

Gennaio 2023

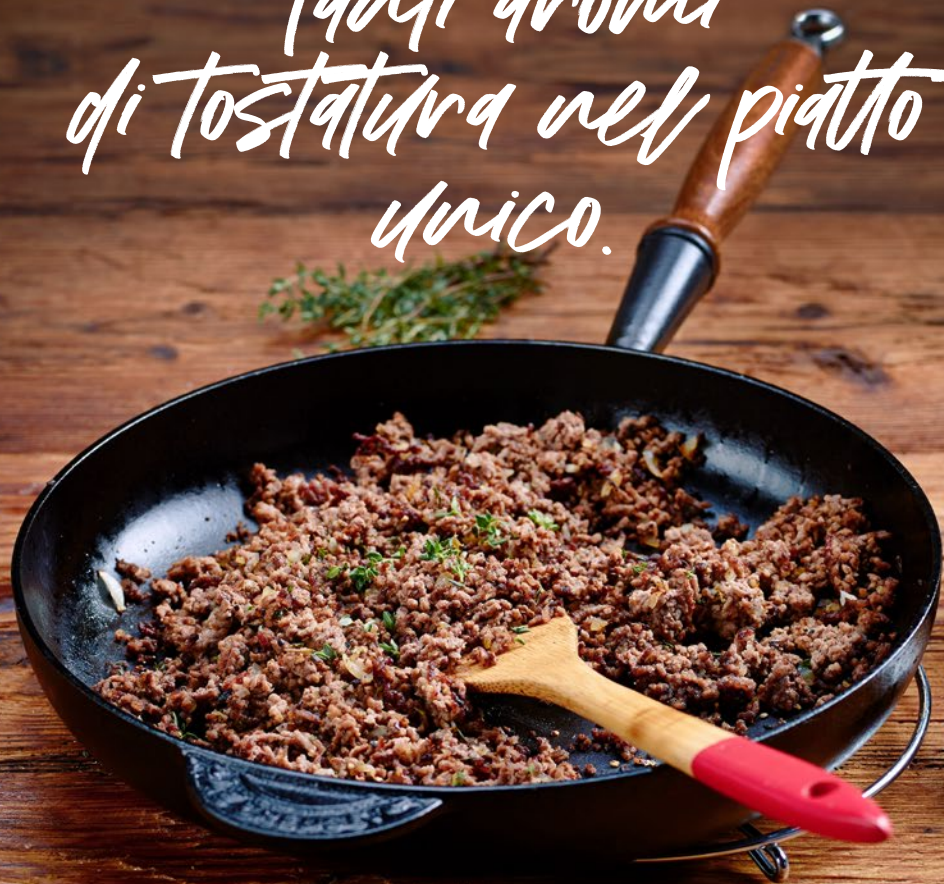
buon Appetito

Onepot

Tutta la bontà di un piatto unico.



*Tanti aromi
di tostatura nel piatto
unico.*



Che si tratti di un perfetto chili con carne o di una qualsiasi pietanza a base di carne macinata, il segreto è sempre la rosolatura preliminare. Il procedimento è illustrato nel video su carnesvizzera.ch*. Qui vi attendono anche altre 55 squisite ricette spiegate passo dopo passo con audio e video.

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



La raffinata differenza.

Tutt'altro che monotoni

Cara lettrice, caro lettore,

i piatti unici, detti anche one pot, non sono solo gustosi ma anche variegati e semplici da preparare: carne e contorni cuociono praticamente da soli nella stessa pentola. E ci sono anche meno stoviglie da lavare. Proprio ciò che serve per iniziare l'anno senza stress.

Lo sapevate? Alcuni animali da reddito contribuiscono anche a evitare lo spreco di cibo. I maiali, in particolare, sono ottimi utilizzatori di resti. Il come e il perché sono spiegati in quest'opuscolo.

*buon Appetito,
le vostre macellaie e i
vostri macellai svizzeri*

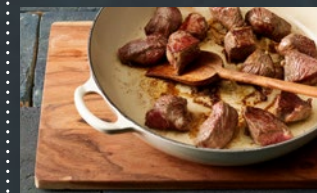


*Consigli e suggerimenti
dalla vostra macelleria*



Tagli grandi o piccoli?

Tutto è possibile, fatevi consigliare da noi. Il chili con carne, per esempio, è ottimo con un mix di carne macinata e di carne a dadini. Basta prestare attenzione ai diversi tempi di cottura.



**La carne per il piatto
unico va rosolata?**

Gli aromi di tostatura sono importanti per rendere il piatto più gustoso. Una rosolatura della carne a fuoco vivo è sempre consigliabile.



**Cucinare una volta,
mangiare più volte?**

Il piatto unico è perfetto anche per essere riscaldato: gli avanzi si conservano un paio di giorni in frigorifero o anche più a lungo nel congelatore, a -18 °C.

