

Contadine
& contadini
svizzeri

Idee per il Brunch.



Per voi.

Noi Donne Contadine vi invitiamo

Approfittate del tradizionale Brunch del 1° agosto per gustare una deliziosa colazione con prodotti che provengono direttamente dalla fattoria o dalla regione. Ogni anno 150'000 persone si recano in una fattoria svizzera in occasione della Festa nazionale.

In questo opuscolo sono raccolte delle tipiche ricette per il Brunch da tutte le regioni della Svizzera. I piatti sono tutti facili da preparare e vi accompagneranno durante l'anno nei vostri Brunch domenicali.

Se anche a voi piace cucinare regionale e seguendo le stagioni, contribuite alla conservazione dell'agricoltura regionale e delle aree rurali, poiché i nostri prodotti indigeni non hanno bisogno di lunghi trasporti, arrivando più freschi sulle vostre tavole.

Approfittate delle innumerevoli possibilità di conoscere i contadini e le contadine svizzeri. Di persona oppure tramite internet.

dallacampagna.ch

Trova un negozietto della fattoria vicino a te.

brunch.ch

Il Brunch del 1° agosto in fattoria.

myfarm.ch

Vacanze e pernottamenti presso le famiglie contadine.

visitadellestalle.ch

Visita delle stalle per tutta la famiglia.

shop.contadinisvizzeri.ch

Altri opuscoli con ricette e informazioni sull'agricoltura svizzera.

Le donne contadine svizzere sono interessate a un dialogo attivo con le consumatrici e i consumatori.



SBLV. USPF. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Union suisse des paysannes et des femmes rurales
Unione svizzera delle donne contadine e rurali

AG	Panini argoviesi alle carote	6	OW	Frullato al latte «spensierato»	34
AI	Torta di formaggio della nonna	8	SG	Ribelmais DOP della Valle del Reno	36
AR	Torta alla cannella	10	SH	Muffin piccanti	38
BE	Rösti alla pancetta	12	SO	Panini per la colazione	40
BL/BS	Pane croccante alle noci	14	SZ	Specialità di yogurt – fatto in casa	42
FR	Treccia dolce della domenica	16	TG	Panini alla frutta	44
FR	Salsa Tartara Gruyère DOP	18	TI	Malfatti alle ortiche	46
GE	Omelette leggera alle erbe	20	UR	Muesli del mattino di Gurtnellen	48
GL	Zigerbrüt – gli inconfondibili	22	VD	Torta di Goumoëns	50
GR	Torta grigionese alle bacche	24	VS	Tisana alle erbe	52
JU	«Nutellina» della contadina	26	VS	Marmellata di albicocche con fiori di lavanda	54
LU	Marmellata lamponi e mele della Seetal	28	ZG	Mini lumachine piccanti	56
NE	Sciroppo di fiori di sambuco	30	ZH	Birchermuesli con bacche fresche	58
NW	Uova ripiene	32			

Panini argoviesi alle carote

Ingredienti

800 g farina rustica o semibianca
200 g carote, grattugiate finemente
1 c sale
50 g burro morbido
5,5 dl latte
30 g lievito

Preparazione

Mescolare **farina** e **carote** in una ciotola, fare un incavo al centro. Distribuire il **sale** e il burro tagliato a cubetti attorno all'incavo. Sciogliere il **lievito** nel latte tiepido. Impastare il composto finché al taglio si formano delle piccole bolle. Far lievitare la massa fino al raddoppio del volume.

Preparare dei panini allungati di 80 g ciascuno, coprire e far lievitare ulteriori 20 min. Cuocere in forno a 200 °C per ca. 20 – 25 min.

Contatto: Aargauer Landfrauenverband
landfrauen-ag.ch



Torta di formaggio della nonna

Per una tortiera rotonda di ø 28 – 32 cm

Impasto

300 g farina rustica o semibianca

1 c sale

1,5 dl acqua

½ cubetto lievito

Ripieno

200 g di formaggio grattugiato Appenzeller®

poco burro per arrostire

150 g cipolle tagliate a fette

100 g cubetti di pancetta

2 uova

1,5 dl panna

poco anice

poco sale, pepe, paprica e noce moscata

Preparazione

Per l'impasto far sciogliere il **lievito** in acqua tiepida. Versare il liquido sulla **farina** e il **sale**. Lavorare l'impasto, stenderlo e metterlo nella tortiera. Coprire e far lievitare per mezz'ora, bucherellare.



