

Ottobre/novembre 2023

# buon Appetito *A fuoco lento*

*Cotture lente e delicate per carni  
tenere e squisite.*



# Bassa temperatura, alta golosità.



Il filetto di vitello è uno dei piatti di carne più golosi, teneri e pregiati che ci siano. Seguite la nostra ricetta per cucinarlo con gusto e delicatezza.



**Carne  
Svizzera**

La raffinata differenza.

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

## La bontà richiede tempo

*Cara lettrice, caro lettore,*

volete rallentare un po' i ritmi prima della frenesia delle feste? Con le ricette a cottura lenta e delicata diventa quasi automatico. Mentre la carne cuoce praticamente da sola, a voi non resta che godervi il dolce tepore accanto al fuoco.

In questo numero troverete alcuni metodi consolidati per cucinare la carne in modo delicato nonché i tagli più adatti a queste preparazioni. Tenete presente che le carni migliori sono quelle a fibre lunghe e ricche di tessuto connettivo provenienti dal quarto anteriore dell'animale. Troverete anche quattro ricette che vi scaldano il cuore. Provatele subito!

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



### I principali utensili



#### La casseruola

Per brasare utilizzate una pentola o una casseruola spessa, meglio se di ghisa: il calore costante, infatti, scioglie molto bene il tessuto connettivo della carne.



#### Il termometro per carne

Nelle cotture a bassa temperatura il termometro indica quando la carne raggiunge la temperatura interna desiderata e quindi è cotta. La sonda deve essere inserita al centro del punto più spesso del taglio.



#### Lo spago per arrostiti

Legare l'arrosto può essere utile affinché mantenga la sua forma durante la cottura. Bastano un semplice spago da cucina e un po' di manualità. Sul nostro sito web sono riportate le istruzioni video.

# Cotture delicate per carni tenere e succose

Ecco quali sono i procedimenti più diffusi per cuocere la carne in maniera delicata e i tagli più indicati per queste preparazioni.



## Brasatura anche le carni più dure diventano tenere

al di sotto  
del punto  
di ebollizione

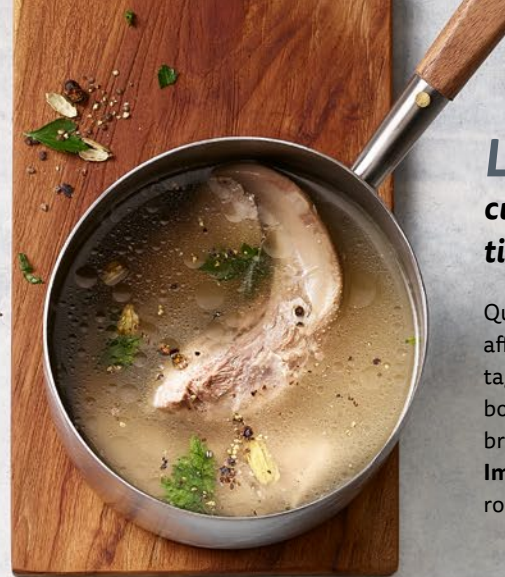
Le tipiche carni per brasato sono i tagli ricchi di tessuto connettivo e a fibre lunghe, per esempio la spalla, il collo e lo stinco. La brasatura, che prevede tempi di cottura lunghi, scioglie il tessuto connettivo; l'attesa sarà ricompensata da una carne succosa, tenera e aromatica.

4 *buon Appetito*

## Cottura a bassa temperatura cuocere al punto giusto preservando i succhi

intorno  
agli  
80 °C

Questo metodo si addice in particolare ai tagli nobili. La carne così non perde quasi nulla dei suoi succhi e cuoce in maniera ottimale. Lo strumento necessario è un termometro per carne: la carne è cotta quando viene raggiunta la temperatura interna desiderata.



## Lessare cuocere carni ricche di tessuto connettivo riscaldandole delicatamente

90 a  
95 °C

Questo procedimento consente di riscaldare la carne affumicata o salmistrata e di cuocere delicatamente tagli ricchi di tessuto connettivo come la carne per bollito (collo o spalla). Se ne ricava anche un delizioso brodo.

**Importante:** se l'acqua bolle in modo visibile e rumoroso, significa che è troppo calda.

## Affogare carne succulenta, tenera e ricca di nutrienti

70 a  
75 °C

È il metodo di cottura perfetto per tagli di carne teneri e piuttosto magri come petto di pollo, pollo intero, filetto di manzo, di vitello e di maiale, brätzkügel e polpette oppure prodotti precotti, come wienerli e salsicce bianche.



