

Gennaio/febbraio 2024

buon Appetito

IN CASSERUOLA

Calde pietanze per le giornate fredde.



Svizzera. Naturalmente.



*Buona fino
al midollo.*



Questa golosa zuppa di carne con fagioli e ossa con midollo è deliziosamente nutriente e trasmette piacere allo stato puro.



**Carne
Svizzera**

La raffinata differenza.

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

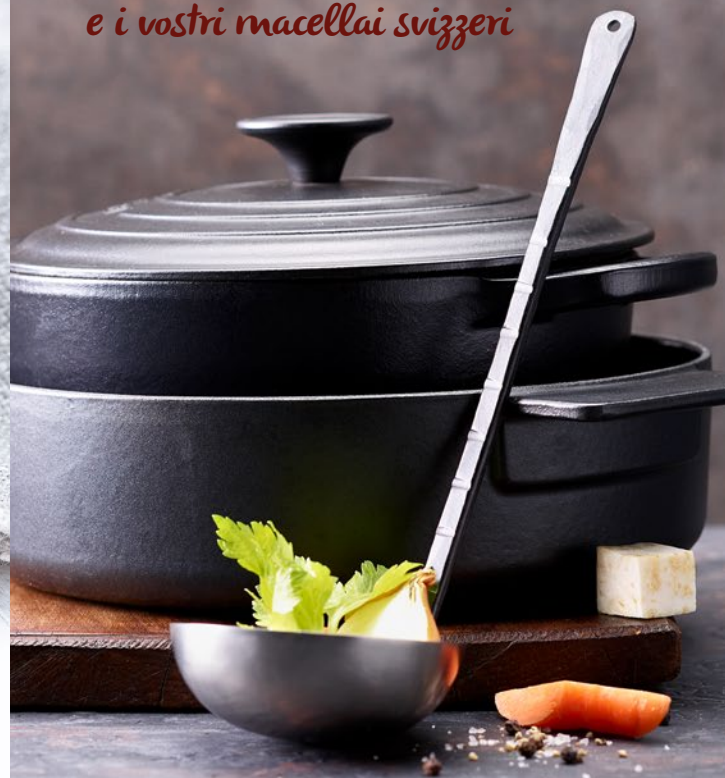
Tutto in un'unica pentola

Cara lettrice, caro lettore,

nelle fredde giornate invernali, cosa c'è di più piacevole di un bel piatto di zuppa calda o di una casseruola di brasato? Le pietanze «in casseruola» sono particolarmente ricche di nutrienti grazie alla lunga cottura, sono corroboranti e versatili.

In questo numero vi presentiamo un classico quasi dimenticato e mostriamo quanto il brodo di manzo si presti a diventare un pregiato ingrediente di base per la preparazione di zuppe o spezzatini. Inoltre proponiamo quattro ricette sostanziose per la zuppa, il bollito e il brasato.

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



*I consigli della
macelleria*



Risparmiare brasando

Poiché i tagli di carne per brasato sono generalmente più convenienti, questo tipo di cottura vi permette non solo di cucinare gustose pietanze, ma anche di risparmiare.



Il taglio migliore

Come carne per bollito potete usare, ad esempio, del petto o del collo di manzo svizzero. Chiedete al vostro macellaio quale sia il taglio più adatto.



Salare correttamente

Aggiungete il sale solo al termine della cottura, per evitare che la zuppa risulti troppo salata e che la carne si asciughi.

I superpoteri della gallina da brodo

Un tempo la gallina da brodo era un rimedio casalingo contro influenza e raffreddore. Oggi però sempre meno galline finiscono in pentola. La cara, vecchia gallina da brodo è andata forse in pensione? Oppure è un classico dimenticato che aspetta solo di essere riscoperto?

Che cos'è una gallina da brodo?