Rosolare i cubetti di **pancetta**, aggiungere le **cipolle**, stufare e bagnare con un po' di **panna**, far raffreddare.

Mescolare le **uova** e la panna rimasta e aggiungere il **formaggio** e la massa di pancetta e cipolle. Distribuire il tutto sull'impasto. Cuocere per ca. 30 min. nel forno preriscaldato a 200 °C. Da gustare calda.

Contatto: Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden
baeuerin.ch

Torta alla cannella

Impasto

150 g farina, poco sale

50 g burro freddo

4 – 5 C acqua fredda

Ripieno

200 g farina

1 bustina di lievito

200 g zucchero

2 C cannella

1 C cacao

1 c chiodi di garofano in polvere

1 C spezie per pan speziato alle pere

2 dl panna

2 uova grandi

marmellata di lamponi

Preparazione

Impasto: mettere in una ciotola **farina, sale e burro** freddo, mescolare accuratamente fino a ottenere una massa omogenea. Aggiungere **acqua** e mescolare velocemente e accuratamente l'impasto. Coprire e lasciare riposare al freddo minimo 30 min.



Ripieno: setacciare la **farina** in una ciotola. Aggiungere setacciando **lievito, cannella, cacao, polvere di chiodi di garofano e spezie per pan speziato alle pere**. Coprire la ciotola e scuotere. Mischiare **panna e uova** e aggiungere alla massa. Scuotere ancora, mescolare. Stendere l'impasto, versarci la marmellata prima di distribuire la massa. Forno preriscaldato a 170 °C, calore sopra e sotto, cuocere 35 min.

Contatto: Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden
landfrauen-ar.ch

Rösti alla pancetta

Ricetta per ca. 4 persone

Ingredienti

200 g pancetta cotta o pancetta da arrostire
poco burro per arrostire
800 g patate crude, preferibilmente farinose
poco sale
50 g burro o crema per arrostire

Preparazione

Arrostire la **pancetta** nel burro. Grattugiare le **patate** pelate con la grattugia per rösti, condire con **sale** e aggiungere alla pancetta. Arrostire i rösti fino a doratura.

Girarli con l'aiuto di un piatto e aggiungere un po' alla volta il burro rimanente. Arrostire i rösti dall'altra parte finché diventano croccanti. Farli scivolare su un piatto preriscaldato.



Consiglio: I rösti possono essere preparati anche con patate cotte il giorno precedente, in questo caso utilizzate patate resistenti alla cottura.

Contatto: Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch

Pane croccante alle noci

Ingredienti

500 g farina semibianca
300 g farina di spelta con cruschetto
100 g farina di segale
100 g farina ai cinque cereali
20 g lievito sbriciolato
2 dl latte
4,5 dl acqua
1 C sale
160 g gherigli di noce, spezzettati

Preparazione

Mescolare bene la **farina**, formare un incavo al centro. Sciogliere il **lievito** in **acqua** e **latte** a temperatura ambiente, versarli nell'incavo della farina e impastare per formare un preimpasto. Lasciar lievitare finché raddoppia.

Mischiare la farina ai margini con il preimpasto e aggiungere il **sale** (il sale non deve entrare in contatto con il lievito). Lavorare l'impasto, alla fine aggiungere le **noci**. Lasciar lievitare l'impasto finché non si raddoppia e nel frattempo girarlo una volta.



Per un chilo di farina formare tre pagnotte. Lasciare lievitare le pagnotte per 30 min. Fare un taglio sulle pagnotte e informare nel forno preriscaldato. Cuocere per la prima metà del tempo di cottura a 220 °C, e la seconda metà a 200 °C. Tempo di cottura: da 50 a 60 min. Se questo pane viene preparato senza le noci diventa un pane perfetto per tutti i giorni.

