

famigros.

Di più per la famiglia.

9 RICETTE

PER grigliare IN FAMIGLIA IN TUTTA SEMPLICITÀ.

WWW.FAMIGROS.CH/GRIGLIARE



MIGROS

M per la Mia famiglia.



Divertirsi grigliando

PER GRANDI E PICCINI

Ora è qui: la calda stagione dell'allegria, quando ci si gode di nuovo la vita all'aperto. Se grigliare fa parte della quotidianità di diverse culture, alle nostre latitudini è soprattutto d'estate che accende gli entusiasmi e fa incontrare sempre più persone per gustarsi una buona mangiata tutti insieme.

Nel nostro flyer Famigros dedicato alle grigliate, abbiamo raccolto per te consigli e trucchi tanto stuzzicanti quanto istruttivi sull'arte della griglia e fantastiche ricette per le grigliate in famiglia.

Trovi altri consigli su
www.famigros.ch/grigliare





Misure di sicurezza

PER GRIGLIARE CON I BAMBINI

- Assicurarsi che il grill sia stabile e se possibile riparato dal vento per evitare che si rovesci.
- Se la carbonella stenta a prendere fuoco, non utilizzare spirito, alcool, benzina, trementina o prodotti simili, né per accenderla né per alimentarla. In ogni filiale Migros sono disponibili cubetti accendifuoco perfetti per questo scopo.
- In presenza di bambini, non lasciare mai il grill incustodito.
- Giochi e divertimento non sono permessi davanti al grill. Assicurarsi che venga sempre mantenuta una distanza di sicurezza di almeno due o tre metri.
- Per poter spegnere il fuoco tempestivamente deve sempre essere a portata di mano un secchiello di sabbia, un estintore o una coperta antincendio.
- Dopo la grigliata fuoco e brace devono essere completamente spenti e mai lasciati incustoditi.
- I grassi in fiamme non vanno mai spenti con l'acqua, ma coprendoli: l'acqua può scatenare infatti un'esplosione dalle conseguenze davvero disastrose.

Trovi altri consigli su
www.famigros.ch/griglia-senzarischio





Pane attorcigliato

ALLE ERBE



Per 4 persone

Ingredienti:

- 400 g di farina semibianca
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 1 bustina di lievito secco (7 g)
- 2 cucchiaini di sale (12 g)
- 2,5 dl d'acqua
- 4 rametti d'erbe, ad es. rosmarino o timo
- 4 bastoni di legno, ad es. di nocciolo

Preparazione:

Preparativi a casa: mescolate la farina, il lievito in polvere, il lievito secco e il sale in una scodella. Formate una conca. Versatevi l'acqua. Impastate il tutto fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Lavate le erbe. Staccate gli aghi o le foglioline dai rametti e incorporateli all'impasto. Trasferite la pasta in un sacchetto salvafreschezza abbastanza capiente. Durante il trasporto, la pasta lievita.

Attorno al fuoco: dividete la pasta in 4 porzioni e formate dei filoni lunghi ca. 30 cm. Attorcigliate i filoni a spirale attorno ai bastoni e premete leggermente la pasta. Cuocete il pane attorcigliato sulla brace per ca. 10 minuti, evitando il contatto diretto con il fuoco.

Tempo di preparazione: ca. 20 minuti + lievitazione ca. 30 minuti + cottura ca. 10 minuti





Hot dog

DI CIPOLLATA E PANCETTA ALLA GRIGLIA

Per 4 persone

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di senape granulosa
- 1 cucchiaino d'aceto di vino rosso
- 2 cucchiai d'olio d'oliva
- 2 cucchiai di ketchup
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- Tabasco
- 2 carote grosse
- 8 panini piccoli
- 16 cipollate con pancetta
- 50 g di rucola

Preparazione:

Mescolate la senape con l'aceto, l'olio e il ketchup. Unite l'aglio schiacciato e condite la salsa con sale e Tabasco. Grattugiate grossolanamente le carote e mescolatele con un po' di salsa.

Tagliate i panini a metà senza dividerli del tutto. Grigliate le salsicette a fuoco medio per ca. 10 minuti. Grigliate anche il pane per ca. 5 minuti. Farcite con le carote, la rucola e le salsicce. Accompagnate con la salsa restante.