A seconda della razza, una gallina depone da 150 a 300 uova all'anno. A circa 18 mesi di età le galline entrano nella prima muta: il loro piumaggio si rinnova completamente. Durante questo periodo le galline non depongono uova. Quasi nessuna azienda può permettersi di sostenere una tale perdita, dunque all'inizio della muta le galline escono per lo più dalla produzione. Vengono macellate e diventano galline da brodo.

Cosa fare con la gallina?

In Svizzera sono disponibili ogni anno ben due milioni di galline da brodo. Se un tempo una buona parte veniva trasformata in biogas, oggi quasi il 70% è utilizzato nell'industria alimentare per prodotti a base di carne e salsicce. Tuttavia, ne rimane inutilizzato circa mezzo milione: è ancora troppo diffusa la convinzione

che questi animali abbiano carni dure, né si sa veramente come preparare un brodo di gallina buono e nutriente.

Meglio di quel che si dice

Recuperare è meglio che sprecare. Vale anche per la gallina da brodo. Contrariamente alla sua fama, la gallina da brodo non è né dura né priva di carne, bensì nutriente e sana. La lunga cottura rilascia tante sostanze nutritive preziose che hanno un effetto corroborante soprattutto nella stagione fredda. Ottimo motivo dunque per riportare la gallina da brodo nelle pentole di casa, possibilmente intera: i cuochi professionisti assicurano infatti che le zampe rendono il brodo più saporito.

Avete voglia di gallina da brodo? La ricetta è disponibile a pagina 14.



Una pentola di carburante

Secondo alcuni studi, il brodo di gallina casalingo è in grado di bloccare le reazioni infiammatorie nell'organismo, facendo passare più rapidamente i sintomi del raffreddore. Inoltre apporta vitamine e minerali come calcio, potassio e magnesio, nonché considerevoli quantità di zinco. In questo modo possiamo rafforzare il nostro sistema immunitario in caso di raffreddore e fare del bene alla nostra salute.

La forza che bolle in pentola

Un brodo di manzo casalingo ha un sapore delizioso e porta tanto gusto in cucina, sia da solo sia come base per zuppe, spezzatini e altre pietanze. Passo dopo passo, vi mostriamo come preparare facilmente un bel brodo corroborante.

per 4 persone (si ottengono 1,5 litri di brodo)

Ingredienti


- 500 g di carne per zuppe o per bollito, per es. petto, piancostato o collo di manzo svizzero
- 800 g di ossa di manzo svizzero – necessariamente anche ossa con midollo
- 2 cipolle
- 2 carote
- ½ porro intero
- ½ sedano rapa
- 1 c.no di pepe nero in grani
- 2 foglie di alloro
- sale


1.

Tagliare a metà le cipolle e rosolarle in padella senza grassi appoggiandole sui lati del taglio, fino ad annerirli. Mondare le rimanenti verdure e tagliarle a pezzettoni.

Consiglio

Raschiare il midollo dalle ossa e servirlo su pane tostato cospargendo il tutto con un po' di sale. La carne lessa può essere usata per arricchire la zuppa o come farcitura per un panino, oppure può essere tagliata a fette sottili e accompagnata da una vinaigrette.

 **Preparazione**
3 ore e 30 minuti

 **Valori nutritivi**
1,5 litri contengono ca.:
146 kcal | 13 g proteine
9 g grassi | 3 g carboidrati

6 *buon Appetito*



3.

Rimettere in pentola la carne e le ossa e aggiungere le verdure, le cipolle tagliate a metà, il pepe in grani e l'alloro. Riempire con acqua fredda in modo da coprire bene il tutto. Portare a ebollizione, ridurre la fiamma, coprire e cuocere poco al di sotto del punto di ebollizione per circa 2-3 ore. Rimuovere la schiuma che affiora in superficie.



2.

Sciacquare la carne e le ossa sotto acqua corrente fredda. Riempire una grossa pentola con abbondante acqua e portarla a ebollizione. Aggiungere la carne e le ossa e lasciar bollire per 5 minuti. Scolare l'acqua e sciacquare la carne e le ossa con acqua fredda.

4.