## Sgrassare la salsa

- Poco prima di servire, passate delicatamente un foglio di **carta da cucina** sulla superficie della salsa. Il grasso rimarrà attaccato al foglio.
- Per le pietanze che non superano la temperatura ambiente, avvolgete un **cubetto di ghiaccio nella carta da cucina** e passatelo nella salsa con movimenti circolari. Il grasso si raffredderà rimanendo attaccato alla carta.
- Se il piatto viene preparato il giorno prima, versate la salsa in un recipiente separato e riponetelo in frigorifero per tutta la notte. Il giorno successivo **eliminate con un cucchiaino** il grasso rappreso.



Su [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch) potete trovare tutti i dettagli sui metodi di preparazione e tante deliziose ricette.

*buon Appetito* 5

# «Nose to Tail»: usare senza sprecare

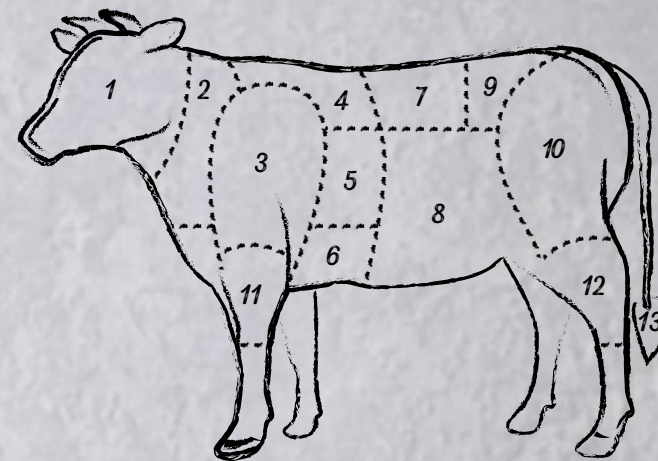
**Un manzo non è fatto solo di entrecôte, così come un maiale non è solo filetto, né un pollo solo petto. Chi sperimenta anche altri tagli amplia i propri orizzonti culinari e contribuisce a una maggiore sostenibilità.**

Spezzatino di maiale, fegato di manzo o carne per bollito sono prelibatezze di una volta che non sono più così frequenti nella cucina casalinga. Oggi si prediligono tagli più nobili, come il filetto. E la forte domanda fa sì che i tagli nobili debbano in parte essere importati da oltreoceano.

Nel manzo i tagli pregiati rappresentano però solo circa il 15% della carne pronta per la vendita. Altri tagli altrettanto buoni, specialmente le interiora, vengono ad esempio trasformati in cibo per animali domestici perché non sono richiesti. Questo squilibrio potrebbe essere evitato se si tornasse a sfruttare più spesso gli animali «dal naso alla coda», come erano solite fare le generazioni precedenti.

La carne meno tenera o marmorizzata è perfetta per i brasati o gli arrostiti. Questi metodi di cottura sciolgono il collagene, proteina contenuta nel tessuto connettivo, rendendo la carne tenera e succosa.

Se affettate con un'altra tecnica, alcune carni marmorizzate possono essere rosolate brevemente come i tagli nobili. Questi tagli speciali prendono il nome di special cuts. Sono particolarmente aromatici e hanno un po' più di carattere rispetto ai tagli nobili.



- |                |            |                                |
|----------------|------------|--------------------------------|
| 1. Testa       | 6. Petto   | 11. Geretto, quarto anteriore  |
| 2. Collo       | 7. Lombata | 12. Geretto, quarto posteriore |
| 3. Spalla      | 8. Pancia  | 13. Coda                       |
| 4. Schiena     | 9. Scamone |                                |
| 5. Piancostato | 10. Coscia |                                |



## Applicare il principio del «Nose to Tail» è utile

- perché questi tagli di carne ricchi di venature sono disponibili in quantità sufficienti e non devono essere importati;
- perché amplia l'orizzonte culinario e porta varietà in tavola;
- perché è anche un segno di rispetto nei confronti dell'animale;
- perché i tagli per brasati, la carne per bollito e le interiora sono in genere più economici dei tagli nobili.

