

# Fogliospesa | 22

## Se curi bene le piante ottieni grandi risultati



*“Quest’anno avevamo poche fragole perché l’impianto è vecchio - ci dice **Flavia** di Agricoltura bio - il reimpianto i vivaisti dicono di farlo ogni anno, in realtà noi abbiamo visto che il secondo anno, se sono seguite con attenzione e quello più produttivo. Quindi possono essere lasciate almeno tre anni, almeno noi facciamo così. Normalmente per fare un cestino ci vogliono circa dieci minuti, a volte se le fragole sono molto piccole anche un quarto d’ora, e parliamo di persone con esperienza. Noi ce le raccogliamo in autonomia, se dovessimo farlo fare ci costerebbe moltissimo. Poi con la Mara de Bois, che è buonissima, bisogna avere molta cura perché è parecchio delicata. Durante la raccolta bisogna fare attenzione a quelle bucate, rovinare, quelle che sono state intaccate dai trepidi, insetti parassiti, quindi oltre alla raccolta c’è anche la pulizia che è importantissima. Noi abbiamo una serra piccola, 35x6mt; io da sola raccolgo dalle 6 alle 11, massimo mezzogiorno. Nelle ore successive non si raccolgono perché fa troppo caldo, te ne accorgi perché bisogna usare l’unghia per rompere il picciolo, la pianta è come se appassisse e le fragole restano facilmente ammaccate e si rovinano molto velocemente. Noi irrighiamo a goccia, quindi la siccità non ha avuto troppo impatto e d’inverno le scoperchiamo perché prendano pioggia, neve, freddo e in questo modo si rinforzano. Essendo un’annata molto calda, si sviluppa il ragnetto rosso e quindi noi usiamo il predatore naturale, i ragni neri. Adesso è iniziato anche il periodo delle zucchine, all’inizio sono sempre molto gradite, poi le persone si stufano. Poi carote, melanzane, zucche, insalata, coste, così fino a fine luglio. Tra i lavori di questo periodo c’è anche togliere l’erba; a me piace molto perché ti fa staccare completamente la testa, negli altri lavori devi sempre fare attenzione mentre invece quello è un lavoro molto ripetitivo, non devi pensare.”*

### E’ tosta, ma lo rifarei

*“Abbiamo lavorato per avere nuovi prodotti come la crema di zucca, piselli, ceci, spinaci e patate - ci racconta **Emanuele** di Sacco e Vasetti - a brevissimo avremo zucchine e menta e poi via via... a seconda della stagionalità avremo quella di fagiolini, quella di cavolfiore di Moncalieri e così via. Il mio preferito è quello di ceci. Prima dell’uso vanno agitati perché non usando additivi che stabilizzano tende a dividersi, poi si scalda ed è pronta per l’uso. Abbiamo*

### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Insalata mista con uova e asparagi

Lava l’insalata, scolala e trasferiscila in un’insalatiera. Aggiungi 2-3 carote e 1 zuccina tagliate a julienne. Monda gli asparagi, elimina la parte di gambo più dura e filamentosa, poi affettali a rondelle molto sottili e uniscili alle verdure. Condisci il tutto con una vinaigrette a base di 2-3 cucchiaini di aceto di mele, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e un trito di prezzemolo fresco. Completa l’insalata con uova sode tagliate a spicchi.

#### Lasagne di zucchine

Taglia a fette 4-5 zucchine, infarinale da entrambi i lati e friggile in olio extravergine di oliva. Trasferiscile su un foglio di carta assorbente, regola di sale e pepe. Taglia a fettine 200 g di mozzarella. In una pirofila alterna le zucchine alla mozzarella mettendo tra i vari strati un trito di nocciole e formaggio parmigiano grattugiato. Fai cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti. Nel frattempo pulisci i fiori delle zucchine: aprili delicatamente, elimina i pistilli e sciacquali appena sotto l’acqua corrente. Falli asciugare su un foglio di carta assorbente. In una ciotola mescola 50 g di farina, un pizzico di bicarbonato, sale poi versa a filo circa 50 g di acqua. La pastella dovrà risultare piuttosto liquida. Immergi ogni fiore con una forchetta e mescola delicatamente. Fai colare la pastella in eccesso e friggi subito i fiori in una padella con olio di semi già caldo. Falli scolare su un piatto con carta assorbente e servili insieme alle lasagne.

#### Passato di asparagi e fave

Monda gli asparagi, elimina la parte di gambo più dura e filamentosa, poi tagliali a tocchetti. Versali in una casseruola con acqua in ebollizione insieme a 1 cipolla a fette, 3 carote e 1-2 patate a pezzetti e delle fave sgusciate. Fai cuocere lentamente, regolando di sale a fine cottura. Passa le verdure al mixer con un filo di olio extravergine di oliva. Completa il passato con un trito di prezzemolo fresco. Servi con crostini di pane integrale.

#### Pollo al limone e olive

Sciacqua il pollo porzionato e tamponalo con carta assorbente. Infarinalo leggermente e fallo rosolare in una padella con 1 cipolla affettata finemente, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

**CHIUSURA ORDINI ANTICIPATA**

Ti chiediamo di effettuare ogni acquisto e aggiornamento per la settimana 23 (dal 6 all' 8 giugno) entro le ore 08 di **MERCOLEDÌ 01 GIUGNO**. Grazie per la collaborazione!

