Novembre/dicembre 2024

buon Appetito Metzgete

La tradizione nel piatto.

Svizzera. Naturalmente.

SUISSE GARANTIE

Veniamo alla sostanza.

I protagonisti di ogni metzgete sono i sanguinacci e le salsicce di fegato freschi. Insieme all'insalata di cavolo, alle cipolle arrostite e al purè di patate sono autentici sapori di casa.

Carne Svizzera

La raffinata differenza.

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

L'ARTIGIANALITÀ nel sangue

Cara lettrice, caro lettore,

all'arrivo dei primi freddi, cresce l'aspettativa per la metzgete! La tradizionale preparazione all'inverno inizia con la macellazione di un animale e culmina in un pasto festoso in cui vengono servite specialità che, quando sono fresche, sono insuperabili in gusto.

In questo numero vi mostriamo cosa c'è dietro la metzgete e in che modo è possibile trasformare un animale intero, per lo più il maiale, dalla testa ai piedi. Cosa significa quando diciamo che il maiale è un «eccezionale utilizzatore»? Scoprite con noi la ricchezza della metzgete e lasciatevi ispirare dalle ricette che proponiamo.

Buon Appetito, le vostre macellaie e i vostri macellai svizzeri

Consigli per la metzgete

Ordinateli freschi

Spesso i prodotti freschi di metzgete come i sanguinacci e le salsicce di fegato non sono in vendita tutti i giorni. Chiedete in anticipo al vostro macellaio cosa potete ordinare.

Consumateli freschi

Prodotti freschi come sanguinacci, salsicce di fegato e interiora si conservano per un periodo limitato in frigorifero e vanno quindi consumati entro due giorni al massimo.

Cosa conservare

Le salsicce stagionate all'aria e i prodotti affumicati possono essere conservati in frigorifero per periodi più lunghi. La carne fresca e i bratwurst possono essere congelati.

TUTTO SULLA metzgete

Da metà settembre fino a dicembre è periodo di metzgete. Nelle locande di campagna, nei ristoranti tipici cittadini e a casa , si servono piatti a base di metzgete. Ecco alcune interessanti informazioni su questi cibi conviviali della tradizione svizzera.

Perché il maiale

In passato i contadini non potevano permettersi di foraggiare i loro maiali durante l'inverno. Per questo gli animali venivano macellati in autunno. Ciò consentiva di servire in tavola tante specialità fresche. Così è nata la tradizione della metzgete, termine che definisce sia la macellazione sia il festoso pasto conviviale.

Dal naso alla coda

Quella del «Nose-to-Tail» non è una nuova moda, ma ha origine nella metzgete. Quando un maiale veniva macellato, si cercava di utilizzarne tutte le parti edibili. Compreso il sangue, le interiora, il naso, la coda e altro ancora. Oggi si sta tornando a dare importanza all'utilizzo integrale dell'animale.

Grasso che cola

Anche il sangue e il grasso fanno parte della metzgete. Il sangue viene prevalentemente trasformato in sanguinacci. Il grasso è presente ad esempio nella pancetta da cuocere, nel muso, nel geretto di spalla e nelle salsicce; è un esaltatore di gusto che rende più intenso l'aroma delle pietanze. Inoltre il grasso apporta energia e vitamine per l'organismo. Assunto in quantità adeguate, è parte di un'alimentazione bilanciata.

Solo salsicce?

I protagonisti di ogni metzgete sono indubbiamente i sanguinacci e le salsicce di fegato freschi. Ma ci sono anche altri prodotti, come «gnagi» (lo stinco di maiale lesso), «rippli» (carré di maiale), pancetta affumicata e geretto di spalla.

Un piatto variegato

La metzgete prevede anche dei piatti di contorno. I contorni variano da regione a regione. Tra quelli molto amati figurano i crauti e le rape acidule, ricchi di vitamina C, la purea di mele, i fagiolini secchi, le patate lesse e il rösti.

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***

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 medicamenti, 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.

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 significa 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 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.

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

Sanguinacci e salsicce di fegato
con salsa all'aceto e polenta

per 4 persone

Ingredienti

4	sanguinacci di maiale svizzero da ca. 90 g l'uno
4	salsicce di fegato di maiale svizzero da ca. 90 g l'una
4 dl	di latte
5 dl	di brodo vegetale
2	foglie di alloro
120 g	di farina per polenta bramata (macinata grossolanamente)
50 g	di chicchi di grano saraceno
	sale
	pepe nero macinato fresco
4	cespi di indivia belga
2 c.i	di burro
2 c.i	di olio di semi di girasole HO*
2 rametti	di rosmarino
2	cipolle rosse
1 c.o	di zucchero di canna
1 dl	di fondo di manzo
0,5 dl	di aceto balsamico

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

Preparazione

1 | In una casseruola, portare a ebollizione il latte, il brodo vegetale e le foglie d'alloro. Mescolando, aggiungere la farina bramata e il grano saraceno; portare a ebollizione, coprire e cuocere a fuoco minimo per circa 45 minuti, mescolando di tanto in tanto. Al termine della cottura insaporire con sale e pepe e rimuovere le foglie d'alloro.

