Luglio/Agosto 2020

buonAppetito

Il pranzo è servito

Una bella grigliata estiva.

Carbonella o gas?
I due tipi di barbecue a confronto. **Pagina 4**

La nostra ricetta preferita
Côtes de bœuf
con salsa e insalata di pane. **Pagina 12**

Svizzera. Naturalmente.

SUISSE GARANTIE

Cotto a puntino.

Un pollo perfetto: su **carnesvizzera.ch*** troverete 56 video e fotoricette che spiegano passo dopo passo come preparare la carne, dal pollo al forno all'entrecôte in padella. Provate anche voi!

Carne Svizzera

La raffinata differenza.

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

A tavola!

Cara lettrice, caro lettore,

finalmente si torna a mangiare all'aperto! Che ne direste di una tavolata italiana la prossima volta? Si tratta di un pranzo o una cena informale in cui tutti si servono da piatti da portata condivisi. In questo numero vi sveliamo come organizzare una tavolata con un bel barbecue.

Per quanto riguarda i tipi di carne, consigliamo tutto ciò che si addice alla condivisione dei piatti: dalla côte de bœuf a succulenti spiedini di carne macinata fino al pollo intero, c'è l'imbarazzo della scelta. Insalate fresche, verdure, o anche pizza cotta sulla griglia, e il pranzo delle feste in famiglia è subito pronto!

Buon Appetito, i vostri macellai svizzeri

Consigli e suggerimenti dal vostro macellaio

Separare i cibi

Carne cruda e carne cotta non vanno mai disposte insieme sullo stesso piatto e non vanno toccate con le stesse posate.

Meglio saperlo

Ogni taglio di carne richiede un differente procedimento di cottura sulla griglia. Chiedete a noi, saremo lieti di aiutarvi!

Sorprendere gli ospiti

Avete mai provato gli special cuts? Una flank steak è una vera e propria esplosione di gusto a un prezzo alquanto conveniente.

Barbecue a confronto

Tradizionale con brace e fumo o in versione moderna a gas? Sul barbecue esistono diverse scuole di pensiero. Gli esperti concordano: dal punto di vista del sapore non c'è differenza, poiché è soprattutto il calore a sviluppare il tipico aroma di grigliata. Se la griglia è sufficientemente calda, il risultato è buono sia con il gas sia con la carbonella.

Esistono tuttavia motivi che depongono a favore dell'una o dell'altra tecnica. In questa pagina abbiamo elencato gli aspetti principali.

Prezzo di acquisto

In base al prezzo di acquisto, vince quasi sempre il barbecue a carbonella. Quelli a gas sono decisamente più cari.

Tempo di accensione

Un barbecue a gas è pronto in 10 minuti, mentre la carbonella richiede da 30 a 45 minuti per raggiungere la temperatura ottimale.

Affumicatura

Il barbecue a carbonella conferisce squisiti aromi affumicati ai cibi. In un barbecue a gas è possibile riprodurre questi aromi solo con un affumicatoio.

Convenienza

Il gas è un combustibile nettamente più conveniente rispetto alla quantità equiparabile di carbonella.

Idoneità ai balconi

Un barbecue a gas sviluppa meno fumo e permette così di grigliare anche in centro città.

Facilità d'uso

Per i principianti risulta generalmente più facile il barbecue a gas; quello a carbonella richiede maggiore destrezza.

Facilità di trasporto

I piccoli barbecue a sfera con la carbonella si trasportano più facilmente della maggior parte dei barbecue a gas.

Fattore atmosfera

Il fuoco all'aperto è più romantico, mentre un barbecue a gas è più adatto agli spiriti tecnologici.

1

Pancetta di maiale

marinato con citronella e lime

per 4 persone

Ingredienti

1,3 kg	di pancetta di maiale svizzero (con l'osso)
3 gambi	di citronella
2	lime bio
3 c.i	di salsa di soia light
¼ di c.no	di semi di peperoncino
500 g	di pomodori
150 g	di scalogno
1	spicchio d'aglio
30 g	di zenzero
1	peperoncino rosso
40 g	di zucchero di canna
1	chiodo di garofano
1	granello di pimento
1 c.no	di semi di coriandolo
3 c.i	di aceto bianco

Preparazione
ca. 25 minuti

Marinatura
Marinare per una notte

Cottura alla griglia
ca. 55 minutes

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
642 kcal | 42 g proteine
42 g grassi | 22 g carboidrati
(senza frittura di patate dolci)

Preparazione

1 | Tagliare la carne in porzioni di 2-3 costine e disporle in un piatto. Appiattire la citronella con il dorso di un coltello e tagliarla a fette finissime. Grattugiare la scorza di lime, spremere il succo e unirlo alla citronella in una ciotola. Aggiungere la salsa di soia e i semi di peperoncino. Cospargere la carne con questa miscela, coprirla e marinare per una notte in frigo.

