

# Fogliospesa | 47

## Costruiamo relazioni, oltre ai prodotti



*“Questo per noi è il momento in cui raccogliamo i frutti del lavoro di tutto l'anno. C'è bisogno anche di vendere i prodotti che si producono – ci dice **Chiara Vezza** de La Calcina - e questa è per noi la conclusione del ciclo. Abbiamo seminato, trapiantato, curato, raccolto, essiccato, confezionato e adesso vendiamo. Vendiamo tutto l'anno ma soprattutto in questo periodo, a me piace vederlo come la chiusura di un ciclo. È una cosa interessante anche per come funziona la natura, si inizia, si chiude poi si riparte, quello che succede in natura mi sembra la cosa più chiara, più semplice, forse perché biologicamente siamo abituati a stare in natura, noi siamo natura ed è più facile capire le cose quando si ragiona secondo quello che succede fuori piuttosto che quello che succede dentro le case. Proponiamo tantissime tisane di Natale, tisane di tutti i tipi, di tutti i gusti. Visto che sono utilizzate come regali di Natale alcune tisane hanno un nome che sono anche un augurio, sono le più richieste. Il nome ha sempre un riferimento alla proprietà che hanno. La tisana delle serenità, per esempio, è un augurio di serenità, o la tisana della felicità o del sollievo. È carino anche ragionarli così, associarli a un augurio. Oltre alle tisane anche gli aromi, perché ci sono le persone più legate all'utilizzo di aromi in cucina e quindi hanno più piacere di comprare e regalare questi prodotti per Natale. Stiamo preparando mix di erbe, come il mix provenzale e anche quelli con l'aglio e il peperoncino. Facciamo anche delle confezioni natalizie: le proponiamo cercando di limitare l'imballaggio, sono confezioni di cartone e l'imballaggio per presentare esteticamente bene i prodotti sono fatti con gli steli che per noi sono uno scarto di lavorazione. Noi in estate quando defogliamo, dopo che le piante si sono essiccate, dividiamo le foglie dagli steli e con gli steli, soprattutto del timo e della lavanda, li utilizziamo come imballaggi per le confezioni. Ovviamente gli steli sono biodegradabili, possono essere riutilizzati, messi nel compost, in più la decorazione è fatta con fiori essiccati, pigne, ghiande, foglie che raccogliamo in modo da non usare alcuna decorazione acquistata. Cerchiamo di limitare un po' l'impatto di questo momento dell'anno sul pianeta.*

*Una cosa che ho imparato proprio oggi, che è venuta qui a trovarci un'altra azienda agricola, un apicoltore, ragionavamo su quando è importante la collaborazione tra aziende agricole, tra piccoli produttori. Non dico niente di nuovo, ma è una cosa a cui oggi mi sono fermata a pensare. Ragionavamo che anche quando si*

### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Insalata di romanesco

Prendi le cimette più tenere del cavolo romanesco, lavale e assaporale crude, condite semplicemente con un'emulsione di olio extravergine di oliva, sale e succo di limone.

#### Canederli in brodo

Taglia a pezzettini 200 g di pane raffermo e mettilo in una ciotola; aggiungi 2 uova sbattute con un pizzico di sale e pepe e versa 150 ml di latte. Amalgama bene e lascia riposare per almeno 2 ore, coperto, mescolando di tanto in tanto. Taglia a dadini 100 g di pancetta e falla soffriggere in padella in olio extravergine di oliva con un trito di cipolla e una noce di burro. Falla raffreddare, poi versala sul pane insieme a prezzemolo tritato e 40 g di farina. Mescola il tutto e copri nuovamente per almeno mezz'ora, in modo che i sapori abbiano modo di amalgamarsi. Prendi poco composto per volta e, con le mani inumidite, forma i canederli, che dovranno avere un diametro di circa 8-10 centimetri. Passali velocemente nella farina e falli cuocere in acqua bollente salata per 15 minuti. Scolali, immergili nel brodo caldo e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Servili caldi.

#### Riso rosso integrale con fagioli rossi

Sciacqua il riso rosso sotto l'acqua corrente; trasferiscilo in una pentola, coprilo con tre parti di acqua fredda, aggiungi il sale e fallo cuocere per 45 minuti. In una padella scalda poco olio extravergine di oliva, versa 2 carote tagliate a dadini, 1 gambo di sedano a rondelle e 1 peperone ridotto a listarelle: fai cuocere le verdure a fiamma moderata per una decina di minuti, finché risulteranno cotte ma ancora croccanti. Unisci 100 g di fagioli rossi cotti, sale e un trito di rosmarino: fai saltare il tutto per qualche minuto. scola il riso, passalo sotto l'acqua, per togliere l'amido in eccesso, e versalo sulle verdure. Insaporisci con scaglette di formaggio parmigiano e con un giro di olio al peperoncino.

