

Fogliospesa | 04

Il mirtillo selvatico viene nel prato dove pascolano le mucche



*“Il mirtillo selvatico sta un po’ andando alla deriva – ci racconta **Nives Barra** di Elisir dei Monti – vorrei provare a mettere del mirtillo coltivato, ma bisogna vedere se nel terreno che ho a Gilba, che è sui 1200 m, riesce ad attecchire, a produrre. Ho provato a mettere qualche pianta. Quello selvatico si sta perdendo perché la montagna resta troppo sporca, il sottobosco chiude proprio anche dove c’erano i mirtilli nei prati, li soffoca, tra betulle, rovi, si chiude proprio tutto. Prima, con le mucche che pascolavano, si teneva più pulito poi non c’erano tutte quelle piante, perché venivano tagliate, adesso è tutto abbandonato. Non c’è più un bel bosco pulito.*

Il mirtillo selvatico è quello che patisce di più. Poi una volta magari uno aveva 5 animali che pascolavano, uno ne aveva 10, restava pulito in ogni modo, adesso ci sono certi malgari che arrivano con 150 mucche dentro e spianano tutto e anche quello non è proprio un bene, ci vorrebbe una via di mezzo. Il mirtillo viene proprio nel prato dove pascolano le mucche. Il mirtillo selvatico qui da noi non è proprio considerato, nell’Appennino emiliano leggevo che il mirtillo nero è molto tutelato, valorizzato, invece qui da noi proprio no, sembra quasi che fai un torto se vai a raccogliarlo, non è proprio tutelato. Fino a 10 anni fa ce n’era proprio tanto poi in questi ultimi anni, un po’ anche il cambio di stagione sta influenzando perché nevicava poco, le montagne sono scoperte, poi dopo gelano, il mirtillo avrebbe bisogno, come tutto, di essere coperto da un bel po’ di neve e invece così non nevicava niente e alla prima gelata ti brucia proprio le piante”.

L’organismo agricolo

*“Qual è la differenza sostanziale tra azienda agricola – bio, non bio – e l’organismo agricolo? L’azienda classica – dice **Stefano Vegetabile** della Ca’ Rotta – entra in campo con la mentalità dell’industria, una mentalità estrattiva: se non funziona il pomodoro lo toglie, metti un altro ortaggio e vai avanti finché il terreno lo permette, poi butti concime, c’è chi mette il compost, chi il cippato, i microorganismi, chi fa le rotazioni ecc.*

L’organismo agricolo, invece, è un po’ la conclusione, il punto d’arrivo delle agricolture naturali che punta l’attenzione sulla vitalità del suolo: è un sistema ecologico che tende a un ciclo chiuso quindi a creare in sé tutte le risorse. È composto da vegetali, animali, uomini e tutti insieme creano, quindi l’uomo deve essere in grado di creare relazioni tra gli esseri viventi, osservare le relazioni che gli esseri viventi propongono e assecondarle: l’uomo diventa un elemento di mobilità all’interno del sistema, però è

RICETTE DELLA SETTIMANA

Cecine

Ingredienti x 2 persone:

100 gr di farina di ceci, 200 gr di acqua, Sale qb, 1 cucchiaio di olio evo
Mischia bene l’acqua con la farina di ceci e il sale. Copri e tieni in frigorifero a riposare tutta la notte. Passate le 12 ore di riposo aggiungi 1 cucchiaio di olio evo e mescola bene. Prendi una padella antiaderente, aggiungi poco olio e fai scaldare bene, quindi versa al centro un po’ di pastella. Gira quando la superficie non a contatto con la padella si solidifica e fa delle bollicine. Cuoci altri 2 minuti e metti in un piatto. Ne vengono 8 piccoline. Sono più che sufficienti 4 mini crêpe di ceci per sentirsi sazi. Idee per un ripieno salato da portare in viaggio o per un pic nic:

Cipolla e cavolo cappuccio

In una padella a fondo spesso fai stufare la cipolla tagliata a mezzaluna fine con il sale e un pochino di acqua. Quando è ben stufata aggiungi il cavolo cappuccio tagliato fine e aggiusta di sale. Gira continuamente a fuoco vivo finché il cavolo sia ben cotto e asciutto. È importante che il ripieno sia ben asciutto. Prendi la cecina, spalma della salsa di miso e tahin e posiziona al centro il ripieno di verdura. Avvolgila su se stessa e tienila in forma nella pellicola. Procedi così per tutte le cecine.

