

Aprile/maggio 2024

# buon Appetito

## IN TEGLIA

*Ricette facili da fare al forno.*



Svizzera. Naturalmente.



*Costine  
da sogno.*



Le croccanti costine al forno da vere stelle della tavola trasformano ogni boccone in un'esperienza che esalta il palato. Scansionate il codice QR e preparatele.



**Carne  
Svizzera**

**La raffinata differenza.**

## UN'INFORNATA DI SAPORI

*Cara lettrice, caro lettore,*

le possibilità offerte dal forno sono grandi quanto la teglia che contiene. Non solo: le pietanze al forno sono così semplici da preparare che durante la cottura avrete tempo per fare altre cose. In questo numero vi mostriamo i tipi di carne particolarmente adatti e gli accorgimenti necessari per un buon risultato.

Inoltre scoprirete tutte le informazioni più importanti sulla carne come fonte di proteine e nutrienti. Provate le nostre quattro raffinate ricette al forno che riempiranno la vostra casa di aromi irresistibili.

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



*I consigli  
della macelleria*



### **La giusta preparazione**

Molte pietanze al forno possono essere preparate in anticipo. Basta prelevarle dal frigorifero al momento opportuno e infilarle in forno.



### **Le giuste dimensioni**

Per non dover aprire troppo spesso lo sportello del forno, è bene tagliare a pezzi più piccoli gli ingredienti con tempi di cottura più lunghi.



### **La giusta cottura**

L'ausilio più prezioso per le ricette al forno è il termometro per carne, che garantisce il giusto punto di cottura.

# LE PIETANZE AL FORNO DALLA A ALLA Z

*I piatti cotti nella teglia da forno sono semplici e fanno risparmiare tempo. Purché si rispettino alcune regole che garantiscono l'ottima riuscita di questo metodo. Ecco alcuni utili consigli per andare sul sicuro.*

## QUALE CARNE?

In teoria ogni tipo di carne è adatto alla cottura al forno. A seconda della ricetta la carne può essere macinata, tagliata a pezzi o cotta intera sotto forma di arrosto. Anche molte salsicce risultano eccellenti al forno.

## L'IMPORTANZA DELLA TECNICA

Esistono diversi metodi di cottura. Quale sia il più adatto dipende dalla ricetta e dal tipo di carne. C'è la cottura arrosto (ad es. per il classico arrosto di manzo), la cottura in forno (per la carne in crosta), la brasatura o la cottura a bassa temperatura (un procedimento lento).



## SAPORITA E SUCCOSA

In forno la carne perde spesso i succhi e il grasso. Il sugo dell'arrosto viene sfruttato al meglio versandolo sulla carne a intervalli regolari con un cucchiaino, durante la cottura. Questo procedimento viene detto «irrorazione» cioè «bagnare» la carne costantemente.

## QUAL È IL CALORE GIUSTO?

Molte pietanze possono cuocere indifferentemente a forno statico o ventilato. Una temperatura di 180 °C è un buon valore di riferimento per quasi tutte le ricette. Il modo più pratico per cuocere la carne al punto giusto è servirsi di un termometro per carne.

## I CONTORNI IDEALI

Le verdure al forno sono perfette come contorno per la carne cotta in teglia: per esempio zucchine, pomodorini, finocchi, patate a spicchi, champignon o carote.

## UN CONSIGLIO SALVATEMPO: PRERISCALDARE

Anziché procedere sulla superficie fredda, potete preriscaldare la teglia in forno, estrarla usando guanti da forno e riempirla con gli ingredienti mentre è molto calda. Così gli ingredienti cominciano subito a cuocere e diventano belli croccanti (ad es. le cosce di pollo).