Contatto: Bäuerinnen- und Landfrauenverein beider Basel
landfrauen-blbs.ch

Treccia dolce della domenica

Ingredienti

1 kg farina per treccia o semibianca
100 g burro
1 C sale
4 C zucchero
5 dl latte tiepido
1 uovo
40 g lievito
150 g uvetta o uva sultanina
50 g zucchero a velo
2 C acqua fredda

Preparazione

Preparare la pasta lievitata (pag. 40). Aggiungere l'uvetta o l'uva sultanina. Coprire l'impasto con la pellicola trasparente e lasciar lievitare del doppio. Formare da due a tre trecce e in seguito adagiarle sulla lastra coperta con carta da forno, coprire e lasciar lievitare per ulteriori 30 min. Preriscaldare il forno a 180 °C e far cuocere le trecce per 40 – 45 min. Mescolare lo zucchero a velo con l'acqua e spennellare le trecce ancora calde.



Consiglio: Se vengono fatti dei panini all'uvetta, il tempo di cottura si riduce a 20 – 25 min.

Contatto: Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband
landfrauen-fr.ch

Salsa Tartara Gruyère DOP

Ingredienti

500 g Gruyère DOP giovane, grattugiato con la grattugia per rösti
250 g Quark semigrasso o formaggio fresco alle erbe, prezzemolo, erba cipollina
4 c Maionese
10 Cetriolini sottaceto, tritati finemente
1 Cipolla, tritata finemente
Pepe
1 confezione di pane da toast (anche integrale)

Preparazione

Mescolare uniformemente **gli ingredienti**.
Tostare il pane in forno o nel tostapane.
Distribuire la massa di formaggio sui toast, creando uno strato omogeneo dello spessore di 5 mm. Tagliare le fette di pane a cubetti e servire. In frigorifero la massa di formaggio si conserva per diversi giorni.

Varietà di formaggi svizzeri

Il Gruyère DOP tradizionale può essere prodotto solamente in vasche di rame. Il latte crudo utilizzato per la sua produzione



proviene da mucche nutrite esclusivamente con foraggio naturale (erba fresca in estate, fieno in inverno), senza additivi e senza insilati. La zona di produzione include i Cantoni di Friburgo, Vallese, Neuchâtel, Giura e i circondari di Courtelary, La Neuveville, Moutier oltre ad alcuni comuni limitrofi del Canton Berna.

Contatto: Association Fribourgeoise des Paysannes
paysannesfribourgeoises.ch

Omelette leggera alle erbe

Ricetta per ca. 3 – 4 persone

Ingredienti

- 8 uova
- 4 C latte
- 1 c sale
- 4 C erbe tritate (prezzemolo, erba cipollina, basilico, timo)
- 2 C burro per arrostitire

Preparazione

Sbattere con la frusta le **uova**, il **latte**, il **sale** e le **erbe** tritate. In padella, far sciogliere il **burro** e versare la massa. Lasciar rapprendere un po' mescolando. Quando la parte superiore è ancora leggermente umida, girare l'omelette e servire subito.

Contatto: Union des Paysannes et Femmes rurales Genevoises
upfg.ch



Zigerbrüt – gli inconfondibili

Ricetta per ca. 4 persone

Ingredienti

8 fette di pane per toast
160 g Zibu o burro di capra
diverse guarnizioni a scelta

Preparazione

Il **burro** o lo **Zibu** devono essere tolti dal frigorifero due ore prima dell'uso. In modo che il burro di capra diventi cremoso e si lasci spalmare meglio.

Tostare leggermente le fette di **pane da toast**, far raffreddare e dimezzare in modo da formare dei triangoli. Spalmare il burro su ogni fetta e guarnire con carne secca o fette di uova sode, ravanelli, cetrioli, pomodori, fettine di albicocche, erbe, ecc... nessun limite alla fantasia!

Versare lo Zibu rimasto in un sacchetto da pasticceria e guarnire gli Zigerbrüt.

Contatto: Glarner Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung
bvgl.ch



Consiglio: Al posto del pane tostato, si può preparare un delizioso Zigerbrüt anche con il pane scuro.

Torta grigionese alle bacche

Per una tortiera di ø 26 – 28 cm

Per il «crumble»

60 g mandorle sbucciate e tritate

30 g zucchero

20 g burro liquido fresco

Impasto

125 g burro morbido

100 g zucchero

1 presa sale

2 uova

1 dl latte

200 g farina

1 c lievito in polvere

350 g bacche miste

Preparazione

Per il «crumble», mettere tutto in una ciotola e sbriciolare con le dita finché la massa diventa friabile – mettere da parte.

