

# *Ricette dal forno* delle contadine svizzere



**Contadini**  
svizzeri

Dalla nostra terra con passione.

## Noi contadine e donne rurali vi invitiamo...

a sbirciare al di là delle nostre spalle: torte, trecce, crostate, biscotti arrotolati, trasformiamo i prodotti genuini e locali delle nostre fattorie in deliziosi dolci, dalle ricette semplici ed attrattive.

In questo libretto trovate una interessante ricetta proveniente da ogni cantone svizzero da sperimentare in cucina. Ne usciranno delle vere e proprie specialità, soprattutto se verranno utilizzati prodotti freschi delle nostre contadine e dei nostri contadini.

I prodotti locali non garantiscono soltanto deliziosi dolci, ma contribuiscono anche a favorire uno sviluppo sano e duraturo dell'agricoltura svizzera.

Anche se non siete attive nel settore agricolo, vi accoglieremo volentieri come affiliate in una delle nostre associazioni di donne contadine e rurali! I dati di contatto potete trovarli alla fine di ogni ricetta.

Noi contadine e donne rurali siamo molto liete di poter dialogare con voi!



## Ricette dal forno con le contadine svizzere

<b>AG</b>	Torta delle contadine di Lenzburg	6
<b>AI</b>	Chrempfli – dolcetti alla mela	8
<b>AR</b>	Appenzeller Zitradli – dischetti appenzellesi	10
<b>BE</b>	Treccia bernese	12
<b>BL/BS</b>	Bastoncini alla cannella di Basilea	14
<b>FR</b>	Brezel delle feste di Seisl	16
<b>FR</b>	Torta Vin Cuit	18
<b>GE</b>	Torta di pere ginevrina Escalade	20
<b>GL</b>	Pasticcio glaronese alle prugne	22
<b>GR</b>	Torta all'uvetta di Valzein	24
<b>JU</b>	Striflates – tondelli fritti del Giura	26
<b>LU</b>	Panforte lucernese	28
<b>NE</b>	Dolce all'uvetta di Neuchâtel	30
<b>NW</b>	Dolcetti al formaggio di capra nidvaldesi	32

<b>OW</b>	Uccellini all'anice dell'Obvaldo	34
<b>SG</b>	Torta alle pere del Toggenburg	36
<b>SH</b>	Torta alle cipolle di Sciaffusa	38
<b>SO</b>	Fettine veloci al cioccolato	40
<b>SZ</b>	Panforte svittese	42
<b>TG</b>	Focaccia turgoviese	44
<b>TI</b>	Cake ticinese di castagne	46
<b>UR</b>	Pane con noci e pere del canton Uri	48
<b>VD</b>	Torta alla panna di Vully	50
<b>VS</b>	Torta alle prugne di Savièse	52
<b>VS</b>	Pane di segale vallesano	54
<b>ZG</b>	Rotolo alle carote di Zugo	56
<b>ZH</b>	Dolci all'uvetta zurighesi	58

**Redazione e foto:** AS Marketing und Kommunikation  
**Colophon:** [www.regulabaldinger.ch](http://www.regulabaldinger.ch)

## Torta delle contadine di Lenzburg

Per una tortiera di Ø 26 cm

### Pasta frolla

300 g di farina bianca  
1 presa di sale  
4 c di lievito in polvere  
200 g di burro, freddo  
140 g di zucchero  
3 tuorli d'uovo  
2 C di nocciole macinate

### Ripieno

8 piccole mele  
150 g di zucchero  
3 C di uvetta  
mandorle a scaglie

### Contatto:

Aargauer Landfrauenverband  
[www.landfrauen-ag.ch](http://www.landfrauen-ag.ch)

### Pasta frolla

Mescolare farina, sale e lievito.

Aggiungere il burro tagliato a pezzetti, lavorare l'impasto finché risulta sbriciolato.

Aggiungere zucchero e tuorli e impastare rapidamente, ma con delicatezza per ottenere un impasto liscio. Avvolgere l'impasto in pellicola per alimenti e mettere al fresco per 30 min. Stendere l'impasto calcolando un bordo oltre la tortiera di 4 cm e disporre sulla tortiera foderata con carta oleata. Rimettere al fresco. Cospargere le nocciole macinate sulla pasta.

**Ripieno** Pelare le mele, togliere il torsolo e tagliare a fettine. Scaldarle con lo zucchero in un tegame finché non comincia a fuoriuscire un po' di succo. Incorporare le uvette e lasciare raffreddare. Spalmare il ripieno sul fondo della pasta e cospargere con le mandorle. Infornare la torta a metà forno precedentemente riscaldato a 180°C per circa 30 min.