# LA BONTÀ NON È SOLO NEL GUSTO

*La carne non è solo un piacere per il palato, ma contribuisce anche a un'alimentazione bilanciata. Il suo apporto consiste soprattutto in proteine. Scoprite che ruolo svolgono le proteine nel nostro organismo e perché le fonti proteiche animali sono indispensabili.*



## PROTEINE TUTTOFARE

Uno stile di vita sano comprende anche un'alimentazione bilanciata. Un ruolo importante è svolto dalle proteine, che espletano numerose funzioni vitali nell'organismo. Le proteine sono composte da aminoacidi. Oltre a essere il materiale costitutivo di muscoli, organi, pelle, capelli e unghie, contribuiscono anche al benessere psichico. Le proteine sono presenti negli alimenti di origine animale e vegetale. Ma quali sono le migliori per noi?



## COSA È MEGLIO? LE PROTEINE ANIMALI O QUELLE VEGETALI?

Scrivono il nutrizionista svizzero Dr. Paolo Colombani in un articolo sulla rivista «NZZ Magazin»: «È stato dimostrato che il nostro corpo ha bisogno di meno proteine, se queste sono di origine animale. Perché? Perché sono migliori e più digeribili di quelle vegetali.» Naturalmente il principio cardine dell'alimentazione si applica anche con i cibi di origine animale: meglio variare il più possibile la scelta.

Le proteine animali contengono una maggiore quantità di aminoacidi essenziali e sono più assimilabili.

## QUALI ALIMENTI SONO RICCHI DI PROTEINE?

Gli alimenti che contengono tutti e otto gli aminoacidi essenziali in quantità sufficiente vengono definiti «proteine complete». Questi aminoacidi sono indispensabili per il nostro organismo, che non è in grado di produrli da solo e deve quindi assumerli con il cibo. Ecco una serie di prodotti di carne le cui proteine contengono tutti e otto gli aminoacidi essenziali (per 100 grammi).

- Carne secca dei Grigioni, mostbröckli: oltre 30 g
- Petto di pollo: 25-30 g
- Vitello, manzo e maiale, filetto di agnello, prosciutto: 20-25 g
- Cervelas: 10-15 g



## LA CARNE PUÒ FARE ANCHE DI PIÙ

Oltre alle proteine, la carne apporta anche ferro, in una forma più assimilabile rispetto al ferro presente negli alimenti vegetali. Inoltre la carne contiene le preziose vitamine del gruppo B, soprattutto la vitamina B<sub>12</sub>, che l'organismo da solo non è in grado di produrre.

Anche lo zinco, un oligoelemento importante per la guarigione delle ferite, è presente soprattutto nella carne di manzo e di agnello.

# Pomodori ripieni di carne macinata e riso

per 4 persone

## Ingredienti

500 g di macinato di vitello svizzero  
6 grandi pomodori da insalata  
2,5 dl di salsa di polpa dei pomodori svuotati (vedere la preparazione)  
150 g di riso a chicco lungo  
1 cipollotto  
1 spicchio d'aglio  
1 mazzetto di basilico  
1 c. no di cumino macinato  
½ c. no di coriandolo macinato  
2 c. i di purea di pomodoro di sbrinz grattugiato  
50 g Sale  
Pepe nero macinato fresco


## Preparazione


**1** | Lavare i pomodori, tagliare la calotta superiore da usare come coperchio e tenerla da parte. Svuotare i pomodori della polpa, raccogliere la polpa e il succo in una terrina e frullare fino a ottenere una salsa. Prelevare la quantità di salsa indicata negli ingredienti, mescolarla al riso e lasciar riposare per 10 minuti. Versare il resto della salsa in una padella.  
**2** | Preriscaldare il forno ventilato a 180 °C (200 °C statico).  
**3** | Mondare il cipollotto e l'aglio e tritare il tutto. Tritare anche il basilico. Aggiungerlo al riso insieme al cumino, al coriandolo, alla purea di pomodori, allo sbrinz e al macinato di vitello, mescolare e insaporire con sale e pepe. Riempire i pomodori con il mix di carne, coprire con la calotta e disporre i pomodori su una leccarda da forno.  
**4** | Cuocere i pomodori ripieni sul ripiano centrale del forno per 45 minuti.  
**5** | Portare a ebollizione la restante salsa di pomodoro in padella e lasciar sobbollire per 5 minuti. Insaporire con sale e pepe e servirla con i pomodori.