Per la base montare il **burro** e aggiungere **zucchero**, **sale** e **uova**. Mescolare la **farina** con il lievito in polvere e setacciare sulla massa di zucchero e uova. Aggiungere il **latte**.



Mescolare delicatamente e versare nello stampo, spargere le **bacche** e cospargere con il «crumble». Cuocere nel forno preriscaldato a 200 °C per 50 – 55 min.

Consiglio: Raddoppiando gli ingredienti si può preparare una teglia da forno – vale a dire 24 fette. Questa torta, chiaramente più sottile, necessita di un tempo di cottura di soli 40 min.

Contatto: Bündner Bäuerinnen- und Landfrauenverband
landfrauen-gr.ch

«Nutellina» della contadina

Ingredienti

200 g nocciole tritate
3,5 dl latte
50 g latte in polvere
50 g burro
30 g miele
150 g cioccolato al latte
150 g cioccolato nero

Preparazione

Spargere le **nocciole** su una lastra da forno e far tostare per 10 min. in forno preriscaldato a 150 °C, lasciar raffreddare. Bollire il **latte** e il **latte in polvere**, aggiungere il **miele** e il **burro**, mescolare. Rompere il **cioccolato** a pezzetti e aggiungere alla crema di miele, burro e latte. Mescolare fino ad ottenere una massa liscia.

Pestare le nocciole fino a quando diventano finissime o macinare con un mulino per le spezie. Aggiungere le nocciole alla massa di cioccolato e latte. Mescolare il composto con la frusta e mettere al fresco.



Quando la massa si è indurita un po', mescolare con il frullatore a immersione finché la massa diventa omogenea. Riempire dei vasetti con la «Nutellina». Da gustare fresca o da congelare e scongelare quando necessario.

Contatto: Association des Paysannes Jurassiennes
agrijura.ch/apj

Marmellata lamponi e mele della Seetal con la vaporiera

Ingredienti

700 g lamponi
300 g mele sbucciate a fette
800 g zucchero gelificante oppure
800 g zucchero e una busta di gelificante

Preparazione

Sterilizzare, per 20 min. a 100 °C sulla teglia bucata della vaporiera, i vasetti per la confettura e i coperchi puliti.

Ridurre in purea i lamponi e le fette di mele con lo zucchero gelificante o con lo zucchero e il gelificante e riempire i vasetti sterilizzati, chiudere bene. Mettere i vasetti sulla teglia bucata della vaporiera e cuocere per 30 min. a 100 °C. Aprire lo sportello e far raffreddare i vasetti direttamente nella vaporiera.

Consiglio: In questa variante la quantità di zucchero non può essere modificata. La ricetta può essere preparata anche con altre bacche – la frutta deve però essere ridotta in purea.



Naturalmente le mele possono essere tralasciate per fare una marmellata di soli lamponi. Eccellente anche la marmellata di more con zucchero vanigliato e succo d'arancia fresco. La preparazione è la medesima, per 1 kg di more serve 1 cucchiaino di zucchero vanigliato e ½ dl di succo d'arancia fresco. L'aggiunta di zucchero rimane invariata: 800 g.

Contatto: Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
luzernerbauern.ch/verband/baewerinnen

Sciroppo di fiori di sambuco

Ingredienti

10 bei fiori di sambuco
1 l acqua bollente
1 kg zucchero
1 limone tagliato a fette
20 g acido citrico

Preparazione

Dapprima scuotere i **fiori** per rimuovere eventuali insetti. In seguito depositare i fiori in una grande ciotola e coprire con l'**acqua bollente**. Aggiungere lo **zucchero**, le fette di **limone** e l'**acido citrico**. Mescolare fino a quando lo zucchero è completamente sciolto.

