiaino di sale • pepe • burro chiarificato o crema per arrostire

Salsina allo yogurt: 150 g di yogurt • 1 cucchiaino di erbe aromatiche tritate (ad es. dragoncello, salvia) • ½ cucchiaino di senape • sale • pepe • foglioline di spinaci, per guarnire

- 1 Mescolare le patate grattugiate, gli spinaci, l'uovo e la farina fino a ottenere un impasto morbido. Aggiustare di sale e pepe.
- 2 Scaldare il burro o la crema in una padella. Versarvi 2-3 cucchiaini di impasto alla volta, formando delle frittelle piatte che vanno dorate da entrambi i lati.
- 3 Salsina: mescolare tutti gli ingredienti, aggiustare di sale e pepe.
- 4 Servire le crocchette su piatti caldi, guarnite con foglioline di spinaci e accompagnate dalla salsina allo yogurt.



Lo yogurt non è buono solo nei dessert, ma anche come ingrediente di ricette salate. Con l'aggiunta di erbe aromatiche fresche e un pizzico di sale, in pochi secondi diventa una salsina fresca e leggera.

un piatto per l'estate

RISONI AI POMODORINI



In tavola in 25 minuti

Preparazione 25 minuti

Per 4 porzioni

2 spicchi d'aglio, schiacciati • 1 cipolla, tritata finemente • burro per avviare la cottura • 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 500 g di risoni • 2.5 dl di panna • 7.5 dl di brodo • 500 g di pomodorini, tagliati a metà • 100 g di spinaci, freschi o surgelati e scongelati • 3 cucchiaini di crème fraîche • Gruyère DOP grattugiato, a piacere


- 1 Imbiondire l'aglio e la cipolla nel burro. Aggiungere il concentrato di pomodoro e i risoni, mescolare brevemente. Bagnare con la panna e il brodo, portare a ebollizione. Cuocere 10 minuti a fuoco lento, rimestando di tanto in tanto.
- 2 Incorporare i pomodorini e gli spinaci, cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti.
- 3 Unire la crème fraîche e servire con formaggio grattugiato.



La panna dà ai piatti di pasta una delicata consistenza cremosa, esaltando al contempo gli aromi degli altri ingredienti.

FETTUCCINE ALFREDO CON CROCCHETTE DI POLLO

 In tavola in
30 minuti

 Preparazione
30 minuti

Per 4 persone

400 g di fettuccine o di linguine

Petto di pollo impanato: 500 g di piccoli petti di pollo, tagliati a metà nel senso della lunghezza • 1 cucchiaino di sale • pepe • ½ cucchiaino di paprica • circa 50 g di farina • 1–2 uova • 4 cucchiaini di latte o panna • sale • 150 g di cornflakes, sbriciolati finemente, oppure pangrattato • 2 cucchiaini di burro chiarificato o crema per arrostire

Salsa Alfredo: 50 g di burro • 2 spicchi d'aglio, schiacciati • 2.5 dl di panna • 120 g di Sbrinz DOP grattugiato • 2 cucchiaini di prezzemolo, tritato finemente • 2 dl di acqua di cottura della pasta

1 Cuocere le fettuccine al dente seguendo le istruzioni sulla confezione. Mettere in serbo 2 dl di acqua di cottura.

2 Condire i petti di pollo con sale, pepe e paprica. Preparare tre piatti fondi: nel primo la farina, nel secondo l'uovo battuto con panna/latte e sale, nel terzo i cornflakes o il pangrattato.

3 Poco prima di cuocere i petti di pollo, passarli nella farina, eliminando quella in eccesso, poi nell'uovo diluito col latte e infine nei cornflakes o nel pangrattato, premendo bene.

4 Scaldare un po' di burro chiarificato o di crema per arrostire in una padella. Soffriggere i petti di pollo 3–5 minuti da ogni lato, finché non siano ben cotti. Metterli in caldo nel forno a 80 °C.

5 Salsa: scaldare il burro nella stessa padella. Dorarvi brevemente l'aglio. Aggiungere la panna e portare a ebollizione. Abbassare la fiamma, aggiungere il formaggio e lasciarlo sciogliere, sempre rimestando.

6 Aggiungere la pasta e il prezzemolo, mescolare bene. Aggiungere un po' dell'acqua di cottura fino a ottenere una salsa ben cremosa.

7 Affettare i petti di pollo e servirli con le fettuccine.



*Alfredo
col pollo*




Il burro conferisce aromi tostati e lucentezza, esalta il sapore degli altri ingredienti e rende la salsa piacevolmente vellutata.



