

Grazie
per la vostra
fedeltà!

Preferite invece qualcosa di
tipicamente svizzero come gli

«hörnli con
carne macinata»?

Nessun problema: come ringraziamento
per la fedeltà dimostrata, in numerosi negozi
specializzati della macelleria UPSC, acquistando
nel mese di gennaio 500 g di carne svizzera
macinata riceverete gratis una confezione di
cornetti Bschüssig.



Fino a esaurimento scorte.

Q+ 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 Spletstösser, Zurigo, www.foodstyling-splett.com | Fotografia: Jules Moser, Berna, www.jules-moser.ch | Progetto, layout e testo: Polyconsult AG, Berna, www.polyconsult.ch | Suggestivi e desideri a: Redazione «buon Appetito», Proviande, Carne Svizzera, casella postale, 3001 Berna

Gennaio 2020

buon Appetito Sapori lontani

Un gustoso viaggio in Medio Oriente.



Vademecum sulle spezie
Breve rassegna degli aromi
orientali. Pagina 4

La nostra preferita
Polpette insaporite con harissa
e zaatar. Pagina 8

La raffinata differenza

di Jean-Daniel Staub,
allevatore di pollame a Cuarnens

Scopritela su schweizerfleisch.ch*



La raffinata differenza.

Svizzera. Naturalmente.



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

Ricette per viaggiare in Paesi lontani

Cara lettrice, caro lettore,

viaggiando si scoprono non solo paesaggi e culture affascinanti, ma anche piatti esotici, nuovi aromi e interessanti usanze a tavola. E se non ci sono viaggi in programma?

Si può viaggiare in luoghi lontani anche semplicemente restando a cucinare in casa propria: che ne direste, ad esempio, di fare un salto in Oriente? Trovate quattro biglietti nella sezione ricette di questa rivista. Per evitare che vi perdiate in mezzo a tanti nuovi aromi inebrianti, vi abbiamo anche fornito un piccolo vademecum sulle spezie.

*Buon viaggio e buon Appetito
I vostri macellai svizzeri*



La cultura del cibo in Medio Oriente



L'agnello fa la parte del leone

Nel mondo arabo la carne di agnello è una delle più consumate, cucinata in casseruola o grigliata sotto forma di kebab.



Il cibo si condivide

In Oriente è raro che si mangi un piatto a persona; di solito si condividono tante piccole pietanze, le cosiddette mezzé.



Il finger food è un cult

In Medio Oriente si mangia spesso con le dita, aiutandosi con il khubz, un pane schiacciato.

Mille e un sapore

Il pensiero di un bazar mediorientale richiama alla mente immagini di grandi mucchi di spezie dai colori sgargianti. Non a caso, poiché polveri, paste e radici esotiche sono indissolubilmente legate alla cucina orientale. Vi illustriamo le più importanti e vi diamo dei suggerimenti su come utilizzarle.



Cardamomo verde

Nei suoi baccelli si nasconde un aroma dolce e piccante che si addice ai dessert, ma anche alle pietanze corpose. Essendo raccolto ed essiccato manualmente, il cardamomo verde è una delle spezie più pregiate. In cucina si usano i baccelli interi oppure solo i chicchi neri contenuti al loro interno.

Rosolatura

Se usate spezie intere, potete sprigionarne meglio il sapore rosolandole brevemente in casseruola prima di cuocere la pietanza.



Cumino romano

Non c'è praticamente ricetta della cucina mediorientale che non contenga questi semi speziati. La somiglianza con il «cumino dei prati» è chiaramente evidente, ma il sapore è molto diverso. Il cumino romano è leggermente piccante e ha un gusto terroso e speziato. I semi si ammorbidiscono in cottura.



Coriandolo

Le sue tenere foglie dal sapore piccante e leggermente dolciastro vengono spesso usate come guarnizione rinfrescante, anche nella cucina del Medio Oriente. I frutti e i semi di coriandolo, invece, hanno un sentore lievemente agrumato e un sapore meno forte rispetto alle foglie.



Questione di gusto

Le spezie acquistate già macinate sono meno aromatiche. Vale la pena pestarle in un mortaio poco prima della cottura o cuocerle intere insieme alla pietanza.





Zenzero

È una radice i cui aromi agrumati si abbinano a una piccantezza fresca. Lo zenzero fresco è caratterizzato da una buccia sottile e liscia. In cucina lo si può sminuzzare facilmente con una pressa per aglio. Chi considera troppo forte il sapore dello zenzero può provare la galanga, una sua parente meno piccante.

Pelare con il cucchiaino

Per rimuovere la buccia dello zenzero, della curcuma e della galanga è meglio usare un cucchiaino.



Curcuma

Che splendido colore! È la radice che conferisce al curry il colore giallo saturo nonché un sapore leggermente amaro e simile alle noci. Per sminuzzarla basta una piccola grattugia da cucina. Non dimenticate i guanti monouso, per evitare di tingervi le mani.