Vademecum per piatti unici

I piatti unici sono tra le cose più facili da preparare. È bene tuttavia conoscere alcune regole empiriche in merito.

Quale carne si addice in particolare?

Carne macinata o a dadini, pollo, manzo, maiale o agnello: praticamente qualsiasi carne è adatta ai piatti unici. Non deve però essere troppo magra, altrimenti si asciuga più rapidamente.

Quali altri ingredienti è possibile usare?

- **Base:** i classici sono patate, lenticchie, fagioli, riso, Ebly, miglio, vari tipi di pasta.
- **Verdure:** in base alla stagione. In inverno, ad esempio, carote, zucca, cipolle, sedano rapa, cavolo rosso o scorzonera.
- **Ingredienti proteici:** carne o pesce, uova, legumi.
- **Spezie ed erbe aromatiche:** erbe stabili come rosmarino, timo e alloro da usare in cottura, erbe più tenere come prezzemolo, basilico e coriandolo per insaporire alla fine. Usare con parsimonia sale, pepe e mix di spezie.
- **Liquidi:** acqua, brodo, panna, vino o vini liquorosi come vermut e porto.



A cosa prestare attenzione?

- È preferibile rosolare dapprima la carne per conferirle aromi di tostatura.
- Per l'aggiunta di liquidi, attenersi alle indicazioni della ricetta. Se necessario, aggiungere ancora un po' di liquido.
- Per il taglio e l'aggiunta degli ingredienti, ricordate che le verdure vanno tagliate a pezzi di uguali dimensioni. Più sono piccoli i pezzi, più breve è il tempo di cottura.
- Per quanto riguarda il punto di cottura dei singoli ingredienti, le verdure più dure vanno aggiunte prima di quelle tenere.
- Gli one pot cotti sul fornello vanno mescolati di tanto in tanto. Non superare il tempo di cottura specificato.

Quali sono i vantaggi degli one pot?

- ✓ Preparazione semplice e rapida
- ✓ Meno stoviglie da lavare
- ✓ Suddivisione in porzioni a piacere, anche da riscaldare
- ✓ Perfetti per riutilizzare gli avanzi



Un eccezionale utilizzatore

I maiali sono notoriamente «onnivori». Ma cosa c'è esattamente nella dieta di questi animali da reddito?

Per saperne di più sul foraggiamento e sull'allevamento di bestiame in Svizzera, consultate la pagina schweizerfleisch.ch/herkunft *



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

Ufficialmente, i singoli alimenti per suini sono stati elencati da Agroscope, il centro di ricerca agronomica della Confederazione, e spaziano dalle fave alle barbabietole da zucchero.

Complessivamente l'elenco comprende oltre 200 «prelibatezze» come pane, fiocchi d'avena, siero del latte, tritello di soia e vinacce.

Prevalentemente sottoprodotti

I maiali vengono alimentati soprattutto con sottoprodotti della lavorazione degli alimenti: il siero del latte che finisce nel trogolo, per esempio, proviene dalla produzione casearia. Anche farine e bucce della lavorazione dei cereali e delle patate, nonché la mondatura della produzione di verdure diventano foraggio per suini. Il maiale fornisce quindi un prezioso contributo contro lo spreco di cibo,

poiché la maggior parte di queste sostanze finirebbe inutilizzata nei rifiuti, e in ogni caso non nel nostro piatto.

Anche se il maiale mangia prevalentemente sottoprodotti, non significa che questi non vengano controllati: anzi, in Svizzera sono ammessi per legge solo foraggi consoni alla specie e all'ambiente. Da oltre 20 anni non è consentito integrare il foraggio con organismi geneticamente modificati, ormoni o antibiotici per accrescere le prestazioni. Se non è possibile evitare l'impiego di medicinali, tutte le terapie vengono documentate e analizzate. Il foraggio non può contenere nemmeno farine animali.

E la soia?

Il divieto di utilizzare farine animali nel foraggio è una conseguenza della crisi BSE, in seguito alla quale non è più consentito produrre foraggi di origine animale. Questi sottoprodotti, effettivamente molto preziosi per l'alimentazione degli animali, oggi trovano impiego prevalentemente come combustibili nell'industria dei cementi. Come l'essere umano, tuttavia, anche il maiale ha bisogno di proteine – ed è qui che entra in gioco la soia.

Oggi il tritello di soia costituisce quasi il 10% del foraggio per suini. Già oggi la Svizzera acquista dall'Europa circa il 50% del suo fabbisogno di tritello di soia. La soia importata in Svizzera proviene quasi interamente da coltivazioni controllate e certificate. Ciò signi-

fica per le importazioni da oltreoceano in particolare: nessuna importazione di soia che cresce su superfici disboscate dopo il 2008. Per la Svizzera è un modo per contribuire attivamente alla sostenibilità. Come vengono effettuati i controlli? Tramite immagini satellitari!