2 | Per il chutney, pulire i pomodori e inciderli a croce sulla cima. Scottarli in acqua bollente per 30 secondi. Toglierli dall'acqua e pelarli. Smezzarli e tagliarli a cubetti. Pelare lo scalogno e l'aglio e tagliarli a dadini. Pelare lo zenzero e tritarlo finemente. Smezzare il peperoncino e togliere i semi. In una pentola, versare pomodori, scalogno, aglio, zenzero e peperoncino con zucchero, chiodo di garofano, pimento, coriandolo e aceto; portare a ebollizione, quindi addensare a fuoco medio per 35 minuti circa.

3 | Togliere la carne dalla marinata e cuocerla a calore medio sulla griglia per 45-55 minuti, girandola spesso e spennellandola di tanto in tanto con la marinata.

Da accompagnare con frittura di patate dolci.

1
2
3
4
5
6

2

Pollo «piatto»

alla griglia con aglio e zenzero

per 4 persone

Ingredienti

1	pollo svizzero intero
6	foglie di lime kaffir
2	spicchi d'aglio
1	noce di zenzero
2 c.i	di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
1 c.no	di paprica piccante
	pepe nero macinato fresco
	sale
800 g	di carote
2 c.i	di succo di limone
3 c.i	di olio d'oliva
1 c.no	di miele liquido
4 rametti	di menta piperita
30 g	di arachidi tostate e salate

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

Preparazione

1 | Tagliare il pollo lungo la schiena lasciandolo unito dalla parte del petto. Tagliare finemente le foglie di lime kaffir. Pelare l'aglio e lo zenzero e tritarli finemente. Versarli in una ciotolina insieme alle foglie di lime. Aggiungere olio, paprica in polvere, sale e pepe e mescolare. Con questa miscela, cospargere uniformemente la pelle del pollo, coprire e marinare per 2-3 ore.

2 | Grigliare il pollo per ca. 55 minuti a calore moderato e indiretto, girandolo spesso.

3 | Nel frattempo, pelare le carote e grattugiarle grossolanamente. In una terrina grande, amalgamare il succo di limone con olio d'oliva, sale, pepe e miele. Aggiungere le carote e mescolare bene. Togliere le foglie di menta dal gambo e spezzettarle. Tritare grossolanamente le arachidi e aggiungerle all'insalata insieme alla menta.

4 | Dividere il pollo in porzioni e servirlo con l'insalata.

Da accompagnare con pane di lievito madre.

Preparazione
ca. 25 minuti

Marinatura
2-3 ore

Cottura alla griglia
ca. 55 minuti

Valori nutritivi
1 porzione contiene ca.:
530 kcal | 37 g proteine
34 g grassi | 16 g carboidrati
(senza pane di lievito madre)

3

Costolette di vitello

intere con miele di lavanda

per 4 persone

Ingredienti

1 kg	di costolette di vitello svizzero, taglio intero
500 g	di quark
	sale e pepe
1 c.o	di succo di limone
2 gambi	di basilico, foglie tagliate fini
3 rametti	di rosmarino
2	porri, a pezzi di ca. 12 cm
1 c.o	di miele di lavanda

Preparazione

1 | Estrarre la carne dal frigorifero 1 ora prima della preparazione. Insaporire il quark con sale, pepe, succo di limone e basilico.

2 | Insaporire la carne con sale, pepe e rosmarino. Disporla sulla griglia a calore medio per 25-30 minuti, fino a renderla croccante. Girarla spesso. Grigliare i porri ca. 6-8 minuti per parte.

3 | Spennellare la carne con il miele, caramellare brevemente su tutti i lati, coprire e far riposare 5-6 minuti.

Da accompagnare con fette di patate alla griglia.

Preparazione ca. 1 ora

Valori nutritivi 1 porzione contiene ca.: 592 kcal
51 g proteine | 37 g grassi | 12 g carboidrati

4

Côtes de bœuf

con salsa e insalata di pane

per 4 persone

Ingredienti

2	côtes de bœuf di manzo svizzero, ca. 400 g l'una
30 g	di pinoli
2 mazzetti	1 di coriandolo e 1 di prezzemolo, tritati
1 c.o.	di tapenade verde
5 c.i	di olio d'oliva
2 c.i	di succo di limone
400 g	di pane
5	pomodori a dadini grandi
1	cetriolo, pelato e tagliato a dadini
	sale marino e pepe

Preparazione

1 | Estrarre la carne dal frigo 1 ora prima. Per la salsa, tostare e tritare i pinoli. Mescolarli a coriandolo, tapenade, tre quinti dell'olio e metà del prezzemolo e del succo di limone.

2 | Tostare il pane a fette sulla griglia, tagliare a dadini e mescolare a pomodori, cetrioli, al resto dell'olio, del succo di limone e del prezzemolo. Insaporire bene con sale e pepe.

3 | Cuocere la carne sulla griglia rovente per ca. 8-10 minuti, girare una volta. Far riposare 4-5 minuti in foglio di alluminio. Tagliare a tranci e servire con salsa e insalata.

