



**Contadine
& contadini**
svizzeri

Sapori regionali

Dal campo al piatto.

La stagione in un colpo d'occhio

	Primavera	Estate	Autunno	Inverno
Informazioni sull'agricoltura	6	14	22	30
Ricette di stagione	8	16	24	32
Entrata	Zuppa di ortiche	Zuppa fredda di ravanelli	Zuppa di funghi	Insalata di radicchio alle pere
Piatto	Risotto agli asparagi verdi	Crostata di zucchine e pomodori	Pasta al cavolo piuma e fagioli bianchi	Maccheroni dell'alpe al formaggio e pancetta
Dessert	Cholermüs con composta di rabarbaro	Gelato ai lamponi (senza gelatiera)	Torta di quark alle mele cotogne	Torta di pere
Bibita	Sciropo primaverile alle erbe	Frullato di melone alla menta	Punch speziato alle mele	Latte caldo ai fiori di tiglio
I sapori...	12 ... del Ticino	20 ... della Romandia	28 ... dei Grigioni	36 ... della Svizzera interna

Contadine
& contadini
svizzeri

Da
qui.

Per
voi.

I pomodori sono l'ortaggio preferito in Svizzera. Il 15 % dei pomodori svizzeri è coltivato in Ticino.

Stagionale e regionale

Un bene per te. Se segui il corso delle stagioni, acquisti automaticamente alimenti freschi e vari. L'offerta dei supermercati rimane pressoché identica durante tutto l'anno, mentre nei negozietti delle fattorie, nei mercatini ortofrutticoli settimanali oppure con un abbonamento alle cassette dei produttori locali puoi scoprire sapori sempre nuovi.

Un bene per le contadine e i contadini. Le nostre contadine e i nostri contadini lavorano con grande passione, in ogni stagione e con qualsiasi tempo. Acquistare i loro prodotti è un modo per riconoscere e apprezzare il loro ruolo e per garantire loro un futuro. Un gesto intelligente che va anche a vantaggio di tutti, poiché le contadine e i contadini svizzeri garantiscono un'alimentazione sana e equilibrata.

Un bene per l'ambiente. I prodotti svizzeri non devono attraversare mezzo mondo per arrivare nel tuo piatto. I percorsi di trasporto sono brevi, pertanto non sono necessari lunghi periodi di stoccaggio né serre riscaldate, e ciò consente di ridurre le emissioni di CO₂. Inoltre, le contadine e i contadini svizzeri si prendono cura del suolo e del paesaggio e proteggono la biodiversità.

Da qui. Per voi.



Agricoltura regionale

Di che cosa si occupano le famiglie contadine in primavera? In estate e in autunno, quali prodotti si possono trovare nei negozietti delle fattorie o nei mercatini ortofrutticoli? E cosa succede ai campi in inverno, rimangono davvero inutilizzati? Segui anche tu il ciclo dell'anno agricolo e le sue diverse fasi.



Ricette stagionali

Per ogni stagione ti proponiamo un'entrata, un piatto principale, un dessert e una bibita abbinata. Tanti spunti che ti invoglieranno sicuramente a metterti ai fornelli!



Specialità regionali

Tra il Ticino e la Romandia, i Grigioni e la Svizzera interna, scopri ricette autentiche, attività agricole tipiche e contadine e contadini sempre molto indaffarati.

Primavera



Erbe

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Aglio orsino			●	●								
Aneto						●	●	●	●			
Basilico					●	●	●	●	●			
Camomilla						●	●	●	●			
Coriandolo					●	●	●	●	●			
Crescione			●	●	●	●	●	●	●			
Dragoncello					●	●	●	●	●			
Erba cipollina						●	●	●	●			
Levistico					●	●	●	●				
Maggiorana									●	●		
Melissa						●	●	●				
Menta							●	●	●			
Monarda							●	●	●			
Origano						●	●	●	●			
Portulaca	●	●	●	●						●	●	●
Prezemolo					●	●	●	●	●	●	●	●
Rosa canina									●	●	●	
Rosmarino					●	●	●	●	●			
Salvia				●	●	●	●	●	●	●	●	
Sambuco									●	●		
Zafferano									●	●	●	
Zenzero									●	●	●	●

● Raccolta *Periodo di raccolta in parte più lungo grazie a metodi di coltura protetta*

Cogli la primavera

In primavera la natura rinasce a nuova vita, offrendoci una straordinaria abbondanza di cose buone da assaggiare. Ovunque spuntano erbe selvatiche, teneri germogli e foglioline aromatiche che non solo hanno un sapore delizioso, ma sono anche ricchi di sostanze nutritive, vitamine, antiossidanti e preziosi principi amari.

Dall'ortica all'aglio orsino, dal dente di leone al sambuco, la primavera offre una dispensa e una farmacia naturali proprio davanti alla porta di casa.



App di riconoscimento come «Flora Incognita» ti aiutano a non fare confusione e ad approfondire le tue conoscenze sulle piante selvatiche.

L'agricoltura in primavera



In primavera la natura trabocca di energia! Per le contadine e i contadini è il momento di avviare il nuovo ciclo annuale. Li puoi vedere un po' ovunque, indaffarati a dissodare i campi, concimare e preparare la semina di cereali, ortaggi e piantine di ogni tipo.

Anche nelle stalle c'è un gran daffare, perché è il periodo delle nascite e si avvicina la prima uscita al pascolo dopo l'inverno. Questa è anche la stagione in cui si preparano i macchinari, si riparano le recinzioni e si sistemano i prati. L'obiettivo è assicurarsi che tutte le colture possano crescere sane e ben protette.

