

Consigli

Sei in forma?

Nascondere abilmente le verdure per chi arriccia sempre il naso

Ci sono bambini a cui non piace né la frutta né la verdura. La maggior parte ha comunque delle preferenze e mangia almeno quelle. Offra ogni tanto varietà di frutta e verdura che sua figlia o suo figlio non ha mai provato. Proponga ai bambini una nuova scelta multicolore. Se ciò non dovesse servire allo scopo, può «nascondere» la frutta e la verdura:

- creare degli squisiti smoothies (anche con la verdura!);
- tagliare la verdura cruda alla julienne e metterla sul pane o nella pasta;
- preparare da soli la salsa al pomodoro (con zucchine, sedano, carote, erbe aromatiche...). Sminuzzare eventualmente con il passaverdure;
- essere creativi (barca con il cetriolo, topolino con il ravanello, bruco con la zuccina, spiedino di frutta...);
- cuocere crostate di frutta;
- mettere in tavola diverse varietà di passati di verdura;
- vivacizzare l'insalata con verdura e frutta e servirla all'inizio del pasto;
- offrire frutta e verdura crude durante la pausa;
- mettere la verdura tagliata finemente nell'impasto (omelette, Spätzli, muffin alle verdure).

Risparmiare quando si fa la spesa

I prodotti acquistati direttamente in fattoria sono di regola più a buon mercato. Val la pena fare un confronto dei prezzi con tutto ciò che non possiamo acquistare direttamente allo spaccio agricolo. Su ogni etichetta del prezzo viene indicato il prezzo per 100 g; prenda questa informazione come parametro di paragone. Si renderà conto che alcuni articoli sono più cari di altri anche se non c'è un motivo evidente. I prodotti confezionati ci fanno risparmiare tempo, ma ci alleggeriscono anche il portafoglio. Le consigliamo di fare da sé: può definire la quantità (forse vale la pena cucinare la quantità doppia e congelarne una parte?) e di solito le pietanze preparate sul momento sono più buone!

Altri consigli

- scrivere la lista della spesa
- riutilizzare i resti
- acquistare pane bigio invece della treccia al burro
- preparare da soli la treccia e la pizza
- bere l'acqua del rubinetto
- acquistare la pasta di una linea a buon mercato
- mettere a mollo i legumi e non acquistarli nei barattoli
- creare la propria miscela di cereali per la colazione
- le salse per l'insalata di propria creazione si mantengono a lungo nel frigorifero

Altri consigli per risparmiare: ggessen.ch

Altre informazioni e ricette: grigioni-inmovimento.ch

Primavera

Padellata di pollo e spinaci

Tempo di preparazione: 40 min.



Sei in forma?

Padellata di pollo e spinaci

Ingredienti per 4 persone

500 g di petto di pollo
4 C di olio di oliva
500 g di patate piccole resistenti alla cottura
150 g di spinaci, freschi
1 cipolletta
1 spicchio d'aglio
2-3 C di panna
1 limone, scorza
Sale e pepe

Preparazione

Tagliare i petti di pollo a cubetti di 2 cm. Scaldare la metà dell'olio in una padella e rosolare i cubetti di pollo su tutti i lati, toglierli dalla padella. Dimezzare le patate e rosolarle lentamente con il resto dell'olio per ca. 15 min. Tagliare finemente la cipolletta e l'aglio e aggiungerli alle patate assieme al pollo e alla panna. Portare a ebollizione, mettere il coperchio e lasciar cuocere a fuoco lento finché le patate sono morbide. Grattugiare la scorza di limone e condire con sale e pepe. Infine aggiungere gli spinaci lavati. Rimettere il coperchio sulla padella e lasciare cuocere finché gli spinaci hanno perso di volume, mischiare nuovamente e servire.

Consigli: Il resto servirlo come insalata. Preferire il pollo di allevamento all'aperto. Sostituire gli spinaci con le bietole.

Altre informazioni e ricette: grigionini-inmovimento.ch



Primavera

Pane con ricotta e mela alla cannella

Tempo di preparazione: 5 min.



Sei in forma?

Pane con ricotta e mela alla cannella

Ingredienti per 2 persone

- 1 mela
- 2 C di nocciole, macinate
- 2 c di marmellata di fragole
- 1 pizzico di cannella
- 2 fette di pane integrale o di toast integrale
- 2 C di ricotta magra
- 1 succo di limone

Preparazione

Lavare la mela, togliere i semi, mettere in un bicchiere e passare con il frullatore a immersione. Aggiungere e mischiare nocciole, marmellata, cannella e un po' di succo di limone. Tostare il pane e spalmare la ricotta magra. Mettere il composto di mela e nocciola sulla ricotta e guarnire a piacimento con sottili fette di mela.

Consigli: sostituire la mela con il purè di mele (senza zucchero). Ideale per la colazione, come spuntino o per la cena.



Primavera

Quiche alle lenticchie e agli asparagi

*Tempo di preparazione:
25 min. + 35 min. per la cottura*



Sei in forma?

Quiche alle lenticchie e agli asparagi

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di lenticchie, rosse
 - 300 g impasto per torte, integrale o di spelta
 - 1 mazzo di asparagi, verdi
 - 2 carote
 - 1 C di olio di oliva
 - 200 g di formaggio fresco
 - 1 uovo, di allevamento all'aperto
 - 1 dl di latte
 - 1 C di maizena
- Sale, pepe, erbe aromatiche fresche, per es. basilico, timo

Preparazione

Cuocere le lenticchie senza sale in poca acqua per ca. 10 min. Lavare gli asparagi, sbucciare la parte finale del gambo e tagliarli a pezzetti. Pulire le carote, pelarle e tagliarle a piccoli cubetti. Riscaldare l'olio, far saltare le carote e gli asparagi per ca. 2 min. Mettere l'impasto per torte in una teglia per dolci di ca. 26 cm di diametro e bucherellarla con una forchetta. Meschiare bene il formaggio fresco, l'uovo, il latte e la maizena, mescolare con le lenticchie, le verdure e le erbe aromatiche. Insaporire con sale e pepe. Versare l'impasto nella teglia e cuocere a 200 °C per ca. 35 min.

