

Fogliospesa | 16

Sbalzi termici



*“Tutti gli anni ci sono problematiche con la primavera – ci racconta **Laura** dell’ **Orto di Laura** – la natura si risveglia e le piante vanno a fiore. Ma il problema sono le temperature nelle settimane seguenti, ormai ci sono troppi sbalzi termici. Faccio sempre riferimento ad una pianta di albicocche che ho, precoce, che è già fiorita e poi il gelo rovina la fioritura. Non si riesce più a distinguere le stagioni e tutto ne risente, l’altra settimana ho piantato le zucchine, faceva caldo, ma lo zucchino patisce tantissimo il freddo: appena l’ho piantato ecco che arriva il freddo. Di fronte a certe cose non puoi fare nulla. La scorsa settimana ha grandinato, poco da noi, ma in alcuni paesi sono dovuti passare con lo spazzaneve per liberare le strade. Siamo sempre più soggetti a eventi estremi. Dall’agricoltura dipendiamo, ma c’è ancora molto la mentalità che non porta neppure oggi a fare interventi migliorativi che bisognava fare tempo fa. Io ho sempre sostenuto che bisogna essere autonomi dal punto di vista alimentare, non dipendere dall’estero dove le regole sono diverse, quindi poi vengono immessi sul mercato prodotti che non hanno la stessa qualità. C’è proprio un problema di mentalità, spesso non si acquistano i prodotti locali, ma quelli esteri, non è solo una questione di prezzo. Questo è il periodo in cui si comincia con le colture primaverili, il che è bello, ma io penso a quando poi il lavoro sarà molto impegnativo, una volta mi entusiasmaivo di più. Adesso ho aderito ad un progetto legato all’impollinazione, si seminano in azienda semi di piante che attirano le api selvatiche per favorire l’impollinazione, è un progetto che coinvolge più aziende. Questi fiori si andranno ad aggiungere alle siepi e ad alcune colture che ho già, proprio a questo scopo.”*

C’è una domanda di riserva?

*“Adesso sto raccogliendo costine e spinaci, - ci dice **Carla Decarolis** - ma se devo dire come sta andando la stagione, chiedo se c’è una domanda di riserva. Non piove, i pozzi quasi quasi che non buttano più, non so cosa faremo quest’anno, non lo so. Perché se non piove, gli spinaci che sono fuori tribola-*



RICETTE DELLA SETTIMANA

Zuppa di coste e patate

Lava le coste e tagliuzzale grossolanamente. Affetta sottilmente 1 cipolla e falla rosolare in una padella con olio extravergine di oliva e un pizzico di peperoncino. Quando è rosolata aggiungi 2-3 patate tagliate a dadini e le coste a pezzetti. Fai insaporire qualche minuto, versa abbondante brodo vegetale caldo e fai cuocere la zuppa per circa 45 minuti. Fai tostare alcune fette di pane integrale, profumale strofinandole con uno spicchio di aglio e disponile nei piatti. Versa la zuppa e spolverizza con pepe macinato fresco e olio extravergine di oliva.

Pasta con melanzane e trota affumicata

Taglia a dadini ½ melanzana. Tagliuzzala la trota affumicata. In una padella antiaderente fai dorare la melanzana in olio extravergine d’oliva, aggiungi la trota affumicata e sfuma con ½ bicchiere di vino bianco. In una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione fai cuocere la pasta. Scolala al dente e versala nella padella con la melanzana e la trota. Falla saltare a fuoco vivace per qualche minuto. Spegni la fiamma e cospargi con prezzemolo fresco e gherigli di noci.

Riso integrale con crema di asparagi e patate

Sciacqua il riso integrale sotto l’acqua corrente, disponilo in una pentola e coprilo con quantità doppia di acqua, aggiungi il sale, metti il coperchio e fai cuocere a fuoco basso per 35-40 minuti fino ad assorbimento. Nel frattempo, monda gli asparagi, elimina la parte terminale più dura, taglia i gambi a rondelle. Sbollenta le punte qualche minuto e raffreddale sotto l’acqua. Pela 2-3 patate, sciacquale e tagliale a pezzetti. Versa in una padella dell’olio extravergine di oliva e fai dorare 1 spicchio d’aglio. Aggiungi le rondelle di asparago, le patate, sale, pepe. Dopo qualche minuto versa un mestolo di latte o bevanda vegetale, mescola e fai cuocere lentamente, con coperchio, aggiungendo altro liquido poco per volta. Quando le verdure risulteranno cotte, passale con il frullatore a immersione in modo da ottenere una crema fluida e omogenea. Versa la crema sul riso, cospargi con una spolverata di curcuma e completa con le punte di asparago.

In occasione delle festività del 18/04 Pasquetta e del 25/04 Anniversario della Liberazione, la consegna della tua spesa verrà posticipata di un giorno, mantenendo invariata la fascia oraria.

no, non vengono, se continuiamo così quest'estate acqua non ce n'è. La pioggia che è venuta non ha bagnato neanche la polvere, non ha fatto niente,



era una rugiada, era niente, qua non ha fatto niente e anche vicino al Tanaro ci si può camminare sopra e quindi fondali dei pozzi sono vuoti. Le costine che sto raccogliendo sono sotto serra, ma anche lì, speriamo bene perché non le bagniamo più, perché se le bagniamo col caldo montano subito. Queste le abbiamo seminate a febbraio, per questo le abbiamo adesso; ne abbiamo seminato un altro pezzo fuori solo rosse, che piacciono tanto, ma non nascono neanche, perché non le abbiamo bagnate, non possiamo bagnarle. Tutto dipende dall'acqua. Abbiamo piantato le patate venerdì, ieri abbiamo già comprato il seme delle costine colorate per l'autunno perché devi partire per

tempo perché con questa siccità il seme manca, manca il seme del grano, figuriamoci se non manca il seme degli ortaggi. Poi abbiamo gli zucchini, abbiamo messo giù anche delle Trombette, speriamo che i pozzi tengano, adesso che escono le piante ci vuole più acqua”.

