

Fogliospesa | 40

Qui la gente sorride sempre



*“Sono vicino a Ouagadougou – ci spiega **Silvano Galfione** - la capitale del Burkina Faso. Quest’anno è piovuto tantissimo, hanno irrigato tantissima roba. Il vivaio dove hanno fatto i piantini sta andando bene: tra domani e dopodomani andrò a erpicare due ettari per piantare peperoni, pomodori, cavoli, zucchine, angurie, meloni, zucche, cetrioli. Oggi siamo andati a salutare il capo del villaggio, gli abbiamo detto che vorremmo organizzare un sistema di vendita abbastanza diretta, qui producono verdura e frutta quasi tutto l’anno. Questo è il mio lavoro di queste tre settimane, non è una cosa piccola, perché comunque l’obiettivo è di fare più o meno 200 tonnellate di frutta e verdura al giorno. Io sono con altre persone e da anni facciamo queste cose. Stiamo cercando di aumentare un po’ il reddito ai produttori. Qui la gente sorride sempre anche se sono in difficoltà, sono molto accoglienti e gentili. Qualsiasi cosa produci, qua si vende, c’è una marea di gente che mangia, i prezzi della verdura sono più alti che da noi, con stipendi che sono 1/10 dei nostri: pensa quanto la gente spende per mangiare! Dal punto di vista di organizzazione elettronica sono avanti e quindi fanno tutte le cose che fate voi: consegna casa, offerte di prodotti, soprattutto nella capitale. La prima volta che sono venuto a Ouagadougou, faceva un milione di abitanti, ora, dopo 10 anni, ne ha 5 milioni: cose che noi non possiamo immaginare. Nelle città le persone hanno redditi più alti che nelle campagne, quindi spendono. C’è anche la povertà, ci sono tante cose. Il 60% della popolazione ha meno di trent’anni, il 40-45% della popolazione ha meno di vent’anni, sono tutti giovani, ci sono bambini ovunque, contenti, allegri, felici, anche se sono, dal nostro punto di vista, in povertà, perché comunque i redditi sono più bassi, decisamente. C’è comunque una bella fetta della popolazione che guadagna 500 € al mese e con questa somma ha una bella villa, macchine, 2 persone di servizio, i redditi sono diversi, ma la qualità della vita anche”*

Non ha mai visto una roba così

*Quest’anno ha fatto poco mais Pignulèt – ci racconta **Dario Dalmasso** - l’ho già raccolto ad agosto, però i cinghiali me l’hanno mangiato mezzo. La raccolta è stata anticipata 20 giorni, difatti adesso siamo già in piena raccolta delle castagne. Anche le castagne hanno anticipato, la prima castagna matura è stata il 5 settembre. Le mele vanno malissimo i commercianti non ritirano più, perché conservarle costa, così non ritirano, lo stesso sarà per i kiwi.*

Io, per quello che ho, la siccità mi ha bruciato quasi tutto, farò un po’ di succo e basta perché non ho prodotto. Le mele estive sai quanto gli hanno dato? 20 centesimi: il costo a

RICETTE DELLA SETTIMANA

Zuppeta di trota

In un tegame fai soffriggere brevemente 1 cipolla tritata finemente con olio extravergine di oliva e 1 spicchio d’aglio. Aggiungi 2 carote e 2 zucchine a dadini, fai saltare qualche minuto e regola di sale. Versa 300 g polpa di pomodoro e qualche cucchiaino d’acqua, in modo da coprire le verdure. Fai cuocere per una ventina di minuti. Nel frattempo ricava 2 filetti di trota, tagliali a listarelle, elimina le spine e mettili nel tegame. Prosegui la cottura a fuoco medio-basso per circa 5 minuti. Se la zuppeta tendesse ad asciugarsi, aggiungi un bicchierino di acqua a metà cottura. Completa con della santoreggia e servi con una fetta di pane casereccio abbrustolito e strofinato con l’aglio.

