

Fogliospesa | 21

Lenticchie, coltura resiliente



*“La produzione sta andando molto bene – ci racconta **Claudio** di Cascina Danesa - i cereali hanno patito un po' la carenza idrica ma sono belli e se non succede nulla il raccolto sarà buono. Anche il farro è molto bello. Quest'anno ho legumi primaverili e sto facendo esperimenti con lenticchie, mi servirà per capire delle cose; sto facendo test agronomici per capire come crescono e quali siano le più adatte, in Piemonte infatti la coltivazione non è molto diffusa, solo in Val Grana e nell'Alessandrino qualcuno la coltiva. A me piace molto come coltura e credo che sia interessante, non ha grossi problemi con*



caldo e siccità, è molto rustica. Poi ho ceci, fagioli (5 tipi: neri, rossi, cannellini, dell'occhio, borlotti), piselli, lenticchie, girasoli. In generale c'è stato un calo delle vendite, non saprei quali siano le cause. In generale la consapevolezza nel consumatore sta migliorando, c'è un buon interesse per i legumi cotti, che sono molto comodi e buoni. Culturalmente i

legumi li abbiamo abbandonati trent'anni fa, perché considerati proteine dei poveri; ma oggi sono considerati una novità e si vendono meglio i fagioli meno comuni come quelli rossi o dell'occhio, i consumatori però si avvicinano a questi alimenti non perché siano consapevoli della ricchezza nutritiva di questo cibo. I miei clienti non sono in prevalenza vegani o vegetariani, sono persone che si avvicinano per curiosità, infatti i più venduti sono quelli più particolari come il fagiolo dell'occhio e quello rosso, anche se mi piacerebbe che le motivazioni del consumo fossero diverse. C'è molto interesse per l'agricoltura locale, meno per l'agricoltura naturale, ma spero che piano piano le persone possano acquisire maggior consapevolezza.”

I piselli, coltivazione su piccola scala

*“Lavorare in serra con questo caldo è una grande fatica. I piselli vanno abbastanza assistiti – ci dice **Laura** dell'Orto di Laura - vanno tirate le reti per consentire loro di arrampicarsi che poi a volte non basta, quindi è abbastanza impegnativa come coltivazione. Anche il seme è delicato e tende a marcire facilmente, far nascere non è semplice. Questo caldo non è di aiuto, magari ora si inizia a raccogliere e poi non si fa più nulla, l'ho visto con le*

RICETTE DELLA SETTIMANA

Bruschette con pesto ai fiori di zucchini

Sciacqua i fiori di zucchini, delle foglie di basilico e asciuga il tutto. Passali al mixer, aggiungi una manciata di pinoli, formaggio parmigiano grattugiato e sale versando a filo olio extravergine di oliva fino a raggiungere la consistenza desiderata. Spalma il pesto sulle bruschette e completa con scaglie di formaggio parmigiano.

Minestra di orzo e spinaci

Sciacqua bene l'orzo sotto l'acqua corrente e fallo cuocere in una pentola con del brodo vegetale. Nel frattempo lava delle foglie di spinacio e tagliale grossolanamente; taglia a tocchetti 1 cipolla. Circa 10 minuti prima della fine della cottura, aggiungi le verdure tagliate, mescola e porta a cottura. Se la consistenza risultasse troppo densa, versa qualche cucchiaino di acqua; infine, regola di sale e pepe. A fiamma spenta, aggiungi un trito di prezzemolo fresco e mescola bene. Fai raffreddare un pochino, poi servi la minestra con un giro di olio extravergine di oliva e dell'erba cipollina tagliata finemente.

Pasta con fave fresche

Fai sbollentare 500 g di fave fresche in acqua bollente leggermente salata. Scolale e premile tra pollice e indice per eliminare la buccia esterna. Passale quindi al mixer con il succo di 1 limone, 1 cucchiaino di crema di sesamo, sale, pepe, olio extravergine di oliva e qualche cucchiaino di acqua fino a ottenere una purea piuttosto densa. In una pentola con abbondante acqua in ebollizione fai cuocere la pasta, scolala al dente e versatela in una zuppiera. Condiscila con la purea di fave e un giro di olio extravergine di oliva. Completa con un trito di rosmarino e semi di finocchio.

