

# Fogliospesa | 36

## Colture che richiedono poca acqua



In questo momento siamo in fase di raccolta, è un momento impegnativo, stiamo contemporaneamente raccogliendo patate, mele, pere. La settimana scorsa abbiamo trebbiato i girasoli, tra qualche giorno dovremmo raccogliere nel nostro campo collezione dei mais da seme che ci siamo riprodotti per l'anno prossimo. Col girasole faremo due cose: essendo un girasole striato lo porterò a decorticare e ne farò sacchetti, forse anche in versione tostato; con l'altra parte, vorrei comunque provare a fare l'olio. La qualità sarà sicuramente migliore dell'olio di girasole da supermercato, ma io sono un po' spaventato dalla resa e dai costi e mi chiedo davvero se ci sia un mercato; ho paura che il nostro olio di girasole costerà più caro di un olio d'oliva. Il grano duro è bellissimo, veramente stupendo quest'anno, il senatore cappelli, la qualità sembra molto alta. I ceci sono andati bene, con le lenticchie invece è stato un disastro. Frutta ce n'è parecchia, abbiamo fatto un gran lavoro su mirtili, fragole, lamponi, adesso su mele e pere di frutta c'è davvero tanta, la pezzatura è buona. Quindi è stata un'annata difficile, perché comunque ci sono stati soprattutto un paio di mesi dell'estate in cui la carenza dell'acqua è diventata, in alcuni momenti, veramente critica però ce l'abbiamo fatta forse anche grazie al fatto che abbiamo sempre creduto in colture che avessero bisogno di poco apporto idrico, che avessero una certa rusticità. Diciamo che la nostra scelta ci permette di fare poco, ma sempre più o meno lo stesso poco. Le pesche sono andate abbastanza bene, la produzione è stata bassa. Le conserviamo al fresco senza altri trattamenti conservanti: vengono messe in cella bassa temperatura intorno ai 3- 5° e basta.

### Le Cabannine si arrangiano bene

Le Cabannine si arrangiano ben bene, nel bosco, mangiano un po' di tutto, diamo un po' di fieno quando tornano. Però di fieno non abbiamo fatto molto: già ne compriamo un pochettino, ne dovremo comprare ancora di più, ma nel basso Piemonte non se ne trova e i costi sono quasi raddoppiati rispetto all'anno scorso. Quindi si fa un po' di economia, un po' di qua un po' di là, si cerca di sfruttare il pascolo il più possibile e poi si venderà magari anche qualche animale, quelli meno produttivi, magari leviamo una vacca vecchia, che fa poco latte, si cerca di fare un po' di selezione così e sperare. Le Cabannine sono razze rustiche producono comunque latte, anche in quel poco pascolo che c'è se la cavano, lo sfruttano, fossero già animali diversi avrebbero bisogno di



## RICETTE DELLA SETTIMANA

### Polpette di riso rosso

Sciacqua 60 g di riso rosso sotto l'acqua corrente e fallo cuocere in una pentola con acqua bollente salata scolandolo un po' al dente. Frulla 1 spicchio d'aglio con 1 cipolla e qualche cucchiaino di acqua: dovrai ottenere una pastella abbastanza densa. In una padella fai tostare leggermente 2 cucchiaini di semi misti tipo finocchio, cumino, coriandolo. Versa dell'olio extravergine di oliva, mescola bene, aggiungi sale, pepe, curcuma e qualche cucchiaino di brodo vegetale. Dopo qualche minuto aggiungi il riso rosso cotto (circa 150 g) e 1 patata lessata e schiacciata. Mescola bene e spegni la fiamma. Quando il composto risulterà tiepido, aggiungi 1 uovo e un trito di prezzemolo. Con le mani bagnate prendi poco composto per volta e forma le polpette, passale nella farina e falle friggere in una padella con olio di semi ben caldo. Una volta dorate, scolale su un foglio di carta assorbente e servile calde.

