

# Fogliospesa | 03

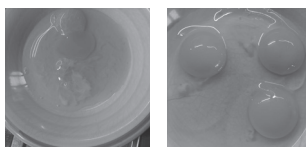
## 2008 – 2023, temi che ritornano: come trattiamo gli animali ci dice quanto siamo civili



Cara Elena, ho visto ieri sera un pezzo della trasmissione Report sui nuovi modi di collegare il territorio e i suoi prodotti e gli utenti, non solo quelli privati come noi, ma anche utenti collettivi così importanti come le mense scolastiche e gli ospedali. Sono stata molto contenta di vedere che si stanno facendo molti passi nella direzione che voi ci avete proposto per primi, e penso che anche voi avete motivo di essere contenti, e di sentirvi molto fieri del lavoro che avete fatto, non solo di fornirci prodotti squisiti e genuini, ma anche di avere preparato un cambiamento culturale molto importante, con la continua e paziente opera di informazione ed educazione che avete svolto, sempre con garbo e attenzione: un cambiamento che potrebbe davvero indicare una via nuova e sostenibile di produrre e consumare, cibi e non solo. Avete creato veramente un filo tra i produttori e i consumatori, del tutto nuovo, non ideologico ma fattuale, vero, realistico. Quando tiro fuori le verdure dal loro involucro ho presente le mani che le hanno messe dentro, e quelle che le hanno raccolte, e prima, sarchiate, annaffiate, seminate. E così per la carne, il pesce, il miele, la pasta, e tutte le buone cose che cucino con cura, badando a che lo scarto sia ridotto a quasi niente, senza dimenticare mai, in nessun momento, il lavoro umano che sta lì annidato dentro ogni singola patata, zucchino, o cipolla. Penso che questa consapevolezza sia il regalo che voi ci avete fatto. Un abbraccio a tutti voi.

Annalisa, Torino, 7 dicembre 2008

11 gennaio 2023, ci scrive Daniela di Milano:  
“Cara Elena questo uovo con quest’aspetto è ok?  
Gli altri 3 sono come sempre, grazie



Risponde **Maddalena Bono**, titolare dell’azienda agricola La Verdella:

Ciao Elena, potrebbe essere che la gallina che ha prodotto l’uovo fosse un po’ anziana, ma per sicurezza chiedo al ns veterinario aziendale. Ecco, il veterinario mi scrive questo: “Spiega alla signora che siccome tu fai veramente il biologico (non come hanno fatto vedere ieri a Report, non so se hai visto...), hai i galli e le galline a volte covano, perché sono rustiche... Quell’uovo comunque è buono, ha solo l’aspetto di un uovo che è stato covato per qualche ora. Sulla freschezza, non temo alcuna smentita”.

Bello interessante, grazie Elena, Maddalena e anche al veterinario! Daniela, Milano

### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Lasagne al ragu’ senza latte e derivati

Polpa di prima scelta 500 gr

4 carote

1/2 gambo di sedano

1 cipolla bionda grande

1 spicchio d’aglio

500 gr passata di pomodoro

Sale q.b.

1 pizzico di peperoncino (facoltativo)

1/2 litro di latte di avena

50 gr di olio evo

50 gr di farina di riso

Sale e Noce moscata qb

Priva l’aglio dell’anima e fai un battuto per renderlo quasi una crema. Mettilo in un tegame dal fondo spesso e largo con un giro d’olio e un pizzico di peperoncino. Quando sfrigola, aggiungi subito un battuto di cipolla e un pizzico di sale, gira e abbassa la fiamma. Dopo un po’, se serve, aggiungi un goccio d’acqua. Fai attenzione a non bruciare la cipolla altrimenti rimarrà poco digeribile. Falla stufare per circa 5 minuti. Nel frattempo, pulisci le carote, grattugiale e versale nel tegame insieme alla cipolla, sala e gira bene. Se dovesse esserci bisogno aggiungi un goccio d’acqua. Lascia appassire qualche minuto. Nel frattempo, taglia a listarelle e poi a dadini il sedano e fai un battuto al coltello. Versa nel tegame. Gira bene e fai stufare. Quando le verdure saranno ben stufate, solo allora, aggiungi la carne trita. Gira con un cucchiaino e fai in modo che la carne si cuocia in fretta e i pezzettini risultino ben divisi tra loro e ben amalgamati con le altre verdure. Sala q.b. Infine, quando la carne risulterà non più rossa ma marroncina, aggiungi la passata di pomodoro. Gira bene e fai cuocere a lungo finché il sugo non diventa abbastanza denso. Attenzione a non cuocerlo troppo, altrimenti la lasagna risulterà secca. Ma non dovrà essere liquido altrimenti il ragu’ non si attaccherà alla pasta.

