

Fogliospesa | 19

Saranno in buone mani



“Io sono Gabriele e in Agrispesa ricopro varie mansioni, ma, principalmente, mi occupo del montaggio ed assemblaggio delle scatole. Scatole che verranno poste in modo da consentire un’agevole lavorazione al momento del posizionamento dei vari prodotti all’interno di esse e che, successivamente, verranno spedite presso il domicilio dei clienti. Il mio lavoro potrebbe sembrare ripetitivo e marginale, ma mi piace pensare che abbia un ruolo importante nella catena dei vari passaggi produttivi. Inoltre la scatola, non a caso, scelta come logo di Agrispesa, ricopre in sé un significativo valore simbolico oltre che, ovviamente, operativo. È, secondo me, il filo rosso che unisce e connette la nostra produzione e la consegna al consumatore finale.

È proprio nella scatola che si compie la chiusura di un cerchio e dove prende corpo in maniera concreta e tangibile la risultanza di molti elementi fondamentali: la fatica del lavoro dei produttori, il rispetto e l’attenzione per i frutti della natura, la filosofia contadina e le idee sostenibili che stanno alla base del progetto Agrispesa, la passione messa nelle fasi di ideazione e preparazione e infine nel messaggio che si desidera veicolare a chi fruisce del nostro servizio. La scatola, riempita con premura ed attenzione ai dettagli dai vari prodotti disponibili, dice chi siamo e come operiamo. Mentre assemblo le mie scatole a volte mi capita di fantasticare un po’ e chiedermi che viaggio dovranno affrontare e soprattutto a chi saranno recapitate. Mi immagino come in un film l’arrivo del furgone dei nostri corrieri, la mano sul citofono e la porta che si spalanca ed ecco la nostra scatola. Penso al piacere con cui verrà accolta in casa, le ricette che andrà ad arricchire, il colore e la freschezza che porterà nelle cucine e sulle tavole imbandite. E mi scappa un sorriso soddisfatto perché sono sicuro che saranno in buone mani. Le vostre”.

Non ho mai visto il mare

“Quelle sono forme dei miei formaggi che utilizzerete la prossima settimana nelle spese hanno 8 mesi di stagionatura, sono state fatte a settembre, era fine estate. Sono belle. Io lavoro il latte, la sera lo metto nella basina del latte - poi alla mattina metto anche il latte della nuova mungitura, lo faccio scaldare a 25°-30° - dipende un po’ anche dal tempo fuori - metto cagliare, faccio la cagliata poi dopo metto la forma a maturare in una basina apposta che tiene calda la forma. Adesso mungo sui 40 litri al giorno perché ho i vitellini e delle mucche che devono partorire. Io adesso lo lavoro un giorno sì un giorno no, fa 70-80 litri, faccio una forma di 2 ½ kg un giorno sì e un giorno no. Per fare una forma di 2 ½ kg di formaggio ci va una quarantina di litri. Il siero lo do un po’ alle galline, un po’ ai cani. Faccio questa forma e la metto a stagionare. Nella cantina giro le forme ogni 1-2 giorni. L’inverno le metto nella cantina un po’ più grossa che è più calda, d’estate le metto nella cantina un po’ più fresca, devo anche pensare alle ventole perché quando la cantina è troppo calda devo avere le ventole per raffreddarla, d’inverno, quando fa troppo freddo, devo avere la stufetta per tenerla in

RICETTE DELLA SETTIMANA

Insalata di fragole e fresco di cabannina

Sciacqua appena le fragole, asciugale e tagliale in quarti; lava l’insalata foglia di quercia, centrifugala e trasferiscila in un’insalatiera insieme alle fragole. Aggiungi una manciata di gherigli di noci, poi condisci con un’emulsione di olio extravergine di oliva e tamari di lenticchie. Aggiungi il Fresco di Cabannina e cospargi con semi di sesamo leggermente tostanti.

Zuppa di lenticchie

Metti in ammollo le lenticchie per un paio d’ore, scolale e falle cuocere con acqua, alloro e 1 spicchio d’aglio. Mentre cuociono, affetta sottilmente 2 cipolle e taglia a pezzetti 2-3 pomodori. Scalda una padella con un filo di olio extravergine di oliva, fai scottare 1 spicchio d’aglio e un trito di timo, salvia e maggiorana. Dopo qualche minuto, aggiungi 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva e fai rosolare le cipolle affettate. Aggiungi i pomodori e quando saranno morbidi, unisci le lenticchie, mescola e prosegui la cottura, con coperchio, per altri 20 minuti a fiamma bassa. Spegni e fai riposare. Prima di servire, completa con un giro di olio extravergine di oliva e una spolverata di pepe.

