Fusilli in omaggio da abbinare al macinato!

Il vostro regalo per l'anno nuovo

Le buone tradizioni vanno conservate.
I buoni clienti, pure.
Così, anche questo gennaio molte macellerie aderenti all'UPSC vi propongono una speciale offerta risparmio: con l'acquisto di 500 g di carne macinata svizzera riceverete in omaggio una confezione di fusilli Bschüssig.

Fino a esaurimento scorte.

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

Gennaio 2017

buonAppetito

Gusto a massimo prezzi minimi

Ricette con tagli convenienti

Stufare, salmistrare, bollire
Così il piatto è conveniente e buono **Pagina 4**

Benvenuti in casa Flückiger!
Dietro le quinte dello spot TV di Carne Svizzera **Pagina 8**

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

VI FACCIAMO CUOCERE
IL VOSTRO BRODO:

IL PERFETTO

Brasato di manzo.

«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY»*
L'APP PER PREPARARE CORRETTAMENTE LA CARNE.
Scaricare gratis ora!

Carne Svizzera
La raffinata differenza.

Svizzera. Naturalmente.
SUISSE GARANTIE

* L'app è disponibile in tedesco e francese.

«Cosa offriamo? I migliori prodotti della regione e una consulenza competente!»

Cara lettrice, caro lettore,

la mia famiglia gestisce la nostra macelleria dal 1964. Come responsabile, per me è importante anche offrire ai miei clienti una consulenza personale – in particolare per quanto riguarda la preparazione della carne. Talvolta mi piace consigliare un taglio a basso costo, come anche un buon arrosto o una costoletta marmorizzata. Il mio consiglio per un gusto sopraffino? Non eliminare subito il grasso, ma farlo cuocere insieme alla carne – il grasso, infatti, è il miglior apportatore di gusto!

Auguro a tutti voi un anno gustoso – e soprattutto

«buon appetito!»

In questo numero di «buon Appetito» sarete accompagnati da:

Werner Küttel
Macellaio di Berneck SG

Werner Küttel rappresenta la seconda generazione di gestori della macelleria di famiglia con un proprio macello e una propria salumeria, 10 dipendenti e 1 apprendista.

Una prelibatezza della macelleria Küttel: il Marc-Wurst
La salsiccia viene dapprima lasciata stagionare a lungo sotto la vinaccia, quindi flambata con il Bernecker Marc.

Convenienti & gustosi:

I MIGLIORI TAGLI DI MAIALE E MANZO

Il maiale e il manzo offrono molti tagli squisiti, il cui costo è nettamente inferiore a quello di filetto & Co. Con la giusta preparazione e un po' di pazienza, anche questi pezzi più economici diventano molto teneri e succulenti. Abbiamo raccolto i tagli di carne e i consigli di preparazione più utili.

Per il bollito.

l'acqua viene portata a ebollizione insieme a spezie, erbe aromatiche e qualche verdura. A questo punto si aggiunge la carne, si abbassa la fiamma e il tutto viene fatto sobbollire fino a cottura della carne. Il tempo di preparazione varia a seconda delle dimensioni e della conservazione del pezzo. Per verificare il grado di cottura della carne, infilzarla nel suo punto più spesso con un forchettone o un ago. Se l'operazione avviene senza resistenza, la carne è cotta.

A pagina 10 è riportata una ricetta per la preparazione del bollito.

Per lo stufato.

la carne viene prima rosolata a fuoco vivo, quindi fatta cuocere a lungo nel liquido appena al di sotto del punto di ebollizione. Per questo tipo di preparazione sono indicati il vino rosso secco per la carne rossa e il vino bianco per la carne bianca – ma si possono utilizzare anche birra, succo di mele e brodo.

Deliziose ricette per la preparazione di stufati sono riportate alle pagine 6 e 14.

La salmistratura.

un metodo raffinato per rendere tenera la carne, è uno dei trucchi della cucina di un tempo. La carne viene completamente immersa in un mix di vino rosso, aceto e spezie, conservata al fresco e girata di tanto in tanto per un lasso di tempo variabile da 1 a 15 giorni, a seconda delle dimensioni del pezzo. In seguito viene fatta sgocciolare bene, tamponata, rosolata e stufata. Come liquido per la stufatura è indicata la marinata filtrata.

Una ricetta per questo tipo di preparazione è riportata a pagina 12.

Veniamo ora ai pezzi a basso costo!

