

# Fogliospesa | 50

## Lo squaquerò, più facile d'inverno



*"In questo momento le mucche sono in stalla – ci spiega Agnès Martino - l'altro giorno è nevicato e fa freddo per tenerle fuori. Essendo in montagna non riusciamo a fare fieno a sufficienza, non abbiamo tanti prati nostri, quindi ne compriamo perché abbiamo 220 animali. Non so se riusciremo ad averne per darne da mangiare a tutti, per cui dobbiamo cercare di trovarne abbastanza. Qui a Becetto abbiamo i pannelli fotovoltaici - e per questo siamo già fortunati. L'unico posto dove consumiamo tanta energia elettrica è giù a Frassino dove abbiamo il caseificio. Lì l'acqua calda la facciamo arrivare da un'azienda accanto a noi che, con il cippato, producono acqua calda però la parte di luce è tutto un costo che è aumentato tanto negli ultimi mesi. Lo squaquerò è il formaggio più delicato che abbiamo nella nostra produzione, è un formaggio di cui bisogna controllare tanto l'acidità al momento della produzione. Ad esempio, in estate, quando fa caldo, l'acidità va su velocissima e bisogna fare attenzione sennò lo squaquerò rischia di diventare gessato all'interno. Invece adesso che fa più freddo bisogna stare attenti in caseificio che l'ambiente sia più caldo, perché se è troppo freddo fatica a raggiungere l'acidità giusta. È un formaggio che è più facile fare in inverno, perché anche se non raggiunge l'acidità, lo squaquerò rimane morbido all'interno come pasta; meglio più morbido che asciutto perché il suo punto forte è proprio la cremosità che rimane all'interno. Lo squaquerò comunque è un formaggio che vendiamo tanto sia in estate che in inverno perché alla fine d'inverno tanti lo mangiano con la polenta, con le patate bollite e quindi è un formaggio che vendiamo sempre".*

### Mele essiccate per merenda

*"Chi vuole rendere la mela secca piaciosa – ci spiega Riccardo Ceccato di Disanapianta" la taglia sottile e la secca a caldo e così viene tipo una chips, una patatina. Ottimo sostituire delle patatine con delle mele, ma quello che cerchiamo di fare noi è invece portare il vero valore di una mela essicidata nella merenda. Il vero valore è un rilascio più prolungato quindi anche dal punto di vista metabolico è un alimento migliore delle bevande zuccherate, è un alimento che gestiamo meglio nei nostri equilibri, insulina, ghiandole surrenali, pancreas, l'insieme degli organi che lavorano per gestire la glicemia. E' una buona abitudine mangiare una mela quando uno ha fame, perché ti dà delle energie a medio termine, ti dà un senso di ingombro, perché la nostra pancia si idrata, ma a differenza delle mele industriali che sono lavorate senza buccia, questo prodotto ha molta più fibra perché gran parte della fibra sta nella*

### RICETTE DELLA SETTIMANA

**Insalata di cavolo cappuccio e finocchio**  
Affetta sottilmente ½ cavolo cappuccio rosso e 1 finocchio. Aggiungi una manciata di noci e mandorle tritate e condisci con un'emulsione di olio extravergine di oliva, sale, pepe e succo di limone. Lascia che si insaporisca per almeno mezz'ora prima di servire.

**Minestra di riso e cavolo rosso**  
Monda il cavolo rosso e affettalo sottilmente. Prepara un trito con 1 porro e circa 50 g di pancetta. Fallo rosolare in una casseruola con olio extravergine di oliva. Aggiungi il cavolo rosso e fallo insaporire per alcuni minuti. Taglia 2-3 patate, sciacquale e tagliale a pezzettini prima di versarle sul cavolo. Proseguì la cottura per altri 5 minuti circa. Aggiungi 2 cucchiaini di passata di pomodoro e copri con del brodo. Fai cuocere a fiamma moderata per circa 1 ora. Unisci il riso, precedentemente sciacquato sotto l'acqua corrente, e prosegui la cottura. Regola di sale e pepe e servi la minestra ben calda.

**Gnocchi allo squaquerò**  
Sbuccia 6-8 patate medio grandi e falle lessare; scolate e, mentre sono ancora calde, passate nello schiacciatate. Falle quindi raffreddare in una terrina. Aggiungi 4 uova, 350 g di farina di riso e lavora il tutto. Dall'impasto ottenuto ricava dei filoncini, poi, con la forchetta, ritaglia dei cilindri di circa 2 cm. Passali nella farina e sulla forchetta, premendo leggermente con l'indice. In una pentola con abbondante acqua salata versa gli gnocchi, smuovili con un cucchiaino di legno e scolali con la schiumarola appena salgono a galla. Versali in una padella dove avrai sciolta una noce di burro e qualche cucchiaino di squaquerò. Mescola bene e fai riposare, con coperchio, per qualche minuto. Servi gli gnocchi con una spolverata di pepe macinato al momento e qualche gheriglio di noce.

