Ottobre/Novembre 2020

buonAppetito

Le mille qualità del sale

Esaltatore di sapidità naturale e versatile.

Prima o dopo?
Quando salare la carne. **Pagina 4**

La nostra ricetta preferita
Roastbeef in crosta di sale. **Pagina 8**

Svizzera. Naturalmente.
SUISSE GARANTIE

Per un arrosto sempre perfetto.

Su **carnesvizzera.ch*** troverete 56 video e fotoricette che spiegano passo dopo passo come preparare la carne, dall'arrosto di manzo al forno alla cotoletta di maiale in padella. Provate anche voi!

Carne Svizzera

La raffinata differenza.

*** Il sito web è disponibile solo in tedesco e francese.**

Il sale: questione di gusto

Cara lettrice, caro lettore,

si sa che i gusti non sono tutti uguali. E tutti concordano sul fatto che la carne vada insaporita con il sale. Ma su come salarla, quando e con quale tipo di sale esistono diverse scuole di pensiero.

La domanda preponderante è una: la carne va salata prima o dopo la cottura? La risposta è: dipende. Scopritelo sfogliando le pagine seguenti. In questo numero proponiamo inoltre due modi raffinati di salare la carne: la cottura al sale e il brining. E forniamo una descrizione di diversi tipi di sale, indicando i tagli di carne a cui si addicono. Il vostro menù sarà ancora più squisito.

Buon Appetito, i vostri macellai svizzeri

3 fatti sul sale

Non ha scadenza

Il sale puro (senza erbe ecc.) si mantiene a tempo indeterminato e non contiene ingredienti deteriorabili attraverso l'azione di muffe o batteri.

Conservare ermeticamente

Il sale puro attira l'umidità dell'aria e può agglomerarsi. Pertanto è bene conservarlo in contenitori a chiusura ermetica.

Importanti minerali

Il sale da cucina raffinato è costituito da cloruro di sodio, un minerale di importanza vitale. I sali naturali contengono inoltre calcio, magnesio, potassio, ferro e zinco.

Salare correttamente: questione di tempo

Salare la carne prima di cuocerla la rende asciutta? Sì e no: il fattore decisivo è il tempo.

1. Domanda

Forse avete già letto o sentito dire che non bisogna salare la carne prima di cuocerla, altrimenti diventa dura e asciutta. È vero?

2. Risposta

Il sale sottrae acqua agli alimenti. Se cospargete un pezzo di carne con del sale, dopo pochi minuti una parte dei succhi inizia a fuoriuscire. Tuttavia non è sbagliato salare la carne prima della cottura.

3. Spiegazione

Circa un'ora dopo la salatura ha inizio un processo in cui l'acqua fuoriuscita in precedenza e il sale in essa disciolto tornano a penetrare lentamente all'interno della carne. Qui il sale si distribuisce in modo uniforme. La carne risulta quindi salata anche internamente.

4. Conclusioni

È il fattore tempo a stabilire se la carne vada salata prima o dopo la cottura. Se avete tempo di lasciar agire il sale, fate una salatura preliminare, altrimenti salate solo dopo la cottura.

5. Suggerimento

Più grande è il taglio di carne, più a lungo dovete lasciar agire il sale. Un arrosto intero può essere salato anche 24 ore prima. Per una bistecca bastano un paio d'ore. Per i tagli piccoli come fettine, carne sminuzzata o macinata consigliamo di salare sempre dopo la cottura.

Salature raffinate

Cottura in crosta di sale

Questo metodo prevede l'uso di qualche chilo di sale grosso da cucina mescolato a un po' d'acqua e albume d'uovo. La carne, insaporita con spezie ma non salata, viene adagiata in una teglia, «rivestita» su tutti i lati con l'impasto di sale e cotta in forno. In questo modo rimane particolarmente succosa. A pagina 8 troverete la ricetta appropriata.