Fondo o brodo? Dipende dal tempo di cottura!

Facendo bollire la carne, le ossa e le verdure fino a cuocerle completamente si ottiene del brodo. Può essere consumato da solo oppure utilizzato come insaporitore liquido per dare più gusto alle pietanze.

Per preparare un fondo, invece, si utilizzano solo le ossa ed eventualmente le verdure. In questo caso il tempo di cottura è prolungato e può durare diverse ore, perché il risultato finale deve essere concentrato. L'aroma così è più intenso, ragion per cui il fondo costituisce una base perfetta per la preparazione di salse corpose.

buon Appetito 7

Zuppa di gulasch viennese con patate

per 4 persone

Ingredienti

600 g di spezzatino di manzo svizzero
600 g di cipolle
1 spicchio d'aglio
1 c.o. di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
sale
2 c.i. di purea di pomodoro
2 c.i. di paprica dolce
1 c.no. di paprica piccante
1 c.no. di cumino
1 c.no. di maggiorana essiccata
2 dl di vino rosso
1 litro di brodo di manzo
500 g di patate a pasta soda
1 mazzetto di prezzemolo a foglia liscia
200 g di panna acida semigrassa
pepe nero macinato fresco

*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 e tagliarla a dadini di 1,5 cm.
- 2 | Pelare le cipolle e l'aglio e tritarli.
- 3 | Riscaldare l'olio a fuoco vivo in una casseruola. Rosolare la carne a dadini, eventualmente in due porzioni a seconda delle dimensioni della casseruola. Rimuovere la carne dalla casseruola e adagiarla su un piatto. Versare le cipolle e l'aglio nel fondo di cottura della carne, salare e appassire per 5 minuti. Quindi aggiungere la purea di pomodoro, i due tipi di paprica, il cumino, la maggiorana e il vino rosso. Portare a ebollizione a fuoco vivo. Aggiungere la carne e il brodo, coprire e brasare per circa 2 ore e 30 minuti fino a rendere la carne morbida.
- 4 | Pelare le patate e tagliarle a dadini di 1,5 cm. Quando la carne risulta morbida dopo 2 ore buone di cottura, aggiungere le patate e terminare la cottura del gulasch.
- 5 | Tritare il prezzemolo. Mescolare la panna acida semigrassa per renderla uniforme.
- 6 | Prima di servire la zuppa di gulasch, insaporire con sale e pepe. Versare la zuppa in piatti fondi, cospargerla con il prezzemolo, aggiungere un ciuffo di panna acida e spolverare il tutto con un po' di paprica in polvere a piacere.

Consiglio

Il gulasch avanzato si conserva in frigorifero per 3-4 giorni, oppure può anche essere congelato.



 **Preparazione**
90 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
437 kcal | 38 g proteine
14 g grassi | 29 g carboidrati

Vindaloo

con carne di maiale e spinaci

per 4 persone

800 g	di spezzatino di maiale svizzero
4	spicchi d'aglio
40 g	di zenzero
2	peperoncini
10	grani di pepe nero
1 c. o	di semi di coriandolo
1 c. o	di cumino romano
2 c. i	di zucchero di canna
1 c. o	di curry in polvere
½ dl	di succo di limone
2 c. i	di purea di pomodoro
150 g	di cipolle
2 c. i	di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
230 g	di pomodori pelati tritati
8 dl	di brodo di manzo
1	stecca di cannella
1	cetriolo per insalata
½ mazzetto	di coriandolo fresco
180 g	di yogurt greco al naturale sale
200 g	di riso Basmati
400 g	di spinaci surgelati, scongelati