#### Bollito con scaramella e cotechino

Poni sul fuoco una pentola alta e stretta contenente dell'acqua, monda una cipolla e inserisci 3-4 chiodi di garofano nella sua polpa, unisci 1 carota e 1 gambo di sedano. Quando l'acqua prenderà il bollore, aggiungi il sale e la scaramella. Con un mestolo forato elimina la schiuma che si formerà sulla superficie dopo qualche minuto di cottura. Aggiungi 2 grani di pepe e abbassa il fuoco al minimo. Prosegui la cottura per almeno 2 ore. Nel frattempo bucherella il cotechino con uno stuzzicadenti, mettilo in una pentola con acqua fredda non salata e fallo cuocere a fiamma bassa per 1 ora e ½ dal momento in cui l'acqua inizierà a bollire. Quando il bollito



*fanno prodotti simili non esiste competizione se stai collaborando, anche se tu rivolgi alla stessa clientela. Nel momento in cui c'è una collaborazione e hai investito del tempo per questo, non c'è competizione. Vedi le cose in modo diverso, quindi bisogna andare sempre più in questa direzione, prendersi il tempo di ascoltare e raccontarsi ad altri produttori perché c'è moltissimo da imparare gli uni dagli altri. Ogni tanto, presi dalle attività quotidiane si tende un po' a chiudersi, anche senza volerlo, ma solo perché si è presi dal proprio, dal curare il proprio orticello, anche in senso figurato. E in questo periodo in cui il tempo legato al lavoro è esclusivo, mi viene sempre più voglia, nel nuovo anno, di mettere in piedi collaborazioni, idee, progetti che vadano al di là della semplice produzione di un prodotto sano, etico e che costruiscano altro, relazioni".*



### Tre giorni dopo la luna piena

*In questo periodo sto raccogliendo gli spinaci – ci racconta **Carla Decarolis** - poi mettiamo il nylon in alcune serre che non avevamo ancora coperto e poi piantiamo*



*la cipolla di Tropea, che ci sarà poi in primavera.*

*Gli spinaci che sto raccogliendo adesso li ho seminati all'inizio di settembre. Soprattutto per seminare seguiamo le fasi lunari, deve venire la luna piena e lascia passare 3 giorni dopo che è venuta la luna piena oppure, come dicevano anche gli anziani, se la luna piena viene al giovedì devi aspettare che passi il*

*mercoledì successivo, sono più di 3 giorni. Altrimenti lo spinacio, come la costina, o la cipolla va subito a seme. Oggi in agricoltura si fa ancora così. Gli ortaggi di cui facciamo il seme sono l'aglio, la cipolla e le zucche. Il terreno fa molto. Qui la terra è buona, vicino al Tanaro, è esondato diverse volte, la terra è buona senza concimare niente. Qualche volta il letame ma neanche spesso, concimiamo poco, perché la terra è buona. Concimi organici niente, un po' di letame, un po' di liquami dei maiali, delle stalle, che uno lo cosparge così ed è finito lì.*

### Tutti chiedono latte

*"Il prezzo del latte perché sta andando alle stelle – ci spiega **Paolo Rovera** del Caseificio Il Sarvanot - perché c'è un sacco di richiesta, è la legge di domanda -offerta, tutti chiedono latte e il prezzo sale. Potrebbe essere perché ce n'è poco. Per quello che è la nostra produzione dove ci riforniamo noi, non c'è stata scarsa produzione.*

*Però chi vende a noi conferisce principalmente a una cooperativa che ci autorizza a prelevarne una parte e probabilmente sul mercato si sono verificati degli aumenti di prezzo e quindi anche per noi il costo è aumentato".*



sarà cotto, spegni il fuoco e aggiungi il cotechino lessato. Tieni il tutto al caldo. Quando è il momento di servire, scola la carne e tagliala a fette di circa 1 cm. Disponi le fette su un piatto da portata e accompagnale con una salsa verde preparata così: passa al mixer un mazzetto di prezzemolo, un paio di acciughe, 2 spicchi d'aglio, 100 g di mollica di pane ammollata in aceto di vino e strizzata, sale e aggiungi poco per volta olio extravergine di oliva fino a raggiungere la consistenza desiderata.

### Torta all'uva

Lava 400 g di uva e dividi gli acini a metà, togliendo i semi. In una ciotola monta 2 uova con 90 g di zucchero di canna. Unisci 80 g di burro morbido tagliato a tocchetti, 180 g di farina ai 5 cereali e 1 bustina il lievito o cremor tartaro. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo. Rivesti una tortiera con carta da forno compostabile e versa metà dell'impasto. Copri con parte degli acini d'uva, mezza mela tagliata a fettine sottili e chiudi con l'altra metà della pasta. Decora con gli acini di uva rimasti e metti in forno caldo a 180° per circa mezz'ora.

### Pesto con parte centrale del cavolo nero

**Ingredienti:**

Parte centrale delle foglie di cavolo nero  
Noci (oppure mandorle tostate)

Sale q.b.

Olio evo

Qualche pomodoro secco (facoltativo)

Lavate bene la parte centrale delle foglie di cavolo nero (quella che di solito si scarta!). Tagliatele a quadratini e cuocetele a vapore fino a che risultino molto morbide. Alternativamente mettere in una pentola acqua abbondante, quando bolle salare e versare la verdura. Far cuocere 10/15 minuti. Tenete pronta dell'acqua molto fredda in una ciotola. Scolate la verdura e immergetela con il colino nell'acqua fredda. Con un coltello professionale, o in assenza, con una mezzaluna, tritare finemente la verdura cotta. Versarla nel recipiente di plastica in dotazione con il frullatore, aggiungere olio evo qb e salare un pochino, se si vuole mettere 1 pomodoro secco. Frullare finché si viene a creare una crema. Se necessario, aggiungere pochissima acqua calda. Aggiungere solo successivamente le noci o le mandorle e azionare il frullatore ad intermittenza in modo tale da mantenere una certa consistenza al palato dei semi oleosi. Assaggiare e regolare di sale. Questo pesto si può usare per condire la pasta, un cereale cotto per assorbimento, oppure per dare sapore ad una bruschetta. Grazie alla Sig.ra Daniela Ludovici per aver condiviso con noi la sua ricetta.