

Seminario

dei Produttori Svizzeri di Latte PSL per docenti di educazione alimentare

Documentazione ricette

Yogurt, ricotta & Co.



S M P · P S L

Yogurt, ricotta & Co.

Indice

Primavera

- 1 Drink al kefir e alle fragole / Drink al kefir e al rabarbaro
- 2 Champignon ripieni di cottage cheese, prosciutto e senape
- 3 Gnocchi di ricotta e nocciole in zuppa di panna e spinaci
- 4 Polpettine di carne e mascarpone con salsa di acetosella
- 5 Torta di patate e cottage cheese con aglio orsino
- 6 Sformatini di riso e latticello al profumo di asperula
- 7 Tartellette di ricotta allo zafferano
- 8 Mousse di ricotta al Toblerone bianco

Estate

- 9 Drink ai cetrioli e allo yogurt / Drink al pomodoro e allo yogurt
- 10 Zuppa di kefir e melissa con piccoli aspic di melone
- 11 Terrina di zucchine e ricotta con vinaigrette al rosmarino
- 12 Rondelle di melanzana con formaggio fresco all'origano
- 13 Noce di vitello con ricotta, pomodoro e rucola
- 14 Treccia allo yogurt e alle albicocche
- 15 Sorbetto al latte acidulato con composta di ciliegie
- 16 Piccole charlotte di mascarpone e lamponi con salsa di lamponi

Autunno

- 17 Drink al latte acidulato e alle more / Drink al latte acidulato e alle prugne
- 18 Zuppa di zucca e latticello con ciuffetti di panna alle castagne
- 19 Bignè al latticello con ripieno di mascarpone e pomodori
- 20 Sedano allo zafferano con carne dei Grigioni e yogurt al succo di pera
- 21 Gnocchi di patate con blanc battu al basilico
- 22 Pane di mais al kefir con cottage cheese al peperoncino
- 23 Spiedini di mele e patate con crema di ricotta e uva passa
- 24 Budini di mascarpone alla cannella con prugne caramellate

Inverno

- 25 Drink al latticello e alle carote / Drink al latticello e alle rape rosse
- 26 Mousse di mascarpone su carpaccio di rape rosse
- 27 Petto di anatra con insalata di lenticchie e porri e salsa al cottage cheese
- 28 Feta panata su letto di carote al succo di pera concentrato
- 29 Pancake al cottage cheese con blanc battu e mandarini al miele
- 30 Budini al caffè con spicchi di pera
- 31 Gelato di verbena e kefir con composta di mele in rosso
- 32 Ricotta alle castagne con panpepato tostato e insalata piccante di arance



Drink al kefir e alle fragole

Per 1,2 l circa

450 g di fragole
500 g di kefir
2,5 dl di latte
50 g di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato

Guarnizione:
Pepe nero macinato al momento
Fragole

- 1 Mondare le fragole e tagliarle in quattro.
- 2 Frullare le fragole con il kefir, il latte, lo zucchero e lo zucchero vanigliato. Versare la bevanda ottenuta nei bicchieri e metterli al fresco.
- 3 Spolverizzare con una macinata di pepe. Guarnire con le fragole e servire.

Il drink può essere aromatizzato con menta, melissa o acetosella tagliate a striscioline / Aggiungere una pallina di gelato alla vaniglia o al limone in ogni bicchiere e servire con un cucchiaino

Drink al kefir e al rabarbaro

Per 1,2 l circa

400 g di rabarbaro
100 g di zucchero
1 baccello di vaniglia incisa
500 g di kefir
2,5 dl di latte
1 bustina di zucchero vanigliato

Menta per guarnire

- 1 Mondare il rabarbaro e tagliarlo a pezzi. Farlo ammorbidire cuocendolo insieme allo zucchero e al baccello di vaniglia in una casseruola coperta. Lasciar raffreddare e togliere il baccello.
- 2 Frullare il composto ottenuto con gli altri ingredienti. Versare la bevanda nei bicchieri e metterli al fresco.
- 3 Guarnire con le foglioline di menta e servire.

Unire al composto di rabarbaro una pari quantità di fragole e mescolare bene / Aggiungere 1 cucchiaino di zenzero grattugiato



Champignon ripieni di cottage cheese, prosciutto e senape

Champignon ripieni di cottage cheese, prosciutto e senape

Per 20 pezzi

**20 champignon
piuttosto grossi**
**1 cucchiaio di burro
o crema per arrostire**
**1/2 cucchiaino di succo
di limone**
0,5 dl d'acqua
1/2 cucchiaino di sale

Ripieno:

150 g di prosciutto
150 g di cottage cheese
**1 cucchiaino di senape
a grana grossa**
**1 cucchiaio di erba
cipollina tagliata
a rondelline**
**Sale, pepe macinato
al momento**

Guarnizione:

Erba cipollina
Foglie di insalata

1 Lavare gli champignon e farli sgocciolare. Scaldare il burro per arrostire, unirvi gli champignon, il succo di limone, l'acqua e il sale; coprire e far cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Lasciar raffreddare gli champignon nel fondo di cottura. Tagliare i gambi dei funghi e tritarli. Asciugare le teste tamponandole con carta da cucina.

2 Per il ripieno: tagliare il prosciutto a dadini e mescolarlo al cottage cheese. Amalgamarvi i gambi degli champignon tritati, la senape, l'erba cipollina e condire il tutto. Mettere in fresco per almeno 2 ore.

3 Farcire gli champignon con il ripieno. Adagiarli su un letto d'insalata e guarnirli con l'erba cipollina.

Questo piatto può essere preparato il giorno prima e conservato coperto in frigo / Al posto del prosciutto si possono utilizzare uova sode / Si può servire anche come antipasto su un letto d'insalata verde con panna acidula semigrassa, erba cipollina e pane integrale



Gnocchi di ricotta e nocciole in zuppa di panna e spinaci

Gnocchi di ricotta e nocciole in zuppa di panna e spinaci

Per 4 persone

80 g di ricotta magra, ben sgocciolata

30 g di nocciole macinate

70 g di pangrattato bianco

3 tuorli

Sale, pepe macinato al momento

Zuppa:

1/2 cipolla tritata

Burro per soffriggere

2 cucchiai e 1/2 di farina

7,5 dl di brodo

1 dl di panna

250 g di spinaci

50 g di aglio orsino

Sale, pepe macinato al momento

1 Mescolare la ricotta con le nocciole, il pangrattato, i tuorli e condire. Lasciar riposare il composto ottenuto per 20 minuti.

2 Con il composto di ricotta formare dei grossi gnocchi e lessarli in acqua salata. Togliarli dall'acqua e farli sgocciolare su carta da cucina. Metterli in caldo.

3 Per la zuppa: soffriggere la cipolla nel burro. Cospargere di farina, versarvi il brodo e far sobbollire per 10 minuti. Unirvi la panna.

4 Mondare gli spinaci e l'aglio orsino, tritarli finemente e unirli alla zuppa. Portare a ebollizione e condire.

5 Versare la zuppa nelle fondine e immergervi gli gnocchi.

Cospargere gli gnocchi di Sbrinz e gratinarli / Variante dolce: passare gli gnocchi nello zucchero aromatizzato alla cannella e servirli con composta di rabarbaro



Polpettine di carne e mascarpone con salsa di acetosella

Polpettine di carne e mascarpone con salsa di acetosella

Per 4 persone

Stecchini

1 scalogno tritato
1 spicchio d'aglio,
tritato finemente
Burro o crema per
arrostire
300 g di carne di maiale
macinata
poco peperoncino
in polvere
Sale, pepe macinato
al momento
100 g di mascarpone
1 albume
1 cucchiaino di erba
cipollina tagliata
a rondelline

Salsa:
180 g di panna acidula
semigrassa
2 cucchiari di ketchup
4 cucchiari di acetosella
tagliata finemente
Sale, pepe macinato
al momento

1 Soffriggere lo scalogno e l'aglio in una noce di burro. Lasciare raffreddare.

2 Condire la carne e unirvi il mascarpone, l'albume, l'erba cipollina, lo scalogno e l'aglio mescolando energicamente. Con il composto ottenuto formare delle polpettine rotonde e rosolarle nel burro a fuoco moderato per 5 minuti circa. Infilzare ogni polpettina con uno stecchino.

