Idee per il Brunch

delle Contadine svizzere

Contadini svizzeri

Dalla nostra terra con passione.

Noi Donne Contadine vi invitiamo

Approfittate del tradizionale Brunch del 1° agosto per gustare una deliziosa colazione con prodotti che arrivano direttamente dalla fattoria o dalla regione. Ogni anno 150'000 persone si recano in una fattoria svizzera in occasione della Festa nazionale.

In questo prospetto sono raccolte delle tipiche ricette per il Brunch da tutte le regioni della Svizzera. I piatti sono tutti facili da preparare e vi accompagneranno durante l'anno nei vostri brunch domenicali.

Se anche a voi piace cucinare regionale e seguendo le stagioni, contribuite alla conservazione dell'agricoltura regionale e delle aree rurali, poiché i nostri prodotti indigeni non hanno bisogno di lunghi trasporti, arrivando più freschi sulle vostre tavole.

Le contadine svizzere sono interessate a un dialogo attivo con le consumatrici e i consumatori, inoltre sono felici di poter avere un contatto diretto con voi: sia durante il Brunch, nel negozio della fattoria o al mercato della vostra città.

Le vostre contadine svizzere

SBLV
USPF
USDCR
UPS

SCHWEIZ. BÄUERINNEN- UND LANDFRAUENVERBAND
UNION SUISSE DES PAYSANNES ET DES FEMMES RURALES
UNIONE SVIZZERA DELLE DONNE CONTADINE E RURALI
UNIUN DA LAS PURAS SVIZRAS

Idee per il Brunch delle contadine svizzere

AG	Panini argoviesi alle carote	6
AI	Torta di formaggio della nonna	8
AR	Specialità di carne all'infinito	10
BE	Rösti alla pancetta	12
BL/BS	Pane croccante alle noci	14
FR	Treccia dolce della domenica	16
FR	Gruyère DOP-Tartare	18
GE	Omelette leggera alle erbe	20
GL	Zigerbrüt – gli inconfondibili	22
GR	Torta grigionese alle bacche	24
JU	«Nutellina» della contadina	26
LU	Marmellata lamponi e mele della Seetal	28
NE	Sciroppo di fiori di sambuco	30
NW	Uova ripiene	32
OW	Frullato al latte «spensierato»	34
SG	Ribelmais DOP della Valle del Reno	36
SH	Muffin piccanti	38
SO	Panini per la colazione	40
SZ	Specialità di jogurt – fatto in casa	42
TG	Panini alla frutta	44
TI	Malfatti alle ortiche	46
UR	Muesli del mattino di Gurtnellen	48
VD	Torta di Goumoëns	50
VS	Tisana alle erbe	52
VS	Marmellata di albicocche con fiori di lavanda	54
ZG	Mini lumachine piccanti	56
ZH	Birchermuesli con bacche fresche	58
Idee per le decorazioni		60

Panini argoviesi alle carote

Ingredienti

800 g	farina rustica o semibianca
200 g	carote, grattugiate finemente
1 C	sale
50 g	burro morbido
5,5 dl	latte
30 g	lievito

Preparazione Mescolare **farina** e **carote** in una ciotola, fare un incavo al centro. Distribuire il **sale** e il burro tagliato a cubetti attorno all'incavo. Sciogliere il **lievito** nel latte tiepido. Impastare il composto finché al taglio si formano delle piccole bolle. Far lievitare la massa fino al raddoppio del volume.

Preparare dei panini allungati di 80 g ciascuno, coprire e far lievitare ulteriori 20 minuti. Cuocere in forno a 200 gradi per circa 20–25 minuti.

Contatto:
Aargauer Landfrauenverband
www.landfrauen-ag.ch

Torta di formaggio della nonna

Per una tortiera rotonda di 28 – 32 centimetri di diametro

Impasto

300 g	farina rustica o semibianca
1 c	sale
1,5 dl	acqua
½ cubetto	lievito

Ripieno

200 g	di formaggio grattugiato Appenzeller®
poco	burro per arrostire
150 g	cipolle tagliate a fette
100 g	cubetti di pancetta
2	uova
1,5 dl	panna
poco	anice
poco	sale, pepe, paprica e noce moscata

Contatto:
Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden
www.baeuerin.ch

Preparazione Per l'impasto far sciogliere il **lievito** in acqua tiepida. Versare il liquido sulla **farina** e il **sale.** Lavorare l'impasto, stenderlo e metterlo nella tortiera. Coprire e far lievitare per mezz'ora, bucherellare.

Rosolare i cubetti di **pancetta,** aggiungere le **cipolle,** stufare e bagnare con un po' di **panna,** far raffreddare.