## Chrempfli – dolcetti alla mela

### Pasta

400 g di zucchero  
4 uova  
500 g di farina  
½ c di lievito in polvere  
2 C di kirsch

### Ripieno

150 g di scaglie di mandorle  
70 g di zucchero  
1 mela  
1 punta di cannella

**Pasta** Sbattere a schiuma le uova con lo zucchero. Aggiungere lentamente la farina, il lievito e il kirsch e lavorare per ottenere un impasto omogeneo. **Ripieno** Mescolare le scaglie di mandorle con lo zucchero e aggiungere la mela finemente grattugiata. Spolverare con la cannella. Stendere la pasta e ritagliare dischetti di 10 cm di diametro. Decorare i dischetti con un cucchiaino di ripieno e piegare a metà per formare un Chrempfli. Premere bene i bordi. Cuocere nel forno a 180°C per circa 30 min.

### Contatto:

Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden  
[www.baeuerin.ch](http://www.baeuerin.ch)



## Appenzeller Zitradli – dischetti appenzellesi

### Ingredienti

500 g di farina  
170 g di zucchero  
1 presa di sale  
½ c di cannella in polvere  
1 uovo  
330 g di burro  
marmellata di albicocche e  
zucchero a velo o glassa composta  
di zucchero a velo  
e succo di limone  
o nutella e glassa  
al cioccolato



### Contatto:

Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden  
www.landfrauen-ar.ch



**Preparazione** Lavorare per ottenere un impasto compatto **farina, zucchero, sale, cannella, uovo e burro**. Mettere al fresco. Stendere la pasta finemente e ritagliare dei dischetti. Cuocere nella parte media del forno a 160°C fino a 170°C per ca. 15 min. Lasciare raffreddare un istante e spalmare i tondelli con della **marmellata di albicocche** e unirli a due a due. Cospargere con **zucchero a velo** o con una glassa formata di **zucchero a velo** e **succo di limone**. Per gli amanti del cioccolato... attaccare i tondelli a due a due con la **nutella** o un ripieno al **cioccolato**, e spalmare una glassa lavorata con poca **panna** e **cioccolato nero fuso**.

## Treccia bernese

Pasta per 2 trecce

### Ingredienti

1 kg di farina

1 C di sale

100 g di burro

½ cubetto di lievito (circa 20 g)

5 dl di latte

1 uovo

**Preparazione** Mettere la farina, il sale e il burro tagliato a pezzetti in una terrina. Sciogliere il lievito con latte tiepido e aggiungervi l'uovo, unire gli ingredienti alla farina e lavare per ottenere un impasto liscio ed elastico. Coprire con un panno umido e lasciare alzare del doppio (circa 1,5 ore). Dividere la pasta in 4 parti uguali e formare 4 rotoli uniformi. Disporre 2 rotoli di pasta a croce sul tavolo e intrecciare. Stesso procedimento per gli altri 2 rotoli. Pennellare con un uovo e mettere nuovamente al fresco per 30 min. Ripennellare con un tuorlo e cuocere nel forno a 200°C per circa 45-50 min. **Consiglio** Sciogliere il burro in un tegame e aggiungervi il latte freddo in modo che entrambi hanno la temperatura ideale per essere mescolati con il lievito.

### Contatto:

Verband Bernischer Landfrauenvereine

[www.landfrauen-be.ch](http://www.landfrauen-be.ch)



## Bastoncini alla cannella

### Ingredienti

- 500 g di zucchero
- 4 uova
- 400 g di nocciole macinate
- 300 g di farina
- 3 C di cacao in polvere
- 1-2 c di cannella
- ½ c di chiodo di garofano in polvere oppure
- 2 C di kirsch



### Contatto:

Bäuerinnen- und Landfrauenverein beider Basel  
[www.landfrauen.ch/ueber-uns/mitglieder/kantonal-sektionen/basellandbasel](http://www.landfrauen.ch/ueber-uns/mitglieder/kantonal-sektionen/basellandbasel)

**Preparazione** Sbattere a schiuma lo zucchero e le uova. Incorporare le **nocciole**, la **farina**, il **cacao** e le **spezie** e lavorare per ottenere un impasto omogeneo. Cospargere il piano di lavoro o l'asse per impastare con un po' di zucchero e formare dei rotolini con spessore di un dito. Tagliarli a 5 o 6 cm di lunghezza, appiattirli leggermente e incidere con un coltello. Cuocere a 180°C da 10-15 min. Chi non gradisce la **cannella** può sostituire le spezie con due cucchiai di **kirsch**. Trasformando così i bastoncini alla cannella in bastoncini al kirsch.



## Brezel delle feste di SeisI

La quantità basta per circa 40 brezel salati

### Ingredienti

½ l di panna speciale densa  
(doppia panna)  
12-15 g di sale  
5 g di zucchero  
375 g di farina



**Preparazione** Sciogliere il sale e lo zucchero nella panna, aggiungere la farina e lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Dividere il composto. Avvolgere le porzioni in fogli di plastica per alimenti e mettere in frigorifero per la notte. Formare dei rotoli di 5 mm di spessore (detti Tradle) oppure stendere la pasta con 5 mm di spessore su un piano infarinato e tagliare a strisce formando degli ovali allungati. Disporre a croce 2 Tradle nel ferro per brezel e cuocere.