3 Per la salsa: amalgamare la panna acidula semigrassa con il ketchup e l'acetosella e condire il tutto. Disporre la salsa in ciotoline e servirla insieme alle polpettine.

Servire con insalata di spinaci / La carne di maiale può essere sostituita con carne d'agnello / Queste polpettine sono ottime anche fredde / La salsa si accompagna bene alle grigliate / L'acetosella è una pianta selvatica che oggi si coltiva anche nell'orto. Cruda, contiene pressoché la stessa quantità di vitamina C del limone. Si raccoglie da primavera a fine estate. Le cime dei germogli e le foglioline giovani vengono usate per preparare salse, insalate e zuppe



Torta di patate e cottage cheese con aglio orsino

Torta di patate e cottage cheese con aglio orsino

Per 4 persone

**1 tortiera
del diametro di 24 cm
Burro e farina
per la tortiera**

**400 g di impasto
per dolci o di pasta
sfoglia alla ricotta
300 g di patate a polpa
soda**

**Copertura:
2 uova
1 cucchiaino di farina
1,5 dl di latte
250 g di cottage cheese
6 foglie di aglio orsino
o di levistico, tagliate
a striscioline
Sale, pepe macinato
al momento**

**Guarnizione:
Aglio orsino o levistico
250 g di cottage cheese**

1 Spianare la pasta a 2 mm di spessore e disporla nella tortiera imburrata e infarinata.

2 Cuocere le patate in acqua salata e scolarle. Pelarle e tagliarle a fette dello spessore di 3 mm. Distribuirle sulla base di pasta nella tortiera.

3 Per la copertura: sbattere le uova con la farina fino a ottenere una pastella liscia. Incorporarvi il latte, il cottage cheese, l'aglio orsino o il levistico e condire. Versare sulle patate.

4 Cuocere nel settore centrale del forno preriscaldato a 200 °C per 30 – 40 minuti.

5 Guarnire con l'aglio orsino o il levistico. Servire con cottage cheese.

Pasta sfoglia alla ricotta fatta in casa

Per circa 400 g di pasta

**200 g di farina bianca
1 cucchiaino di sale
80 g di burro, freddo,
tagliato a pezzetti
150 g di ricotta
alla panna**

1 Mescolare la farina con il sale. Unirvi il burro e lavorarlo con le mani fino a ottenere un composto friabile. Aggiungere la ricotta. Amalgamare il composto lavorandolo con una spatola o un cucchiaio, senza impastare. Formare un pane, avvolgerlo nella pellicola trasparente e metterlo in fresco per 30 minuti.

2 Spianare la pasta su un piano freddo formando un rettangolo di 40 x 20 cm, ripiegarla 2 volte e rimetterla in fresco per 30 minuti. Ripetere l'operazione un'altra volta.



Sformatini di riso e latticello al profumo di asperula

Sformatini di riso e latticello al profumo di asperula

Per 4 – 6 persone

**6 stampini
da 1,25 dl circa**

**5 dl di latticello
1 mazzetto di asperula
Latte q.b.
1 pizzico di sale
1 baccello di vaniglia
inciso**

**1 bustina di zucchero
vanigliato**

50 g di zucchero

80 g di riso al latte

**1 foglio e 1/2 di gelatina,
stemperata in acqua
fredda**

**2 cucchiaini di pistacchi
tritati**

2 dl di panna montata

250 g di fragole

**1 – 2 cucchiaini di zucchero
Una spruzzata di aceto
balsamico**

Asperula per guarnire

1 Portare a ebollizione il latticello con l'asperula, coprire e far sobbollire per 10 minuti. Filtrare e aggiungere tanto latte quanto basta per ottenere 5 dl di liquido.

2 Portare a ebollizione il liquido così ottenuto con il sale, il baccello di vaniglia, lo zucchero vanigliato e lo zucchero. Versarvi il riso e far cuocere a fuoco moderato per 20 – 30 minuti rimestando spesso, finché quasi tutto il liquido sarà assorbito.

3 Strizzare bene la gelatina, aggiungerla al composto di riso caldo e farla sciogliere mescolando. Infine, togliere il baccello di vaniglia. Far rapprendere in frigo. Mescolare bene e incorporare al composto i pistacchi e la panna. Riempire gli stampini e metterli in fresco per 2 ore.

4 Mondare le fragole e tagliarle a pezzi. Farle macerare brevemente nell'aceto zuccherato.

5 Immergere per un istante gli stampini nell'acqua calda e capovolgerli. Servire con le fragole. Guarnire con l'asperula.

Non importa se il latticello caglia / Aromatizzare gli sformatini con spezie come coriandolo, cardamomo, zafferano o cannella / Invece degli sformatini si può preparare un unico grande sformato in uno stampo da 1 l circa (in tal caso metterlo in fresco per 4 ore) / Al posto delle fragole si può utilizzare una purea di rabarbaro / L'asperula si raccoglie in maggio e giugno e si usa soprattutto per aromatizzare la tradizionale bowle primaverile



Tartellette di ricotta allo zafferano

Per 4 persone

**4 stampini
del diametro di 12 cm
Pellicola trasparente
Carta da forno**

Pasta:

**200 g di farina
1 pizzico di sale
75 g di zucchero
125 g di burro, freddo,
tagliato a pezzetti
1 uovo
1 cucchiaio di latte**

Ripieno:

**300 g di ricotta alla panna
250 g di ricotta magra
200 g di Crème fraîche
1 uovo
100 g di zucchero
1 bustina di zucchero
vanigliato
la scorza grattugiata
di 1/2 limone
1 bustina di zafferano
50 g di uva passa
50 g di uva sultanina**

Guarnizione:

**Marzapane
Ovetti di zucchero**

1 Per la pasta: mescolare la farina con il sale e lo zucchero. Unire il burro e lavorarlo fino a ottenere un composto friabile. Disporre il composto ottenuto a fontana. Versare al centro l'uovo e il latte. Amalgamare il tutto senza impastare. Avvolgere il composto nella pellicola trasparente e metterlo in fresco per 30 minuti.

2 Dividere il composto in quattro parti uguali. Con le mani spianare 2/3 di ogni porzione negli stampini rivestiti di carta da forno e bucherellare con una forchetta. Con il rimanente terzo di ogni porzione, realizzare dei rotolini, disporli nella circonferenza interna degli stampini e schiacciarli con le dita sul bordo. Mettere in fresco.

3 Per il ripieno: mescolare dapprima tutti gli ingredienti escluse l'uva passa e l'uva sultanina. Poi, aggiungere anche queste ultime e amalgamare il tutto. Versare negli stampini.

4 Cuocere nel settore inferiore del forno preriscaldato a 180 °C per 30 – 40 minuti. Lasciar raffreddare leggermente ed estrarre le tartellette dagli stampini.

5 Con lo spremiaglio, schiacciare il marzapane direttamente sulle tartellette. Guarnire con gli ovetti di zucchero.

Tartellette di ricotta allo zafferano

Servire con fragole macerate nello zucchero /
Invece delle tartellette si può preparare un'unica
grande torta di ricotta in uno stampo a cerniera
del diametro di 24 cm



Mousse di ricotta al Toblerone bianco

Mousse di ricotta al Toblerone bianco

Per 4 persone

8 – 12 pirottini

**150 g di Toblerone
bianco**

**100 g di ricotta
alla panna**

**1,5 dl di panna
montata**

1 Spezzettare grossamente il Toblerone in una ciotola. Fondere a bagnomaria.

2 Amalgamare la ricotta col cioccolato fuso e lasciar raffreddare completamente.

3 Incorporare la panna al composto di ricotta delicatamente, mescolando dal basso verso l'alto. Versare la mousse ottenuta in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e spremere il composto nei pirottini. Mettere in fresco per almeno 2 ore.

