

# Fogliospesa | 42

## Le galline e la luce del giorno



*“Le nostre galline stanno per assaggiare il mais di quest’anno - ci racconta **Maddalena Bono** de La Verdella - perché abbiamo terminato il mais dell’anno scorso e abbiamo raccolto il nostro Mais Belgrano di quest’anno. E’ un mais vitreo, proprio adatto a loro. Le gallinelle stanno bene, però c’è una piccola flessione nella produzione, perché sono molto sensibili ai cambiamenti climatici: in questi giorni si è abbassata un pochino la temperatura al mattino e alla sera e questo le ha disturbate. Sono in una fase di ripiumaggio, quindi perdono un pochino le piume, ma è normale, le energie le dedicano a rifarsi il piumaggio ed è calata leggermente la produzione. Per il resto sono serene. Siccome noi siamo affezionati, abbiamo ancora le prime galline che sono già tre anni che producono, piano piano fanno il loro uovo ogni 2-3 giorni, hanno comunque delle belle uova, il guscio è sodo, ben fatto, le teniamo un po’ perché siamo affezionati e perché un po’ producono. Poi abbiamo il numero più consistente di galline, sono quelle che abbiamo accasato a ottobre dell’anno scorso, quindi hanno poco meno di un anno, non essendo spinte a una produzione non naturale possono ancora produrre tranquillamente per un paio d’anni serenamente. Sono circa 600-650: quando è cominciata a diminuire la luce solare, naturale, loro sono andate un po’ in crisi, quindi da metà settembre fino a fine settembre si devono abituare ai cambiamenti di luce, sono molto sensibili, visto che loro hanno solo luce naturale, non è che accendiamo la luce di sera o di mattino presto per farle produrre di più. Adesso le sto guardando, ce n’è una su un albero... questa tra l’altro è bellissima, è una di quelle che ha un anno, le vecchie hanno iniziato prima il ripiumaggio, loro lo stanno iniziando adesso: è bella, con le con le piumette tutte belle morbide.”*

### Le ramificazioni del broccolo sono tenere

*“In questo periodo stiamo raccogliendo le prime crucifere fuori - ci dice **Fabrizio Bevilacqua** - iniziamo coi broccoli, tra poco avrò i cavolfiori e il cavolo verza. Di broccolo ne ho messo circa 7000-8000 piante, divise tra quello precoce e quello un po’ più tardivo, adesso sto raccogliendo il broccolo precoce, se tutto va bene, tra una ventina di giorni o poco più raccoglierò anche l’altro sperando sempre che il tempo tenga. È stato piantato intorno al 25 luglio, che è il momento giusto da queste parti. Chi lo compra nei super-*

corso Guglielmo Marconi 64  
12050 Magliano Alfieri (Cuneo)  
[www.agrispesa.it](http://www.agrispesa.it)

© 2018 Agrispesa  
Partita IVA 03494390044

### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Insalata di daikon e cavolo cappuccio

Affetta sottilmente ½ cipolla, versala in una ciotola e coprila con dell’aceto di mele. Falla insaporire. Taglia le estremità del daikon, pelalo con un pelapatate e taglialo a julienne. Lava ½ cavolo cappuccio e taglialo a listarelle. Disponi gli ortaggi in un’insalatiera e condiscili con un’emulsione di olio extravergine di oliva, succo di limone, sale, pepe e 1-2 cucchiaini dell’aceto di mele insaporito con la cipolla. Cospargi con una manciata di semi di sesamo leggermente tostati.

#### Vellutata di daikon e patate

Lava il daikon e alcune patate, sbucciali con il pelapatate e tagliali a pezzetti. In una padella fai rosolare 1 spicchio d’aglio, aggiungi le verdure, falle insaporire e copri con brodo vegetale. Fai cuocere a fiamma moderata per circa 15 minuti. Taglia una mela a dadini e aggiungila alle verdure. Quando sono tenere, frulla il tutto per ottenere una crema. Prima di servire, completa con un giro di olio extravergine di oliva e un pizzico di peperoncino. Servi la vellutata con crostini di pane integrale.

#### Risotto alle pere e robiola di pecora

In una casseruola fai soffriggere 1 cipolla tritata in una noce di burro. Aggiungi il riso sciacquato sotto l’acqua corrente e fallo tostare brevemente. Sfuma con vino bianco secco, quindi porta lentamente a cottura aggiungendo un mestolo di brodo vegetale per volta. Poco prima che il riso sia cotto, aggiungi 1-2 pere tagliate a dadini. Fai cuocere qualche minuto quindi aggiungi della robiola di pecora tagliata a dadini. Mescola bene, spegni il fuoco e fai riposare prima di servire. Completa con una grattatina di pepe nero macinato fresco e qualche gheriglio di noce.

#### Capocollo di maiale alle castagne

Fai lessare 150 g di castagne per circa 20 minuti (metà tempo in pentola a pressione), scolate e sbucciate. In una teglia fai rosolare la carne con una noce di burro, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 spicchio d’aglio, alloro e rosmarino. Quando è ben rosolata da tutti i lati, rimuovi le erbe aromatiche, versa un bicchiere di brodo vegetale, sale, pepe e metti la teglia in forno a 180° per circa mezz’ora. Mentre cuoce, rigira più volte la carne, unendo altro brodo vegetale e qualche cucchiaino di latte (anche vegetale). Aggiungi le castagne e fai cuocere un’altra mezz’ora. Fai addensare il sugo di cottura e infine versalo sulla carne tagliata a fette.