Erbe profumate, verdure novelle e insalate croccanti: la primavera porta in cucina tante piccole cose fresche da scoprire.

Da qui. Per voi.

Grazie a un'alimentazione regionale e stagionale, che prevede solo trasporti brevi, puoi ridurre notevolmente la tua impronta ecologica.



← Calendario stagionale completo





© swissmilk



Qui la ricetta

Zuppa di ortiche

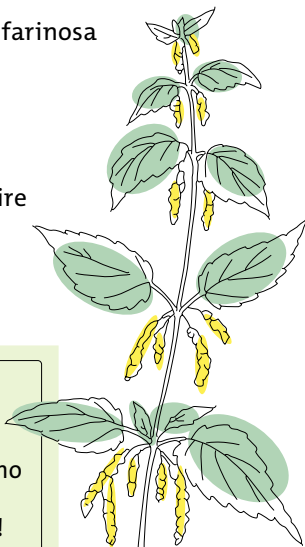
1 manciata di germogli di ortica
(tritati finemente)

400 g di patate a consistenza farinosa
(tagliate a dadini)

5 dl di acqua

3 dl latte

olio d'oliva o burro per arrostire



**Sportive e sportivi,
attenzione!**

100 g di ortiche contengono
da **7 a 8 g di proteine** e
ben **80 mg di magnesio!**
Quantità da record!



© USDCR



Qui la ricetta

Risotto agli asparagi verdi

600 g di asparagi verdi

320 g di riso per risotto

100 g di panna intera

60 ml di vino bianco

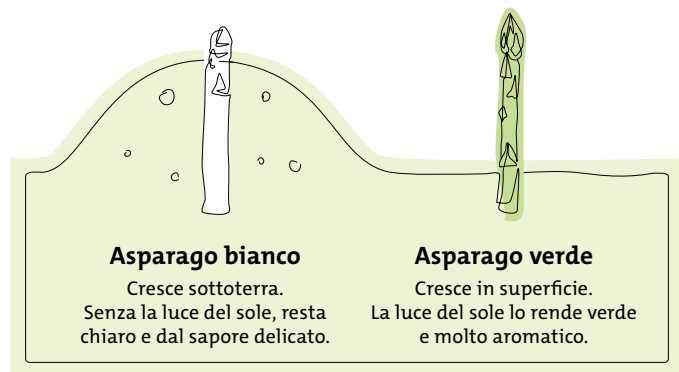
1 scalogno (tritato finemente)

1 dado di brodo di verdura

1 spicchio d'aglio

40 g di Sbrinz

↳ Se ti piace, puoi avvolgere gli asparagi
in qualche fettina di pancetta.



Asparago bianco

Cresce sottoterra.
Senza la luce del sole, resta
chiaro e dal sapore delicato.

Asparago verde

Cresce in superficie.
La luce del sole lo rende verde
e molto aromatico.



8 | 9



© swissmilk



Qui la ricetta

Cholermüs (swiss pancake) con composta di rabarbaro

Cholermüs

400 g di farina

4 tuorli

4,5 dl di panna e latte
(metà panna, metà latte)

4 albumi (montati a neve)

burro per arrostire
(per la cottura)

3 cucchiaini di zucchero
(da spolverare)

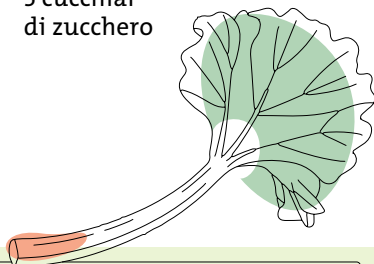
Composta di rabarbaro

800 g di rabarbaro

(sbucciato e tagliato a pezzetti)

2 dl di acqua

5 cucchiaini
di zucchero



Sapevi che in Svizzera il rabarbaro è raccolto solo fino al giorno di San Giovanni, ossia il 24 giugno? Infatti è una pianta perenne, quindi per formare nuovi gambi robusti la primavera seguente ha bisogno di un periodo di riposo sufficiente.



© swissmilk



Qui la ricetta

Sciroppo primaverile alle erbe

50 g di fiori o
di erbe aromatiche

(ad es. fiori di sambuco,
fiori di tiglio, melissa, menta)

1 l di acqua

1 kg di zucchero

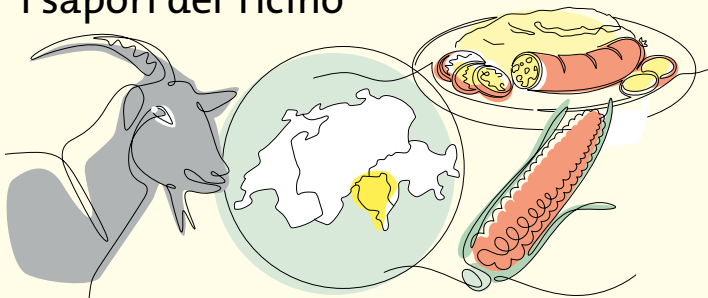
20 g di acido citrico



Si consiglia di raccogliere le erbe selvatiche lontano dal ciglio della strada per evitare contaminazioni dovute al traffico o ai cani.



I sapori del Ticino



Il Ticino ha molti volti diversi, come i suoi contadini e le sue contadine. Ecco tre delle tante specialità agricole di questa regione.

Nera Verzasca. Questa robusta capra di montagna è diffusa soprattutto nella Leventina, nel Malcantone e nella Valle Maggia. Sopporta temperature estreme e in estate, a monte, vive quasi allo stato brado, contribuendo a contenere l'imboschimento. È allevata per la produzione di latte e carne.