Mescolare le **uova** e la panna rimasta e aggiungere al **formaggio** e alla massa di pancetta e cipolle. Distribuire il tutto sulla pasta.

Cuocere per circa 30 minuti nel forno preriscaldato a 200 gradi. Da gustare caldo.

Specialità di carne
all'infinito

Chi non conosce il Mostbrökli appenzellese? Queste e molte altre specialità regionali di carne essiccata appartengono al vero Brunch svizzero. Il salame e il prosciutto lo conoscono tutti. Ma ad essere sinceri: chi conosce la carne secca e la pancetta tipica del canton Uri, la carne essiccata Jerky dei Grigioni, la coppa ticinese, la carne secca IGP vallesana e quella bernese o i salametti delle valli del Ticino? Salsiccia non è uguale a salsiccia! Anche se si chiama salsiccia grigionese, ogni macelleria ha la sua ricetta e il gusto cambia di villaggio in villaggio. Come ad esempio per i salami appenzellesi o le salsicce del Toggenburgo – ognuno ha la sua firma.

Chi conosce le delicate «Saucisses» della Svizzera occidentale, che vengono dapprima cotte, fatte raffreddare e poi tagliate? Le Boutefas, le salsicce al cavolo vodesi IGP, i Saucisson di Neuchâtel IGP e altri ancora che ricordano le succulente pietanze regionali della Svizzera. Il messaggio principale trasmesso dai piatti che appartengono al Brunch è «patrimonio culinario» e ne vale la pena! Tutte le regioni della Svizzera offrono magnifiche specialità di carne. E la scoperta è annunciata…

Contatto:
Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden
www.landfrauen-ar.ch

Rösti alla pancetta

Ricetta per ca. 4 persone

Ingredienti

200 g	pancetta cotta o pancetta da arrostire
poco	burro per arrostire
800 g	patate crude, preferibilmente farinose
poco	sale
50 g	burro o crema per arrostire

Consiglio

I rösti possono essere preparati anche con patate cotte il giorno precedente, in questo caso utilizzate patate resistenti alla cottura.

Preparazione Arrostire la **pancetta** nel burro. Grattugiare le **patate** pelate con la grattugia per rösti, condire con **sale** e aggiungere alla pancetta. Arrostire i rösti fino a doratura. Girarli con l'aiuto di un piatto e aggiungere un po' alla volta il burro rimanente. Arrostire i rösti dall'altra parte finché diventano croccanti. Farli scivolare su un piatto preriscaldato.

Contatto:
Verband Bernischer Landfrauenvereine
www.landfrauen-be.ch

Pane croccante alle noci

Ingredienti

500 g	farina semibianca
300 g	farina di spelta con cruschello
100 g	farina di segale
100 g	farina ai cinque cereali
20 g	lievito sbriciolato
2 dl	latte
4,5 dl	acqua
1 C	sale
160 g	gherigli di noce, spezzettati

Preparazione Mescolare bene la **farina,** formare un incavo al centro. Sciogliere il **lievito** in **acqua** e **latte** a temperatura ambiente, versarli nell'incavo della farina e impastare per formare un preimpasto. Lasciar lievitare finché raddoppia.

Mischiare la farina ai margini con il preimpasto e aggiungere il **sale** (il sale non deve entrare in contatto con il lievito). Lavorare l'impasto, alla fine aggiungere le **noci.** Lasciar lievitare l'impasto finché non si raddoppia e nel frattempo girarlo una volta.
Per un chilo di farina formare tre pagnotte. Lasciare lievitare le pagnotte per 30 minuti. Fare un taglio sulle pagnotte e infornare nel forno preriscaldato.

Cuocere per la prima metà del tempo di cottura a 220 gradi, e la seconda metà a 200 gradi. Tempo di cottura: da 50 a 60 minuti.

Se questo pane viene preparato senza le noci diventa un pane perfetto per tutti i giorni.

Contatto:
Bäuerinnen- und Landfrauenverein beider Basel
www.landfrauen.ch/ueber-uns/mitglieder/kantonal-sektionen/basellandbasel

Treccia dolce della domenica

Ingredienti

1 kg	farina per treccia o semibianca
100 g	burro
1 C	sale
4 C	zucchero
5 dl	latte tiepido
1	uovo
40 g	lievito
150 g	uvetta o uva sultanina
50 g	zucchero a velo
2 C	acqua fredda

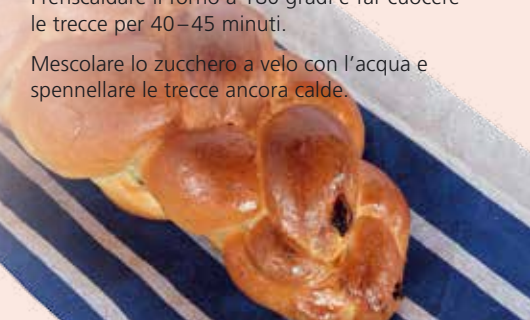
Consiglio

Se vengono fatti dei panini all'uvetta, il tempo di cottura si riduce a 20–25 minuti.

