

# Gli artigiani svizzeri della carne all'Olma

Venite a conoscere dal vivo i professionisti della carne e a fare il tifo per le migliori e i migliori tirocinanti che si disputeranno il titolo nazionale preparando i taglieri di carne più belli. Oppure potete fare due passi al mercatino delle specialità e ammirare i vincitori del concorso qualità mentre i bimbi imparano a produrre le salsicce. Dove? **All'OLMA, dal 10 al 20 ottobre 2019, padiglione 9.0 - vi aspettiamo!**



# buon Appetito

## Cucinata 1 volta, gustata 2 volte

Utilizzare gli avanzi  
contro il Food Waste.



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



La raffinata differenza.



Svizzera. Naturalmente.

**7 consigli e suggerimenti**  
Come impedire  
il Food Waste. **Pagina 6**

**La nostra preferita**  
Sfilacci di pollo  
in baguette. **Pagina 9**



**CON GLI AVANZI  
FACCIAMO  
UN'INSALATA.**



Perché la carne di origine svizzera è più sostenibile:  
[la-raffinata-differenza.ch](http://la-raffinata-differenza.ch)



La raffinata differenza.

Svizzera. Naturalmente.



*Troppo buona  
per essere  
sprecata!*

*Cara lettrice, caro lettore,*

oltre un terzo dei prodotti alimentari in Svizzera finisce tra i rifiuti. Troppi, a nostro parere. Per questo già nei corsi di formazione per esperti di carne si impara a evitare gli scarti in macelleria.

Vi sveliamo alcuni di questi consigli e suggerimenti in questa pubblicazione, mentre direttamente al nostro banco macelleria potete sempre ricevere altri chiarimenti su come conservare i cibi o riutilizzare gli avanzi. A proposito di avanzi: in questo numero proponiamo anche cinque ricette che li rendono decisamente golosi.

*buon Appetito,  
i vostri macellai svizzeri*



*Consigli e suggerimenti  
dal vostro macellaio*



**In pentola**

La carne cotta o arrostita si conserva più a lungo della carne cruda.



**Sotto vuoto**

La carne confezionata sotto vuoto si mantiene più a lungo, sia in frigorifero sia nel congelatore.



**Sempre al fresco**

La catena del freddo della carne non dovrebbe essere mai interrotta. In estate è consigliabile venire in macelleria con una borsa frigo.



# Il Food Waste in Svizzera

Ogni anno nel nostro Paese vengono sprecati o gettati circa 2,3 milioni di tonnellate di alimenti prodotti per il consumo umano. Tale cifra rappresenta un terzo di tutti i prodotti alimentari; più della metà di questo spreco potrebbe essere evitata. La quota più elevata del Food Waste in Svizzera proviene dai nuclei familiari.

## Dove nasce lo spreco alimentare?

### Famiglie

La percentuale più elevata di Food Waste si forma in casa: si acquista troppo, gli alimenti vengono conservati in modo errato oppure gettati non appena superano la data in cui è preferibile consumarli.



### Agricoltura e trasformazione

Certi alimenti vengono selezionati prima ancora di raggiungere gli scaffali di vendita: ad esempio le mele piccole o le carote storte.

### Gastronomia

Affinché nessun cliente esca dal locale affamato, le porzioni sono spesso più grandi del necessario. Gli avanzi che tornano in cucina non possono essere riutilizzati.

### Commercio all'ingrosso e al dettaglio

Per poter sempre offrire una selezione completa, i commercianti al dettaglio acquistano troppo. Una parte dei cibi acquistati supera la data di vendita raccomandata quando è ancora in negozio. Ciò che può essere ancora consumato viene donato a numerosi destinatari.

## Conseguenze

Le conseguenze sono molteplici. La produzione degli alimenti sprecati richiede una superficie grande quanto il Canton Zurigo e causa emissioni di CO<sub>2</sub> pari a un terzo di quelle emesse da tutte le auto in Svizzera. Inoltre, ogni anno ciascuna famiglia getta via cibo per un valore di circa 1000 franchi, che corrisponde a circa 117 chili a testa di Food Waste. Lo spreco alimentare rappresenta un'inutile perdita di risorse, energia e denaro.

## Un'app per salvare il cibo

A nessuno piace vedere il cibo finire tra i rifiuti. Per questo sono già state proposte numerose soluzioni. Una di queste è l'app «Too Good To Go»: ristoranti, dettaglianti e produttori possono offrire a prezzi ridotti i loro prodotti o i loro pasti in esubero. In questo modo le aziende perdono meno fatturato, i clienti possono acquistare a prezzi convenienti e il Food Waste si riduce.