Rosso del Ticino. Questa varietà di mais, quasi dimenticata, è stata riscoperta negli anni Settanta dalla fondazione Pro Specie Rara. Dal 2004 il Rosso del Ticino è coltivato principalmente sul Piano di Magadino, soprattutto per produrre farina da polenta.

Luganiga. Questa specialità ticinese a base di carne di maiale è tradizionalmente insaporita con aglio, pepe, cannella e noce moscata. Può essere cotta in padella o alla griglia e si abbina perfettamente al risotto e alla polenta.



Qui la ricetta



© swissmilk



12 | 13

Polenta al burro e salvia

1,2 l di brodo di carne
o di verdura

300 g di semola
di mais fine ticinese

100 g di formaggio
di montagna ticinese
(tagliato a cubetti)

100 g di Sbrinz DOP
(grattugiato fresco)

100 g di burro

2 mazzetti di salvia

2 spicchi d'aglio

↳ Assieme a questa
polenta si possono
servire, ad esempio,
delle luganighe.



Ti interessa conoscere meglio
il Ticino? Scopri le aziende agricole
di Eros, Nicola e Moreno.



Estate

Frutta

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocca						●	●		●			
Aronia								●	●			
Bacche di goji								●	●	●		
Ciliegie						●	●					
Fichi								●	●	●		
Fragole					●	●	●	●	●	●		
Kiwi	●	●	●	●							●	●
Lamponi						●	●	●	●	●		
Mela	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mela cotogna									●	●	●	
Mini-Kiwi									●	●		
Mirabella							●	●				
Mirtilli						●	●	●	●			
Mirtilli rossi								●	●	●		
More						●	●	●	●	●		
Nettarina								●	●			
Pera	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pesca							●	●	●			
Prugna							●	●	●			
Ribes						●	●	●	●			
Uva								●	●	●		
Uva spina						●	●	●	●			

- Raccolta *Periodo di raccolta in parte più lungo grazie a metodi di coltura protetta*
- Disponibile in negozio

Un bel cesto per il picnic

Mangiare all'aperto mette subito di buon umore! E anche il cibo ha sovente un sapore migliore. Le ricerche dimostrano infatti che in un ambiente piacevole e naturale percepiamo in modo molto più intenso i profumi, i colori e i sapori di ciò che mangiamo.

Allora, cosa aspetti? Organizza un bel picnic in famiglia o con gli amici! Basta chiedere a ognuno di portare qualcosa: un'insalata variopinta, una bella pagnotta croccante, frutta fresca, tè freddo fatto in casa oppure qualche buon formaggio saporito. Cosa c'è di meglio per rafforzare l'intesa e il senso di appartenenza che trascorrere un bel momento in compagnia assaporando qualcosa di buono?



Puntura d'insetto durante un picnic? La **pian-tagaine** è un rimedio naturale e molto efficace. Basta schiacciare o masticare una fogliolina e applicarla direttamente sulla puntura. Allevierà immediatamente il prurito e il gonfiore.

L'agricoltura in estate



14 | 15

Mentre per molti l'estate è sinonimo di vacanze, per le famiglie contadine iniziano gli impegnativi lavori di fienagione, ma non solo. Cereali, ortaggi e frutta giungono a maturazione e vanno raccolti, a mano o con macchinari appositi. L'erba va falciata e trasformata in insilato o fatta essiccare per ottenere il fieno, indispensabile per nutrire il bestiame durante l'inverno.

In montagna inizia la stagione dell'alpeggio. Seguendo una tradizione ancestrale, le alpigiane e gli alpigiani conducono gli animali sui pascoli in quota, per produrre latte e formaggio e dare anche un prezioso contributo alla cura del paesaggio alpino.

In estate la cucina diventa come la tavolozza di un pittore: pomodori succosi, zucchine croccanti e frutta matura e profumata danno un tocco di colore e un sapore squisito ai tuoi piatti.

Da qui. Per voi.



Il ruolo delle api, domestiche o selvatiche, dei bombi, delle vespe e di tanti altri insetti è fondamentale, in quanto impollinano i fiori delle piante selvatiche e di quelle coltivate, garantendo i raccolti e, di conseguenza, anche la varietà e la qualità dei nostri alimenti.



Calendario stagionale completo





© verdura.ch



Qui la ricetta

Zuppa fredda di ravanelli

- 1 mazzetto di ravanelli
- 1 cipollotto
- 0,5 dl di brodo di verdura
- 500 g di kefir
- 150 g di quark alla panna
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale, pepe
- 4 cucchiaini di olio di colza
- 1 cucchiaino di semi di colza



Le zuppe fredde si possono preparare anche con cetrioli, pomodori, peperoni, spinaci, piselli e così via. Non ci sono limiti alla creatività!



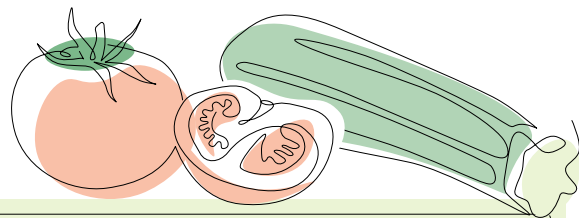
© swissmilk



Qui la ricetta

Crostata di zucchine e pomodori

- 1 pasta sfoglia già spianata, rotonda
- 200 g di crème fraîche o quark
- 1 cucchiaino di senape
- 120 g di Gruyère DOP grattugiato
- 1 uovo
- sale, pepe
- 2–3 pomodori (a fette sottili)
- 1–2 zucchine (a fette sottili)



Approfitta della stagione dei pomodori per preparare una bella scorta di sugo, che ti offrirà il suo buon sapore di caldo e di sole durante tutto l'inverno.



