

IL REGALO PERFETTO PER I BUONGUSTAI.

In occasione di compleanni, anniversari o per le imminenti festività pasquali: con i assegni di macellaio regalerà buon gusto.



I buoni possono essere acquistati sotto forma di libretto degli assegni da 50 franchi (5 x 10 franchi) oppure come singoli assegni da 10 franchi presso tutte le macellerie aderenti all'Unione professionale svizzera

della carne (UPSC) e possono essere utilizzati in queste stesse macellerie.

Tutti i membri su buonappetito.ch

Q+ La sua Macelleria Svizzera. Eccellente nella carne e oltre.



COLOFONE | Editore e redazione: Proviande, Carne Svizzera, Berna, www.carnesvizzera.ch | Unione Professionale Svizzera della Carne UPSC, Zurigo, www.carnasuisse.ch | **Ricette e food styling:** Christian Spletstösser, Zurigo, www.dersplett.com | **Fotografia:** Jules Moser, Berna, www.jules-moser.ch | **Progetto, layout e testo:** Polyconsult AG, Berna, www.polyconsult.ch | **Suggerimenti e desideri a:** Redazione «buon Appetito», Proviande Carne Svizzera, casella postale 8162, 3001 Berna

buon Appetito

PROFUMO DI PRIMAVERA NELL'ARIA!

Fresche ricette a base di vitello svizzero



Squisite crudité di carne
Raffinate variazioni di tartara

Tutto il buono del vitello
Filetto, magatello,
animelle & Co. **Pagina 8**

Pagina 4



UN TENERISSIMO

fegato di vitello.

SCARICARE
GRATIS ORA!



«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY»*
L'APP PER PREPARARE CORRETTAMENTE LA CARNE.
Con tante guide video e fotografiche.

Svizzera. Naturalmente.



«La carne di vitello svizzera è ideale
per la cucina primaverile leggera.»



Cara lettrice, caro lettore,

la carne di vitello svizzera è nettamente superiore in termini di qualità rispetto alla carne di provenienza estera. Dobbiamo questo risultato al lavoro coscienzioso e rispettoso degli animali svolto dai nostri produttori. Inoltre, la tenera carne di vitello convince per il suo sapore delicato. Ma non solo: contiene infatti poco grasso, è un'ottima fonte di importanti sostanze nutritive ed è estremamente facile da preparare. Come? Lo scoprirete in questo numero!

«buon appetito!»

In questo numero di «buon Appetito»
sarete accompagnati da

Peter Bleicher
Macellaio di Cham, Zugo

Giovane, spiritoso, competente: per il giovane macellaio sono molto importanti la migliore qualità e il contatto personale con la clientela. Per questo ogni giorno sta personalmente al banco – oppure nell'affumicatoio della casa.

Il suo consiglio per gustare al meglio la carne di vitello: rosolare la carne per poco tempo, portandola a cottura media. In questo modo diventerà super succosa.



LO SAPEVATE?

100 g di fesa francese di vitello contengono soltanto **1,56 g di grasso**.

FESTIVAL DELLA TARTARA

Non solo cotta: anche cruda, la carne di vitello svizzera è una delle prelibatezze più tenere che esistano. E, poiché il suo sapore al naturale è piuttosto delicato, è particolarmente adatta per essere abbinata ai più diversi aromi. Sorprendete i vostri ospiti con le nostre gustose creazioni di tartara: pregiata al tartufo, piccante in stile asiatico o fresca e fruttata!

Per preparare una tartara, l'ideale è la carne di filetto. Tuttavia, sono indicate anche varianti più economiche come la noce, lo scamone o la fesa francese. Chiedete al vostro macellaio di fiducia di tagliarvi il pezzo di carne giusto – oppure cimentatevi voi stessi nel taglio per la tartara.

Scoprirete come fare p.es. nella nuova app **«Schweizer Fleisch Academy»*** (AppStore e GooglePlay).

