

Concorso internazionale per giovani macellai

DUE SVIZZERE A FRANCOFORTE



Tanja Kratzer

Selina Niederberger

Secondo tradizione, al Concorso internazionale per giovani macellai la Svizzera è rappresentata dalla campionessa nazionale e dalla vicecampionessa nazionale dei giovani macellai-salumieri.

Quest'anno si recheranno quindi a Francoforte sul Meno la zurighese Tanja Kratzer e la lucernese Selina Niederberger. I giorni fatidici saranno il 4 e il 5 maggio.

I biglietti per l'evento sono disponibili all'indirizzo www.iffa.com



La sua
Macelleria
Svizzera.
Eccellente
nella carne
e oltre.



La raffinata differenza.



Svizzera. Naturalmente.

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 | **Suggerimenti e desideri a:** Redazione «buon Appetito», Proviande Carne Svizzera, casella postale, 3001 Berna

Aprile 2019

buon Appetito

DIM SUM, SAMOSA & CO.

Deliziosi fagottini di pasta da tutto il mondo.



Ben fatto!

Come preparare i fagottini di pasta dalla a alla z. **Pagina 4**

La nostra preferita

Samosa indiani con fettine di maiale e peperoni. **Pagina 8**

IL FAGOTTINO DI PASTA
PIÙ GRANDE DEL MONDO:

*Filetto di maiale
in crosta.*



«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY»* –
LA PIATTAFORMA PER PREPARARE LA CARNE ALLA
PERFEZIONE. schweizerfleisch-academy.ch



La raffinata differenza.

Svizzera. Naturalmente.



* La piattaforma è disponibile in tedesco e francese.

VIAGGIO CULINARIO INTORNO AL MONDO.

Cara lettrice, caro lettore,

si chiamano ravioli, maultaschen, dim sum, krapfen, gyoza, pieroghi o momo – e hanno una cosa in comune: tutti quanti sono fagottini di pasta con un ripieno squisito. Ma le affinità finiscono qui, dato che in tutto il mondo vengono preparati in differenti modi. Dalla pasta al ripieno fino al metodo di cottura, le possibilità di realizzare questi appetitosi bocconcini sono innumerevoli.

Seguiteci nel nostro viaggio di esplorazione culinaria. Abbiamo scelto per voi quattro fagottini di pasta molto amati. L'importante per noi è solo una cosa: trarre ispirazione dalle ricette di tutto il mondo, ma utilizzare carne di provenienza nazionale.

*Buon Appetito,
i vostri macellai svizzeri*



*Consigli e suggerimenti
dal vostro macellaio*



Raddoppiate il piacere

Se avete preparato troppi fagottini di pasta, potete congelarli. Nel congelatore si conservano almeno 1 mese.



Ve lo prepariamo noi

Non avete voglia di tritare la carne? Su ordinazione, provvediamo noi a passarla al tritacarne.



Piatti da tutto il mondo – carne dalla Svizzera

Perché vale la pena scegliere carne svizzera? Scopritelo su la-raffinata-differenza.ch

TOUR DELLA PASTA RIPIENA

Al vapore, al forno o fritti, angolari, rotondi o a forma di tasca – ogni cucina del mondo sembra avere il suo fagottino di pasta. E noi vi mostriam

mo come preparare facilmente a casa questi bocconcini sfiziosi. Seguiteci nel nostro viaggio culinario intorno al mondo.

DIM SUM

Questi piccoli fagottini di pasta cotti al vapore sono originari della cucina cantonese. Il ripieno tradizionale è fatto di carne di maiale, bambù, cipolle e coriandolo.

Pasta (per ca. 20 dim sum)

500 g di farina di frumento (ad es. tipo 550), 1 c.no di sale, 400 ml d'acqua calda

Impastare la farina, il sale e l'acqua finché la massa non diventa morbida ed elastica.

Passo dopo passo

- 1 | Formare un rotolo di pasta del diametro di ca. 4 cm e tagliarlo a dischi sottili.
- 2 | Stendere ogni disco e assottigliarlo fino a conferirgli un diametro di ca. 6 cm. La parte esterna deve essere un po' più sottile della parte interna.
- 3 | Adagiare 1 c.o di ripieno al centro di ogni disco e sigillare i lembi formando delle piccole pieghe.
- 4 | Cuocere a vapore i dim sum per ca. 6 minuti in cestini di bambù o in una padella con inserto per cottura al vapore.

Per un delizioso ripieno, vedere la ricetta a pagina 11.

I DIM SUM POSSONO ESSERE ANCHE ARROSTITI CON UN PO' D'OLIO IN UNA PADELLA, PER RENDERLI CROCCANTI.