Consigli: Aggiungere della feta all'impasto. Si conserva per 2-3 giorni.

Altre informazioni e ricette: grigioni-inmovimento.ch



Primavera

Couscous con frutta

Tempo di preparazione: 10 min.



Sei in forma?

Couscous con frutta

Ingredienti per 4 persone

3 dl di acqua

300 g di couscous (5 minuti)

2 C di miele

1 C di burro

3 C di succo di mela

300 g di frutta; fragole, lamponi, ciliegie, mele

Preparazione

Far bollire l'acqua e toglierla dal fornello. Aggiungere il couscous, il miele e il burro e lasciare rinvenire per ca. 3 min. Mettere in un catino, aggiungere e mischiare il succo di mela e la frutta tagliata a pezzetti.

Consigli: Si abbina splendidamente con lo yoghurt naturale. È squisito anche con frutta congelata. È ideale anche come pasto da asporto. Resti: Possono trasformarsi in un'insalata dolce. Variante salata: con verdura e per es. mozzarella.

Primavera



Crema di frutta con rabarbaro

Tempo di preparazione: 30 min. + raffreddare



Sei in forma?

Crema di frutta con rabarbaro

Ingredienti per 4 persone

500 g di rabarbaro
2 C di marmellata di fragole
2 C di miele o melassa di frutta
2 C di acqua, calda
80 g di fette biscottate, integrali (ca. 14 fette)

Crema:

4 dl di latte
1 baccello di vaniglia
2 uova, allevamento all'aperto
10 g di maizena
50 g di zucchero

Preparazione

Far bollire il latte e toglierlo dal fornello. Dimezzare il baccello di vaniglia, raschiare via la polpa con un coltello, aggiungere tutto al latte e lasciare sobbollire per ca. 10 min., poi togliere il baccello. Mescolare bene le uova, la maizena e lo zucchero e aggiungere al latte. Mischiando continuamente, far cuocere a fuoco lento fin quasi al punto di ebollizione. Togliere la pentola dal fornello. Pelare il rabarbaro e tagliarlo a pezzetti. Farlo cuocere a fuoco lento con il miele per ca. 3 min. Mischiare la marmellata con l'acqua. Mettere le fette biscottate in una pirofila, spalmare la marmellata, disporvi sopra il rabarbaro e infine versare la crema alla vaniglia. Lasciare riposare per ca. 30 min.

Consigli: Usare lo zucchero vanigliato invece dei baccelli di vaniglia. Tenere il rabarbaro a bagno nell'acqua per 30 min., riducendone così l'acido ossalico.



Primavera

Omelette alle verdure

Tempo di preparazione: 20 min.



Sei in forma?

Omelette alle verdure

Ingredienti per 4 persone

- 8 uova, allevamento all'aperto
- 3 carote
- 100 g di porro
- 2 manciate di piselli (congelati)
- 1 cipolla piccola
- 4 C di formaggio grattugiato
- 5 c di olio di colza Holl
(sopporta temperature molto elevate) o burro
- Sale, pepe
- 4 C di ricotta
- 4 C di latte

Preparazione

Tagliare finemente le cipolle, le carote e il porro. Riscaldare un po' d'olio in una padella e far saltare la verdura, compresi i piselli, annaffiare con un po' d'acqua e lasciare cuocere a fuoco lento finché la verdura è cotta. Condire con sale e pepe. In una scodella frullare le uova con il formaggio, insaporire e aggiungere la verdura. Scaldare un cucchiaino di olio nella padella e versare un mestolo del miscuglio di verdura e uova e farlo cuocere fino ad ottenere un'omelette. Unire la ricotta e il latte, spalmare ca. 1 cucchiaino su metà omelette e chiuderla, formando una mezza luna. Servire subito.

Consigli: Per chi arricchisce sempre il naso, tagliare finemente le verdure. Si abbina splendidamente con l'insalata e il pane.

Altre informazioni e ricette: grigioni-inmovimento.ch

Primavera

Plain in pigna (Rösti al forno)

Tempo di preparazione:

15 min. + 45 min. per la cottura



Sei in forma?

Plain in pigna (Rösti al forno)

Ingredienti per 4 persone

- 800 g di patate crude
- 3 carote
- 1 cipolla
- 75 g di salsiccia, tagliata finemente (o pancetta)
- 75 g di prosciutto crudo, tagliato finemente
- 50 g di farina
- 2 dl di latte
- 20 g di burro
- Rosmarino
- Sale, pepe

Preparazione

Pelare le patate e le carote e grattugiarle in un catino. Aggiungere la farina e rimestare bene. Aggiungere la cipolla tagliata a dischi sottili. Aggiungere la salsiccia e il prosciutto. Tagliare finemente il rosmarino e condire il miscuglio con sale e pepe. Portare a ebollizione il latte e il burro e versare sopra il miscuglio. Versare tutto in una pirofila (o in una teglia). Far cuocere a 180 °C per 45 min.

Plain in pigna significa «interamente nel forno» ed è una tipica ricetta engadinese. Un tempo questa pietanza veniva cotta nella stufa del salotto o nel forno sopra la brace. Bun appetit!

Consigli: È squisito con il purè di mele