** L'app è disponibile in tedesco e francese.*

Tutte le ricette sono per 4 persone, sono facili e si preparano in appena 30 minuti.

TARTARA ALL'ASIATICA

Ingredienti

400 g di carne di vitello svizzera (tritata finemente)
2 gambi di erba citronella | 2 gambi di basilico Thai
2 cucchiaini di salsa chili dolce | 1-2 cucchiaini di succo di lime | 1-2 cucchiaini di salsa di pesce

Preparazione

Tagliare l'erba citronella a rondelle sottilissime. Staccare il basilico Thai dai gambi, tritarlo finemente e incorporarlo nella tartara di vitello insieme alle rondelle di erba citronella e alla salsa chili dolce. Insaporire con il succo di lime e la salsa di pesce, quindi servire.

TARTARA FRUTTATA CON MANGO E ANANAS

Ingredienti

400 g carne di vitello svizzera (tritata finemente)
1 mango thailandese piccolo | 1 ananas baby
2-3 cucchiaini di succo di limone | sale, fiocchi di peperoncino rosso | 2 cucchiaini di sesamo | 2 gambi di menta piperita

Preparazione

Sbucciare il mango e l'ananas, tagliare la polpa a dadini e incorporarla nella carne di vitello insieme al succo di limone, al sale e ai fiocchi di peperoncino rosso. Dorare, senza grasso, il sesamo in una padella, toglierlo dalla padella e lasciarlo raffreddare. Staccare la menta piperita dai gambi e tagliarla finemente. Unire la menta piperita al sesamo e incorporarli nella tartara di vitello, quindi servire.

TARTARA PREGIATA AL TARTUFO

Ingredienti

400 g carne di vitello svizzera (tritata finemente) | 2-3 cucchiaini di succo di limone | sale e pepe macinato di fresco
2 tuorli | ½ mazzetto di cerfoglio
1 piccolo tartufo nero (ca. 30 g, fresco)

Preparazione

Condire la carne di vitello con abbondante succo di limone, sale e pepe. Incorporarvi i tuorli. Staccare il cerfoglio dai gambi e tritarlo grossolanamente. Affettare finemente il tartufo, unirlo al cerfoglio e incorporarlo nella tartara di vitello, quindi servire.

Arrosto di vitello stufato

con pomodori ciliegini e pesto di aglio orsino

per 4 persone

Ingredienti

1 kg	Arrosto di vitello svizzero (spalla)
4	Scalogni
3	Spicchi d'aglio
40 g	Burro per arrostire
	Sale e pepe macinato di fresco
½ mazzetto	Timo
30 g	Burro
3 dl	Fondo di vitello
1 c.	Pinoli
40 g	Pecorino
1 mazzetto	Aglio orsino
1 dl	Olio d'oliva
2-3 c.ni	Succo di limone
200 g	Pomodori ciliegini

Preparazione

1 | Togliere l'arrosto di vitello dal frigorifero 1 ora prima di prepararlo.

2 | Sbucciare lo scalogno e l'aglio e tagliare a metà. In una padella sciogliere a fuoco alto il burro per arrostire. Fare rosolare l'arrosto di vitello nel burro bollente per 5-6 minuti da entrambe le parti fino a ottenere un colorito dorato.

3 | Mettere l'arrosto in una teglia da forno, insaporire uniformemente con sale e pepe, coprire con timo e burro. Aggiungere lo scalogno, l'aglio e il fondo di vitello e cuocere il tutto in forno preriscaldato a 175 °C per circa 75 minuti. Irrorare continuamente con il fondo.


4 | Nel frattempo dorare i pinoli in una padella, senza grasso, togliere dalla padella e lasciare raffreddare. Grattugiare finemente il pecorino e tagliare finemente le foglie di aglio orsino.

5 | Frullare i pinoli, l'aglio orsino e l'olio d'oliva nel mixer fino a ottenere una consistenza media. Aggiungere amalgamando il pecorino. Insaporire con succo di limone, sale e pepe.