Harissa

È una pasta piccante originaria del Nordafrica, ma utilizzata anche in Medio Oriente. I suoi componenti sono il peperoncino e l'aglio. Pertanto fate molta attenzione alle dosi.



Tahini

Sesamo allo stato puro! Questa pasta è costituita da semi di sesamo macinati e olio di sesamo. In oriente la tahini è importante quasi quanto l'olio di oliva in Italia. Viene utilizzata sia per le pietanze salate sia per i dolci.



Baharat

Questo mix di spezie in Arabia ha la stessa importanza del curry in India. Ogni famiglia ha la propria ricetta. I componenti principali sono: pepe in grani, peperoncino, paprica, frutti di coriandolo, chiodi di garofano, cumino romano, cardamomo, noce moscata e cannella. Il baharat si usa anche per preparare il caffè speziato.



Zaatar

L'ingrediente principale di questa miscela di spezie sono le foglie essiccate dell'issopo siriano, una varietà di timo selvatico. Il sapore ricorda quello dell'origano. Alla miscela si aggiungono sesamo, sale e sommacco.



Polpette insaporite con harissa e zaatar

per 4 persone

Ingredienti

600 g	carne macinata di manzo svizzero
1	scalogno
1	spicchio d'aglio
1 c. no pieno	harissa
1 c. no	zaatar
	scorza finemente grattugiata di un limone bio
2 rametti	prezzemolo
4 c. i	olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
600 g	patate a pasta soda
30 g	burro
1 c. no	semi di coriandolo
¼ di c. no	curcuma in polvere
2	peperoni rossi
1	peperone giallo
1	cipolla
	pepe nero macinato fresco
150 g	hummus

Preparazione

1 | Pelare lo scalogno e l'aglio, tagliarli a dadini molto piccoli e aggiungerli alla carne macinata. Insaporire con sale, harissa, zaatar e scorza di limone. Tritare finemente il prezzemolo, aggiungerlo alla miscela, amalgamare tutto accuratamente e formare tante palline con quantità di impasto pari a circa 1 c.o. Rosolare le polpette su tutti i lati a fuoco medio con metà dell'olio per 2-3 minuti, in modo da farle dorare bene. Continuare a cuocerle a fuoco basso per altri 6-8 minuti, rivoltandole continuamente.

2 | Pulire le patate, tagliarle a spicchi e farle dorare in padella a fuoco medio con il burro. Rivoltarle spesso e salarle. Quando le patate sono cotte, aggiungere i semi di coriandolo pestati di fresco e la curcuma in polvere. Mescolare bene e togliere dal fornello.

3 | Nel frattempo, mondare i peperoni e tagliarli a bocconcini, pelare la cipolla e tagliarla a striscioline. Stufare cipolla e peperoni in un'altra padella con l'olio rimanente per 8-10 minuti. Insaporire con sale e pepe. Aggiungere le polpette e lasciarle riposare per 3-4 minuti.

4 | Presentare il tutto nei piatti e servire con hummus.

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



Preparazione
ca. 50 minuti



Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
628 kcal | 40 g proteine
34 g grassi | 36 g carboidrati

**Variazioni
sul tema**
Questo piatto è squisito
anche con carne
macinata di
agnello.

Per un sapore
più intenso

Marinare lo spezzatino
di manzo con zenzero,
cannella e coriandolo e
lasciarlo insaporire tutta
la notte in frigorifero.

Tajine di manzo con lenticchie all'albicocca e zafferano

per 4 persone

Ingredienti

800 g	spezzatino di manzo svizzero
1 pezzo	zenzero delle dimensioni di una noce
1	spicchio d'aglio
1	cipolla grande
500 g	carote (gialle e arancio)
8	albicocche essiccate
2	pomodori
1	stecca di cannella
2 c. i	olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
½ bustina	filì di zafferano
½ c. no	semi di coriandolo finemente pestati
3 dl	brodo di manzo
80 g	lenticchie piccole marroni
½ mazzetto	coriandolo fresco

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

 **Preparazione**
ca. 35 minuti

Brasatura
ca. 2 ore

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
422 kcal | 50 g proteine
9 g grassi | 29 g carboidrati
(senza bulgur)

Preparazione

1 | Pelare lo zenzero, tritarlo finemente e cospargerlo sullo spezzatino di manzo. Pelare l'aglio, pelare la cipolla e tagliarla in quattro. Mondare le carote, pelarle e tagliarle a fette spesse. Tagliare le albicocche a metà. Mondare i pomodori e tagliarli grossolanamente a dadini.

2 | In una casseruola, rosolare brevemente a fuoco medio l'aglio e la stecca di cannella nell'olio. Aggiungere lo zafferano e i semi di coriandolo. Alzare brevemente la fiamma. Aggiungere lo spezzatino di manzo e mescolare bene. Rosolare per 3-4 minuti. Versare il brodo, coprire e lasciar sobbollire a fuoco basso per circa 1 ora.

