

Fogliospesa | 06

Il sapore delle uova



*“Con nostro piacere – ci dice **Maddalena Bono** dell’azienda agricola La Verdella – le persone che hanno assaggiato le nostre uova trovano che abbiano un sapore più genuino nel senso di semplice, sanno semplicemente di uovo. Pensiamo che ciò sia legato all’alimentazione dei nostri animali. Una parte dell’alimentazione delle galline è il nostro mais che le galline amano: è macinato, ma rimane sempre di un bel giallo vivido e poi è vitreo, apposta per le galline ma, a dire la verità, anche per l’alimentazione umana perché è un mais da polenta. Lo coltiviamo noi, per essere sicuri che le nostre galline mangino bio veramente, a km ultra zero, prodotto in azienda, e comunque di una qualità superiore rispetto ai mais ibridi di cui si produce una quantità maggiore però il colore è più slavato. Questo mais ha dei vantaggi nella coltivazione, perché i mais ibridi tendono a diventare molto alti e quindi sono soggetti all’allettamento, invece nel nostro la pannocchia non ha quelle dimensioni così grandi come gli ibridi, però non si alletta ed è un vantaggio. Se ne produce meno ma ci sono meno rischi che cada per terra prima della maturazione. L’alimentazione sana è molto importante anche perché le galline, se c’è qualcosa che non quadra, avanzano, non mangiano volentieri e poi sono più nervose, perché non essendo soddisfatte sono in movimento perenne. Le galline sono molto abitudinarie: la mattina, all’alba cominciano a mettersi in movimento, poi fanno le uova, alcune vanno a mangiare – ci sono le ritardatarie che fanno le uova un pochino più tardi però, di solito, a mezzogiorno la produzione è completa. Nel pomeriggio si dilettano a fare i bagni di sabbia o di terra, si rilassano, poi alla sera quando passiamo per verificare che sia tutto a posto, che abbiano acqua ecc., se non ci sono difficoltà chiudiamo i nidi, loro ci riconoscono in quanto umani che portano cibo, sono interessate per quello, però, se tutto è filato liscio, sono indaffarate a cercarsi il posto per infilarsi a dormire e sottolineo che loro vanno a dormire solo quando il sole è tramontato. D’inverno c’è meno luce naturale e infatti la produzione piano piano diminuisce, poi è anche il momento in cui ripiumano, in autunno cominciano a perdere le piume per mettere poi quelle nuove e piano piano la produzione si riduce. Quando le mettiamo a dormire nei box – perché c’è rischio di predatori – adesso che le giornate tendono ad allungarsi leggermente, loro si attardano fuori”.*

L’ecosistema è tutto, siamo anche noi

*“La scamorza la facciamo come abbiamo sempre fatto – ci dice **Mario Profili** della Fattoria Lucciano - con latte nostro, alimentiamo gli animali quasi esclusivamente a*

RICETTE DELLA SETTIMANA

Insalata di finocchi e carciofi

Lava i finocchi e tagliali a fettine sottili. Monda i carciofi, togli le foglie più esterne, le punte, l’eventuale barbetta e mettili in acqua acidulata. Scolali e affettali sottilmente. Trasferisci le verdure in un’insalatiera e condisci con un’emulsione di olio extravergine di oliva, limone, sale e pepe. Completa con un trito di prezzemolo fresco e dadini di scamorza.

Risotto ai finocchi

Fai appassire in olio extravergine di oliva un trito di sedano, carota e cipolla. Lessa le foglie tenere e i cuori di 2 finocchi e, quando ti sembreranno morbidi, scolali (conserva l’acqua di cottura a parte) e frulla il tutto: otterrai una purea da unire al soffritto. Fai insaporire per qualche minuto quindi unisci il riso, un bicchiere di vino bianco e un mestolo per volta del brodo vegetale fino a cottura. Spegni la fiamma, aggiungi della scamorza a pezzetti, copri con coperchio e fai mantecare. Servi il risotto caldo con una spolverata di pepe e un trito di noci tritate.