#### Polpette di borlotti

Sciacqua i fagioli freschi, mettili in una pentola con abbondante acqua fredda e falli cuocere per circa 40 minuti con un pezzetto di alga kombu. Una volta cotti, scoldali bene e passali con il passaverdere. Unisci un trito di aglio, prezzemolo fresco, sale e pepe. Aggiungi 1-2 cucchiaini di pangrattato e fai riposare in frigorifero per circa mezz’ora. Forma le polpette, passale nel

*mercati di solito lo trova privo di tutte le ramificazioni laterali del broccolo che in realtà sono buone, sono tenere, sanno di broccolo; di solito nei supermercati tendono a toglierlo prima di tutto per un problema di logistica perché un broccolo con tutti i rametti occupa molto più spazio, così riescono a far stare più broccoli in una cassetta. Secondo me è uno spreco e quindi noi tendiamo a tenerlo tutto”.*



### Il Pak choi

*“Quest’anno ho seminato il Pak choi sotto serra, è venuto bene, ho tolto io il seme. Gli altri anni compravo il seme - ci racconta Mauro Villa -. L’ho seminato in terra sotto serra un mese e mezzo fa, lo semino a file e bagni a pioggia. Ho seminato un po’ a scalare, così ce n’è sempre. È un ortaggio che non ce n’è tanti che lo coltivano, quindi si vende abbastanza. Se va bene raccoglierò tutto l’inverno. Una volta raccolto bisogna togliere le foglie basali, magari un po’ gialle, mangiate e si tiene la parte centrale. Le prime foglie grandi le do alle galline.”*

### Troppo caldo anche per le capre

*“Quest’anno manca il latte perché ha fatto molto caldo - racconta Hope titolare, con il marito, dell’azienda agricola Glauco - le capre hanno smesso prima di fare latte perché hanno patito troppo il caldo. C’era anche poca erba, ma soprattutto è il caldo a cui non sono abituate. Se mangiamo anche adesso che c’è pochissimo latte, facciamo solo tribolare la capra, invece così si riposa un po’.”*



**“Genova per noi che stiamo in fondo alla campagna...”**  
**Giovanna e Raffaele in consegna!**  
trovi il video sulla pagina Facebook di Agrispesa

### Lettere

Sono stata felice di incontrare di persona Raffaele e Giovanna! Anche Giuliana è stata molto contenta dell’incontro.

Bisogna considerarsi veramente fortunati quando si incontrano persone con le quali si intuisce che esiste una condivisione profonda, fatta di valori, di senso della vita, di impegno per migliorarla, per se stessi e per la società.... È il nostro caso. Abbiamo origini diverse, ma è come se fossimo stati sempre insieme.....

Un abbraccio. Rita, *Torricella Verzate*



pangrattato e disponibile su una teglia rivestita con carta da forno. Cospargile con un filo di olio extravergine di oliva e fatte cuocere a 180° per circa mezz’ora.

### Mele renette al forno

Lava 3-4 mele renette, privale del torsolo e adagiale su una teglia rivestita con carta da forno. In una ciotola amalgama velocemente con le mani 2-3 cucchiai di farina e 70 g di burro a tocchetti fino a ottenere delle briciole. Aggiungi 2 cucchiai di fiocchi d’avena, 3-4 cucchiai di zucchero di canna e un pizzico di cannella in polvere. Lavora ancora brevemente l’impasto con le mani, poi aggiungi un trito grossolano di uvetta, noci e nocciola. Farcisci le mele con il composto ottenuto e cospargile con un filo di miele di acacia. Copri le mele con la carta stagnola e fatte cuocere in forno caldo a 180° per circa 40 minuti.

*Grazie alla Signora Ludovici per questa gustosa zuppa autunnale!*

### Zuppa di azuki e castagne con sedano e zucca

Ingredienti:

200 gr di azuki ammollati 12 h  
300 gr di castagne (peso pulite e cotte)- se non si hanno fresche 100 gr di castagne ammollate per 12 h  
4 funghi shitake ammollati e tritati  
200 gr zucca delica tagliata a piccoli quadratini  
100 gr di sedano a dadini  
1 cipolla tritata  
1 lt di acqua di cottura dei fagioli  
1 pezzo di Alga kombu (grandezza come un francobollo)  
1 foglia di alloro  
Tamari q.b.  
3 cucchiai olio di sesamo (in alternativa olio evo)  
Qualche rametto di timo o rosmarino tritato  
Prezzemolo tritato q.b.

Se le castagne sono fresche, inciderle con un coltello, metterle in una pentola a pressione, coprirle con l’acqua e cuocerle per 1 h a partire dal fischio. Se sono secche metterle in ammollo 12 ore e poi cuocerle in pentola a pressione insieme agli azuki. Mettere anche gli azuki in ammollo la sera prima.

Sciacquare azuki e castagne (se secche) dalla loro acqua di ammollo e mettere a cuocere in una pentola a pressione con l’alga kombu e l’alloro per 45 min circa a partire dal fischio. Scolare e tenere 1 lt di acqua di cottura da parte. In una pentola dal fondo spesso far saltare con l’olio, la cipolla, il timo e un pizzico di sale. Se necessario, aggiungere 1 dito d’acqua. Aggiungere gli shitake tritati, precedentemente messi in ammollo per un’oretta. Non buttate l’acqua di ammollo degli shitake ma aggiungetela alla zuppa. Aggiungere quindi la zucca, il sedano e infine gli azuki e le castagne già cotti. Salare. Aggiungere la loro acqua di cottura che avevamo tenuto da parte (800 ml circa). Cuocere a fiamma bassa e coperto per 20/30 minuti aggiungendo altra acqua se serve. Aggiustate di sapore con il tamari. Cuocere per altri 3/4 minuti e poi servire con prezzemolo tritato.