Una volta pronto, spegni il fuoco e prepara la besciamella: metti a bollire il latte; in un tegame a fondo spesso mischia la farina con l’olio, il sale e la noce moscata fino ad eliminare i grumi. Quando il latte bolle versane poco alla volta con un mestolo, mescolando e facendo attenzione a non formare grumi. Rimetti sul fuoco, gira velocemente con la frusta e fai cuocere 3-4 minuti. Se troppo densa aggiungi altro latte.

Se usi lasagne già pronte, falle bollire in abbondante acqua salata per la metà del tempo di cottura indicato sulla confezione. Prepara una terrina con acqua fredda in cui verserai le lasagne man mano che le prelevi dall’acqua di cottura. In questo modo fermi la cottura ed eviti che poi si disfino durante l’ultimo paesaggio in forno. Non cuocere tutti i fogli di lasagne in una sola volta, consiglio di far bollire 5 fogli alla volta in una pentola

### **Li nutriamo con il nostro mais spaccato**

*“Il nostro non è un allevamento intensivo - ci spiega **Paolo Novara** di Cascina Campora - anche per le galline che fanno le uova usiamo il nostro mais spaccato, per i polli da carne idem, infatti non sono pronti in 80 giorni, ma ci vuole più del doppio. I polli da allevamento intensivo vengono spinti con i mangimi nella produzione di carne, quindi ci mettono la metà del tempo, anche meno, per essere pronti per la macellazione. Estrogeni, cose di questo tipo vengono senz'altro usate. Secondo me non tutte queste sostanze sono consentite, io ormai mi fido di pochi. Sicuramente se io vedo un pollo che mi dicono che è allevato biologico e lo vedo grosso, con tanta carne come un pollo d'allevamento - idem per il coniglio - una domanda me la faccio. Se un pollo di 60 giorni è uguale a uno di 120 c'è qualcosa che non quadra.*



*Di conseguenza anche la carne dei nostri animali è migliore. Utilizzando materie prime di qualità e prodotte internamente all'azienda e non spingendo l'animale a crescere, nelle carni si sente. Il prezzo ovviamente costa di più perché c'è più lavoro e più tempo in cui l'animale viene nutrito. Insieme all'Università abbiamo l'idea di fare uno studio ufficiale sulle qualità delle carni; quando abbiamo macellato e dato una parte all'Università perché facessero i loro esami, ufficiosamente si è già verificato che la carne è migliore, più digeribile, ha poco grasso - sia il pollo che il coniglio. Una volta cotta la carne è tenera anche se ha minimo 40 giorni di più di crescita rispetto a quella di un animale in un allevamento intensivo”.*

### **Chi lavora per il progresso, viene in qualche modo premiato**

*“La crisi, ci sono meno soldi... - ci dice **Roberto Marcarino**, Il Forno del buon pane - però in questi anni ci si è abituati a tanti consumi superflui. Se facciamo un confronto con gli anni '50 vediamo che l'acquisto di prodotti alimentari è andata scemando: se prima era una quota sopra il 50% adesso è scesa molto sotto, l'acquisto del cibo è diventato una cosa marginale. Lì ci sono dei margini di crescita, basta che una parte della*



*popolazione prenda consapevolezza e voglia mangiare bene. Io vedo che il mio mercato è stabile, nel senso che i miei clienti comprano e mangiano il pane, punto. Se vogliamo fare un discorso generale di consapevolezza, in quest'epoca le persone sono sottoposte a tante pressioni e in tanti c'è la ricerca di qualcosa di*