Coprire la ciotola con un panno da cucina pulito e lasciar riposare per 2 giorni a temperatura ambiente. Mescolare di tanto in tanto. Filtrare il liquido e portare a ebollizione una seconda volta. Mettere lo sciroppo bollente in 3 bottiglie

Contatto: Union des Paysannes Neuchâtelaises
paysannes-neuchatelaises.ch



Uova ripiene

Ingredienti

4 uova
60 g quark
2 C maionese
1 c senape dolce
poco paprica, sale, pepe

Preparazione

Far bollire le **uova** da 8 a 10 min., dopo la cottura risciacquarle con acqua fredda e sgusciarle. Tagliare le uova fredde a metà e togliere delicatamente il tuorlo. Schiacciare il tuorlo con una forchetta, aggiungere il **quark**, la **senape**, la **maionese** e le **spezie**, con il frullatore a immersione frullare tutto finché la massa diventa omogenea.

Mettere la massa in un sacchetto da pasticceria e riempire la parte del tuorlo delle uova. Decorare con rucola e crescione e cospargere di **paprica**.

Contatto: Bäuerinnenverband Nidwalden
baeuerinnen-nw.ch



Frullato al latte «spensierato»

Ingredienti

500 g yogurt naturale, freddo
5 dl latte, freddo
2 palline gelato alla vaniglia
300 g lamponi
Melissa

Preparazione

Mettere **tutti gli ingredienti** nel bicchiere di un frullatore. Frullare e suddividere nei bicchieri. Guarnire con **lamponi** e **melissa** o altre erbe adeguate. Servire con una cannuccia.

Questo frullato al latte piace sia ai piccoli che ai grandi!

Contatto: Landfrauenverband Obwalden
landfrauen-ow.ch



Ribelmais DOP della Valle del Reno

Ricetta per ca. 4 persone

Ingredienti

500 g Ribelmais DOP della Valle del Reno

5 dl latte, in ebollizione

1 C sale

poco olio di colza

40 g burro

Il Ribelmais DOP della Valle del Reno sta rinascendo! Almeno nella Valle del Reno è presente in ogni buffet del Brunch.

Preparazione

Mettere il **Ribelmais** con il **sale** in una ciotola e coprire con il **latte** in ebollizione. Mescolare bene e lasciare riposare almeno per tre ore.

Scaldare l'olio di **colza** in una padella per arrostire. Aggiungere il Ribel, mescolare spesso e arrostire a fuoco medio. Ogni tanto coprire per un attimo in modo che resti umido. Aggiungere il **burro** a poco a poco e lasciar cuocere fino a quando si formano dei grumi



dorati. Aggiungere ancora un decilitro di latte e continuare ad arrostire fino a quando il latte è stato assorbito.

Consiglio: Molti amanti del Ribel lo intingono ricoperto di zucchero nel caffè. Altri lo gustano con yogurt naturale. E un altro gruppo lo preferisce con carne macinata e mousse di mele. Di sicuro: è buonissimo – ma a ciascuno il suo...

Contatto: Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen
baeuerinnen.ch

Muffin piccanti

Ingredienti

500 g farina
120 g burro morbido
1,5 c sale
4 uova
30 g lievito
2,5 dl latte tiepido
200 g pancetta a dadini, rosolata
20 g erbe aromatiche tritate, rosolate
100 g noci, macinate finemente

Preparazione

In una ciotola mettere i primi ingredienti dell'elenco fino al latte compreso. Preparare un impasto e alla fine aggiungere i dadini di **pancetta** lasciati raffreddare, le **erbe aromatiche** e le **noci**.

Impastare bene il tutto. Dividere l'impasto nelle formine per muffin e lasciar lievitare fino a che saranno raddoppiati di volume. Cuocere i muffin a 180 – 200 °C per 20 – 25 min.



Consiglio per Gugelhopf dolce: Aggiungere solo una presa di sale e, al posto della pancetta, delle erbe aromatiche e delle noci, aggiungere 120 g di zucchero, un sacchetto di zucchero vanigliato e 160 g di uvetta o uva sultanina. Cuocere il Gugelhopf nella parte inferiore del forno preriscaldato a 200 °C per ca. 45 min.

Contatto: Verband Schaffhauser Landfrauen
landfrauen-sh.ch

Panini per la colazione – tipicamente svizzeri

Ingredienti

500 g farina semibianca

½ C zucchero

½ C sale

40 g burro morbido

2,5 dl latte

15 g lievito

Preparazione

Mettere la **farina** in una ciotola e formare un incavo al centro. Distribuire sul bordo il **sale**, lo **zucchero** e il **burro** tagliato a pezzi. Sciogliere il **lievito** nel **latte** poco più che tiepido e aggiungerlo. Impastare il tutto fino a quando si formano dei piccoli buchi.

