

Fogliospesa | 45

Vorrei fare una stradina in mezzo ai girasoli



*“Abbiamo deciso di coltivare il girasole – ci spiega **Dino Raviola** de La Cascinetta – perché sono delle piante molto robuste e si difendono bene dalla siccità. Abbiamo cominciato a seminare un pezzettino per vedere un po' i risultati e il risultato è stato ottimo. Il seme lo abbiamo preso da una cooperativa da cui ci serviamo di solito, è un seme certificato. Noi lo abbiamo coltivato, trebbiato, poi l'abbiamo selezionato, pulito bene, poi portato nel laboratorio di un'azienda agricola. Girasoli belli come i nostri non ce n'erano, poi hanno avuto anche una buona resa e poi il colore che ha questo olio, è un bel giallo, non ha retrogusti. Per noi è il primo anno di produzione, il prossimo anno vogliamo investire di più su questa coltura perché secondo noi ha buoni margini anche come bellezza di prodotto – è bello vedere i campi di girasole, è uno spettacolo, se riuscirò ne seminerò un pezzo qua vicino a casa, poi vorrei fare una stradina dentro e portare la gente a vedere il campo da dentro e fare le foto. Quest'anno il campo era piccolissimo perché era una prova, siamo soddisfatti. Adesso non ho ancora provato a riseminare il seme dell'anno scorso, devo fare delle prove, vedere se conviene o no, devo provare. Noi non usiamo diserbanti nella coltivazione. Poi è una pianta che non ha proprio bisogno di diserbanti perché quando inizia a crescere si passa dentro con delle sarchiatrici e si tiene pulito, poi il girasole cresce in altezza e fa morire tutte le erbe che crescono in mezzo”.*

Miso di farro, in polvere e liquido

*“Sto facendo un paio di prodotti simili al miso – racconta **Alberto Lavarini**, Il Fermentista – uno in polvere e uno liquido, e sono di solo farro. La polvere si utilizza per finire il piatto o per marinare, quello liquido, si usa per marinare o per condire, è una sorta di sale liquido fermentato di farro, quindi ha la nota dolce del farro, sapidità come il miso. Sto lavorando su queste novità. Per il resto i prodotti sono quelli, vanno e vengono a seconda della stagione e della disponibilità.*

Vedo che la gente inizia a capire cos'è al miso e comincia a slegarlo dalla zuppa di miso, che ormai tutti magari l'abbiamo conosciuto per quello, e inizia a provare a usarlo in cucina dandogli delle funzioni più pratiche e logiche, quindi abbinato a legumi e cereali, abbinato a verdure, vedo che piace. E questi due prodotti, uno in polvere, l'altro liquido, secondo me sono ancora più semplici da usare. Il sapore, se già hai provato il miso, già ce l'hai, sai dove vuoi metterlo e come dosarlo: la polverina che finisce il piatto, ad

RICETTE DELLA SETTIMANA

Insalata di finocchi e clementine con olive taggiasche

1 finocchio
1 clementina
Olive taggiasche q.b (1 manciata)
Olio evo q.b.
Sale q.b.
Aceto balsamico o aceto di mele
Ghiaccio

Mettete in una ciotola acqua e ghiaccio. Tagliate il finocchio a listarelle molto molto fini e versatele dentro l'acqua ghiacciata. Lasciatele dentro l'acqua per 10/15 minuti, in tal modo diventeranno molto croccanti e sfiziose da sgranocchiare. Nel frattempo denocciolate le olive e tagliatele a pezzettini. Mondate una clementina e tagliatela a vivo. Scolate i finocchi e asciugateli bene con la centrifuga. Metteli in una ciotolina, salateli, aggiungete le olive e l'aceto e girate bene. Aggiungete quindi la clementina tagliata a vivo e servite.
Grazie alla Sig.ra Ludovici per aver condiviso con noi questa sua ricetta.



