

# Fogliospesa | 17

## Gli insetti, per la nostra vita



*“Noi ci accontentiamo da sempre, ma a tutto c’è un limite – ci dice **Marco Chiri** - Le api stanno andando come il clima, la cosa più negativa è la siccità, soprattutto nei posti collinari dove c’è meno acqua. Il clima, noi ormai lo diciamo da tanti anni, è fondamentale. Se non piove un po’ adesso, diventa ancora più grave perché oramai manca poco alla fioritura dell’acacia, però asciutto così assolutamente non si può pensare che possa dare del nettare. La siccità, infatti, agisce sulla quantità di nettare che viene prodotto. Il nettare, e di conseguenza il miele, non è un prodotto tanto della pianta in sé stessa, ma è un prodotto del complesso, perché è il terreno che alimenta la pianta. Quando non c’è umidità, non c’è produzione di nettare perché certi processi si fermano. basta poco, a volte bastano pochi gradi per cambiare le condizioni. Non sembra, ma anche nell’anticipare un po’ le fioriture, poi le gelate tardive e poi questi estremi siccitosi, non si sono mai viste cose del genere. Le piante ad alto fusto hanno radici più profonde e possono resistere un po’ di più, ma le piante erbacee, annuali eccetera hanno radici superficiali e vanno in competizione anche tra loro. Ho sempre detto che ognuno deve ragionare con la propria testa: qualsiasi essere vivente, per vivere, attinge dalle risorse naturali. Dovremmo prima di tutto fare delle scelte alimentari di un certo tipo privilegiando i prodotti che rispettano la natura: l’agricoltura chimica andrebbe assolutamente abolita dall’oggi al domani. Viviamo un’era antropocentrica, l’uomo pensa che la natura sia al suo servizio e che lui possa prendere tutto quello che vuole. Se consideriamo che la classe di pesticidi più utilizzati sono gli insetticidi, il declino è di tutti gli insetti, non solo delle api, si parla già della perdita del 70-75% degli insetti, un’estinzione di massa di proporzioni bibliche. Da quel punto di vista non c’è informazione, non c’è percezione, però è una cosa gravissima, se consideri che gli insetti sono la specie più rappresentata sul pianeta e comunque sono loro i primi a tenere in piedi la natura. Quindi, uccidendo gli insetti minacciamo noi stessi. Dovremmo ricordarci che siamo dipendenti dalla natura, non possiamo farne a meno. Sono scelte che si devono fare dall’alto, io posso solo fare quello che faccio tutti i giorni.”*

### **Biologico, grano e pianificazione**

*“Da 3-4 mesi – ci racconta **Flavia di Agricoltura bio** - il mercato del biologico si è fermato. Il convenzionale, soprattutto i cereali, è triplicato di prezzo, anche se sono triplicati i costi di produzione. Il biologico invece si è fermato: i piccoli produttori di frutta biologica sono disperati perché i prodotti non si vendono. Chi ritira i nostri fagioli ci ha detto di non seminarli: quest’anno non sa cosa farne. Mancando i soldi, chi si stava avvicinando al biologico oggi è tornato al convenzionale. Che molti agricoltori si stiano convertendo al biologico non è vero, anche se l’UE dà gli incentivi. L’Italia è avanti rispetto agli altri Paesi, perché Sicilia e Lazio hanno superfici enormi di foraggio bio, che è come i nostri prati: dato che contano gli ettari e non la coltura che vi si pratica, l’Italia è avanti. Le aziende agricole*

### **RICETTE DELLA SETTIMANA**

#### **Vellutata di finocchi e Pak hoi**

Pulisci un mazzetto di pak choi, lavali e tagliuzzali grossolanamente. Lava 1 finocchio e taglialo a spicchi. In una casseruola fai appassire ½ cipolla tritata e 1 spicchio d’aglio con poco olio extravergine di oliva e un cucchiaio di acqua. Aggiungi i pak choi e i finocchi e falli insaporire qualche istante. Versa 1 bicchiere di brodo vegetale, porta a ebollizione e fai cuocere 15 minuti con coperchio. Una volta cotte, togli l’aglio e passa le verdure al mixer. Se il composto dovesse risultare troppo liquido, rimetti sul fuoco finché otterrai la consistenza desiderata. In caso contrario, aggiungi altro brodo vegetale. Regola di sale e pepe e servi la vellutata con crostini di pane.