### Spaghetti con acciughe e peperoni

Lava i peperoni e falli arrostiti in forno a 150° per circa 1 ora, chiudili in un sacchetto di carta e falli raffreddare. Poi spellali ed elimina i semi. Passali al mixer con 1 spicchio di aglio, qualche acciuga a pezzetti, 2 cucchiaini di mandorle tritate, 2 cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato, alcune foglie di basilico, versando a filo dell'olio extravergine di oliva fino a ottenere una crema. In ultimo, regola di sale e pepe. Cuoci la pasta in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione, scolala e condiscila con il pesto di peperoni, aggiungendo eventualmente qualche cucchiaino dell'acqua di cottura. Completa con delle foglioline di basilico.

### Bocconcini di maiale con peperoni

Lava i peperoni e tagliali a pezzetti. Fai cuocere i bocconcini di carne in una padella con olio extravergine di oliva e una noce di burro. Insaporiscili con il sale, poi aggiungi i peperoni, falli insaporire e porta a cottura. Prima di servire completa i piatti con del timo fresco.

### Uova alla menta

Cuoci le uova in acqua per farle sode, poi falle raffreddare aggiungendo nel tegame dell'acqua fredda. Sguscia le uova e tagliale a metà. Rimuovi delicatamente i tuorli e trasferiscili in una ciotola: schiacciali con la forchetta insieme a delle foglioline di menta fresca, sale, olio extravergine di oliva e una spruzzatina di aceto di mele. Riempi gli albumi con il composto ottenuto e disponili su un letto di fogliolini.

### Insalata tiepida di ceci e cavolo nero

Metti in ammollo i ceci per una notte, sciacquali e falli cuocere in pentola pressione con un pezzetto di alga Kombu e 1 foglia di alloro per 40 minuti. Lava 1 patata, mettila in una pentola con acqua fredda e falla cuocere. Una volta

maggiore integrazione di fieno. Le Cabannine invece vanno un po' di qua, un po' di là, vanno in terreni marginali e quindi in un modo o nell'altro qualcosina recuperano sempre. Io sono in alta Valle Scrivia, sotto il monte Antola, comune di Savignone.

### L'Orto di Laura si fa orticello

Sono arrivata alla conclusione che non ha più senso continuare a pagare, pagare, pagare e non avere poi alla fine dell'anno i risultati dovuti. Il riconoscimento a livello morale con il cliente c'è, ma quello non basta per poterti fare andare avanti. Adesso, continuerò a coltivare di meno sicuramente, per me e per qualche cliente privato affezionato che in questi anni si è dimostrato veramente oltre a un cliente anche una persona amica perché mi ha sempre dato piena fiducia, mi ha sempre appoggiato, non hanno mai fatto problemi, sono quei clienti che tutte le settimane regolarmente vengono e comprano la verdura. Invece abbandono quei clienti che si fanno vedere una volta ogni tanto. Vista la tipologia del prodotto mi chiedo sempre allora mangi bio perché? O capisci veramente il lavoro che c'è dietro un determinato prodotto altrimenti non ha senso. Da oggi non sono più certificata bio, non ho più questo pezzo di carta che mi obbliga a stare dietro a una burocrazia che secondo me non ha più nessun senso, soprattutto non ha più nessun senso che io debba spendere dei soldi per dichiarare quello che faccio davvero, è ridicolo. Quando hanno cominciato a chiedermi le foto geolocalizzate di tutte le serre e a ogni variazione culturale mandare la foto geolocalizzata, qui ho detto "non ci siamo su più" perché non ha più senso, noi siamo dei contadini, non siamo dei burocrati e quindi è improponibile questa cosa, per me è inaccettabile, quindi in questo momento dico basta poi si vedrà.



### Da uno a dieci, quanto ti è mancata Agrispesa? 😊 😊 😊

10 !!!

Ci mancavano le zucchine che sapevano di zucchine (e non di acqua)

Ci mancavano le mele che sapevano di mela (e non di acqua e zucchero)

Un abbraccio, Stefano, Susanna, Valentino, Bianca, *Milano*

Buongiorno, tutto bene e spero anche voi!!!

