

# Fogliospesa | 02

## La mozzarella filata a mano



*“La mozzarella – ci spiega **Antonio Copeta**, titolare di Mozzarella da Re – appartiene alla famiglia dei formaggi a pasta filata e quindi si differenzia dagli altri formaggi per questa operazione di filatura.*

*Io adopero le mani : il nome mozzarella deriva dal fatto di mozzare la pasta e quindi mozzarella, il gesto che fa il casaro quando mozza con le mani la mozzarella.*

*Si vede subito la mozzarella fatta con la macchina, vedi un taglio netto preciso e sono tutte uguali. Se le persone ci fanno caso vedono la mozzatura sottile invece io lascio un cordone anche brutto da vedere a volte. La filatura, anche lì, ci sono macchine che si chiamano appunto filatrici e chiaramente fanno grosse quantità, perché fare quello che fa la macchina in un'ora, il casaro ci mette un giorno. Anche la filatura da me viene fatta a mano, la differenza è che il casaro sente se l'acqua è troppo calda, troppo fredda, quindi ha un rapporto più diretto con la pasta, quindi ogni mozzarella può essere diversa da un impasto all'altro, e il casaro lo sente, la macchina no, impasta e basta.*

*Il latte è latte crudo, appena munto e lavorato, non viene pastorizzato: la materia prima su tutte le lavorazioni è lo stesso il latte però dà un particolare sapore alla mozzarella, rispetto al latte pastorizzato.”*

### La potatura dei meli

*Stiamo pian pianino potando le piante – ci racconta **Giovanni Mellano** - un'operazione, quella invernale, di potatura secca che prevede una sorta di pulizia della pianta, tagliare i rami che non vanno bene, che non danno buoni frutti, oppure che non formano bene la pianta, nel caso di piante giovani; tagliare anche un po' le gemme da frutto, come si dice, sarebbero quelle gemme che danno poi origine ai fiori e ai frutti.*

*Questo momento è quello un po' più tranquillo rispetto all'estate perché non c'è niente che pressa, però è un'operazione che va fatta e richiede comunque molti giorni di lavoro in questa stagione. Il meglio che posso fare per le mie piante, adesso, è fare quello che sto facendo, quindi una potatura, una pulizia, una scelta dei rami migliori, delle gemme migliori, fare in modo che la pianta, tra i rami, abbia sufficiente spazio che dia la possibilità alla luce del sole di passare per raggiungere tutti i frutti: questo è un po' il nostro compito, poi il resto lo farà la natura.*

*Creiamo la situazione ideale dal punto di vista di impostazione della pianta e poi speriamo*



### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Insalata di arance e finocchi

Monda 1 finocchio e affettalo sottilmente; pela 1-2 arance e tagliale a pezzetti; sminuzza qualche pomodorino secco. Riunisci il tutto in un'insalatiera. Condisci con un'emulsione di olio extravergine di oliva, sale, aceto di mele, 1 cucchiaino di miele e 1 cucchiaino di senape. Fai tostare leggermente una manciata di mandorle pelate, tritale grossolanamente e completa l'insalata.

#### Tortelli di zucca

Taglia a pezzetti 500 g di zucca e falla stufare in pentola coperta con un po' di acqua. Una volta tenera, scola l'eventuale acqua residua e metti la polpa in un canovaccio per asciugarla meglio. Fai tostare in forno 100 g di noci sgusciate poi frullale con la polpa di zucca, aggiungi 1 cucchiaino di salsa di soia e una grattatina di noce moscata. Impasta circa 500 g di farina integrale con l'acqua, poi stendi la pasta in una sfoglia abbastanza sottile. Tagliala a rondelle con un bicchiere rovesciato e poni al centro un po' di composto. Chiudi la rondella a semicerchio e poi a tortello unendo le punte. Fai cuocere i tortelli in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione, scolali e condiscili con olio extravergine di oliva, burro e formaggio parmigiano - oppure ten dur - grattugiato.