#### **Orzotto agli zucchini**

Trita finemente 1 cipollotto e fallo rosolare in un tegame con olio extravergine di oliva. Aggiungi gli zucchini a dadini e fai insaporire. Sciacqua l’orzo perlato sotto l’acqua corrente, versalo nel tegame e fallo tostare leggermente. Sfuma con del vino bianco e porta lentamente a cottura aggiungendo del brodo vegetale poco per volta. Verso fine cottura versa 1-2 cucchiai di latte, mescolando. Spegni la fiamma e manteca con del formaggio parmigiano grattugiato. Servi con delle foglioline di basilico e una spolverata di pepe.

#### **Pollo alla birra**

Versa in una pirofila dell’olio extravergine di oliva, aggiungi un trito di carota e cipolla e 1 spicchio d’aglio. Lava il pollo porzionato e asciugalo con carta assorbente. Trasferiscilo nella pirofila, ricopri con un altro trito di carota e cipolla e cospargilo con timo, maggiorana e origano; insaporisci con sale e irrori con olio extravergine di oliva. Fai cuocere in forno a 200° per 5 minuti, poi versa 1 bicchiere di birra e copri con della carta stagnola. Dopo circa 15 minuti gira la carne e versa un altro bicchiere di birra. Fai cuocere per altri 20 minuti circa. Rimuovi la carta stagnola, gira nuovamente il pollo e termina la cottura alzando la temperatura a 240° per pochi minuti giusto per far asciugare un pochino il fondo di cottura. Spegni il forno, fai intiepidire il pollo, togli l’aglio quindi passa al mixer il sughetto, aggiungendo eventualmente ½ cucchiaio di farina di riso per renderlo più denso. Servi il pollo caldo con la salsina alla birra. Completa con un trito di rosmarino.

#### **Frittata con costine colorate**

Lava le costine e falle scottare brevemente in

vanno piano a convertire, perché il mercato non premia, né in termini di valore né di richiesta. Quindi, anche con l'incentivo, se poi i prodotti non si vendono, tirati giù i conti, è davvero scoraggiante. L'altissima qualità si vendeva poco e continua a vendersi quel poco. Chi acquistava prodotto medio è passato al cibo spazzatura, anziché ridurre la quantità e passare al cibo di alta qualità. È questione di cultura, non c'è interesse a fare azioni serie sul biologico. In Italia è così, il ministro dell'agricoltura ha detto cominciamo pure a coltivare ogm: fino a ieri erano vietati e adesso si potranno coltivare per l'emergenza!! Non è così che funziona, ci vorrebbe una pianificazione. Manca il grano: manca perché avete sempre solo premiato le aziende straniere, tutti i grandi produttori di pasta si sono sempre rivolti al mercato straniero. Non è che noi non siamo capaci di coltivare il grano, ma se non ce lo pagate il giusto, smettiamo di coltivarlo. Non è che adesso all'improvviso ci sono 200.000 ettari in più, buttate giù grano, buttate giù grano: ma quanto me lo pagherai questo grano? Se arriviamo a luglio, quando noi trebbiamo, e sbloccano le navi dall'Ucraina, dal Canada e voi lo riprendete da loro, cosa ne facciamo del nostro grano? A quel punto ti dicono te lo pago quello che voglio io."



## In attesa del 18 giugno: Festa di Agrispesa a GHIO

### Il pane del rastrellamento

Nell'estate 1944 tedeschi iniziarono le operazioni militari per occupare la val Maira e attestarsi sul confine con la Francia. I partigiani della I Banda - di stanza agli Assarti - si trovarono soli ed affamati. Stava per far notte quando partimmo dagli Assarti con la farina in spalla verso il forno più vicino, quello della fraz. Ghio, a m. 1240, notevolmente più in basso degli Assarti. Presso le



famiglie troviamo il lievito naturale (crsent): fiduciosi, lo usiamo tutto e cominciamo ad impastare. Siamo in una stalla, la temperatura elevata accelera troppo la lievitazione, ma non avevamo acceso il forno in tempo. La legna non voleva saperne di bruciare e scoprimmo poi che una pietra chiudeva il tiraggio: anziché fiamma viva, si otteneva un gran fumo.