Di Manzo

Il collo *ha una struttura a fibra grossa ed è abbastanza ricco di tessuto connettivo. Per questo non regala grandi pezzi, ma è adatto per preparare spezzatini, gulasch o come carne per bollito magra.*

Nel piancostato *strati più magri si alternano a strati più grassi. Questo pezzo è perciò apprezzato soprattutto come carne per bollito, p.es. in un raffinato pot-au-feu.*

La spalla, *composta dalla spalla spessa, dal filetto di spalla e dall'aletta di spalla, è il pezzo per stufato per eccellenza. Sia cotta intera, sia preparata come succulento brasato, carne per bollito, arrosto all'agro, gulasch, spezzatino o arrosto al pepe, la spalla è buona ed economica.*

Di Maiale

Le fette di pancetta *vengono perlopiù vendute con l'osso. In estate sono spesso protagoniste di gustose grigliate. Tuttavia, sono indicate anche per uno spezzatino o per un piatto unico dal sapore rustico.*

La sottofesa *è una parte della coscia. È magra e ottima per preparare cordon bleu, raffinati arrosti o gustosi sminuzzati.*

La spalla *(filetto di spalla e traverso di spalla pesone) è un pezzo facile, adatto anche per cuochi poco esperti. Lo strato di grasso esterno mantiene la carne bella succosa – per esempio se la si prepara come arrosto, oppure come spalla di maiale affumicata in crosta.*

Dal collo *cotto in un unico pezzo, si ottiene un succulento arrosto di collo di maiale. Tagliandolo a tranci si ricavano deliziose bistecche, indicate per la griglia o una cottura veloce.*

Maggiori informazioni sui diversi pezzi di maiale e manzo sono disponibili su buonAppetito.ch

Collo di maiale
stufato nel mosto dolce

per 4-6 persone

Ingredienti

800 g	Collo di maiale svizzero
150 g	Dadini di pancetta di maiale svizzero
200 g	Scalogni
400 g	Champignon marroni
1 c.	Burro per arrostire
	Pepe macinato fresco
	Sale
3 rametti	Rosmarino
4 dl	Mosto dolce
2 dl	Brodo

Preparazione
ca. 20 minuti

Stufatura
ca. 75 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
422 kcal | 32 g proteine
10 g carboidrati | 27 g grassi
(per 6 persone, senza insalata e baguette)

Preparazione

1 | Sbucciare gli scalogni e tagliarli in due o in quattro parti, a seconda della grandezza. Strofinare gli champignon con una spazzola o con carta da cucina.

2 | In una brasiera, sciogliere a fuoco medio il burro per arrostire. Aggiungere il collo di maiale e rosolarlo da tutti i lati per ca. 5-6 minuti. Unire la pancetta e gli scalogni e imbiondirli. Insaporire con pepe e poco sale, aggiungere i rametti di rosmarino e coprire il tutto con mosto dolce e brodo.

3 | Cuocere con coperchio a fuoco medio per ca. 75 minuti. Durante la cottura girare il collo di maiale 2-3 volte. Se necessario, aggiungere un po' di liquido. Aggiungere gli champignon 30 minuti prima della fine della cottura.

4 | Per controllare se il collo di maiale è diventato tenero, forarlo con una forchetta (o un forchettone). Se non si incontra resistenza, la carne è cotta. Togliere la carne dalla padella, tagliarla a fette sottili e servirla con la salsa su piatti preriscaldati.

Da accompagnare con insalata verde e baguette calda.

L'esperto spiega

I dadini di pancetta sono già relativamente salati. Per questo il piatto deve essere salato con moderazione.

IN VISITA DA

Sandra & Res Flückiger

Sono i protagonisti del nuovo spot televisivo di Carne Svizzera: Sandra e Res Flückiger di Utzigen, nel Mittelland bernese – e con loro, naturalmente, tutta la loro fattoria con i bovini, i cavalli, i polli e il cane Kiwi. «buon Appetito» ha fatto un salto a trovarli e ha raccolto per voi tante storie e immagini davvero splendide.

Kiwi, il cane della fattoria

Una passione comune

È ormai da oltre 30 anni che Sandra e Res Flückiger gestiscono la loro fattoria, rilevata dai genitori di Res. L'azienda agricola appartiene infatti alla famiglia Flückiger da generazioni.

Una squadra affiatata

Le due mandrie di vacche madri, i cavalli e la scuola per cocchieri vengono curati da Sandra e Res insieme, con passione ed entusiasmo. «Per noi è importante sapere come stanno gli animali. Per questo, spesso ci sediamo nel pascolo insieme alle mucche e ai vitelli e li osserviamo», racconta Sandra Flückiger. «Molte vacche madri sono con noi ormai da molto tempo, portano calma nella mandria.»

