

# Fogliospesa | 49

## Una mela per Rudolf



Il progetto LeggereOvunque, Biblioteca diffusa, ha chiesto ad Agrispesa di consegnare a circa 40 Biblioteche piemontesi un omaggio natalizio per coinvolgere i bambini in un bel gioco. Con l'aiuto degli educatori i bambini costruiranno la Cassetta delle Letterine per Babbo Natale a partire da una grande scatola corredata di occorrente e istruzioni per il montaggio. Ad ogni bimbo che porterà la sua Letterina, verrà data in dono una "melina per Rudolf", la renna dal naso rosso che traina la slitta di Babbo Natale.

Grazie a Giovanni Mellano, frutticoltore, per avere scelto tutte le meline più belle e variamente colorate.

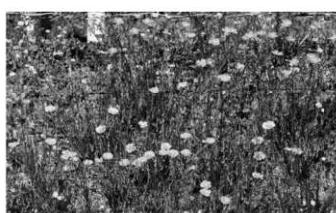
Trovi le "meline di Rudolf" sul sito di Agrispesa. E c'è anche la Torta di mele di Rudolf, una bontà!

Babbo Natale si rivolge a tutti i bimbi dalla pagina Facebook di Agrispesa: non perderti il racconto della mela di Rudolf!



### SEMI DI LINO

*"Il lino è una coltivazione più tipica del centro Italia, degli Appennini, però – ci spiega Claudio Priotti di Cascina Danesa - si adatta molto bene anche a climi della nostra zona pedemontana. Il limite del lino, e questo è il motivo per cui è un po' relegato in*



*terreni marginali, è che la pianta è molto piccola, molto esile, è una coltura primaverile quindi estremamente vulnerabile alle malerbe. Dalle nostre parti dove i terreni, anche quelli più poveri, sono un po' più buoni, la parte veramente complicata è riuscire a tenerli puliti. Dopodiché il lino è una pianta molto rustica che ha bisogno veramente*

*molto poco, un po' come il saraceno, quasi "meno ne ha meglio sta", sicuramente ha bisogno di molte poche sostanze e poca acqua. È una pianta, secondo me, bellissima, piccola, esile con delle foglie ovali piccole, con un fiorellino blu stupendo e quindi quando il campo è fiorito è uno spettacolo emozionante. Ottima coltura da rinnovo perché ha un buon apparato radicale, riesce a tenere leggero il terreno e ad andare a raccogliere sostanze imprigionate negli strati un po' più profondi. Esistono due macro famiglie, una*

### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Ribollita con fagioli borlotti e cavolo nero

250 gr fagioli Borlotti (peso da secchi)  
6/7 foglie di cavolo nero  
1 carota grande  
1/2 costa di sedano  
1/2 porro o 1 cipolla dorata grande  
1 spicchio d'aglio privato dell'anima  
Peperoncino  
3 cucchiai colmi di passata di pomodoro  
1 foglia di alloro  
Alga kombu (grandezza di un francobollo)  
Sale qb  
Olio qb  
Prezzemolo qb  
Tamari/o Shoyu 2 cucchiai circa  
Facoltativi: riso integrale cotto per assorbimento (1 cucchiaino e mezzo di riso cotto a testa) oppure mafagliati (40 gr/persona da cuocere)