16 | 17



© swissmilk



Qui la ricetta

Gelato ai lamponi (senza gelatiera)

400 g di lamponi

100 g di zucchero

2 cucchiaini di succo di limone

4 dl di panna intera



Le bacche prodotte localmente sono alimenti molto sani, ricchi di antiossidanti, vitamine, fibre e principi nutritivi. Inoltre, hanno un'azione antinfiammatoria e favoriscono la digestione. Pur essendo ipocaloriche, sono una fonte di energia del tutto naturale!

© swissmilk



Qui la ricetta

Frullato di melone alla menta

300 g di melone locale
(tagliato a pezzi)

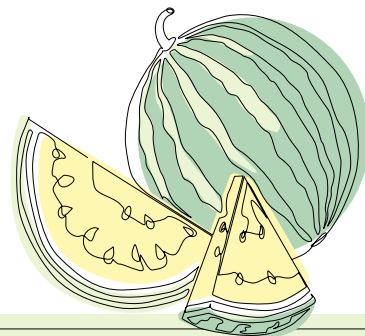
1 cucchiaino di miele

$\frac{1}{2}$ –1 cucchiaino di zucchero

5 dl di latte

8 foglioline di menta

cubetti di ghiaccio
(a piacere)



Sapevi che in Svizzera si coltivano meloni? Nella regione del Seeland, ad esempio, si trovano i Charentais, i retati, i Galia e persino angurie rosse e gialle. Basta fare un giro nei negozi delle aziende agricole!



18 | 19

I sapori della Romandia



La Romandia ha tanti volti diversi, come i suoi contadini e le sue contadine. Ecco tre delle tante specialità agricole di questa regione.

Naso nero del Vallese. È una pecora di buon carattere, dal pelo lungo e folto. Si trova molto bene sui pascoli ed è estremamente resistente e adattabile. È allevata principalmente per la cura del paesaggio e per la produzione di carne e lana.

Chasselas. È il vitigno bianco più importante della Svizzera. Predilige i vigneti caldi e ventilati con un suolo calcareo o argilloso, come quelli che si affacciano sulle rive del Lemano. In Romandia viene solitamente vinificato in vino bianco secco.

Vacherin Mont d'Or DOP. Questo formaggio a pasta molle prodotto con latte bovino è stagionato dentro fascere di corteccia di peccio, che gli danno un aroma del tutto particolare. Morbido e cremoso, è particolarmente apprezzato se servito appena sfornato, ancora caldo.



Qui la ricetta



Filetti di persico alla mugnaia

3 cucchiaini di farina

½ cucchiaino di sale

pepe

800 g di filetti di persico
svizzero

burro (per la cottura)

Salsa alla mugnaia:

100 g di burro

0,5 dl di vino bianco
o brodo di verdura

succo di ½ limone

2 cucchiaini di prezzemolo
(tritato)



**Ti interessa conoscere meglio
la Romandia? Scopri le aziende agricole
di Céline, Guillaume e Nicolas.**



Verdure

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Aglio						●	●	●	●	●	●	●
Asparago				●	●	●						
Barbabietola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Bietola da costa			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Broccoli					●	●	●	●	●	●	●	●
Carciofo							●	●	●	●	●	●
Catalogna					●	●	●	●	●	●		
Cardi											●	●
Carota	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolfiore					●	●	●	●	●	●	●	●
Cavoli di Bruxelles	●									●	●	●
Cavolo a punta	●	●	●	●						●	●	●
Cavolo bianco	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolo cinese	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolo navone	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Cavolo nero	●	●	●								●	●
Cavolo piuma	●	●	●								●	●
Cavolo rapa				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolo rosso	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ceci	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cetriolo					●	●	●	●	●	●	●	●
Cipolla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cicorino rosso	●	●				●	●	●	●	●	●	●
Fagioli						●	●	●	●	●	●	●
Finocchio					●	●	●	●	●	●	●	●
Flower sprout	●	●	●								●	●
Formentino	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Indivia					●	●	●	●	●	●	●	●
Indivia belga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lattuga Batavia			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

- Raccolta *Periodo di raccolta in parte più lungo grazie a metodi di coltura protetta*
- Disponibile in negozio

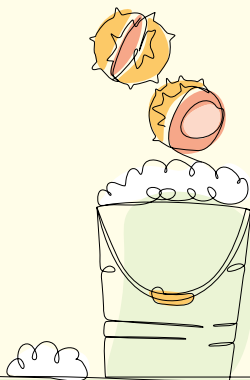


Calendario stagionale completo



È tempo di raccolto

I colori incantevoli che tingono il bosco d'autunno invitano a lunghe passeggiate con un cesto sottobraccio. Castagne, bacche di rosa canina, funghi e noci sono pronti per essere raccolti e trasformati in tante piccole squisitezze. Non ci sono limiti alla fantasia: fai di questi tesori della natura tanti piatti autunnali, sane provviste per l'inverno o piccoli oggetti artigianali.



Sapevi che le castagne d'India, che non sono commestibili, sono invece un ottimo detersivo naturale? Contengono saponine che, a contatto con l'acqua, formano schiuma e possiedono proprietà detergenti.

L'agricoltura in autunno

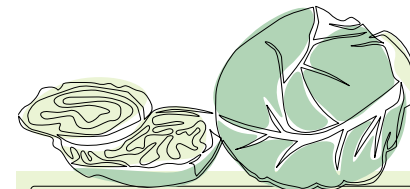


In autunno il paesaggio si tinge di colori vivaci, l'aria profuma di mele e pere mature, i vigneti vengono vendemmiati, i campi e i frutteti offrono alle contadine e ai contadini gli ultimi raccolti da mettere in riserva. Nei campi coltivati a cereali si vedono le mietitrici compiere gli ultimi giri.