**Spezzatino con zucca delica**  
Affatta sottilmente 1 porro e 2 cipolle, taglia a pezzetti 2-3 patate e circa 500 g di zucca. Fai rosolare la carne in una casseruola con una noce di burro e olio extravergine di oliva. Unisci gli ortaggi e fai insaporire. Spolverizza con 1 cucchiaino di curcuma e sfuma con del brodo caldo. Unisci qualche cucchiaino di polpa di pomodoro, metti il coperchio e fai cuocere a

## AVVISO

L'ultima consegna dell'anno sarà quella della settimana entrante 51 | 19 – 21 dicembre  
La prima consegna dell'anno nuovo sarà quella della settimana 02 | 09 – 11 gennaio

## RICORDA

di integrare la tua spesa in modo da avere rifornimenti di cibo buono fino all'Epifania + +   
di scegliere i tuoi Regali di Natale, per la consegna prevista nella settimana di Natale   
di non dimenticare qualche pensiero da mettere nella calza della Befana per bambini e amici   
• **ENTRO LE ORE 08 DI GIOVEDÌ 15 DICEMBRE •**

buccia e nel torsolo e noi abbiamo un sistema di taglio per cui il torsolo viene quasi tutto distribuito tra i vari spicchietti, tagliato molto sottile per cui uno non se ne accorge, ma mangia proprio la zona più vicina ai semi che è quella con maggiore quantità di pectina e quindi fibra che serve per il nostro intestino. La buccia ha tanta fibra, mangiare la buccia di un frutto va bene, la nostra è frutta biologica, lavata, non ci sono residui, fitofarmaci.

Dal punto di vista della filiera sono tutte mele di Lagnasco, Saluzzo, dove abbiamo un agricoltore socio che ha tutta una serie di varietà che ha selezionato perché fossero buone da essiccare: una mela buona per essere essiccata è un po' dolce, un po' brusca e un po' saporita, non sono le mele industriali della grande distribuzione per cui la Melinda, che ha impianti per fare questo mestiere e che usa mela Val di Non hanno le golden, fanno migliaia di tonnellate di essiccati, ma niente da dire con le nostre".



## Lavorare insieme voleva dire ridere e scherzare

"Siamo tra cavoli, cavolfiori, cavoletti, passiamo le giornate tra cavoli e fagioli – ci racconta Flavia Boglione di AgricolturaBio. - I fagioli cominciano ad andare perché la gente fa la zuppa. Io penso che quello che si raggiungerà tra tantissimo tempo è la raccolta della frutta con i robot, stanno facendo questa ricerca, ma ci vorrà molto tempo.

Sul convenzionale, volendo, questi robot lavorano tranquillamente sostituendo persone, trattori, tutto quanto; sul biologico faticheremo un po', noi adesso abbiamo la nostra disponibilità a provare, faticheremo un po' perché il biologico richiede una certa

attenzione che, secondo me, solo l'occhio umano può avere, bisogna avere una certa sensibilità di vedere le piante perché mentre uno fa quel fa quel lavoro lì, osserva anche le piante, se stanno ingiallendo piuttosto che vengono su storte. Secondo me nel biologico l'occhio umano ci vuole sempre. Però pensa alla mungitura, ad esempio: ormai la mungitura è tutta con i robot e ha una precisione... L'occhio umano esperto ha più sensibilità del

robot, ma rispetto alla manovalanza che trovi no, è meglio il robot.

Noi stiamo pensando tutti a fare degli investimenti per non avere più i problemi della manodopera.

È brutto a dirsi perché io se penso ad esempio alle persone che aveva mio papà, la manodopera era parte dell'azienda parte della famiglia. Tutti quelli che venivano a lavorare mangiavamo insieme con noi, sempre, quindi non era solo una questione del lavoratore, voleva dire ridere e scherzare, imparare un mestiere, una socialità che è stata distrutta e mi piange il cuore perché io ho dei ricordi bellissimi, faticando tantissimo, ma lavoravamo in un'atmosfera meravigliosa, eravamo contenti di andare nei campi a lavorare anche se eravamo bambini perché sapevamo che si rideva tutto il giorno; adesso per carità quando ci sono 10 persone a lavorare ti metti le mani nei capelli e dici speriamo che vada tutto bene e che tutti oggi siano della luna giusta..."



fiamma bassa per circa 2 ore. Regola di sale e pepe. Completa con un trito di salvia e rosmarino.

## Torta salata porri e patate

Lava 2 patate e falle lessare. Una volta cotte, sbucciale e tagliale a fette. Disponile in una pirofila imburrata. Lava 2 porri, elimina la radichetta e affetta sottilmente la parte più bianca. Falli rosolare in una padella con olio extravergine di oliva, poi versali sulle patate. In una ciotola sbatti 1 uovo con sale e pepe, aggiungi del formaggio parmigiano grattugiato, qualche cucchiaio di latte, anche vegetale. In ultimo, schiaccia 1 chiodo di garofano e aggiungine un pizzico. Versa il mix sulle verdure e cospargi con del burro a fiocchetti. Fai cuocere in forno caldo a 200° passando alla funzione grill verso la fine, in modo che la superficie appaia ben gratinata.

## Zucca e radicchio al forno

Lava il radicchio e riduци a listarelle. Trasferiscilo in una teglia oleata. Affatta sottilmente 1 porro sopra il radicchio. Taglia la zucca a pezzetti e adagiala sulle verdure. Regola di sale e cospargi con olio extravergine di oliva e un trito di timo, rosmarino, maggiorana. Irrora con un paio di cucchiai di vino bianco e fai cuocere in forno caldo, a 180°, avendo cura di mescolare le verdure un paio di volte durante la cottura. Poco prima di servire cospargi con qualche scaglia di formaggio parmigiano.

## Torta di mele renette

Separà i tuorli di 3 uova dagli albumi, monta le chiare a neve ben ferma. In una ciotola sbatti i tuorli con 2 cucchiai di zucchero di canna integrale e lavorali a lungo fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungi 250 g di farina mix di cereali, 1 bustina di lievito o cremor tartaro, 2 cucchiai di olio di semi o di oliva, la scorza grattugiata di 1 limone, 150 ml di latte (anche vegetale), un pizzico di sale. Unisci gli albumi montati a neve mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Versa il composto su una tortiera imburrata. Affatta 3 mele renette e distribuisce a raggera. Fai cuocere in forno ventilato a 180° per circa 20 minuti. Sforna e fai raffreddare.