

# Fogliospesa | 44

## È una stagione bellissima



*“Siamo nella stagione più bella - ci dice Flavia di Agricoltura bio - per quanto riguarda l’orto perché ci sono tutti i colori possibili immaginabili, tutte le sfumature del rosso e del viola del cavolo e delle melanzane, il verde dello zucchino e del cavolo nero; è meraviglioso, le zucche che hanno i rossi, arancio, gialli, è proprio bello, spinaci, valerianella, è la stagione più bella in assoluto secondo me. I finocchi... è pazzesca la varietà, ci sono ancora i datterini, i cuore di bue, è bellissimo. Una varietà enorme di verdure, adesso puoi spaziare da ogni sorta di zuppa, all’insalata fredda fatta con la valerianella, con gli spinaci piccoli, insalata di finocchi, c’è tutto il radicchio, il radicchio variegato, il chioggia, il radicchio con tutte le sue sfumature, il pan di zucchero che invece è bianco, solo con le verdure uno riuscirebbe a fare una tavola imbandita di ogni sorta di piatti. Poi ci sono tutte le erbe: borragine, costina, prezzemolo, c’è la cipollina, tutte robe per le frittate: è proprio una soddisfazione di vedere tanti frutti così, insieme. Noi lo viviamo perché seguiamo solo i frutti della natura, è chiaro che un supermercato che ha tutta la verdura e frutta non vede queste differenze perché intanto sono colori che vede tutto l’anno, sono oggetti di commercio. Invece per noi che li raccogliamo, raccogli la valerianella e vedi le prime due foglioline fatte a cuore che le devi togliere invece lo spinacio ha le prime due foglioline che sono lunghe, sono tutti dettagli che noti perché lo coltivi tu, lo raccogli tu. Sono cose che noi abbiamo la possibilità di vedere tutti i giorni lavorando, noi che viviamo la terra con estrema passione, sono tutte sensazioni che uno coglie, è un modo diverso di vedere le cose.”*

### Zucchini quasi come ad agosto

*“Con queste temperature, stiamo ancora raccogliendo bene gli zucchini - ci racconta Fabrizio Bevilacqua - nel senso che in questo periodo di notte non scendiamo sotto i 12 - 13 ° e io sto praticamente producendo, non dico come ad agosto, ma comunque gli zucchini sono ancora abbastanza produttivi. Di sicuro però questo caldo anomalo mi sta dando un pelino di problemi in più sulle crucifere, penso a dei cavolfiori che con il caldo tendono a essere meno compatti, all’radicchio che più fa freddo di notte più si addolcisce, stessa cosa per il cavolo nero. Ci sono un po’ di aspetti positivi e un po’ di aspetti negativi: poi che non sia un clima normale questo è assodato, sicuramente è la dimostrazione che qualcosa che non funziona c’è.”*

### Tipicamente italiano: il radicchio

*“I radicchi sono delle cicorie - ci dice Silvano Galfione - una specie diversa dalle*

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

© 2018 Agrispesa  
Partita IVA 03494390044

### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Antipasto di zucchine

Lava 2 zucchine e affettale sottilmente nel senso della lunghezza; disponile su un piatto da portata e condiscile con una vinaigrette di olio extravergine di oliva, aceto di mele (oppure succo di limone), un trito di aglio e sale. Fai marinare per circa mezz’ora prima di servire.

#### Zuppa di zucca e cavolo nero

Lava le foglie del cavolo nero, elimina la nervatura centrale e riducile a listarelle sottili. In una casseruola fai colorire 1 spicchio di aglio in olio extravergine di oliva, aggiungi un trito di cipolla e un pizzico di peperoncino. Dopo qualche minuto, aggiungi il cavolo nero. Nel frattempo pela 2 patate, lavale e tagliale a tocchetti; taglia 3 fette di zucca Hokkaido e riducila a dadini senza eliminare la buccia. Versa gli ortaggi sul cavolo nero, insaporisci con il sale e copri a filo con acqua calda. Metti il coperchio e fai cuocere per circa mezz’ora. Completa la zuppa con un giro di olio extravergine al peperoncino e servi con fette di pane abbrustolito.