Tempo di preparazione: ca. 10 minuti + cottura alla griglia
ca. 10 minuti





Tè freddo

ALLA ROSA CANINA E MENTA

Per 2 l

Ingredienti:

- 2 l d'acqua
- 2 bustine di tè alla rosa canina
- 3 bustine di tè alla menta
- zucchero a piacere
- 2 limoni
- ghiaccio tritato per servire

Preparazione:

Portate l'acqua a ebollizione. Spegnete la placca. Immergete le bustine nell'acqua e fate riposare per 15 minuti. Zuccherate a piacere. Togliete le bustine e fate raffreddare. Spremete i limoni e aggiungete il succo al tè. Servite con il ghiaccio tritato.

Tempo di preparazione: ca. 10 minuti + riposo ca. 15 minuti + raffreddamento





Carote

AL CARTOCCIO CON SALE AL LIMONE

Contorno per 4 persone

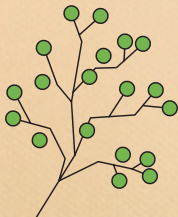
Ingredienti:

- 1 limone bio
- 1 cucchiaio di sale marino grosso
- 8 carote, ad es. rosse, gialle e arancioni
- 6 cucchiaini d'olio d'oliva
- 10 g di crescione
- 1 spicchio d'aglio
- ½ scalogno
- sale, pepe

Preparazione:

Prelevate delle striscioline di scorza di limone e mescolatele con il sale. Distribuite le carote su 4 pezzi di carta alu e irroratele con la metà dell'olio. Spargete il sale sulle carote e sigillate i cartocci. Metteteli sulla brace e cuocete le carote per ca. 25 minuti. Girate i cartocci 1-2 volte. Tritate il crescione, l'aglio e lo scalogno. Mescolate il trito di verdure con l'olio rimasto e condite con sale e pepe. Aprite i cartocci e serviteli con la salsa al crescione.

Tempo di preparazione: ca. 35 minuti





Curry di verdure

CON BRATWURST AL FUOCO

Per 4 persone

Ingredienti:

- 1 pentola resistente al calore, con coperchio
- 1 cipolla
- 400 g di fagiolini verdi
- 1 peperone rosso
- 600 g di patate resistenti alla cottura, piccole
- 2 bratwurst di vitello di ca. 130 g
- 3 dl di brodo di verdure
- 3 cucchiaini d'olio di colza HOLL (resistente al calore)
- 3 cucchiaini di curry dolce
- 1 scatola di latte di cocco di 4 dl
- sale, pepe

Preparazione:

Preparativi a casa: sbucciate la cipolla e tritatela. Lavate le verdure e le patate. Mondate i fagiolini e tagliateli a pezzetti di 2 cm. Dimezzate il peperone, privatelo dei semi e tagliatelo a dadini di ca. 1 cm. Tagliate i bratwurst a fettine di ca. 5 mm. Trasferitele nei contenitori salvafreschezza. Preparate il brodo e imbottigliatelo.

Attorno al fuoco: tagliate le patate con la pelle a dadini di ca. 1 cm. Scaldate l'olio nella pentola resistente al calore. Rosolatevi le fettine di bratwurst per ca. 2 minuti, finché assumono un po' di colore. Estratetele e mettetele da parte. Mettete nella pentola le patate, le cipolle, i fagiolini verdi, il peperone e il curry e rosolate per ca. 2 minuti. Unite il brodo e il latte di cocco.

Incoperchiate e lasciate sobbollire a fuoco medio per ca. 20 minuti. Condite con sale e pepe. Aggiungete le fettine di bratwurst messe da parte e scaldate brevemente.