Lettere

Il pesce era davvero ottimo e il finocchio..la prima volta che un finocchio racchiude così tanti e sorprendenti sapori! A presto!

Valeria, Genova 🍷

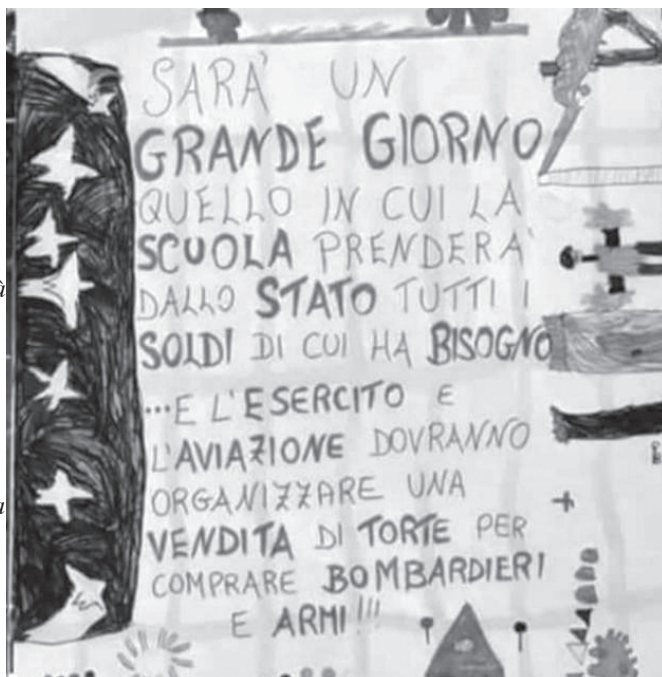
Ci siamo già mangiati la frittata ed il burro di arachidi. Per fortuna che ne abbiamo poco perché altrimenti ne mangeremo a tonnellate tutti i giorni!

Davide, Alpignano

AUGURI DI BUONA PASQUA

Nell'augurare Buona Pasqua a tutte le famiglie che ricevono Agrispesa, ci uniamo al

pensiero espresso in questo cartello dai bambini di una scuola:
“Sarà un grande giorno quello in cui la scuola prenderà dallo Stato tutti i soldi di cui ha bisogno...e l'esercito e l'aviazione dovranno organizzare una vendita di torte per comprare bombardieri e armi!”



Trota affumicata con pomodorini

Affetta sottilmente la trota affumicata e falla marinare per un paio d'ore in olio extravergine di oliva, limone, pepe in grani e un pizzico di sale. Lava i pomodorini, tagliali a pezzetti e falli insaporire con sale e olio extravergine di oliva. Disponi le fettine di trota sgocciolata su un piatto da portata, aggiungi i dadini di pomodoro e completa con dei fili di erba cipollina.

Coste strapazzate

Fai rosolare in olio extravergine di oliva 1 cipolla, un rametto di rosmarino e le coste tagliate grossolanamente. Aggiungi le uova e sbattile insieme alla verdura, poi aggiungi sale e pepe. Taglia delle fette spesse di pane integrale, falle abbrustolire e cospargile con un filo di olio extravergine di oliva. Versa le coste strapazzate sui crostoni di pane e completa con un trito di maggiorana.

Broccoli e patate al forno

Lava i broccoli e riducili a cimette, pela le patate, lavale e tagliale spicchi. Sbolenta le verdure separatamente e scolale quando sono ancora croccanti. Rivesti una teglia con carta da forno compostabile, disponi le verdure, insaporisci con sale e pepe, irrori con olio extravergine di oliva e cospargi con dell'origano. Fai cuocere in forno a 200° per circa mezz'ora.

Crostata di arance

Pesa 150 g di burro e lascialo fuori dal frigo in modo che si ammorbidisca; sbatti 1 uovo con 2-3 cucchiaini di zucchero, aggiungi 250 g di farina di mais, poi poco per volta il burro a pezzetti. Lavora velocemente il composto poi stendilo con una forchetta in una teglia rivestita con carta da forno compostabile. Stendi un foglio di carta da forno sopra all'impasto e metti dei legumi secchi. Fai cuocere in forno a 180° per 20 minuti, finché la superficie inizierà a prendere colore. Nel frattempo, scalda 250 ml di latte o bevanda vegetale con la scorza di un limone. Spegni la fiamma e fai raffreddare. A parte, sbatti 1 tuorlo con 3 cucchiaini di zucchero, toglila la scorza di limone dal latte e versa il latte a filo. Mescola bene e rimetti sul fuoco, a fiamma bassa, stemperando 1 cucchiaino di farina di riso setacciata. Dopo qualche minuto, spegni e fai raffreddare la crema. Dopo qualche ora versala sulla base della crostata e ricoprila con delle fette di arance.