Lasciar lievitare fino al raddoppio del volume. Formare dei panini da 80 g di pasta e lasciar lievitare ancora una volta coperti per 20 min.



A piacimento pennellare i panini con tuorlo e latte e tagliare in ogni panino una croce Svizzera con le forbici. Cuocere subito i panini a 200 °C per ca. 20 – 25 min. Lasciar raffreddare su una griglia.

Contatto: Solothurnischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
soblv.ch

Specialità di yogurt – fatto in casa

Ingredienti

- 1 litro latte
- 1 C latte in polvere
- 2 C yogurt naturale

Preparazione

Mescolare il **latte in polvere** con il **latte** e lasciar riposare brevemente. Scaldare il latte fino a 90 °C mescolando spesso. Durante la cottura pulire i vasetti per lo yogurt e riscaldarli con acqua bollente. Preparare una copri-caffettiera, una borsa termica oppure una coperta per tenere lo yogurt al caldo.

Quando si raggiungono i 90 °C, togliere la pentola dal fuoco e raffreddare in acqua fredda fino a 45 °C. A 45 °C miscelare con lo yogurt naturale, riempire i vasetti preriscaldati con la miscela di latte e tenere al caldo per 5 ore a ca. 40 °C. Ora mettere lo yogurt ormai solido nel frigorifero.



Consigli: Mescolare allo yogurt bacche fresche o altra frutta. Preparare la quantità di yogurt alla frutta che viene consumata, in quanto con l'aggiunta di frutta fresca lo yogurt perde conservabilità. Nocciole tostate o polvere di caffè istantaneo danno uno yogurt al gusto di nocciola o caffè.

Contatto: Schwyzer Bäuerinnenvereinigung
baeuerinnen-sz.ch

Panini alla frutta

Ingredienti

500 g farina semibianca
400 g farina di farro con pula
100 g farina di segale
30 g lievito sbriciolato
6,5 dl acqua
1 C sale
100 g pere secche, tagliate finemente
100 g mele secche, tagliate finemente
100 g prugne secche, tagliate finemente
100 g albicocche secche, tagliate finemente
100 g uvetta o uva sultanina
100 g noci (noci o nocciole), tritate

Preparazione

Mettere le **farine** in una ciotola e formare un incavo al centro. Distribuire il **sale** sul bordo. Sbriciolare il **lievito** nell'incavo. Mescolare con acqua poco più che tiepida e un po' di farina – in questo modo si forma un morbido pre-impasto. Quando il pre-impasto è aumentato del doppio, mischiare tutto e impastare. Quando l'impasto è quasi pronto, aggiungere la **frutta secca** e le **noci** e impastare ancora



brevemente. Lasciar lievitare l'impasto fino al doppio del volume, nel frattempo girare una volta la pasta. Formare dei panini rotondi. Lasciar lievitare coperti ancora 20 min. e cuocere nel forno preriscaldato a 200 °C per ca. 20 – 25 min.

Contatto: Thurgauer Landfrauenverband
landfrauen-tg.ch

Malfatti alle ortiche

Ingredienti per ca. 4 – 6 persone

400 g ricotta (mascarpa)
200 g foglie giovani di ortica
200 g farina
100 g formaggio d'alpe ticinese DOP
4 piccole patate
3 uova
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
poco pepe della Vallemaggia
poco vino bianco
poco sale
poco brodo

Preparazione

Lavare le **ortiche** e tagliarle a strisce. Pelare e tritare la **cipolla** e l'**aglio** e appassire con del **burro**. Aggiungere il **pepe** e le **ortiche** e mescolare. Bagnare con un po' di **vino bianco** e lasciare evaporare. Aggiungere il **brodo**, coprire e cuocere a fiamma bassa finché le ortiche sono cotte. Sbucciare le **patate**, tagliarle a dadini e farle cuocere in acqua leggermente salata e scolare bene. In una scodella mettere



le **patate schiacciate** a purea, la **mascarpa**, le **uova**, le **ortiche scolate**, la **farina**, il **formaggio grattugiato**, il **sale** e impastare il tutto. Con due cucchiaini formare degli gnocchi e cuocerli in acqua salata in leggera ebollizione finché salgono a galla. Scolare bene, cospargere con **formaggio** grattugiato e servire subito o gratinare al forno. A seconda della consistenza della mascarpa, adattare la quantità di farina. L'impasto deve risultare piuttosto sodo.

