

Fogliospesa | 14

Il terreno deve essere fertile di suo



*"Gli spinaci sono i primi raccolti - ci spiega **Claudio Bosco** - sono stati sotto serra fino a venerdì, ora sono scoperti. In questo momento ci sono insalate, spinaci, costine, cipollotti. Le costine sono un indicatore che gli inverni sono strani perché la costina biennale dopo che ha passato l'inverno, normalmente monta a seme, invece, quelle che ho, che ho raccolto una volta in autunno, hanno passato l'inverno allo stadio di foglioline di 4 cm, adesso si sono sviluppate, ma senza montare a seme. Questo vuol dire che l'inverno non è stato sufficientemente freddo, probabilmente. Ha gelato alcune volte, ma di giorno sgelava completamente, non ha fatto un inverno che si può definire freddo. Probabilmente dureranno una stagione in più.*

E' vero che oggi sono tutti molto preoccupati per il periodo siccitoso dal quale arriviamo e a cui andremo incontro. Però il rimedio che molti propongono è quello di usare degli irrigatori collegati al GPS che distribuiscano quantità variabili di acqua a seconda delle necessità del terreno.

A sentire queste cose io inorridisco, perché in realtà si dovrebbero dare indicazioni tecniche per fare in modo che il terreno trattenga più acqua e questo modo è aumentare la sostanza organica.

Invece si punta alla tecnologia per gestire l'acqua e non alla natura per trattenerla. Io entro spesso in contatto con aziende che mi propongono di passare all'idroponica o alla vertical farm perché i cicli richiedono poca acqua e la produttività aumenta a dismisura. Il punto è che quella è molta tecnologia, il singolo ciclo dell'ortaggio probabilmente richiede poca energia e poca acqua, il problema è che per mettere insieme l'ambaradan che serve per fare quel ciclo devo consumare un sacco di energia, un sacco di materiali, devo avere una serra che sembra una specie di ospedale, di conseguenza il bilancio energetico complessivo è drammatico. Ho sempre cercato di portare avanti un'agricoltura senza input dall'esterno, autosostenibile, il terreno deve essere fertile di suo, non deve avere apporti dall'esterno,

deve essere in grado di trattenere acqua, deve ospitare colture in un ambiente confortevole. Invece, quello che va per la maggiore è l'apporto di tecnologia per rendere l'ambiente confortevole: l'apporto di nutrienti dall'esterno, di tecniche, di meccanica, di strutture per proteggere la coltura.



RICETTE DELLA SETTIMANA

Sfogliatelle con broccoli e salsiccia

Monda 200 g di broccoli e 120 g di patate. Lessa le verdure separatamente e scolale al dente. In una padella fai rosolare in poco burro la salsiccia spellata e sbriciolata. Aggiungi i broccoli divisi in cimette e fai insaporire, poi aggiungi le patate tagliate a pezzetti e aggiusta di sale. In una ciotola schiaccia con una forchetta 200 g di ricotta con una spolverata di pepe. Versa il composto di verdure e salsiccia sulla ricotta e amalgama bene con un cucchiaino di legno. Stendi un rotolo di pasta sfoglia su una teglia rivestita di carta da forno e tagliala in quattro grossi quadrati, metti al centro il ripieno di broccoli e ricotta e chiudi a fagottino, unendo e sovrapponendo gli angoli al centro. Spennella la superficie con del latte o tuorlo sbattuto. Fai cuocere le sfogliatelle in forno ventilato a 180° per 25-30 minuti, finché la pasta risulterà dorata. Servile calde.