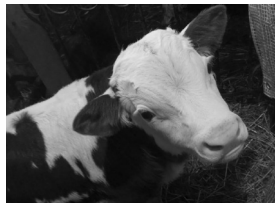
Orzo agli zucchini con pesto di basilico

Sciacqua l’orzo sotto l’acqua corrente, quindi fallo cuocere in una pentola con abbondante acqua in ebollizione leggermente salata. Scolalo, copri con coperchio e fallo riposare qualche minuto. Trasferiscilo su un piatto sgranandolo con una forchetta e condiscilo con olio extravergine di oliva. Nel frattempo, prepara un trito con 1 spicchio d’aglio e 1 cipollotto, poi fallo rosolare in un tegame con olio extravergine di oliva. Lava 2 zucchini, elimina le estremità e tagliali a julienne. Versali nel tegame e falli saltare a fiamma vivace. Sfuma con un filo di aceto di mele e prosegui la cottura finché risulteranno cotti ma ancora croccanti. Spegni la fiamma e unisci l’orzo. Condisci con il pesto di basilico fresco appena stemperato con un cucchiaino di acqua o brodo vegetale, regola di sale e pepe. Completa il piatto con qualche fogliolina di basilico e con dei fili di erba cipollina.

Trota su letto di spinaci

Monda gli spinaci e tritali con 1 spicchio d’aglio. Sciacqua la trota e farciscila con un trito di aglio e prezzemolo, sale,

temperatura. È una cantina che è dentro la terra. Per stagionare bene i formaggi una cantina deve essere un po' umida, non tanto fredda, non tanto calda, ci va un po' la sua temperatura. Se interrata è meglio. Non è mica semplice. La mia cantina piccola è vicina alla cucina. Lì batte anche un po' il sole, il problema è che bisogna sempre tenerli alla stessa temperatura. Man mano che stagionano la crosta diventa più rossiccia. Tanto prima di due mesi non puoi venderli, a due mesi sono appena grigi, specialmente d'inverno perché in inverno stagionano ben poco. Oltre a questo faccio di tutto, faccio legna, mi aggiusto le cose, i trattori, le macchine, faccio un po' di tutto quello che ho a portata di mano per risparmiare i soldi perché vedi che c'è una crisi nera. Io l'ho già detto anche a mia moglie, faccio finché posso, finché ho voglia perché intanto mi trovo con 56 anni, nella mia vita non ho fatto mai un giorno di vacanza. Pensa che a 56 anni non ho mai visto il mare, non lo dico agli altri perché altrimenti dicono questo qua è peggio degli antenati. Però qua c'è da fare tutto il giorno, c'è la legna da preparare per l'inverno, c'è i formaggi da guardare, le mucche da far partorire, d'estate c'è da piantare i paletti. Ho un amico che ha 68 anni che sono 5 anni che non lo vedo più: lui ha le pecore, io ho le mucche, lui è immerdato là, io sono immerdato qua, o ci sentiamo qualche volta al telefono. Lui è di Sambuco. Si chiama Adriano. È il papà di Marta. Adesso ho 14 mucche, ho 2 femmine che allevo, una frisona di pura razza che mi ha regalato un mio amico, poi ho 2-3 vitellini delle mie, della razza che allevo e altre sono un po' vecchie. Ho venduto l'altro giorno una mucca che mi dispiace e un vitellino a 600€, un vitellino e una mucca. Adesso qui a Castelmagno fa freddo, io sono nei prati a fare legno con la giacca, il berretto, non fa caldo. Casa mia è a 1660 slm, il santuario 1880 slm".



I colori nel piatto

"Le medicine tradizionali - ci ha raccontato tempo fa Lucia Giudice, medico e autrice del libro 'Io mangio... tu mangi mediterraneo' - hanno sempre dato molta importanza all'influenza dei colori sulla nostra salute. Si chiama cromoterapia e anche il cibo quotidiano ci nutre e ci cura con i suoi colori: giallo, arancio, rosso, blu, violetto, verde. Per questo le 5 porzioni di frutta e verdura che è bene mangiare tutti i giorni dovrebbero essere di colore diverso.