**Consiglio** Nel canton Friburgo si utilizza un ferro speciale tradizionale con uno stampo particolare per questi bocconcini salati ideali per l'aperitivo. Chi utilizza un normale ferro per brezel può formare delle palline di 2 cm e cuocerà dei brezel rotondi e piatti.



### Contatto:

Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
[www.landfrauen-fr.ch](http://www.landfrauen-fr.ch)

## Torta Vin Cuit

Per una teglia di circa Ø 30 cm

### Pasta

200 g di farina, setacciata

$\frac{2}{3}$  c di sale

70 g di burro, freddo

1 dl di acqua, fredda

### Crema

2 dl di Vin Cuit (succo di mele e/o pere in fermento)

2 dl di panna

2 uova

1 c di farina

**Pasta** Amalgamare la farina col sale e aggiungere lentamente l'acqua fredda. Lavorare dolcemente l'impasto senza sbatterlo. Stendere l'impasto e disporlo sulla teglia. Bucherellare la pasta con una forchetta e coprire con un foglio d'alluminio. Distribuire sulla pasta delle ghiande di ciliege e cuocere nel forno a 250°C per circa 20 min. **Crema** Mescolare bene il Vin Cuit, la panna, le uova e la farina e versare sulla pasta nella teglia. Infornare per altri 45 min a 120°C.

**Variante** La torta si può anche cuocere direttamente a 220°C per 50 min.



### Contatto:

Association Fribourgeoise des Paysannes

[www.paysannesfribourgeoises.ch](http://www.paysannesfribourgeoises.ch)

## Torta di pere ginevrina Escalade

Per una tortiera di circa Ø 24 cm

### Pasta sfoglia

150 g di farina

½ c raso di sale

50 g di burro

0,75 dl di acqua

### Ripieno

8 pere, pelate tagliate a fettine

100 g di frutta candita al limone

o all'arancia a cubetti

100 g di uvetta

40 g di zucchero greggio e 30 g di zucchero

20 g di farina

una punta di cannella in polvere

1 dl di vino bianco

1 dl di panna

25 ml di olio di noci

### Contatto:

Union des Paysannes et Femmes rurales Genevoises

[www.upfg.ch](http://www.upfg.ch)



**Pasta frolla** Mescolare la farina, il sale, il burro e versare lentamente l'acqua lavorando delicatamente ma omogeneamente l'impasto. Non impastare con forza. Stendere la pasta con un diametro di circa 30 cm, disporre sulla tortiera e rialzare leggermente il bordo. Bucherellare il fondo con una forchetta. **Ripieno** Mescolare lo zucchero, la cannella e la farina e cospargere sul fondo della pasta. Mescolare le fettine di pere, la frutta candita (limone, arancia e uvetta) e l'olio di noci. Cospargere sopra l'impasto e bagnare col vino bianco. Lavorare la panna con lo zucchero greggio e versare sulla torta. Cuocere a 220°C per circa 35 min. Lasciare raffreddare il dolce e staccarlo poi dalla tortiera.

## Pasticcio glaronese alle prugne

Per una tortiera rotonda di circa Ø 30 cm

### Pasta

500 g di pasta sfoglia

### Ripieno di prugne

200 g di prugne secche,  
snocciolate e ammorbidite

50 g di zucchero

1 punta di cannella  
in polvere

2 cl di kirsch

### Ripieno di mandorle

200 g di mandorle  
macinate

80 g di zucchero

1 uovo

poca acqua

zucchero a velo

### Contatto:

Glärner Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung

[www.bvgl.ch/?page\\_id=74](http://www.bvgl.ch/?page_id=74)



**Pasta** Tagliare la pasta in 2 parti grandi e 1 piccola. Disegnare una sciablona di ca 30 cm di diametro a forma di fiore con 8 petali. Le parti grandi della pasta vengono stese per essere utilizzate per il fondo e il coperchio. Con la pasta restante formare una striscia larga 5 mm, da attaccare al fondo quale bordo. Premere leggermente il bordo con le dita contro la tortiera.

**Ripieni** Prugne: frullare le prugne sgocciolate con lo zucchero, la cannella e il kirsch.

Mandorle: frullare le mandorle, lo zucchero, l'uovo e l'acqua.

I ripieni non devono essere troppo liquidi.

**Fondo** Cospargere il fondo della torta con circa 1 cm di ciascun ripieno. Con un bicchiere di ca 5 cm di diametro ritagliare al centro del coperchio del pasticcio un tondello.

Appoggiarlo sopra la torta e premere bene i bordi. Mettere al fresco per 15 min. Intagliare ogni petalo del pasticcio e cuocere per 30 min a 220°C. Lasciare raffreddare e cospargere con zucchero a velo.