I Flückiger hanno due mandrie di vacche madri

In estate, le vacche rimangono all'aperto giorno e notte

Uscite… a discrezione

I vitelli dei Flückiger vivono insieme alle vacche madri in una mandria. In estate, gli animali rimangono fuori al pascolo giorno e notte. Gli alberi offrono ombra a sufficienza e non viene mai fatta mancare l'acqua fresca. L'inverno lo trascorrono invece nella stalla aperta, dove le vacche possono comunque scegliere autonomamente se rimanere dentro al caldo oppure andare all'aria aperta nel recinto esterno.

Sandra e Res producono il loro foraggio autonomamente al 100%!

Il foraggio migliore

Durante l'estate, le vacche dei Flückiger brucano esclusivamente l'erba fresca del pascolo. Ma anche il fieno per i mesi invernali viene prodotto autonomamente al 100% da Sandra e Res. Per garantire un foraggio equilibrato, il maestro agricoltore Res cura i pascoli, semina personalmente i mix di erba, falcia l'erba e la fa essiccare al sole. «Le nostre vacche apprezzano molto questo foraggio, che contiene tutto ciò di cui hanno bisogno. Naturalmente, i benefici di questa alimentazione si trasferiscono anche al gusto della carne», afferma con convinzione Res.

Lo spot televisivo, il relativo dietro le quinte e molte altre informazioni sono disponibili su buonAppetito.ch

Il consiglio dell'esperto

Come carne da bollito è particolarmente indicata anche l'aletta di spalla.
È un po' più magra rispetto al petto.

Bollito di manzo
con verdure e pesto di prezzemolo

per 4-6 persone

Ingredienti

1,2 kg	Petto di manzo svizzero
ca. 1 kg	Ortaggi a tubero misti (ad es. sedano, carote, pastinaca, radici di prezzemolo)
2 mazzetti	Prezzemolo
2	Foglie di alloro
8-10	Grani di pepe nero
	Sale
1	Cipolla grande
30 g	Pinoli
1	Spicchio d'aglio
75 ml	Olio d'oliva
50 g	Parmigiano
	Pepe macinato fresco
	Pane nero

Preparazione
ca. 30 minuti

Bollitura
ca. 2-2,5 ore

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
858 kcal | 55 g proteine
56 carboidrati | 44 g grassi
(per 6 persone)

Preparazione

1 | Mondare le verdure, tagliarle grossolanamente e metterle in una pentola capiente insieme a mezzo mazzetto di prezzemolo, alle foglie di alloro e ai grani di pepe. Coprire con abbondante acqua, salare leggermente e portare il tutto a bollore a fuoco medio.

2 | Nel frattempo tagliare a metà la cipolla e disporre le due metà in una padella senza grasso, appoggiandole sul lato tagliato. Dorare bene le metà di cipolla a fuoco medio, quindi unirle alle verdure nella pentola.

3 | Aggiungere il petto di manzo – la carne deve essere ben coperta dall'acqua. Far cuocere a fuoco medio appena al di sotto del punto di ebollizione per ca. 2-2,5 ore.

4 | Nel frattempo tostare i pinoli per il pesto in una padella, senza grasso, e lasciare raffreddare. Staccare il restante prezzemolo dai gambi e frullarlo grossolanamente insieme allo spicchio d'aglio sbucciato, ai pinoli e all'olio di oliva. Grattugiare finemente il parmigiano e aggiungerlo al pesto. Insaporire con un pizzico di sale e pepe e mettere da parte.

5 | Per controllare se la carne è tenera, forarla con una forchetta (o un forchettone). Se non si incontra resistenza, la carne è cotta.

6 | Tagliare il pane a fette e tostarlo fino a renderlo croccante.

7 | Tagliare anche la carne a fette e servire insieme al liquido di cottura e alle verdure. Accompagnare con il pane e il pesto.

Filetto di spalla di manzo
salmistrato stufato con pere secche

per 4-6 persone

Ingredienti

1,2 kg	Filetto di spalla di manzo svizzero
2	Carote
ca. 100 g	Sedano rapa
2	Cipolle
10	Grani di pepe nero
2	Chiodi di garofano
2	Foglie di alloro
2 rametti	Timo
2 rametti	Rosmarino
7,5 dl	Vino rosso secco
3 c.	Olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
2 c.	Concentrato di pomodoro
5 dl	Fondo di cottura
1 c.	Zucchero
300 g	Sedano
8-10	Pere secche
	Sale
	Pepe macinato fresco

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

Salmistratura min. 24 ore
Stufatura ca. 2 ore
Preparazione ca. 35 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
721 kcal | 52 g proteine
66 g carboidrati | 24 g grassi
(per 6 persone, senza patate lesse)

Preparazione

1 | Sbucciare le carote e il sedano rapa e tagliarli a dadini. Sbucciare le cipolle e tagliarle in quattro parti. Mettere il tutto in una ciotola capiente dotata di coperchio insieme ai grani di pepe, ai chiodi di garofano e all'alloro. Aggiungere il filetto di spalla, cospargerlo con le erbe aromatiche e ricoprirlo completamente con il vino rosso. Sigillare ermeticamente la ciotola e lasciar salmistrare la carne in frigorifero per 1-4 giorni, girandola di tanto in tanto.