Too Good To Go



# 7 consigli contro il Food Waste

Il cibo non dovrebbe mai finire tra i rifiuti. Per evitare quanto più possibile che ciò accada, vi forniamo sette suggerimenti per sprecare meno cibo a casa.

## 1 Pianificare prima di acquistare

Spesso chi entra in un negozio senza lista della spesa acquista troppe cose. Pianificando di volta in volta per tutta la settimana, potete stabilire giorni fissi in cui riutilizzare gli avanzi.

## 2 Il frigo è il nuovo selfie

Non avete tempo per la lista della spesa? Prima di uscire, fotografate l'interno del frigorifero per evitare di acquistare ciò che avete già.

## 3 Occhio alla scadenza

Controllate le date di scadenza precedute dalla dicitura «Da consumare entro il» e non acquistate prodotti freschi o carne con troppo anticipo. In generale, più piccolo è il taglio di carne, meno a lungo si conserva.

## 4 Bella fresca

Per conservare al meglio gli alimenti, impostate la temperatura del frigorifero non oltre i 5 °C. La carne va riposta sul ripiano più fresco, quello sopra lo scomparto delle verdure.

## 5 Attenzione alle quantità

Non cucinate quantità eccessive; se accade, fate in modo di avere cibo a sufficienza per un altro pasto. I piccoli avanzi tendono a finire tra i rifiuti.

## 6 Meglio due volte poco che una sola troppa

Servitevi porzioni più piccole per evitare avanzi nel piatto, che nella maggior parte dei casi vengono gettati.

## 7 Congelare

Quasi tutti gli alimenti, anche gli avanzi, possono essere congelati per prolungarne la conservazione. Tagliate in porzioni i pezzi di carne più grandi, come gli arrotolati, avvolgeteli in pellicola per alimenti e conservateli nel congelatore. La temperatura deve essere di almeno -18 °C, ragion per cui lo scomparto ghiaccio del frigorifero non è sufficiente.

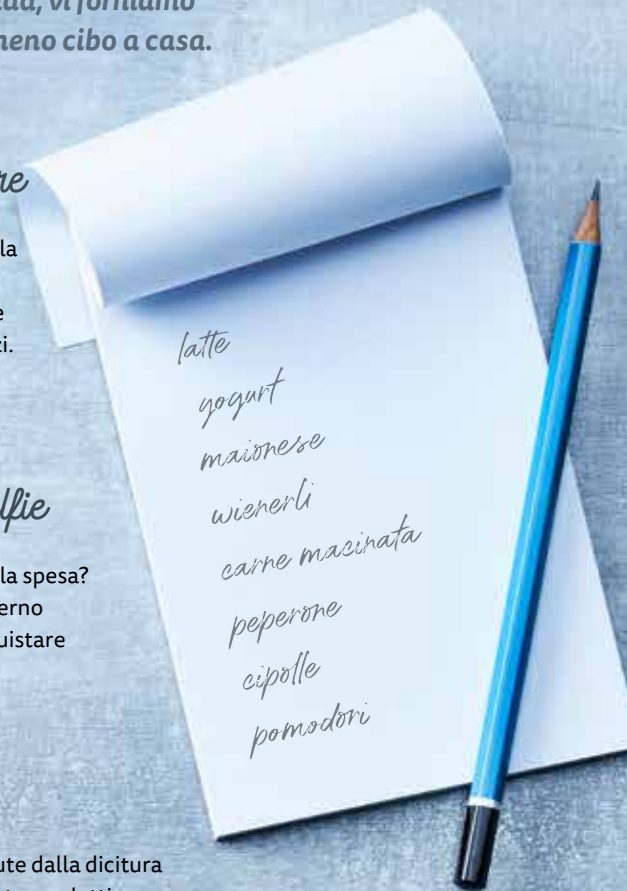
### Due date, due significati

#### «Da consumare entro il»

L'alimento non deve essere più consumato dopo la data specificata.