Tempo di preparazione: ca. 20 minuti + cottura sul fuoco ca. 20 min



Ketchup di bacche

CON FRUTTI ROSSI



Per ca. 7 dl

Ingredienti:

- 200 g di more
- 200 g di ribes
- 200 g di mirtilli
- 200 g di lamponi
- 1 mela da cuocere
- 150 g di cipolla
- 2 cucchiai d'olio di girasole
- 80 g di zucchero greggio
- 2 anici stellati
- 2,5 dl d'aceto alle spezie
- 1 ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di senape in polvere, nei negozi di specialità

Preparazione:

Selezionate le bacche e, se necessario, dimezzatele. Private la mela del torsolo e grattugiatela con la grattugia per rösti. Tagliate la cipolla a listarelle. Fatela appassire bene nell'olio con la mela. Unite le bacche, lo zucchero e gli anici e fate appassire brevemente. Bagnate con l'aceto. Fate cuocere il ketchup di bacche a fuoco medio per 20 minuti.

Eliminate gli anici. Frullate la massa con il frullatore a immersione e passatela attraverso un colino a maglie fini. Trasferitela di nuovo in pentola. Fate sciogliere il sale e la senape in polvere in poca acqua. Uniteli al ketchup, mescolate e fate cuocere per 2 minuti. Versate nei vasetti sterilizzati e richiudete immediatamente.

Tempo di preparazione: ca. 40 minuti





Limonata ai lamponi

CON MIELE

Per ca. 1,3 l

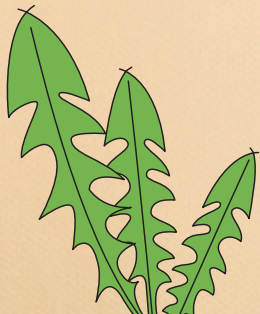
Ingredienti:

- 300 g di lamponi surgelati, scongelati prima dell'uso
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 l d'acqua minerale frizzante
- 1 cucchiaino di miele

Preparazione:

Frullate i lamponi con il miele, il succo di limone e un po' d'acqua. Filtrate la purea con un colino e mescolatela bene con l'acqua minerale. Coprite con della pellicola trasparente e mettete in frigo. Prima di servire, mescolate bene.

Tempo di preparazione: ca. 10 minuti + raffreddamento





Spiedini misti

CON PANCETTA E PAPRICA



Per 4 persone

Ingredienti:

- ½ peperone
- 4 fettine di scamone di manzo di ca. 80 g
- 4 medaglioni di maiale di ca. 60 g
- 4 fette di pancetta da arrostire
- 1 salsiccia, ad es. Schüblig
- ¼ di banana da cuocere
- 4 costolette d'agnello
- 1 cucchiaio d'aceto di vino rosso
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini d'olio di colza HOLL
- ½ cucchiaino di paprica dolce
- sale
- 1 cipolla grossa
- 2 teste d'aglio
- 2 mazzetti di cipollotti

Preparazione:

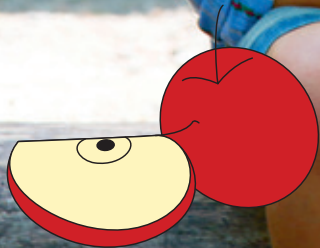
Tagliate i peperoni a listarelle. Farcite le fettine di manzo con i peperoni e arrotolatele. Avvolgete ogni medaglione con 1 fetta di pancetta. Tagliate a fette grosse la salsiccia. Tagliate in quattro la banana. Infilate i vari ingredienti sugli spiedini, alternandoli con le costolette d'agnello.

Mescolate l'aceto con la salsa di soia, l'olio, la paprica e il sale. Spalmate gli spiedini con la marinata. Tagliate la cipolla a fette grosse. Dimezzate orizzontalmente le teste d'aglio.

Scaldare il grill a 250 °C. Grigliate gli spiedini, l'aglio e la cipolla per ca. 15 minuti. Grigliate i cipollotti interi per ca. 10 minuti. Per servire, adagiate il tutto su un piatto da portata.

Tempo di preparazione: ca. 25 minuti + cottura alla griglia ca. 15 minuti





Mele

ALLO SPIEDO

Per 4 pezzi

Ingredienti:

- 4 mele (ad. es. Gala)

Preparazione:

Infilate le mele lavate sui bastoni spuntati con cautela.
Grigliatele bene sulla brace per ca. 10 minuti.