I primi giorni d'autunno segnano anche la fine dell'alpeggio. Mucche, capre e pecore lasciano i pascoli di montagna e sono condotte a valle in festosi cortei.

In cucina, l'autunno offre un buffet variegato: pere zuccherine, cavoli e zucche dai colori intensi, noci e nocciole croccanti sono pronti per essere gustati. Si avvicina l'11 novembre, con la tradizionale fiera di San Martino che conclude in bellezza l'anno agricolo.

Da qui. Per voi.



I cavoli sono un vero powerfood, oltretutto coltivato localmente. Sono ricchi di vitamina C e favoriscono la digestione. Inoltre, non sono per niente monotoni, poiché oltre alle varietà più comuni, come il cavolo rosso, i cavolini di Bruxelles e la verza, si trovano anche il cavolo piuma, il cavolo nero, il pan di zucchero, il cavolo cinese, il pak choi e molti altri ancora.



© swissmilk



Qui la ricetta

Zuppa di funghi

Zuppa

1 cipolla (tritata)

300 g di funghi misti

(ad es. porcini, champignon de Paris, cardoncelli, tagliati a pezzetti)

burro o crema per arrostire

250 g di patate

(tagliate a pezzetti)

6 dl di brodo

1,25 dl di panna

2-3 cucchiaini di succo di limone

Guarnizione

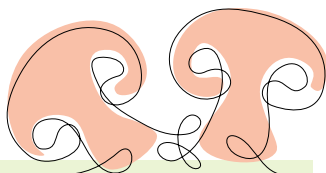
50 g di funghi (affettati)

burro o crema per arrostire

1,25 dl di panna (montata)

erbe aromatiche

(ad es. maggiorana, timo, prezzemolo, tritate finemente)



In Svizzera si trovano funghi freschi tutto l'anno: ricchi di proteine vegetali, sono coltivati in modo sostenibile su strati di legno o di paglia. Tra le varietà più apprezzate vi sono gli champignon de Paris, gli shiitake, gli orecchioni e i cardoncelli.



© verdura.ch



Qui la ricetta

Pasta al cavolo piuma e fagioli bianchi

300 g di cavolo piuma (a pezzetti)

3 spicchi d'aglio (affettati finemente)

½ mazzetto di prezzemolo liscio (tritato finemente)

2 cucchiaini di olio di colza

1 dl di vino bianco

260 g di fagioli bianchi (di produzione locale)

50 g di pomodori sott'olio (sgocciolati e tagliati a pezzettoni)

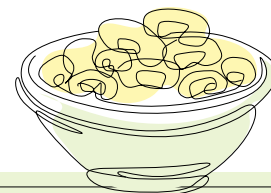
2 cucchiaini di crème fraîche

500 g di pasta (a scelta)

acqua salata (per la cottura)

sale e pepe

Sbrinz



I legumi sono un'ottima fonte di proteine: 100 g di lenticchie secche ne forniscono circa 25 g, mentre 100 g di fagioli ne forniscono circa 21 g. Le proteine favoriscono lo sviluppo muscolare, hanno un'azione riparatrice sui tessuti e saziano a lungo.



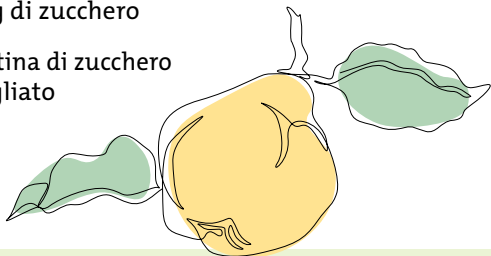
24 | 25



Qui la ricetta

Torta di quark alle mele cotogne

- 1 mela cotogna (sbucciata, privata dei semi e tagliata a cubetti di 1 cm)
- 2 cucchiaini di cannella (in polvere)
- 150 g di burro (ammorbidito)
- 200 g di zucchero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 4 uova
- 6 cucchiaini di semola fine
- 500 g di quark magro
- 500 g di formaggio fresco nature



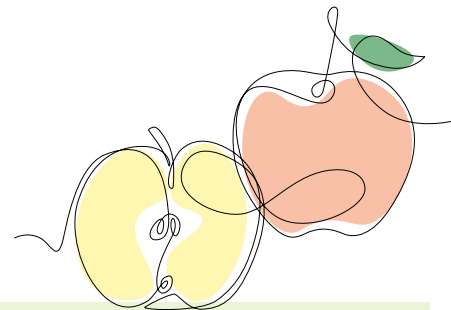
Gli scarti delle mele cotogne possono tornare utili per preparare piccole prelibatezze profumate come gelatine, sciroppi o canditi.



Qui la ricetta

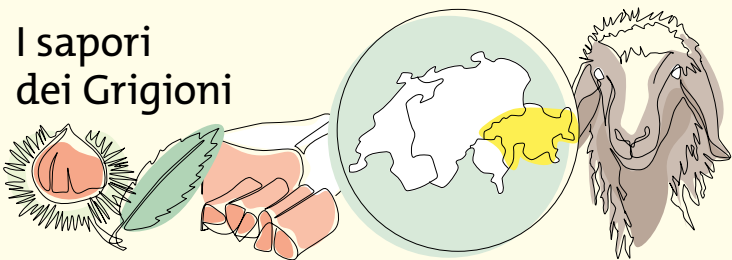
Punch speziato alle mele

- 2,5 dl di acqua
- 1 manciata di uvetta
- 2 limoni (tagliati a fettine sottili)
- 1 stecca di cannella
- 1 l di succo di mela
- 2 chiodi di garofano
- zucchero (a piacere)



Sapevi che in Svizzera vi sono oltre 1000 varietà di mele registrate? Tra queste figurano varietà tradizionali (ad es. Boskoop, Berner Rosenapfel o Gravensteiner) e varietà più recenti (ad es. Gala, Jonagold o Pink Lady). Le trovi nei negozietti delle fattorie o nei mercatini ortofrutticoli settimanali.