Zuppa di uova e costine

Lava un mazzetto di costine, togli la parte finale dei gambi e falle bollire in una pentola con acqua leggermente salata. Scolale e, una volta tiepide, strizzale e tritale con la mezzaluna. Amalgama le costine con 2 cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato, 3 uova, un pizzico di sale e qualche cucchiaino di brodo freddo. In una pentola porta a ebollizione il brodo e fai cadere il composto poco per volta, mescolandolo con una frusta. Fai sobbollire dolcemente per 5 minuti. Servi la zuppa calda con fette di pane integrale tostato.

Coniglio all’alloro

Lava il coniglio porzionato, tamponalo con carta assorbente e disponilo in una padella con olio extravergine di oliva, una noce di burro e sale. Fai rosolare a fuoco medio, girando i pezzi di carne. Aggiungi 2 spicchi d’aglio schiacciati, un poco di timo e di rosmarino. Quando la carne sarà ben colorita, elimina l’aglio e aggiungi un trito di cipolla e alcune foglie d’alloro. Regola di sale e prosegui la cottura per circa 1 ora a fuoco lento bagnando con del vino bianco.

Cavolfiore gratinato

Pulisci, lava e taglia un cavolfiore a cimette piuttosto grosse. Falle cuocere al vapore poi disponile in una teglia leggermente imburata, coprile con una tazza di besciamella, dadini di scamorza e qualche fiocchetto di burro. Falle gratinare in forno a 200° finché risulteranno dorate in superficie.

Polpette di miglio con patate, verza e lenticchie

Monda e taglia sottile 200 g di cavolo verza, fallo insaporire con sale e olio extravergine di oliva e fallo riposare mezz’ora. Deve risultare

foraggio e pascolo, la produzione è totalmente interna, lavoriamo con fermenti, abbiamo dei ceppi di fermenti selezionati da noi, caglio animale di due tipologie – nel caso delle scamorze si tratta di caglio liquido.

La mia scamorza è bio, prodotta partendo dal pascolo, senza pesticidi, diserbanti, additivi che si utilizzano in produzione. È un prodotto che arriva da un allevamento etico, i nostri animali vivono una vita felice, le vacche escono tutte le mattine alle 10, dopo la mungitura e dopo aver mangiato, rientrano il pomeriggio alle 16 e questo per tutto l'arco della vita, tutti i giorni, anche se piove, se c'è la neve, anche se non c'è nulla da mangiare al pascolo. Questo lo facciamo per dare sfumature diverse, perché le erbe pascolate danno tutte profumazioni che sono caratteristiche e sono molto diverse durante l'anno. Il pascolo anche per fare muovere le vacche, per una questione muscolare, fisica, ma anche per una questione mentale perché il benessere degli animali è fondamentale oltre perché deve essere così eticamente ma anche perché la vacca in una condizione psicologica buona riesce a produrre una quantità buona di latte senza dover spingere in maniera ossessiva con i mangimi, gli ormoni – nel caso delle aziende intensive – perché la produzione del latte è stimolata da ghiandole che sono nel cervello e queste funzionano quando c'è un equilibrio psico fisico buono. E per raggiungerlo il pascolo è fondamentale. L'agroecosistema è alla base dell'agricoltura; l'ecosistema è tutto, siamo anche noi, il nostro modo di agire, è quello che ci permette di alimentarci, di produrre altrimenti non è sostenibile niente. Se non si verifica questo agrosistema, questo tipo di collaborazione, non è sostenibile niente, è tutto destinato alla fine, nessuna filiera è sostenibile se non si verifica questa cosa. Pure il biologico. Il biologico industriale non è sostenibile per questo motivo, perché tu produci in bio, ma se in bio produci polli in batteria non puoi parlare di sostenibilità, puoi parlare di un prodotto che sicuramente sarà meglio di quell'altro alimentato con gli antibiotici, ma non c'è niente di etico né di equilibrato”.

