

Fogliospesa | 41

Il momento è giusto: adesso si può intervenire



"Siamo una cultura che continua a dire che non ha tempo, – ci dice Stefano dell'Organismo agricolo Nuove rotte - in realtà non siamo in grado di scegliere tra le cose importanti della nostra vita. Il messaggio positivo di questo momento è che sicuramente ci sono grandi cambiamenti in atto e, quando una cosa sta cambiando, è lì che puoi intervenire per direzionarla leggermente da una parte piuttosto che dall'altra. Quindi il momento è giusto, noi invece siamo ancorati nella paura e vogliamo che tutto torni a 2 anni fa, 3 anni fa, ma mi sembra evidente che il prossimo equilibrio sarà diverso, perciò è adesso che bisogna direzionare il flusso. Quando viene giù il fiume e sta cambiando il letto e tu con la zappa lo fai andare da una parte o dall'altra è lì che decidi dove andrà l'acqua, se a destra o a sinistra, una volta che ha riempito il fosso di destra, poi sta lì, non la porti più su. E l'umanità uguale: bisogna decidere dove andare, però la gente ha tanta confusione e non ha la centratura per decidere. Si trova in una strada che non piace e si lamenta. Siamo consapevoli di essere in un periodo di svolta che durerà ancora qualche anno, però siamo noi che facciamo le soluzioni, siamo noi che dobbiamo dire a noi interessa questa roba qua. Se noi ci facciamo prendere dal panico e ci facciamo andare bene qualsiasi cosa... basta essere centrati e andare a fare la spesa come prima.

Una cosa su cui potremmo lavorare noi è creare stupore verso la natura e fare capire che le cose vanno lette con la giusta profondità, che non vuole dire che è difficile. La natura è molto profonda.

Ad esempio è sbagliatissimo ridurre un sistema complesso come l'agricoltura, la gestione dei terreni e dei campi, le rotazioni ecc. e tutto ciò che c'è dietro al concetto di biologico al solo il concetto di NO VELENO: biologico è ben altro."

I marroni e le castagne savatue

"La differenza principale tra i marroni e le castagne - ci dice Claudio Priotti - è che nei marroni non c'è la pellicina che divide le due parti del frutto al di sotto della pelle. I marroni sono indicati per fare dei dolci o per mangiarli bolliti. Quello dei marroni è un impiantamento che è stato impiantato una decina di anni fa. L'unica lavorazione è la potatura in fondo, il resto nulla: non irrighiamo, non trattiamo, non si fa assolutamente niente. Si aspetta che cadano a terra e si raccolgono. La raccolta avviene su 2-3 settimane normalmente verso la fine di settembre, primi di ottobre, noi la facciamo

RICETTE DELLA SETTIMANA

Insalata di broccoli e castagne

Metti a mollo le castagne per 1 ora, scolate, sciacquate e fatte lessare in acqua salata per circa 20 minuti in pentola a pressione. Spegni il fuoco e lascia le castagne nell'acqua di cottura. Quando sono un po' raffreddate, scolate e sbucciate. Metti a bagno dell'uvetta in acqua tiepida. lava un broccolo, dividilo in cimette e fallo scottare in acqua bollente salata. Scola e fai insaporire in una padella con olio extravergine di oliva, 1 cipolla affettata sottilmente, un pizzico di cannella. Aggiungi le castagne e l'uvetta sciolta. Spegni il fuoco, regola di sale e trasferisci su un piatto da portata. Cospargi con un trito di noci tritate grossolanamente.

Zuppa d'orzo

Prepara un trito con sedano, carota e cipolla e fallo soffriggere in un tegame con olio extravergine di oliva. Pulisci la zucca, tagliala a fette e poi a dadini. Versa la zucca sul soffritto e fallo rosolare con un rametto di rosmarino. Sciacqua l'orzo sotto l'acqua corrente, aggiungilo alla zucca e sfuma con del vino bianco. Poi copri con del brodo vegetale e fai cuocere con coperchio, a fiamma moderata, per circa 40 minuti (metà tempo se utilizzi la pentola a pressione). Prima di servire cospargi con un trito di rosmarino fresco e completa con un giro di olio aromatizzato al peperoncino.