6 | Dopo 75 minuti aggiungere all'arrosto i pomodori ciliegini e continuare a cuocere per 15-20 minuti.

7 | Togliere dal forno e fare riposare il tutto a coperchio chiuso per 10 minuti. Ora affettare l'arrosto. Servire con pomodori ciliegini, fondo di arrosto e pesto d'aglio orsino su piatti preriscaldati.

Da accompagnare con pasta e insalata mista.

 **Preparazione**
ca. 40 minuti

Cottura al forno
ca. 90 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
750 kcal | 55 g proteine
5 g carboidrati | 55 g grasso
(senza pasta e insalata)

Il consiglio dell'esperto

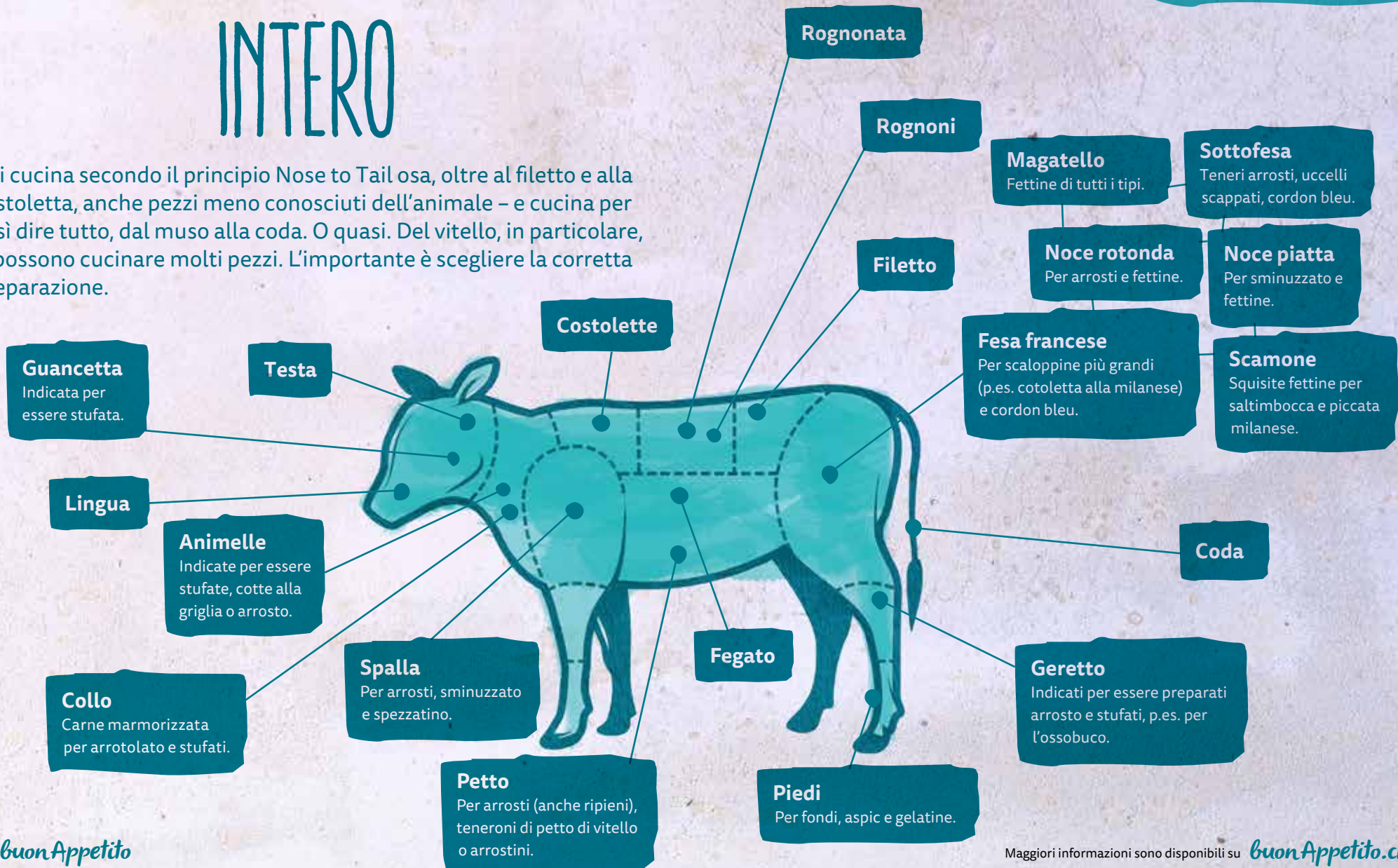
Durante la cottura non pungere la carne per evitare che fuoriesca il liquido.