Preparazione Versare la farina in una ciotola, formare un incavo al centro aggiungere lo zucchero e il sale così come il burro morbido tagliato a cubetti. Sciogliere il lievito nel latte e aggiungere l'uovo, mescolare bene il tutto. Aggiungere il liquido al centro della farina e mescolare la massa. Lavorare l'impasto. Aggiungere l'**uvetta** o l'**uva sultanina.** Coprire l'impasto con la pellicola trasparente e lasciar lievitare del doppio.

Formare da due a tre trecce e in seguito adagiarle sulla lastra coperta con carta da forno, coprire e lasciar lievitare per ulteriori 30 minuti. Preriscaldare il forno a 180 gradi e far cuocere le trecce per 40–45 minuti.

Mescolare lo zucchero a velo con l'acqua e spennellare le trecce ancora calde.



Contatto:
Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband
www.landfrauen-fr.ch

Gruyère DOP – Tartare

Il formaggio appartiene al Brunch

Ingredienti

500 g	Gruyère DOP giovane, grattugiato con la grattugia per rösti
250 g	Quark semigrasso o formaggio fresco alle erbe, prezzemolo, erba cipollina
4 cc	Maionese
10	Cetriolini sottaceto, tritati finemente
1	Cipolla, tritata finemente
	Pepe
1	confezione di pane da toast (anche integrale)

Preparazione Mescolare uniformemente gli ingredienti. Tostare il pane in forno o nel tostapane. Distribuire la massa di formaggio sui toast, creando uno strato omogeneo dello spessore di 5 mm. Tagliare le fette di pane a cubetti e servire. In frigorifero la massa di formaggio si conserva per diversi giorni.

Contatto:
Association Fribourgeoise des Paysannes
www.paysannesfribourgeoises.ch

Il Gruyère DOP tradizionale può essere prodotto solamente in vasche di rame. Il latte crudo utilizzato per la sua produzione proviene da mucche nutrite esclusivamente con foraggio naturale (erba fresca in estate, fieno in inverno), senza additivi e senza insilati. La zona di produzione include i Cantoni di Friburgo, Vallese, Neuchâtel, Giura e i circondari di Courtelary, La Neuveville, Moutier oltre ad alcuni comuni limitrofi del Canton Berna.

Omelette leggera alle erbe

Ricetta per ca. 3–4 persone

Ingredienti

8	uova
4 C	latte
1 c	sale
4 C	erbette tritate (prezzemolo, erba cipollina, basilico, timo)
2 C	burro per arrostire

Preparazione Sbattere con la frusta le **uova,** il **latte,** il **sale** e le **erbette** sminuzzate. Far sciogliere il **burro** e versare la massa con le uova. Lasciar rapprendere un po' mescolando. Quando la parte superiore è ancora leggermente umida, girare l'omelette e servire subito.

Contatto:
Union des Paysannes et Femmes rurales Genevoises
www.upfg.ch

Zigerbrüt –
gli inconfondibili…

Ricetta per ca. 4 persone

Ingredienti

8 fette di pane per toast
160 g Zibu o burro di capra
diverse guarnizioni a scelta

Preparazione Il **burro** o lo **Zibu** devono essere tolti dal frigorifero due ore prima dell'uso. In modo che il burro di capra diventi cremoso e si lasci spalmare meglio.

Tostare leggermente le fette di **pane dei toast,** far raffreddare e dimezzare in modo da formare dei triangoli. Spalmare il burro su ogni fetta e guarnire con carne secca o fette di uova sode, ravanelli, cetrioli, pomodori, fettine di albicocche, erbette, ecc… nessun limite alla fantasia!

Versare lo Zibu rimasto in un sacchetto da pasticceria e guarnire le Zigerbrüt.

Consiglio

Non bisogna per forza utilizzare il pane da toast! Anche con il pane scuro si possono fare degli squisiti Zigerbrüt.