Mettere in ammollo i fagioli la sera prima (12 ore circa di ammollo). Prima di cucinarli sciaccquare più volte per eliminare i fitati (antinutrienti). Metterli in una pentola a pressione coprirli con acqua in abbondanza, 1 foglia di alloro e Alga kombu. Non salare durante la cottura altrimenti rimangono duri, cuociono con molta fatica e diventano poco digeribili. Dal momento del fischio abbassare il fuoco al minimo e calcolare 1 ora di cottura. Se non si possiede una pentola a pressione far cuocere più a lungo fino a che i fagioli non risultino morbidi al tocco della forchetta. Quando sono cotti scollarli tenendo da parte il liquido di cottura che andrà usato per la ribollita e per la cottura della pasta qualora si volesse creare un piatto completo (pasta e fagioli). Private le foglie del cavolo nero della parte centrale e tagliatele a listarelle. Lavatele bene più volte cambiando l'acqua. Scolate e tenete da parte. Fare un battuto con l'aglio utilizzando un buon coltello da cucina e tenerlo da parte. Tagliare il porro o la cipolla a listarelle molto fini e tenere da parte. Tagliare la carota e il sedano a quadratini piccoli e tenere da parte. Mettere in un tegame a fondo spesso l'aglio battuto, dell'olio evo e un po' di peperoncino. Accendere il fuoco e appena l'aglio inizia a sfrigolare mescolare con un cucchiaino e aggiungere subito il porro o la cipolla. Girare velocemente. Mettere un pizzico di sale, girare e aggiungere un dito d'acqua. In tal modo la cipolla/porro e l'aglio non tenderanno a bruciare e rimarranno digeribili. Questo dettaglio è molto importante. Quindi in questa fase dovete essere prossimi ai fornelli e attenti. Quando la cipolla/porro sarà ben appassito aggiungere il sedano e salare un pochino. Girare e attendere qualche minuto. Aggiungere quindi la carota, salare un pochino e girare. Aggiungere il cavolo nero salare un pochino e girare bene. Dopo qualche minuto aggiungere la salsa di pomodoro e poco dopo i fagioli cotti. Mescolare bene. In ultimo aggiungere il brodo di cottura qb per rendere la ribollita densa al punto giusto (né troppo).

AVVISO

CHIUSURA ORDINI ANTICIPATA: settimana 50 | 12 – 14 dicembre  
Data la festività dell'08 dicembre, ti chiediamo di effettuare i tuoi  
acquisti entro le ore 08 di MERCOLEDÌ 07 dicembre, perché il  
giorno seguente è l'Immacolata.

*è il lino bruno, che è quello più tipicamente coltivato in Italia, e l'altro il lino dorato. Io ho provato a coltivare prima l'uno poi l'altro, quest'anno ho il lino dorato, semplicemente per una questione estetica, perché mi piace di più il colore. Il seme di lino si semina molto presto in primavera, si miete a giugno-luglio, in piena estate, il suo ciclo di vita è di 3-4 mesi. Se si riesce a raccogliere asciutto, è già pronto per la pulitura, altrimenti ha bisogno di una piccola fase di asciugatura. Come per gli altri semi oleosi gli utilizzi sono dal crudo nelle insalate o anche come condimento finale sulla pasta, ma più tipicamente dentro a un impasto, tipo il pane, dentro una focaccia, dentro un dolce perché ha un sapore buono e si abbina bene sia con ricette salate che con ricette dolci. Come tutti gli altri semi oleosi è molto energetico, molto nutriente, ricco di grassi buoni, abbastanza ricco di proteine, per cui in un'alimentazione equilibrata, i semi oleosi in generale, sono un ottimo ingrediente da tenere sempre in considerazione. Un tempo le donne in gravidanza bevevano ogni giorno la "linusa", per togliere ogni infiammazione: un cucchiaino raso di semi di lino, tre bicchieri di acqua, far bollire finché l'acqua si riduca a due bicchieri. Scolare e bere tiepida, metà la sera e metà la mattina".*

### Il panettone di grani antichi

*"Una volta i contadini, girando in campo, selezionavano i semi delle piante che presentavano le caratteristiche migliori. In questo modo – ci racconta Stefano Vegetabile - anno dopo anno, si effettua la selezione massale: l'uomo seleziona il meglio, ma tutto il lavoro è stato fatto dalla natura. Inoltre così facendo le varietà che si ottengono sono quelle maggiormente adattate al clima ed al territorio.*

*Le rese: un grano antico di inizio '900 produce, se si è fortunati, tra i 10 ed i 15 q.li a giornata in pianura (una giornata piemontese equivale generalmente a 3810 m<sup>2</sup>), mentre i grani moderni arrivano a 40/45 q.li per giornata (25 q.li in collina).*

*Il panettone di grani antichi ha come ingredienti farina, burro, uova e canditi fatti a mano. Per il panettone di grani antichi noi della Ca'Rotta diamo al nostro amico panettiere Gianfranco Fagnola la farina 0 e tipo 2. Gianfranco fa una lievitazione naturale, quindi con lievito madre. Il panettone è un impasto molto morbido, fare il panettone di grani antichi è un'arte. Consiglio di mettere il panettone di grani antichi un po' sul calorifero e scaldarlo lievemente un po' prima di consumarlo: in questo modo il burro si scalda un po' e penetra bene in tutti i tessuti e quindi il panettone di grani antichi rimane molto più gustoso".*