#### Crocchette di cavolfiori

Monda il cavolfiore, riducilo a cimette e falle cuocere al vapore. Passale al mixer con un pezzetto di aglio, sale, pepe e 1 cucchiaino di curcuma. Versa il composto in padella e fallo insaporire in olio extravergine di oliva. Spegni la fiamma, fallo raffreddare, poi incorpora 1 uovo e mescola bene. Se il composto risultasse troppo morbido, aggiungi un po' di pangrattato. Prendi poco composto per volta e forma le crocchette tra le mani, passale in un uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Adagiale su una teglia rivestita con carta da forno compostabile e falle cuocere in forno 20 minuti a 200° in modalità ventilato.

#### Carciofi ripieni

Pulisci i carciofi eliminando le punte, le foglie esterne più dure e tagliando i gambi. Allarga il fiore e con un coltello scava al centro per eliminare la barbeta, poi mettili in acqua acidulata con limone. Pela i gambi e passali al mixer con un pezzetto di porro. Trasferiscili in una padella antiaderente con poco olio extravergine di oliva e 1 spicchio d'aglio, unisci dei capperi dissalati, qualche acciuga e della mollica di pane. Fai insaporire per qualche minuto. Disponi i carciofi in una pentola con un filo di olio e un po' d'acqua, aprili bene, irrorali con olio extravergine di oliva e aggiungi il sale. Farciscili con il ripieno, schiacciando leggermente. Irrorali con olio extravergine di oliva, cospargi con formaggio parmigiano grattugiato

*in una buona annata, in un buon raccolto, come si fa sempre, di matematico e di certo non c'è niente, lasciamo alla natura che faccia come deve fare lei che di solito fa meglio di noi, però ogni tanto ci fa anche tribolare un po', perché il 2022 è stato un anno di sofferenza idrica e di caldo. Questi problemi non sono ancora risolti, abbiamo ancora bisogno delle piogge, sono venute poche quantità che vanno bene per lo strato poco profondo del terreno, per fare riserva per le falde per le sorgenti ci vuole ben altro. Speriamo, visto che non ha fatto nell'autunno nel 2021 nel 2022, speriamo lo faccia in primavera 2023. Di neve da noi ne sono caduti quasi 20 cm, corrispondono a pochi millimetri di acqua. Questa neve, sciogliendosi lentamente, è entrata nel terreno ma non ha raggiunto le falde, ha solo interessato uno strato relativamente superficiale, per le falde ormai ci vuole una settimana di pioggia non violenta che dia la possibilità all'acqua di scendere, di penetrare, di ripristinare le riserve sotterranee. Questo è tutto ciò che noi auspichiamo per la prossima primavera.*

### Con un quintale di grano vivevano un mese

*"Oggi senza dubbio è più complesso iniziare a fare l'agricoltore – ci dice **Giorgio Aimone***



*- perché nel giro di 20 anni è cambiata molto l'organizzazione dell'agricoltura anche per le piccole aziende, adesso c'è burocrazia, normative da seguire.*

*Sembra che da una parte ci sia maggiore attenzione da parte della gente verso l'ambiente e verso quello che si mangia, però secondo me viene tutto quanto un po' offuscato e soffocato dal modo di agire generale che è una superficialità, un qualunque che c'è nella*

*società per cui non si vuole andare a fondo, pochi vogliono capire bene cosa c'è dietro al cibo e al lavoro degli agricoltori più seri.*

*Io noto questa superficialità nel nostro settore, porto un esempio banalissimo. Ogni tanto viene qualcuno a fare una visita in azienda, c'è il tempo per spiegare un po' come si allevano gli animali, il discorso del ciclo chiuso, di utilizzare le materie prime aziendali, di rispettare i cicli degli animali, tutte queste cose qua, gli spazi, la razza etc. La maggior parte delle persone crede in certe pubblicità in cui fanno vedere che dei polli disegnati col computer che corrono in distese di erba. Se non vogliono andare più a fondo...*