Contatto:
Glarner Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung
www.bvgl.ch/?page_id=74

Torta grigionese alle bacche

Per una tortiera da 26–28 cm di diametro

Per la sbriciolatura

60 g	mandorle sbucciate e tritate
30 g	zucchero
20 g	burro liquido fresco

Impasto

125 g	burro morbido
100 g	zucchero
1 presa	sale
2	uova
1 dl	latte
200 g	farina
1 c	lievito in polvere
350 g	bacche miste

Preparazione Per la sbriciolatura, mettere tutto in una ciotola e sbriciolare con le dita finché la massa diventa friabile – mettere da parte.

Per la base montare il **burro** e aggiungere **zucchero, sale** e **uova.** Mescolare la **farina** con il **lievito** in polvere e setacciare sulla massa di zucchero e uova. Aggiungere il **latte.** Mescolare delicatamente e versare nello stampo, spargere le **bacche** e cospargere con la «sbriciolatura». Cuocere nel forno preriscaldato a 200 gradi per 50–55 minuti

Consiglio

Raddoppiando gli ingredienti si può preparare una teglia da forno – vale a dire 24 fette. Questa torta, chiaramente più sottile, necessita di un tempo di cottura di soli 40 minuti.

Contatto:
Bündner Bäuerinnen- und Landfrauenverband
www.landfrauen-gr.ch

«Nutellina»
della contadina

Ingredienti

200 g	nocciole tritate
3,5 dl	latte
50 g	latte in polvere
50 g	burro
30 g	miele
150 g	cioccolato al latte
150 g	cioccolato nero

Preparazione Spargere le **nocciole** su una lastra da forno e far tostare per 10 minuti in forno preriscaldato a 150 gradi, lasciar raffreddare. Bollire il **latte** e il **latte in polvere,** aggiungere il **miele** e il **burro,** mescolare. Rompere il **cioccolato** a pezzetti e aggiungere alla crema di miele, burro e latte. Mescolare fino ad ottenere una massa liscia.

Pestare le nocciole fino a quando diventano finissime o macinare con un mulino per le spezie. Aggiungere le nocciole alla massa di cioccolato e latte. Mescolare il composto con la frusta e mettere al fresco. Quando la massa si è indurita un po', mescolare con il frullatore a immersione finche la massa diventa omogenea. Riempire dei vasetti con la «Nutellina».
Da gustare fresca o da congelare e scongelare quando necessario.

Contatto:
Association des Paysannes Jurassiennes
www.agrijura.ch/apj

Marmellata lamponi e mele della Seetal
con la vaporiera

Ingredienti

700 g lamponi
300 g mele sbucciate a fette
800 g zucchero gelificante *oppure*
800 g zucchero e una busta di gelificante

Preparazione Sterilizzare per 20 minuti a 100 gradi sulla teglia bucata della vaporiera, i vasetti per la confettura e i coperchi puliti.

Ridurre in purea i lamponi e le fette di mele con lo zucchero gelificante o con lo zucchero e il gelificante e riempire i vasetti sterilizzati, chiudere bene. Mettere i vasetti sulla teglia bucata della vaporiera e cuocere per 30 minuti a 100 gradi. Aprire lo sportello e far raffreddare i vasetti direttamente nella vaporiera.

Consiglio

In questa variante la quantità di zucchero non può essere modificata. La ricetta può essere preparata anche con altre bacche – la frutta deve però essere ridotta in purea. Naturalmente le mele possono essere tralasciate per fare una marmellata di soli lamponi. Eccellente anche la marmellata di more con zucchero vanigliato e succo d'arancia fresco. La preparazione è la medesima, per 1 kg di more serve 1 cucchiaio di zucchero vanigliato e ½ dl di succo d'arancia fresco. L'aggiunta di zucchero rimane invariata: 800 gr.

Contatto:
Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
www.luzernerbauern.ch/verband/baeuerinnen

Sciroppo di fiori di sambuco

Natacha Stauffer, Villiers

Ingredienti

10	bei fiori di sambuco
1 l	acqua bollente
1 kg	zucchero
1	limone tagliato a fette
20 g	acido citrico

Preparazione Dapprima scuotere i **fiori** per rimuovere eventuali insetti. In seguito depositare i fiori in una grande ciotola e coprire con **l'acqua bollente.** Aggiungere lo **zucchero,** le fette di **limone** e **l'acido citrico.** Mescolare fino a quando lo zucchero è completamente sciolto.

Coprire la ciotola con un panno da cucina pulito e lasciar riposare per 2 giorni a temperatura ambiente. Mescolare di tanto in tanto.

