

# Fogliospesa | 07

## Le arachidi e il sapore del territorio



*“La stagione 2022 – ci racconta **Marco Razzolini** dell’azienda agricola Paggetti - essendo stata abbastanza siccitosa, ci ha portato a una riduzione della produzione, dalle 10 tonnellate dell’anno scorso alle 6 di quest’anno. L’arachide non ha bisogno di tanta acqua però quest’anno non gli è bastata, qualcuna è venuta un po’ più piccola e qualche pianta è seccata. In Italia siamo pochi produttori, produciamo intorno alle 100 tonnellate di arachidi quando ne servirebbero 3500. Quelle italiane si riconoscono perché abbiamo un territorio dove il guscio dell’arachide rimane più scuro. Quelle che sono bianche di solito sono egiziane o israeliane perché sono fatte in terreni diversi dal nostro. Noi utilizziamo la cultivar “virginia”: ovviamente ogni arachide, come il vino, prende il sapore del territorio. In Italia non c’è nessun fitofarmaco registrato sulle arachidi perché non c’è un interesse, da parte delle aziende farmaceutiche, per fitofarmaci che verrebbero poco utilizzati. Quindi non diamo niente alle piante, l’erba la strappiamo con i sarchiatori e gli animali terricoli li combattiamo con la falsa semina o con la rotazione. Facciamo agricoltura come si faceva 100 anni fa e su 1 ettaro facciamo dai 10 ai 15 quintali, quando in Cina fanno dai 30 ai 40 quintali.*

*La nostra arachide ha un gusto e un aspetto particolari perché è tostata a legna: ha una buccia bruciacciata e all’interno ha il seme che ha un gusto particolare, deciso, dal sentore di legno, sono molto buone, ricche di fibre, proteine, di acidi grassi.*

### Gli estratti, super concentrati di vitamine e sali minerali

*“Li faccio sempre con frutta e ortaggi di stagione - ci spiega **Marisa Ferrero** di Succolento - li facciamo freschi, senza conservanti, senza acqua. Fare un estratto significa prendere frutta e verdura, pulirla, lavarla e sbucciare, a seconda della frutta, e poi passarla all’estrattore che la taglia, la sminuzza, poi va in una sacca grande, e lì c’è una pressa meccanica, lenta che pressa questo sacco e fa uscire il succo. La frutta è pressata a freddo e lentamente, non viene scaldata in nessun modo, non viene centrifugata, perché la*



### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Spadellata di cicoria

Lava la cicoria ed elimina la radice alla base. Falla scottare pochi minuti in una pentola con acqua leggermente salata in ebollizione. Scolala e falla insaporire in padella con 1 spicchio d’aglio, qualche filetto di acciuga spezzettato, una manciata di capperi dissalati, olive denocciolate. Aggiungi qualche cucchiaio di acqua calda e porta a cottura a fiamma moderata.

#### Minestra di coste e carote

Lava e taglia a pezzetti circa 200 g di coste, pella 2 carote e tagliale a rondelle, sbuccia 1 patata e tagliala a dadini. Monda 1 porro, affettalo a rondelle e fallo appassire in una casseruola con poco olio extravergine di oliva. Versa le verdure e falle insaporire alcuni minuti. Copri con del brodo vegetale e porta a cottura a fiamma moderata. Frulla un paio di mestoli di verdure e rimettile in pentola. Alla ripresa del bollore versa della pasta corta integrale e portala a cottura. Spegni il fuoco, insaporisci con un giro di olio extravergine di oliva e dei semi di girasole leggermente tostati.

#### Gnocchetti di zucca e patate

Taglia circa 400 g di zucca a fette e falla cuocere in forno. Fai lessare uguale quantità di patate, quindi scolale e sbucciale. Schiaccia leggermente con una forchetta sia la zucca che le patate e amalgamale con 200 g di farina semi integrale, sale, pepe. Aggiungi 1 uovo e lavora velocemente l’impasto. Coprilo con la pellicola e fallo riposare. Dividi l’impasto in pezzetti, fai dei rotolini con le mani, tagliali in piccoli cilindri e passali sul rovescio della grattugia premendoli delicatamente. Infarinali leggermente e falli cuocere in una pentola con acqua salata in ebollizione. A mano a mano che vengono a galla scolali con la schiumarola, trasferiscili in una terrina e condiscili con burro e formaggio ten dur grattugiato.

#### Riso rosso con rape e squaquero

Pela 1 rapa con un pelapatate e tagliala a pezzettini. Pulisci e lava anche le foglie e tagliale grossolanamente. In una casseruola fai soffriggere un trito di carota, sedano e porro. Aggiungi la rapa, copri con ½ bicchiere di acqua e fai cuocere qualche minuto. Aggiungi le foglie di rapa e falle appassire. Sciacqua il riso rosso semilavorato sotto l’acqua corrente, versalo sulle verdure e fallo tostare leggermente. Sfuma con del vino bianco e porta lentamente a cottura, aggiungendo,

*centrifuga quando centrifuga scalda; invece, in questo caso prima viene spremuta, quindi viene divisa la fibra dal liquido e la fibra viene scartata tutta. Per comporre gli estratti proviamo con gli accostamenti che ci ispirano di più, poi ci sono anche quelli che sono già più curativi, sono personalizzati. L'estratto così ottenuto ha un apporto di vitamine, di sali minerali. Per fare ½ litro di estratto devo mettere 1 kg tra frutta e verdura. Nelle bottigliette da 250 c'è ½ kg di frutta e verdura, quindi è veramente un super concentrato.*