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


Preparazione

- 1 | Pelare l'aglio e tagliarlo a fette. Pelare lo zenzero e grattugiarlo finemente. Tagliare il peperoncino a rondelle.
- 2 | In un mortaio, pestare finemente il pepe, i semi di coriandolo, il cumino e lo zucchero. Aggiungere l'aglio, lo zenzero e il peperoncino e pestare tutto fino a ottenere una pasta. Aggiungere infine il curry in polvere, il succo di limone e la purea di pomodoro. Mescolare la pasta con la carne, coprire e marinare per 1 ora.
- 3 | Sbucciare le cipolle e tritarle.
- 4 | In una casseruola, riscaldare l'olio e rosolare le cipolle. Aggiungere la carne insieme alla marinata e rosolare il tutto. Unire quindi i pomodori pelati, il brodo e la stecca di cannella, coprire e brasare per 1 ora e 30 o 2 ore, fino a quando la carne è morbida.
- 5 | Lavare il cetriolo, tagliarlo longitudinalmente a metà e rimuovere i semi. Grattugiarlo finemente. Tritare il coriandolo fresco e unirlo al cetriolo tritato e allo yogurt. Salare la salsa.
- 6 | Cuocere il riso al dente in acqua leggermente salata. Scolarlo e tenerlo al caldo nella pentola.
- 7 | Salare la carne. Strizzare leggermente gli spinaci, mescolarli alla carne e riscaldare nuovamente il tutto. Guarnire il vindaloo con il riso e la salsa di yogurt e cetriolo, poi servire.

Troppo piccante?

Chi non ama i cibi troppo piccanti può rimuovere i semi dal peperoncino oppure ridurre la quantità di peperoncino. Chi non desidera un piatto piccante può omettere il peperoncino.

 **Preparazione**
90 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
664 kcal | 54 g proteine
22 g grassi | 60 g carboidrati


Zuppa d'orzo con carne lessa e pancetta


per 4 persone

Ingredienti

600 g di spalla di vitello svizzero
500 g di ossa di vitello svizzero
100 g di pancetta di maiale svizzero, a dadini
2 cipolle
500 g di verdure per brodo (sedano, carote, porro)
1 c.no di pepe nero in grani
4 chiodi di garofano
2 foglie di alloro
4 rametti di timo
200 g di carote
150 g di sedano
150 g di porro
150 g di champignon marroni
1 c.o. di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
1,5 litri di brodo di carne
100 g di orzo perlato sale
1 mazzetto di erba cipollina
2 dl di panna
pepe nero macinato fresco

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

 **Preparazione**
90 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
623 kcal | 42 g proteine
38 g grassi | 27 g carboidrati

Preparazione

- 1 | Estrarre la carne dal frigorifero 1 ora prima della preparazione.
- 2 | Tagliare a metà una cipolla con la buccia e rosolarla sui lati del taglio in una padella senza grassi. Tenere da parte la seconda cipolla.
- 3 | Lavare le verdure per brodo e tagliarle a pezzi grossolani. In una pentola, disporre le verdure per brodo, la cipolla rosolata, il pepe, i chiodi di garofano, l'alloro e il timo insieme alla carne di vitello e alle ossa e coprire con abbondante acqua. Portare a ebollizione, quindi cuocere la carne per circa un'ora e 30 minuti, fino a renderla morbida. Rimuovere l'eventuale schiuma che affiora di tanto in tanto.
- 4 | Sbucciare la cipolla tenuta da parte e mondare le carote e il sedano. Tagliare la cipolla, le carote e il sedano a dadini piccoli. Lavare il porro, tagliarlo a metà e poi a julienne. Tagliare gli champignon a metà o in quattro, a seconda delle dimensioni.
- 5 | Quando la carne è morbida, estrarla dal brodo e tenerla da parte. Filtrare il brodo in una terrina grande.
- 6 | In una padella, riscaldare l'olio e rosolare la pancetta a dadini. Aggiungere le verdure precedentemente preparate e gli champignon e far appassire il tutto. Aggiungere quindi il brodo e l'orzo, salare la zuppa, coprire e cuocere per 20 minuti.
- 7 | Nel frattempo, tagliare la carne lessa a cubetti di 1 cm. Tagliare l'erba cipollina a minuscole rondelle. Aggiungere i due ingredienti alla zuppa insieme alla panna e allungare ulteriormente con un po' di brodo, se necessario. Portare la zuppa a ebollizione e insaporire con sale e pepe.