Servire con composta di rabarbaro o con frutti di bosco freschi / La mousse può essere preparata in anticipo e conservata nel freezer per 2 mesi / A bagnomaria il cioccolato fonde dolcemente e lentamente: mettere il cioccolato in una ciotola d'acciaio cromato all'interno di una pentola con un po' d'acqua e riscaldarlo sul fornello



Drink ai cetrioli e allo yogurt / Drink al pomodoro e allo yogurt

Drink ai cetrioli e allo yogurt

Per 1 l circa

500 g di cetrioli
500 g di yogurt
al naturale
1 spicchio d'aglio
schacciato
La scorza grattugiata
di 1 limone
Coriandolo tritato
Sale, pepe

Guarnizione:

Spicchi di limone
Rondelle di cetriolo

1 Mondare i cetrioli e tagliarli a pezzi.

2 Frullare i cetrioli con lo yogurt e l'aglio. Mescolarvi la scorza di limone, il coriandolo e condire. Mettere in fresco per un'ora.

3 Versare la bevanda nei bicchieri. Guarnire con fettine di limone e rondelle di cetriolo.

Anziché coriandolo si possono utilizzare aneto o prezzemolo / Servire come zuppa fredda

Drink al pomodoro e allo yogurt

Per 1 l circa

600 g di pomodori
carnosi
500 g di yogurt
al naturale
1 spicchio d'aglio
schacciato
0,5 dl di brodo vegetale
Basilico, tagliato
a striscioline
Sale, pepe

Basilico per guarnire

1 Incidere i pomodori con un taglio a croce, scottarli per un istante in acqua bollente, spellarli e tagliarli a pezzi.

2 Frullare i pomodori con lo yogurt, l'aglio e il brodo. Mescolarvi il basilico e condire. Mettere in fresco per un'ora.

3 Versare la bevanda nei bicchieri. Guarnire con il basilico.

Il basilico può essere sostituito con la menta / Anziché 500 g di yogurt si possono utilizzare 300 g di yogurt e 200 g di Crème fraîche / Servire come zuppa fredda



Zuppa di kefir e melissa con piccoli aspic di melone

Per 4 persone

**8 vasetti di crema
da caffè (cremini) vuoti**

**1 melone
della varietà Cavailon
1/2 cucchiaino
di agar-agar
150 g di kefir
2 cucchiai di zucchero
6 foglioline di melissa
Pepe macinato
al momento**

Melissa per guarnire

- 1** Sbucciare il melone, tagliarlo a metà ed eliminare i semi. Frullare la polpa.
- 2** Per gli aspic: sciogliere l'agar-agar in 100 g di purea di melone, far cuocere per un minuto rimestando continuamente. Versare il composto nei vasetti vuoti e mettere in fresco per almeno un'ora.
- 3** Per la zuppa: amalgamare la restante purea di melone con il kefir e lo zucchero. Tagliare la melissa a striscioline, mescolarle alla zuppa e condire.
- 4** Distribuire la zuppa nei piatti. Capovolgere gli aspic nella zuppa. Guarnire con foglioline di melissa.

Zuppa di kefir e melissa con piccoli aspic di melone

Utilizzare un melone molto maturo / Per guadagnare tempo: servire la zuppa con palline di polpa di melone anziché con gli aspic / L'agar-agar è un gelatinizzante vegetale



Terrina di zucchine e ricotta con vinaigrette al rosmarino

Terrina di zucchine e ricotta con vinaigrette al rosmarino

Per 4 persone

**1 stampo da 5 dl circa,
ad es. a sezione
triangolare
Pellicola trasparente**

**2 zucchine
300 g di ricotta
alla panna
2 uova
Sale, pepe**

**Vinaigrette:
4 cucchiaini di olio di colza
2 cucchiaini di aceto
balsamico bianco
1/2 cucchiaino di senape
Rosmarino fresco,
tritato finemente
un pizzico di scorza
di limone grattugiata
Sale, pepe**

**Rosmarino
per guarnire**

1 Pelare le zucchine con il pelapatate nel senso della lunghezza. Ripassarle 2 o 3 volte per ottenere strisce di buccia più scure e più chiare. Sbollentare le bucce in acqua salata, scolarle e asciugarle tamponandole con carta da cucina.

2 Incorporare le uova alla ricotta e condire.

3 Foderare lo stampo con la pellicola trasparente. Disporvi le bucce di zuccina alternando una strisciolina verde scuro a una strisciolina verde chiaro, lasciando che fuoriescano dal bordo. Riempire con il composto di ricotta. Ripiegare le bucce di zuccina sul lato aperto dello stampo.

4 Cuocere a bagnomaria nel forno preriscaldato a 160 °C per 50 – 60 minuti. Togliere dal forno e far raffreddare nello stampo.

5 Per la vinaigrette: mescolare tutti gli ingredienti e condire.

6 Capovolgere la terrina, tagliarla a fette e disporle nei piatti. Irrorare con la vinaigrette e guarnire col rosmarino.

Tagliare le zucchine rimaste a listarelle, scottarle e farcirvi la terrina / Insaporire il composto di ricotta con 1 cucchiaino di curry o di paprica / La terrina può essere preparata un giorno prima / Cuocere nello steamer a 80 °C per 30 minuti (modalità di cottura vapore/aria calda)



Rondelle di melanzana con formaggio fresco all'origano

Rondelle di melanzana con formaggio fresco all'origano

Per 20 rondelle circa

**2 – 3 melanzane lunghe
Crema per arrostire
Sale**

**200 g di formaggio
fresco alla doppia
panna, ad es. Gala
250 g di cottage cheese
2 spicchi d'aglio
schiacciati
Foglioline di origano
tritate**

**1 peperoncino,
privato dei semi,
tritato finemente
Sale, pepe**

**Guarnizione:
Pomodori ciliegia,
tagliati in quattro**

1 Tagliare le melanzane a fette spesse 1 cm circa.

2 Disporle su una teglia unta con crema per arrostire e pennellarle con crema per arrostire. Farle appassire nel settore centrale del forno preriscaldato a 160 °C. Salarle e lasciarle raffreddare sulla teglia.

3 Con una forchetta, schiacciare il formaggio fresco alla doppia panna. Amalgamarvi i restanti ingredienti e condire.

4 Con un cucchiaio, distribuire il formaggio fresco sulle rondelle di melanzana. Guarnire con i pomodori ciliegia.

Al posto delle melanzane al forno si possono utilizzare rondelle di zucchina scottate in acqua bollente /
La crema di formaggio fresco all'origano può essere servita con patate lesse o spalmata sul pane



Noce di vitello con ricotta, pomodoro e rucola

Noce di vitello con ricotta, pomodoro e rucola

Per 4 – 8 persone

Fondo di cottura:

2 l d'acqua

il succo di un limone

100 g di carote,

100 g di sedano

**e 100 g di porro,
mondati, tagliati a pezzi**

1 scalogno,

tagliato a pezzi

Pepe in grani

4 cucchiaini di sale

**1 trancio di noce di
vitello da 700 – 800 g**

Sale, pepe

Ricotta:

2 pomodori San Marzano

250 g di ricotta

semigrassa

**2 cucchiai di fondo
di cottura**

1 cucchiaino di senape

**1 cucchiaio di capperi,
tritati finemente**

1 pizzico di zucchero

2 cucchiai di rucola tritata

Sale, pepe

Rucola per guarnire

1 Per il fondo di cottura: portare a ebollizione tutti gli ingredienti, coprire e lasciar sobbollire per una decina di minuti.