*Io li produco il lunedì mattina, tenuti in frigo chiusi durano anche 6 giorni”.*

### Avena e muesli, fonti di energia

*“L’avena è un cereale incredibile come cereale in sé - ci spiega **Stefano Vegetabile** de La Ca’Rotta - perché è l’espressione magica del femminile, è un cereale molto leggero, estremamente dolce, che si muove con leggerezza, ha una leggera curvatura mentre il grano tende sempre ad andare verso il sole, l’orzo è dritto che sembra un soldato. L’avena è gentilezza e morbidezza incredibili e quindi nel nostro organismo agricolo era fondamentale averla: va bene nell’alimentazione umana e foraggera, non c’è scarto. Anche la paglia ha un sacco di sostanza organica, quindi alla peggio, se tutto andasse male, posso fare una concimazione con un bel sovescio della forza della sua delicatezza, del suo amore, per questo è una pianta che cercavo da un bel po’.*

*I fiocchi sono il primo passaggio e poi il muesli, è un po’ la sintesi dei frutteti: noi abbiamo tantissime varietà in piccolissime produzioni per cui tutti i giorni arriviamo con 3-4 cassette da giugno a settembre-ottobre e abbiamo pensato che seccarle era il modo migliore. Il muesli secondo me è una sintesi perché oltre a unire la forza dei frutteti, l’aspetto zuccherino, andiamo a unire anche i campi di cereali. Non voglio prendermi meriti di niente perché non mi interessa, ma penso che non esista muesli agricolo in commercio, anche perché è un lavorone enorme, perché pulisci tutta la frutta, taglia la frutta, falla seccare per tutta l'estate, fai tutte le scorte per un prodotto che andrà mangiato in inverno, poi fai fioccare l’avena e fai confluire tutto: non è così semplice come uno pensa, perché noi siamo abituati che ah, voglio fare quello, vai a comprare gli ingredienti e butti dentro. Invece se pensi di fare il muesli con i tuoi prodotti... noi siamo partiti due anni fa per avere il primo pacchetto di muesli quest’anno. Preparare i campi, metterli in rotazione, fare crescere l’avena, prendere gli essiccatori, organizzarsi. In agricoltura devi avere sempre un anticipo.*

*L’abbiamo pensato per la colazione: non è una colazione tipica italiana per cui a volte bisogna un po’ spiegarlo, noi ci abbiamo aggiunto un po’ di nocciole bio dei nostri amici de L’Orto del Pian Bosco. Alla fine se ne mangi mezzo tazzone arrivi a pranzo che hai un’energia pazzesca e non hai fame. È un alimento che non ingrassa, è pura energia disponibile, non è immondizia che il corpo deve in qualche modo sbattere fuori perché si va a sedimentare nei tessuti adiposi”.*



poco per volta, del brodo vegetale. Quasi a fine cottura aggiungi lo squalero, spegni la fiamma e fai mantecare con coperchio per qualche minuto. Mescola bene e servi caldo.

### Patate e cavolini di bruxelles

Pela 4 patate, pelale, tagliale a pezzetti e sciacquale sotto l’acqua. Falle sbollentare brevemente in una pentola con acqua leggermente salata. Pulisci i cavolini di Bruxelles eliminando le foglie più esterne e il peduncolo finale. Tagliai a metà e falli cuocere a vapore. In una padella fai rosolare uno spicchio d’aglio in olio extravergine di oliva, aggiungi qualche filetto di acciuga a pezzetti e, una volta sciolte, le verdure. Falle insaporire e regola di sale e pepe. Servi con un trito di prezzemolo fresco tritato.

### Spezzatino al timo e rosmarino

In una padella riscalda l’olio extravergine di oliva a fuoco medio quanto basta per rosolare la carne da tutti i lati. Trasferiscila quindi tra due piatti per tenerla al caldo. Nel frattempo abbassa la fiamma, aggiungi in padella 1 spicchio d’aglio e cuoci brevemente. Unisci il porro affettato sottilmente e fallo cuocere. Trasferisci nuovamente la carne nella padella e aggiungi timo e rosmarino, sale e pepe. Irrora con vino bianco secco, alza la fiamma e lascia evaporare. Quindi abbassa la fiamma, metti il coperchio e fai cuocere la carne per circa 2 ore, finché sarà tenera. Durante la cottura, girala un paio di volte, aggiungendo eventualmente del brodo vegetale. Prima di servire, cospargi lo spezzatino con un trito di timo e di rosmarino.

### Torta di mele e nocciole

Metti a mollo 50 g di uvetta in acqua appena tiepida. Pela, taglia a fette 3 mele e spruzzale di succo di limone. In una ciotola amalgama 200 g di farina ai 5 cereali, 30 g di amido di mais, 3-4 cucchiaini di zucchero di canna integrale, 50 g di nocciole tostate e tritate, la buccia grattugiata di ½ limone, dei pezzetti di cioccolato fondente, un pizzico di sale e ½ bustina di cremor tartaro. A parte unisci 150-200 ml di latte (anche vegetale, di mandorle o di soia), 120 ml di succo di mela senza zucchero, 50 ml di olio di girasole, le mele e l’uvetta scolata e strizzata. Amalgama tutti gli ingredienti, trasferisci il composto in una tortiera rivestita con carta da forno compostabile e fai cuocere in forno a 180° per circa 45 minuti, facendo la prova dello stecchino prima di sfornare.