Tempo di preparazione: ca. 10 minuti



Terra del fuoco



CARTINA DI ORIENTAMENTO



L'estate è un meraviglioso libro da sfogliare che riserva tante belle sorprese. Grigliare è una di queste. Per gli svizzeri non c'è occupazione migliore nel tempo libero di una bella grigliata. Per alcuni si tratta di un'autentica gioia della vita. Acqua e fuoco. Rilassati a guardare il lago ma sognando il mare. Grigliata con vista.



Si fanno quattro passi e poi si accende il fuoco sulla cima della montagna. Grigliare è un piacere diffuso in tutta la Svizzera. Nelle pagine seguenti trovi un elenco di 19 luoghi da sogno dove organizzare una grigliata.

Berna

- 1 Tellenburg, Frutigen BE VESTIGIA DI UNA FORTEZZA:** la fortezza eretta nel 1200 è già stata conquistata un po' di tempo fa dagli appassionati delle grigliate.
- 2 Fuchsgrabenhütten, Aeschi BE ACCESSIBILE ALLE SEDIE A ROTELLE:** una casetta in legno, un ruscello, una fontana, cabine per le toilette e una cesta piena zeppa di legna, in poche parole un'area per le grigliate assolutamente perfetta.

Svizzera occidentale

- 3 Torre belvedere di Moron, Malleray JU ARCHITETTURA:** sui pendii montuosi è un piacere grigliare e al tempo stesso ammirare il panorama e questa opera dell'uomo. La torre, la cui forma ricorda un cavatappi, è stata realizzata dal famoso architetto Mario Botta.
- 4 La Trême, Bulle FR FIUME:** lungo la sponda del fiume La Trême vi sono alcune aree riservate al picnic, ma chi desidera fare una grigliata, deve portarsi tutto l'occorrente.
- 5 Parco di divertimenti Pré Vert, Signal de Bougy VD VARIETÀ:** il parco di divertimenti della Migros sul lago di Ginevra offre diverse aree riservate al picnic con grill fissi.

Vallese

- 6 Lauchernalp, Lötschental VS PANORAMA:** oltre al biotopo, una bella area per grigliare con forno e vista garantita. Percorso segnalato.
- 7 Lac de la Brèche, Granges VS LAGHETTO RICAVATO DA UNA CAVA:** il luogo ideale per tutti coloro che prima di gustarsi la grigliata gradiscono un bel tuffo in acqua.

Svizzera centrale

- 8 Goldseeli, Goldau SZ FAVOLOSO:** lungo le sponde del delizioso laghetto immerso nel bosco sono tanti i luoghi che invitano a fermarsi per fare una bella grigliata e riposarsi.
- 9 Unterstetten, Rigi-Kaltbad LU AL COPERTO:** come si conviene alla sovrana dei monti, anche l'area per le grigliate merita il giusto comfort: il tetto della casetta di legno è un'ottima protezione contro vento e intemperie.

Grigioni

- 10 Lago di Gravatscha, Bever GR PERFETTO PER LE CARROZZINE:** l'area sul lago di Gravatscha offre un numero sufficiente di tavoli e panche e tanta vista sullo specchio d'acqua e la montagna circostante. Le sponde di quello che un tempo era il laghetto di una cava di ghiaia sull'Inn sono meta ideale per gli uccelli che cercano il luogo adatto per covare e riposarsi.
- 11 Plambort, Obersaxen GR CONFORTEVOLE:** lungo il Walsarweg tra Miraniga e Giraniga gli appassionati di grigliate ed escursioni troveranno ad accoglierli una capanna, una fontana, un tavolo e panche di legno.

Ticino

- 12 San Salvatore, Paradiso TI VISTA:** il sentiero sul monte San Salvatore di Lugano offre aree di ristoro da dove si possono ammirare panorami mozzafiato del lago.
- 13 Monte Bré, Lugano TI COLLINA DEL SOLE:** innanzitutto, il vasto prato ospita diverse aree per le grigliate con tavoli di legno. Il Monte Bré, raggiungibile con una funicolare, è una delle montagne più soleggiate della Svizzera.

