

Fogliospesa | 38

La tisana della felicità



“Oggi stiamo tritutando la liquirizia che abbiamo coltivato – ci racconta Chiara de La Calcina - ; è una pianta un po’ lunga a crescere, si raccoglie dopo tre anni da quando la pianti. Ha le foglie un po’ come l’acacia e ha una spiga di foglie. Della liquirizia si raccoglie la radice, che poi sono i tronchetti, cioè pezzi di radice. È una pianta molto rustica, ha dei rizomi che corrono sotterranei, è problematica perché non sta dove vorresti farla stare tu, ma viaggia nel campo. Noi l’abbiamo bagnata quando germoglia in primavera, per darle un po’ di aiuto a crescere, ma poi se l’è cavata bene. Quest’anno, avendola raccolta lo scorso autunno, non abbiamo più le piante grandi e dobbiamo ripartire con il ciclo di tre anni per averla di nuovo. Quindi questa primavera metterò dei nuovi piantini che comprerò. Metto la liquirizia nella tisana della felicità perché la liquirizia è una pianta tonica che dà brio, infatti è una pianta che chi ha la pressione alta non può tanto utilizzare. Noi l’abbiamo chiamata tisana della felicità perché ha liquirizia e basilico che sono due piante che danno tono. Poi ci sono anche melissa, cannella e chiodi di garofano. È una tisana speziata, ovviamente la cannella e i chiodi di garofano sono spezie acquistate perché crescono in altri climi. È una bevanda un po’ invernale da bere principalmente calda, con gli amici, è un po’ conviviale, non è tanto la tisana che ti bevi da solo per rilassarti, ma una tisana che è bella da bere in compagnia, magari in montagna. La tisana della felicità è già pronta, la prima miscela fatta con la nostra liquirizia è questa che abbiamo fatto oggi e da adesso in poi, per tutto l’inverno, sarà disponibile.”

Si fida di noi, della genuinità

“Adesso tutti parlano di energia, per fortuna noi rimaniamo in piedi, anche se con bollette stratosferiche. Abbiamo il fotovoltaico – ci racconta Mauro di Luiset - abbiamo il recupero di calore dei frigoriferi, abbiamo il solare termico, quindi contengo questo aumento. Arrivano 10.000 € a me che ho tutto super moderno ed ecologico, non so quanto arrivi agli altri. Riusciamo a sopravvivere grazie a questi investimenti fatti durante gli anni e adesso ho in programma di mettere una caldaia a legna in modo da abbattere il consumo di metano. Ormai in tutta la filiera agricola le materie prime sono aumentate di tanto, l’alimentazione è passata da un costo di 25 centesimi a 50 centesimi al chilo, quindi è raddoppiato; il prezzo del maiale è salito, ma giusto il minimo

RICETTE DELLA SETTIMANA

Zuppa di cavolo nero e borlotti freschi

Sgrana e fai cuocere i borlotti freschi con un pezzetto di alga kombu. Scolali, tenendo l’acqua di cottura, e frullane una parte. Prepara un trito con sedano e cipolla e fallo rosolare in una pentola con olio extravergine di oliva. Lava il cavolo nero, elimina la costa dura centrale e taglialo a listarelle, poi aggiungilo al soffritto. Pela 2-3 patate, tagliale a tocchetti e uniscile al cavolo nero. Fai insaporire circa un quarto d’ora. Aggiungi i fagioli interi e passati, un rametto di rosmarino e copri con l’acqua di cottura e regola di sale e pepe. Porta a cottura a fiamma bassa, con coperchio. Servi la zuppa calda con delle fette di pane abbrustolito.