Filtrare il liquido e portare a ebollizione una seconda volta. Mettere lo sciroppo bollente in 3 bottiglie

Contatto:
Union des Paysannes Neuchâteloises
www.paysannes-neuchateloises.ch

Uova ripiene –
danno energia

Ingredienti

4	uova
60 g	quark
2 C	maionese
1 c	senape dolce
poco	paprica, sale, pepe

Preparazione Far bollire le **uova** da 8 a 10 minuti, dopo la cottura risciacquarle con acqua fredda e sgusciarle. Tagliare le uova fredde a metà e togliere delicatamente il tuorlo. Schiacciare il tuorlo con una forchetta, aggiungere il **quark,** la **senape,** la **maionese** e le **spezie,** con il frullatore a immersione frullare tutto finché la massa diventa omogenea.

Mettere la massa in un sacchetto da pasticceria e riempire la parte del tuorlo delle uova.

Decorare con rucola e crescione e cospargere di **paprica.**

Contatto:
Bäuerinnenverband Nidwalden
www.baeuerinnen-nw.ch

Frullato al latte «spensierato»

Ingredienti

500 g	jogurt naturale, freddo
5 dl	latte, freddo
2	palline gelato alla vaniglia
300 g	lamponi

Questo frullato al latte piace sia ai piccoli che ai grandi!

Preparazione Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere di un frullatore. Frullare e suddividere nei bicchieri. Guarnire con lamponi e melissa o altre erbe adeguate. Servire con una cannuccia.

Contatto:
Landfrauenverband Obwalden
www.landfrauen-ow.ch

Ribelmais DOP
della Valle del Reno

Ricetta per ca. 4 persone

Ingredienti

500 g	Ribelmais DOP della Valle del Reno
5 dl	latte, in ebollizione
1 C	sale
poco	olio di colza
40 g	burro

Il Ribelmais DOP della Valle del Reno sta rinascendo! Almeno nella Valle del Reno è presente in ogni buffet del Brunch.

Consiglio

Molti amanti del Ribel lo intingono ricoperto di zucchero nel caffè. Altri lo gustano con jogurt naturale. E un altro gruppo lo preferisce con carne macinata e mousse di mele.
Di sicuro: è buonissimo – ma a ciascuno il suo…

Contatto:
Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen
www.baeuerinnen.ch

Preparazione Mettere il **Ribelmais** con il **sale** in una ciotola e coprire con il **latte** in ebollizione. Mescolare bene e lasciare riposare almeno per tre ore.

Scaldare l'olio di **colza** in una padella per arrostire. Aggiungere il Ribel, mescolare spesso e arrostire a fuoco medio. Ogni tanto coprire per un attimo in modo che resti umido.
Aggiungere il **burro** a poco a poco e lasciar cuocere fino quando si formano dei grumi dorati. Aggiungere ancora un decilitro di latte e continuare ad arrostire fino quando il latte è stato assorbito.

Muffin piccanti

Ingredienti

500 g	farina
120 g	burro morbido
1,5 c	sale
4	uova
30 g	lievito
2,5 dl	latte tiepido
200 g	pancetta a dadini, rosolata
20 g	erbe aromatiche tritate, rosolate
100 g	noci, macinate finemente

Preparazione Mettere tutti gli ingredienti fino al **latte** compreso in una ciotola. Preparare un impasto e alla fine aggiungere i dadini di **pancetta** lasciati raffreddare, le **erbe aromatiche** e le **noci.**

Impastare bene il tutto. Dividere l'impasto nelle formine per muffin e lasciar lievitare fino a che saranno raddoppiati di volume.

Cuocere i muffin a 180 – 200 gradi per 20 – 25 minuti.

Consiglio: gugelhopf dolce

Aggiungere solo una presa di sale e, al posto della pancetta, delle erbe aromatiche e delle noci, aggiungere 120 g di zucchero, un sacchetto di zucchero vanigliato e 160 g di uvetta o uva sultanina. Cuocere il gugelhopf nella parte inferiore del forno preriscaldato a 200 gradi per circa 45 minuti.

Contatto:
Verband Schaffhauser Landfrauen
www.landfrauen-sh.ch

Panini per la colazione – tipicamente svizzeri

Ingredienti

500 g	farina semibianca
½ C	zucchero
½ C	sale
40 g	burro morbido
2,5 dl	latte
15 g	lievito

Preparazione Mettere la **farina** in una ciotola e formare un incavo al centro. Distribuire sul bordo il **sale,** lo **zucchero** e il **burro** tagliato a pezzi. Sciogliere il **lievito** nel **latte** poco più che tiepido e aggiungere. Impastare il tutto fino a quanto si formano dei piccoli buchi. Lasciar lievitare fino al raddoppio del volume.