Brining: un bagno di salamoia

Acqua e sale formano una salamoia – che in inglese è denominata brine. La carne trae beneficio da questa marinatura in salamoia, poiché viene salata anche all'interno e non si asciuga in cottura. A risultare molto più succosi sono soprattutto i tagli magri che devono essere ben cotti internamente, come il petto di pollo o il filetto di maiale. A pagina 10 troverete la ricetta appropriata.

Il sale non è tutto uguale

Verrebbe da dire che tutto il sale ha lo stesso sapore. Invece non è così. A influire sul gusto sono il contenuto di minerali e le dimensioni stesse dei cristalli. Qui vi presentiamo diversi tipi di sale.

Generalmente si distingue tra due modalità di estrazione: il sale si estrae dall'acqua di mare o dalla roccia. Milioni di anni or sono, dopo il prosciugamento di interi oceani il sale si è depositato all'interno di strati rocciosi. La cosiddetta salgemma costituisce circa il 70% di tutti i sali da cucina.

Sale marino

Anche questo sale è ottenuto dall'evaporazione dell'acqua di mare. A differenza del fior di sale, viene purificato, asciugato e setacciato in un processo industriale.

Sale dell'Himalaya

La tonalità rosa del sale dell'Himalaya è dovuta alla presenza di ossido di ferro. L'estrazione di questa salgemma, peraltro, non avviene sull'Himalaya, bensì nella regione pakistana del Punjab. Rispetto al sale da cucina ha un sapore molto più intenso.

Sale da cucina / Sale da tavola

Nella maggior parte dei casi si tratta di salgemma raffinata e purificata. Viene estratta anche nel nostro Paese. Per prevenire alcune carenze, a seconda del prodotto il sale viene arricchito con iodio, fluoro o acido folico.

Sale di bambù

Per produrre il sale di bambù si riempie un tubo di bambù con sale marino, lo si richiude con dell'argilla e lo si fa tostare su fuoco diretto. Il prodotto finale è un sale molto basico dalla consistenza simile a una polvere.

Fior di sale

Questo sale delicato proviene per lo più da saline situate lungo la costa mediterranea. Qui l'acqua di mare evapora a cielo aperto fino a lasciare solo una crosta di sale.

Sale delle Hawaii

Il sale delle Hawaii è prodotto come il fior di sale. È un sale nero, detto anche sale di lava, che si ottiene attraverso l'aggiunta di carboni attivi. Ha un sapore leggermente nocciolato ed è più delicato del normale sale marino.

Quale tipo di sale usare per la carne?

Per piatti unici come lo spezzatino, piccoli tagli di carne come i saltimbocca o i medaglioni si tende a preferire un sale dalla macinatura fine. I cristalli di sale di piccole dimensioni si sciolgono rapidamente e la salatura si distribuisce in modo uniforme.

I tagli più grandi come le bistecche o gli arrosti, invece, vanno insaporiti con sale marino grosso o fior di sale. Quest'ultimo, cosparso fresco, conferisce anche un gradevole effetto croccante.

Roastbeef in crosta di sale
con salsa di miele e senape

per 6 persone

Ingredienti

800 g	di roastbeef di manzo svizzero, senza strato di grasso
2 c.i	di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
	pepe nero macinato fresco
2 kg	di sale marino grosso
40 ml	d'acqua
1	albume
1 mazzetto	di timo limone
1	cipolla
60 g	di burro
2 dl	di vino bianco secco
3 c.i	di senape
1 c.o	di miele liquido

* Questi oli stabili al calore sono ideali per le cotture ad alta temperatura.

Preparazione
50 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
373 kcal | 30 g proteine
24 g grassi | 5 g carboidrati
(senza patate arrosto et insalata)

Preparazione

1 | Estrarre il roastbeef dal frigorifero 1 ora prima della preparazione.

2 | Riscaldare l'olio in una padella pesante a fuoco vivo. Rosolare il roastbeef in padella su tutti i lati per 4-5 minuti. Toglierlo dalla padella e insaporirlo abbondantemente con pepe.