Secondo la medicina tradizionale cinese ogni colore corrisponde a un gruppo di organi: il rosso a cuore, circolazione e intestino tenue, il giallo a stomaco e pancreas, il bianco a polmoni e grosso intestino, il verde a fegato e cistifellea, il nero ai reni e vescica. Il colore è vibrazione ed è legato a sostanze con funzioni specifiche nel nostro corpo e sui nostri stati d'animo. Sapevate che i colori giallo-arancio di carote, peperoni gialli, limoni, pesche, albicocche, meloni, banane, prugne gialle sono antitristezza? Sono legati alla presenza di zeaxantina, luteina e beta carotene, sostanze antivirali, antiinfiammatorie e antiossidanti: ci aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari e l'invecchiamento precoce. Le foglie verdi sono ricche di ferro, magnesio, acido folico, vitamina C che migliora l'assorbimento del ferro. Il verde è il colore dell'equilibrio energetico, è calmante e disintossicante. Pomodori, peperoni rossi, anguria, fragole, ciliegie devono il colore rosso al licopene, un antiossidante protettivo nei confronti di radiazioni e danno da fumo. Il colore rosso è antidepressivo, stimola le nostre energie vitali e accelera il metabolismo. Le antocianine responsabili del rosso-viola di more, mirtilli, ribes, uva, lamponi, fichi e melanzane proteggono la vista e i vasi sanguigni. Mele, pere, cipolle e sedano contengono quercetina, responsabile del colore bianco. Sono ricchi di potassio, vitamina C, polifenoli, sostanze solforate. Rinforzano le ossa, rendono più fluido il sangue e sono benefiche per le funzioni cerebrali. In estate tendiamo a consumare più cibi crudi dai colori vivaci, ma possiamo mantenere gli stessi colori anche dopo la cottura, se cuciniamo con attenzione. Ad esempio, se facciamo scottare per soli 4 minuti le rondelle di carota o di zucchina avremo un bel colore vivo e brillante capace di stimolare l'appetito anche del bambino più diffidente nei confronti delle verdure."

pepe. Spennella la griglia con un po' di olio d'oliva, falla scaldare e fai cuocere la trota da entrambi i lati. In un tegame scalda 1 noce di burro e fai dorare delle mandorle a lamelle, poi togli le e tienile da parte. Nello stesso tegame aggiungi gli spinaci e falli cuocere finché le foglie risulteranno morbide. Insaporisci con sale, pepe e noce moscata. Disponi gli spinaci su un piatto da portata, adagiavi sopra la trota e cospargila con le mandorle.

Asparagi con le fragole

Elimina la parte dura e legnosa degli asparagi e con un pelapatate pela il gambo. Falli scottare appena, a vapore, in modo che risultino ancora croccanti. Tagliali a metà per il lungo e disponili su un piatto da portata. Lava le fragole, tagliele a spicchi e disponile sugli asparagi. Condisci con un'emulsione di olio extravergine di oliva, sale, pepe e aceto di mele. Completa con delle scagliette di mandorle.

Tortino di verdure

Pela 2 carote e grattugiale. Lava 2-3 zucchini, elimina le estremità e tagliali a pezzettini. Affetta sottilmente 1 porro e 1 cipollotto e falli rosolare in un tegame con olio extravergine di oliva, aggiungi gli zucchini e le carote e fai cuocere una decina di minuti. Nel frattempo, in una terrina, amalgama 150 g di farina di riso con 50 g di farina di mais fioretto, un pizzico di sale, 6 g di bicarbonato di sodio. A parte sbatti 3 uova, versa 80 g di olio extravergine di oliva, 100 g di acqua e 50 ml di aceto di mele. Amalgama i due composti, quindi aggiungi le verdure e una manciata di noci tritate grossolanamente. Fodera uno stampo con della carta da forno compostabile e versa il composto. Fai cuocere in forno caldo, a 180°, per circa 45 minuti. Sforna e fai raffreddare il tortino prima di sfornarlo. Servilo tagliato a fette su un letto di insalata.

Dessert al kiwi

Sbuccia 6 kiwi maturi, tagliali a pezzetti e passali al mixer insieme a 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale. Distribuisci la crema ottenuta in coppette monoporzionamento. Monta 100 g di panna e amalgama delicatamente a 100 g di yogurt. Distribuiscila sopra i kiwi. Trita grossolanamente 4-5 biscotti secchi e distribuisci la granella sulla panna. Completa ogni coppetta con una fettina di kiwi.