

Fogliospesa | 23

Gli afidi, insetti che amano il caldo



*“Questo è un anno un po’ particolare – ci racconta **Fabrizio** della Coop. Terra-Terra - possiamo parlare del caldo anomalo che ha fatto a maggio che a me ha portato due grossi problemi: tutti gli ortaggi a foglia sotto serra come coste, costine, spinaci, sono andati a seme. Il caldo incide perché sugli ortaggi a foglia crea le condizioni per far dire la pianta è ora di produrre il seme. Poi altro grande problema, che era un bel po’ di anni che non avevo un’infestazione di questo tipo, sono stai gli afidi sulle piante di zucchini. Sono quei pidocchi che si sviluppano prevalentemente sulla pianta e poi vanno a finire sui fiori e sullo zucchini stesso. Mentre sullo zucchini se c’è qualche afide si riesce a toglierlo agevolmente con le mani in fase di raccolta, sui fiori triboli. Per fortuna abbiamo molte siepi intorno ai campi e queste siepi erano state utilissime perché durante l’inverno gli insetti utili tendevano a nidificare lì. Gli afidi con il caldo vanno proprio a nozze e quindi si sono sviluppati tanto. In annate normali, con le siepi, noi vedevamo che allo spuntare dei primi afidi vedevamo già i primi insetti predatori: la più conosciuta è la coccinella, ma in realtà non è neanche la più efficace, ci sono insetti molto più sterminatori di lei. Adesso è un momento che abbiamo messo le prime colture fuori, in pieno campo, quindi ho già messo giù dei fagiolini, delle melanzane, metterò a brevissimo meloni e angurie, ho seminato le zucche e anche gli zucchini per ripiantarli fuori. Sotto serra, una volta tolti gli zucchini, metterò varietà molto resistenti al caldo come potrebbero essere i cetrioli. Tra una decina di giorni, sembra presto, ma bisogna già iniziare a ragionare e fare i piantini per tutto ciò che sono cavoli, cavolfiori, broccoli, cavoli verza, eccetera eccetera per le colture autunno invernali perché sono colture che si piantano dal 15 al 30 luglio. Più o meno noi il piantino lo mettiamo, lo alleviamo per circa un mese e quindi il 10 di giugno è già ora di seminare, per cui ora bisogna studiare bene cosa metterne, quanto metterne, dove mettere, procurarsi i semi se non li abbiamo ancora in casa eccetera eccetera.”*

Le ciliegie non possono aspettare

*“Abbiamo oltre 1000 piante tutte nel territorio di Pecetto torinese (To) una zona della collina rinomata per la sua produzione di questi frutti. Un tempo - ci racconta **Lele** di AgricoopEccetto - i ciliegi erano coltivati fino a raggiunge-*

RICETTE DELLA SETTIMANA

Insalata di coste e zucchini

Lava e spunta 2-3 zucchini. Tagliarli in quattro e poi a dadini. Porta ad ebollizione due dita d’acqua e falli lessare per 3 minuti. Scolali e falli raffreddare. Fai lessare per pochi minuti le coste e, una volta cotte, scolale bene dall’acqua di cottura e tagliale a striscioline. Riunisci le verdure in un’insalatiera, aggiungi una manciata di ceci lessati e condisci con succo di limone, olio extravergine di oliva, sale, pepe. Cospargi con del prezzemolo fresco tritato.

Vellutata di patate, fagiolini e zucchini

Spunta, lava e taglia a rondelle 500 g di zucchini. Sbuccia e lava 2 patate, tagliale a dadini e mettile in una ciotola con acqua. Spunta e lava 100 g di fagiolini, quindi tagliali a pezzetti. Fai rosolare 1 spicchio d’aglio in una pentola con un filo di olio extravergine di oliva, aggiungi le verdure. Fai insaporire qualche minuto e copri con abbondante brodo vegetale. Quando le verdure saranno cotte, regola di sale e pepe. Frulla con il frullino a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Completa con un trito di prezzemolo fresco.

Orzo con le verdure

Sciacqua l’orzo e fallo lessare in una pentola con abbondante acqua salata, scolalo, condiscilo con poco olio extravergine di oliva e lascia che si raffreddi. Nel frattempo fai lessare 2 patate, scolale, falle raffreddare e tagliale a pezzetti. A parte, cuoci una manciata di fagiolini, scolali e tagliali in 4. Lava 2 zucchini, tagliali a dadini e falli saltare in padella con olio extravergine di oliva e 1 spicchio d’aglio. Unisci l’orzo e le verdure in una terrina da portata. Condisci con qualche cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale, una manciata di olive tritate grossolanamente e un trito di aglio novello e basilico fresco. Completa con una spolverata di pinoli fatti tostare in un tegame antiaderente. Fai riposare in frigorifero almeno un’ora prima di servire.