#### «Da consumare preferibilmente entro il»

Non gettatelo! Controllatene prima l'aspetto, l'odore e il sapore.



latte  
yogurt  
maionese  
wienerli  
carne macinata  
peperone  
cipolle  
pomodori



# Carpaccio di bollito con vinaigrette al limone e timo

per 4 persone

## Ingredienti


ca. 400 g bollito di manzo  
svizzero del giorno prima  
1 cipolla rossa piccola  
1 peperone rosso  
1 zucchini piccolo  
prezzemolo  
erba cipollina  
timo  
limone  
1 dl brodo di vitello  
2 c.i. succo di limone  
4 c.i. olio d'oliva  
sale  
pepe macinato fresco


## Preparazione

1 | Pelare la cipolla e tagliarla molto finemente a dadini. Pulire il peperone e lo zucchini e tagliarli a dadini molto piccoli. Tritare finemente le erbe aromatiche in quantità a piacere. Versare tutto in una piccola scodella, aggiungere il brodo, il succo di limone e l'olio d'oliva e insaporire con sale e pepe. Mescolare bene.

2 | Tagliare il bollito a fette sottilissime (possibilmente con un'affettatrice), disporle su un piatto e condirle con la vinaigrette.

Da accompagnare con pane tostato.

 **Preparazione**  
ca. 20 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
253 kcal | 22 g proteine  
16 g grassi | 5 g carboidrati  
(senza pane)

### Quantità variabili

Con le ricette di questo numero potete anche utilizzare quantità maggiori o minori di carne, in base agli avanzati rimasti dal giorno prima.

8 *Buon Appetito*

# Sfilacci di pollo in baguette con pere e insalata di cicoria

per 4 persone

## Ingredienti


ca. 250 g carne di pollo svizzero  
del giorno prima  
1 testa di cicoria  
1 pera matura  
1 arancia  
2 rametti timo  
3 c.ni succo di limone  
sale  
pepe macinato fresco  
baguette di ca. 400 g  
2 c.i. olio d'oliva


## Preparazione

1 | Sfilacciare il pollo. Pulire la cicoria e tagliarla a striscioline fini, lavare la pera e tagliarla a dadini, sbucciare l'arancia e tagliare la polpa a piccoli pezzi. Togliere le foglie di timo dal rametto.

2 | Mescolare il tutto delicatamente e insaporire con succo di limone, sale e pepe.

3 | Tagliare a metà la baguette, tostarla su una bistecchiera o nel tostapane e cospargerla con olio d'oliva. Distribuire uniformemente l'insalata di pollo nel panino e gustare.

 **Preparazione**  
ca. 15 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
408 kcal | 24 g proteine  
7 g grassi | 60 g carboidrati

Altre ricette all'indirizzo [buonappetito.ch](http://buonappetito.ch) 9



# Dadini di arrosto di maiale in un saporito piatto unico

per 4 persone

## Ingredienti

ca. 300 g arrosto di maiale svizzero del giorno prima (p.es. lombata o spalla)  
100 g di pancetta (da rosolare) di maiale svizzero  
1 cipolla  
1 porro intero  
4 gambi sedano a coste  
400 g patate  
1 scatola fagioli bianchi, ca. 240 g sgocciolati  
2 c. i olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL\*  
1,2 l brodo di vitello  
2 fette di pane nero comune  
prezzemolo  
menta piperita  
sale  
pepe macinato fresco

## Preparazione


**1** | Pelare la cipolla e tagliarla finemente a dadini. Pulire il porro e il sedano e tagliarli a piccoli pezzi. Pulire le patate, pelarle e tagliarle a dadini. Sciacquare i fagioli. Tagliare l'arrosto di maiale a dadini.


**2** | Riscaldare l'olio in una padella e rosolare le cipolle. Aggiungere le altre verdure preparate e cuocerle fino a farle diventare trasparenti. Aggiungere il brodo e l'arrosto di maiale a dadini e cuocere il tutto a calore medio per 12-15 minuti.

**3** | Tagliare la pancetta a strisce larghe e rosolarla in padella senza grassi fino a farla diventare croccante, rimuoverla e tenerla da parte. Tagliare il pane a cubetti grossolani e rosolarlo nel grasso di cottura della pancetta. Tritare grossolanamente il prezzemolo e la menta piperita in quantità a piacere.

**4** | Insaporire il preparato di verdure e carne con sale e pepe, aggiungere la pancetta e servire con i crostini e le erbe aromatiche.

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

 **Preparazione**  
ca. 35 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
480 kcal | 34 g proteine  
20 g grassi | 36 g carboidrati

*Non avete l'arrosto di maiale?  
Nessun problema: a questo piatto unico  
si addice quasi ogni tipo di carne  
che è possibile tagliare a dadini.*





## Farcitura versatile

La farcitura è ottima anche con carne di manzo o di maiale. La carne non deve essere troppo grassa, altrimenti il piatto con la besciamella diventa troppo pesante.