Crema di finocchi e spinaci

Lava 200 g di finocchi e riducili a spicchi; monda 120 g di spinaci, laval con cura e spezzettali. In una casseruola fai appassire dolcemente un trito di cipolla e aglio orsino con poco olio extravergine di oliva, mescolando di frequente e aggiungendo qualche cucchiaino di brodo vegetale bollente. Aggiungi i finocchi e gli spinaci e falli insaporire qualche istante. Versa un bicchiere di brodo vegetale, porta a ebollizione e fai cuocere 15 minuti con coperchio. Una volta cotte, frulla le verdure con il mixer. Se il composto dovesse risultare troppo liquido, metti sul fuoco e fallo restringere finché otterrai la consistenza desiderata. Se fosse troppo asciutto, aggiungi un po' d'acqua calda e fai amalgamare, sempre sul fuoco. Regola di sale e pepe. Servi la crema calda con crostini di pane abbrustolito.

Riso rosso con broccoli, pomodori secchi e acciughe

Sciacqua sotto l'acqua corrente il riso rosso semintegrale e fallo cuocere in una pentola con abbondante acqua bollente leggermente salata. Nel frattempo, monda i broccoli, dividili in cimette e falli cuocere al vapore. Prepara un trito di aglio orsino, filetti di acciuga e pomodori secchi e falli soffriggere in una padella con olio extravergine di oliva. Aggiungi i broccoli e il riso cotto e scolato. Fai insaporire qualche minuto e servi subito con del prezzemolo fresco tritato.

Bracirole alle mele

In una padella fai scaldare un cucchiaino di olio extravergine di oliva e una noce di burro; appena dorato, disponi le bracirole e falle rosolare da entrambi i lati, con coperchio, per circa 10 minuti. Sfuma con del vino bianco, regola di sale e pepe, aggiungi 2 foglie di alloro e

Settimana 15 | 11 - 12 aprile

In occasione della festività di Pasquetta, ti ricordiamo che:

- le consegne delle Lombardia che di solito avvengono di lunedì -> verranno posticipate a **MARTEDÌ 11 aprile**
 - le consegne delle Lombardia che di solito avvengono di martedì -> verranno posticipate a **MERCOLEDÌ 12 aprile**
- Ti ringraziamo per la collaborazione.

Buona Pasqua! Agrispesa

PAWER L'alimentazione del cane nel cambio stagione.

In primavera noi facciamo il "cambio armadio", cerchiamo di mangiare "più leggero" e integriamo la nostra alimentazione con i supporti naturali per affrontare al meglio il cambio dell'ora e di stagione.

Che cosa fare poi in questa stagione per il nostro Fido?

Certamente con lui facciamo più passeggiate all'aria aperta, più corse, più ore al parco, week end in montagna o al mare in cui vi divertite e questo cosa gli richiede maggior dispendio idrico.

Pertanto Fido avrà la necessità di bere con maggiore frequenza e maggiormente.

Portiamo sempre con noi **una borraccia d'acqua fresca e pulita** per evitare che il nostro cane, spinto dalla sete, beva all'interno di pozzanghere, fontane, ristagni di acqua che potrebbero essere contaminati/inquinati provocandogli patologie o intossicazioni.

Se stiamo somministrando al nostro cane un alimento secco, è bene aggiungere un po' di acqua sopra al pasto per far sì che si idrati maggiormente.

Quando si fa questa operazione, può essere interessante osservare le reazioni diverse di alimenti diversi:

Con molta probabilità, se si tratta di alimenti estrusi, si assisterà a quello che possiamo chiamare "effetto spugna": le crocchette assorbono l'acqua e si gonfiano man mano che passa il tempo.

Invece i bocconcini pressati a freddo Pawer, aggiungendo acqua alla ciotola di Fido, si sciolgono e non si gonfiano. È importante riflettere su questa diversità: in entrambi i casi noi stiamo vedendo ciò che accadrà all'interno dello stomaco del nostro cane. Interessante vero? Proprio perché ci interessa il meglio per i nostri cani, grazie all'innovativo processo produttivo di pressatura a freddo con il quale realizziamo i bocconcini Pawer, lo stomaco del nostro cane dovrà "lavorare" meno per assimilare i nutrienti del cibo, rendendo la digestione più semplice. Somministrare alimenti facilmente digeribili, equilibrati e sani è molto importante, al fine di aiutarlo ad avere maggiori energie per affrontare al meglio la sua attività fisica.