Peperoni ripieni

Sciacqua il riso e fallo cuocere in una pentola con acqua bollente salata; scolalo al dente, passalo sotto l’acqua corrente e disponilo in una terrina. Lava 1 zucchini e 1 pomodoro e tagliali a pezzetti. Priva la salsiccia del budello e schiacciala con una forchetta; trasferisci-

re l'altezza di 12-14 metri. Oggi gli impianti raggiungono i 5-6 metri. Sono impianti non irrigui, per questo a terra viene mantenuto il prato, affinché ci sia sempre adeguata umidità alle radici. Per preservare la qualità delle ciliegie le raccogliamo ancora a mano come una volta. Il raccolto avviene utilizzando scale in alluminio, si raccoglie nelle "cavagne" di vimini, scegliendo da subito le ciliegie sane e scartando quelle marce; dalle cavagne le ciliegie vengono sistemate in cassette. Il lavoro è sempre lo stesso: ore di sali-scendi con le ceste dei frutti appena raccolti. Le nostre piante derivano da portainnesti selvatici o franchi, cioè da piante nate dal seme. Su queste piante abbiamo fatto gli innesti di oltre una ventina di varietà di ciliegie. Ci sono le 'matinère' una cultivar autoctona che fruttifica precocemente, le ciliegie 'burlat', il cultivar più diffuso e utilizzato per definire il giorno zero per la raccolta di questi frutti. Quindi le varietà che maturano prima delle 'burlat' si dice che anticipano mentre quelle che maturano successivamente ritardano. Poi ci sono le 'Vigevano' che saranno seguite dai vari duroni e dalle 'galiuciu'. Per quanto riguarda le amarene dovremmo avere delle ottime 'Marisa', cioè delle amarene grandi come i duroni caratterizzate da un colore scuro e da un'acidità minore rispetto alle altre amarene. Una pianta può produrre mediamente 50-60 kg di ciliegie e una persona capace può raccogliere circa 10 kg di ciliegie all'ora. Raccogliamo normalmente dalle 6 del mattino alle 18 di sera. Posiamo le ciliegie staccate nelle cavagne e poi le trasferiamo nelle cassette. Sono giornata faticose, ma le ciliegie non possono aspettare e devono essere subito consegnate ai clienti".



Trifulot del bur e Borragine

"I Trifulòt sono una varietà tipica delle nostre zone – ci dice Mauro Villa – sono patate piccole che non serve sbucciare, si mangia tutto e sono dolcissime e molto morbide, proprio come un burro.

Un altro prodotto di queste zone che da sempre si usa in cucina è la borragine, io la semino e poi c'è bisogno di irrigare per farla nascere e crescere. La



raccolta prevede che venga presa tutta la pianta, quindi è come se facesse un unico raccolto. Io ho iniziato a seminarla perché mi piaceva ed è un'erba tipica, si usa nelle frittate e anche nei ravioli."

la in una padella con un filo di olio extravergine di oliva e 1 un trito di cipolla rossa; quando è rosolata, sfuma con del vino bianco e, poco dopo, aggiungi le verdure. Insaporiscile brevemente, quindi regola di sale e pepe. Una volta tiepide, uniscile al riso. Aggiungi 2 cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato, poco olio extravergine di oliva e un trito di menta e basilico fresco. Taglia la parte superiore dei peperoni, riempi con la farcia, rimetti la calotta e disponi i peperoni su una teglia rivestita con carta da forno. Falli cuocere a 180° per circa 45 minuti.

Salsiccia, patate e peperoni

Sbuccia 3-4 patate e tagliale a pezzetti. Lava 2 peperoni, tagliali a metà e rimuovi semi e filamenti. Tagliali a striscioline. Trasferisci le verdure in una teglia rivestita con carta da forno e unisci la salsiccia tagliata a tocchetti di circa 10 cm. Aggiungi vino bianco, timo, rosmarino, salvia, sale, pepe e un giro di olio extravergine di oliva. Fai cuocere in forno caldo a 200° per circa mezz'ora, mescolando di tanto in tanto. Sfuma con del vino bianco e prosegui la cottura per altri 15-20 minuti. Passa quindi alla funzione grill per circa 10 minuti in modo che le patate risultino dorate.

Fagiolini alle erbe

Monda e lava i fagiolini. Falli cuocere a vapore. Trita un mix di erbe aromatiche (timo, rosmarino, maggiorana, prezzemolo), aggiungi una grattatina di noce moscata e un pizzico di peperoncino. Fai tostare leggermente qualche cucchiaino di pane grattugiato e uniscilo alle erbe aromatiche. Mescola il composto ai fagiolini, regola di sale, condisci con olio extravergine di oliva e completa con una manciata di mandorle a lamelle.

Tiramisù alle fragole

Lava 250 g di fragole, togli il picciolo e passale al mixer. In una ciotola sbatti a lungo 3 tuorli con 3 cucchiaini di zucchero di canna. Unisci 350 g di ricotta e amalgama bene. A piacere, profuma con una spruzzata di liquore dolce. Inzuppa, uno alla volta, 200 g di savoiardi nel passato di fragole. Disponili in una pirofila alternandoli alla crema di mascarpone. Spolvera con abbondante cioccolato fondente grattugiato e metti in frigorifero per qualche ora prima di servire.