#### Crespelle con cavolfiore

Per 10/12 crespelle  
Sbatti bene 3 uova, aggiungi 280 g di farina ai 5 cereali e, poco alla volta, ½ litro di latte (anche vegetale) facendo attenzione a non formare grumi. Aggiungi il sale e lavora il composto fino ad ottenere una crema fluida. Fai scaldare una padellina antiaderente, aggiungi un pizzico di burro e versa un mestolo di pastella. Inclina e ruota la padella in modo che il composto si distribuisca velocemente su tutta la superficie. Fai cuocere qualche minuto, poi gira la crespella dall’altro lato. Una volta cotta, togila dalla padella e tienila da parte. Proseguì così fino ad esaurire il composto.

Lava il cavolfiore e dividilo in cimette, poi trasferiscilo in un tegame con un trito di cipolla. Unisci 1 bicchiere di passata di pomodoro, olio extravergine di oliva, sale e pepe. Fai cuocere con coperchio, a fiamma bassa, per circa 45 minuti, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo prepara la besciamella: fai sciogliere 30 g di burro e aggiungi 50 g di farina mescolando con una frusta; versa a filo 500 ml di latte (vaccino o vegetale), aggiungi sale, pepe e noce moscata. Continua a mescolare finché la besciamella comincia ad addensarsi. Distribuisci un po’ di besciamella su ogni crespella, aggiungi del cavolfiore e spolvera con formaggio parmigiano grattugiato. Piegà le crespelle a metà e poi in 4, disponile in una

*lattughe, la cicoria intybus è selvatica anche nei nostri prati, fa un bel fiore azzurro. È stata selezionata principalmente in Veneto, una volta qua veniva coltivata nei prati: è quello che chiamiamo truset noi lo coltiviamo ancora nel prato, taglio l'erba tutta l'estate e poi in inverno lo raccogliamo. Poi hanno selezionato delle varietà più grosse, sempre in Veneto. Il truset si semina in estate, poi a volte vive anche due anni, di solito si semina a luglio-agosto, poi cresce in autunno, si raccoglie fino alla primavera, poi fa il seme e una parte passa l'inverno, poi in mezzo al prato qualcosa rinasce. Invece gli altri radicchi facciamo come l'insalata: trapiantiamo il piantino, togli l'erba, lo bagni, cresce e quando arriva il freddo si chiude e fa la testa. Il radicchio è tipicamente italiano, lo piantano in pochi posti del mondo. Chi piace un po' di amarognolo li trova molto buoni, sicuramente sono più gustosi della lattuga perché hanno proprio gusto, sono una cosa diversa.*



### Il compito di raccontare

*"Il caldo si ripercuote anche sugli animali, sono un po' più nervosi, soprattutto quando raggiungono l'età della riproduzione: – ci racconta **Giorgio Aimone** – i nostri polli*