## INFORNARE, SFORNARE, SERVIRE

La preparazione dei pomodori è così semplice che, una volta ripieni, basta infornarli per la cottura.



 **Preparazione** 65 minuti  
**Cottura al forno** 45 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
389 kcal | 34 g proteine  
11 g grassi | 37 g carboidrati

# Costolette di maiale con cavolfiore e patate

per 4 persone

## Ingredienti

4	costolette di maiale svizzero
800 g	di patate
800 g	di cavolfiore
2 c. i	di olio di semi di girasole HO
2 c. ni	di curry in polvere
	Sale
	Pepe nero macinato fresco
1	scalogno
2	ceetrioli sottaceto
1 c. o	di capperi
1	uovo sodo
½ mazzetto	di prezzemolo
1 vasetto	di panna acida semigrassa
50 g	di maionese
1 c. o	di burro

## Preparazione

**1** | Estrarre le costolette dal frigorifero 1 ora prima della preparazione.

**2** | Preriscaldare il forno ventilato a 180 °C (200 °C statico).

**3** | Lavare le patate e tagliarle a spicchi sottili senza pelarle. Lavare il cavolfiore, suddividerlo a cimette, pelare il gambo e tagliarlo a dadini. Disporre le patate e il cavolfiore su una leccarda rivestita di carta forno. Cospargere con l'olio e il curry in polvere, insaporire con sale e pepe e mescolare il tutto. Cuocere le verdure sul ripiano centrale del forno per 35 minuti.

**4** | Pelare lo scalogno e tritarlo finemente. Tritare finemente anche i cetrioli sottaceto e i capperi. Sgusciare l'uovo e tagliarlo a dadini piccoli. Tritare il prezzemolo. Versare tutti questi ingredienti in una scodella con la panna acida semigrassa e la maionese, mescolare e insaporire la salsa con sale e pepe.

**5** | Fondere il burro in una padella. Insaporire le costolette su entrambi i lati con sale e pepe e cospargerle con il burro. Infine, adagiarle sulle verdure già cotte in forno per 35 minuti e proseguire la cottura per altri 15-20 minuti, a seconda dello spessore delle costolette.

**6** | Servire le costolette con le verdure e la salsa.



**Preparazione**  
60 minuti

**Cottura al forno**  
15-20 minuti



**Valori nutritivi**

1 porzione contiene ca.:  
1058 kcal | 84 g proteine  
62 g grassi | 39 g carboidrati

# Petto di pollo su asparagi e patate dolci

per 4 persone

## Ingredienti

4	petti di pollo svizzero
1	limone bio
4 rametti	di timo
2 rametti	di rosmarino
3 c. i.	di olio di colza HOLL
2 c. ni	di semi di coriandolo macinati
	Sale
	Pepe nero macinato fresco
800 g	di asparagi verdi fini
800 g	di patate dolci
2	cipollotti
1	spicchio d'aglio
1 c. no	di burro
1,5 dl	di brodo di pollo
2 c. i.	di succo di limone appena spremuto
1 dl	di panna
1 c. no	di miele

## Preparazione

**1** | Lavare il limone con acqua calda. Grattugiare finemente la scorza del limone e tagliare 4 fette sottili del frutto. Staccare le foglie delle erbe aromatiche dai rametti e tritarle finemente. Mescolare la scorza di limone, le erbe aromatiche, il coriandolo e l'olio e insaporire con sale e pepe abbondanti. Cospargere i petti di pollo con metà della marinata e far aderire una fetta di limone su ogni petto.

**2** | Preriscaldare il forno ventilato a 180 °C (200 °C statico).


**3** | Lavare gli asparagi e rimuovere 2-3 cm dal fondo, pelandoli all'estremità inferiore solo se necessario. Pelare le patate dolci e tagliarle a dadini di 1,5 cm. Disporre gli asparagi e le patate dolci su una leccarda rivestita di carta forno, versare sopra il resto della marinata e mescolare bene il tutto. Se necessario, aggiungere ancora un po' di sale e pepe. Cuocere in forno caldo sul ripiano centrale per 20 minuti.