2 Adagiare la noce di vitello sul fondo di cottura e togliere il tegame dal fuoco. Abbassare il fuoco, coprire il tegame e cuocere senza far spiccare il bollore per mezz'ora circa. Lasciar raffreddare nel fondo di cottura.

3 Per la ricotta: incidere i pomodori con un taglio a croce, scottarli per un istante nell'acqua bollente, spellarli, privarli dei semi e tagliarli a dadini. Mescolarli ai restanti ingredienti e condire.

4 Tagliare la noce di vitello a fette sottili e condirle. Servirle con la ricotta. Guarnire con la rucola.

I pomodori San Marzano sono saporiti e poco succosi / Servire la ricotta con bollito o patate novelle / La noce di vitello può essere gustata tiepida



Treccia allo yogurt e alle albicocche

**Per una treccia
da 1 kg circa**

**500 g di farina
50 g di zucchero
2 cucchiaini di sale
20 g di lievito
2 cucchiaini di zucchero
75 g di burro
0,75 – 1 dl di latte
250 g di yogurt naturale
250 g di albicocche
1 tuorlo sbattuto
con 1 cucchiaio
di panna**

1 Mescolare la farina con lo zucchero e il sale. Mescolare il lievito con lo zucchero. Far fondere il burro, unirvi il latte e amalgamarvi lo yogurt. Versare il tutto sulla farina insieme al lievito. Impastare fino a ottenere una massa morbida. Coprirla e farla lievitare a temperatura ambiente finché avrà raddoppiato il suo volume.

2 Snocciolare le albicocche e tagliarle a dadini.

3 Dividere l'impasto in due parti, ricavarne due rotoli e appiattirli in modo da formare dei piccoli pani allungati. Distribuire le albicocche al centro, pennellarle con un po' d'acqua e arrotolare la pasta in modo che le albicocche restino all'interno dei rotoli. Intrecciare i due rotoli e farli lievitare per 30 minuti.

4 Pennellare la treccia così ottenuta con il tuorlo d'uovo. Cuocerla nel settore centrale del forno preriscaldato a 180 °C per 40 – 50 minuti. Lasciare raffreddare.

Treccia allo yogurt e alle albicocche

Preparare il doppio della pasta e realizzare due trecce. Cuocere la seconda treccia per 30 minuti soltanto, lasciarla raffreddare, avvolgerla in carta trasparente e congelarla (si mantiene per 2 – 3 mesi); mettere la treccia congelata nel forno ancora freddo e finire di cuocerla a 200 °C per 30 – 40 minuti / Mescolare alla pasta 2 cucchiai di semi di papavero / Ottima per un brunch a buffet



Sorbetto al latte acidulato con composta di ciliegie

Sorbetto al latte acidulato con composta di ciliegie

Per 6 persone

360 g di latte acidulato
180 g di zucchero
1 albume
20 g di zucchero

Composta:
500 g di ciliegie,
private del nocciolo
1 dl d'acqua
100 g di zucchero
il succo di 1 limone
1 anice stellato

Menta per guarnire

1 Riscaldare il latte acidulato e lo zucchero a 65 °C. Lasciare raffreddare e riporre nel freezer per 5 – 6 ore. Mescolare di tanto in tanto.

2 Quando il latte acidulato sarà quasi congelato, montare a neve l'albume con lo zucchero e amalgamarlo al sorbetto.

3 Per la composta: far sobbollire tutti gli ingredienti per 2 minuti. Lasciar raffreddare, estrarre l'anice stellato e mettere in fresco.

4 Distribuire la composta nei bicchieri. Con un cucchiaino, mettere il sorbetto. Guarnire con la menta.

Una volta, il sorbetto veniva preparato solo con albume montato a neve, sciroppo di zucchero concentrato e frutta frullata / La parola sorbetto deriva dal persiano «scherbett», trasformato poi in «sherbet» dagli Arabi e in «sorbet» dai Francesi



Piccole charlotte di mascarpone e lamponi con salsa di lamponi

Per 8 persone

8 stampini da 1,5 dl

Salsa:

250 g di lamponi

70 g di zucchero a velo setacciato

Charlotte:

500 g di mascarpone

100 g di zucchero

1 pizzico di sale

6 fogli di gelatina, stemperata

in acqua fredda

2,5 dl di panna

semigrassa, montata

100 g di lamponi

16 savoiardi

Guarnizione:

Menta

Mandorle a scaglie, tostate

Lamponi

1 Per la salsa: frullare i lamponi. Mescolare 200 g di lamponi frullati con lo zucchero a velo fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Mettere in fresco per almeno 4 ore. Mettere da parte i restanti lamponi frullati per le charlotte.

2 Per le charlotte: mescolare il mascarpone con lo zucchero e il sale. Riscaldare leggermente i lamponi frullati, unirvi la gelatina ben strizzata e farla sciogliere mescolando. Amalgamare il composto ottenuto con il mascarpone. Infine, incorporarvi la panna poi i lamponi mescolando delicatamente dal basso verso l'alto senza sbattere.

3 Spezzare i savoiardi a metà. In ogni stampino inserire quattro metà di biscotto con il lato zuccherato rivolto verso l'esterno. Riempire gli stampini con la crema di mascarpone. Mettere in fresco per almeno 2 ore.

4 Immergere per un istante gli stampini nell'acqua calda e capovolgere le charlotte sui piatti. Irrorare con un po' di salsa. Guarnire con menta, mandorle e lamponi. Servire con la restante salsa.

Piccole charlotte di mascarpone e lamponi con salsa di lamponi

Queste charlotte sono ottime anche con composta alle pesche



Drink al latte acidulato e alle more

Per 1,2 l circa

500 g di more
500 g di latte acidulato
2 dl di latte
60 g di zucchero
1 bustina di
zucchero vanigliato
1 cucchiaino di
coriandolo in polvere

More per guarnire

1 Frullare tutti gli ingredienti. Mettere in fresco per un'ora.

2 Mescolare la bevanda e versarla in diversi bicchieri. Guarnire con more.

Al posto del coriandolo si può utilizzare cannella /
La bevanda è «più amabile» se alle more si mescolano dei mirtilli

Drink al latte acidulato e alle prugne

Per 1,2 l circa

500 g di prugne,
private del nocciolo
60 g di zucchero
1 stecca di cannella
500 g di latte acidulato
2 dl di latte
1 cucchiaino di
cardamomo in polvere

Stecche di cannella
per guarnire

1 Mescolare le prugne con lo zucchero e la stecca di cannella e lasciare che la frutta perda un po' del suo succo. Cuocere le prugne in un tegame coperto finché diverranno morbide. Lasciare raffreddare ed eliminare la stecca di cannella.

2 Frullare le prugne con i restanti ingredienti. Mettere in fresco per un'ora.

3 Versare la bevanda nei bicchieri e guarnire con un pezzetto di stecca di cannella.

A piacere servire il drink tiepido / Sciogliere 100 g di cioccolato tritato nelle prugne frullate ancora calde e servire il drink tiepido



Zuppa di zucca e latticello con ciuffetti di panna alle castagne

Zuppa di zucca e latticello con ciuffetti di panna alle castagne

Per 4 persone

1 scalogno tritato
1 pizzico di curry
Burro per soffriggere
2 cucchiaini e 1/2 di farina
6 dl di latticello
1,5 dl di succo di mela
15 g di concentrato di brodo vegetale
250 g di polpa di zucca, tagliata a dadini
1 dl di panna
Sale, pepe macinato al momento

Ciuffetti di panna:

1 cucchiaio purea di castagne
1 pizzico di noce moscata
1 pizzico di zucchero
1 dl di panna montata

1 Soffriggere lo scalogno nel burro con il curry. Cospargere di farina, unire il latticello, il succo di mela e portare il tutto a ebollizione. Aggiungere il concentrato di brodo vegetale, la zucca, la panna e lasciar sobbollire per 30 minuti.