Ce ne sono di più furbi

“I parti non sono ancora cominciati. Dopo i primi di febbraio-metà febbraio – ci spiega Hape dell'azienda agricola Glauco - devono cominciare a partorire, ho 60 capre che devono partorire. Di solito si aggiustano da sole: quando sta per partorire la capra si mette da parte. Se sono fuori partoriscono fuori, se è notte partoriscono dentro. Di solito 1 capra partorisce 1-2-3 capretti. Un capretto appena nato pesa 1-2 kg. La capra partorisce fino a 8 anni. Dopo il parto la mamma conosce i suoi piccoli e viceversa. Vanno d'accordo anche con gli altri capretti, ce ne sono di più furbi che vogliono ciucciare anche da altre mamme”.

Festa di Agrispesa: 11 giugno 2023

Anche quest'anno saliremo a Borgata Ghio di Dronero, 1240 mt., con la seconda edizione de **IL GIRO DELL'ACCIUGAIO**.

Tieniti libero, non puoi mancare, sarai nostro ospite con i tuoi amici!! Prenota in tempo, così ci organizziamo!!



molto asciutto. A parte lessa 200 g di lenticchie insieme a ½ cipolla. Una volta cotte dovranno risultare ben asciutte. Cuoci 1 tazza di miglio (precedentemente sciacquato) in una pentola con acqua salata nella proporzione di 1:2 (il doppio rispetto al miglio); lessa 2 patate intere a vapore, sbucciale e schiacciale con una forchetta. In una ciotola amalgama il miglio, la purea di patate, le lenticchie, la verza, 2-3 cucchiaini di farina di riso, curcuma e timo. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Regola di sale e metti in frigorifero per almeno 1 ora. Forma le polpettine, passale nel pangrattato e adagiale in una teglia rivestita con carta da forno compostabile, irrorale con olio extravergine di oliva e falle cuocere in forno a 200° per circa 15 minuti, girandole a metà cottura.

Baci di ceci e cioccolato

Ingredienti per 18/20 baci

200 g ceci cotti
20 g cacao in polvere
25 g burro o burro di cocco
50 g miele o sciroppo d'acero
1 tavoletta circa di cioccolato fondente
40 nocciole tostate pelate + 18/20 per la decorazione

Metti in ammollo i ceci per almeno 12 ore. Passato il tempo di ammollo sciacquali bene e falli cuocere in pentola a pressione per un'ora e mezza dal momento del fischio. Una volta cotti scolali e rimuovi la pellicina. In un mixer raduna i ceci cotti e spellati, 20 g di cacao in polvere e 25 g di burro. Frulla fino a ottenere una crema, assaggia e dolcifica con il miele o lo sciroppo d'acero. Frulla per amalgamare. Trita al coltello 40 nocciole e aggiungile all'impasto. Con un cucchiaino prendi un po' di impasto e forma delle palline tutte uguali. Sopra ogni pallina posiziona una nocciola girata, facendo una leggerissima pressione.

Sciogli a bagnomaria una tavoletta di cioccolato fondente. Posiziona le palline su una gratella sotto la quale avrai messo della carta forno per recuperare il cioccolato. Versa il cioccolato sulle palline con un cucchiaino facendo attenzione che vada a coprire ogni parte. Fai raffreddare fino a che non si solidifica di nuovo. Se fuori fa freddo si può tenere fuori, altrimenti in frigo. Quando sarà solidificato, recupera il cioccolato colato sulla carta forno e scioglilo di nuovo a bagnomaria. Quando sarà sciolto immergi solo la base che era rimasta scoperta e appoggia il cioccolatino su un piatto ricoperto da carta forno. Aspetta che si raffreddi. Quando tutte le palline sono ricoperte, riponi il vassoio in freezer per 15 minuti prima di gustarli. Se li mangi a breve conservarli in frigo, altrimenti mettili ben distanziati in un sacchetto cuki e tienili in freezer. In questo caso tirali fuori dal freezer 30/40 minuti prima di consumarli.

Grazie a Daniela Ludovici per questa sua golosa ricetta.



Grazie per le recensioni e per le stelle ★★★★★
Sono veramente bellissime e super gentili, grazie a tutti!!!
Elena e Giovanna