## Torta all'uvetta di Valzein

Per uno stampo da cake di circa 26 cm di lunghezza

### Pasta

300 g di farina bianca

80 g di zucchero

1 c di sale

½ limone, succo

80 g di uvetta

½ cubetto di lievito

70 g di burro

2 dl di latte

2 uova piccole

### Copertura

1 uovo piccolo

2 C di nocciole macinate

1 C di zucchero



### Pasta

Mescolare bene farina, zucchero, sale, succo di limone e l'uvetta. Sciogliere il lievito con un po' di latte tiepido e il burro in poco latte caldo. Sbattere le uova. Aggiungere lievito, burro, uova ed il latte restante e sbattere per ottenere un impasto omogeneo e lucido. Ungere e infarinare lo stampo o foderarlo con carta oleata. Versare l'impasto fino max a metà stampo. **Copertura** Pennellare la superficie con un piccolo uovo sbattuto in precedenza. Cospargere con zucchero e nocciole macinate. Lasciare raddoppiare il volume della torta. Cuocere nella parte inferiore del forno preriscaldato a 180°C per circa 45 min.

### Contatto:

Bündner Bäuerinnen- und Landfrauenverband

[www.landfrauen-gr.ch](http://www.landfrauen-gr.ch)

## Striflates – tondelli fritti del Giura

### Pasta

2 uova  
 3 dl di latte  
 2,5 dl di acqua  
 500 g di farina  
 ½ c di sale  
 ½ C di zucchero  
 ½ bustina di zucchero vanigliato  
 ½ bustina di lievito in polvere  
 25 cl di kirsch  
 olio per friggere  
 zucchero a velo



### Contatto:

Association des paysannes jurassiennes  
[www.agrijura.ch/apj](http://www.agrijura.ch/apj)

**Pasta** Mescolare uova, latte e acqua nella terrina (eventualmente col frullatore). Aggiungere farina, sale, zucchero, zucchero vanigliato, lievito in polvere e kirsch e lavorare per ottenere una pasta omogenea e liscia. Lasciare riposare per 2 ore. **Friggere** Scaldare l'olio. Con un mestolo versare l'impasto in un imbuto, otturando l'uscita del buco. Far cascare l'impasto nell'olio a forma di spirale e terminare con movimenti a zigzag finché risulta una forma tonda di pasta unita. Rosolare e fare dorare entrambi i lati. Fare sgocciolare bene con la paletta dei fritti e appoggiare su un foglio di carta assorbente da cucina. Spolverizzare con lo zucchero a velo e servire subito.



## Panforte lucernese

Per una tortiera di Ø 26 cm fino a 28 cm

### Ingredienti

4 dl di panna

3 dl di latte

4 C di succo denso di pere

300 g di zucchero

4 c di spezie per panforte

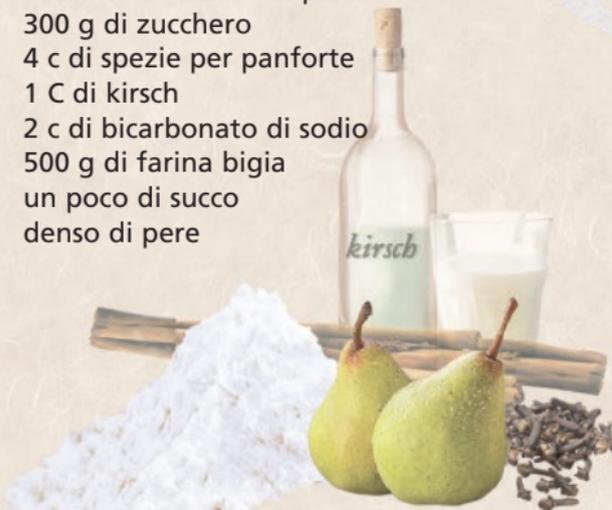
1 C di kirsch

2 c di bicarbonato di sodio

500 g di farina bigia

un poco di succo

denso di pere



### Contatto:

**Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband**

[www.luzernerbauern.ch/verband/baewerinnen](http://www.luzernerbauern.ch/verband/baewerinnen)



**Preparazione** Montare leggermente la panna. Aggiungere lentamente il latte, il succo denso di pere, lo zucchero, il kirsch, le spezie per panforte, la farina e mescolare bene il tutto. Sciogliere il bicarbonato con un poco di latte e versare nel composto mescolando. Versare la massa nella tortiera imburrata e livellare. Cuocere nella parte bassa del forno preriscaldato a 190°C per circa 50 min. A cottura ultimata pennellare uniformemente, ancora caldo, il panforte con succo denso di pere. Lasciare raffreddare su una gratella. **Consigli** Meglio utilizzare il succo denso di pere e non il Birnel, la differenza è notevole! Servire il panforte con panna montata o con burro.