2 | Togliere il filetto di spalla dalla marinata e tamponarlo. Filtrare la marinata in una ciotola, mettendo da parte le verdure e le erbe aromatiche.

3 | Riscaldare l'olio in una brasiera a fuoco molto alto, aggiungere il filetto di spalla e farlo rosolare per ca. 4 minuti da tutti i lati. Togliere la carne e metterla da parte.

4 | Abbassare il fornello a fuoco medio, mettere le verdure e le erbe aromatiche nella padella e dorarle. Aggiungere il concentrato di pomodoro, proseguire la cottura per ca. 4 minuti e sfumare con la marinata. Far ridurre il tutto per ca. 3 minuti. Aggiungere il fondo di cottura e lo zucchero, portare a bollore e unire la carne. L'arrosto deve essere ben coperto con il liquido (aggiungere eventualmente del brodo o del vino rosso) e deve essere stufato con coperchio a fuoco basso per ca. 1,5 ore.

5 | Pulire il sedano, tagliarlo a pezzetti lunghi ca. 2 cm e aggiungerlo all'arrosto insieme alle pere secche. Far stufare ancora per 30 minuti.

6 | Togliere la carne non appena risulta tenera e tagliarla a fette sottili. Insaporire la salsa con sale e pepe, riscaldarvi nuovamente la carne e servire subito.

Da accompagnare con patate lesse.

Attenzione!

Questa ricetta richiede tempo: la carne viene salmistrata in frigorifero. Consigliamo una salmistratura di 1 a 4 giorni, con l'arrosto di manzo questa procedura può tuttavia proseguire fino a 2 settimane. Maggiori informazioni sulla salmistratura a **pagina 4.**

Il consiglio dell'esperto

Questo spezzatino è eccellente anche con la carne di agnello. Chiedete al vostro macellaio la spalla di agnello svizzero.

Spezzatino di maiale con mele
in salsa al curry

per 4 persone

Ingredienti

800 g	Spezzatino di maiale svizzero
3	Cipolle
1	Spicchio d'aglio
1 c.	Burro per arrostire
1 c.	Concentrato di pomodoro
ca. 1 c.	Curry dolce in polvere
1,5 dl	Vino bianco secco
ca. 5 dl	Brodo
300 g	Patate dolci
	Sale
	Pepe macinato fresco
1	Mela grande acidula (ad es. Boskoop)
40 g	Noci di anacardio
20 g	Burro
	Zucchero

Preparazione
ca. 40 minuti

Stufatura
ca. 80 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
640 kcal | 54 g proteine
29 g carboidrati | 32 g grassi
(senza insalata mista)

Preparazione

1 | Mondare le cipolle e l'aglio. Tagliare le cipolle a fette sottili, tritare finemente l'aglio.

2 | Riscaldare il burro per arrostire in una brasiera a fuoco molto alto. Farvi rosolare lo spezzatino a porzioni per ca. 3-4 minuti ciascuna. Successivamente mettere tutta la carne nella brasiera, aggiungere le cipolle, l'aglio e il concentrato di pomodoro e far cuocere per 2-3 minuti.

3 | Abbassare il fornello a fuoco medio, unire il curry in polvere, far cuocere brevemente e sfumare con vino bianco. Aggiungere il brodo e stufare il tutto con coperchio a fuoco medio per ca. 60 minuti.

4 | Nel frattempo pelare le patate dolci, tagliarle a dadini e unirle allo spezzatino al termine della cottura. Insaporire il tutto con sale e pepe e lasciar sobbollire ancora per ca. 10-15 minuti, finché la carne e le patate dolci non risulteranno tenere.

5 | Nel frattempo dividere la mela in quattro spicchi, togliere il torsolo e tagliarla a piccoli pezzi. Tostare le noci di anacardio in una padella senza grasso, aggiungere il burro e i pezzetti di mela e far cuocere per 2-3 minuti.

6 | Insaporire lo spezzatino con sale e un pizzico di zucchero. Disporre su piatti preriscaldati e servire insieme al mix di mele e noci di anacardio.

Da accompagnare con insalata mista.