I sapori dei Grigioni



I Grigioni hanno tanti volti diversi, come i suoi contadini e le sue contadine. Ecco tre delle tante specialità agricole di questa regione.

Pecora dell'Engadina. Questa pecora, piuttosto grande, non ha le corna. Ha invece orecchie pendenti e zoccoli molto resistenti, che raramente sono soggetti a malattie. È molto prolifica e può dare alla luce fino a tre agnelli ogni anno. È allevata principalmente per la produzione di carne.

Castagne. In passato, nei Grigioni le castagne costituivano un alimento di base. Oggi le selve castanili sono meno estese, ma in Val Bregaglia è ancora coltivata la più grande d'Europa. Le castagne, prive di glutine, sono fatte essiccare e macinate per produrre farina.

Carne secca dei Grigioni. Questo prodotto di salumeria si ottiene dalla coscia cruda di manzo, essiccata all'aria ma non affumicata. «Carne secca dei Grigioni» è una denominazione protetta. Solo i tagli di carne essiccati all'aria dei Grigioni e lavorati in loco a un'altitudine compresa tra 800 e 1'800 metri possono fregiarsi di questo nome (con un'eccezione per le valli meridionali del cantone). La carne stessa, invece, non deve necessariamente provenire dai Grigioni.



Qui la ricetta



© swissmilk



Zuppa di castagne

1 cipolla (tritata)

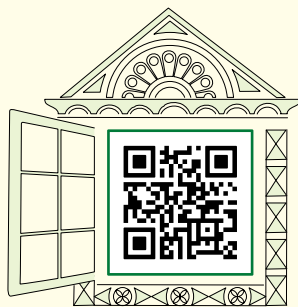
burro (per soffriggere)

400 g di castagne cotte e sbucciate (fresche o surgelate)

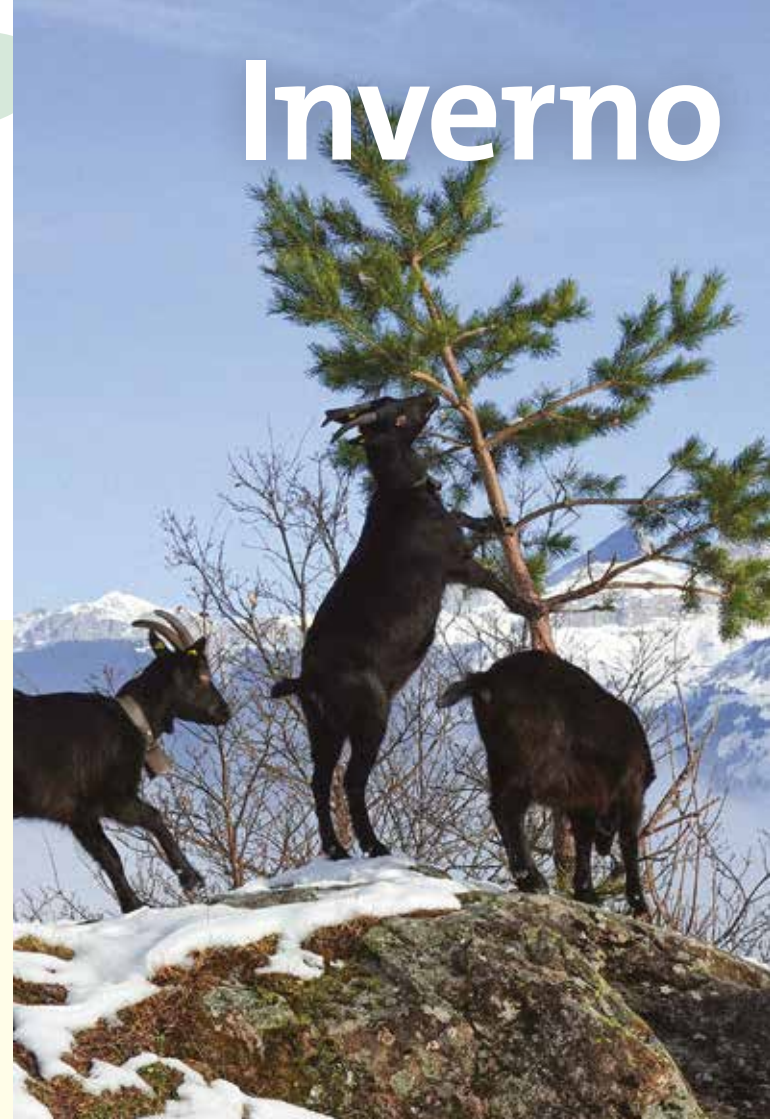
4 dl di brodo di verdura

sale e pepe

noce moscata (a piacere)
1,5 dl di panna (montata)



Ti interessa conoscere meglio i Grigioni? Scopri le aziende agricole di Arno, Isabelle e Susanna.