2 | Lavare l'indivia belga, tagliare i cespi a metà in senso longitudinale e inciderli in modo che gli strati di foglie rimangano uniti. Immergere l'indivia in acqua tiepida per 10 minuti.

3 | In una padella, riscaldare il burro e metà dell'olio. Far sgocciolare bene l'indivia e rosolarla leggermente nel burro su tutti i lati, quindi coprire e lasciarla appassire a fuoco minimo per 10 minuti.

4 | Riscaldare il rimanente olio in una padella e rosolarvi lentamente i sanguinacci e le salsicce di fegato. Aggiungere i rametti di rosmarino alle salsicce in cottura.

5 | Pelare le cipolle e tagliarle a julienne. Rimuovere le salsicce dalla padella e tenerle al caldo. Rosolare le cipolle nel grasso di cottura delle salsicce. Aggiungere lo zucchero e farle caramellare leggermente. Sfumare con il fondo e l'aceto balsamico e cuocere il tutto per 5 minuti. Insaporire con sale e pepe.

6 | Disporre le salsicce con la salsa, l'indivia belga e la polenta bramata su piatti preriscaldati e servire.

Preparazione
50 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
720 kcal | 35 g proteine
41 g grassi | 49 g carboidrati

Balsamo per il palato

Per la salsa utilizzare un aceto balsamico possibilmente delicato e di buona qualità. Questo serve a conferire alla salsa una piacevole nota aspra che non prevalga sugli altri sapori.

Pancetta affumicata e saucisson
con fagiolini secchi e purè di zucca

per 4 persone

Ingredienti

1	saucisson di maiale svizzero da ca. 400 g
500 g	di pancetta affumicata di maiale svizzero da cuocere (pezzo intero)
200 g	di fagiolini secchi
2	cipolle
1	spicchio d'aglio
1 c.o	di burro
4 dl	d'acqua o di brodo di verdure
3 rametti	di timo o di santoreggia
350 g	di patate a pasta farinosa
300 g	di zucca, pesata già mondata
1 dl	di panna
	noce moscata macinata fresca
	sale
	pepe nero macinato fresco

Preparazione

1 | Coprire i fagiolini secchi con abbondante acqua fredda e lasciarli a mollo per una notte intera. Scolarli e sciacquarli brevemente in acqua fredda.

2 | Pelare le cipolle e l'aglio e tritarli. Farli appassire nel burro caldo in una padella fino a renderli traslucidi. Aggiungere i fagiolini, l'acqua o il brodo, il timo o la santoreggia e portare tutto a ebollizione. Coprire e cuocere a fuoco basso per 10 minuti.

3 | Infilzare il saucisson 2-3 volte con la forchetta. Adagiare il saucisson e la pancetta affumicata sui fagiolini secchi, coprire e cuocere a fuoco medio per 45 minuti. Di tanto in tanto controllare il liquido di cottura e aggiungere ancora un po' d'acqua se necessario.

4 | Pelare le patate e tagliarle a dadini. Tagliare a dadini anche la zucca. Lessare entrambe in poca acqua o a vapore.

5 | Portare a ebollizione la panna e insaporirla con la noce moscata, il sale e il pepe. Aggiungere le patate e la zucca scolate e schiacciare il tutto grossolanamente con uno schiacciapatate. Insaporire ancora se necessario, coprire e tenere al caldo.

6 | Tagliare il saucisson a fette. Dopo averne rimosso la cotenna, tagliare a fette anche la pancetta affumicata. Disporre su un piatto il saucisson, la pancetta affumicata e i fagiolini secchi e servire con il purè di patate e zucca.

Preparazione
65 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
1232 kcal | 52 g proteine
94 g grassi | 37 g carboidrati

Suggerimento

La zucca di Hokkaido può essere consumata insieme alla buccia, il che risparmia la fatica di sbucciarla.

Gnagi
con crauti alle mele

per 4 persone

Ingredienti

1,2 kg	di gnagi (geretto di spalla, muso e lingua) di maiale svizzero
500 g	di verdure per brodo (porri, carote, sedano, cipolle)
4	chiodi di garofano
4	foglie di alloro
1 c.no	di pepe nero in grani
400 g	di mele
2	cipolle
4 c.i	di burro
400 g	di crauti
5 rametti	di timo
2,5 dl	di vino bianco
	sale
	pepe nero macinato fresco
600 g	di patate a pasta soda
1 mazzetto	di erba cipollina
	senape per servire

Preparazione

1 | Mondare le verdure e tagliarle a pezzettoni. In una casseruola, disporre la muso di maiale, il geretto di spalla e la lingua con le verdure e coprire bene il tutto con acqua. Aggiungere anche metà dei chiodi di garofano e delle foglie di alloro nonché i grani di pepe. Portare lentamente a ebollizione, rimuovendo regolarmente la schiuma che si forma in superficie. Cuocere la carne da 2 a 2,5 ore, fino a renderla tenera.