2 Passare la zuppa nel mixer e condire. Versare nelle tazze.

3 Per i ciuffetti di panna: mescolare la purea di castagne con la noce moscata, lo zucchero e la metà della panna fino a ottenere un composto omogeneo. Incorporarvi il resto della panna mescolando dal basso verso l'alto senza sbattere. Versare una cucchiainata di panna in ogni tazza.

Servire con caldarroste / Variante dolce: servire la panna alle castagne con composta di prugne



Bignè al latticello con ripieno di mascarpone e pomodori

Per 30 – 40 bignè

Carta da forno

1,25 dl di latticello
1/2 cucchiaino di sale
50 g di burro
70 g di farina
2 uova

Ripieno:

100 g di pomodori
secchi sott'olio
2 – 3 cucchiai di Sbrinz
grattugiato al momento
100 g di mascarpone
Pepe
Foglioline di timo

Timo per guarnire

1 Portare a ebollizione il latticello con il sale e il burro; abbassare la fiamma. Aggiungervi la farina in una sola volta e mescolare fino a formare una palla di pasta morbida. Lasciare raffreddare leggermente. Unire le uova una ad una e mescolare fino a ottenere un impasto morbido.

2 Con due cucchiaini o con la tasca da pasticciere, distribuire 30 – 40 mucchietti di pasta su una lastra rivestita con carta da forno. Dorare nel settore centrale del forno preriscaldato a 180 °C. Lasciar raffreddare leggermente e, con le forbici, tagliare la calottina dei bignè ottenuti.

3 Per il ripieno: sciacquare i pomodori sotto acqua calda, asciugarli tamponandoli con carta da cucina e tagliarli a fette sottili. Mescolarli allo Sbrinz e al mascarpone. Condire e incorporarvi il timo.

4 Farcire i bignè aiutandosi con un coltello. Guarnire con timo e servire subito.

Bignè al latticello con ripieno di mascarpone e pomodori

I bignè possono essere congelati in sacchetti e conservati in freezer per 2 mesi. Dopo averli scongelati, ripassarli nel forno preriscaldato a 180 °C per 5 minuti circa / Il ripieno può essere preparato il giorno prima



Sedano allo zafferano con carne dei Grigioni e yogurt al succo di pera

Sedano allo zafferano con carne dei Grigioni e yogurt al succo di pera

Per 4 persone

200 g di sedano

**Fondo di cottura:
2 cucchiaini di succo
di limone**

1,5 dl d'acqua

50 g di succo di pera

1 bustina di zafferano

1/2 cucchiaino di sale

Yogurt:

**1 cucchiaio di succo
di pera**

180 g di yogurt naturale

**Prezzemolo, tritato
grossamente**

Sale, pepe

**20 fette di carne secca
dei Grigioni, tagliate
sottili**

**Prezzemolo per
guarnire**

1 Mondare il sedano e tagliarlo a cubetti di un cm circa.

2 Per il fondo di cottura: portare a ebollizione tutti gli ingredienti. Unire i cubetti di sedano, coprire e far ammorbidire a fuoco lento per una decina di minuti.

3 Per lo yogurt: mescolare tutti gli ingredienti e versare il composto ottenuto nelle ciotoline.

4 Arrotolare le fette di carne secca e disporle sui piatti. Distribuirvi sopra i cubetti di sedano. Servire con lo yogurt e guarnire con il prezzemolo.

Questo piatto è ottimo con pane integrale e formaggio / Al posto della carne secca dei Grigioni si può utilizzare prosciutto crudo / Il sedano può essere preparato mezza giornata prima e, al momento opportuno, riscaldato nel fondo di cottura



Gnocchi di patate con blanc battu al basilico

Per 4 persone

500 g di patate farinose

100 g di blanc battu

sgocciolato

2 tuorli

8 pomodori secchi

sott'olio

150 – 175 g di farina

Sale, pepe,

noce moscata

Blanc battu:

250 g di blanc battu

Basilico, tagliato

a striscioline

Sale, pepe

Basilico per guarnire

1 Pelare le patate, tagliarle a pezzi e lessarle in acqua salata. Scolarle e lasciarle raffreddare senza coperchio sul fornello spento.

2 Passare le patate nello schiacciapatate mentre sono ancora calde. Amalgamarvi il blanc battu e i tuorli. Sciacquare i pomodori sotto l'acqua calda, asciugarli bene tamponandoli con carta da cucina, tagliarli a pezzetti e mescolarli al composto di patate. Aggiungere la farina poca alla volta finché il composto non risulterà più appiccicoso e condire. Mettere in fresco per 30 minuti.

3 Per il blanc battu: mescolare tutti gli ingredienti e condire.

4 Dividere la pasta in quattro parti uguali, formare dei cordoni e ritagliare gnocchetti di circa un cm.

5 Lessare gli gnocchi in abbondante acqua salata quasi bollente. Quando affiorano in superficie, toglierli dall'acqua con una schiumarola e farli sgocciolare.

6 Distribuire gli gnocchi sui piatti precedentemente riscaldati. Servire con il blanc battu e guarnire con il basilico.

Gnocchi di patate con blanc battu al basilico

Servire con contorno di zucchine o con salsa al pomodoro / Dorare gli gnocchi nel burro per arrostitire / Al posto degli gnocchi tradizionali, formare gnocchi più grandi



Pane di mais al kefir con cottage cheese al peperoncino

Pane di mais al kefir con cottage cheese al peperoncino

Per 800 g circa di pane

**1 stampo per cake
lungo 26 cm
Carta da forno**

**240 g semolino
di mais fine
60 g di crusca di grano
1 cucchiaino di sale
2 cucchiaini di lievito
in polvere
1 cucchiaio di zucchero
1 uovo sbattuto
1 cucchiaio di burro
liquido
400 g di kefir**

**Cottage cheese:
200 g di cottage cheese
1 punta di coltello
di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di senape
a grana grossa
Sale**

1 Mescolare il semolino con la crusca, il sale, il lievito in polvere e lo zucchero. Mescolare l'uovo con il burro e il kefir, unire il tutto al semolino di mais e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

2 Versare l'impasto ottenuto nello stampo per cake rivestito di carta da forno. Cuocere nel settore superiore del forno preriscaldato a 220 °C per 20 – 30 minuti.

3 Per il cottage cheese: mescolare tutti gli ingredienti e condire. Servire con il pane di mais caldo.

Tostare gli avanzi di pane e gustarli con burro e marmellata / Farcire il pane di mais con frutta secca e servirlo con formaggio / L'impasto può essere cotto anche in stampini per muffin



Spiedini di mele e patate con crema di ricotta e uva passa

Spiedini di mele e patate con crema di ricotta e uva passa

Per 4 persone

Spiedini

200 g di ricotta magra
1 cucchiaio di miele
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di
prezzemolo tritato
Sale, pepe macinato
al momento
50 g di uva passa

Spiedini:
4 patate a polpa soda
4 mele
di media grandezza
Burro o crema
per arrostire

Prezzemolo
per guarnire

1 Amalgamare la ricotta con il miele, la senape, il prezzemolo e condire. Unire 30 g di uva passa e mescolare. Disporre la crema ottenuta nelle ciotoline e guarnire con la restante uva passa.

2 Per gli spiedini: lavare accuratamente le patate e tagliarle in grossi spicchi. Sbollentarli nell'acqua salata. Farli sgocciolare e asciugarli tamponandoli con carta da cucina.

3 Dividere le mele a metà, privarle del torsolo e tagliare ogni metà in 3 spicchi. Scottarli in acqua zuccherata. Farli sgocciolare e asciugarli tamponandoli con carta da cucina.

4 Infilare negli spiedini alternando uno spicchio di patata e uno di mela. Dorarli nel burro per arrostire da ambo le parti.

