

# Fogliospesa | 27

## La farina è in arrivo...



*Buongiorno Elena, ti mando questa foto per mostrarti la trebbiatura del nostro grano bio...la nostra farina bio di grano tenero è quasi pronta...*

**Maddalena,**

Azienda agricola La verdella piccola

### Incrociamo le dita

*"Di acqua ne abbiamo dai pozzi, ma il sole ha un irraggiamento troppo forte e fa seccare tutto – ci dice Flavia di Agricoltura Bio -. Il fatto che non sia nevicato né piovuto comporta avere il sottosuolo arido per un metro e oltre e quindi noi irrighiamo ma l'acqua corre in superficie, non satura il terreno e quindi siamo sempre da capo. E questo anno abbiamo il gasolio tre volte più caro dell'anno scorso. Quindi siamo qui che lavoriamo giorno e notte a costi assurdi e se dovessero fermarci con le irrigazioni non so come faremo a pagare i costi sostenuti fino ad ora. Avessimo le spalle un po' coperte bisognava stare fermi. Raccogliere orzo e grano e basta. Non seminare né soia né fagioli così si stava tranquilli. Ma bisogna avere la copertura finanziaria per stare fermi. Certo è che se va male, ossia se ci fermano con l'irrigazione, siamo spacciati. È un enorme rischio lavorare la terra ora. E una gran fatica... incrociamo le dita."*

### La Madre è tollerante, ma ogni tanto ci sculaccia

*"ciao Elena, cavolo che problema.. un messaggio davvero toccante, quello di Flavia – scrive Stefano di Nuove Rotte - sì, immagino che ci sia questa situazione su grandi estensioni.*

*Noi lavoriamo con il sistema dell'organismo*



### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Arancini di riso e cannellini rossi

Lascia in ammollo per una notte i fagioli cannellini. Sciacquali, mettili in una pentola coperti con acqua fredda e un pizzico di alga Kombu e falli cuocere per circa 40 minuti (metà tempo in pentola a pressione). Sciacqua il riso sotto l'acqua corrente, poi fallo cuocere in acqua bollente salata. Scolalo, condiscilo con olio extravergine di oliva e fallo raffreddare su un piatto da portata. Lava alcune costine colorate e fallo scottare un minuto in acqua bollente salata. Scolale e tritale con la mezzaluna. In un tegame fai rosolare un trito di carota, sedano e cipolla, unisci le costine, della passata di pomodoro, 2 foglie di alloro, sale e pepe. Fai cuocere lentamente, mescolando ogni tanto, finché il sugo si sarà ristretto. Frulla grossolanamente i cannellini e uniscili al riso. Prendi in mano 2-3 cucchiaini di riso, sistema al centro un cucchiaino di sugo con le costine poi chiudi con altro riso e premi bene tra le mani. Passa gli arancini nel pangrattato, poi trasferiscili su una teglia rivestita con carta da forno compostabile e falli cuocere in forno caldo a 200° per circa 20 minuti, avendo cura di girarli a metà cottura. In alternativa, puoi friggerli in padella con olio extravergine di oliva caldo, girandoli su se stessi in modo che si colorino da tutte le parti. Servili caldi, spruzzandoli con del succo di limone.

#### Minestrone estivo

Monda 2 carote, 1 cipolla, ½ peperone, 200 g di fagioli meraviglia, 1 zucchina trombetta, una manciata di costine colorate. Taglia le verdure a pezzetti e fallo cuocere una ventina di minuti in una pentola capiente con un litro e mezzo di acqua. Spegni la fiamma, aggiungi un trito di prezzemolo e delle foglie di basilico spezzettate grossolanamente. Regola di sale e condisci il minestrone con un filo di olio extravergine di oliva. Servilo tiepido.

#### Insalata di riso, sfizio di pollo e verdure

In una terrina disponi lo sfizio di pollo, aggiungi 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio 3 e un rametto di rosmarino. Copri e lascia che si insaporisca per una mezz'ora. Lava 1 melanzana, 1 peperone, 2 pomodori, monda le verdure e riducale a pezzetti. Trasferiscile sulla leccarda del forno rivestita con carta da forno compostabile, irrionale con olio extravergine di oliva, sale, pepe, rosmarino e fallo cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo cuoci il riso, scolalo al dente e passalo sotto l'acqua per bloccare la cottura. Amalgama riso e verdure, condisci con olio extravergine di oliva, aggiungi lo sfizio di pollo tagliato a pezzetti

*agricolo, anche noi siamo in difficoltà su tante cose, ma c'è sempre qualcosa che funziona nel sistema, la natura è fatta così. Ti ringrazio molto per la condivisione.*

*E' molto importante conoscere queste situazioni.*

*Noi ci proviamo.. ho molta fiducia nella Vita, non credo nelle catastrofi, credo nei delicati meravigliosi equilibri che continuamente si creano in base alle scelte di tutti, so che la Madre è tollerante, ma ogni tanto ci sculaccia..*