CROSTATA AGLI ASPARAGI

 In tavola in
40 minuti

 Preparazione
15 minuti

Per 8 porzioni

tortiera da 28–30 cm

1 pasta per torte al burro, già spianata

Composto all'uovo: 3 dl di latte o panna • 2 uova • 120 g di formaggio grattugiato (ad es. Gruyère DOP) • sale • pepe • scorza grattugiata di ½ limone • timo, a piacere

Guarnizione: 2–3 cucchiaini di pangrattato • 500 g di asparagi verdi (metterne in serbo 8 interni, tagliare il resto a pezzetti di 3 cm)

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

2 Composto all'uovo: mescolare tutti gli ingredienti.

3 Disporre la pasta nella tortiera insieme alla carta da forno. Buchellarla con una forchetta e cospargerla di pangrattato. Distribuire i pezzetti di asparagi sul fondo, poi gli asparagi interi e versarvi sopra il composto all'uovo.


4 Cuocere 25–30 minuti nella parte bassa del forno preriscaldato. Servire la crostata appena sfornata.



Con il latte, il composto all'uovo diventa leggero e omogeneo, lega bene, rimane morbido ed esalta armoniosamente il sapore naturale degli asparagi.

INVOLTINI AI FIOCCHI DI LATTE

 In tavola in 40 minuti

 Preparazione 15 minuti

Per 4 porzioni

2 teglie • carta da forno • frullatore a immersione o mixer

Piadine: 700 g di cottage cheese («fiocchi di latte») • 7 uova • 2 cucchiaini di erbe aromatiche essiccate (ad es. basilico, origano) • pepe • ¼ – ½ cucchiaino di sale • 50 g di formaggio grattugiato (ad es. Gruyère DOP), a piacere
Ripieno: 200 g di carote, grattugiate grossolanamente • 2 mini-insalate o cuori di insalata, tagliati a pezzetti di 1 cm • 1 cetriolo, tagliato a dadini di 0.5 mm • 140 g di chicchi di mais, scolati • 100 g di cottage cheese («fiocchi di latte») • sale • pepe

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

2 Piadine: passare al mixer o al frullatore il cottage cheese con le uova, le erbe aromatiche e le spezie. Per ottenere 2 piadine grandi, distribuire il composto su due teglie foderate di carta da forno. Stendere in rettangoli di circa 35 × 30 cm, dello spessore di 2–4 mm. In alternativa, stendere 4 piadine più piccole. Cospargere di formaggio a piacere.

3 Cuocere 25–30 minuti al centro del forno preriscaldato. A metà cottura, intervertire le teglie per garantire su entrambe una cottura uniforme. All'inizio della cottura, le piadine si gonfiano e si increspano, per poi afflosciarsi verso la fine: è questo l'effetto desiderato.

4 Ripieno: mescolare le carote grattugiate, i pezzetti di insalata, i dadini di cetriolo, i chicchi di mais e il cottage cheese. Profumare con le spezie, aggiustare di sale e pepe.

5 Sfnare le piadine, capovolgerle aiutandosi con il foglio di carta da forno. Dopo qualche minuto, rimuovere la carta. Tagliare le piadine a metà, coprirle con il ripieno e arrotolarle ben strette. Gli involtini si possono gustare caldi o freddi.



Il cottage cheese, o «fiocchi di latte», rende la pastella delle piadine soffice e morbida. Nel ripieno dà un tocco di freschezza e una piacevole cremosità, che si sposa bene con le verdure e le erbe aromatiche.




una cena coi fiocchi



successo garantito

PASTA INTEGRALE CON CREMA AL CAVOLFIORE

 In tavola in 30 minuti

 Preparazione 20 minuti

Per 4 porzioni

500 g di cavolfiore • burro chiarificato per arrostire

80 g di noci, spezzettate • 2 dl di brodo vegetale • 1 dl di mezza panna acida • 1 cucchiaino di senape • 2 cucchiaini di prezzemolo, tritato • 120 g di formaggio (ad es. Luzerner Rahmkäse), grattugiato grossolanamente • noce moscata • pepe • sale

300 g di pasta integrale (ad es. cornetti, spirali), cotta secondo le istruzioni sulla confezione

1 Tagliare il cavolfiore a fette spesse 3–5 mm. Utilizzare le più belle (circa la metà) come guarnizione. Dorarle in un po' di burro chiarificato. Abbassare la fiamma e aggiungere anche le noci, per tostarle brevemente.

2 Cuocere il resto del cavolfiore nel brodo per una decina di minuti, finché non si ammorbidisce. Abbassare la fiamma. Passare il tutto al mixer (cavolfiore e brodo). Incorporare la panna, la senape, il prezzemolo e il formaggio. Aggiustare di sale e pepe.

3 Mescolare la pasta alla salsa e guarnire con le fettine di cavolfiore e le noci tostate.



Il formaggio dà una consistenza cremosa, aggiunge una delicata nota di sapore alla crema al cavolfiore e si sposa perfettamente con la pasta integrale.

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



Svizzera. Naturalmente.

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

swissmilk