Formare dei panini da 80 g di pasta e lasciar lievitare ancora una volta coperti per 20 minuti. A piacimento pennellare i panini con tuorlo e latte e tagliare in ogni panino una croce Svizzera con le forbici. Cuocere subito i panini a 200 gradi per circa 20–25 minuti. Lasciar raffreddare su una griglia.

Contatto:
Solothurnischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
www.soblv.ch

Specialità di jogurt – fatto in casa

Ingredienti

1 litro latte
1 C latte in polvere
2 C jogurt naturale

Preparazione Mescolare il **latte in polvere** con il **latte** e lasciar riposare brevemente. Scaldare il latte fino a 90 gradi mescolando spesso. Durante la cottura pulire i vasetti per lo jogurt e riscaldarli con acqua bollente. Preparare una copri-caffettiera, una borsa termica oppure una coperta per tenere lo jogurt al caldo.

Quando sono raggiunti i 90 gradi, togliere la pentola dal fuoco e raffreddare in acqua fredda fino a 45 gradi. A 45 gradi miscelare lo jogurt naturale, riempire i vasetti preriscaldati con la miscela di latte e tenere al caldo per 5 ore a circa 40 gradi. Ora mettere lo jogurt ormai solido nel frigorifero.

Consigli

Mescolare allo jogurt bacche fresche o altra frutta. Preparare la quantità di jogurt alla frutta che viene consumata, in quanto con l'aggiunta di frutta fresca lo jogurt perde conservabilità. Nocciole tostate o polvere di caffè istantaneo danno uno jogurt al gusto di nocciola o caffè.

Contatto:
Schwyzer Bäuerinnenvereinigung
www.baeuerinnen-sz.ch

Panini alla frutta

Ingredienti

500 g	farina semibianca
400 g	farina di farro con pula
100 g	farina di segale
30 g	lievito sbriciolato
6,5 dl	acqua
1 C	sale
100 g	pere secche, tagliate finemente
100 g	mele secche, tagliate finemente
100 g	prugne secche, tagliate finemente
100 g	albicocche secche, tagliate finemente
100 g	uvetta o uva sultanina
100 g	noci (noci o nocciole), tritate

Preparazione Mettere le **farine** in una ciotola e formare un incavo al centro. Distribuire il **sale** sul bordo. Sbriciolare il **lievito** nell'incavo. Mescolare con acqua poco più che tiepida e un po' di farina – in questo modo si forma un morbido pre-impasto. Quando il pre-impasto è aumentato del doppio, mischiare tutto e impastare. Quando l'impasto è quasi pronto, aggiungere la **frutta secca** e le **noci** e impastare ancora brevemente. Lasciar lievitare l'impasto fino al doppio del volume, nel frattempo girare una volta la pasta.

Formare dei panini rotondi. Lasciar lievitare coperti ancora 20 minuti e cuocere nel forno preriscaldato a 200 gradi per circa 20–25 minuti.

Contatto:
Thurgauer Landfrauenverband
www.landfrauen-tg.ch

Malfatti alle ortiche

Ricetta per ca. 4–6 persone

Ingredienti

400 g	ricotta (mascarpa)
200 g	foglie giovani di ortica
200 g	farina
100 g	formaggio ticinese dell'alpe DOP
4	piccole patate
3	uova
1	cipolla
1	spicchio d'aglio
poco	pepe della Vallemaggia
poco	vino bianco
poco	sale
poco	brodo

Preparazione Lavare le **ortiche** e tagliarle a striscioline. Pelare e tritare la **cipolla** e l'**aglio** e appassire con un po' di **burro.**

Aggiungere il **pepe** e le **ortiche** e mescolare. Bagnare con un po' di **vino bianco** e lasciare evaporare. Aggiungere il **brodo,** coprire e cuocere a fiamma bassa finche le ortiche sono cotte. Sbucciare le **patate,** tagliarle a dadini e farle cuocere in acqua leggermente salata e scolare bene. In una scodella mettere le **patate schiacciate** a purea, la **mascarpa,** le **uova,** le **ortiche scolate,** la **farina,** il **formaggio grattugiato,** il **sale** e impastare il tutto. Con due cucchiaini formare degli gnocchi e cuocerli in acqua salata in leggera ebollizione fino a quanto salgono a galla. Scolare bene, cospargere con **formaggio** grattugiato e servire subito oppure gratinare al forno.

A seconda della consistenza della mascarpa la quantità di farina deve essere adattata. L'impasto deve risultare piuttosto sodo.