*fatto alcuni cambiamenti come l'utilizzo di sale comune con sale marino di Trapani che è molto diverso rispetto a quelli commerciali. L'olio lo prendiamo in Liguria. Olio e sale li usiamo nelle zuppe, in aggiunta alla materia prima come zucca, spinaci, erbe aromatiche. I legumi li prendiamo da Cascina Danesa perché noi ne abbiamo pochissimi per ora, le altre verdure sono invece nostre. L'obiettivo è di avere ingredienti semplici, poi trattiamo in autoclave in modo da aumentare la conservazione tramite l'uso del calore. Non usiamo conservanti o acidificanti. Trattiamo a 121°C al cuore del prodotto, così siamo certi di aver raggiunto la stabilità dal punto di vista della sicurezza igienica. Data la tipologia di prodotto abbiamo preferito usare un metodo che ci garantiscesse di essere sicuri senza l'uso di additivi, anche se un non è come il fresco. Abbiamo scelto di usare solo vetro, per ridurre l'impatto dell'ambiente. Noi non facciamo mercati ma solo vendita diretta ai GAS o consegna a domicilio, non solo dei trasformati ma anche della verdura fresca. Io ho fatto la scuola alberghiera e da tre anni, dopo varie esperienze anche all'estero, ho deciso di buttarmi in questa avventura; è tosta, ma lo rifarei!"*



**Una mucca felice vive anche vent'anni**

*"Abbiamo un allevamento di Frisone che vengono allevate con pascolo ad erba - ci dice Carlo di Cascina Roseleto - siamo certificati secondo una certificazione*



*"latte fieno", quindi in base al disciplinare l'alimentazione viene fatta con erba e fieno per almeno il 75%, cosa che succede molto di rado perché in genere si usano mangime e cereali.*

*Ovviamente la produzione di latte cala a 20 litri anziché i 40 litri della produzione standard, ma cambia completamente la*

*qualità del prodotto. Il valore del latte è molto migliore e anche il benessere animale, tanto che le nostre vacche vivono anche 15 anni contro i 3 di quelle degli allevamenti intensivi e continuano ad essere in produzione perché la vita naturale di un animale arriva a circa 18/20 anni. Il colore del latte delle nostre mucche è giallo perché l'erba conferisce questa tonalità e non bianco come ci ha insegnato la pubblicità. Lavoriamo il latte che vendiamo tal quale o trasformato come gelato, yogurt, formaggi, burro. Abbiamo anche due gelaterie che sono gestite come le vecchie latterie. Ci occupiamo noi direttamente della distribuzione ai negozi perché questo ci consente di seguire con la stessa attenzione anche questa fase."*

Aggiungi dei pistilli di zafferano, precedentemente messi a mollo in poco brodo vegetale tiepido, 1 spicchio d'aglio, un trito di prezzemolo, sale e pepe; versa 1 bicchiere di acqua calda e fai cuocere per circa 45 minuti. Togli il pollo dalla casseruola e tienilo al caldo. Versa nella casseruola delle olive taggiasche denocciolate e 1 limone tagliato a fette. Fai cuocere una decina di minuti quindi aggiungi il pollo e fallo insaporire.

**Polpette di melanzane con cuore di mozzarella**

Taglia a pezzetti 150 g di mozzarella e falla scolare in un colino. Lava 1 melanzana, affettala e tagliala a pezzetti. Falla cuocere stufata in padella oppure in forno. Schiacciala con una forchetta, quindi falla insaporire in padella con 1 spicchio d'aglio. Versa la purea in una ciotola, aggiungi 1 uovo, qualche cucchiaino di formaggio parmigiano grattugiato, sale, pepe, un trito di basilico e del pangrattato. Metti in una mano un po' di impasto, al centro un cubetto di mozzarella, poi chiudi a polpetta e schiaccia. Passa le polpette nel pangrattato e adagiale su una teglia rivestita con carta da forno. Cospargile con olio extravergine di oliva e falle cuocere a 180° per circa 20 minuti, girandole a metà cottura.

**Coste in padella**

Pulisci le coste, lavale e falle scottare in acqua bollente salata. Scolale al dente e falle raffreddare in uno scolapasta un po' distanziate le une dalle altre. Tagliale a pezzetti e falle insaporire in una padella con olio extravergine di oliva e una noce di burro. A parte fai dorare del pane grattugiato con poco olio extravergine di oliva. Togli dal fuoco e fai rosolare alcune nocciole tritate grossolanamente. Disponi le coste su un piatto da portata e cospargile con il pangrattato e le nocciole.

**Crema pasticcera light con fragole e ciliegie**

Lavora a lungo 2 tuorli con 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungi 1 cucchiaino di farina, quindi versa a filo ½ litro di latte tiepido, porta a ebollizione e fai cuocere circa 5 minuti, finché la crema si sarà addensata. Versala negli stampini monoporzionatura e falla intiepidire prima di riporla in frigorifero per 2-3 ore. Servila con fragole e ciliegie tagliate a pezzetti.