# Cannelloni all'arrosto di vitello con spugnole aromatiche

per 4 persone

## Ingredienti

ca. 400 g arrosto di vitello svizzero del giorno prima (p. es. spalla o coscia)  
20 g spugnole essiccate  
1 cipolla piccola  
1 spicchio d'aglio  
2 carote  
3 gambi sedano a coste  
2 c. i olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL\*  
1 scatola pomodori pelati in polpa, ca. 400 g  
sale  
pepe macinato fresco  
2 c. ni zucchero  
30 g burro  
1 c. o farina  
2,5 dl brodo di vitello  
2,5 dl panna intera  
250 g cannelloni  
prezzemolo

## Preparazione

**1** | Versare le spugnole in una scodella, ricoprirle con acqua calda e lasciarle ammorbidente per ca. 10 minuti. Tagliare l'arrosto di vitello a dadini molto piccoli.

**2** | Pelare la cipolla e l'aglio e tritarli finemente. Pulire le carote e il sedano e tagliarli a dadini molto piccoli.

**3** | Rosolare la cipolla e l'aglio in una padella con olio bollente fino a quando diventano trasparenti. Aggiungere le carote e il sedano e rosolare per 3-4 minuti. Aggiungere i pomodori e insaporire con sale, pepe e zucchero. Cuocere a fuoco basso fino a ottenere un composto cremoso. Aggiungere l'arrosto di vitello a dadini e mescolare. Tenere da parte.


**4** | Togliere le spugnole dall'acqua e asciugarle bene. Conservare il liquido. Tritare grossolanamente le spugnole e rosolarle in una padella piccola con un po' di burro. Cospargere di farina e mescolare bene. Aggiungere il brodo, il liquido delle spugnole e la panna e amalgamare con una frusta per rendere il composto omogeneo. Cuocere per 3-4 minuti, quindi insaporire con sale e pepe.

**5** | Farcire i cannelloni con la salsa di carne e disporli in una teglia l'uno accanto all'altro. Ricoprire con la besciamella alle spugnole e cuocere in forno preriscaldato sopra e sotto a 180 °C (ventilato: 160 °C) per 20-25 minuti.


**6** | Cospargere con prezzemolo tritato a piacere e servire.

Da accompagnare con un'insalata.

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

 **Preparazione**  
ca. 30 minuti

**Cottura in forno**  
ca. 25 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
701 kcal | 33 g proteine  
40 g grassi | 49 g carboidrati



# Quiche di polpettone con ripieno di zucca e arancia

per 4 persone

## Ingredienti


ca. 400 g polpettone di carne  
svizzera del giorno prima  
750 g zucca, p.es. zucca violina  
2 cipolle rosse  
3 rametti salvia  
60 g Sbrinz  
1 arancia bio  
1 pasta sfoglia  
(ca. 32 cm di diametro)  
60 g mandorle tritate  
3 uova  
2,5 dl panna intera  
sale  
pepe macinato fresco  
noce moscata  
grattugiata fresca

## Preparazione


**1** | Tagliare il polpettone a bocconcini. Grattugiare grossolanamente la polpa di zucca. Pelare le cipolle e tagliarle ad anelli. Togliere le foglie di salvia dal rametto. Grattugiare finemente lo Sbrinz. Rimuovere uno strato sottile di scorza d'arancia con un pelalimoni.

**2** | Srotolare la pasta sfoglia e adagiarla in una tortiera (ca. 30 cm) insieme alla carta forno. Cospargere uniformemente il fondo con le mandorle tritate. Versarvi sopra la carne e la zucca. Sbattere le uova con la panna e la scorza d'arancia. Insaporire con sale, pepe e noce moscata e versare il tutto sopra il ripieno.

**3** | Farcire con le cipolle e la salvia, cospargere con lo Sbrinz e cuocere in forno preriscaldato (sopra e sotto) a 180 °C (ventilato: 160 °C) per 35-40 minuti.

 **Preparazione**  
ca. 20 minuti

**Cottura in forno**  
ca. 40 minuti

 **Valori nutritivi**  
1 porzione contiene ca.:  
933 kcal | 36 g proteine  
66 g grassi | 46 g carboidrati

*Una snack freddo*

*Se ne avanza un pezzo, la quiche  
è buona anche fredda con  
un po' di panna acida.*