Ma l'alimentazione suina non si basa solo su un conveniente recupero degli scarti: deve esserci anche la qualità. E in Svizzera ciò comporta dei costi: per ogni chilo di ingrasso suino si spendono CHF 2.20 in foraggio. Ossia più del doppio di quanto spendono i nostri vicini tedeschi.

One pot di vitello con zucca e fregola sarda

per 4 persone

Ingredienti

800 g	di spezzatino di vitello svizzero
1	cipolla
2	spicchi d'aglio
100 g	di pomodori essiccati sottolio
6 rametti	di timo
	Sale
	Pepe macinato fresco
1 c.o	di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
2 dl	di vino bianco
1 l	di brodo di manzo
1 kg	di zucca
1 mazzetto	di prezzemolo
200 g	di fregola sarda

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


Preparazione


- 1 | Estrarre la carne dal frigorifero 1 ora prima della preparazione.
- 2 | Pelare la cipolla e l'aglio e tritarli. Tamponare i pomodori essiccati con carta da cucina e tagliarli a striscioline. Tritare il timo.
- 3 | Insaporire la carne con sale e pepe. Riscaldare l'olio in una casseruola grande e rosolarvi la carne. Aggiungere la cipolla e l'aglio e rosolarli brevemente insieme alla carne. Sfumare con vino bianco e brodo, quindi aggiungere i pomodori essiccati. Coprire e brasare il tutto per 60 minuti.
- 4 | Sbucciare la zucca, privarla dei semi e tagliarla a dadini. Tritare il prezzemolo.
- 5 | Trascorsi 60 minuti, aggiungere la zucca e la fregola sarda alla carne e proseguire la cottura a fuoco basso per altri 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- 6 | Prelevare un po' di liquido di cottura e 5-6 pezzi di zucca e frullare fino a ottenere un fine purè. Aggiungere il purè di zucca nuovamente in casseruola con il prezzemolo, quindi insaporire il piatto unico con sale e pepe. Servire subito.

Consiglio

La fregola sarda è un tipo di pasta proveniente dalla Sardegna. È formata da piccole palline grandi come un grano di pepe e prodotte con semola di grano duro. Può essere sostituita con risoni o ditalini.



 **Preparazione** 35 minuti **Brasatura** 90 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
571 kcal / 51 g proteine
12 g grassi / 55 g carboidrati

Paella con cosce di pollo al forno

per 4 persone

Ingredienti

- 4 cosce di pollo svizzero
- 100 g di chorizo di maiale svizzero
- 2 rametti di rosmarino
- 1 limone bio
- Sale
- Pepe nero macinato fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cipolle
- 400 g di carote
- 2 c. i di olio d'oliva
- 6 dl di brodo di pollo
- 1 scatoletta di pomodori pelati a pezzetti (230 g)
- 1 dl di vino bianco
- 1 bustina di zafferano in polvere
- 1 c. o di paprica in polvere
- 200 g di riso per paella, per es. Bomba
- 250 g di piselli surgelati


Preparazione

- 1** | Con un coltello, dividere la coscia di pollo in due all'altezza dell'articolazione. Tritare il rosmarino. Grattugiare la scorza di ½ limone e spremere 2-3 cucchiaini di succo. Insaporire il pollo con rosmarino, scorza e succo di limone, sale e pepe, e marinare per 30 minuti.
- 2** | Pelare e tritare l'aglio e le cipolle. Pelare le carote e tagliarle a dadini. Pelare il chorizo e tagliarlo a dadini.
- 3** | In una padella adatta alla cottura al forno riscaldare l'olio e l'aglio, le cipolle, le carote e il chorizo, lasciandoli appassire. Aggiungere il brodo, i pomodori, il vino bianco, lo zafferano e la paprica, portare a ebollizione e insaporire con sale e pepe. Infine aggiungere il riso e la carne, lasciando cuocere il tutto ancora per breve tempo.
- 4** | Cuocere poi la paella per altri 40 minuti sulla griglia centrale del forno preriscaldato a 200 °C (180 °C se il forno è ventilato).
- 5** | Cuocere i piselli per 3 minuti in poca acqua salata. Scolarli, quindi mescolarli al riso 5 minuti prima della fine della cottura.

Consiglio

Il riso Bomba è il riso da paella più conosciuto. Caratterizzato da un chicco rotondo, assorbe molto bene gli aromi e non si appiccica facilmente come un riso per risotto.