Gnocchetti di zucca e crema di broccoli

Pulisci la zucca, tagliala a fette, trasferiscila su una teglia rivestita con carta da forno compostabile e fallo cuocere a 180° finché risulterà tenera. Una volta cotta, rimuovi la buccia e schiaccia la polpa con una forchetta. Unisci 1 uovo, 180 g di farina ai 5 cereali, sale e un pizzico di noce moscata. Mescola bene. lava un broccolo, riducilo in cimette e fallo scottare in una pentola con acqua leggermente salata. Scolalo e schiaccialo grossolanamente. In una padella, fai sfumare 1 cipolla in poco olio extravergine di oliva. Versa le cimette di broccolo e fatte insaporire. Porta a bollire una pentola d'acqua, aggiungi il sale e versa il composto di zucca un cucchiaino per volta. Con un mestolo forato scola gli gnocchetti a mano a mano che vengono a galla. Disponili su un piatto, condiscili con la crema broccoli e completa con formaggio parmigiano grattugiato.

Risotto con le castagne

In un tegame fai soffriggere 1 cipolla tritata finemente in poco olio extravergine di oliva. Versa il riso, precedentemente sciacquato sotto l'acqua corrente, e fallo tostare leggermente. SFUMA CON DEL VINO BIANCO SECCO (OPPURE CON DUE DITA DI COGNAC) E FAI EVAPORARE. AGGIUNGI 250 G DI CASTAGNE FRESCHE PELATE E SPEZZETTATE GROSSOLANAMENTE. INSAPORISCI CON SALE E PEPE E PORTA IL RISO A COTTURA VERSANDO POCO PER VOL-

completamente a mano. La pianta da piccola è suscettibile a tutta una serie di parassiti e funghi, ma quando cresce è abbastanza autonoma, rustica, non ha più grossi problemi. Le castagne invece sono proprio dei boschi che non vengono neanche potati, semplicemente puliti. Dalle nostre parti quelle che raccogliamo noi sono le savatue, significa che hanno preso una savata, in piemontese una botta, la botta che si dà col bastone per aprire il riccio. Quest'anno la produzione delle castagne è strepitosa: sono belle, buone e ce n'è un botto, l'anno scorso, invece, per la gelata di tarda primavera, abbiamo raccolto circa la metà del solito; anche loro, nonostante siano alberi grandi, sono ovviamente suscettibili al clima e poi hanno problemi di malattie portate da parassiti. Alcuni anni fa, soprattutto nel cuneese, c'era stata una moria di centinaia di ettari di castagne a causa di un batterio portato da un insetto vettore. La castagna, soprattutto con l'aumento delle temperature degli autunni, è di difficile conservazione. Questo è il motivo per cui noi raccogliamo e vendiamo presto senza fare lunghi stocaggi, perché sono complicati."



Il Daikon e le rape

*"Daikon, rape e tutto il mondo delle radici a noi serve per incrementare la biodiversità delle specie coltivate – racconta **Andrea dell'Orto del Pianbosco** - e quindi vengono*



inserite nel piano di rotazione perché ci aiutano a smuovere il terreno in profondità, a ripulirlo da quelli che possono essere i parassiti che si sono accumulati nella coltivazione della cipolla che è quella che, in questo caso, precede. Mi servono proprio come piante rigeneranti del suolo e strutturanti, poi sono degli ottimi raccolti perché il daikon in particolare è una pianta giapponese che nel biologico si vende discretamente bene e le inseriamo a fine anno dopo aver già fatto il raccolto principale, che è quello della cipolla e per noi è un ulteriore raccolto che si può fare su quell'appezzamento. La rapa, allo stesso modo, è una coltura che raccolgo solo parzialmente, ma ne metto abbastanza perché è importante per il lavoro che fa nel terreno perché con la radice va a smuoverlo in profondità e a fornire degli elementi che non ci sarebbero senza quella coltura. Tutte e due le seminiamo a spaglio, è anche molto semplice come coltivazione, dopo aver preparato il terreno in modo molto grossolano. Sono anche piante molto competitive rispetto all'erbaccia spontanea e quindi coprono la superficie molto velocemente e non c'è bisogno di intervenire per controllare in nessun modo l'erba."