Preparazione ca. 1 ora

Valori nutritivi 1 porzione contiene ca.: 751 kcal
55 g proteine | 34 g grassi | 52 g carboidrati

5

Pizza alla griglia

con salsiccia

per 4 persone

Ingredienti

500 g	di salsiccia di maiale svizzero
2	spicchi d'aglio a fette
1	scalogno a dadini piccoli
1 c.o	di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
600 g	di pomodorini, smezzati
	sale e pepe
½ mazzetto	di timo limone (foglie)
1	base per pizza (rotonda, srotolata)
1 vasetto	di cuori di carciofo, ca. 145 g

Preparazione

1 | Rosolare aglio e scalogno in olio caldo. Aggiungere i pomodorini. Lasciar appassire 2 minuti, poi insaporire con sale, pepe e timo.

2 | Srotolare la pasta e adagiarla su un tagliere di legno infarinato. Disporvi il mix di pomodori nonché la salsiccia, estratta dalla pelle in piccole palline. Smezzare i carciofi e disporli sulla pasta.

3 | Insaporire con pepe abbondante e cuocere per 6-8 minuti sulla pietra preriscaldata sulla griglia.

Da accompagnare con un'insalata verde.

Preparazione ca. 45 minuti

Valori nutritivi 1 porzione contiene ca.: 542 kcal
28 g proteine | 29 g grassi | 39 g carboidrati

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

6

Spiedini di carne macinata BBQ

con aglio e basilico

per 4 persone

Ingredienti

600 g	di carne macinata di manzo svizzero
2	spicchi d'aglio finemente tritati
1 c.no	di olio vegetale
4 c.i	di salsa BBQ
1 mazzetto	di basilico
	sale e pepe
10	foglie di insalata
40 g	di anacardi tostati, tritati grossolanamente

Preparazione

1 | Pelare l'aglio e rosolarlo nell'olio. Mescolare energicamente la carne con la salsa BBQ mezzo mazzetto di basilico tagliato fine, sale e pepe.

2 | Con l'impasto, formare 8-10 salsicce piccole e spesse e infilzarle con spiedini di legno.

3 | Grigliare a fuoco alto per 8-10 minuti, girando spesso. Disporre gli spiedini sulle foglie di insalata, cospargerli con gli anacardi e servirli con le rimanenti foglie di basilico.

Da accompagnare con couscous.

Preparazione ca. 30 minuti

Valori nutritivi 1 porzione contiene ca.: 321 kcal
35 g proteine | 17 g grassi | 7 g carboidrati

«Niente stress per i miei animali.»

Valentin Chappuis concede tempo ai suoi animali. Tempo per crescere, tempo per mangiare, tempo per giocare e gironzolare. Con grande impegno, l'agricoltore alleva i suoi maiali in modo consono alla specie, assicurando loro spazio a sufficienza e nutrendoli possibilmente solo con il foraggio della sua fattoria.

Valentin Chappuis, allevatore di maiali di Lussery-Villars

Questa modalità di allevamento nel rispetto della natura dà i suoi frutti. Migliori sono la cura e il foraggiamento degli animali, migliore è anche la qualità della loro carne. Volevamo sapere una cosa di preciso: cosa fa concretamente Valentin Chappuis per il benessere dei suoi maiali?

Tanta aria aperta

Chappuis alleva i suoi animali secondo lo standard URA (uscita regolare all'aperto). I maiali vivono in gruppo, grufolano a piacere nella paglia distribuita a terra e sono liberi di mangiare ciò che vogliono.

Foraggio buono

I maiali di Chappuis – come tutti gli animali da reddito svizzeri – non ricevono mangimi geneticamente modificati. Anche gli antibiotici e gli ormoni per promuovere la crescita sono vietati a livello nazionale.

La raffinata differenza

Essendo tanto attivi e liberi di muoversi, i maiali di Chappuis crescono più lentamente. Ma l'allevatore lo accetta volentieri, poiché il risultato finale è una carne caratterizzata da una migliore consistenza e da una fine marmorizzazione.

Concorso di disegno

Festa in giardino con Carnelli

Disegna & vinci!

Termine ultimo di partecipazione: 31 agosto 2020

Come festeggia la nostra piccola mascotte?

Oggi Carnelli ha molto da fare: deve organizzare una festa in giardino per i suoi amici. Chi ha invitato? Cosa sfrigola sulla sua griglia? E dove ha sistemato il grande tavolo per i suoi ospiti? Disegnacelo tu, e con un pizzico di fortuna potrai vincere uno di tanti fantastici premi. Troverai il foglio da colorare all'interno della rivista.

I premi
1 × uno scooter Chilli Pro 5000
2 × un'aquilone
9 × una borraccia Nikin in acciaio inox

Ulteriori disegni da colorare sono disponibili presso la tua macelleria o all'indirizzo buonappetito.ch

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