5 Disporre gli spiedini sui piatti e guarnirli con il prezzemolo. Servire con crema di ricotta e uva passa.

Servire la crema di ricotta e uva passa con pietanze al curry / Preparare gli spiedini con formaggio e spicchi di pera



Budini di mascarpone alla cannella con prugne caramellate

Per 4 persone

4 stampini da 1,5 dl circa

500 g di mascarpone

2 stecche di cannella

4 tuorli

60 g di zucchero

**1 cucchiaino di
zucchero vanigliato**

Prugne:

2 – 3 cucchiari

di zucchero

**250 g di prugne,
snocciolate**

**1 pezzetto di scorza
di limone**

Guarnizione:

Pistacchi tritati

1 Riscaldare il mascarpone con le stecche di cannella a fuoco moderato (senza far spiccare il bollore). Coprire e lasciar insaporire a temperatura ambiente per 2 – 3 ore.

2 Togliere le stecche di cannella. Frullare il mascarpone con i restanti ingredienti. Versare il composto ottenuto negli stampini.

3 Cuocere a bagnomaria nel forno preriscaldato a 160 °C per 45 minuti circa. Togliere dal forno e lasciare raffreddare leggermente.

4 Per le prugne: caramellare lo zucchero in un tegame a fondo largo. Quando avrà assunto un bel colore dorato, togliere il tegame dal fuoco. Versarvi le prugne e la scorza di limone, coprire e far appassire a fuoco basso. Lasciar raffreddare leggermente le prugne prima di distribuirle nelle ciotoline.

5 Cospargere di pistacchi i budini di mascarpone ancora tiepidi e servirli con le prugne.

Budini di mascarpone alla cannella con prugne caramellate

Preparare i budini il giorno prima e servirli freddi / Al posto delle prugne si può utilizzare una composta di uva spina / Anziché usare le stecche di cannella, si può aggiungere alla crema di mascarpone 1 cucchiaino di cannella in polvere (in questo modo, però, i budini risulteranno meno morbidi) / Cuocere nello steamer a 80 °C per 35 minuti (modalità di cottura vapore/aria calda)



Drink al latticello e alle carote / Drink al latticello e alle rape rosse

Drink al latticello e alle carote / Drink al latticello e alle rape rosse

Per 1 l circa

**300 g di carote
o rape rosse**
1 cucchiaio di burro
**1 cucchiaino di
zucchero**
**1 cucchiaio di zenzero
grattugiato**
**5 – 6 dl di brodo
vegetale**
1 stecca di citronella
1,5 dl di latticello
Sale, pepe

Guarnizione:
Coriandolo
Fettine di carota
o rapa rossa
Citronella

- 1 Mondare le carote/rape rosse e tagliarle a pezzi.
- 2 Far fondere il burro con lo zucchero lasciando che quest'ultimo caramelli leggermente. Unire le carote/rape rosse e lo zenzero e far soffriggere brevemente. Versare un po' di brodo senza però coprire completamente le verdure e aggiungere la citronella. Coprire e continuare a cuocere finché le carote/rape rosse risulteranno morbide.
- 3 Togliere la citronella. Frullare le carote/rape rosse e allungarle con tanto brodo quanto basta per ottenere una bevanda dalla consistenza cremosa. Volendo, il drink può essere filtrato attraverso un colino.
- 4 Aggiungere il latticello al frullato preparato e condire. Versare nei bicchieri e mettere in fresco.
- 5 Guarnire i drink con coriandolo, fettine di carote/rape rosse, citronella e servire.

Al posto della citronella si può utilizzare melissa /
Riscaldare il drink e servirlo come zuppa / Dare alle
verdure svariate forme decorative, infilarle negli
spiedini e guarnire i drink



Mousse di mascarpone su carpaccio di rape rosse

Mousse di mascarpone su carpaccio di rape rosse

Per 4 persone

**1 foglio di gelatina,
stemperata in acqua
fredda**

**1 cucchiaio di aceto
di mela, caldo**

200 g di mascarpone

**1 cucchiaino di foglie
di dragoncello tritate**

**1/2 cucchiaino di rafano
grattugiato**

1 dl di panna montata

**Sale, pepe macinato
al momento**

Carpaccio:

**300 g di rape rosse
cotte**

**4 cucchiaini
di aceto di mela**

**4 cucchiari
di olio di colza**

**50 g di noci,
tritate grossamente**

1 Far sciogliere la gelatina ben strizzata nell'aceto e amalgamarla al mascarpone. Incorporarvi il dragoncello e il rafano. Aggiungere la panna e, senza sbattere, mescolare dal basso verso l'alto. Condire. Coprire e mettere in fresco per 2 ore.

2 Per il carpaccio: pelare le rape rosse e tagliarle a fette sottili. Distribuirle sui piatti e irrorarle con olio e aceto.

3 Disporre la mousse di mascarpone sul carpaccio aiutandosi con una tasca da pasticciere o con un cucchiaino. Guarnire con le noci.

Variante «light»: sostituire il mascarpone con blanc battu / Servire la mousse con salmone affumicato e pumpernickel



Petto di anatra con insalata di lenticchie e porri e salsa al cottage cheese

Per 4 persone

100 g di lenticchie rosse

Sale

200 g di porri

Salsa:

4 cucchiai di brodo

4 cucchi di salsa di soia

2 cucchi di

di succo di limone

2 cucchi di miele

2 cipollotti,

tritati finemente

2 peperoncini,

privati dei semi,

tritati finemente

1 pezzo di zenzero,

di 2 cm circa,

grattugiato

300 g di cottage cheese

2 petti di anatra,

da 150 g circa l'uno

Sale, pepe

Miele per pennellare

Erba cipollina

per guarnire

1 Mettere le lenticchie a bollire in abbondante acqua fredda. Cuocerle a fuoco moderato senza farle ammorbidire troppo. Salarle poco prima di toglierle dal fuoco. Scolarle e farle sgocciolare bene.

2 Mondare i porri e tagliarli a rondelle sottili. Scottarli in abbondante acqua salata e scolarli.

3 Per la salsa: mescolare tutti gli ingredienti e, con la salsa ottenuta, condire le lenticchie e i porri. Lasciare riposare per 1 – 2 ore.

4 Incidere i petti di anatra dalla parte della pelle e condirli. Cuocerli dalla parte grassa in una casseruola coperta a fuoco moderato per 6 – 8 minuti. Girarli e continuare la cottura per altri 2 – 4 minuti, sempre a casseruola coperta. Togliarli dalla casseruola, pennellarli con il miele e lasciarli riposare per un istante.

5 Trinciare i petti di anatra e disporli sull'insalata. Guarnire con l'erba cipollina.



Feta panata su letto di carote al succo di pera concentrato

Per 4 persone

500 g di carote
Burro per soffriggere
2 dl di brodo vegetale
40 g di uva passa
80 g di succo di pera concentrato (Birnel)
400 g di feta di latte vaccino
Farina per la panatura
2 uova sbattute
Nocciole tritate per la panatura
Burro o crema per arrostire
Cerfoglio per guarnire

1 Lavare accuratamente le carote e tagliarle a rondelle spesse 3 mm. Soffriggerle brevemente nel burro. Versarvi il brodo e unirvi l'uva passa. Coprire la casseruola e far cuocere a fuoco basso per 7 minuti. Scolare le carote, disporle sui piatti e irrorare con succo di pera concentrato.

2 Tagliare la feta a triangoli e passarli nella farina, nell'uovo e nelle nocciole e dorarli nel burro per arrostire a fuoco moderato.

3 Disporre i triangoli di feta sulle carote e guarnire con il cerfoglio.

Feta panata su letto di carote al succo di pera concentrato

La feta è un formaggio fresco in salamoia, di colore bianco, privo di crosta. Tradizionalmente ottenuto con latte di capra o pecora, in Svizzera viene oggi prodotto soprattutto con latte vaccino. Le pietanze a base di feta vanno salate con moderazione in quanto questo formaggio è già di per sé molto saporito.