Coniglio all'alloro

Sciacqua il coniglio porzionato e tamponalo con carta assorbente. Trasferiscilo in una casseruola con olio extravergine di oliva e 1 spicchio d'aglio, timo e rosmarino. Fallo rosolare da tutti i lati, elimina l'aglio e aggiungi 1 cipolla tritata finemente e alcune foglie di alloro. Regola di sale e prosegui la cottura per circa 1 ora, a fiamma moderata, bagnando con del vino bianco.

taccole che in pochissimi giorni sono passate dal fiore a dimensioni notevoli, sembrava che fossero passate settimane. Una volta che secca la pianta la crescita e la produzione si arrestano, quindi questo calore farà seccare molto velocemente la pianta e



potremmo avere un solo raccolto. Bisognerebbe seminarli fuori serra, ma se fa freddo non nascono, insomma non è semplice. Poi per la taccola non hai spreco mentre invece per il pisello hai molto spreco e poi la sgusciatura richiede lavoro quindi spesso le persone preferiscono comprare il prodotto surgelato che non ha scarto e non richiede lavoro se non la cottura. Per me quindi rappresenta una piccola porzione tra quelle che ho, la metto per me innanzitutto e poi perché essendo una leguminosa è richiesto per il biologico in modo da apportare azoto al terreno, è quindi proprio una necessità quella di seminare una leguminosa a rotazione ogni anno. In questo momento la coltivazione che da maggior soddisfazione è lo zucchini, ha una buona resa, piace e in questo momento anche chi ha l'orto ancora non ha i frutti. Siamo ancora però in una fase di transizione, non abbiamo ancora melanzane, pomodori e peperoni ma cipollotti, fave e piselli, le colture seminate in autunno o gennaio. A breve poi avremo anche le altre che danno maggiore soddisfazione.”

Leggo per te

*Ha preso il via l'iniziativa **Leggo per te, leggo per me** organizzata dall'Associazione Borgata Ghio (<https://associazioneborgataghio.net/>). L'Associazione cerca di restituire riconoscimento alla Borgata Ghio, un tempo viva ed abitata, e alla sua gente, montanari acciugai che ci hanno tramandato una straordinaria tradizione orale. L'obiettivo di Leggo per te, leggo per me è quello di creare dei file audio che possano essere fruibili da persone che, per varie*



motivazioni, siano in difficoltà nella lettura. A questo scopo invitiamo tutti coloro che ne avranno piacere a leggere e registrare uno o più testi/ poesie ed inviare l'audio ad associazioneborgataghio@gmail.com.

Le registrazioni saranno tutte pubblicate sul sito dell'Associazione, divise per tematica e

liberamente fruibili. L'Associazione invierà copia di questo lavoro all'UICI Cuneo (<https://www.uicicuneo.it/>) e ad alcune case di riposo della provincia.

***Il 18 giugno** si terrà la giornata conclusiva presso la Borgata Ghio alla quale sono invitati tutti i partecipanti per ricevere in premio un libro e, volendo, per riproporre la propria lettura.*

In tale occasione si svolgerà, su un percorso che si snoda di circa 2.7km, “Il giro dell’acciugaio” una camminata arricchita da interventi di artisti, presso i luoghi più significativi del piccolo borgo.

Quest'anno, perciò, organizzeremo la Festa di Agrispesa in concomitanza con questi eventi: aspettiamo tutti a Ghio, ospiti di Agrispesa! E' necessario prenotare.

Asparagi marinati

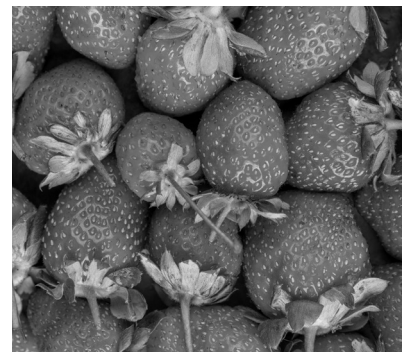
Monda gli asparagi eliminando la parte più legnosa del gambo, poi raschia i gambi con il pelapatate. Falli cuocere brevemente al vapore, disponili su un piatto e lasciali raffreddare. Nel frattempo prepara un'emulsione con olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale, pepe e timo. Versala sugli asparagi e fai marinare per una mezz'ora.

Polpette di fave e zucchini

Lava 3 zucchini, elimina le estremità e tagliali a pezzettini. Falli insaporire in padella con olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe. Fai sbollentare 500 g di fave fresche in acqua bollente leggermente salata. Scolale e premile tra pollice e indice per eliminare la buccia esterna. Passa le verdure al mixer con qualche foglia di basilico fresco, quindi unisci 3 cucchiaini di mandorle tritate finemente. Regola di sale e pepe. Prendi poco composto per volta, forma con le mani le polpette e passale nel pangrattato. Falle cuocere in una padella con poco olio extravergine di oliva, girandole, finché si sarà formata una crosticina.

Spiedini di fragole e banane con crema di yogurt

Lava le fragole, tamponale con la carta assorbente, elimina il picciolo e tagliale a fettine. Sbuccia 1 banana, tagliale a fettine più o meno dello stesso spessore,



mettile in una ciotola e bagnale con del succo di limone in modo che non anneriscano. Alterna le rondelle di fragole e banane negli stuzzicadenti, poi disponi gli spiedini su un piatto e trasferiscili in frigorifero. Nel frattempo prendi lo yogurt greco, aggiungi del miele e mescola bene. Servi gli spiedini con la crema di yogurt e qualche fogliolina di menta.