

Fogliospesa | 28

Mi sono abituata gli occhi a cose più selvatiche



“Ormai mi sono abituata gli occhi a cose più selvatiche che non i grandi campi di lavanda – ci dice Chiara de La Calcina - per questo organizzo i campi a zone, come aiuole, con diversi tipi di fiori e di erbe.

Questo è un momento bello per i campi, per tutto luglio devo essere molto organizzata a raccogliere e far essiccare, in continuazione.

Ovviamente qui non fa caldo come in pianura, però comunque devi stare all’ombra nelle ore centrali della giornata.

Fare impianti di erbe non è più costoso dell’impianto di un orto, i piantini delle pluriennali costano di più di quelle annuali. Io devo comprare piantini certificati bio e questo è un limite nel senso che i vivai di officinali certificati bio in zona non ce ne sono, invece le annuali me le faccio: basilico, malva, calendula, prezzemolo, peperoncino me li faccio io i piantini e così risolvo il problema”.



Le susine ramassine

“Le susine ramassine – racconta Giovanni Mellano - sono molto presenti nel Saluzzese e nel Monregalese, dove pare siano giunte ai tempi delle invasioni saracene, poi si sono diffuse anche altrove. È una pianta particolare che non soffre tanto la siccità. Il frutto ha un profumo inconfondibile: è piccolo, si raccoglie in genere dopo la caduta, quindi ogni mattina noi passiamo, scrolliamo la pianta per raccogliere i frutti che cadrebbero già in giornata e quindi sono maturi al punto giusto. Qui nel Saluzzese, i ramassini sono presenti da sempre in ogni casa, in ogni aziendina. Un tempo erano relegati un po’ di contorno alle vigne, un po’ nelle rive, nei tratti un po’ più difficili, marginali dove altre colture sarebbero state più difficoltose. Essendo un frutto estivo non dà molta possibilità di conservarlo; in cella si conserva anche qualche settimana. Il ramassin poi, per fare



RICETTE DELLA SETTIMANA

Focaccia con peperoni

In una ciotola, mescola 300 ml di acqua con 30 ml di olio extravergine di oliva. Aggiungi 500 g di farina mix di cereali, 7 g di lievito secco e 12 g di sale. Lavora con le mani (o con un robot da cucina). Aggiungi 30 g di zucchero e continua a impastare. Forma una palla, trasferiscila in una ciotola, coprilà con della pellicola trasparente e falla riposare in frigorifero. Dopo un paio d’ore, prendi l’impasto e lavoralo su una superficie infarinata poi coprilo con un canovaccio per circa mezz’ora. Ungi una teglia grande e stendi bene l’impasto con le mani. Condisci la focaccia con delle listarelle di peperone e delle fette di pomodoro. Condisci con sale grosso e olio extravergine di oliva. Completa con dell’origano fresco. Fai cuocere la focaccia in forno caldo, a 240°, per circa 20 minuti, fino a quando risulterà dorata.

Sugo con costine rosse e peperoni

Fai lessare 200 g di costine rosse, strizzale e fallo insaporire in una padella antiaderente con poco olio extravergine di oliva e 1 spicchio d’aglio. Aggiungi 2 peperoni tagliati a fettine, un trito di cipolla e basilico, e un pizzico di peperoncino. Versa 2 bicchieri di vino bianco e proseguì la cottura a fuoco moderato fino a quando i peperoni non si saranno ammorbarditi. Completa con un giro di olio extravergine di oliva. Cuoci la pasta o il riso al dente. Condisci con il sugo ottenuto e cospargi con pepe e formaggio parmigiano grattugiato.

Zuppa fredda con borlotti freschi e limone

Sgrana i fagioli borlotti e sciacquali sotto l’acqua corrente. Falli cuocere in una pentola con 1 foglia di alloro e un pezzetto di alga kombu per circa 20 minuti, scolali e falli raffreddare. lava 3 patate, pelale, tagliale a pezzetti e fallo rosolare in olio extravergine di oliva. Aggiungi poi un trito di maggiorana, timo e rosmarino. Una volta cotte, unisci i fagioli, tenendone da parte alcuni. Versa il succo di 1 limone e qualche mestolo di acqua fredda. Frulla fino a ottenere una crema densa e omogenea. Insaporisci con sale, pepe, un pizzico di peperoncino. Servi la zuppa con i fagioli rimanenti e delle fette di pane integrale. Cospargi con un filo di olio extravergine di oliva.

Insalata di miglio, basilico e trota affumicata

Sciacqua il miglio sotto l’acqua corrente. Fallo tostare leggermente in una padella antiaderente con pochissimo olio extravergine di oliva. Nel frattempo scalda a parte acqua nella proporzione di 1:2 (il doppio rispetto al miglio). Salala e quando bolle versala

marmellate, è una cosa sublime. Raccogliere i ramassini è un lavoraccio perché ginocchia e schiena sono sempre messe a dura prova. Proprio per questo, quando eravamo giovani, in vacanza, eravamo sottoposti all'obbligo di aiutare la famiglia nella raccolta!"