Inverno

Verdure

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Lattuga cappuccio			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lattuga foglia di quercia			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lattuga iceberg					●	●	●	●	●	●		
Lupino	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Melanzana				●	●	●	●	●	●	●		
Melone							●	●				
Pak-choi				●	●	●	●	●	●	●	●	
Pastinaca	●	●	●				●	●	●	●	●	●
Patata	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Patata dolce	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Peperone						●	●	●	●	●		
Piselli						●	●					
Pomodoro				●	●	●	●	●	●	●	●	
Quinoa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rabarbaro				●	●	●						
Radice di prezzemolo	●	●								●	●	●
Ramolaccio				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ravanello			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Romanesco					●	●	●	●	●	●	●	
Rucola				●	●	●	●	●	●	●		
Scalogno	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
Scorzoneria	●	●								●	●	●
Sedano da coste					●	●	●	●	●	●	●	●
Sedano rapa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Soia	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Spinacio			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Taccole						●	●	●	●			
Topinambur	●	●	●								●	●
Zucca	●	●					●	●	●	●	●	●
Zucchini					●	●	●	●	●	●		

● Raccolta *Periodo di raccolta in parte più lungo grazie a metodi di coltura protetta*

● Disponibile in negozio



Calendario stagionale completo

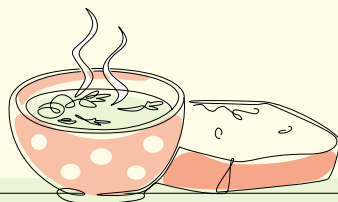


Al caldino con una buona zuppa

Quando fuori soffia il vento e danzano i fiocchi di neve, niente fa più piacere di una buona zuppa fumante. Corposa e cremosa e oppure leggera e delicata, la zuppa è un piatto molto versatile che può essere declinato all'infinito combinando legumi, verdure fresche, erbe aromatiche e spezie. Già solo il profumo che si diffonde durante la cottura dà una sensazione di calore e intimità.

La zuppa è anche molto pratica, poiché si può preparare facilmente anche in grandi quantità. In questo modo avrai una scorta per i giorni successivi o potrai fare una simpatica sorpresa a un vicino.

Per un pizzico di caldo in più, si possono aggiungere spezie dal sapore intenso, come il peperoncino del Ticino o lo zenzero del Seeland.



La zuppa è ancora più gustosa se servita con un buon pane croccante. In Svizzera, ogni regione ha le proprie tradizioni e ricette. Scopri su panesvizzero.ch quale tipo di pane si abbina meglio alla tua zuppa preferita.

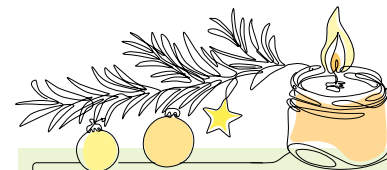
L'agricoltura in inverno



30 | 31

In inverno i campi si ricoprono di una coltre di gelo e neve. Le contadine e i contadini ne approfittano per occuparsi dei macchinari, effettuare le riparazioni necessarie e pianificare i lavori dell'anno successivo. Durante la stagione fredda alcuni hanno impieghi in altri settori. Questo è il periodo in cui gli animali, al riparo nella stalla, hanno bisogno di tanto calore, foraggio e cure. C'è molto da fare anche nelle vigne e nei frutteti, per prepararli ai primi raggi di sole primaverili, quando torneranno a germogliare rigogliosi.

L'inverno porta in cucina molti ingredienti sostanziosi e saporiti: ortaggi da riserva come patate, carote e cavoli, erbe aromatiche essiccate e legumi, per preparare piatti nutrienti che scaldano il cuore.



Da qui. Per voi.

Durante l'inverno, molte aziende agricole si trasformano in pasticcerie natalizie o in piccoli atelier per la produzione di articoli regalo. Si può trovare di tutto, dagli abeti locali alle candele di cera d'api, dagli addobbi natalizi realizzati con materiali naturali a squisite marmellate. Acquistando i regali di Natale direttamente in un'azienda agricola farai piacere ai tuoi cari e darai una mano alle contadine e ai contadini della tua regione.



© swissmilk



Qui la ricetta

Insalata di radicchio alle pere

3 cucchiaini di aceto

sale, pepe

4 cucchiaini di olio di colza

1 cucchiaio di succo di pere concentrato

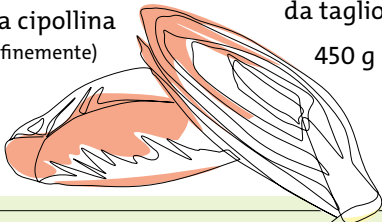
1 mazzetto di erba cipollina (tritata finemente)

500 g di radicchio (fresco o surgelato, affettato a strisciole)

2–3 pere (circa 400 g, pulite e affettate a spicchi sottili)

4 manciate di insalata da taglio

450 g di cottage cheese naturale



Le insalate invernali come la scarola, il radicchio e l'indivia belga sono ricche di preziosi principi amari e di vitamina C. Stimolano la digestione, migliorano l'assorbimento dei principi nutritivi, stabilizzano il livello di zuccheri nel sangue e riducono la fame, oltre a portare sapori freschi e interessanti nel piatto.

© carmesvizzera.ch



Qui la ricetta



32 | 33

Maccheroni dell'alpe al formaggio e pancetta

150 g di pancetta a dadini

2 mele acidule (ad es. Boskoop)

1 dl di succo di mela

200 g di cipolle

1 spicchio d'aglio

1 mazzetto di erba cipollina

400 g di patate a pasta soda

1 cucchiaino di burro

7 dl di brodo di verdura

2 dl di panna semigrassa

pepe nero, sale

noce moscata

250 g di maccheroni

1 cucchiaio di olio di girasole

50 g di formaggio di montagna grattugiato



C'è modo di evitare le lacrime mentre si tritano le cipolle! Ad esempio, si può usare un coltello molto affilato, inumidire il tagliere e il coltello, riempirsi la bocca con un sorso d'acqua o indossare occhialini da nuoto o da sci. Metodi strani, ma funzionano!