Risotto con porri e gorgonzola

Monda 1 porro, taglialo a rondelle e fallo appassire in una noce di burro per pochi minuti con un pizzico di sale. Trasferisci il porro in una ciotola e nella stessa casseruola fai tostare il riso, precedentemente sciacquato sotto l’acqua corrente. Sfuma con del vino bianco, aggiungi il porro stufato, un pizzico di sale e copri con brodo vegetale bollente. Fai cuocere a fuoco medio, versando altro brodo poco per volta. Quando il riso sarà al dente, spegni la fiamma e manteca il risotto con una noce di burro e del gorgonzola a pezzetti. Completa con una spolverata di pepe e dei gherigli di noce.

Frittata di costine e zucchini

Taglia finemente ½ porro e grattugia 2-3 zucchini con una grattugia a fori larghi. In una padella fai rosolare il porro e unisci gli zucchini. Fai sbollentare le costine, quindi tritale. Sbatti 4 uova con sale e pepe, aggiungi porri, zucchini e costine tritate, aggiusta di sale e pepe. In una padella, con una fila di olio extravergine di oliva cuoci la frittata per circa 5 minuti o, se preferisci, falla cuocere in forno a 200° per circa 20 minuti.

Porri al gratin

Monda 3-4 porri e affettali sottilmente, lava 2 mele e affettale con la buccia. Trasferisci il tutto in un tegame con olio extravergine di oliva e fai cuocere per una decina di minuti. Regola di sale e pepe. Nel frattempo, prepara la besciamella: fai sciogliere 25 g di burro e aggiungi 25 g di farina mescolando con una frusta. Versa a filo 400 ml di latte (vaccino o vegetale), aggiungi sale, pepe e noce moscata. Continua a mescolare finché la besciamella comincia ad addensarsi. Distribuisci i porri e le mele in una teglia oleata, copri con la besciamella e amalgama il tutto. A piacere, aggiungi qualche dadino di gorgonzola. Fai cuocere in forno caldo, a 180°, per circa 20 minuti.

farle venire è 40. Qui va a finire che fanno fallire tutto. Abbiamo tutto contro. L'unica cosa che è caro è il fieno, perché non ce n'è. Ha fatto una siccità... saremo in deficit di 600 ml sicuramente. Quest'anno poi ha fatto dei temporali, ma la siccità è molto profonda, dopo una settimana è come non fosse successo niente, il terreno, tu zappi sotto 20 centimetri e fa polvere. Fagioli del babi non ne ho più piantati perché i caprioli mangiano tutto, non li si può più piantare. Noi, nel tratto di montagna tra Piasco e Venasca, che non è lunga, tipo 5 km di distanza, da quando hanno aperto la caccia hanno già ucciso 22 cinghiali. Mio papà ha detto che non ha mai visto una roba così, ha 89 anni, ha passato la guerra e tutto, ma ha detto che non ha mai visto una cosa così".



Le nocciole per fortuna sono buonissime

"Le nocciole per fortuna – ci dice **Alberto Moreno** di Cascina Azii - sono buonissime però sono molto poche in zona alta Langa. La richiesta non sappiamo, c'è gente che non ritira il prodotto, c'è gente che non fa niente, gente che non apre, c'è gente che chiude, non so come sarà la stagione commerciale.

A livello produttivo purtroppo è demoralizzante perché 9 mesi che non piove, le piante hanno reagito come possono, stanno seccando. Il rischio è che alcune piante stanno morendo, stiamo perdendo noccioli. Abbiamo fatto l'80- 90% in meno, quest'anno l'Alta



Langa è in ginocchio. Noi non abbiamo possibilità di bagnare, è già tanto che non ci hanno chiuso l'acquedotto. Cosa vuoi fare? È una cosa troppo grossa, un cambiamento troppo veloce rispetto alle nostre capacità di adattamento: noi ragioniamo a 10-20-30-50 anni, ma come puoi pensare di gestire un nocciolo da una stagione all'altra quando le nocciole ci mettono 10-12 anni a diventare produttive? I nostri noccioli sono come delle persone,

hanno dei tempi di recupero molto lunghi, non riusciamo a gestire queste variazioni da un anno all'altro. Viviamo a giornata, speriamo sinceramente di arrivarci all'anno prossimo: noi siamo aziende che l'80% siamo delle banche, l'unica speranza è stare bene per tirare avanti. A livello familiare ti gestisci e resisti così vai avanti, parlando come aziende chiudi, non è che puoi fare tanto. Adesso hanno confermato l'aumento della corrente del 56% quindi come fai a giustificare il prezzo di un prodotto dove usi macchinari che lavorano un'ora e adesso riesci a quantificare un costo di 50-60€ all'ora di macchinari, solo di corrente".