Contatto:
Associazione Donne Contadine Ticinesi
www.donnecontadineti.jimdo.com

Muesli del mattino di Gurtnellen

Ingredienti

500 g	fiocchi d'avena
200 g	fiocchi ai 5 cereali
50 g	noci, tritate grossolanamente
50 g	nocciole, tritate grossolanamente
50 g	semi di girasole
100 g	frutta secca, tagliata finemente (mele, prugne, albicocche, fragole…)
50 g	uvetta e uva sultanina
20 g	burro per arrostire
100 g	Birnel (miele di pere)
1 B	zucchero vanigliato
½ c	sale

Preparazione In una ciotola miscelare gli ingredienti fino e compreso i **semi di girasole.** Distribuire il tutto su una o due teglie da forno e arrostire nel forno ad aria calda preriscaldato a 150 gradi per 15 minuti fino a quando sentite un buon profumino. Rimettere il miscuglio nella ciotola e miscelare la **frutta secca** e l'**uvetta** o l'**uva sultanina.**

Scaldare il **burro per arrostire** e aggiungere lo **zucchero** o il **Birnel** (miele di pere), lo **zucchero vanigliato** e il **sale.** Mescolare la massa fino a quando si formano dei fiocchi e lasciar raffreddare.

Consigli

Il muesli del mattino della Scuola delle Contadine di Gurtnellen facilita un buon inizio della giornata. I semi di girasole possono essere rimpiazzati a piacimento con 50 g di sesamo.

Contatto:
Bäuerinnenverband Uri
www.baeuerinnen-uri.ch

Torta di Goumoëns

Per una teglia da forno
di ca. 28 cm di diametro

Pasta

500 g	farina bianca
1 c	sale
scorza	di limone (non trattato) a piacimento
2,5 dl	latte
5 C	zucchero
100 g	burro (tagliato a pezzi)
1	uovo
½	cubetto di lievito sbriciolato

Glassa

2,5–3 dl doppia panna (45%)
4–5 C zucchero

Preparazione Mischiare **farina, sale** e **scorza di limone.** Riscaldare **latte, zucchero** e **burro** a 34 gradi. Aggiungere l'**uovo** e il **lievito** sbriciolato e mescolare. Versare il liquido nella farina, mescolare tutto e impastare in una pasta liscia. Nel caso appiccicasse, aggiungere un po' di farina. Spianare l'impasto sulla teglia foderata con carta da forno e lasciar lievitare fino al raddoppio per 1–2 ore. Incidere la superficie con un motivo a rombi e con le dita premere per creare dei piccoli buchi. Spennellare 1/3 della miscela di doppia panna e zucchero sulla pasta. Cuocere 20 minuti nel forno preriscaldato a 150 gradi e proseguire la cottura per ulteriori 10 minuti a 180 gradi. Tagliare di nuovo i rombi nella torta ancora calda e distribuirvi il resto della glassa. Tagliare i rombi e servire.

Contatto:
Association des Paysannes Vaudoises
www.paysannesvaudoises.ch

Tisana alle erbe – affinché il giorno inizi in modo fragrante

Questa miscela è sufficiente per molte tisane

Ingredienti

20 g menta citrata o menta piperita
10 g verbena o melissa
10 g fiori di sambuco
5 g fiori di rosa
5 g fiordaliso

Preparazione Far bollire l'acqua e, in una brocca riscaldata, aggiungere per ogni tazza di tè un cucchiaino colmo di erbe. Versare l'acqua bollente sopra le **erbe** e lasciare in infusione per 5 – 10 minuti. Gustare la tisana con tutti i sensi.

Consigli

Se vengono utilizzate erbe fresche, triplicare i quantitativi. Questa tisana è ottima anche fredda se si aggiungono nella brocca un bicchiere di succo di mele e un cubetto di ghiaccio.

Contatto:
Bäuerinnenvereinigung Oberwallis
www.oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen

Marmellata di albicocche
con fiori di lavanda

Ingredienti

1 kg	albicocche
1 C	succo di limone
500 g	zucchero gelificante
2 c	fiori di lavanda

Preparazione Lavare molto bene i vasi e i coperchi che verranno riempiti con la marmellata e riscaldarli in una pentola capiente con acqua in leggero bollore.

Consiglio

Per la marmellata non mettere più di 1,5 kg di frutta nella pentola.

Ridurre in purea le **albicocche** con lo **zucchero gelificante** e il **succo di limone.** Cuocere con cura la marmellata in una pentola alta e lasciar sobbollire dolcemente. Quando la marmellata cuoce aggiungere i **fiori di lavanda.** Dopo tre minuti dal punto di ebollizione fare la prova della gelificazione: mettere un cucchiaio di marmellata su un piattino e mettere un minuto in frigorifero. Se la consistenza è giusta la marmellata può essere invasata ancora bollente nei vasi caldi.