Finocchio, olive e capperi

Pulisci 1 spicchio d’aglio, privalo dell’anima. Fallo soffriggere in un po’ di olio evo in una pentola larga e a fondo spesso. Quando inizia a sfrigolare, spegni il fuoco e lascia che aromatizzi l’olio. Lava i finocchi e tagliali finemente. Taglia al coltello le olive e i capperi precedentemente dissalati. Elimina l’aglio dall’olio, riaccendi la fiamma e versa i finocchi, poi scala. Gira e cuoci inizialmente con coperchio in modo che i liquidi del finocchio fuoriescano. Quindi scoperchia e gira continuamente. I finocchi saranno pronti quando il loro liquido sarà completamente assorbito e risulteranno abbastanza compatti e non più liquidi. Devono cuocere a lungo. Verso la fine della cottura aggiungi olive e capperi e fai insaporire qualche minuto girando continuamente e facendo attenzione che non si attacchino alla pentola. Riempi le cecine come una crêpe arrotolata.

Idee per un ripieno dolce

Farcisci le cecine con mousse di mela e kuzu, una noce sbriciolata e qualche pezzetto di cioccolato fondente con fave di cacao. Oppure con crema di mandorle e marmellata ai frutti di bosco senza zucchero. Grazie a Daniela Ludovici per aver condiviso questa ricetta.

Insalata di spinacini

Lava gli spinacini e asciugali. Monda i ravanelli

parte del sistema e tenta continuamente di lavorare col paesaggio che produce cibo. Per farlo crea un ambiente per quel cibo, quindi dovrà creare siepe per gli uccellini, fiori per gli insetti utili, fossi e stagnetti dove ristagni l'acqua perché arrivino altri insetti, crea un ecosistema agricolo, quindi lavora continuamente sul paesaggio. Nel momento in cui l'uomo se ne va, l'organismo agricolo va avanti lo stesso, mentre se tu, nel tuo campo di pomodori, vai in ferie 10 giorni ad agosto, torni, e se non c'è nessuno che bagna, i pomodori sono tutti morti, perché il tuo campo di pomodori è completamente estraneo al sistema, dal resto del luogo in cui si trova, anzi cerchi di difenderlo da insetti, malerbe, da tutto quello che potrebbe danneggiare il tuo pomodoro.

Invece l'organismo agricolo crea relazioni utili tra la flora e la fauna selvatica, oltre che a quella domestica, per far sì che il risultato di quelle combinazioni possa produrre anche il pomodoro, insieme a centomila altre cose. Questo è uno sforzo incredibile da parte dell'agricoltore, di conoscenza e ricerca che la scienza gli può dare in parte. L'organismo agricolo, secondo me, per quanto sia semplice, è estremamente complicato per la nostra mentalità. I nostri nonni, che erano inseriti nella natura, la comprendevano al volo. Invece per noi è difficile da capire, perché crediamo sia una cosa un po' nostalgica, non attuale, perché adesso l'agricoltura propone i droni, le macchine che andranno a coltivare i terreni. Qui non si tratta di fare un passo indietro, ma tre avanti: l'obiettivo dell'agricoltore nell'organismo agricolo è plasmare continuamente il paesaggio come un pittore, affinché aumentino le relazioni ecologiche funzionali per la terapia del sistema. Quest'idea bellissima viene tradotta come difficoltà d'azione stratosferica, perché non puoi sfruttare l'economia di scala, la meccanizzazione, perché ti ritrovi ad avere centomila microproduzioni che hanno il costo di una grande produzione".