Svizzera orientale

- 14 Hudelmoos, Zihlschlacht-Sitterdorf TG RISERVA NATURALE:** la tranquilla torbiera ospita molti posti per grigliare. Il centro Pro Natura offre guide per conoscere la zona palustre con la sua enorme biodiversità di flora e fauna.
- 15 Il ponte parlante, Hundwiler Tobel AR DIVERTIMENTO IN ACQUA:** sotto il ponte di legno, costruito nel 1778, che attraversa l'Urnäsch scorrono acque tranquille che lambiscono sponde dove ci sono deliziosi luoghi per una piacevole grigliata.

Zurigo

- 16 Park im Grüene, Rüschnikon ZH PARCO:** due aree con attrezzature fisse per grigliare, un parco giochi e sedie a sdraio a noleggio è quanto offre il «Dutti Park», altro modo di indicare l'area che trae origine dal nome del fondatore della Migros, Gottlieb Duttweiler, che un tempo ha vissuto qui.
- 17 Zürich-Wollishofen ZH ASPETTO URBANO:** i cittadini amano la praticità, anche quando si tratta di grigliate. Presso il centro collettivo di Wollishofen, ubicato direttamente sul lago, il pubblico ha a disposizione un grill elettrico.

Svizzera settentrionale

- 18 Mühlerain, Allschwil BL RUSCELLETTO:** simpatica area per grigliare ai margini del bosco con un buon numero di posti a sedere, un ruscelletto e una comoda fermata del tram nelle vicinanze (n. 6 da Basilea Barfässerplatz).
- 19 Wolfsschlucht, Welschenrohr SO GOLA:** un percorso di un'ora attraverso una romantica valle attornata da pareti rocciose alte fino a 100 metri, ricco di aree dove fermarsi e godersi una bella grigliata.





Cuocere nella buca

UN PIACERE SPECIALE

Ti sei stancato della solita grigliata? Che ne dici di preparare le tue pietanze in una buca nel terreno? Ancora oggi molte popolazioni usano questo metodo. Qui di seguito ti spieghiamo come fare.

1. Scavare una buca di dimensioni adeguate alla quantità di cibo da cuocere.
2. La buca deve essere abbastanza ampia e profonda da poter alloggiare il combustibile e il cibo, e da poter essere ricoperta.
3. Accendere il fuoco e alimentarlo a dovere, in modo da ottenere un bello strato di brace. Disporre le braci bollenti all'interno della buca – rapidamente, in modo da ridurre al minimo la perdita di calore.
4. Collocare il cibo, avvolto in pellicola d'alluminio, sul fondo della buca e ricoprirlo di braci.
5. Ricoprire la buca di terra – quanto più velocemente si procede, tanto minore è la perdita di calore.



Consiglio:

il tempo di cottura è di cinque-sei volte più lungo rispetto a quello del forno di casa. A seconda delle pietanze, la preparazione potrebbe durare alcune ore. Ad esempio, un cosciotto d'agnello da 1,2 kg cuoce in ca. 90–120 minuti, mentre un pollo di dimensioni normali in ca. 120–180 minuti. I tempi si accorciano riducendo gli alimenti da cucinare in pezzi più piccoli.

Di più per la famiglia

FAMIGROS: IL CLUB PER FAMIGLIE DELLA MIGROS.



Buono per punti Cumulus moltiplicati per 10

In qualità di nuovo membro ricevi subito dopo la tua iscrizione un buono per punti Cumulus moltiplicati per 10 utilizzabile in tutti i supermercati Migros, inclusi i negozi specializzati.



Allettanti vantaggi per i membri

Oltre a esclusivi sconti su assortimenti selezionati, in qualità di membro approfitti di allettanti concorsi e eventi per la famiglia durante tutto l'anno.



Consigli e informazioni dalla A alla Z

Su www.famigros.ch ti aspettano pratiche ricette per famiglie, consigli per gite, idee per il fai da te, utili consigli e informazioni di esperti sulla vita in famiglia e molto altro ancora.



MISTO
Carta

FSC FSC® C004261

**ISCRIVITI AL PIÙ PRESTO
A FAMIGROS.**

WWW.FAMIGROS.CH/ISCRIZIONE





ANCORA PIÙ IDEE PER L'ESTATE SU la-vera-estate.ch