Contatto: Associazione Donne Contadine Ticinesi
donnecontadineti.jimdofree.com

Muesli del mattino di Gurtnellen

Ingredienti

500 g fiocchi d'avena
 200 g fiocchi ai 5 cereali
 50 g noci, tritate grossolanamente
 50 g nocciole, tritate grossolanamente
 50 g semi di girasole
 100 g frutta secca, tagliata finemente (mele, prugne, albicocche, fragole...)
 50 g uvetta o uva sultanina
 20 g burro per arrostitire
 100 g Birmel (miele di pere)
 1 B zucchero vanigliato, ½ c sale

Preparazione

In una ciotola miscelare i primi ingredienti dell'elenco fino e compresi i **semi di girasole**. Distribuire il tutto su una o due teglie da forno e arrostitire nel forno ad aria calda preriscaldato a 150 °C per 15 min. fino a quando si sente un buon profumo.

Rimettere il miscuglio nella ciotola e miscelare la **frutta secca** e l'**uvetta** o l'**uva sultanina**.



Scaldare il **burro per arrostitire** e aggiungere lo **zucchero** o il **Birmel** (miele di pere), lo **zucchero vanigliato** e il **sale**. Mescolare la massa fino a quando si formano dei fiocchi e lasciar raffreddare.

Consigli: Il muesli del mattino della Scuola per Donne contadine di Gurtnellen facilita un buon inizio della giornata. I semi di girasole possono essere rimpiazzati a piacimento con 50 g di sesamo.

Contatto: Bäuerinnenverband Uri
 baeuerinnen-uri.ch

Torta Taillé de Goumoëns

Per una teglia da forno di ø 28 cm

Impasto

500 g farina bianca

1 c sale

scorza di limone (non trattato) a piacimento

2,5 dl latte

5 C zucchero

100 g burro (tagliato a pezzi)

1 uovo

½ cubetto di lievito sbriciolato

Glassa

2,5 – 3 dl doppia panna (45%)

4 – 5 C zucchero

Preparazione

Mischiare **farina**, **sale** e **scorza di limone**. Riscaldare **latte**, **zucchero** e **burro** a 34 °C. Aggiungere l'**uovo** e il **lievito** sbriciolato e mescolare. Versare il liquido nella farina, mescolare tutto e impastare fino a ottenere una pasta liscia. Nel caso appiccicasse, aggiungere un po' di farina. Spianare l'impasto sulla teglia foderata con carta



da forno e lasciar lievitare fino al raddoppio per 1 – 2 ore. Incidere la superficie con un motivo a rombi e con le dita premere per creare dei piccoli buchi. Spennellare $\frac{1}{3}$ della glassa (miscela di doppia panna e zucchero) sulla pasta. Cuocere 20 min. nel forno preriscaldato a 150 °C e proseguire la cottura per ulteriori 10 min. a 180 °C. Incidere di nuovo i rombi nella torta ancora calda e distribuirvi il resto della glassa. Tagliare i rombi e servire.

Contatto: Association des Paysannes Vaudoises
paysannesvaudoises.ch

Tisana alle erbe – affinché il giorno inizi in modo fragrante

Ingredienti (sufficiente per molte tisane)

- 20 g menta citrata o menta piperita
- 10 g verbena o melissa
- 10 g fiori di sambuco
- 5 g fiori di rosa
- 5 g fiordaliso

Preparazione

Far bollire l'acqua e, in una brocca riscaldata, aggiungere per ogni tazza di tè un cucchiaino colmo di **erbe**. Versare l'acqua bollente sopra le erbe e lasciare in infusione per 5 – 10 min. Gustare la tisana con tutti i sensi.