## Taillaule neuchâteloise – dolce all'uvetta

Per due stampi a cassetta di circa 30 cm di lunghezza

### Ingredienti

- 1 kg di farina bianca
- 130 g di zucchero
- 15 g di sale
- 150 g burro morbido
- 1 cubetto di lievito (42 g)
- 4 dl di latte tiepido
- 2 uova
- 200 g di uvetta
- 1 scorza di limone grattugiata
- 1 uovo



### Contatto:

**Union des Paysannes Neuchâtelaises**  
www.paysannes-neuchatelaises.ch



**Preparazione** In una terrina versare la **farina**. Aggiungere lo **zucchero**, il **sale** e il **burro**. Sciogliere il **lievito** nel **latte tiepido** (max 37°C), aggiungere le **uova** e versare nell'impasto. Aggiungere anche l'**uvetta** e la **scorza grattugiata del limone**. Impastare e lavorare la massa per ottenere un impasto omogeneo e leggero. Coprire la pasta e lasciare lievitare finché raddoppia di volume per circa 1,5 ore. Dividere la pasta in 2 parti uguali. Formare due rotoli uniformi e disporli negli stampi a cassetta. Lasciarli lievitare ancora per 20 min. Spennellare la superficie con l'**uovo** e con una forbice intagliare a zigzag. Cuocere le Taillaules a 200°C per circa 40 min.

## Dolcetti al formaggio di capra

### Pasta

1 kg di farina  
 150 g di zucchero  
 ½ bustina di lievito  
 ½ l di latte  
 1 uovo piccolo  
 1 presa di sale  
 1 C di Kirsch  
 200 g di burro

### Ripieno

500 g di Ziger (formaggio di capra, consistenza tipo ricotta)  
 spezie per Zigerkrapfen  
 zucchero  
 uvetta  
 olio per friggere o grasso di cocco

### Contatto:

Bäuerinnenverband Nidwalden  
[www.baeuerinnen-nw.ch](http://www.baeuerinnen-nw.ch)



**Pasta** Mescolare bene farina, zucchero, lievito e latte. Aggiungere uovo, sale, kirsch e il burro e lavorare il composto per ottenere un impasto liscio ed omogeneo. **Ripieno** Sbattere bene lo Ziger. Aggiungere a piacere le spezie e lo zucchero e amalgamare. Stendere finemente la pasta. Cospargere metà pasta spianata con il ripieno e con l'uvetta e ripiegare l'altra parte sopra il ripieno. Premere bene i bordi. Con una rotellina per pasta tagliare dei Krapfen (delle diagonali incrociate tipo rombi di ca 15 x 7,5 cm). Friggere i Krapfen in padella o nella friggitrice. A cottura ultimata, fare sgocciolare bene con la paletta dei fritti e appoggiare sopra un foglio di carta assorbente da cucina.

## Uccellini all'anice dell'Obvaldo

Per 9 uccellini all'anice

### Ingredienti

500 g di farina

1/2 C di sale

1 C raso di zucchero

20 g di lievito (1/2 cubetto)

2 dl di latte

1 dl di panna

3/4 C di anice

2 C di uvetta

1 tuorlo



### Contatto:

Landfrauenverband Obwalden

[www.landfrauen-ow.ch](http://www.landfrauen-ow.ch)



### Preparazione

Mescolare bene la farina, il sale e lo zucchero. Sciogliere il lievito in poco latte tiepido e aggiungere al composto. Incorporare pure il latte restante, la panna, l'anice, l'uvetta e impastare. Lasciare riposare la pasta in un luogo caldo finché raddoppia di volume. Dividere la pasta in 9 parti uguali. Formare poi per ogni porzione un rotolo di circa 25 cm di lunghezza. Annodare con un nodo semplice ogni rotolo. Formare un becco e, a piacimento, intagliare le ali e la coda. Posare su una teglia foderata con carta oleata. Sbattere il tuorlo e spennellare gli uccellini. Mettere ancora al fresco per 20 min circa. Cuocere gli uccellini di anice nel forno preriscaldato a 200°C per circa 20 min.

## Torta alle pere del Toggenburg

Per una teglia di Ø 32 cm

### Pasta

250 g di farina  
1 c raso di sale  
1 c di lievito  
1 dl di latte freddo  
125 g di burro freddo,  
a pezzetti

### Ripieno

400 g di pere secche  
1 c di cannella  
3 C di zucchero  
1 C di kirsch  
1 punta di polvere di  
chiodo di garofano

### Crema di panna

2 dl di panna intera  
2 dl di latte  
2 C di Maizena  
1 uovo piccolo  
1 bustina di  
zucchero  
vanigliato



### Pasta

Sbriciolare omogeneamente farina, sale, lievito e burro. Aggiungere un poco per volta il latte. Comprimer il tutto senza impastare. **Ripieno** Mettere a mollo le pere in acqua calda e cuocere nella pentola a vapore per ca 20 min. Lasciare raffreddare, togliere il torsolo e il picciolo. Frullare con le spezie, lo zucchero e il kirsch. Ne deve risultare una massa morbida, eventualmente aggiungere poca acqua o kirsch. Stendere la pasta e disporla sulla tortiera precedentemente imburrata e infarinata o foderata con carta oleata. Cospargere il ripieno sulla pasta.

**Crema** Sciogliere la Maizena con del latte ed aggiungervi il latte restante, panna, uovo e zucchero vanigliato. Mescolare e versare la crema sopra le pere. Cuocere a 200°C per ca 40 min.