### RAVIOLI DEL PLIN

*"I nostri ravioli del plin – ci spiega Elisabetta Negro di Ravioli di Langa - sono eccellenza artigiana riconosciuti dalla Camera di Commercio della Regione Piemonte. La sfoglia sottilissima permette una cottura molto veloce, il ripieno è di quasi all'80% di carne, tutte carni piemontesi che quindi danno già un sapore deciso al raviolo e permettono di gustarlo semplicemente anche solo con un po' di burro o olio. Anche nei ristoranti a volte vengono bolliti all'aria, serviti senza nessun condimento, perché è un raviolo che è già buono, ha già un ripieno profumato, che non richiede grandi aggiunte. È soprattutto un raviolo che tiene bene la cottura, non si rompe, non si apre. Le nostre ricette sono rielaborazioni di ricette storiche, tradizionali".*



*carne, tutte carni piemontesi che quindi danno già un sapore deciso al raviolo e permettono di gustarlo semplicemente anche solo con un po' di burro o olio. Anche nei ristoranti a volte vengono bolliti all'aria, serviti senza nessun condimento, perché è un raviolo che è già buono, ha già un ripieno profumato, che non richiede grandi aggiunte. È soprattutto un raviolo che tiene bene la cottura, non si rompe, non si apre. Le nostre ricette sono rielaborazioni di ricette storiche, tradizionali".*

acquosa, né troppo asciutta).

Aggiungere 2 cucchiaini di tamari o salsa shoyu e far bollire per 20/25 minuti facendo attenzione che non si asciughi troppo (mettere il coperchio leggermente spostato, fuoco al minimo e girare di tanto in tanto). Passati 20/25 minuti spegnere e servire in una ciotola con una spolverata di prezzemolo tritato finemente al coltello e un filo di olio evo a crudo.

Se si desidera si può arricchire la ribollita con del riso integrale cotto per assorbimento nelle proporzioni riso:acqua 1:1,5. Alternativamente in una parte del liquido di cottura tenuto da parte si può cuocere della pasta di formato adatto (tipo i maltagliati) e aggiungere nella ciotola al momento di impiattare.

Grazie alla Sig.ra Ludovici per aver condiviso con noi questa sua gustosa ricetta.

### Risotto pere e taleggio

Affetta sottilmente 1 cipolla. Falla rosolare in un tegame con olio extravergine di oliva. Sciacqua il riso sotto l'acqua corrente quindi versalo nella pentola e fallo tostare leggermente. Sfuma con vino bianco secco e porta lentamente a cottura aggiungendo poco per volta del brodo vegetale caldo. Nel frattempo lava 2 pere, tagliale a dadini e falle saltare qualche minuto in una padella antiaderente. Spegni il fuoco e aggiungi un cucchiaino di miele di acacia. Quando il riso è pressoché cotto, unisci il taleggio a dadini, spegni la fiamma e condisci con un filo di olio extravergine di oliva. Fai riposare, coperto, qualche minuto. Versa il risotto nei piatti, aggiungi i dadini di pere, rosmarino fresco tritato e alcune noci tritate grossolanamente.

### Gallinella al limone

Sciacqua la gallinella porzionata e tampone con carta assorbente. Infarinala e falla rosolare in una padella con una noce di burro, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, pepe e noce moscata. Sfuma con vino bianco quindi versa del brodo, a fuoco lento, porta a cottura. Prima di toglierla dal fuoco, completa con prezzemolo tritato e, in ultimo, irroralo con il succo di 1 limone.

### Carciofi in pinzimonio

Togli le foglie più esterne dei carciofi, le punte e la parte dura del gambo. Immersili in acqua fredda e lavali bene. Prepara un trito di aglio e prezzemolo e inseriscine un po' tra una foglia e l'altra dei carciofi. Disponi i carciofi in un tegame riempito a metà di acqua fredda, aggiungi il sale e falli lessare. Scolali e condiscili con un giro di olio extravergine di oliva. Servili caldi con un pinzimonio a base di olio extravergine di oliva, succo di limone, pepe, aglio e prezzemolo in cui intingere le foglie una per volta.

Foglie di cavolo rapa e limone

Lava le foglie di cavolo rapa, asciugale e tagliale sottili. Cuocile a vapore o scottale lievemente quindi condiscile con olio extravergine, sale e limone.