Pasta con pesto di peperoni

Lava 2 peperoni e falli cuocere in forno a 150°, girandoli di tanto in tanto. Una volta cotti, falli intepidire poi spellali, elimina i semi e i filamenti. Tagliali a pezzetti e passali al mixer con 1 spicchio d’aglio, olio extravergine di oliva e basilico fresco. Frulla il tutto poi aggiungi 1-2 cucchiaini di pangrattato e di formaggio parmigiano grattugiato. In una pentola porta a bollore dell’acqua e fai cuocere la pasta. Scolala al dente e rimettila nel tegame con il pesto di peperoni. Amalgama bene e servi subito. Completa il piatto con una fogliolina di basilico.

Spezzatino

In una pentola col fondo spesso, fai soffriggere in olio extravergine di oliva 1 spicchio d’aglio e il trito di 2 cipolle. Aggiungi 2-3 chiodi di garofano, del pepe nero in grani e infine la carne. Falla colorire in modo uniforme, poi coprila completamente con del vino rosso, abbassa la fiamma e fai cuocere lentamente per circa un’ora (metà tempo in pentola a pressione). Trascorso questo tempo aggiungi della passata di pomodoro, 1 litro di brodo, sale e prosegui la cottura, sempre a fiamma bassa, per un’altra ora, aggiungendo eventualmente altro brodo se il sugo tendesse ad asciugarsi troppo. Trasferisci lo spezzatino su un piatto da portata, passa il sugo al setaccio e versalo sulla carne.

Polpette di fagioli e zucchine

Sgrana e fai cuocere 200 g di fagioli borlotti in acqua non salata con un pezzetto di alga kombu. Lava 1 zuccina, elimina le estremità e tritala grossolanamente. Elimina l’alga, scola i fagioli e schiacciali con una forchetta; aggiungi la zuccina, un trito di aglio e prezzemolo, sale e pepe. Incorpora 2-3 cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato e 2-3 cucchiaini di pangrattato (a seconda della consistenza). Prendi poco composto per volta e forma delle polpette. Passale nel pangratta-

utile a coprire i costi vivi maggiorati che ci sono. Ha dei costi il suino vivo, oggi, che non si sono mai visti, ma l'allevatore comunque guadagna pochissimo perché non basta l'incremento del 50% del prezzo che c'è stato del suino. Per adesso non me la sento di aumentare il prezzo, provo a resistere qualche mese, vediamo cosa succede perché poi diventa invendibile, lo so benissimo anch'io, come tutti i prodotti. Abbiamo aumentato dell'8% ad aprile, adesso ho valutato che per stare dentro a tutte le maggiori spese dovrei aumentare ancora del 13%. E continua comunque a salire il prezzo dell'energia. Boh, è un problema per tutti. Io ho la percezione che dopo tanti anni che siamo sul mercato, che lavoriamo bene, la gente quando vuole un salame buono viene da noi, è disposta a pagarlo anche più caro, magari non lo mangia tutti i giorni, però quando vuole qualcosa di buono viene da noi, si fida di noi, della genuinità, della sostenibilità dell'azienda."



Peperoni e animali con le piume

*"La siccità è un problema per il peperone – ci dice **Paolo di Cascina Campora** - io coltivo quello di Capriglio, di peperoni ce n'è pochissimi, il sole cocente li ha bruciati molto. Anche per gli animali è un problema, nel senso che c'è pochissima erba, i prati sembrano pieni, ma in realtà è molto molto fine, non ce n'è e quindi devi aiutarli, a differenza degli altri anni, con del mais, quello che è venuto, dell'orzo, grano, un po' di cereali perché di erba ce n'è l'80% in meno dell'anno scorso.*

Gli animali patiscono il caldo sicuramente, i ricoveri sono fatti con dei pannelli tipo quelli da celle frigorifere, che sono freschi d'estate, ma tengono il caldo in inverno: l'avevo già fatto proprio nel caso in cui succedesse che facesse molto caldo, così si riparano un po' di più, quindi quello è un aiuto non da poco. Tuttavia il calore di quest'anno, di 40 e passa gradi, l'hanno patito perché sono liberi, quindi di giorno vanno in giro e magari stanno all'ombra, ma quando hai 35 - 36 ° all'ombra, per un animale con le piume non è tanto facile. Anche sulla covata ci sono delle ripercussioni, infatti gli animali non rimangono sul nido perché fa caldo e quindi covano molto meno. Di positivo c'è che non ho avuto mortalità, a differenza di altri anni. Vuol dire che la mia scelta di razze rustiche mi ha premiato."

