

Fogliospesa | 11

Slurp che buono!!



Da qualche anno accudivamo il desiderio di produrre un cibo sano, buono, con materia prima di qualità per gli amici cani e gatti per poterlo offrire in vendita sul sito di Agrispesa. La nostra ricerca ci ha portati a conoscere **Elisa Vornano**, una giovane esperta in dietetica e nutrizione veterinaria, naturopata animale e fito erborista animale. Il progetto è in dirittura di arrivo, la settimana prossima sarà acquistabile sul sito la prima gamma di petfood studiata e formulata con la collaborazione di Elisa per Agrispesa. Per introdurre alla conoscenza di questi prodotti, ecco un'intervista alla loro "creatrice".

Ci auguriamo che tutte le famiglie dove ci sono amici a quattro zampe accolgano con piacere questa nostra nuova iniziativa!

"Ho trent'anni, abito a Busca – ci racconta Elisa. Mio papà ha un ristorante storico a Dronero, la loro cucina deriva completamente da quello che viene coltivato nell'orto di famiglia, quindi l'attenzione alla materia prima c'è sempre stata nella mia vita. La mia professione è nata senza fretta, ho seguito quello che la natura ha deciso di tracciare per me e di riservarmi. Questo percorso è nato per caso; per fortuna.

Lavoravo in un'azienda che costruiva macchine pellettatrici.

Mi rendevo conto che la qualità dei prodotti in commercio per animali poteva essere migliorata.

Così, prendendo le materie prime al banchetto del paese, frutta e verdura, abbiamo cominciato a farle essiccare. Dopodiché abbiamo fatto la prova nella macchina pellettatrice: ne è uscito un prodotto pressato di ottima qualità. Abbiamo cominciato a darlo a persone che conoscevamo. Il feedback è stato subito positivo. Siamo stati i primi a fare un alimento pressato con una specifica forma del bocconcino; la pressatura è unica. I benefici sono visibili in poco tempo. Alcuni risultati facilmente riscontrabili sono: il pelo più folto e lucente, ci sono cani che hanno cambiato il loro pelo spento tornando alla loro originaria lucentezza, muscolatura più forte, la forfora è stata eliminata così come alcune dermatiti, problemi digestivi e/o intestinali, miglioramento di orecchie arrossate e scolo lacrimale. Se i cani mangiano bene, migliora il loro equilibrio psico-fisico. Se mangiano bene, i cani avranno un miglior funzionamento dell'intestino che produrrà maggior serotonina "responsabile diretta del buonumore". Con questo alimento prodotto da Agrispesa i cani si nutrono con materie prime di qualità combinate ad un processo di lavorazione che permette di mantenere, il più possibile, integri i valori nutrizionali degli stessi. Le formulazioni studiate per Agrispesa sono diversificate tra di loro per appagare il palato dei vostri cani e portare loro benefici differenti. Ad ogni proteina sono state associate frutta, verdura ed erbe a

RICETTE DELLA SETTIMANA

Spinacini e truset in insalata

Lava gli spinacini e il truset, asciugali e trasferiscili in un'insalatiera. Fai ammorbidire una manciata di uvetta in una ciotola con acqua tiepida. In una padella scalda qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva e 1 spicchio di aglio. Aggiungi qualche filetto di acciuga tritata grossolanamente, dei capperi dissalati e delle olive taggiasche denocciolate; poco dopo, aggiungi un trito di prezzemolo fresco. Strizza bene l'uvetta e uniscila al sughetto di acciughe. Versa la salsina sulle verdure e amalgama bene. Crema di piselli e zucchini scuri
Lava 2 zucchini e tagliali a pezzetti, pela 1 cipolla e affettala, sgrana 300 g di piselli. Trasferisci le verdure in una pentola e copri con brodo vegetale. Falle cuocere per circa 15 minuti, regola di sale e insaporisci con curry e curcuma. Passa le verdure al mixer e rimettille sul fuoco qualche minuto. Spegni la fiamma e amalgama 100 g di yogurt bianco e qualche cucchiaino di formaggio parmigiano grattugiato. Prima di servire, completa con una manciata di semi di girasole leggermente tostiti.

Gnocchetti semiintegrali con pesto di ciuffi di carota

Lava le foglie di carota, staccale dal gambo e mettile nel mixer. Versa ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, frulla, unisci una bella manciata di noci, poi frulla di nuovo fino a ottenere una crema. Aggiungi alcuni cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato e dei dadini di toma del Marsel. Nel frattempo fai cuocere gli gnocchetti in una pentola con acqua bollente salata. Condiscili con il pesto, aggiungendo qualche cucchiaino dell'acqua di cottura. Mescola bene e completa con un filo di olio extravergine di oliva.

Trota al cartoccio con ripieno di cime di rapa

Lava la trota, asciugala con carta assorbente e falla insaporire con sale e pepe. Lava le cime di rapa, tagliale grossolanamente e falle saltare in una padella con olio extravergine di oliva, sale, 1 spicchio d'aglio e un pizzico di peperoncino. Una volta fredde inseriscile nella trota con 1 scalogno affettato sottilmente. Avvolgi la trota con carta di alluminio e adagiala in una teglia. Metti in forno a 250° per

supporto della fonte proteica scelta; consiglio a voi proprietari di effettuare una variabilità della dieta. La variabilità è un meccanismo utile e fondamentale per la conservazione della salute. Su un soggetto sano è consigliato fare una variazione ogni circa 3 mesi, perché ogni composizione ha apporti nutrizionali differenti utili alla salute del cane. Queste variazioni devono, inoltre, seguire la stagionalità; ci sono fonti proteiche più adatte al periodo autunno-inverno e altre più utili in primavera-estate. Concludo dicendo che mi metto allo studio per definire qualche formulazione per i gatti, come Agrispesa mi ha chiesto”.