**4** | Mondare i cipollotti, tagliare la parte bianca ad anelli sottilissimi e tenere da parte il gambo verde scuro. Sbucciare e tritare l'aglio. Sciogliere il burro in una padella e appassirvi gli anelli di cipollotto e l'aglio. Sfumare con il brodo e lasciar sobbollire per 5 minuti. Aggiungere il succo di limone e la panna, frullare la salsa e insaporirla con il sale, il pepe e il miele. Tenere la salsa in caldo.

**5** | Trascorsi i 20 minuti di cottura delle verdure in forno, adagiare i petti di pollo sulle verdure e proseguire la cottura per altri 15 minuti.

**6** | Cospargere il pollo e le verdure con i gambi verdi dei cipollotti e servire la salsa a parte.

 **Preparazione** 45 minuti **Cottura al forno** 15 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
547 kcal | 38 g proteine  
26 g grassi | 38 g carboidrati



# Pita con carne di manzo e verdure cotte in teglia

## CONSIGLIO

In luogo del pane pita è anche possibile utilizzare il pane schiacciato per kebab oppure le tortillas.



per 4 persone


## Ingredienti

- 500 g di scamone di manzo svizzero
- 1 c.o di paprica dolce
- 1 c.no di cumino macinato
- 1 c.no di semi di coriandolo macinati
- 1 c.no di aglio in polvere
- 3 c.i di olio di semi di girasole HO\*
- 3 peperoni: uno rosso, uno giallo e uno verde
- 1 zucchina
- 2 cipolle rosse
- 4 rametti di timo
- Sale
- Pepe nero macinato fresco
- 4 pani pita
- 2 c.i di salsa sriracha
- 1 c.o di purea di pomodoro
- 3 c.i di maionese
- 1 c.no di succo di limone


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

## Preparazione

- 1 |** Tagliare lo scamone di manzo a strisce spesse. Mescolare la paprica, il cumino, il coriandolo e l'aglio in polvere con metà dell'olio e unire alla carne. Piegare le strisce di carne e infilarle su 2 spiedini grandi. Coprire e marinare per 30 minuti.
- 2 |** Preriscaldare il forno ventilato a 180 °C (200 °C statico).
- 3 |** Lavare le verdure. Tagliare a metà i peperoni, rimuovere i semi e tagliare a striscioline. Tagliare la zucchina a fette sottili. Pelare le cipolle, tagliarle a metà, poi affettarle a striscioline. Staccare le foglioline di timo dai rametti e versarle in una terrina con le verdure precedentemente tagliate e il resto dell'olio. Mescolare il tutto e insaporire con sale e pepe. Disporre le verdure su una leccarda rivestita di carta forno e cuocere sul ripiano medio del forno per 25 minuti.
- 4 |** Trascorsi i 25 minuti, adagiare gli spiedini sulle verdure e proseguire la cottura per circa 12 minuti. Poco prima del termine della cottura degli spiedini, adagiare i pani pita su una griglia da forno e infornarli per 2-3 minuti al di sopra o al di sotto della leccarda con le verdure e la carne.
- 5 |** Mescolare la salsa sriracha con la purea di pomodori, la maionese e il succo di limone.
- 6 |** Aprire in parte i pani pita lateralmente e riempirli con le verdure. Con il coltello, tagliare la carne dallo spiedino e aggiungerla al ripieno dei pani pita insieme alla salsa. Servire subito.

 **Preparazione** 45 minuti **Cottura al forno** 12 minuti

**Marinatura**  
30 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
563 kcal | 37 g proteine  
23 g grassi | 50 g carboidrati



# AFFINA IL TUO TALENTO NEL MONDO DELLA 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.



Ulteriori informazioni sono disponibili all'indirizzo [sff.ch/it/apprendistato-nell-industria-della-carne](https://sff.ch/it/apprendistato-nell-industria-della-carne)



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