### **Il melo e la siccità**

*"E' una situazione speriamo unica nella storia – ci dice **Giovanni Mellano** - ma non lo sappiamo ancora, Purtroppo la siccità che arriva già dall'anno scorso, perché le precipitazioni sono scarse dall'autunno 2020 e quindi le falde sono scarsissime non solo nelle nostre zone ma nelle montagne, cosa ancora più grave.*

*In questa situazione siamo in difficoltà costante e perenne. Da noi parte dell'acqua arriva dal Varaita, ieri poi sono caduti circa 35mm quindi un po' di sollievo c'è. Quindi queste piogge ci hanno dato un minimo di serenità. Noi saremmo contenti anche se piovesse principalmente in montagna perché da lì, tramite i canali, arriverebbe da noi. Noi produciamo con ambizione di qualità gustativa, se c'è la dimensione e l'estetica meglio, ma non è ciò che ricerchiamo principalmente. Ne abbiamo vantaggio gustativo. In ordine di maturazione abbiamo le Mele Gala, dette estive perché sono le prime a maturare, poi le Crimson, a seguire, la Renetta sia la rugginosa che quella del Canada, la Carpendù, le mele rosse di varie varietà.*

*Le varietà più antiche come le renette sono quelle che resistono maggiormente alla siccità, perché sono quelle selezionate dalla natura. Su alcuni terreni poi i meli patiscono maggiormente, quindi anche il terreno ha la sua importanza. Il melo è comunque una pianta resistente."*



### **Lo sfizio di pollo**

*"Lo sfizio di pollo che questa settimana inseriamo nelle spese Facciamo noi – ci spiega **Paolo** dell'azienda agricola Campora - nasce come ricetta per avere qualcosa di fresco d'estate, va bene per fare un'insalata fresca ad esempio. Oppure un po' come la preparazione del vitello tonnato, con la salsa. Viene prodotto a partire dalla coscia di pollo disossata, una volta tolta la pelle e messa nello stampo con sale e spezie; viene fatta cuocere e, dopo esser cotta lentamente, di modo che la carne prenda bene gli aromi, viene lasciata un giorno in frigo, tagliata a fette e confezionata sotto vuoto. Non c'è alcun tipo di conservante".*

(senza l'aglio) e completa con qualche foglia di basilico fresco.

### **Svizzere di pollo con peperoni**

Lava 2 peperoni, elimina il picciolo, i semi e i filamenti bianchi, poi riduclli a pezzetti. In una padella scalda poco olio extravergine di oliva e fai rosolare le svizzere qualche minuto per lato. Aggiungi i peperoni e delle olive denocciolate. Regola di sale e fai cuocere qualche minuto, mescolando. Sfuma con del vino bianco e prosegui la cottura qualche altro minuto. A fine cottura completa con delle foglioline di basilico spezzettate con le mani.

### **Melanze ripiene**

Lava 2 melanzane, tagliale a metà per il lungo e rimuovi la polpa, mettendola parte. Friggi le calotte delle melanzane in una padella con olio ben caldo, girandole a metà cottura, poi fatte scolare sulla carta assorbente. Lava 4-5 pomodori, rimuovi i semi e tagliali a dadini. Taglia con la mezzaluna la polpa delle melanzane e falla rosolare in una padella con olio extravergine di oliva. Aggiungi una manciata di capperi dissalati, i pomodori a dadini, 1 spicchio d'aglio, origano e timo freschi. Dopo qualche minuto spegni la fiamma e fai infiepidire. Unisci 2 uova leggermente sbattute, formaggio parmigiano grattugiato, un trito di aglio e prezzemolo, sale e pepe. Farcisci le calotte delle melanzane, trasferiscile su una teglia rivestita con carta da forno compostabile, spolvera con del pangrattato, un giro di olio extravergine di oliva e fai cuocere in forno a 200° per circa mezz'ora.

### **Crespelle alla crema**

Metti nel mixer 80 g di farina semintegrale con 120 ml di latte, 8 cucchiali di acqua, un pizzico di sale, 2 uova, 40 g di burro fuso e 20 g di zucchero di canna integrale. Frulla fino a ottenere una pastella liscia, poi lasciala riposare per circa mezz'ora. Scalda una padella senza ungerla, versa un mestolino di pastella per volta e cuoci ogni crespella da entrambe le parti, per un minuto. Sguscia 2 uova, separando i tuorli dagli albumi. Lavora i tuorli con 70 g di zucchero di canna e 40 g di farina di riso. Trasferisci il composto in una casseruola, versa a filo 400 ml di latte tiepido e cuoci la crema su fiamma bassa finché si addensa. Toglila dal fuoco, versala in una terrina, falla raffreddare, poi incorpora delicatamente gli albumi montati a neve ben ferma. Farcisci le crespelle con la crema ottenuta e della frutta fresca tagliata a tocchetti. Piegate a triangolo, disponete su una teglia, passate in forno a 220° per 3 minuti. Prima di servirle, cospargete di zucchero a velo.