Pancake al cottage cheese con blanc battu e mandarini al miele

Per 20 pancake circa

200 g di farina
2 pizzichi di sale
**2 cucchiaini di lievito
in polvere**
**1 bustina di
zucchero vanigliato**
200 g di cottage cheese
**5 cucchiai
di miele liquido**
1,5 dl di latte
2 uova
40 g di burro liquido
**Burro o crema
per arrostire**

Blanc battu:
250 g di blanc battu
**4 – 5 cucchiai
di miele liquido**

Mandarini al miele:
**3 dl di succo di arance
spremute al momento**
3 – 4 cucchiai di miele
**4 – 6 mandarini,
a spicchi**

1 Mescolare la farina con il sale, il lievito in polvere e lo zucchero vanigliato. Sbattere il cottage cheese con il miele, il latte, le uova e il burro; versare il composto sulla farina e mescolare fino a ottenere un impasto morbido. Lasciare riposare per 30 minuti.

2 Con un cucchiaio, prendere piccole porzioni d'impasto e dorarle nel burro fino ad ottenere una ventina di pancake. Metterli in caldo nel forno preriscaldato a 60 °C.

3 Mescolare il blanc battu con il miele.

4 Per i mandarini: portare a ebollizione il succo d'arancia con il miele e ridurlo della metà. Unire i mandarini e riscaldarli brevemente

5 Servire i pancake con il blanc battu e i mandarini.

Pancake al cottage cheese con blanc battu e mandarini al miele

Mescolare all'impasto 2 cucchiai di semi di papavero / Al posto del miele si possono utilizzare succo concentrato di pera (Birnel) o miele d'abete / Preparare i mandarini al miele il giorno prima e lasciarli raffreddare nel liquido di cottura, così si insaporiranno meglio



Budini al caffè con spicchi di pera

Budini al caffè con spicchi di pera

Per 4 – 6 persone

6 stampini da 1 dl circa

400 g di Crème fraîche

1 dl di latte

50 g di zucchero

1 bustina di zucchero vanigliato

1/2 baccello di vaniglia inciso

50 g di chicchi di caffè

2 fogli e mezzo di gelatina, stemperata in acqua fredda

Spicchi di pera:

2 pere

succo di limone

1 cucchiaio di burro

1 – 2 cucchiaini di zucchero

Caffè in polvere

per guarnire

1 Portare a ebollizione la Crème fraîche con il latte, lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il baccello di vaniglia e i chicchi di caffè mescolando continuamente.

2 Togliere la casseruola dal fuoco. Unirvi la gelatina ben strizzata, mescolare e lasciare insaporire per 10 minuti. Filtrare il tutto per eliminare i chicchi di caffè.

3 Mettere a raffreddare in frigorifero in un contenitore chiuso. Versare negli stampini. Collocare nuovamente in frigo e lasciar rapprendere per 3 – 4 ore.

4 Per gli spicchi di pera: sbucciare le pere, tagliarle a spicchi e irrorarli di succo di limone. Far fondere il burro con lo zucchero. Unirvi le pere e farle caramellare leggermente a fuoco moderato.

5 Immergere per un istante gli stampini nell'acqua calda e capovolgerli. Servire i budini con gli spicchi di pera. Cospargere di caffè in polvere.

Tralasciare i chicchi di caffè e preparare budini alla Crème fraîche / I budini possono essere preparati 2 – 3 giorni prima



Gelato di verbena e kefir con composta di mele in rosso

Gelato di verbena e kefir con composta di mele in rosso

Per 6 – 8 persone

2 dl di panna intera
2 bustine di infuso di verbena
Panna q.b.
2 tuorli
90 g di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato
360 g di kefir

Composta:

3 – 4 mele
1 cucchiaio di burro
1 – 2 cucchiai di zucchero
2 cucchiai di succo di rapa rossa

1 Portare a ebollizione la panna con la verbena e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e aggiungere tanta panna quanto basta per ottenere 2 dl di liquido. Far raffreddare completamente in frigo.

2 Sbattere i tuorli con lo zucchero e lo zucchero vanigliato, fino a ottenere una crema spumosa. Aggiungervi il kefir e mescolare. Montare a neve la panna alla verbena e incorporarla alla crema di kefir.

3 Far congelare in freezer per 6 – 8 ore. Mescolare di tanto in tanto.

4 Per la composta: sbucciare le mele e tagliarle a spicchi. Far fondere il burro con lo zucchero. Unirvi le mele e il succo di rapa rossa, coprire e far cuocere finché le mele si ammorbidiscono.

5 Far scongelare il gelato in frigo prima di servirlo, porzionarlo con un cucchiaio per gelato immerso in acqua calda e servirlo con la composta di mele.

In freezer, il gelato si conserva per 2 – 3 mesi/
Questo gelato può essere servito con salsa ai frutti di bosco anziché con la composta di mele



Ricotta alle castagne con panpepato tostato e insalata piccante di arance

Ricotta alle castagne con panpepato tostato e insalata piccante di arance

Per 4 persone

Insalata:
4 arance
un pizzico
di peperoncini
freschi tagliati
finemente

Ricotta:
150 g di zucchero
20 g di burro
1 dl di succo d'arancia
120 g di castagne
(surgelate)
1 foglio di gelatina,
stemperata
in acqua fredda
120 g di ricotta
alla panna
1 cucchiaio di miele

Guarnizione:
4 fette sottili
di panpepato tostate

1 Per l'insalata: mettere da parte le scorzette di un' arancia. Col coltello, sbucciare tutte le arance e tagliare a vivo ogni singolo spicchio. Eseguire questa operazione sopra un contenitore per raccogliere il succo.

2 Per la ricotta: caramellare lo zucchero. Unirvi il burro, sfumare con il succo d'arancia e mescolare per rendere il tutto omogeneo. Aggiungere le castagne e far sobbollire per 20 minuti.

3 Estrarre le castagne dalla casseruola e mettere da parte il fondo di cottura per l'insalata. Schiacciare le castagne con una forchetta fino a ridurle in poltiglia e farle raffreddare completamente in frigo.

4 Riscaldare il succo d'arancia precedentemente raccolto. Unirvi la gelatina ben strizzata e farla sciogliere mescolando. Unire il tutto alla ricotta e incorporarvi anche le castagne e il miele. Lasciare raffreddare completamente in frigo.

5 Portare a ebollizione il fondo di cottura delle castagne con le scorzette d'arancia e il peperoncino. Versare sugli spicchi d'arancia e lasciar raffreddare.

6 Distribuire l'insalata di arance nei bicchieri e finire di riempirli con la ricotta alle castagne. Guarnire con il panpepato.

Questo dolce può essere preparato il giorno prima /
Servire con sorbetto all'arancia

Yogurt, ricotta & Co.

Merceologia

Il tre è considerato numero perfetto. Tre porzioni di latte e latticini al giorno forniscono calcio essenziale per ossa e denti, preziose vitamine fonte di benessere e un numero ridotto di calorie, a tutto vantaggio della linea. Tre porzioni – ad esempio un bicchiere di latte, un vasetto di yogurt e un pezzo di formaggio – non sono molte, ma producono grandi benefici! Lo stesso risultato si può ottenere integrando il latte e i latticini nell'alimentazione quotidiana. Come? In tutta semplicità e bontà, con queste 32 ricette di stagione a base di latticini freschi, dall'antipasto al pasto principale, senza dimenticare il dolce.

Yogurt e latte acidulato

Sono entrambi ottenuti dalla fermentazione del latte. La consistenza (liquida o cremosa) e il sapore (acidulo o dolce) dipendono dai fermenti utilizzati. Per lo yogurt, l'ordinanza sulle derrate alimentari stabilisce quali batteri si possono impiegare. Per il latte acidulato, invece, non vigono prescrizioni specifiche. Yogurt e latte acidulato si trovano in commercio al naturale e in un'ampia varietà di aromi. **Uso:** molto versatili, si prestano sia per la cucina calda, sia per quella

fredda. Sopra i 42 °C si raggruppano. In tal caso si consiglia di eliminare il liquido con un colino o di frullare la massa.