Andiamo alla fonte

"La sorgente è il punto in cui si originano le cose, ce lo ricorda anche la parlata comune 'andiamo alla fonte del problema' - ci dice

Stefano dell'Organismo Agricolo Nuove

Rotte - Se pensiamo all'acqua come elemento chimico sappiamo che i due atomi di idrogeno hanno una posizione specifica quando è libera, posizione ottimale per la vita; questa capacità vitale viene persa quando l'acqua viene fatta passare ad esempio nelle tubazioni. Questo noi lo notiamo irrigando, la differenza di vitalità delle piante tra quando ricevono acqua potabile o piovana; quando si utilizza quest'ultima l'accrescimento è visibile ad occhio nudo".



In arrivo un nuovo insetto

*"Siamo di fronte ad una gravissima crisi idrica - ci dice Gianfranco Torelli - la quantità di acqua caduta da inizio anno è assolutamente insufficiente rispetto alle necessità, e di molto inferiore a quella degli anni precedenti. Questo sta mettendo in difficoltà le colture tradizionali, come la vite; in alcune zone il vino Barbera inizia ad arrivare ad una gradazione di 17°. In aggiunta sta arrivando un nuovo insetto, sbarcato a Malpensa dall'estero. Si chiama *Popillia japonica* ed è un insetto originario del Giappone. È molto pericoloso e in America, dove è presente e diffuso, provoca ogni anno perdite enormi. In Italia è comparso nel 2014 restando confinato alla valle del Ticino, ma man mano sta avanzando. Divora letteralmente le foglie e le parti verdi di diverse tipologie di piante, dalle viti alle colture orticole. Non lascia nulla, solo le venature. Si stanno studiando piani di monitoraggio e ci sono prove per prodotti fitosanitari da utilizzare, ma ad oggi nessuno è risolutivo.*



Anche questo è collegato alla globalizzazione ed al cambiamento climatico, i ritmi biologici degli insetti stanno mutando e noi non siamo in grado di controllarli."



Lettere

Elio, il nuovo arrivato,
ha gradito la marmellata della settimana :)
Saluti
Giacomo, Milano

sul miglio. Metti il coperchio, abbassa la fiamma e fai cuocere per 15-20 minuti senza mescolare. Spegni la fiamma e fai riposare il miglio per circa mezz'ora. Versalo quindi in una terrina sgranandolo con una forchetta. Nel frattempo, affetta sottilmente la trota affumicata e trita del basilico fresco. Aggiungi al miglio, condisci con sale e olio extravergine di oliva. Completa con delle noci tritate grossolanamente. Fai riposare in frigorifero circa mezz'ora prima di servire.

Insalata di patate e trota affumicata

Spezzetta il filetto di trota affumicata e tienilo da parte. Lava 3-4 patate, fallo lessare in acqua salata, scolate e sbucciate. Tagliale a rondelle piuttosto spesse e trasferiscile in un'insalatiera. Aggiungi 1 cipolla affettata sottilmente, i pezzetti di trota affumicata e condisci con un'emulsione di olio extravergine di oliva, succo di limone, sale, pepe e prezzemolo fresco tritato. Fai riposare almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di servire.

Torta di zucchine trombetta

Lava 3 zucchine trombetta e tagliale a julienne. Trasferiscile in uno scolapasta con sopra del sale per circa un quarto d'ora. Schiacciale bene. A parte, sbatti 2 uova, aggiungi un trito di aglio, cipolla e menta, formaggio parmigiano grattugiato e la scorza grattugiata di 1 limone. Unisci le zucchine, 1 mozzarella a dadini, 1 cucchiaino di pangrattato, sale e pepe. Trasferisci il composto in una teglia rivestita con carta da forno compostabile. Fai cuocere in forno caldo, a 180°, per circa mezz'ora. Sforna la torta e falla raffreddare qualche minuto prima di sformarla. Servila a temperatura ambiente con un filo d'olio extravergine di oliva e qualche fogliolina di menta fresca.

Crostata di pesche

Sbatti 1 uovo con 3 cucchiai di zucchero di canna integrale; versa poi 250 g di farina semi integrale e 150 g di burro morbido a pezzetti. Stendi il composto con una forchetta in una teglia rivestita con carta da forno compostabile; metti un foglio di carta da forno sopra all'impasto e versa dei legumi secchi. Fai cuocere in forno a 180° per 20 minuti. Nel frattempo scalda 250 ml di latte (anche vegetale) per qualche minuto con la scorza di ½ limone, poi fallo raffreddare e togli la scorza. Lavora 1 tuorlo con 3 cucchiai di zucchero di canna integrale, poi versa a filo il latte. Rimetti sul fuoco, a fiamma bassa, unendo 20 g di farina di riso setacciata e mescolando con una frusta. Fai raffreddare per la crema per qualche ora. Versala sulla base della crostata e ricopri la con delle pesche tagliate a fette.