# Petit Tender di manzo affogato in brodo di barbabietole, con patate

per 4 persone

## Ingredienti

2	Petit Tender di manzo svizzero da ca. 300 g l'uno
800 g	di barbabietole
5 dl	di succo di barbabietola
8 dl	di brodo di pollo
2	foglie di alloro
1 c.o	di pepe nero macinato fresco
2	chiodi di garofano
600 g	di patate da raclette
2 c.i	di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
2 dl	di aceto balsamico
1 c.no	di sale
1 mazzetto	di aneto
½	spicchio d'aglio
200 g	di panna acida semigrassa
	Sale
	Pepe nero macinato fresco
	Paprica

\*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 le barbabietole e tagliarle a dadini. In una padella, portare a ebollizione il succo di barbabietola, il brodo, l'alloro, il pepe e i chiodi di garofano. Unire le barbabietole e proseguire la cottura per 15 minuti.
- 3 | Lavare le patate e rosolarle in padella con l'olio prima per 15 minuti con coperchio e poi per altri 20 minuti circa scoperte, fino a farle dorare. Salare a fine cottura.
- 4 | Togliere le barbabietole dal brodo servendosi di un mestolo forato e metterle in una padella. Aggiungere un po' di brodo e tenerle in caldo coperte.
- 5 | Unire l'aceto balsamico e il sale al brodo restante e riportare il tutto a ebollizione. Aggiungere la carne, abbassare la fiamma e mantenere la temperatura compresa tra 65 e 70 °C. Lasciare la carne immersa per 8-10 minuti.
- 6 | Tritare l'aneto. Sbucciare e tritare finemente l'aglio. Mescolare entrambi gli ingredienti con la panna acida e insaporirla con sale, pepe e paprica.
- 7 | Estrarre la carne dal brodo e affettarla. Disporla nel piatto con le patate, le barbabietole, la salsa e servire.

## Consiglio

Il brodo avanzato può essere riutilizzato per un minestrone o uno stufato, a cui il colore della barbabietola conferirà uno splendido aspetto rosso-violaceo.



 **Preparazione**  
60 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
645 kcal | 42 g proteine  
21 g grassi | 68 g carboidrati

# Arrosto di vitello brasato con pomodoro e riso alla zucca

## Consiglio

Se i pomodori non sono di stagione, la salsa può essere preparata utilizzando pelati a pezzetti o pomodorini ciliegia in scatola.

per 4 persone


## Ingredienti


1 kg	di arrosto di spalla di vitello svizzero
2	cipolle
1	spicchio d'aglio
400 g	di pomodorini ciliegia
2 c. i	di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
	Sale
2 dl	di vino bianco
3 dl	di brodo di pollo
2 c. i	di erbe aromatiche italiane essiccate
800 g	di zucca
1 c. o	di burro
4 rametti	di timo
250 g	di riso a chicco lungo
4 dl	di brodo vegetale
	Sale
	Pepe nero macinato fresco
1 c. o	di miele

\*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 le cipolle e l'aglio e tritarli. Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.
- 3 | Riscaldare l'olio in una casseruola a fuoco vivo. Salare la carne e rosolarla su tutti i lati per 4-5 minuti nella casseruola. Aggiungere le cipolle, l'aglio e i pomodorini. Sfumare con vino bianco e brodo di pollo e aggiungere le erbe aromatiche. Portare a ebollizione, coprire e brasare la carne a fuoco medio per circa 90 minuti.
- 4 | Tagliare la zucca a fette, rimuovere i semi, la buccia e tagliare a dadini di 1 cm. Sciogliere il burro in una padella e rosolare i dadini di zucca per 2 minuti. Aggiungere il timo, il riso e il brodo, portare a ebollizione, coprire e cuocere per 15 minuti a fuoco basso.
- 5 | Togliere l'arrosto dalla salsa e insaporirla con sale, pepe e miele. Affettare l'arrosto e unirlo di nuovo alla salsa. Servire insieme al riso alla zucca.

 **Preparazione**  
90 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
640 kcal | 45 g proteine  
18 g grassi | 65 g carboidrati

# Lingua di maiale bollita con porri al rafano

per 4 persone

## Ingredienti

- 3-4 lingue di maiale svizzero da ca. 300 g l'una, da ordinare in anticipo in macelleria
- 1 cipolla
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 4 semi di cardamomo
- 4 bacche di ginepro
- 1 c.o. di pepe nero macinato fresco
- 1,5 l d'acqua
- Sale
- 600 g di patate a pasta soda
- 800 g di porri
- 2,5 dl di brodo vegetale
- ½ dl di vino bianco
- 1 vasetto di panna semigrassa per salse
- 1 c.o. di maizena
- Sale
- Pepe nero macinato fresco
- 25 g di rafano grattugiato fresco o di rafano in vasetto
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 2 c.i. di burro


