

Conservare la frutta e la verdura

Frutta

Imbottigliare e invasare a caldo è probabilmente il metodo più conosciuto e amato per conservare la frutta.

- Utilizzare soltanto i vasetti che si chiudono ermeticamente
- Portare ad ebollizione la frutta con gelificante (nel chutney aggiungere aceto) e versarla bollente nei vasetti
- Se il prodotto ha fatto la muffa, buttare l'intero contenuto del vasetto

Verdura

La verdura si adatta molto bene per essere messa sott'aceto o per essere preparata in agrodolce (zucchine, zucche...). È altrettanto squisita seccata sotto forma di patatine di verdura. La preparazione è molto semplice. Le verdure ideali sono i sedani, le barbabietole rosse, le carote, la pastinaca, il rafano, il cavolo nero. Pulire e pelare la verdura e tagliarla a fette molto sottili. Versare un po' di olio di oliva in un catino, insaporire con sale e spezie (per es. paprica, curry, timo...) e immergervi le fettine di verdura. Coprire la teglia con carta da forno e disporvi in maniera ordinata le fettine. Seccare nel forno ventilato ad aria a una temperatura di 140 °C. Aprire di tanto in tanto il forno per fare uscire il vapore. Controllare spesso il procedimento di essiccazione perché il confine tra chips croccanti e bruciti è davvero sottile.

Ketchup senza zucchero

– solo con la dolcezza della mela (È squisito con il burrito!)

Ingredienti

- 1 C di olio
- 1 cipolla
- 2 C di concentrato di pomodoro
- 1/4 c di curry
- 1 grande mela dolce
- 1 c di sale
- 250 ml di acqua
- 1 c di aceto
- 1 pizzico di cannella
- 1 vasetto, risciacquato con acqua bollente

Preparazione

Riscaldare l'olio in un tegame, far imbiondire le cipolle nell'olio caldo per circa 1 min. Aggiungere il concentrato di pomodoro e il curry e far saltare rimestando. Tagliare la mela a dadi, aggiungerla assieme all'acqua e al sale. Cuocere a fuoco molto lento, rimestando spesso, per 30 min. Schiacciare tutto nel passaverdure e insaporire con aceto e cannella. Mettere il ketchup nel vasetto preparato in precedenza. Si conserva nel frigorifero per un mese.

Altri consigli: gggessen.ch

Altre informazioni e ricette: grigioni-inmovimento.ch



Autunno

Zucca ripiena

*Tempo di preparazione: 45 min. + 45 min.
di cottura*



Sei in forma?

Zucca ripiena

Ingredienti per 4 persone

250 g	di funghi porcini
1	porro
1	sedano a coste
2	piccole zucche Hokkaido
150 g	di riso (parboiled)
1 c	di sale
2 C	di olio di colza HOLL (o olio di oliva)
1-2 c	di maggiorana fresca
350 ml	di brodo di verdura
100 g	di parmigiano grattugiato
100 g	di panna acida

Preparazione

Pulire i funghi porcini e tagliarli a cubetti. Pulire e tagliare finemente il porro e il sedano a coste. Pulire le zucche, dimezzarle, togliere il peduncolo. Togliere i semi e le fibre che si trovano all'interno. Svuotare le zucche, lasciando ca. 1 cm di polpa, sminuzzare la polpa (senza semi). Cuocere il riso a fuoco lento in acqua salata. Rosolare e aggiungere un po' alla volta la verdura e i funghi porcini nell'olio di colza bollente. Insaporire con sale e pepe, tritare finemente e aggiungere la maggiorana. Versare 50 ml di brodo di verdura e cuocere a fuoco lento per 5 min. Aggiungere e mischiare la panna acida e la metà del parmigiano alla verdura e al riso. Insaporire. Speziare le zucche divise a metà con sale e pepe e metterle in una pirofila imburrata. Riempire le zucche con la verdura, versare il brodo rimasto e cuocere per 15 min. nel forno preriscaldato a 200 °C. Cospargere le zucche con il parmigiano rimasto, gratinare per ca. 30 min. fino a cottura ultimata.