Lettere

Ho letto con piacere lo scritto di Silvano Galfione che si trova nel Burchina. Ho uninquilino proprio di quelle parti. Da 11 anni vive a casa mia ed è veramente una brava persona. Purtroppo il suo lavoro si svolge con contratti sempre a termine, laggiù ci sono moglie e figli che vede non sempre una volta l'anno. Gli leggerò il vostro scritto e so che ne sarà felice. Grazie e saluti

Piera, Castellamonte

Carissime,

molto interessante leggere le notizie dal Burkina-Faso sul foglio spesa di questa settimana. E stringe il cuore a sapere le difficoltà dei "nostri" agricoltori. Tempi duri, speriamo che qualcun altro, oltre a noi, si accorga di queste piccole realtà produttive e possa scaturire una qualche idea su come si possa far convivere l'agricoltura piccola con quella industriale. Cari saluti.

Elisabetta, Genova

ta del brodo vegetale caldo. Prima di servire, completa il piatto con del finocchietto o della barba di finocchio.

Frittata con farina di ceci, grano saraceno e pak choi

In una ciotola passa al setaccio 100 g di farina di ceci, 100 g di farina di grano saraceno, sale. Versa 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva e circa 350 ml di acqua fredda a filo, mescolando con una frusta in modo da ottenere una pastella liscia e senza grumi. Copri con una pellicola e fai riposare per qualche ora. Lava il pak choi, rimuovi la parte finale del gambo e taglia il resto del gambo a pezzetti, riduci le foglie a listarelle. In una padella fai soffriggere 1 cipolla affettata sottilmente con poco olio extravergine di oliva, aggiungi i gambi a pezzetti e, dopo qualche minuto, le foglie. Regola di sale. Spegni la fiamma e versa le verdure nella pastella. Trasferisci il composto in una teglia rivestita con carta da forno e fai cuocere in forno caldo, a 200°, per circa 30 minuti.

Tempo di castagne! Grazie, Sig.ra Daniela per questa sua ricetta.

Crostata di azuki e castagne

Per la crema:

200 gr azuki secchi da cuocere in acqua con alga kombu

250 gr castagne lessate

Malto a gusto

Latte vegetale q.b.

Cuoci gli azuki, devono risultare ben cotti e non completamente asciutti, aggiungi le castagne, un pizzichino di sale, malto a gusto e latte vegetale se necessario. Il composto non deve essere troppo duro. Cuoci qualche minuto per amalgamare i sapori e poi frulli fino ad ottenere una crema liscia e non troppo dura.

Per la frolla:

250 g di farina T2

50 g di farina fioretto mais o farina di nocciola (se non avete particolari esigenze di dieta consiglio le nocciola)

1 cucchiaino di cremortartaro

1 pizzico sale

60 gr olio

100 gr malto di riso o a gusto

Latte riso o succo mela q.b.

Prepari la frolla la lasci riposare per circa 30 min e la stendi nella teglia. Tienine da parte un po' per le striscette. Bucherella la base con la forchetta e versaci la crema di castagne.

Metti le strisce o forme a piacere e cuoci in forno a 180° per circa 25/30 min a seconda del forno. Deve essere bella dorata. Spolvera con un po' di granella di nocciola tostate.

La crema può anche essere usata sola come colazione o merenda con una spolverata di nocciola tostate sopra.