 **Preparazione** 25 minuti **Brasatura** 40 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
719 kcal / 45 g proteine
31 g grassi / 59 g carboidrati

Ribollita di maiale con patate e verza

per 4 persone

Ingredienti

- 400 g di spezzatino di maiale svizzero
- 150 g di pancetta di maiale svizzero a dadini
- 1 cipolla rossa
- 1 c.o. di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
- Sale
- Pepe nero macinato fresco
- ½ c.no di cumino
- 1,2 l di brodo di pollo
- 2 dl di succo di pomodoro
- 2 carote
- 400 g di patate a pasta soda
- 400 g di verza
- 1 scatola di fagioli bianchi (240 g sgocciolati)
- 4 rametti di maggiorana
- 4 rametti di origano
- ½ mazzetto di prezzemolo a foglia liscia
- 50 g di Sbrinz grattugiato

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

Preparazione


- 1 | Estrarre la carne dal frigorifero 1 ora prima della preparazione.
- 2 | Tagliare ulteriormente ciascun pezzo di spezzatino in 4 pezzi. Sbucciare la cipolla e tritarla.
- 3 | In una casseruola, riscaldare l'olio a fuoco vivo e rosolarvi la carne e la pancetta. Aggiungere la cipolla, insaporire con sale, pepe e cumino, versare il brodo e il succo di pomodoro, coprire e brasare la carne per 70 minuti.
- 4 | Pelare le carote e le patate e tagliarle a dadini. Tagliare la verza dapprima a strisce larghe, poi a quadretti.
- 5 | Dopo 70 minuti di cottura, aggiungere le verdure e le patate e cuocere per altri 25 minuti.
- 6 | Scolare i fagioli e sciacquarli sotto l'acqua calda. Tritare finemente le erbe aromatiche.
- 7 | Al termine della cottura aggiungere le erbe aromatiche e i fagioli, e ancora un po' di liquido, se necessario. Insaporire la ribollita con sale e pepe e proseguire la cottura per altri 5 minuti. Servire lo Sbrinz separatamente.

Consiglio

Se il tempo a disposizione non è molto, è possibile preparare la ribollita anche con carne macinata. L'one pot sarà pronto in tavola dopo soli 30 minuti.



 **Preparazione** 25 minuti **Brasatura** 70 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
614 kcal / 49 g proteine
23 g grassi / 45 g carboidrati

Curry di manzo one pot con pasta e cavolo riccio

Consiglio

Chi non possiede una padella molto grande può lessare il cavolo riccio separatamente in acqua salata per circa 5 minuti, quindi scolarlo e aggiungerlo al piatto insieme alla pasta.

..... per 4 persone

Ingredienti

500 g	di carne macinata di manzo svizzero
150 g	di cipolle
2	spicchi d'aglio
50 g	di zenzero fresco
1	peperoncino intero
2 c. i	di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
2 c. i	di curry piccante in polvere
1 c. no	di paprica in polvere
1,2 l	di brodo di pollo
5 dl	di latte di cocco
600 g	di cavolo riccio
1	lime bio
	Sale
250 g	di pasta all'uovo (o pasta di riso) sottile
6 rametti	di coriandolo fresco

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

Preparazione


1 | Pelare le cipolle, l'aglio e lo zenzero e tagliarli a pezzetti. Tagliare a metà il peperoncino, togliere i semi a piacere e tagliarlo a pezzetti. Tritare tutti gli ingredienti con un coltello grande da cucina o nel tritatutto.


2 | In una padella grande, riscaldare l'olio a fuoco vivo e rosolare la carne macinata. Aggiungere la pasta di cipolle e zenzero e proseguire la rosolatura. Insaporire con il curry e la paprica, quindi aggiungere il brodo e il latte di cocco. Coprire e cuocere per 15 minuti.

3 | Rimuovere gli steli dalle foglie di cavolo riccio e tritarle finemente.

4 | Insaporire la carne macinata con succo di lime e sale. Aggiungere il cavolo riccio, coprire e proseguire la cottura per altri 5 minuti. Aggiungere infine la pasta, che dovrà essere bene immersa nella salsa; se necessario, aggiungere un altro po' di liquido. Coprire e cuocere la pasta, mescolando di tanto in tanto.

5 | Servire l'one pot in piatti fondi preriscaldati. Rompere grossolanamente qualche foglia di coriandolo e guarnire i piatti.

 **Preparazione**
40 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
872 kcal / 43 g proteine
52 g grassi / 55 g carboidrati



I fusilli Bschüssig non stancano mai

«I fusilli con carne macinata» sono un abbinamento collaudato. Ecco perché ve li regaliamo con il nuovo anno. Niente, infatti, fa venire l'acquolina in bocca come un'ottima carne svizzera servita con fusilli svizzeri. Provateli voi stessi: acquistando 500 g di carne svizzera macinata in macelleria, riceverete gratis una confezione di fusilli Bschüssig.



In numerosi negozi specializzati della macelleria UPSC. Fino a esaurimento scorte.

Q+ La sua Macelleria Svizzera. Eccellente nella carne e oltre.



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:** Florina Manz, Berna, arte-cucina.ch | **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