3 | Aggiungere pomodori, albicocche, lenticchie e proseguire la cottura per altri 45-50 minuti, mescolando di tanto in tanto.

4 | Insaporire con sale e pepe e servire a piacere con foglie di coriandolo fresche.

Da accompagnare con bulgur insaporito con harissa.

Cosce di pollo con baharat e fagioli all'arancia

per 4 persone

Ingredienti

4	cosce di pollo svizzero
3 c.ni	baharat
2	cipolle dolci
2	arance
1	melanzana grande
	sale
	pepe macinato fresco
¼ di c.no	cumino romano pestato fresco
½	limone, succo
1 c.o	tahini
2 c.i	yogurt
3 c.i	olio d'oliva
2 c.i	uvetta
300 g	fagioli surgelati

Preparazione

1 | Cospargere le cosce di pollo con due terzi del baharat e salarle. Pelare le cipolle e tagliarle a fette. Pelare a vivo le arance e tagliare la polpa a fette.

2 | Mondare la melanzana e forarla tutt'intorno con una forchetta, cuocerla per 30-35 minuti in forno preriscaldato a 250 °C (ventilato 220 °C). Sfornare la melanzana, lasciarla raffreddare, tagliarla a metà e rimuovere la polpa morbida con un cucchiaino. Insaporire con sale, pepe, cumino romano e succo di limone. Aggiungere la tahini, lo yogurt, un terzo dell'olio di oliva e frullare il tutto con il mixer a immersione.

3 | Rosolare le cosce di pollo su entrambi i lati in padella con l'olio rimanente a fuoco medio per 5-6 minuti, fino a renderle croccanti. Rimuoverle dalla padella e tenerle da parte. Stufare le cipolle nel grasso di cottura fino a doratura. Aggiungere l'uvetta e insaporire con sale e pepe. Caramellare leggermente mescolando. Aggiungere i fagioli e le fette di arancia.

4 | Insaporire il tutto con cumino romano e sale. Aggiungere le cosce di pollo, coprire e brasare a fuoco medio per 25-30 minuti.

5 | Cospargere a piacere con il rimanente baharat e servire con la crema di melanzana.

Da provare con un pane schiacciato.

Marinatura

Marinare le cosce di pollo con il baharat e lasciarle insaporire tutta la notte in frigorifero.



 **Preparazione**
ca. 60 minuti

Brasatura
ca. 35 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
508 kcal | 31 g proteine
28 g grassi | 30 g carboidrati
(senza pane schiacciato)

Più gusto

Fatevi dare le ossa dal macellaio e cuocetele insieme agli stinchi. La salsa diventerà ancora più saporita.

Stinchi di agnello brasati ripieni con carne macinata e pistacchi

per 4 persone

Ingredienti

- 4 stinchi di agnello svizzero da circa 160-180 g l'uno, disossati (farli disossare dal macellaio)
- 200 g carne macinata di agnello svizzero
- pepe nero macinato fresco
- 60 g pistacchi sgusciati
- 1 scalogno
- 1 spicchio d'aglio
- ¼ di c. no cumino romano pestato fresco
- sale
- 2 c. i olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
- 2 cipolle grandi
- 500 g melanzane
- 600 g pomodori
- 1 pizzico chili in polvere
- 2 chicchi di cardamomo

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



Preparazione
ca. 25 minuti

Brasatura
ca. 90 minuti



Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
514 kcal | 40 g proteine
31 g grassi | 15 g carboidrati
(senza riso allo zafferano)

Preparazione

1 | Cospargere abbondantemente gli stinchi di agnello con pepe all'interno e all'esterno, poi stendere la carne sul piano di lavoro con la parte interna rivolta verso l'alto.

2 | Tritare grossolanamente i pistacchi, pelare lo scalogno e l'aglio e tagliarli finemente a dadini. Amalgamare il tutto con la carne macinata di agnello e insaporire con sale, pepe e cumino romano. Suddividere l'impasto e spalmarlo uniformemente sulla parte interna degli stinchi, arrotolare gli stinchi e legarli con filo da cucina.

3 | Rosolare gli stinchi su ogni lato in una casseruola con olio a fuoco medio per circa 6-8 minuti. Togliarli dalla casseruola e tenerli da parte.

4 | Pelare le cipolle e tagliarle grossolanamente a dadini. Mondare le melanzane e i pomodori e tagliarli grossolanamente a dadini. Rosolare le cipolle nella casseruola con il grasso di cottura, aggiungere le melanzane e cuocerle brevemente insieme alle cipolle. Aggiungere i pomodori e farli appassire per qualche istante. Insaporire con un po' di peperoncino in polvere e due chicchi di cardamomo pestati. Aggiungere gli stinchi, coprire e brasare a fuoco medio per 80-90 minuti. Aggiungere eventualmente un po' di liquido.

5 | Quando la carne è tenera, insaporire a piacere con sale e cumino romano, quindi servire immediatamente.

Da accompagnare con riso allo zafferano.