

# Fogliospesa | 25

## Zucchine trombetta, buone e versatili sia in campo che in cucina



*“Non conciammo nulla, le piantiamo o le seminiamo direttamente – ci dice **Carla Maria Decarolis** -. Quest’anno le abbiamo seminate. Non diamo nessun prodotto chimico, nulla. Le zucchine trombetta si raccolgono a partire dal 20 di aprile fino a metà novembre, o fino a quando brina, quindi dipende sempre un po’ dall’annata, ma significa che si raccolgono per sei/otto mesi. Hanno bisogno di acqua, tutte le settimane vanno irrigate, non troppo, ma con continuità altrimenti la pianta soffre. Noi usiamo l’acqua di pozzo, la tiriamo su con la pompa e per ora non ci manca, ma in molte altre zone l’acqua sta già mancando. In cucina si possono cucinare in tanti modi diversi: in frittata o fritte oppure bollite e poi bagnate nell’olio, o ancora nell’insalata russa. Hanno un ottimo mercato perché sono molto versatili.”*

### Produzioni in anticipo e siccità

*“L’annata sta andando bene dal punto di vista produttivo – ci racconta **Stefano** dell’Organismo Agricolo Nuove Rotte - almeno per ora. Non è semplice perché abbiamo un anticipo fortissimo, di un mese. È che questo anticipo insieme alla siccità crea molti problemi, i prodotti vanno molto sostenuti sia a livello di umidità del suolo che a livello di copertura. I cereali sono molto belli, soprattutto quelli vernini, hanno fatto una buona radicazione e quindi anche se fa molto caldo hanno già una radice ben*



### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Insalata di asparagi

Monda gli asparagi, eliminando la parte dura dei gambi e tieni da parte le punte. Affettali sottilmente per il lungo utilizzando un pelapatate. Riduci a listarelle sottili 1 peperone e a rondelle 1 cipolla. Distribuisci le verdure nei piatti e completa con dadini di formaggetta Cabannina e gherigli di noce. Condisci con un’emulsione di olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe.

#### Pesto di zucchini

Lava 2-3 zucchini ed elimina le estremità. Falli scottare brevemente in una pentola con acqua bollente leggermente salata, scolali e tamponali con un canovaccio. Passa al mixer circa 30 g di mandorle, 20 g di pinoli, abbondante basilico e 1 spicchio d’aglio. Aggiungi 2 cucchiai di formaggio parmigiano grattugiato, sale e 1-2 cucchiai di olio extravergine di oliva. Unisci infine gli zucchini e frulla fino a ottenere un composto cremoso, aggiungendo eventualmente qualche cucchiaio di acqua calda se risultasse troppo denso.

#### Risotto con asparagi e zucchini trombetta

Monda un mazzetto di asparagi, falli cuocere a vapore, poi tagliali a rondelle. In un tegame fai rosolare un trito di cipolla in olio extravergine di oliva. Nel frattempo taglia a dadini 1 zucchino trombetta e 2 carote e aggiungili al soffritto di cipolle. Aggiungi il riso - precedentemente sciacquato sotto l’acqua corrente - fallo tostare per qualche minuto, poi sfuma con del vino bianco. Aggiungi metà degli asparagi. Continua a mescolare, versando del brodo vegetale poco per volta. Quando il riso è ancora al dente, aggiungi gli asparagi rimanenti e spegni la fiamma; aggiungi dei pistilli di zafferano, precedentemente messi a mollo in poco brodo vegetale, e del formaggio parmigiano grattugiato. Metti il coperchio e fai riposare qualche minuto prima di servire.

#### Pollo al miele di rododendro

In una terrina emulsiona 2 cucchiai di miele, 5 cucchiai di olio extravergine di oliva e il succo di 1 limone. Aggiungi un trito di aglio, salvia, rosmarino e maggiorana, sale, pepe e un pizzico di peperoncino. Disponi il pollo porzionato in un tegame e coprilo con l’emulsione. Fallo insaporire per una mezz’ora, poi trasferiscilo in una teglia oleata, aggiungi un pizzico di Fior di sale, un giro di miele e fai cuocere in forno caldo a 180° per circa 45 minuti.