3 | Amalgamare bene il sale marino con l'acqua e l'albume sbattuto. Versare ⅓ della miscela al centro di una teglia da forno. Adagiarvi il roastbeef e distribuire il timo limone sulla carne. Avvolgere uniformemente con il resto della miscela di sale, premendo leggermente.

4 | Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C (160 °C se il forno è ventilato) per 35 minuti sul ripiano più basso.

5 | Nel frattempo, pelare la cipolla e tagliarla finemente a dadini. Riscaldare il burro in una padella piccola, rosolare la cipolla fino a renderla traslucida e sfumare con vino bianco. Cuocere brevemente, incorporare la senape e il miele e insaporire con pepe. Tenere al caldo.

6 | Estrarre la teglia dal forno e lasciar riposare per 10 minuti. Rompere la crosta di sale, estrarre il roastbeef, tagliarlo a fette, disporlo su piatti preriscaldati e servirlo con la salsa di miele e senape.

Da accompagnare con patate arrosto et insalata.

Variante deluxe

Utilizzare filetto di manzo anziché roastbeef.

Coscia di pollo in salamoia
su letto di porri

per 4 persone

Ingredienti

4	cosce di pollo svizzero
1	radice di zenzero, ca. 3 cm
2	spicchi d'aglio
2 gambi	di citronella
4	porri interi
	pepe nero macinato fresco
1 c.no	di paprica piccante

Per la salamoia:

1 l	d'acqua*
20 g	di sale

* Qualora fosse necessaria più acqua, ricordare che la quantità di sale disciolta nell'acqua deve essere il 2%.

Preparazione

1 | Adagiare le cosce di pollo in una terrina grande e ricoprirle con una salamoia al 2%. Il pollo deve essere completamente immerso nella salamoia. Far marinare per 35-40 minuti.

2 | Nel frattempo pelare lo zenzero e l'aglio e tagliarli a fette sottili. Appiattire la citronella con il dorso di un coltello e tagliarla ad anelli sottili. Pulire i porri e tagliarli a metà in senso longitudinale.

3 | Rivestire una teglia con carta forno. Al centro, disporre i porri l'uno accanto all'altro. Estrarre le cosce di pollo dalla salamoia, tamponarle con carta da cucina e disporle sui porri con la pelle rivolta verso l'alto. Insaporirle con il pepe e la paprica in polvere. Cospargerle con la radice di zenzero l'aglio e la citronella.

4 | Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C (160 °C se il forno è ventilato) per 30-35 minuti, fino a quando la pelle non risulta bella croccante.

Da accompagnare con risotto al limone.

Preparazione
ca. 40 minuti

Cottura al forno
ca. 35 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
347 kcal | 31 g proteine
21 g grassi | 6 g carboidrati
(senza risotto al limone)

Variante più rapida

Utilizzate il petto di pollo: bastano 20 minuti di marinatura in salamoia.

Collo di maiale con sale speziato
su letto di cipolle

per 6 persone

Ingredienti

800 g	di collo di maiale svizzero
3 c.i	di olio d'oliva
2 c.ni	di semi di finocchio
1 c.no	di pepe nero in grani
3 gambi	di maggiorana
1	limone bio
1 c.no	di semi di peperoncino
2 c.ni	di fior di sale
800 g	di cipolle
4 dl	di vino bianco secco

Preparazione

1 | Ungere bene il collo di maiale con l'olio d'oliva. Pestare grossolanamente i semi di finocchio e il pepe in grani nel mortaio. Staccare le foglie di maggiorana dai gambi e grattugiare finemente la scorza di limone. Mescolare il tutto con i semi di peperoncino e il sale marino.

2 | Cospargere la carne su tutti i lati con questa miscela e adagiarla in una ciotola. Lasciarla marinare coperta in frigorifero per 24 ore.

3 | Estrarla dal frigorifero 1 ora prima della preparazione. Pelare le cipolle e tagliarle a fette dello spessore di 2 cm. Imburrare una pirofila, disporvi le cipolle a fette, irrorare con vino bianco e adagiarvi il collo di maiale.