Crema di spinaci

Monda 1 porro, taglialo a rondelle e fallo stufare in una padella con olio extravergine di oliva. Lava gli spinaci, tagliali grossolanamente e falli appassire con il porro aggiungendo qualche cucchiaio di acqua. Passa gli spinaci al mixer in modo da ottenere una crema; insaporiscili con il sale e con della buccia grattugiata di limone. Completa il piatto con un cucchiaio di Fresco di Cabannina.

Pasta con crema di peperoni

Lava i peperoni, elimina i semi e i filamenti interni e tagliali a pezzetti. Trasferiscili in una padella con olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, qualche filetto di acciuga e un rametto di rosmarino. Falli cuocere a fiamma bassa, con coperchio, aggiungendo eventualmente un po' d'acqua. Regola di sale e frullali fino ad ottenere una crema omogenea. In una pentola con abbondante acqua salata fai cuocere la pasta, scolala al dente e versala nella padella con la crema di peperoni. Fai insaporire qualche minuto e completa con un giro di olio extravergine di oliva al peperoncino.

Trota alle mele

Sciacqua la trota, tamponala con carta assorbente e adagiala su una teglia rivestita con carta da forno compostabile. Cospargila con sale e olio extravergine di oliva poi falla cuo-

esempio, e il condimento liquido che puoi usarlo più facilmente del miso che è in pasta e lo dovresti diluire. Puoi usarlo per condire le verdure, al posto del sale, è molto versatile e credo che la gente sia pronta alla rielaborazione di un prodotto che è strano di suo. Per le verdure fermentate lavoro sulla base delle verdure che le aziende agricole qua vicino hanno a disposizione – se vuoi lavorare il cappuccio devi farlo quando c'è il cappuccio. Le aziende dove mi rifornisco sono anche in quota e a volte capitano cose strane, ad esempio quest'anno in Valle Antrona hanno fatto più pomodori loro che in tutta la Puglia!!!”.

Le castagne si sono salvate

*“Quest'anno per la mia azienda non c'è olio – spiega **Franca Damico** - perché il 18 agosto è venuta una tromba d'aria e una grandine grossa che ha distrutto i vetri, da noi è stata una cosa pazzesca, sono venute via le tegole dai tetti, è stato un macello. E ha distrutto tutta la vigna, l'uva e le olive. Le verdure si sono riprese un po' adesso. Di quello che c'era ancora sulle piante di frutta, le mele, le pesche, quello che ho potuto ho messo via e fatto marmellate. Ha preso la zona di Sestri Levante, Lavagna e noi. Di olive ce n'erano pochissime e stiamo cercando di prenderle adesso, sono cadute tantissimo. Invece le castagne, per assurdo, si sono salvate e ce ne sono ancora abbastanza. È il terzo anno che siamo in difficoltà con l'olio perché un anno la grandine, l'altro anno erano in scarica e non ce n'erano, quest'anno che c'erano, di nuovo distrutte. Il mercato l'abbiamo fatto solo due volte dopo la grandine, praticamente avevamo solo patate, cipolle, un po' di confetture. Prima di riconoscere i danni dicono che aspettano di vedere se è una calamità naturale, secondo me quest'anno ci sono stati così tanti eventi in tutta Italia che non possono dare la calamità naturale a tutti. E se non c'è calamità naturale non ti danno niente. Penso che come noi, a turno, anche altre regioni hanno avuto difficoltà grosse. Una grandine così non l'avevo mai vista, grossa come noci. Arrivava portata dal vento con una velocità che spaccava i vetri. In più il lupo ha ucciso le 7 caprette che erano nel recinto sotto il castagneto, non l'avevamo mai visto prima, la recinzione era alta, pensavamo fosse impossibile che entrasse. Io le tenevo solo per pulire il bosco ed erano le mie caprette, più che altro era una cosa affettiva, erano i miei animali domestici”.*



Agrispesa è anche questo, grazie a tutti!