Lettere

Salve Giovanna,

Tutto bene con il servizio e con i prodotti, non vedo l'ora di cucinarli. Ho lasciato le chiavi al ragazzo così la prossima volta può aprire il cancelletto e lasciare il pacco all'ingresso. Mi sono rivolto a voi non solo per la bontà dei prodotti ma anche per una questione etica, per sostenere nel mio piccolo un'agricoltura sana e rispettosa dell'ambiente, dei prodotti e delle persone che con essa lavorano. Vedendo l'impegno che ci mettete nella trasparenza e nel sostenere quei valori in cui mi rispecchio i prodotti hanno un sapore ancora migliore. Grazie e buon lavoro. Roberto, *La Loggia*



Che meraviglia!!!! 😊 😊
Grazieeeee 🍷
Alessandra, *Settala*

Hamburger di lenticchie e cavolfiore

Metti a mollo le lenticchie per un paio di ore, quindi scolale, sciacquale e falle cuocere in pentola a pressione per 20 minuti con una foglia di alloro e un pezzetto di alga kombu. Sala alla fine. Pesane 400 g e passale al mixer con del prezzemolo fresco, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Se l'impasto fosse troppo compatto, aggiungi qualche cucchiaino di acqua, il composto dovrà risultare morbido e omogeneo. Lava ½ cavolfiore, riducilo a cimette e fallo cuocere a vapore. Schiaccialo con una forchetta, uniscilo alla crema di lenticchie e mescola bene, aggiungendo sale, pepe e pangrattato. Fai riposare il composto in frigorifero per circa mezz'ora quindi forma gli hamburger, cospargili con semi di sesamo e falli cuocere in forno caldo, a 180°, per circa 20 minuti, girandoli a metà cottura.

Grazie alla Signora Daniela Ludovici per questa sua nuova ricetta!

Biscottini di riso senza glutine

Ingredienti per 50 biscottini circa

100 g farina di riso integrale
20 g farina di mais fioretto
60 g di farina di cocco
1 pz di sale
60 g sciroppo di riso (io ho messo il malto di riso)
35 g crema di mandorle non zuccherata
20 g olio evo fruttato medio o di germe di mais
40 ml circa di latte di avena
6 g cremortartaro
1 scorza grattugiata di limone

In una ciotola unire gli ingredienti secchi e mescolarli bene. Aggiungere la scorza di limone e girare bene. A parte mischiare gli ingredienti liquidi in una brocca con l'ausilio di un frullatore. Unire gli ingredienti liquidi ai secchi e cominciare ad impastare. L'impasto deve essere compatto ma morbido, non troppo secco. Aggiungere del latte se dovesse servire. Io consiglio di lasciarsi da parte un po' di latte e aggiungerlo solo alla fine per evitare che l'impasto risulti troppo morbido. Comunque deve essere morbido parecchio e diventerà possibile lavorarlo solo dopo il passaggio in frigo o freezer. Avvolgere nella pellicola e lasciare riposare in frigo per 1 ora o in freezer per 30 minuti. Passato il tempo di riposo, accendere il forno a 170/175° e portarlo a temperatura.

Tirare fuori la frolla dal frigo/freezer e stenderla a circa 4 mm. Con l'ausilio di una formina tagliare i biscotti. Cuocere per 10-12 minuti circa. Dopo 8 minuti iniziate a controllare. Sotto dovranno risultare leggermente dorati. Anche se morbidi al momento in cui li tirerete fuori, poi diventeranno più consistenti. Lasciare raffreddare su una gratella per farli rassodare. Se dovessero avanzare (dubito) conservateli in una scatola ben chiusa perché molto sensibili all'umidità.