Decidiamo di cacciare le pagnotte nel forno, ma non riusciamo più a trovare la pietra che serviva per chiuderlo: era notte e non si lavorava certo agevolmente!

John: "Sembra cotto il pane?" Ciafrè: "Non ancora".

Un gruppo di cani intanto abbaia in lontananza e un valligiano viene a dirci: "Ho paura che i tedeschi stiano arrivando!"

John: "Se effettivamente sono loro, oltre al pane perdiamo anche la pelle".

Ciafrè: "Allora sforniamo e filiamocela!"

Cominciava ad albeggiare. Sforando il pane la delusione fu grande, invece di pagnotte c'erano pesanti croste rosso-marrone, di pessimo aspetto. Messo il tutto nei sacchi, imbocchiamo il sentiero in salita verso gli Assarti. Lasciamo immaginare l'accoglienza riservata al nostro pane. Le pagnottine furono posate sui davanzali delle finestre o nei luoghi più disparati.

Il giorno dopo - però - il rastrellamento ci fu. I partigiani recuperarono le pagnotte, che consumarono senza ulteriori proteste nei giorni successivi.

Giovanni Parola, *La Montagna fiorisce ancora*, Ricordi partigiani  
pubblicato su [associazioneborgataghio.net](http://associazioneborgataghio.net)

### Lettere

Non vi ho più aggiornato, tutto sempre buonissimo:

- la carne tenera e gustosa;
- i pansotti di magro buonissimi, li abbiamo divorati;
- asparagi buonissimi
- il latte quello della valle in bottiglia di vetro è spettacolare!

Federica, Voghera

una pentola con acqua bollente leggermente salata. Scolate e tritate fini. In una terrina sbatti 3 uova, sale, pepe, noce moscata e unisci le costine. In una padella antiaderente fai scaldare poco olio extravergine di oliva, versa il composto e fai cuocere la frittata girandola a metà cottura. Servila tiepida su un letto di cicoriella.

### Polpettine di verdure

Pela 3 carote, 1 patata, 2 zucchini e tagliati a pezzetti. Fai cuocere le verdure al vapore quindi schiacciale con una forchetta. Lava qualche foglia di pak choi, tritale grossolanamente e falle cuocere brevemente in padella con un filo di olio extravergine di oliva. Riunisci le verdure, aggiungi 1 uovo, sale, pepe e pane grattugiato mescolando fino a ottenere un composto uniforme e consistente. Con le mani ricava delle polpettine. Passale nel pane grattugiato quindi trasferiscile su una teglia rivestita con carta da forno, cospargile con semi di sesamo e irrorale con poco olio extravergine di oliva. Falle cuocere in forno a 200° per circa 20 minuti.

### Pak choi in agrodolce

Versa in un pentolino 100 ml di acqua e 80 g di zucchero di canna. Mescola e fai sciogliere a fiamma moderata. Appena l'acqua giunge ad ebollizione aggiungi 70 ml di aceto di mele, un pizzico di sale, qualche capperò dissalato, qualche oliva nera denocciolata e 1-2 cucchiaini di tamari di lenticchie. Mescola bene e fai cuocere qualche minuto. Monda il pak choi eliminando la base. Taglia le foglie a pezzetti e falle saltare in padella con olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio e un pizzico di peperoncino. Dopo qualche minuto versa la salsina agrodolce e lascia cuocere altri 5 minuti.

### Torta di mandorle e cioccolato

Trita 200 g di cioccolato fondente, mettilo in un pentolino e fallo sciogliere a bagnomaria e tienilo da parte. Sbuccia 1-2 banane (dipende dalla grandezza), tagliele a pezzetti e passale al mixer con 3-4 cucchiaini di miele. Versa il cioccolato fuso, 150 g di burro fuso e amalgama il tutto. Trasferisci il composto in una terrina, e aggiungi poco per volta 250 g di mandorle tritate finemente, 1 cucchiaino di lievito o cremor tartaro, un pizzico di sale. Imburra e infarina una tortiera, versa il composto e fai cuocere a 180° per circa 40 minuti. Sfora la torta e falla raffreddare bene prima di sfornarla. Poco prima di servirla, a piacere, cospargila con dello zucchero a velo.