Buono a sapersi: nel 1989 è stato lanciato sul mercato lo yogurt con batteri *Bifidus*. Oggi sono disponibili diversi prodotti a base di fermenti lattici probiotici (LC1, 4plus, Aktifit, Probioplus) che contribuiscono all'equilibrio della flora batterica e aiutano a tenere lontani gli agenti patogeni.

Panna acidula semigrassa e crème fraîche

La crème fraîche e la panna acidula semigrassa sono ottenute da panna intera o semigrassa leggermente acidificata con fermenti lattici. Questo procedimento conferisce loro un sapore leggermente asprigno, ma comunque dolce e cremoso, e una consistenza da densa a compatta. **Uso:** questi due prodotti si prestano per arricchire salse e zuppe calde o fredde, per preparare pinzimoni, per accompagnare patate lesse, patate arrostate e «baked potatoes», per gratin, coperture di crostate, dolci, muesli (in alternativa allo yogurt), frutta e frutti di bosco. Non si alterano con la cottura, non reagiscono con gli acidi e non possono essere montati.

Kefir

Preparazione ottenuta grazie ad uno speciale fungo, chiamato kefir, che fa fermentare il latte. Questo prodotto a base di latte acidulato, leggermente alcolico e facile da digerire, contiene proteine ad alto valore biologico e tutte le più importanti componenti del latte. Il kefir si trova in commercio al naturale o alla frutta.

Uso: molto versatile, si presta sia per la cucina calda, sia per quella fredda.

Sopra i 42 °C il kefir si raggruma. In tal caso si consiglia di eliminare il liquido con un colino o di frullare la massa.

Latticello

Il latticello è il liquido residuo del processo di burrificazione. Il sapore fresco, leggermente acidulo, e il basso tenore calorico ne fanno una bevanda molto dissetante. È anche ideale per uno spuntino, poiché fornisce preziose proteine del latte, lattosio, vitamine e sali minerali idrosolubili e contiene pochi grassi. **Uso:** per zuppe, stufati, piatti unici, dolci, pane, prodotti di pasticceria. Si altera con la cottura, reagisce con gli acidi, si raggruma.

Buono a sapersi: il latticello è ricco di lecitina, una sostanza che stimola la capacità di concentrazione e il sistema nervoso.

Ricotta

La ricotta è un formaggio fresco delicato, di colore bianco, con un sapore che volge verso il dolce, dovuto al lattosio presente nel siero. Facendo coagulare latte magro con fermenti lattici e caglio ed eliminando il siero si produce ricotta magra. A seconda del quantitativo di panna che vi si aggiunge, si ottiene ricotta al 25% di grassi, ricotta semigrassa o ricotta alla panna, di consistenza da cremosa a densa. La ricotta è reperibile al naturale o alla frutta.

Uso: alimento molto versatile. Nella cucina fredda può essere impiegata per salse, pinzimoni, ripieni, creme e torte. Nella cucina calda per gratin, soufflé, coperture di crostate, gnocchi ecc. La ricotta magra e quella al 25% di grassi si alterano con la cottura e reagiscono con gli acidi.

Buono a sapersi: la ricotta è un prodotto lattiero-caseario di antica

origine, conosciuta già all'epoca dei Greci e dei Romani, la cui etimologia risale al termine latino «recoctus», vale a dire cotto due volte. Nelle aree germanofone è chiamata «Quark», tranne in Austria dove è denominata «Topfen», in ambito francofono «séré» o «fromage blanc».

Blanc battu

Contrariamente alla ricotta, per produrre blanc battu si utilizza anche il siero del latte. Il blanc battu è un formaggio fresco di colore bianco, dal sapore neutro, a base di latte magro. È in vendita al naturale o alla frutta.

Uso: indicato soprattutto per preparazioni fredde come pinzimoni, salse per insalata, ripieni di verdura, muesli, prodotti piccanti da spalmare sul pane, creme, budini e mousse. Nelle preparazioni calde si presta soprattutto per torte e coperture di crostate.

Buono a sapersi: si tratta di un prodotto francese, per cui è molto diffuso nelle aree francofone. In Svizzera viene prodotto dal 1980.

Cottage cheese

Per produrre questo delicato formaggio fresco si fa coagulare latte magro con fermenti lattici e si frantuma la cagliata in granuli, servendosi della cosiddetta lira. Una volta separati dal siero, i granuli sono lavati più volte con acqua e affinati con una miscela di panna e latte leggermente salata. Il cottage cheese si trova in commercio al naturale o alle erbe.

Uso: il cottage cheese può essere insaporito con erbe e spezie e si abbina bene con patate lesse, verdura ripiena, frutti di bosco e frutta. Nella cucina calda si addice per la preparazione di ripieni o piatti gratinati.

Buono a sapersi: in Egitto questo formaggio era già noto 5000 anni fa. Il nome cottage (casa di campagna)

cheese è stato coniato dagli Inglesi. Dalla Gran Bretagna, il formaggio si è diffuso nell'America del Nord. In Svizzera è arrivato solo agli inizi degli anni 1970.

Formaggio fresco alla doppia panna

Per questo derivato del latte si fa coagulare latte magro con fermenti lattici e un po' di caglio, si elimina il siero e si arricchisce la cagliata con panna fino ad ottenere il tenore di grasso desiderato. Questo formaggio può avere una consistenza corposa, ideale da spalmare, cremosa o densa. Il formaggio fresco alla doppia panna è in vendita al naturale, insaporito con erbe, aglio, rafano o spezie, dolcificato o miscelato con aromi alla frutta.

Uso: particolarmente indicato per la preparazione di ripieni, pinzimoni, salse, dolci o per accompagnare patate lesse. Non si altera con la cottura e non reagisce con gli acidi.

Buono a sapersi: il formaggio fresco alla doppia panna più venduto in Svizzera è il GALA, che esiste dal 1936.

Mascarpone

Il mascarpone è un formaggio fresco cremoso (tripla panna), prodotto per riscaldamento e centrifugazione della panna, alla quale si aggiunge un coagulante acido. È in vendita al naturale o al gorgonzola.

Uso: per salse, zuppe, ripieni e dolci. Ha buone proprietà leganti, non reagisce con gli acidi.

Buono a sapersi: l'etimologia del termine mascarpone è incerta: l'ipotesi più credibile la fa risalire alla parola «mascherpa» o «mascarpia» che in dialetto lombardo indica la ricotta.

Conservazione

Per quanto possibile, i prodotti a base

di latte fresco vanno conservati in frigo nella confezione originale, a una temperatura massima di 5 °C. Nei periodi particolarmente caldi è importante non interrompere troppo a lungo la catena del freddo nel tragitto dal negozio a casa, poiché ciò potrebbe incidere sulla durata di conservazione. Le date di scadenza per la vendita e il consumo sono indicate su tutte le confezioni e vanno rispettate. Costituiscono un'eccezione i prodotti a base di latte acidulato. Se l'imballaggio non è danneggiato e il contenuto non è alterato e ha un buon sapore, questi prodotti possono essere consumati anche dopo la data di scadenza.

S M P · P S L

*Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte*

Public Relations

Weststrasse 10

Casella postale

CH-3000 Berna 6

Telefono 031 359 57 53

Telefax 031 359 58 55

pr@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch



Impressum

Copyright by Produttori Svizzeri di Latte PSL, Berna

Direzione del progetto Ursula Lauper PSL

Ricette Beate Widmer, Berna, Andreas Hubler, Bätterkinden

Foto e styling Michael Wissing, Waldkirch (D)

Veste grafica Truc Gestaltungskonzepte, Jörg Kühni, Berna

Testi Pia Messerli, Berna

Traduzione Trait d'Union, Berna

Litografie Denz Lith-Art, Berna

Stampa Mastra Druck AG, Schönbühl