*sviluppata. Anche il mais è bello, anche se è una pianta che patisce molto la siccità, per ora sta crescendo bene. L'avena è un po' scarsa, avevamo messo un'avena primaverile come prova, mentre l'orzo è molto bello, ci facciamo sia la farina che la birra.”*

### **Si stanno abbattendo gli animali, ma nessuno ne parla**

*“Costano troppo le materie prime – ci dice **Paolo** de La Mommiga - ciò che mangiano gli animali, così come il costo dell'energia che è aumentata tantissimo e le mungitrici sono elettriche, anche la nafta è aumentata. Alcune materie prime sono raddoppiate o triplicate, e probabilmente non c'entra nulla la guerra. Il latte si vende a circa 1.30€/lt, quello di pecora, ma dovrei venderlo a 2€ minimo. Ma quanto costerebbe il formaggio? In più in questa stagione potremmo bilanciare con il pascolo, ma c'è siccità quindi non c'è foraggio. I caseifici sono in allerta perché manca il latte, non conviene produrre né latte né vitelli da ingrassato, quindi in autunno mancherà la carne. Molti stanno abbattendo i capi, a migliaia. Ovini, caprini, bovini anche i bufali. In questo modo impoveriamo il nostro patrimonio, questo sta accadendo in tutta Europa. Nessuno ne parla, ma anche i raccolti saranno molto più scarsi, se continua così, senza piovere. In autunno avremo i soldi in tasca, ma non ci saranno prodotti da acquistare. Noi valuteremo il da farsi ed entro all'autunno decideremo il da farsi, per ora abbiamo un po' di pascolo, lo abbiamo iniziato un mese e mezzo prima, ma il problema sarà questo inverno quando gli animali saranno in stalla. In montagna non c'è acqua.”*



### **Leggo per te, Leggo per me**

Desideriamo ringraziare tutte le persone che ci hanno inviato gli audio con i brani scelti. Le letture sono tutte pubblicate su [associazioneborgataglio.net](http://associazioneborgataglio.net). Nelle prossime settimane invieremo i file audio all'Associazione non vedenti di Cuneo e ad alcune case di riposo della provincia di Cuneo. Visto l'interesse dimostrato per Leggo per te, leggo per me, abbiamo deciso che, proprio come abbiamo fatto con la Spesa sospesa, questa possibilità continuerà e chiunque vorrà, in qualsiasi momento, potrà inviarci un audio che pubblicheremo sul *sito* dell'Associazione Borgata Ghio e che invieremo a chi ha difficoltà nella lettura. Grazie per la generosità!



### **Polpettine di borlotti freschi**

Sgrana i fagioli borlotti e sciacquali sotto l'acqua corrente. Trasferiscili in una pentola con un pezzetto di alga kombu, 1 spicchio d'aglio, salvia e rosmarino e falli cuocere per circa mezz'ora. Scolali, aggiungi il sale e falli raffreddare. Pesane circa 250 g: passali al mixer insieme a 2 cucchiai di formaggio parmigiano grattugiato e a qualche foglia di basilico, frullando fino a ottenere un composto denso e omogeneo. Se dovesse risultare troppo morbido aggiungi 1 cucchiaio di pangrattato. Con le mani forma delle polpettine, passale in un mix di semi di sesamo e pangrattato e falle cuocere in padella con un filo di olio extravergine di oliva, girandole su se stesse in modo che risultino dorate in modo uniforme.

### **Teiglia di verdure al forno**

Lava 1-2 zucchini, 1 melanzana, 1-2 peperoni, 1-2 pomodori a grappolo, 2-3 cipolle. Asciuga le verdure e tagliale a fette o a listarelle. Disponile su una teglia rivestita con carta da forno compostabile partendo dalle rondelle di cipolle, poi disponi le melanzane, gli zucchini, i peperoni e, in ultimo, i pomodori tagliati a spicchi. Cospargi le verdure con sale, origano e pangrattato e irrora con olio extravergine di oliva. Falle cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti, mescolandole a metà cottura.

### **Pesche ripiene**

Taglia a metà 4 pesche, elimina il nocciolo e rimuovi un po' di polpa con l'aiuto di un cucchiaio. Trita 50 g di mandorle, aggiungi 1 cucchiaio di cacao amaro, qualche biscotto secco tritato, 2 cucchiai di miele, un pizzico di sale, la polpa



tritata delle pesche e 1-2 cucchiai di succo di mela in modo da avere un composto piuttosto compatto. Farcisci le calotte delle pesche e falle cuocere in forno a 180° per circa 40 minuti. Sfornale e servile tiepide.