© swissmilk



Qui la ricetta

Torta di pere

1 pasta per torte al burro
già spianata, rotonda

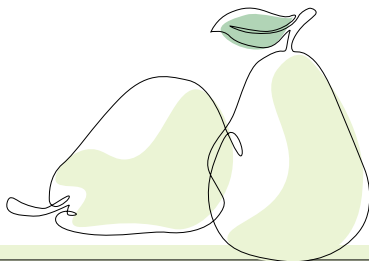
500 g di pere
(tagliate a spicchi sottili)

2 dl di panna

1 cucchiaino di zucchero

2 uova

1 cucchiaino di zucchero
(da spolverare)



In alternativa alle pere, è possibile utilizzare qualsiasi altro frutto sodo, come le mele o le mele cotogne. Sono perfette anche le prugne, le albicocche o le mirabelle che hai nel congelatore: la torta risulterà così molto succosa.



© swissmilk



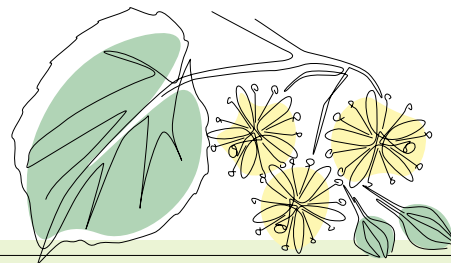
Qui la ricetta

Latte caldo ai fiori di tiglio

3 dl di latte intero

qualche fiore di tiglio essiccato

½–1 cucchiaino di miele o un pezzetto di favo



Raccolti e essiccati in estate, i fiori di tiglio offrono calore e benessere durante l'inverno. Non solo alleviano i sintomi del raffreddore, ma hanno anche un'azione calmante, migliorano l'umore e aiutano a combattere l'insonnia. In inverno, una tazza di latte caldo ai fiori di tiglio può diventare un piccolo rituale di dolcezza per il corpo e per l'anima.



34 | 35

I sapori della Svizzera interna



La Svizzera interna ha tanti volti diversi, come i suoi contadini e le sue contadine. Ecco tre delle tante specialità agricole di questa regione.

Apicoltura. In Svizzera l'apicoltura riveste un ruolo di primaria importanza. Le api elaborano il miele a partire dal nettare dei fiori (miele di fiori) o dalla melata, ovvero la linfa zuccherina secreta dalle piante (miele di bosco). La maggior parte degli alveari si trova nella Svizzera interna.

Patate. Berna è il cantone che produce più patate. Si tratta di un tipo di coltivazione impegnativo, poiché la patata è piuttosto esigente. Ama il calduccio ma detesta l'umidità eccessiva, la siccità e la luce del giorno. Oggi in Svizzera il consumo pro capite di patate è superiore a quello di pasta o riso.

Crauti. Per preparare i crauti ci vuole cavolo bianco affettato finemente, che va poi salato e chiuso ermeticamente in un contenitore, così da avviare il processo di fermentazione naturale. I crauti sono ipocalorici e, allo stesso tempo, ricchissimi di vitamine. In Svizzera sono prodotti soprattutto nei cantoni di Berna e Zurigo.



Qui la ricetta

© patate.ch



36 | 37

Rösti di patate crude

1 cipolla (tritata)

1 kg di patate

sale e pepe
(a piacere)

2 cucchiaini di burro
per arrostire

1 cucchiaio di burro

↳ In cucina avanzano patate lesse? Sono perfette per preparare i rösti.

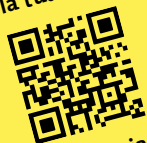
Al formaggio, con un uovo al tegamino, con un po' di salsiccia... le varianti sono infinite!



Ti interessa conoscere meglio la Svizzera interna? Scopri le aziende agricole di Katja, Petra e Simon.

Contadine & contadini svizzeri

Per trovare
una fattoria
nella tua regione



dallafattoria.ch

Fresco dal negoziatino.

Pubblicazione / Distribuzione
Campagna «Contadine & contadini svizzeri»
in collaborazione con il
Servizio di informazione agricola (LID)

Redazione
Servizio di informazione agricola (LID)

Traduzione
Trait d'Union, Berna

Stampa



Massimo standard di eco-efficacia.
Certificazione Cradle Certified™
prodotto tramite Vögeli SA.
Rilegatura esclusa.

Seguici:



Grafica
atelierQuer, Steffisburg

Foto di copertina
Natalia - stock.adobe.com

Foto
swissmilk.ch, paysannes.ch, verdura.ch,
carnesvizzera.ch, patate.ch, usp.ch,
contadinisvizzeri.ch

Tante idee per altre ricette



38 | 39



verdura.ch



patate.ch



paysannes.ch



panesvizzero.ch



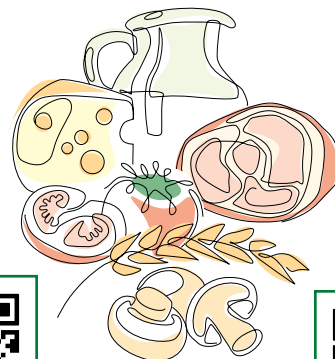
carnesvizzera.ch



champignons-suisse.ch



swissmilk.ch



Svizzera. Naturalmente.



SUISSE
GARANTIE

Informazioni sull'agricoltura e ricette di stagione

Seguici:



Contadine
& contadini
svizzeri