*Anche un agricoltore deve avere un reddito più alto rispetto a una volta: si ha un bel dire che una volta si piantava il grano, si raccoglieva, però con un quintale di grano vivevano un mese, adesso con un quintale di grano metti un po' di benzina nella macchina. È una sfida, però io sono fiducioso, c'è una risposta da parte di una fetta di popolazione, secondo me aumenterà sempre di più, anzi le sfide adesso di questi ultimi tempi, le crisi che arriveranno, le sospensioni che ci creerà la guerra - perché sono solo cominciate adesso - vedremo poi un certo ritorno, un tipo di ragionamento più approfondito penso che arriverà".*

### Lettere

Buongiorno gentilissimi,

Ho ricevuto l'ordine e ci tengo a farvi i miei complimenti.... Mozzarelle senza sale eccezionali.... Ringrazio per la serietà, disponibilità, l'affidabilità e la puntualità!

Cordiali saluti e buone feste!!!

Arrivederci al prossimo ordine!!!!

Marisa, Pino Torinese

Buone feste anche a voi e vi ringraziamo dal cuore per un altro anno in cui ci avete accompagnate ad ogni pasto con cibi prodotti con il cuore. Grazie!

Natalie, Cermenate

e spruzzali con del vino bianco. Falli cuocere con coperchio per circa mezz'ora, aggiungendo eventualmente dell'acqua se tendesse ad asciugarsi.

*Grazie a Daniela Ludovici per questa sua ricetta del tiramisù.*

### Tiramisu

Per il pan di Spagna:

300 gr farina T2

200 gr malto di riso

50 gr olio di girasole

deodorato o olio evo

180 gr latte di avena (o latte di riso)

1 bustina di cremortartaro

1 pizzico di sale

Metti gli ingredienti secchi in una ciotola, mescola e aggiungi l'olio, il malto e il latte. Amalgama bene poi versa il composto su una teglia rettangolare grande, ricoperta con carta da forno. I dischi dovranno essere alti 1,5/2 cm. Fai cuocere in forno a 180° per circa 14 minuti, finché il Pan di Spagna risulterà dorato. Con un coppapasta ricava dei cerchi di 6/7 cm di diametro.

Per la crema:

600 ml di latte di mandorle

125 gr di malto di riso

1 cucchiaino di crema di mandorle

1 cucchiaino colmo di agar agar in polvere

1/2 cucchiaino abbondante di kuzu (o amido di mais)

1 pizzico di sale e curcuma

Per guarnire:

250 ml di latte di avena (o di riso)

2 cucchiaini di caffè d'orzo in polvere

Cacao amaro in polvere

Versa il latte di mandorle in una pentola, aggiungi l'agar agar e il kuzu, e mescola con una frusta per evitare la formazione di grumi. Aggiungi gli ingredienti rimanenti, mescola bene e accendi il fuoco. Porta a bollire facendo attenzione che il composto non si attacchi al fondo della pentola. Fai cuocere pochi minuti poi versa la crema in un recipiente. Una volta fredda passala al mixer: se risultasse troppo densa, aggiungi del latte di mandorla. Mescola il latte di avena con il caffè d'orzo solubile. Prendi 6 bicchierini e adagia in ciascuno un cerchio di pan di Spagna, bagnalo con 2 cucchiaini di caffè d'orzo, copilo con 2 cucchiaini di crema e una spolverata di cacao, metti un secondo disco di pan di Spagna e ripeti il procedimento. A piacere, puoi aggiungere in uno strato dei pezzettini di cioccolata.

Questa crema è molto leggera perché priva di farine. Si ottiene una consistenza densa grazie al kuzu e all'agar agar. Quando è calda sarà liquida, ma una volta fredda si solidificherà: a questo punto puoi metterla a pezzi nel frullatore e renderla cremosa e utilizzarla per comporre il tiramisù. A piacere, puoi aggiungere del liquore per dolci e utilizzare il caffè. A me personalmente piace nella versione senza caffè e senza alcool perché ne viene fuori un dolce molto gustoso ma leggero.