2 | Lavare le mele, sbucciarle se lo si desidera e grattugiarle con una grattugia da cucina a grana grossa (grattugia da rösti). Pelare le cipolle, tagliarle a metà e poi a julienne. In una padella, far sciogliere metà del burro e appassirvi le mele e le cipolle. Aggiungere i crauti, il vino bianco, i chiodi di garofano e l'alloro rimanenti nonché il timo (intero). Coprire e cuocere i crauti alle mele per circa 45 minuti. Insaporire con sale e pepe.

3 | Pelare le patate e dividerle a metà o in quarti in base alle dimensioni. Lessarle in acqua salata o al vapore.

4 | Tagliare l'erba cipollina a minuscole rondelle. Sciogliere il rimanente burro in una padella e aggiungere l'erba cipollina. Scolare le patate e irrorarle con il burro all'erba cipollina.

5 | Estrarre la carne dal brodo di cottura. Pelare la lingua e tagliarla a fette sottili. Tagliare il muso in pezzi grossolani. Rimuovere la carne del geretto di spalla dall'osso. Su un piatto da portata disporre i crauti (rimuovendo prima l'alloro e il timo) e la carne. Servire con le patate e la senape.

Preparazione
150 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
668 kcal | 57 g proteine
25 g grassi | 40 g carboidrati

Riutilizzare gli avanzi

Con gli avanzi dei crauti e dello gnagi si può preparare una deliziosa zuppa da guarnire con gnagi rosolato.

À la minute

Il fegato va rosolato solo per breve tempo a fiamma molto alta. La sua preparazione si completerà in seguito con la salsa. Non deve assolutamente essere troppo cotto, altrimenti risulterà duro.

Spezzatino di fegato con salsa alla senape e rösti

per 4 persone

Ingredienti

600 g	di spezzatino di fegato di maiale svizzero
800 g	di patate a pasta soda
	sale
4 c.i	di burro per arrostire
1	cipolla rossa
1	spicchio d'aglio
1 mazzetto	di prezzemolo
600 g	di cavoletti di Bruxelles
1 c.o	di burro
1 dl	di brodo vegetale
	pepe nero macinato fresco
1 c.o	di olio di semi di girasole HO*
1 dl	di brodo di manzo
1 dl	di panna
1 c.o	di senape in grani

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

Preparazione
55 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
598 kcal | 40 g proteine
31 g grassi | 33 g carboidrati

Preparazione

1 | Pelare le patate, grattugiarle con una grattugia da cucina a grana grossa (grattugia da rösti) e salarle.

2 | In una padella, riscaldare metà del burro per arrostire. Rosolare brevemente le patate, quindi compattarle formando un tortino di spessore uniforme e cuocere lentamente a fuoco medio per circa 20 minuti fino a doratura. Capovolgere il rösti aiutandosi con un piatto, aggiungere il resto del burro per arrostire in padella e cuocere il rösti per altri 15 minuti.

3 | Pelare le cipolle e l'aglio e tritarli. Tritare anche il prezzemolo. Mondare i cavoletti di Bruxelles e tagliarli in quarti.

4 | In una padella, riscaldare il burro e farvi appassire l'aglio e metà delle cipolle. Aggiungere i cavoletti di Bruxelles e innaffiarli con il brodo. Coprire e cuocere per 8-10 minuti. Insaporire con sale e pepe.

5 | Riscaldare l'olio in una padella. Suddividere il fegato in due porzioni e rosolarle una alla volta per 1 minuto a fiamma molto alta. Insaporire il fegato con sale e pepe e disporlo su un piatto. Appassire il resto delle cipolle nel grasso di rosolatura. Sfumare con il brodo e lasciar sobbollire fino a ridurre il tutto della metà. Unire la panna e la senape, portare a ebollizione il tutto e insaporire la salsa con sale e pepe. Aggiungere il fegato e il prezzemolo e riscaldarli bene per breve tempo. Servire con il rösti e i cavoletti di Bruxelles.

SE DESIDERI ENTRARE NEL MONDO DEL LAVORO, *prova in macelleria!*

Hai tanta passione, creatività e ami il lavoro artigianale? Lasciati entusiasmare da un programma di formazione nel settore della carne! Inizia uno stage di orientamento come specialista della carne e diventa parte di un settore ricco di tradizione e generoso di opportunità.

Dai un'occhiata qui per saperne di più: **swissmeatpeople.ch/alles-beginnt-mit-der-schnupperlehre***

Ulteriori informazioni sono disponibili all'indirizzo **sff.ch/it/apprendistato-nell-industria-della-carne**.

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

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:** Florina Manz, Berna, arte-cucina.ch **Fotografia:** Food Visuals, Berna, foodvisuals.ch | **Progetto, layout e testo:** Polyconsult AG, Berna, polyconsult.ch **Suggerimenti e desideri a: Redazione «buon Appetito», Proviande, Carne Svizzera, casella postale, 3001 Berna**