Spesa Sospesa

Da marzo 2020 abbiamo consegnato più di 1.000 spese sospese, ogni settimana qualcuna, senza interruzione. Con 15 euro la settimana, con l'aiuto di tutti, abbiamo portato cibo buono a chi si trova in difficoltà: trovi la Spesa sospesa sul sito, in ogni categoria di prodotti. Se vuoi segnalarla tra i preferiti, sarà confermata automaticamente ogni settimana. Cibo sano per la salute di tutti!!! Grazie a chi ci aiuta in questa bella iniziativa!

Leggo per te, Leggo per me

Continuiamo a ricevere e a pubblicare gli audio che ci vengono inviati con lettura di brani. L'iniziativa, vuole consentire l'ascolto di poesie o di pagine liberamente scelte da chi le propone a persone che hanno difficoltà a leggere.

Siamo in contatto con 5 strutture per anziani e con l'Uici, che stanno usufruendo di questo prezioso servizio, tutti nella provincia di Cuneo.

Grazie a tutti i volontari lettori, non stanchiamoci di leggere per chi non può!

Puoi ascoltare gli audio su <https://associazioneborgataghio.net/2022/05/18/lettura-per-la-maratona/>

cere in forno a 180° per circa 20 minuti. Nel frattempo taglia finemente 1 finocchio, lava 1 mela e tagliala a pezzettini; lava il sedano e taglialo a rondelle sottili. Condisci le verdure con olio extravergine di oliva, sale, succo di limone erba cipollina e senape. Amalgama bene il tutto. Servi insieme alla trota.

Polpettine di spinaci e fresco di cabannina

Lava gli spinaci, trasferiscili in una padella e falli appassire un paio di minuti. Strizzali bene, scolando l'eventuale acqua. Falli intiepidire poi aggiungi del formaggio Fresco di Cabannina, sale e pepe. In una terrina amalgama del pangrattato con del formaggio parmigiano grattugiato; a parte sbatti 2 uova con un pizzico di sale. Forma le polpettine, passale nell'uovo e poi nel mix di pangrattato. Trasferiscile su una teglia rivestita con carta da forno compostabile e falle cuocere a 180° per 15-20 minuti, girandole a metà cottura.

Fagottini di verza e zucchine

Lava 4-5 zucchine, tagliale a rondelle e disponile su una teglia rivestita con carta da forno compostabile insieme a 1 porro affettato sottilmente; cospargi le verdure con olio extravergine di oliva, sale e timo e falle cuocere a 180° per circa mezz'ora. Nel frattempo lava 8 foglie di verza e falle sbollentare in una pentola con acqua in ebollizione. Scolale e riponile su un canovaccio senza sovrapporle. Tamponale con carta assorbente. In un pentolino scalda ½ bicchiere di latte (anche vegetale), aggiungi qualche cucchiaino di formaggio parmigiano grattugiato e della curcuma. Mescola bene e fai raffreddare. Passa al mixer le zucchine e i porri, regola di sale e pepe. Aggiungi la crema di formaggio e amalgama bene. Con il composto ottenuto farcisci le foglie di verza e piegale in 4 per creare un fagottino. Trasferisci i fagottini su una teglia rivestita con carta da forno compostabile, cospargi con formaggio parmigiano grattugiato e un filo di olio extravergine di oliva. Fai cuocere in forno a 200° per circa 15 minuti.

Torta pere e cacao

Pela 2-3 pere non troppo mature e tagliale a spicchi non troppo spessi, poi disponili a raggiera sul fondo di una teglia leggermente imburata. Cospargili con poco zucchero di canna integrale e falli caramellare in forno a 180°. Sbatti bene 3 uova con 100 g di zucchero di canna integrale, aggiungi 150 g di burro ammorbidito, 40 g di latte (anche vegetale), 3 cucchiaini di cacao amaro, 130 g di farina buratto tipo 2 setacciata con ½ bustina di lievito. Distribuisci il composto sulle pere e fai cuocere a 180° per mezz'ora. Sforna la torta e falla raffreddare completamente prima di girarla.