### Contatto:

Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen  
[www.baeuerinnen.ch](http://www.baeuerinnen.ch)

## Torta alle cipolle di Sciaffusa

Per una teglia di Ø 32 cm

### Pasta

200 g di farina setacciata

$\frac{2}{3}$  c di sale

70 g di burro, freddo

1 dl di acqua, fredda

### Farcitura e crema

4 cipolle sbucciate e tagliate a tondelli  
un poco di burro per arrostitire

100 g di cubetti di lardo magri

1 C di Maizena

3 dl di panna

2 uova

sale e pepe



### Contatto:

Verband Schaffhauser Landfrauen

[www.landfrauen-sh.ch](http://www.landfrauen-sh.ch)

**Pasta** Sbriciolare uniformemente **farina**, **sale** e **burro** o impastare con l'impastatrice col gancio a forma di K. Aggiungere un poco alla volta **l'acqua** fredda. Comprimere il composto senza impastare. **Farcitura** Rosolare le **cipolle** con un poco di **burro** finché sono belle dorate. Aggiungere il **lardo** e rosolare ancora un po'. Stendere la pasta e disporla sulla tortiera imburrata o foderata con carta oleata. Bucherellare il fondo con una forchetta. Cospargere il fondo con la farcitura. **Salsa** Sciogliere la **Maizena** con un po' di **panna**, aggiungere le **uova** e la panna restante e speziare con **sale** e **pepe**. Versare la salsa sopra la massa. Cuocere a 180°C per ca 40 min. Servire molto calda.



## Fettine veloci al cioccolato

### Ingredienti

150 g di burro  
 4 uova  
 150 g di zucchero  
 1 presa di sale  
 120 g di cioccolato  
 50 g di mandorle o  
 nocciole macinate  
 30 g di farina  
 marmellata di lamponi  
 zucchero a velo



**Preparazione** Sbattere a schiuma il burro e i tuorli. Aggiungere lo zucchero, il sale e mescolare bene. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato e incorporare con le mandorle o le nocciole nell'impasto. Aggiungere delicatamente la farina e l'albume montato a neve. Cospargere la massa su una teglia foderata con carta oleata e cuocere a 180°C da 10 a 15 min.

Lasciare raffreddare e dimezzare per il lungo il dolce. Cospargere una metà con la marmellata di lamponi e sovrapporre l'altra metà. Tagliare il dolce a quadratini di circa 3 cm e cospargere di zucchero a velo.

### Contatto:

Solothurnischer Bäuerinnen- und  
 Landfrauenverband

[www.soblv.ch](http://www.soblv.ch)

## Panforte svittese

Per una teglia di 30 x 40 cm

### Ingredienti

750 g di farina  
 1 bustina di lievito in polvere  
 3 C di spezie per panforte di spezie  
 2 C di polvere di cacao  
 750 g di zucchero greggio  
 3 C di olio  
 3 C di panna  
 7 dl di latte



### Contatto:

Schwyzner Bäuerinnenvereinigung

[www.baeuerinnen-sz.ch](http://www.baeuerinnen-sz.ch)



**Preparazione** Mescolare bene **tutti gli ingredienti** e lavorare per ottenere una pasta liquida e omogenea. Spalmare l'impasto sulla teglia foderata con carta oleata. Cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per circa 30-40 min. Lasciare raffreddare il panforte e tagliare a pezzi di circa 8 x 5 cm.

## Focaccia turgoviese

Per una teglia di Ø 32 cm

### Pasta

250 g di farina

$\frac{3}{4}$  c di sale

$\frac{1}{4}$  di cubetto di lievito

$1\frac{1}{2}$  dl di acqua

2 C di olio di colza

### Guarnizione

$2\frac{1}{2}$  dl di panna acidula

sale e pepe

10 tondelli di mele secche

un poco di sidro di mele

2 cipolle

200 g di cubetti di lardo



**Pasta** Mettere in una terrina tutti gli ingredienti e mescolare lentamente (eventualmente con robot da cucina con gancio a K per impasti). Impastare bene e lasciare lievitare per un'ora. Stendere la pasta e deporla sulla tortiera foderata con carta oleata. Incidere a rombi la superficie. **Guarnizione** Speziare generosamente la panna acidula con sale e pepe e cospargere sul fondo dell'impasto. Risparmiare un piccolo bordo. Intingere brevemente i tondelli di mele nel sidro. Sbucciare le cipolle e tagliare degli anelli fini. Cospargere gli anelli di cipolla, i tondelli di mela e i cubetti di lardo sopra la panna acidula. Cuocere la focaccia turgoviese nella parte inferiore del forno preriscaldato a 220°C per 20-25 min.



### Contatto:

Thurgauer Landfrauenverband

[www.landfrauen-tg.ch](http://www.landfrauen-tg.ch)

## Cake ticinese di castagne

Per uno stampo da cake di circa 26 cm di lunghezza

### Ingredienti

200 g di burro

200 g di zucchero

6 uova

2 confezioni di purea di castagne

200 g di mandorle tritate

50 g di farina

1 c di lievito  
in polvere



**Preparazione** Sbattere a schiuma il burro, lo zucchero e i tuorli. Incorporare la purea di castagne e le mandorle tritate. Montare a neve gli albumi e setacciare la farina e il lievito in polvere sul composto e amalgamare delicatamente. Versare il composto nello stampo a cassetta unto e infarinato o foderato con carta oleata. Con un cucchiaino intagliare una linea longitudinale. Cuocere il cake di castagne nel forno preriscaldato a 200°C per circa 45-55 min.