## Preparazione


- 1 | Sciacquare le lingue di maiale con abbondante acqua fredda.
- 2 | Tagliare la cipolla a metà e metterla in una padella insieme a prezzemolo, cardamomo, ginepro, pepe e acqua. Portare il tutto a ebollizione e salare. Immergere le lingue nel brodo e lessarle coperte per circa 90 minuti, fino a quando risultano morbide. Estrarle dal brodo, lasciarle raffreddare leggermente e rimuovere la pelle. Tenere le lingue in caldo nel brodo.
- 3 | Pelare le patate e, a seconda delle dimensioni, dividerle a metà. Cuocerle al vapore in un apposito cestello finché non risultano morbide.
- 4 | Mondare i porri e sciacquarli accuratamente sotto l'acqua corrente. Tagliare i porri ad anelli, trasferirli in una padella insieme al brodo, coprire e far appassire per 10 minuti. Scolare raccogliendo il liquido di cottura. Versare il liquido in padella insieme al vino bianco. Mescolare la panna con la maizena, unire alla salsa, portare a ebollizione e insaporire con sale, pepe e rafano. Aggiungere i porri alla salsa e riscaldare il tutto.
- 5 | Tagliare finemente l'erba cipollina. Schiumare il burro in una padella e saltarvi le patate con l'erba cipollina.
- 6 | Tagliare la lingua di maiale a fette sottili e servire con i porri e le patate.

## Preferite il vitello?

In alternativa alla lingua di maiale, per la ricetta è ottima anche quella di vitello. Inoltre, se usate la pentola a pressione, la lingua richiede ⅓ del tempo di cottura.



 **Preparazione**  
90 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
904 kcal | 57 g proteine  
55 g grassi | 40 g carboidrati

*Volete un po' di colore in più?*

Le bietole dai gambi rossi o gialli aggiungono un tocco di colore al piatto.

# Lombata di agnello a bassa temperatura con burro alle erbe e bulgur

per 4 persone


## Ingredienti


- 2 lombate di agnello svizzero da ca. 260 g l'una
- Sale
- 2 c.i di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL\*
- 6 rametti di rosmarino
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 3 spicchi d'aglio
- 80 g di burro morbido
- 2 c.i di senape in grani
- 2 c.i di panna
- Sale
- Pepe nero macinato fresco
- 4 dl di brodo vegetale
- 200 g di bulgur
- 800 g di bietole
- 1 cipolla rossa
- 1 dl d'acqua

\*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 | Insaporire l'agnello con il sale. Riscaldare metà dell'olio in una padella e rosolare la carne per 1 minuto su ogni lato. Disporla in una pirofila da forno e cuocerla a 80 °C per circa 1 ora in forno (temperatura interna: 58 °C). Tenere la padella da parte.
- 3 | Staccare le foglie di rosmarino e tritarle insieme al prezzemolo. Sbucciare e tritare l'aglio. Amalgamare tutti questi ingredienti con burro, senape e panna e insaporire con sale e pepe.
- 4 | Portare a ebollizione il brodo in una padella. Aggiungere il bulgur e cuocere per 10 minuti. Lasciare altri 10 minuti coperto e a fuoco basso in modo che assorba l'acqua.
- 5 | Lavare le bietole. Separare la parte verde dai gambi. Tagliare gambi e foglie a striscioline. Pelare la cipolla, tagliarla a metà e poi a julienne. In una padella larga, riscaldare l'olio restante e far appassire i gambi e le cipolle. Aggiungere l'acqua, salare le verdure, coprire e cuocere per 8 minuti circa. Unire le foglie e appassirle per 5 minuti. Infine aggiungere il bulgur, mescolare e insaporire il tutto con sale e pepe.
- 6 | Schiumare il burro alle erbe aromatiche nella padella e passarci l'agnello. Tagliare la carne a tranci larghi e servire con il rimanente burro e il bulgur alle bietole.

 **Preparazione**  
70 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
604 kcal | 38 g proteine  
30 g grassi | 41 g carboidrati





*Per chi vuole  
«assaggiare»  
questo lavoro.*

Sapevi che quello di specialista della carne è un mestiere davvero vario? Se non ci credi, partecipa al nostro interessante stage di orientamento. Ti aspettiamo!

Maggiori informazioni su  
[swissmeatpeople.ch/  
alles-beginnt-mit-der-schnupperlehre](http://swissmeatpeople.ch/alles-beginnt-mit-der-schnupperlehre)



**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](http://carnesvizzera.ch) | Unione Professionale Svizzera della Carne UPSC, Zurigo, [upsc.ch](http://upsc.ch), [buonappetito.ch](http://buonappetito.ch) | **Ricette e food styling:** Florina Manz, Berna, [arte-cucina.ch](http://arte-cucina.ch) | **Fotografia:** Jules Moser, Berna, [jules-moser.ch](http://jules-moser.ch) | **Progetto, layout e testo:** Polyconsult AG, Berna, [polyconsult.ch](http://polyconsult.ch) | **Suggerimenti e desideri a:** Redazione «*buon Appetito*», Proviande, Carne Svizzera, casella postale, 3001 Berna