Nose to Tail

CUCINARE IL VITELLO INTERO

Chi cucina secondo il principio Nose to Tail osa, oltre al filetto e alla costoletta, anche pezzi meno conosciuti dell'animale - e cucina per così dire tutto, dal muso alla coda. O quasi. Del vitello, in particolare, si possono cucinare molti pezzi. L'importante è scegliere la corretta preparazione.

Il consiglio dell'esperto:
i pezzi particolari vanno assolutamente prenotati in macelleria!



Cotoletta alla milanese con burro al cerfoglio


per 4 persone


Ingredienti

- 4 Scaloppine di vitello svizzero da circa 140 g ciascuna
- 70 g Farina bianca
- 2 Uova sbattute
- 80 g Pangrattato
- Sale e pepe macinato di fresco
- ca. 100 g Burro per arrostire
- 40 g Burro
- ½ mazzetto Cerfoglio
- 1 Limone

Preparazione

- 1 | Togliere le scaloppine di vitello dal frigorifero 1 ora prima di prepararle.
- 2 | Mettere le scaloppine in un sacchetto da congelatore, quindi picchiettarle e ammorbidirle con una padella finché raggiungano uno spessore di 2 mm. È possibile anche chiedere al macellaio di fare questa operazione.
- 3 | Mettere farina, uova e pangrattato in tre piatti separati.
- 4 | Insaporire le scaloppine con sale e pepe e impanarle una ad una. Innanzitutto girarle nella farina e scuotere la farina superflua, quindi immergerle completamente nell'uovo, passarle nel pangrattato e premere bene.
- 5 | Riscaldare a fuoco medio la padella con il burro per arrostire. Il fondo della padella deve essere ben ricoperto di burro. Aggiungere le scaloppine, girare dopo circa 3 minuti e cuocere per altri 3 minuti finché assumano un bel colorito dorato e omogeneo.
- 6 | Nel frattempo, riscaldare il burro in una piccola padella e rosolare il cerfoglio per 2 minuti.
- 7 | Servire le scaloppine su piatti preriscaldati, versandoci sopra il burro di cerfoglio ed eventualmente impreziosire con una fetta di limone.

 **Preparazione**
ca. 25 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
620 kcal | 40 g proteine
28 g carboidrati | 38 g grasso
(senza insalata di cetrioli e di patate)

Da accompagnare con insalata di cetrioli e di patate.



Istruzioni video

per una gustosa cotoletta alla milanese e per molti altri piatti a base di carne sono disponibili nella nuova app «Schweizer Fleisch Academy»*.

* L'app è disponibile in tedesco e francese.

Sminuzzato di fegato di vitello con fette di mela stufate

per 4 persone


Ingredienti


600 g	Fegato di vitello svizzero
1	Scalogo
2	Mele piccole
110 g	Burro freddo
1 c.	Grani di pepe verde in vasetto, tritati grossolanamente
2 dl	Vino rosso secco
2 dl	Fondo di vitello
	Sale, zucchero
2 gambi	Maggiorana, foglie