### Contatto:

Associazione Donne Contadine Ticinesi

[www.donnecontadineti.jimdo.com](http://www.donnecontadineti.jimdo.com)



## Pane con noci e pere del canton Uri

### Ingredienti

700 g di farina integrale  
300 g di farina bianca  
1 C di sale  
6½ dl di miscela di latte e acqua  
2 C di Birnel o succo denso di pere  
40 g di lievito (1 cubetto)  
250 g di pere essiccate  
150 g di noci

**Preparazione** Mescolare la farina integrale e la farina bianca col sale. Sciogliere il lievito nella miscela latte-acqua tiepida. Incorporare il lievito col Birnel, o succo denso di pere, alla farina. Tagliare a piccoli pezzetti le pere essiccate e tritare grossolanamente le noci. Impastare bene il composto. Coprire con panno umido o foglio di plastica per alimenti e lasciare riposare in luogo caldo finché raddoppia il volume. Formare 3 pani e metterli ancora circa 20 min al fresco. Cuocere il pane nel forno preriscaldato a 200°C per circa 35-45 min.



### Contatto:

Bäuerinnenverband Uri  
[www.baeuerinnen-uri.ch](http://www.baeuerinnen-uri.ch)

## Torta alla panna di Vully

Per una teglia di Ø 32 cm

### Pasta

330 g di farina

½ C di sale

2,5 dl di latte

20 g di lievito (½ cubetto)

50 g di burro

### Guarnizione

2 C di panna doppia

3 C di zucchero

5 fiocchi di burro



### Contatto:

Association des Paysannes Vaudoises

[www.paysannesvaudoises.ch](http://www.paysannesvaudoises.ch)



### Preparazione

Unire il **sale** con la **farina**. Sciogliere il **lievito** con poco latte tiepido e versare sulla farina. Aggiungere il burro fuso e impastare il tutto per bene. Lasciare riposare l'impasto finché raddoppia di volume. Versare il composto sulla teglia unta e infarinata o foderata con carta oleata e lasciare riposare per altri 20 min. Bucherellare il fondo con una forchetta. Cospargere il fondo di **panna doppia**. Spolverizzare con lo **zucchero** e i **fiocchi di burro**. Cuocere la torta a 240°C per ca. 15 min finché risulta bella dorata.

## Torta alle prugne di Savièse

Per una tortiera di Ø 28 cm

### Pasta frolla

200 g di farina

$\frac{2}{3}$  c di sale

70 g di burro

1 dl di acqua

1 tuorlo per spennellare

### Guarnizione

100 g di farina

100 g di zucchero

50 g di burro prugne

(oppure mele o albicocche)



**Pasta frolla** Sbriciolare il burro col sale e la farina o lavorarlo con l'impastatrice col gancio a forma di K. Aggiungere un poco per volta l'acqua. Lavorare l'impasto con delicatezza. Stendere e disporre la pasta nella tortiera. Preparare anche una striscia di pasta per il bordino e spennellare col tuorlo. Bucherellare bene il fondo della pasta con la forchetta e lasciare a riposo per 30 min. **Guarnizione** Sbriciolare bene il burro, lo zucchero e la farina. Coprire con  $\frac{2}{3}$  della guarnizione il fondo della pasta. Guarnire con prugne, albicocche tagliate a metà oppure con mele tagliate a fettine e cospargere con il resto dell'impasto. Cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per ca. 40 min.



### Contatto:

Association Valaisanne des Paysannes

[www.facebook.com/AssociationValaisannedesPaysannes](http://www.facebook.com/AssociationValaisannedesPaysannes)

## Pane di segale vallesano

### Pastella

250 g di farina scura di segale  
5 dl di acqua tiepida  
10 g di lievito

### Pasta

pastella preparata  
il giorno precedente  
450 g di farina di segale  
50 g di farina di grano  
(integrale o bigia)  
 $\frac{3}{4}$  C di sale  
10 g lievito



### Pastella

Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida. Mescolare la farina di segale con l'acqua tiepida e il lievito. Coprire e lasciare riposare per almeno 12

ore. **Pasta** Il giorno dopo sciogliere il lievito con la pastella del giorno precedente e aggiungervi il resto delle farine e il sale. Impastare bene e lasciare riposare finché avrà raggiunto il doppio del suo volume, e presenta dei piccoli taglietti. Formare 2 o 3 pani di segale rotondi e piuttosto piatti. Lasciare riposare ancora le pagnotte. Cuocerli nel forno preriscaldato a 220°C per circa 40-50 min.

**Consiglio** Si possono trovare delle miscele già pronte per il pane di segale contenenti anche la pastella essiccata. Lavorare queste miscele con la farina di grano senza preparare una pastella il giorno prima.