4 | Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C (170 °C se il forno è ventilato) per 55-60 minuti.

5 | Togliere dal forno e lasciar riposare per 10 minuti. Tagliare a fette e servire con le cipolle e il sugo di cottura.

Da accompagnare con purè di patate e sedano.

Preparazione
ca. 25 minuti

Marinatura
24 ore

Cottura al forno
ca. 60 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
419 kcal | 27 g proteine
25 g grassi | 10 g carboidrati
(senza purè di patate e sedano)

Per buongustai

Provate questa ricetta con gigot di agnello.

Variante saporita

Chi ama i sapori più intensi, dopo aver insaporito il codino di vitello può avvolgerlo nella pancetta da rosolare.

Codino di vitello su letto di sale
con chutney di albicocche e senape

per 4 persone

Ingredienti

650 g	di codino di vitello svizzero
300 g	di sale marino grosso
	pepe nero macinato fresco
	sale
1 mazzetto	di dragoncello
3 c.i	di senape in grani
500 g	di albicocche
1	radice di zenzero, ca. 1 cm
2 c.i	d'acqua
½ c.no	di semi di coriandolo
1	anice stellato
2 c.i	di zucchero
1 c.no	di semi di peperoncino
2 c.i	di aceto bianco

Preparazione
ca. 35 minuti

Cottura al forno
ca. 40 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
281 kcal | 39 g proteine
5 g grassi | 20 g carboidrati
(senza porri stufati e polenta)

Preparazione

1 | Estrarre il codino di vitello dal frigorifero 1 ora prima della preparazione. Distribuire il sale marino sul fondo di una teglia piccola, adagiarvi la carne e insaporirla con pepe abbondante e poco sale. Staccare le foglie di dragoncello dai gambi, tritarle grossolanamente, cospargerle di senape e spalmare il tutto sul codino di vitello. Tenere da parte.

2 | Con un coltello appuntito, incidere le albicocche in più punti. Sbollentarle in acqua per 1 minuto, raffreddarle sotto l'acqua corrente e rimuovere la pelle. Tagliarle a metà, rimuovere il seme e tagliare la polpa a pezzetti minuscoli. Pelare lo zenzero, aggiungerlo ad albicocche, acqua, coriandolo, anice stellato, zucchero, semi di peperoncino e aceto e portare il tutto a ebollizione. Cuocere per ca. 15 minuti a ebollizione lenta, mescolando di tanto in tanto. Tenere da parte.

3 | Cuocere il codino di vitello in forno preriscaldato a 180 °C (160 °C se il forno è ventilato) per 40 minuti. Estrarre la carne dal forno e lasciarla riposare coperta per 10 minuti.

4 | Tagliare la carne a fette sottili e servirla con il chutney di albicocche tiepido.

Da accompagnare con porri stufati e polenta.

Un regalo di gusto

Per un compleanno, per un pensiero o semplicemente perché vi va: se volete fare felici i vostri amici o familiari, regalate loro un buono per uno squisito taglio di carne. I buoni possono essere acquistati e utilizzati in numerose macellerie.

Per saperne di più:
sff.ch/buoni-dei-macellai

La sua Macelleria Svizzera.
Eccellente nella carne e oltre.

Carne Svizzera
La raffinata differenza.

Svizzera. Naturalmente.
SUISSE GARANTIE

COLOFONE | Editore e redazione: Proviande, Carne Svizzera, Berna, carnesvizzera.ch | Unione Professionale Svizzera della Carne UPSC, Zurigo, upsc.ch, buonappetito.ch | **Ricette e food styling:** Christian Splettstösser, Zurigo, foodstyling-splett.com
Fotografia: Jules Moser, Berna, jules-moser.ch | **Progetto, layout e testo:** Polyconsult AG, Berna, polyconsult.ch
Suggerimenti e desideri a: Redazione «buon Appetito», Proviande, Carne Svizzera, casella postale, 3001 Berna