Dopo il riempimento rovesciare i vasi per cinque minuti e lasciar raffreddare lontano da correnti d'aria.

Contatto:
Association Valaisanne des Paysannes
www.facebook.com/AssociationValaisannedesPaysannes

Mini lumachine piccanti
con quel non so che

Pasta

500 g	farina per treccia o semibianca
60 g	burro fuso raffreddato
0,5 C	sale
2,5 dl	latte, tiepido
20 g	lievito (½ cubetto)

Ripieno

1	vasetto di pesto al pomodoro ev. un po' di vino bianco
250 g	striscioline di pancetta o di prosciutto
40 g	erbette fresche come timo, rosmarino, basilico

Spuma di mele

1	mela
50 g	maionese
100 g	quark
3 c	curry dolce
poco	pepe bianco

Contatto:
Zuger Bäuerinnen
www.zuger-baeuerinnen.ch

Preparazione Formare un impasto e lasciarlo lievitare del doppio.

Dividere la pasta in due e spianare su un po' di farina in due rettangoli. Nel caso il **pesto** fosse troppo solido, aggiungere un po' di **vino bianco** e spalmarlo sulla pasta. Cospargere con le strisce di **pancetta** o **prosciutto.** Arrotolare entrambi i rettangoli. Tagliare le lumache e dare la forma. Lasciarle lievitare per 20 minuti. Cuocere le lumache nel centro del forno preriscaldato a 180 gradi per 20–25 minuti. Per la spuma di mele sbucciare la **mela,** tagliarla a pezzi e frullarla con il resto degli ingredienti.

Birchermuesli
con bacche fresche

Ricetta per ca. 4 persone

Ingredienti

6 C	miscela per muesli fatta in casa o fiocchi d'avena
6 C	latte
6 C	jogurt naturale
1	limone, succo
6	mele
300 g	bacche a scelta
2 C	noci o nocciole, tritate finemente
1 dl	panna da montare

Preparazione Immergere brevemente la **miscela per muesli** o i **fiocchi d'avena** nel **latte.** Aggiungere lo **jogurt** e il **succo di limone.** Grattugiare le **mele** grossolanamente e mescolarle. Aggiungere le **bacche** e le **noci** e la **panna** da montare.

La miscela per muesli fatta in casa (vedi ricetta a pagina 48) contiene frutta secca e Birnel. Un'aggiunta di zucchero non è quindi necessaria.

Contatto:
Zürcher Landfrauenvereinigung
www.landfrauen-zh.ch

Idee per le decorazioni
delle contadine svizzere

Con legnetti di fiume, provette e fiori nascono delle creazioni avvincenti. Mazzolini di fiori legati ad un anello o ad un cuore di filo metallico sono molto accoglienti.

Gli animali di fieno sono facili da formare – alla fantasia non c'è limite. Con del buon fieno e un po' di filo metallico, in un lampo si creano mucche & Co.

Approfittate delle innumerevoli possibilità di dare un'occhiata presso i contadini e le contadine svizzeri. Personalmente oppure tramite internet.

Il 1° agosto fare colazione in fattoria
www.brunch.ch

Trovate il negozio aziendale più vicino
www.dallacampagna.ch

Vacanze e pernottamenti presso le famiglie contadine
www.myfarm.ch/it

Visita delle stalle per tutta la famiglia
www.visitadellestalle.ch

Il mini opuscolo «Ricette dal forno con le contadine svizzere» e l'opuscolo cantonale del Ticino «Dal piano alla montagna» (A5) con informazioni sull'agricoltura ticinese si possono ottenere su
www.agricoltura.ch/shop

Ricette per il Brunch delle Donne Contadine Svizzere da cucinare e cuocere al forno

Editore / distributore:
La campagna nel look della stella alpina «Contadini svizzeri. Dalla nostra terra con passione.» in collaborazione con il servizio d'informazione agricola (LID), Weststrasse 10, 3000 Berna 6, 031 359 59 77, info@lid.ch
www.landwirtschaft.ch/shop

Testi: Agnes Schneider, Ruswil
Traduzione: Unione Contadini Ticinesi (UCT)
Grafica: atelierQuer, Steffisburg
Immagini: Agnes Schneider, Natacha Stauffer, LID, AGIR, fotolia

Contatto con l'Unione Svizzera delle Donne Contadine e Rurali:
info@landfrauen.ch
www.landfrauen.ch

Informazioni sull'agricoltura svizzera:
www.agricoltura.ch
www.agriticino.ch

Seguici:

SUISSE GARANTIE

Svizzera. Naturalmente.