SAMOSA

Originari dell'India e del Pakistan, questi fagottini di pasta ripieni esistono in varianti salate e dolci – spesso il ripieno è fatto di avanzi.

Pasta (per ca. 12 samosa)

250 g di farina di spelta, 1,2 dl d'acqua, 1 c.no di sale, 2 c.i di olio di semi di girasole, 1 albume sbattuto, olio per friggere

Con il gancio, lavorare bene la farina, l'acqua, il sale e l'olio fino a ottenere un impasto morbido ed elastico. Lasciar riposare per 20 minuti sotto un panno umido.

Passo dopo passo

- 1 | Stendere la pasta prima con le mani, poi con il mattarello, formando dei dischi del diametro di ca. 20 cm.
- 2 | Precuocere i dischi di pasta su entrambi i lati 15-20 secondi per lato in una padella molto calda senza grasso.
- 3 | Tagliare i dischi a metà e spennellare un sottile strato di albume sul lato diritto.
- 4 | Piegare la pasta formando una tasca e premere sui margini per «saldarli».
- 5 | Riempire ogni tasca con 2 c.i di ripieno e premere bene. Spennellare i lembi di pasta con l'albume e sigillarli.
- 6 | Friggere i samosa a porzioni in olio bollente per 3-4 minuti, fino a quando la pasta è dorata. Estrarli con una schiumarola e adagiarli su carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.

Per un delizioso ripieno, vedere la ricetta a pagina 8.

IN ALTERNATIVA ALLA PASTA FATTA IN CASA È ANCHE POSSIBILE UTILIZZARE LA PASTA FILLO.

EMSPANADAS

Le empanadas sono tra le tapas più amate e nascono nella cucina spagnola settentrionale e sudamericana. La pasta può essere preparata con farina di mais e burro, ma anche con farina di frumento e strutto.

Pasta (per ca. 12 empanadas)

200 g di farina di mais macinata fine, 200 g di farina bianca, ½ c.no di sale, 200 g di burro morbido, 1 uovo, 1 tuorlo d'uovo, 80 ml d'acqua

In una terrina, mescolare le farine e il sale, aggiungere il burro a pezzetti e impastare con il gancio fino a ottenere una pasta friabile. Aggiungere l'uovo, il tuorlo e, poco alla volta, l'acqua, mescolando finché l'impasto non risulta morbido ed elastico. Lasciar riposare l'impasto per 30 minuti in frigorifero.

Glassa

1 albume, 2 c.i di latte, sale

Sbattere tutti gli ingredienti in una scodella.

Passo dopo passo

- 1 | Su una superficie infarinata, con il mattarello stendere porzioni di pasta dello spessore di ca. 3 mm e intagliare dei dischi del diametro di ca. 10 cm.
- 2 | Disporre 1 c.o di ripieno su una metà, spennellare il bordo con acqua e richiudere i dischi a mezzaluna.
- 3 | Sigillare bene i lembi di pasta premendoli con una forchetta.
- 4 | Spennellare con la miscela di albume e latte e cuocere in forno (riscaldato sopra e sotto) a 200 °C per 20-25 minuti, fino a ottenere una coloritura dorata.

Per un delizioso ripieno, vedere la ricetta a pagina 15.

CHI DESIDERA UTILIZZARE
PASTA GIÀ PRONTA PUÒ SCEGLIERE
DELLA PASTA SFOGLIA.

RAVIOLI

Mamma mia! A chi non piacciono queste specialità italiane di pasta ripiena? Qui le possibilità sono pressoché illimitate - dal ripieno alla forma, fino al sugo: ce n'è per tutti i gusti.

Pasta (per 4 persone)

150 g di farina di frumento, 150 g di semola di frumento, sale, 3 uova, 2 c.i di olio d'oliva

Mescolare la farina, la semola e il sale, disporre il tutto su un piano di lavoro e formare una fontana al centro. Versare le uova e l'olio d'oliva nella fontana e mescolare dapprima con un cucchiaino di legno. Continuare a impastare a mano, lavorando la pasta con la pressione delle mani per 4-5 minuti fino a renderla morbida ed elastica. Lasciarla riposare per 30 minuti sotto una terrina sciacquata con acqua bollente.

Passo dopo passo

- 1 | Con il mattarello, stendere una porzione di pasta su una superficie infarinata fino a ottenere uno spessore di 1-2 mm. Le porzioni di pasta dovrebbero essere possibilmente delle stesse dimensioni.
- 2 | Disporre 1-3 c.ni di ripieno a 1-2 cm di distanza l'uno dall'altro (a seconda delle dimensioni dei ravioli) su uno dei fogli di pasta.
- 3 | Inumidire bene i margini e adagiare un secondo foglio di pasta sul primo.
- 4 | Premere bene la pasta tra un ripieno e l'altro e tagliare i ravioli con un coltello o con una rotella per ravioli.
- 5 | Cuocere in acqua a basso bollore per 2-4 minuti. I ravioli sono cotti non appena salgono in superficie.