Consiglio

In luogo della carne di vitello, la zuppa può essere preparata anche con gallina da brodo.



Voglia di zuppa?

Per una classica minestra con brodo di gallina, preparare il brodo in base ai passaggi 1 e 4. Una volta scolato il brodo, sgrassarlo e salarlo a piacere. Per guarnire la zuppa di carne è possibile aggiungere verdure tagliate a striscioline ed erbe aromatiche tritate.




Sugo di gallina da brodo e pasta al dente


per 4 persone

Ingredienti

- 1 gallina da brodo svizzera
- 2 cipolle
- 500 g di verdure per brodo (carote, porri, sedano)
- 1 sacchetto di spezie con pepe nero, chiodi di garofano, bacche di ginepro
- 3 foglie di alloro
- 1 c. no di sale
- 2 spicchi d'aglio
- 150 g di carote
- 150 g di coste di sedano
- 1 c. o di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
- 1 c. no di zucchero di canna
- 2 c. i di purea di pomodoro
- 400 g di pomodori pelati tritati
- 1 dl di vino bianco
- 1 c. no di origano essiccato
- 3 dl di brodo di gallina sale, pepe nero
- 400 g di tagliatelle
- 1 mazzetto di prezzemolo o di basilico
- 1 c. o di burro

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

 **Preparazione**
90 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
713 kcal | 48 g proteine
25 g grassi | 67 g carboidrati

Preparazione

1 | Sciacquare la gallina da brodo sotto acqua corrente fredda. Tagliare a metà una cipolla con la buccia. Lavare le verdure per brodo e tagliarle a pezzi grossolani. Disporre la gallina da brodo in un pentolone o in una pentola a pressione, aggiungere la cipolla tagliata a metà, le verdure, il sacchetto di spezie, le foglie di alloro e il sale, coprire a filo con acqua e portare a ebollizione. Cuocere la gallina da brodo per circa 3 ore nel pentolone o per circa 70 minuti nella pentola a pressione, fino a renderla morbida.

2 | Sbucciare l'aglio e la seconda cipolla e tritare il tutto. Pelare le carote, mondare le coste di sedano e tagliare entrambi a dadini piccoli.

3 | Riscaldare l'olio in una padella e appassire l'aglio, la cipolla, le carote e le coste di sedano. Aggiungere lo zucchero e rosolare leggermente le verdure. Aggiungere quindi la purea di pomodoro e proseguire brevemente la cottura. Versare i pomodori pelati, il vino bianco e l'origano, coprire e cuocere a fuoco lento per 20 minuti.

4 | Estrarre la gallina da brodo dalla pentola e filtrare il brodo (vedere il consiglio a fine ricetta). Rimuovere la pelle della gallina; staccare la carne dalle ossa e tritarla finemente. Aggiungere la carne e il brodo al sugo di pomodoro e insaporire con sale e pepe. Proseguire la cottura a fuoco lento per altri 10 minuti.

5 | Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata. Nel frattempo, tritare grossolanamente il prezzemolo o il basilico e aggiungerlo al sugo di carne. Scolare la pasta, versarla nuovamente nella pentola con il burro e saltare il tutto. Servire la pasta con il sugo di gallina da brodo.



Fusilli e carne macinata: coppia vincente

I fusilli con carne macinata sono un autentico classico in Svizzera. Per iniziare il nuovo anno con tanto gusto, se acquistate 500 g di carne svizzera macinata presso la vostra macelleria, avete diritto a ricevere una confezione gratuita di fusilli Bschüssig. Vi auguriamo buon appetito!

**Il nostro regalo
di gennaio**

Ora in numerosi negozi specializzati della macelleria UPSC, fino a esaurimento scorte.



**La sua
Macelleria
Svizzera.**
Eccellente
nella carne
e oltre.



La raffinata differenza.

Svizzera. Naturalmente.



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