### Contatto:

Bäuerinnenvereinigung Oberwallis  
[www.oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen](http://www.oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen)

## Rotolo alle carote

Per una teglia di 32 x 42 cm

### Pasta

4 uova

150 g di zucchero

2 C di acqua tiepida

100 g di farina

2 C di olio

250 g di carote sbucciate  
e grattugiate

50 g di marmellata  
di albicocche

### Ripieno

200 g di formaggio fresco  
(tipo mascarpone)

50 g di zucchero a velo

½ C di succo di limone

2¾ dl di panna

### Contatto:

Zuger Bäuerinnen

[www.zuger-baeuerinnen.ch](http://www.zuger-baeuerinnen.ch)



**Pasta** Mescolare olio e carote.

Sbattere uova, zucchero e acqua tiepida.

Setacciare la farina e aggiungerla. Aggiungere le carote e mescolare delicatamente. Foderare la teglia con carta oleata e stendervila l'impasto. Infornare nel forno precedentemente riscaldato a 180°C per 15 min.

Capovolgere sopra una carta oleata spolverizzata con zucchero e lasciarlo raffreddare sotto la teglia. Spennellare con la marmellata di albicocche mescolata omogeneamente. **Ripieno** Mescolare il formaggio omogeneamente. Aggiungere zucchero a velo e limone. Montare la panna a neve e incorporare con cura. Distribuire il composto sulla pasta. Lasciare una striscia vuota sul bordo più lungo. Arrotolare stretta la pasta partendo dal bordo lungo e formare un rotolo. Cospargere con zucchero a velo e tagliare in obliquo le due estremità. Mettere in frigorifero per almeno 1 ora.

## Bastoncini di vigna – dolci zurighesi all'uvetta

### Ingredienti

150 g di uvetta  
 3 C di liquore Marc  
 200 g di burro  
 200 g di zucchero  
 2 uova  
 3 C di miele liquido  
 1 scorza di limone  
 1 punta di cannella  
 100 g di noci macinate  
 grossolanamente  
 150 g di noci macinate  
 normalmente  
 500 g di farina

### Contatto:

Zürcher Landfrauenvereinigung  
[www.landfrauen-zh.ch](http://www.landfrauen-zh.ch)



### Preparazione

Mettere l'uvetta a mollo nel liquore per un po'. Lavorare il burro finché risulta bello cremoso, aggiungere zucchero, uova e miele e continuare a lavorare l'impasto finché diventa omogeneo. Aggiungere limone, cannella, noci, farina e uvetta. Impastare bene l'impasto e stenderlo con uno spessore di 10 mm. Tagliare dei bastoncini di 15 cm di lunghezza e 1 cm di larghezza. Appuntire un lato. Infornare i bastoncini per circa 20 min a 180°C finché sono belli dorati.

**Ci sono numerose possibilità di entrare in contatto diretto con i contadini svizzeri – personalmente o su internet:**

Il negozio dell'agricoltura online  
[www.dallacampagna.ch](http://www.dallacampagna.ch)

Fare colazione in fattoria il 1° agosto  
[www.brunch.ch](http://www.brunch.ch)

Vacanze e pernottamenti presso famiglie contadine  
[www.myfarm.ch](http://www.myfarm.ch)

Gli agricoltori aprono le loro stalle per le famiglie  
[www.visitadellestalle.ch](http://www.visitadellestalle.ch)

La scuola va in fattoria - [www.scuolainfattoria.ch](http://www.scuolainfattoria.ch)

Questi e altri mini-opuscoli con informazioni sull'agricoltura svizzera e ricette deliziose sono disponibili su [www.agricoltura.ch/shop](http://www.agricoltura.ch/shop)



*Grazie al mio lavoro la  
natura diventa paesaggio.*

*Tanja Bisacca,*  
**LA TUA CONTADINA.**



**Contadini**  
**svizzeri**

Dalla nostra terra con passione.

**27 ricette di contadine da tutti i cantoni della Svizzera – da fare a casa vostra.**

**Editore/Distribuzione:**

Campagna «Contadini svizzeri.

Dalla nostra terra con passione» in collaborazione con il Servizio d'informazione agricola LID, Weststrasse 10

3000 Berna 6, 031 359 59 77, info@lid.ch

[www.agricoltura.ch/shop](http://www.agricoltura.ch/shop)

**Traduzione e contatto in Ticino:**

Unione Contadini Ticinesi (UCT),

Via Gorelle 7, 6592 S. Antonino, 091 851 90 90

[segretariato@agriticino.ch](mailto:segretariato@agriticino.ch), [www.agriticino.ch](http://www.agriticino.ch)

**Contatto Unione Svizzera delle Donne Contadine e Rurali:**

[info@landfrauen.ch](mailto:info@landfrauen.ch)

[www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch)

**Informazioni sull'agricoltura svizzera:**

[www.agricoltura.ch](http://www.agricoltura.ch)

Seguiteci su:



**SUISSE  
GARANTIE**

**Svizzera. Naturalmente.**