Per un delizioso ripieno, vedere la ricetta a pagina 12.

IN MANCANZA DI SEMOLA DI
FRUMENTO, BASTA RADDOPPIARE
LA QUANTITÀ DI FARINA.

Samosa indiani con fettine di maiale e peperoni

per ca. 12 pezzi

Ingredienti

- 500 g di fettine di lonza di maiale svizzero
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 peperoni rossi
- 2 c. i di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
- 1 c. o di curry Madras in polvere
- 2,5 dl di panna Sale Pepe nero macinato fresco
- 1-2 pizzichi di cumino macinato Un po' di succo di limone
- 2 rametti di coriandolo

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

Preparazione

- 1 | Tagliare le fettine di maiale a dadini di ca. 3-4 mm. Pelare la cipolla e l'aglio e tagliarli finemente a dadini. Tagliare a dadini molto piccoli anche i peperoni.
- 2 | Riscaldare l'olio in una padella a fuoco vivo. Rosolare la carne per 2-3 minuti, mescolando continuamente. Rimuoverla dalla padella e tenerla da parte. Versare la cipolla e l'aglio nella padella e lasciarli appassire leggermente a fuoco medio. Aggiungere i peperoni, cospargere con il curry, lasciar appassire brevemente e sfumare con la panna. Cuocere a fuoco medio per 4-5 minuti in modo da ottenere una farcitura dalla consistenza cremosa e non troppo umida. Insaporire con sale, pepe, cumino e una spruzzata di succo di limone. Aggiungere la carne e mescolare bene il tutto.
- 3 | Rimuovere le foglie di coriandolo dai rametti, tritarle finemente e mescolarle al composto.
- 4 | Riempire le piccole tasche dei samosa con la farcitura e friggere in olio bollente per 3-4 minuti, fino a ottenere una coloritura dorata.


Da accompagnare con insalata di zucchini con pinoli e condimento allo yogurt.

La ricetta della pasta è disponibile a pagina 5.


AL FORNO ANZICHÉ FRITTI?

I samosa possono essere cotti anche in forno ventilato a 200 °C per ca. 20 minuti. Prima di infornarli, spennellarli con dell'uovo sbattuto.



 **Preparazione farcitura**
ca. 25 minuti

Preparazione pasta
ca. 50 minuti

 **Valori nutritivi**
1 pezzo contiene ca.:
422 kcal | 13 g proteine
33 g grassi | 17 g carboidrati
(senza insalata di zucchini)



IN ALTERNATIVA: CARNE DI MAIALE

In luogo del macinato di manzo è anche possibile utilizzare carne di maiale tritata finemente.

Dim sum cinesi con gustoso macinato di vitello

per ca. 20 pezzi

Ingredienti

500 g di macinato di vitello svizzero (non troppo magro, tritato finemente)
1 noce di zenzero
1 spicchio d'aglio
3 rametti di menta piperita
2 rametti di coriandolo
1 lime bio
1-2 pizzichi di semi di peperoncino
2 c.ni di olio di sesamo
2 c.i di salsa di soia
1 tuorlo d'uovo
1 peperoncino rosso
30 g di zucchero di canna
1 dl di aceto di riso

Preparazione

- 1 | Versare il macinato di vitello in una terrina.
- 2 | Pelare lo zenzero (il metodo più pratico è l'uso di un cucchiaino) e grattugiarlo finemente, pelare l'aglio e tritarlo finemente. Togliere le foglie delle erbe aromatiche dai rametti e tritarle finemente. Grattugiare finemente la scorza di lime e spremere il succo.
- 3 | Aggiungere tutti gli ingredienti al macinato di vitello. Insaporire con i semi di peperoncino, l'olio di sesamo e la salsa di soia. Aggiungere il tuorlo d'uovo e lavorare il tutto fino a ottenere una massa omogenea, da far riposare in frigorifero.
- 4 | Per la salsa, tagliare longitudinalmente il peperoncino in 4-5 falde e cuocerlo per 3-4 minuti in un pentolino con lo zucchero, 2 dl d'acqua e l'aceto di riso. Lasciar raffreddare.
- 5 | Formare i dim sum riempiendo i dischi di pasta con la farcitura e cuocerli a vapore.
- 6 | Servirli immediatamente con la salsa al peperoncino.

Da accompagnare con un'insalata di cavolo con semi di peperoncino e olio di sesamo.

La ricetta della pasta è disponibile a pagina 4.