*meglio. Chi fa cose buone, chi lavora per il progresso viene in qualche modo premiato.*

*Il grano manca? I giornali devono sempre portare ansia, preoccupazione, paura, fra cui anche questa qui - adesso manca il grano. A noi non manca niente, a chi fa la fame è sempre mancato tutto e continuerà a mancare. Il mondo ha sempre funzionato così, non è cambiato. Per quanto riguarda i prezzi, io prendo i prodotti dal Podere Perreto, che coltivano loro, il prezzo è quello. Quando c'è una filiera controllata, il contadino viene pagato il giusto - io ho sempre pagato di più il grano, non quattro soldi - ti arriva il grano, non c'è nessun mercato internazionale che la riguarda. Se pensi solo all'utile e non dai anima alle cose che fai, questo mondo malato può far leva sulle tue cose. Quando dai qualcosa di sano, le conseguenze sono anche queste, si costruisce qualcosa, un rapporto con il cliente che è disposto a pagare qualcosa di più, lui sente che c'è una consistenza, un credere in qualcosa di sano e questo lo premia e tu, in un certo senso, sei in una “botte di ferro. Ciascuno offre quello che ha da offrire e io ho questo”.*

capiente per evitare che si attacchino tra di loro. Dopo il passaggio in acqua, mettile ad asciugare su un canovaccio di cotone ben pulito e che non sia però stato lavato con detersivi.

A questo punto versa quasi tutta la besciamella nel ragù avendo l'accortezza di tenerne da parte una quantità sufficiente per ricoprire tutte le lasagne alla fine nella superficie.

Prendi un tegame in vetro pyrex, fai uno strato di ragù sul fondo, adagia uno strato di sfoglie di pasta, poi metti un altro strato di ragù e così via. Io faccio di solito 3 strati. Nei primi 2 metto molto ragù e il terzo strato lo copro con pochissimo ragù e metto la besciamella che avevo tenuto da parte.

Fai cuocere le lasagne in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa, poi accendi il grill finché si forma la crosticina sulla superficie. Servile calde.

PS: per capire quanti fogli di lasagna servono, dopo aver cotto i primi 5, vedi quanti ne servono per coprire la base della teglia che intendi usare e di conseguenza decidi quanti ancora ne occorrono. Potrà essere utile una rotella per tagliare alcuni pezzi di pasta per coprire in maniera uniforme ogni strato senza lasciare buchi ma evitando di sovrapporre tra loro pezzi di pasta.

Se vuoi fare la sfoglia senza uova in casa, leggi la ricetta sul blog di Agrispesa <https://blog.agrispesa.it/>.

Grazie a Daniela Ludovici per questa sua ricetta.

### **Minestra di carciofi**

Prepara il brodo vegetale con 1 carota, 1 gambo di sedano e 1 cipolla. Pulisci i carciofi e affettali sottilmente. Pela 1 patata e tagliala a dadini. Fai rosolare 1 spicchio d'aglio in olio extravergine di oliva, aggiungi i carciofi e falli insaporire qualche minuto, aggiungi la patata e copri con il brodo vegetale. Regola di sale e pepe. Quando le verdure sono cotte passa il tutto al mixer con 3 cucchiaini di pane grattugiato e 3 cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato. Fai cuocere per altri 10 minuti circa. A cottura ultimata, completa con un trito di timo e maggiorana.

### **Trota al sale**

Sciacqua bene la trota, quindi tamponala con della carta assorbente. Metti in una teglia circa 1 cm di sale grosso e adagia la trota. Farciscila con sale, aglio, rosmarino, prezzemolo e fettine di limone. Ricoprila quindi completamente con altro sale grosso e falla cuocere in forno preriscaldato a 220° per 30-45 minuti (a seconda della dimensione della trota). Sfornala e falla riposare per almeno 5 minuti. Rompi la crosta di sale e pulisci la trota rimuovendo prima il sale, poi le erbe aromatiche, l'aglio e la lisca centrale. Disponi i filetti su un piatto da portata. Servili caldi con un giro di olio extravergine di oliva e una spruzzata di limone.