Consigli: Se vengono utilizzate erbe fresche, triplicare i quantitativi. Questa tisana è ottima anche fredda se si aggiungono nella brocca un bicchiere di succo di mele e un cubetto di ghiaccio.

Contatto: Bäuerinnenvereinigung Oberwallis
oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen



Marmellata di albicocche con fiori di lavanda

Ingredienti

1 kg albicocche
1 C succo di limone
500 g zucchero gelificante
2 c fiori di lavanda

Preparazione

Lavare molto bene i vasi e i coperchi che verranno riempiti con la marmellata e riscaldarli in una pentola capiente con acqua in leggero bollore.

Ridurre in purea le **albicocche** con lo **zucchero gelificante** e il **succo di limone**. Cuocere con cura la marmellata in una pentola alta e lasciar sobbollire dolcemente. Quando la marmellata cuoce aggiungere i **fiori di lavanda**. Dopo 3 min. dal punto di ebollizione fare la prova della gelificazione: mettere un cucchiaino di marmellata su un piattino e mettere 1 min. in frigorifero. Se la consistenza è giusta la marmellata può essere invasata ancora bollente nei vasi caldi.



Dopo il riempimento capovolgere i vasi per 5 min. e lasciar raffreddare lontano da correnti d'aria.

Consiglio: Per la marmellata non mettere più di 1,5 kg di frutta nella pentola.

Contatto: Bäuerinnenvereinigung Oberwallis
oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen

Mini lumachine piccanti

Impasto

500 g farina per treccia o semibianca

60 g burro fuso raffreddato

½ C sale

2,5 dl latte, tiepido

20 g lievito (½ cubetto)

Ripieno

1 vasetto di pesto al pomodoro

ev. un po' di vino bianco

250 g striscioline di pancetta o di prosciutto

40 g erbe fresche come timo, rosmarino, basilico

Spuma di mele

1 mela

50 g maionese

100 g quark

3 c curry dolce

poco pepe bianco

Preparazione

Formare un impasto e lasciarlo lievitare del doppio. Dividere la pasta in due e spianare su un po' di farina in due rettangoli. Nel caso il



pesto fosse troppo solido, aggiungere un po' di **vino bianco** e spalmarlo sulla pasta. Cospargere con le strisce di **pancetta** o **prosciutto**. Arrotondare entrambi i rettangoli. Tagliare le lumache e dare la forma. Lasciarle lievitare per 20 min. Cuocere le lumache nel centro del forno preriscaldato a 180 °C per 20 – 25 min. Per la spuma di mele sbucciare la **mela**, tagliarla a pezzi e frullarla con il resto degli ingredienti.

Contatto: Zuger Bäuerinnen
zuger-baeuerinnen.ch

Birchermuesli con bacche fresche

Ingredienti per ca. 4 persone

- 6 C miscela per muesli fatta in casa (p. 48)
o fiocchi d'avena
- 6 C latte
- 6 C yogurt naturale
- 1 limone, succo
- 6 mele
- 300 g bacche a scelta
- 2 C noci o nocciole, tritate finemente
- 1 dl panna da montare

Preparazione

Immergere brevemente la **miscela per muesli** o i **fiocchi d'avena** nel **latte**. Aggiungere lo **yogurt** e il **succo di limone**. Grattugiare le **mele** grossolanamente e mescolarle. Aggiungere le **bacche** e le **noci** e la **panna** da montare. La miscela per muesli fatta in casa (p. 48) contiene frutta secca e Birnel (miele di pere). Un'aggiunta di zucchero non è quindi necessaria.

Contatto: Zürcher Landfrauenvereinigung
landfrauen-zh.ch



Ricette regionali per il Brunch dalle Donne contadine e rurali svizzere.

Editore/distributore

Campagna «Contadine & contadini svizzeri. Per voi.» in collaborazione con il Servizio d'informazione agricola (LID)

Testi e foto

AS Marketing und Kommunikation
LID

istockphoto.com, pag. 1, 10, 19, 27, 31

Traduzione

Unione Contadini Ticinesi (UCT)
agricicino.ch

Contatto dell'Unione Svizzera delle Donne Contadine e Rurali

info@landfrauen.ch
landfrauen.ch

Informazioni sull'agricoltura svizzera
contadinisvizzeri.ch

Seguici su