Finalmente, questa settimana ci siete mancati 😊

Elisa, *Magnago*

Buongiorno, bene, grazie e voi?

Che bello risentirvi! Proprio mentre mi avete inviato il messaggio stavo aggiungendo prodotti dal sito 😊

Annalisa, *Genova*

Buongiorno, ben trovata, noi siamo bene grazie, spero che anche voi abbiate avuto un'estate serena e riposante. Provvedo a fare l'ordine. Grazie 😊

Silvia, *Milano*

Mi siete mancate 😊

Daniela, *Milano*

Grazie anche per noi è un grande piacere

Valeria, *Torino*

cotta, pelata, tagliata a pezzetti e condiscila con sale, olio extravergine di oliva e rosmarino. Lava il cavolo nero, rimuovi la costa centrale dura, poi spezzettalo grossolanamente con le mani e fallo saltare in padella con un filo di olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, sale e un pizzico di peperoncino. Fallo cuocere 15-20 minuti, finché risulterà tenero. Nel frattempo stempera 2 cucchiari di crema di sesamo con il succo di 1 limone e acqua sino a ottenere una salsina abbastanza fluida, poi aggiungi alcuni capperi dissalati e tritati. In un'insalatiera disponi la patata a pezzetti, i ceci, il cavolo nero e condisci con la salsina di sesamo. Servi tiepido.

### Crostata alla marmellata

In una terrina amalgama 80 ml di olio di semi di girasole con 120 ml di acqua. A parte, setaccia 400 gr di farina mix di cereali con 8 g di lievito (o cremor tartaro), aggiungi 120 g di zucchero di canna integrale e la scorza grattugiata di 1 limone. Unisci i due composti e lavora fino a ottenere un panetto compatto. Avvolgilo nella pellicola trasparente e mettilo in frigo per mezz'ora. Stendi la pasta in uno stampo per crostata leggermente imburrrato, farcisci con della marmellata senza zucchero e fai cuocere in forno caldo a 180° per 30 minuti.

Grazie alla Sig.ra Ludovici per questa ricetta:

### Caponata di melanzane

Taglia a tocchetti 4 melanzane di media grandezza, privale dei semi e lasciale per una buona mezz'ora in acqua e sale, poi sciacquale e strizzele bene con le mani. Successivamente soffriggi in un tegame 1 spicchio d'aglio e aggiungi 400 g di pomodori a grappolo maturi - precedentemente spellati e fatti a pezzetti - e 1 cucchiaino di malto di riso. Lascia cuocere per una decina di minuti fino a che non si saranno addensati, quasi a formare un sugo, aggiungi sale e peperoncino. In un altro tegame soffriggi 1 cipolla affettata e lasciala appassire, quindi unisci 6 peperoni medi gialli e rossi tagliati a strisce, regola di sale. Friggi in una pentola con abbondante olio di oliva i tocchetti di melanzana e uniscili ai peperoni nel tegame dove avevi fatto addensare il sugo di pomodori. Aggiungi 20 g di capperi, 100 g di olive e 1 cuore di sedano tagliato a pezzetti, mescola e infine, quando il tutto risulterà omogeneo, aggiungi 1 tazzina da caffè di aceto di mele, regola nuovamente di sale e peperoncino e spolvera con prezzemolo tritato. Come tocco finale consiglio di aggiungere dell'uvetta precedentemente tenuta in ammollo e dei pinoli.

Viene una pietanza strepitosa... buona anche a temperatura ambiente.

Suggerimenti: - per chi non digerisce facilmente i peperoni consiglio di pelarli con un pelapatate da crudi, prima di cuocerli. - per spellare facilmente i pomodori metti in un tegame capiente dell'acqua, quando bolle versa i pomodori interi e precedentemente lavati, lasciali 2 minuti, non di più, e poi scolali.