Lettere

Un plauso al personale delle consegne. Di una gentilezza eccezionale.
Silvia, *Clivio*

Ciao, mi hanno fatto un'intervista e mi sono permesso di menzionarvi come scintilla che ha dato il via alla nostra produzione ...spero non vi dispiaccia -> <https://www.sixt.it/magazine/future-mobility/trikego-qualita-e-semplifica-alla-portata-di-tutti/>
Francesco, *Milano*



Grazie per la spesa tutto freschissimo!
Lucia, *Cumiana*

Oggi giardiniera con i vostri prodotti ... grazie x le cipolline
Daniela, *Milano*

to, trasferiscile su una teglia rivestita con carta da forno compostabile e cospargile con olio extravergine di oliva. Falle cuocere in forno, a 180°, per circa mezz'ora, girandole a metà cottura. Servile calde accompagnandole con la ratatouille.

Uova e peperoni

Lava 1-2 peperoni, tagliali a metà, in quarti ed elimina semi e filamenti. Poi riducili a listarelle. Lava 5-6 pomodorini e tagliali a tocchetti. Trasferisci i peperoni in una padella con olio extravergine di oliva e falli saltare qualche minuto, unisci i pomodorini, abbassa la fiamma e prosegui la cottura. Quando le verdure risulteranno cotte ma ancora croccanti versa 3-4 uova sbattute con il sale. Mescola bene e prosegui la cottura finché si saranno rapprese. Prima di servire, cospargi con una spolverata di origano.

Ratatouille

Lava le melanzane, tagliale a fette e mettile in uno scolapasta cospargendole di sale. Lasciale per almeno mezz'ora con sopra un peso, in modo che perdano l'acqua. Nel frattempo lava i peperoni, riducili a listarelle e falli saltare in padella con olio extravergine di oliva. Trasferiscili su un piatto e nella stessa padella fai cuocere le melanzane tagliate a pezzetti. Una volta che anche le melanzane risulteranno cotte, togliete dalla padella e mettile da parte. Lava le patate, tagliale a tocchetti e falle cuocere in padella con olio extravergine di oliva e qualche cucchiaino di acqua. A parte, fai rosolare 2 cipolle affettate grossolanamente, aggiungi dei pomodori a tocchetti e dopo qualche minuto, unisci le verdure saltate precedentemente. Falle cuocere a fiamma bassa, per circa un'ora, mescolando di tanto in tanto. A cottura quasi ultimata profuma con abbondante basilico fresco, regola di sale e completa con un giro di olio extravergine di oliva. Prima di servire, fai riposare la ratatouille in modo che i sapori abbiano il tempo di amalgamarsi.

Plumcake con le mele

Taglia a dadini 3 mele, bagnale con del succo di limone perché non anneriscano e profumale con della cannella. In una terrina passa al setaccio 200 g di farina mix di cereali con ½ bustina di lievito o cremor tartaro e un pizzico di sale. Sbatti a lungo 1 uovo con 90 g zucchero di canna. Unisci 50 g di burro morbido (oppure 40 g di olio delicato), 50 g di latte (anche vegetale) e la scorza grattugiata di 1 limone. Poco per volta, incorpora la farina e, successivamente, le mele. Versa il composto in uno stampo da plumcake imburrato e cospargilo di pangrattato. Cospargi con della granella di nocciole e fai cuocere in forno a 180° per circa 45 minuti. Fai raffreddare un pochino prima di togliere dallo stampo.