Non c'era l'acquedotto

*“Dobbiamo riprendere la sana abitudine di considerare l'acqua un bene prezioso perché così è stato fino agli anni '60. Se andiamo indietro di soli 60 anni – ci racconta **Gianfranco Torelli** - nelle nostre campagne non c'era l'acqua dell'acquedotto, bisogna andare a prendere l'acqua alla sorgente, e l'acqua era vista come un bene preziosissimo. Poi con l'arrivo dell'acquedotto ci siamo un po' dimenticati di queste cose, abbiamo vissuto 60 anni come se non ci fosse un domani, come se l'acqua fosse un bene infinito. Oggi ce ne stiamo rendendo conto in maniera improvvisa e anche seria. Cosa dobbiamo fare? Nel nostro piccolo sicuramente riprendere quelle che erano le sane abitudini di creare dei piccoli invasi, quindi recuperare le acque piovane e recuperare per quanto possibile l'acqua per uso agricolo: ricordiamo che per utilizzare l'acqua in agricoltura non serve l'acqua potabile. Certo questo non è sufficiente se si dovesse arrivare a fare un'irrigazione della vite. La vite ha bisogno di quantità elevatissime per l'irrigazione e temo che la nostra regione non sia adatta per motivi geologici all'irrigazione della vite. È tutto talmente nuovo che è anche difficile, non abbiamo mai avuto questa esigenza. Sicuramente a livello di comuni, riprendere le vecchie chiuse sui fiumi magari per fare anche centraline idroelettriche e avere una riserva d'acqua per i momenti più di siccità – perché non dimentichiamo che l'acqua serve anche a spegnere incendi, per abbeverare il bestiame, ha tantissimi usi oltre a quello domestico – quindi avere acqua a disposizione prendendola là dove ce n'è un po' di più. Ovvio che in questi momenti i fiumi sono secchi, il Bormida oggi lo possiamo attraversare con gli stivali bassi, e mi fa venire la pelle d'oca ripensare a quello che raccontava mio nonno che il Bormida si attraversava solo nei mesi invernali, quando gelava.*

L'altro punto fondamentale, dal punto di vista agronomico si vede sempre, dove il terreno è ricco di sostanza organica soffre meno la siccità, perché la sostanza organica ha la capacità di immagazzinare l'acqua: una buona gestione del suolo, in modo tale da arricchire il suolo anziché impoverirlo”.

Le pecore e il pascolo

Nella spesa di questa settimana abbiamo inserito la Tuma del Marsèl, un formaggio di pecora prodotto da **Paolo Bracco**. Le pecore di Paolo pascolano nei prati di Vicoforte quasi tutto l'anno.

*“L'erba verde per un erbivoro – ci raccontava anni fa **Silvano Galfione**, anche lui pastore, - è il miglior alimento che l'animale possa avere, perché si è evoluto pascolando: niente, quindi, è meglio dell'alimento che gli ha consentito l'evoluzione. Quando un animale pascola, brucia erba, ma mangia anche dei semi (graminacee, veccia). Quando è nel bosco mangia noci, nocciole, castagne; quando è nel sottobosco mangia rovi. Nel sistema del pascolo non c'è solo l'animale che prende e ha dei vantaggi, perché l'animale, pascolando, restituisce feci e urine. Quando un prato è pascolato negli anni la fertilità aumenta perché si forma Humus. Un pascolo si alza di 1 mm all'anno, mentre un terreno coltivato a cereali si abbassa di 1 mm all'anno. Il pascolo e il bosco sono le uniche due condizioni che garantiscono fertilità alla terra. Infatti le zone più fertili del mondo sono tutte zone nelle quali un tempo c'erano praterie e quindi pascoli.”*

20-30 minuti (a seconda della dimensione della trota).

Uova, pane e piselli

Affetta 1 cipolla e falla rosolare in un tegame con una noce di burro. Aggiungi i piselli sgranati e un mestolo di acqua calda. Insaporisci con sale e pepe e fai cuocere per 10 minuti. Taglia a dadini 2 fette di pane integrale e fallo friggere in olio extravergine di oliva caldo; scolalo e disponilo su un piatto con un foglio di carta assorbente. A parte sbatti le uova con un pizzico di sale e pepe. Versa velocemente le uova strapazzate in una padella con olio extravergine di oliva caldo, aggiungi i piselli e il pane fritto. Lascia rapprendere mescolando e servi subito.

Cavolfiore e toma del marsel al forno

Lava il cavolfiore e riducilo a cimette. Falle sbollentare brevemente in una pentola con acqua salata in ebollizione, scolale e disponile in una pirofila leggermente imburata. In una terrina sbatti 1 uovo con sale e pepe. Versalo sulle cimette di cavolfiore e cospargi con dadini di toma. A parte amalgama del pangrattato con un trito di erbe aromatiche. Versa il mix sul cavolfiore e fai cuocere in forno caldo, a 200°, per circa 30 minuti, passando alla funzione grill verso la fine.

Torta all'arancia

In una ciotola fai ammorbidire 75 g di burro; con l'aiuto delle fruste, lavoralo con 180 g di zucchero di canna fino a ottenere una crema liscia. Unisci 3 uova e mescola bene. Togli la scorza di 4 arance e spremi il succo. Unisci il succo al composto di uova e poco per volta incorpora 300 g di farina mix di cereali e ¼ di bustina di lievito. Mescola bene e, in ultimo, aggiungi la scorza di arancia grattugiata. Adagia il composto in una teglia ricoperta con carta da forno e fai cuocere in forno caldo a 180° per circa 30 minuti. Sforna la torta e lasciala raffreddare prima di servirla.