Autunno



Uova strapazzate alla greca con pomodori e feta

Tempo di preparazione: 7 min.



Sei in forma?

Uova strapazzate alla greca con pomodori e feta

Ingredienti per 4 persone

- 1 C di olio di oliva
- 3 grossi pomodori maturi
- Sale, pepe
- 8 uova, di allevamento all'aperto
- 100 g di Feta

Preparazione

Lavare i pomodori, tagliarli in quattro parti, metterli in un recipiente alto e tritarli con il frullatore a immersione. Sbattere le uova, insaporirle con sale e pepe e aggiungere la purea di pomodori. Riscaldare l'olio in un tegame antiaderente. Versare il tutto e rimestare continuamente finché la massa non risulti asciutta e omogenea. Poco prima che le uova strapazzate siano pronte, aggiungere la Feta a dadini e riscaldare brevemente.

Consiglio: Uova strapazzate a colazione – perché no? Per dare un tocco di sapore mediterraneo, aggiungere olive o erbe aromatiche.

Autunno

Umido di cervo con le castagne

Tempo di preparazione: 60 min.



Sei in forma?

Umido di cervo con le castagne

Ingredienti per 4 persone

1 C	di olio di oliva
500 g	di umido di cervo
1 C	di farina
3 dl	di brodo di carne
1 C	di bacche di ginepro
5	chiodi di garofano
1	cipolla
2	carote
2	carote gialle
2	patate, farinose
300 g	di castagne, sbucciate e cotte

Preparazione

Riscaldare l'olio in un tegame. Rosolare bene la carne su tutti i lati. Cospargere con la farina e bagnare con il brodo. Aggiungere le bacche di ginepro e i chiodi di garofano. Tagliare la cipolla a cubetti. Pelare e tagliare a bastoncini le carote, le carote gialle e le patate. Mischiare il tutto, anche le castagne, alla carne. Mettere il coperchio, ridurre la temperatura e cuocere a fuoco lento per ca. 45 min.

Consigli: Da accompagnare con degli Spätzli. Si può preparare anche con la carne di manzo. Aggiungere gallinacci e funghi porcini. Alternativa con castagne secche: metterle a bagno per una notte e cuocerle per ca. 15 min. in acqua salata (nella pentola a vapore: 7 min.).

Altre informazioni e ricette: grigioni-inmovimento.ch

Autunno

Schmarren al papavero con uva

Tempo di preparazione: 30 min.



Sei in forma?

Schmarren al papavero con uva

Ingredienti per 4 persone

250 g di uva
4 uova, di allevamento all'aperto
250 ml di latte
150 g di farina integrale o di spelta
30 g di semi di papavero
1 bustina di zucchero vanigliato
1 C di miele
1 presa di sale
1 C di burro
Zucchero al velo

Preparazione

Lavare l'uva. Separare gli albumi dai tuorli. Sbattere i tuorli con il latte. Mischiare i semi di papavero e lo zucchero vanigliato alla farina. Unire lentamente il latte ai tuorli. Aggiungere una presa di sale agli albumi, montarli a neve e mescolarli delicatamente con l'impasto. Riscaldare 1 C di burro in un tegame antiaderente e versare la metà dell'impasto. Coprire e cuocere a temperatura media finché l'impasto ha assunto un colore bruno dorato su ambedue i lati. Tagliare la frittata con l'aiuto di due spatole di legno. Servire e cospargere di zucchero al velo. Aggiungere l'uva.

Consigli: È squisito anche con frutta di stagione o con composta di frutta.

Altre informazioni e ricette: grigioni-inmovimento.ch

Autunno

Burritos

*Tempo di preparazione: 50 min.
(30 min. con fagioli in scatola)*

V

Sei in forma?