Preparazione

- 1 | Togliere il fegato di vitello dal frigorifero 1 ora prima di prepararlo e tagliarlo a striscioline.
- 2 | Sbucciare lo scalogo e tagliarlo a dadini. Rimuovere il torsolo delle mele e tagliarle a fettine sottili.
- 3 | Scaldare 30 g di burro in una padella. Cuocere le fette di mela a fuoco medio da entrambe le parti, dorandole. Togliere e tenere da parte.
- 4 | Cuocere il fegato di vitello in 2 porzioni: in una padella riscaldare, a fuoco alto, 20 g di burro, versare la metà delle striscioline di vitello aggiungendo parte dei dadini di scalogo. Mescolare solo dopo circa 2 minuti e ridurre la temperatura a fuoco medio. Rosolare continuando a mescolare per 2-3 minuti, quindi togliere dalla padella. Cuocere anche la seconda porzione con 20 g di burro seguendo la medesima procedura.
- 5 | Versare il pepe verde nella padella calda, sfumare con vino rosso e fondo di vitello, fare cuocere fino a ridurre della metà e togliere dal fuoco. Mescolare subito il rimanente burro freddo nella salsa.
- 6 | Riscaldare ancora brevemente il fegato di vitello nella salsa, aggiungere quindi le fette di mela. Condire con sale e un pizzico di zucchero, cospargere con foglie di maggiorana, quindi servire.

Da accompagnare con rösti alle erbe aromatiche e insalata verde.

 **Preparazione**
ca. 30 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
460 kcal | 30 g proteine
14 g carboidrati | 29 g grasso
(senza rösti alle erbe aromatiche e insalata)

Lo sapevate?

100 g di fegato di vitello contengono 7,4 mg di ferro. Ovvero già la metà della dose giornaliera consigliata di ferro.

PER UNA RIUSCITA PERFETTA

Rosolare lo zenzero finché inizia a caramellarsi. Dopo di che rilascerà il suo gustosissimo aroma.

Sminuzzato di vitello con zenzero e limetta

per 4 persone

Ingredienti


600 g	Sminuzzato di vitello svizzero
200 g	Riso basmati
	Sale
3	Foglie d'alloro
2 cm	Zenzero
2	Spicchi d'aglio
4	Capsule di cardamomo
1 mazzetto	Cipollotti
30 g	Burro
3 c.	Olio di semi di girasole HO o olio di colza HOLL*
200 g	Panna acida light
	Pepe macinato di fresco
1-2 c.	Succo di limetta
1 rametto	Basilico thai


* Questi oli resistenti alle alte temperature sono ideali per le cotture ad alta temperatura.

Preparazione

- 1 | Togliere lo sminuzzato di vitello dal frigorifero 1 ora prima di prepararlo.
- 2 | Versare il riso con una quantità doppia di acqua, un po' di sale e le foglie di alloro in una pentola. Portare a ebollizione, togliere dal fuoco e lasciare riposare a coperchio chiuso.
- 3 | Sbucciare lo zenzero e l'aglio e tagliare il tutto a fettine. Pestare il cardamomo.
- 4 | Pulire i cipollotti e tagliarli per il lungo. Scaldare l'olio in una padella e cuocere i cipollotti a fuoco medio per 5-6 minuti. Girare di tanto in tanto.
- 5 | Riscaldare a fuoco alto l'olio in una padella grande. Rosolare bene per 2-3 minuti lo sminuzzato di vitello a porzioni. Togliere e tenere da parte.
- 6 | Versare lo zenzero e l'aglio nel grasso per rosolare. Cuocere a fuoco medio, finché l'aglio diventa croccante. Aggiungere il cardamomo e la panna acida, mescolare bene e sobbollire brevemente. Versare la carne con il relativo succo nella salsa, quindi insaporire con sale, pepe e succo di limetta. Tagliare finemente il basilico thai e aggiungerlo.
- 7 | Versare anche i cipollotti e scaldare il tutto brevemente, quindi servire con il riso all'alloro.

Da accompagnare con insalata indivia.

 **Preparazione**
ca. 30 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
540 kcal | 40 g proteine
41 g carboidrati | 23 g grasso
(senza insalata indivia)