In primavera occorre anche rivalutare il quantitativo di cibo che diamo al nostro cane, infatti non ha più bisogno del cibo che gli serviva a sostenere il peso, per compensare eventuali perdite dovute al freddo.

Se lo desideri scrivici, ti indicheremo il corretto dosaggio di somministrazione.

Per evitare che lo stomaco del tuo cane si gonfi, abbiamo anche pensato alle integrazioni naturali per sostenere il benessere di fido **nei cambi di stagione** inserendo nelle nostre composizioni ciò che la natura ci offre: aloe vera, rosa canina, camomilla, ortica e molto altro.

Prova a leggere l'etichetta del tuo alimento per scoprire quali ingredienti contiene.

Se hai delle domande scrivici, ti risponderà Elisa, la naturopata che ha formulato gli alimenti per Pawer di Agrispesa.

Il tuo cane non può scegliere, ma tu puoi farlo per lui!



spegni il fuoco. Trasferisci le briciole in una teglia rivestita con carta da forno compostabile; coprile con 2 mele sbucciate e tagliate a fette e falle cuocere in forno a 180° per mezz'ora.

Agretti in insalata

In una ciotola prepara un'emulsione con olio extravergine di oliva, succo di limone, sale, pepe, qualche goccia di aceto di mele. Aggiungi ½ spicchio d'aglio tagliato a metà e lascia insaporire 15-20 minuti. Nel frattempo spunta gli agretti eliminando la parte finale, lavalì sotto l'acqua corrente e falli sbollentare pochissimi minuti in una pentola con abbondante acqua leggermente salata. Scolali e passali sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e mantenere vivo il colore. Dopo aver rimosso l'aglio, condiscili con l'emulsione preparata e servili caldi con dei semi di girasole appena tostatati.

Polpette di miglio e spinaci

Sciaccia circa 150 g di miglio sotto l'acqua corrente, scolalo, fallo tostare con un trito di cipolla, quindi coprilo con acqua bollente salata (circa il doppio del suo peso) e fallo cuocere per 15 minuti circa. Spegni e fallo riposare per circa mezz'ora. Lava 2 patate, pelale e tagliale a pezzetti. Falle cuocere in un pentolino con acqua fredda. Una volta cotte, scolale e schiacciale con lo schiacciapate. Monda 500 g di spinaci, tritali e falli appassire in una padella con olio extravergine di oliva e un trito di aglio orsino. Regola di sale e pepe. In una terrina amalgama la purea di patate, gli spinaci e il miglio; schiaccia bene fino a ottenere un composto abbastanza omogeneo. Fai intiepidire leggermente e aggiungi 1 tuorlo d'uovo, 3-4 cucchiaini di pangrattato, sale, pepe, santoreggia. Con le mani forma delle polpettine e passale nel pangrattato. Falle cuocere in una padella con olio extravergine di oliva, girandole più volte per una cottura uniforme. Servile con un contorno di purea di patate.

Crumble di fragole

Lava e asciuga 250 g di fragole, toglì il picciolo e tagliale a pezzetti. Aggiungi 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale, della buccia grattugiata di limone e fai riposare per circa 1 ora. Nel frattempo taglia a pezzetti 110 g di burro freddo e mettilo in una terrina con 5 cucchiaini di zucchero di canna integrale, 120 g di farina semi integrale e 90 g di mandorle finemente tritate. Lavora il tutto velocemente con le mani fino ad ottenere delle "briciole". Prendi delle coppette monoporzione, distribuisce le fragole e coprile con il crumble. Metti in forno e fai cuocere a 180° per circa 20 minuti, finché la superficie risulterà dorata. Sforna e fai intiepidire prima di servire.