Burritos

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di fagioli Kidney (fagioli rossi), secchi
- 1/4 C di cumino/maggiorana (se disponibile)
- 1 C di sale
- 1 C di olio di oliva
- 2 C di origano, tritato
- 1 avocado, maturo
- 250 g di champignon
- 2 zucchine
- 2 porri
- 2 C di olio di colza Holl (o olio di oliva)
- Sale, pepe
- 4–6 tortillas integrali
- 4–6 C di panna acida semigrassa

Preparazione

Mettere a mollo per una notte i fagioli Kidney, scolarli e sciacquarli. Cuocerli in 5 dl di acqua per ca. 30 min. e infine scolarli. Schiacciare con il passaverdure 2/3 dei fagioli Kidney, aggiungendo cumino, sale e olio di oliva. Tritare l'origano e mischiarlo ai fagioli. Dividere l'avocado a metà, sbucciarlo e tagliarlo a strisce. Preriscaldare il forno a 200 °C. Pulire gli champignon e tagliarli a fette sottili. Lavare la verdura e tagliarla a strisce. Riscaldare l'olio in un tegame, rosolare i funghi per ca. 3 min. finché hanno un colore bruno dorato. Aggiungere la verdura, rosolare per altri 3–4 min. Inumidire le tortillas e riscaldarle nel forno per 3 min. Spalmare la crema di fagioli e 1 C di panna acida sulle tortillas. Aggiungere le strisce di avocado e la verdura. Piegare due lati verso l'interno e arrotolare le tortillas. Servirle subito o avvolgerle nella carta stagnola per consumarle più tardi. Si possono mangiare con le mani.



Autunno

Maluns con insalata di cavolo rosso e mele

Tempo di preparazione: 30 min.



Sei in forma?

Maluns con insalata di cavolo rosso e mele

Ingredienti per 4 persone

600 g	di patate farinose, cotte con la buccia e fredde
150 g	di farina integrale o di spelta
1 C	di sale
50 g	di burro
200 g	di cavolo rosso
1	mela, dolce
3 C	di olio di colza
1-2 C	di aceto di mela
	Sale, pepe

Preparazione

Grattugiare le patate in un catino. Aggiungere farina e sale, amalgamare con le mani e sfregare ottenendo così dei piccoli grumi. Riscaldare la metà del burro in un tegame e mettervi l'impasto di patate. Dopo ca. 10 min. aggiungere l'altra metà del burro. Rimestare spesso durante la cottura finché i piccoli grumi sono croccanti e di colore bruno chiaro. Grattugiare finemente il cavolo rosso e la mela in un catino. Aggiungere l'olio di colza e l'aceto, insaporire con sale e pepe. Lasciare marinare.

Consigli: I Maluns saziano. Una volta venivano consumati a colazione con caffè e latte. I Maluns si servono spesso anche con composta di mele (o altre composte di frutta) o formaggio d'alpe dei Grigioni. Alcune ricette consigliano di accompagnare i Maluns con un Salsiz, un salame grigionese.

Autunno



Fette di polenta con gallinacci

*Tempo di preparazione: 5 min., lasciare
raffreddare e gratinare per 15 min.*



Sei in forma?

Fette di polenta con gallinacci

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di polenta rapida, a grana fine
- 6 dl di brodo di verdura
- 3 dl di latte
- 1 uovo, di allevamento all'aperto
- Sale, pepe
- 2 C di prezzemolo fresco e tritato
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 350 g di gallinacci
- 2 C di burro
- 4 C di formaggio, grattugiato

Preparazione

Cuocere a fuoco lento la polenta nel brodo e nel latte per 2 min. Togliere dal fornello, aggiungere l'uovo e amalgamare bene. Insaporire con sale e pepe. Versare la polenta in uno stampo a cassetta da un litro, lasciare raffreddare finché non si è indurita un po'. Preriscaldare il forno a 200 °C. Sbucciare e tritare la cipolla e l'aglio. Riscaldare il burro in un tegame. Stufare la cipolla, l'aglio e i funghi per ca. 2 min. Aggiungere il prezzemolo e il formaggio, insaporire con sale e pepe. Togliere la polenta dallo stampo e tagliarla a fette di ca. 2 cm. Mettere le fette su una teglia, coperta con carta da forno. Coprire le fette con i gallinacci e gratinare per 15 min.

Consigli: Preparare la polenta la sera precedente. È squisita con insalata verde e noci.