Lettere

Un saluto da Tina!



Buongiorno Giovanna,

non vedevo l'ora di ricevere di nuovo la spesa!

Per il momento penso alternerò le settimane, perché lo stile di vita è cambiato, spesso ci capita di mangiare fuori e devo capire come organizzarmi con le quantità.

In ogni caso siamo di nuovo parte della famiglia Agrispesa! Niente è riuscito a eguagliare in questi anni la qualità dei vostri prodotti!

Un saluto,

Alessia, Orbassano

Cara Elena, manderemo a Raffaele un pensiero positivo carico di affetto con la speranza che possa risolvere il suo problema. Con Agrispesa avete creato una rete che è come una famiglia..non ci si sostiene solo nell'attività'

Ti chiamo domani così ti racconto un po' delle api...

Daniela Chiri, apicultrice



e affettali sottilmente. Trasferisci le verdure in un'insalatiera e aggiungi 1-2 clementine a spicchi. Condisci con sale, pepe, olio extravergine di oliva e cospargi con un trito di noci fresche.

Zuppa di grano saraceno, pak choi e lenticchie

Metti a mollo le lenticchie per un paio d'ore.

Sciacquale, scolale e falle cuocere per una ventina di minuti con un pezzetto di alga kombu e 2 foglie di alloro. Scolale e falle insaporire in una pentola con olio extravergine di oliva e un trito di carota, sedano e cipolla. Aggiungi il pak choi lavato e tagliato grossolanamente. Fai insaporire qualche minuto, aggiungi il grano saraceno, copri con brodo vegetale e fai cuocere per 15-20 minuti. Prima di servire completa con un giro di olio extravergine di oliva aromatizzato al peperoncino.

Risotto al topinambur

Lava e pulisci i topinambur con una spatolina.

Tagliali a pezzetti e mettili in una ciotola con acqua e succo di limone. Scolali e falli insaporire in una padella con poco olio extravergine di oliva. Aggiungi sale e pepe, sfuma con vino bianco secco, abbassa la fiamma e fai cuocere con coperchio per circa 10 minuti, aggiungendo eventualmente qualche cucchiaio di brodo vegetale. Sciacqua il riso e fallo tostare alcuni minuti insieme ai topinambur. Versa un mestolo di brodo bollente e mescola. Prosegui lentamente la cottura aggiungendo brodo vegetale poco per volta. Spegni la fiamma, aggiungi qualche cucchiaio di formaggio parmigiano grattugiato e cospargi con un trito di prezzemolo fresco.

Svizzere con radicchio stufato

Lava le foglie di mezzo cespo di radicchio, scolale e tagliale a striscioline; trasferiscile in una padella con olio extravergine di oliva e un trito di aglio e porro; aggiungi sale e pepe e un cucchiaio di vino rosso. Metti il coperchio e fai cuocere per qualche minuto. Nel frattempo scalda un'altra padella, adagia le svizzere e abbassa un poco la fiamma in modo che la cottura risulti uniforme. Falle cuocere per circa 10 minuti, girandole a metà cottura ma senza schiacciarle. Servile calde con il contorno di radicchio stufato.

Dessert di pere e cioccolato

In un pentolino fai sciogliere a fiamma bassissima 100 g di cioccolato fondente con 50 g di latte (anche vegetale). Aggiungi della cannella in polvere e dividi la crema in 4 coppette. A parte mescola 300 g di yogurt greco con 1 cucchiaio di zucchero di canna integrale, 1 cucchiaio di miele, un pugno di nocciole tostate tritate. Distribuisci il composto sulla crema di cioccolato. Affetta 2 pere, tagliale a dadini e falle cuocere brevemente in un pentolino con 1 cucchiaio di zucchero di canna, un pugno di uvetta e poca acqua. Quando risulteranno morbide, versale sullo yogurt. Spolverizza con della cannella e fai riposare in frigorifero prima di servire.