Preparazione farcitura
ca. 45 minuti

Preparazione pasta
ca. 20 minuti



Valori nutritivi
1 pezzo contiene ca.:
133 kcal | 9 g proteine
2 g grassi | 20 g carboidrati
(senza insalata di cavolo)

Ravioli italiani


con ripieno di brasato alla salvia

per 4 persone


Ingredienti

500 g di spalla di manzo svizzero
2 carote
1 porro piccolo
150 g di sedano
2 scalogni
2 spicchi d'aglio
2 c. i di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
1 c. o di purea di pomodoro
3-4 dl di vino rosso
1-2 filetti di acciuga
2 rametti di rosmarino
3 rametti di timo
Sale
Pepe nero macinato fresco
60 g di burro
3 rametti di salvia
80 g di sbrinz

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

 **Preparazione farcitura**
ca. 45 minuti

Preparazione pasta **Brasatura**
ca. 25 minuti ca. 90 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
883 kcal | 50 g proteine
40 g grassi | 61 g carboidrati
(senza insalata)

Preparazione

1 | Tagliare la spalla di manzo a cubetti grandi. Pelare tutte le verdure, aglio compreso, e tagliarle molto finemente a dadini. In una casseruola, rosolare la carne su tutti i lati in olio bollente a fuoco vivo per 3-4 minuti, toglierla dalla pentola e tenerla da parte.

2 | Rosolare i dadini di verdura nel grasso di cottura della carne per ca. 3 minuti, aggiungere la purea di pomodori e proseguire la cottura per altri 3 minuti. Aggiungere il vino rosso e portare a ebollizione. Staccare il sugo rappreso sul fondo con un cucchiaino di legno.

3 | Aggiungere la carne e i filetti di acciughe, coprire e brasare a fuoco medio per ca. 90 minuti, fino a quando la carne risulta tenera. Mescolare spesso e aggiungere eventualmente un po' di liquido.

4 | Rimuovere le foglie di rosmarino e timo dai rametti, tritarle finemente e mescolarle alla carne.

5 | Con due forchette, sfilacciare finemente la carne nella salsa fino a ottenere un composto omogeneo. Insaporire abbondantemente con sale e pepe.

6 | Farcire la pasta precedentemente preparata e cuocere i ravioli in abbondante acqua salata per 2-4 minuti.

7 | Scaldare il burro in padella fino a conferirgli un po' di coloritura. Aggiungere la salvia, passare brevemente i ravioli nel burro e servirli subito con lo sbrinz grattugiato di fresco.

Da accompagnare con un'insalata verde.

La ricetta della pasta è disponibile a pagina 7.

PER CHI HA FRETTA

Senza brasare: in luogo del brasato, utilizzare semplicemente carne macinata di manzo o di agnello.

Rosolare la carne, aggiungere i filetti di acciuga e proseguire dal punto 4.



¡PICANTE!

Chi desidera provare i sapori piccanti della Spagna, dopo il punto 2 può aggiungere alla farcitura del peperone jalapeño fresco o sottaceto.

Empanadas spagnole con petto di pollo e chorizo

per ca. 12 pezzi

Ingredienti

- 400 g di petto di pollo svizzero
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 100 g di chorizo
- 40 g di mandorle
- 3 rametti di timo limone
- 2 c. i di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
Sale
Pepe nero macinato fresco
- 150 g di formaggio di capra fresco

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

Preparazione

1 | Tagliare il petto di pollo a dadini molto piccoli. Pelare la cipolla e l'aglio e tritarli finemente. Tagliare il chorizo a dadini piccoli e tritare grossolanamente le mandorle. Togliere le foglie di timo dal rametto.


2 | Riscaldare l'olio in una padella grande a fuoco vivo. Mescolando continuamente rosolare il petto di pollo, la cipolla e l'aglio per 3-4 minuti. Ridurre la fiamma al minimo. Aggiungere il chorizo, le mandorle e il timo.

3 | Rosolare brevemente il tutto, insaporire con sale e pepe e togliere dal fornello. Aggiungere il formaggio fresco di capra e amalgamare bene il composto.


4 | Formare delle empanadas aggiungendo la farcitura alla pasta precedentemente preparata, spennellare con la glassa e cuocere in forno preriscaldato (sopra e sotto) a 200 °C per 20-25 minuti, fino a conferire una coloritura dorata.

Da accompagnare con un'insalata mista composta da mais, peperoni, indivia e prezzemolo.

La ricetta della pasta è disponibile a pagina 6.

 **Preparazione farcitura**
ca. 45 minuti

Preparazione pasta
ca. 20 minuti

 **Valori nutritivi**
1 pezzo contiene ca.:
389 kcal | 17 g proteine
25 g grassi | 24 g carboidrati
(senza insalata mista)