*crescono 5 mesi e mezzo e iniziano le lotte per le gerarchie e danno un po' più di lavoro, cosa che non succede quando le temperature scendono, almeno di notte. Qua in precollina abbiamo un clima un po' particolare, per cui intanto non abbiamo mai avuto eventi estremi e ci sono state alcune pioggerelle che hanno mantenuto la produzione dei nostri foraggi, anche se un po' è calata. È vero che negli anni ci siamo orientati su una varietà di mais meno produttiva, ma più resistente al caldo, più precoce. La cosa che preoccupa a lungo termine è che sotto le falde si sono abbassate molto. Noi avevamo uno stagno dove mio papà ha sempre attinto acqua, mio papà è mancato l'anno scorso a novant'anni, c'è sempre stata acqua, adesso sono due anni che si è asciugato. Noi ci stiamo un po' adeguando a queste nuove situazioni, e per esempio adesso in autunno seminiamo dei foraggi da sovescio così prenderanno un po' l'umidità invernale che rimarrà un po' per il mais dell'anno dopo, sono tutte tecniche colturali che ci permettono di affrontare il nuovo clima. Ci sono dei margini su cui si può ancora lavorare, sicuramente il cambio del clima sarà persistente, però al momento non la vedo così drammatica la situazione, perlomeno nel nostro caso, prendendo le contromisure. È chiaro che non bisogna pensare di produrre 200 quintali di mais a ettaro, ma a noi non interessa. Noi, avendo un rapporto diretto con famiglie molto sensibili all'ambiente, loro colgono questi aspetti in modo positivo, mentre in generale, nella massa io noto un distacco da quella che è la realtà agricola, sì si sente parlare di siccità, ma intanto la roba arriva da un'altra parte, io ho un po' questa sensazione. Anche mia figlia Giorgia, parlando un po' con suoi coetanei, dice che c'è molto qualunquismo e superficialità su questa cosa. Un'altra cosa che abbiamo già anche fatto negli anni, che a volte sembra una causa po' persa, è quello che comunque nell'immaginario collettivo si pensa ancora ad un'agricoltura che non esiste, la solita storia, ci si aspetta di vedere l'agricoltura che c'era cent'anni fa ma che non è più sostenibile oggi. Ci si scontra con questo immaginario che fa vedere il contadino con il cappello di paglia che va dietro con la paletta ai polli, poi in verità queste sequenze pubblicizzano industrie alimentari che producono milioni di polli: eppure c'è gente che ci crede. Noi ci siamo dati un po' questo compito di raccontare, è anche un'arma a doppio taglio perché c'è chi rimane deluso perché si aspetta tutta un'altra cosa. C'è una fetta di persone invece che colgono il valore della verità e la capiscono."*

pirofila leggermente imburrata e coprire con uno strato di besciamella e formaggio grattugiato. Farle cuocere in forno caldo a 220° per circa 20 minuti, passando alla funzione grill negli ultimi minuti.

### Bocconcini di tacchino in agrodolce

Metti a mollo in acqua tiepida una manciata di uvetta. Infarina i bocconcini di tacchino e falli rosolare in padella con olio extravergine di oliva. In un'altra padella fai rosolare un trito di sedano e cipolla, aggiungi il tacchino e sfuma con ½ bicchiere di vino bianco e una spruzzata di aceto di mele. Aggiungi 1 cucchiaino di zucchero (o malto), sale e pepe. Metti il coperchio e fai insaporire qualche minuto. Aggiungi l'uvetta sgocciolata e strizzata, una manciata di pinoli leggermente tostati e dei capperi dissalati. Fai insaporire ancora qualche minuto prima di servire.

### Zucca al forno

Lava la zucca, tagliala a metà, elimina i semi e poi tagliala a fette senza togliere la buccia. Trasferiscile su una teglia rivestita con carta da forno compostabile e insaporiscile con un trito di aglio, timo, salvia e rosmarino. Cospargile con sale e un giro di olio extravergine di oliva; farle cuocere in forno caldo, a 200°, per circa mezz'ora (dipende dallo spessore delle fette).

### Crocchette di patate

Pela e lessa 5 patate. Schiacciale con lo schiacciatatate, aggiungi 1 uovo, 70 g di farina di riso e mescola bene. Ricava delle palline con un cucchiaino, inserisci all'interno un pezzetto di formaggio e schiacciale leggermente fino a ottenere un cilindro. In una padella scalda un po' d'olio, fai friggere le crocchette, girandole in modo che risultino dorate in modo uniforme su tutti i lati. Salale, trasferiscile su un foglio di carta assorbente e servile calde.

### Muffin alla zucca

Pesa 200 g di zucca cotta a pezzetti - se la buccia è tenera come quella della zucca Hokkaido, potrai utilizzare anche quella, passandola brevemente al mixer. Aggiungi 80 g di burro a temperatura ambiente, 120 g di zucchero di canna integrale, 2 uova leggermente sbattute, 250 g di farina semintegrale setacciata con 1 bustina di lievito o cremor tartaro. Aggiungi ½ cucchiaino di cannella e ¼ di cucchiaino di noce moscata. Imburra gli stampini per muffin e riempili con il composto per 2/3. Falli cuocere in forno caldo, a 175°, per circa 20'. Sforna e lascia intiepidire leggermente prima di sformarli.