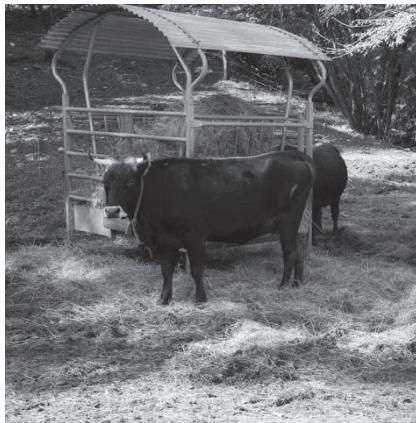


# Fogliospesa | 17

## La vacca Cabannina



*“Questa è la stagione che le vacche partoriscono – ci dice Alfredo Bagnasco dell’azienda agricola Autra - tra gennaio, febbraio e marzo. Quindi è anche un momento buono per il latte e tra poco andranno al pascolo. La valenza della vacca Cabannina sul territorio è legata intanto al fatto che tengono puliti prati, pascoli. Questa è la prima cosa e poi un prodotto che è legato a un prodotto naturale veramente, legato al territorio, alla pulizia del territorio. La Cabannina ha la caratteristica di arrampicarsi molto bene, va più o meno in ogni punto, si arrampica nei boschi, in autunno/inverno mangia ghiande, castagne, tutte cose così. Questa vacca è nata col territorio e quindi ha senso tenerla in questo modo ora che si assiste a un abbandono sempre maggiore dei terreni, non c’è più la manodopera delle famiglie di una volta che riuscivano a mantenersi ognuno il proprio pezzettino. Adesso per pulire i pascoli e i terreni, questi sono animali che vanno benissimo. Si arrampicano così per le dimensioni, hanno il baricentro basso, le zampe abbastanza corte, unghioni molto forti quindi si attaccano bene, noi non abbiamo rocce, ma posti impervi e si infilano bene, passano un po’ dappertutto, perché, come tutte le razze antiche, sono forgiate nell’ambiente, sono state selezionate nel loro ambiente: mangiando in maniera più povera tendevamo a crescere anche un po’ meno. Anche il fatto che si nutrano da sole dà meno impegno come lavoro. Adesso ho 18-19 vacche, tutte da mungere, negli ultimi 3 anni abbiamo tenute 11 vitelle, e abbiamo un toro. La formaggetta era la formaggetta che la gente faceva tradizionalmente, è una formaggetta fresca è buona, la lasci lì è sempre buona”.*

### Lavorare sul vento

*“Quest’anno sicuramente il problema più grosso è l’acqua – ci spiega Stefano Vegetable dell’Organismo agricolo La Ca’Rotta - però noi, per adesso, siamo riusciti a tamponare con le pacciamature, gli stocaggi, che significa cercare di prendere tutta l’acqua che puoi in inverno, anche se ce n’è poca. E poi lavorando tantissimo sul vento come stiamo facendo quest’anno, perché è forse la parte più complicata. Lavorare sul vento vuol dire che si fanno dei sistemi di siepi, quelle più semplici fanno da frangivento, in quelle più complicate si va a lavorare un po’ con le ombre, in modo da creare dei piccoli circuiti d’aria. Il vento è un movimento orizzontale dell’acqua e della materia, normalmente prende qualcosa e te ne porta un’altra: in questo momento sta prendendo umidità e la porta via, e porta foglie, secco, così, quindi noi dobbiamo mantenere umidità quanto più possiamo. Vento e acqua sono collegati, quando guardi le previsioni metereologiche vedi il movimento*

### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Crema di carote

In una padella fai stufare 1 cipolla tritata e 500 g di carote affettate sottilmente in una noce di burro. Bagna con 600 g di brodo vegetale e 300 g di latte (anche vegetale). Metti il coperchio e fai cuocere per circa mezz’ora, quindi frulla con il minipimer, accendi la fiamma e porta nuovamente a bollire. Aggiungi 1 cucchiaio di farina di riso stemperata in un dito di latte freddo. Lascia sobbollire la crema per qualche minuto, spegni e aggiungi 1 tuorlo leggermente sbattuto. Regola di sale e pepe. Servi la crema con del prezzemolo tritato e dei dadini di pane tostato.

#### Carbonara agli asparagi

Monda gli asparagi, elimina la parte dura del gambo e falli cuocere al vapore. Tagliali a pezzetti - tenendo intere le punte - e falli insaporire in padella con una noce di burro, un cipollotto affettato sottilmente e sale. Fai cuocere gli spaghetti in una pentola con abbondante acqua salata, scolali, versali sugli asparagi. In una ciotola sbatti 1 uovo con un pizzico di sale e versalo sugli asparagi a fiamma spenta. Mescola rapidamente e servi con pepe fresco macinato al momento.

#### Polpette di carne e cavolfiore

Fai sbollentare alcune cimette di cavolfiore, scolale e schiacciale con la forchetta per ridurle a purea. In una terrina amalgama la carne tritata con ½ spicchio d’aglio e ½ cipolla tritati finemente, aggiungi la purea di cavolfiore, 1 uovo, pangrattato, formaggio parmigiano grattugiato, alcune noci tritate grossolanamente, noce moscata, sale e pepe. Con il composto ottenuto forma delle polpette e passale nel pangrattato. Trasferiscile su una teglia rivestita con carta da forno compostabile, irrorale con un filo di olio extravergine di oliva e fallo cuocere in forno a 200° per 30 minuti, girandole a metà cottura.

#### Sformato di carote

In una pentola fai insaporire con un cucchiaio di olio extravergine di oliva un trito di 2 carote, 1 gambo di sedano e 1 cipolla, aggiungi 1 foglia di alloro, un rametto di timo e di rosmarino e fai stufare dolcemente coprendo con qualche cucchiaio di brodo vegetale. Regola di sale e pepe e spegni la fiamma. Togli gli aromi, aggiungi 4-5 cucchiali di pangrattato, 2 uova, una manciata di formaggio parmigiano grattugiato. Trasferisci il

# Agrispesa

prodotti di agricoltura  
contadina

*delle nubi, di base è il movimento dell'acqua attraverso il vento. Nell'aria c'è sempre un 20% di vapore acqueo, più o meno, lo prende da una parte e lo sposta in un'altra quindi adesso siamo in un'area in cui l'aria sta asciugando molto i terreni: bisogna riuscire a non farseli asciugare, con qualunque sistema di pacciamatura.*

*Di base occorre riuscire a creare situazioni di copertura, tipo piante dell'erba medica, del trifoglio, poi cerchi di stoccare.*

*In realtà i grandi sistemi agricoli sono comprensibilmente sbilanciati su forti meccanizzazioni e quindi la soluzione che questi stanno trovando è quella dell'agricoltura di precisione, cioè di meccaniche che continuamente sondano il suolo e le piante e propongono soluzioni automatiche. Noi curiamo altri dettagli".*



## Lettere

Buongiorno! Scrivo perché ho acquistato il cibo per cani, però leggo sull'etichetta che è "complementare" e vorrei delucidazioni, grazie!

Serena, Castagnole Lanzé

*Buongiorno Signora Serena,  
ha fatto bene a scriverci, grazie!*

*Per poter scrivere in etichetta "mangime completo", l'alimento deve contenere i valori richiesti dalla Linea Fediaf (federazione europea dell'industria degli Alimenti per Animali da compagnia).*

*Praticamente tutte le diete (casalinga, dieta Barf, simil Barf, preparati in mix e pressato a freddo) se non completate con integratori di sintesi, non possono definirsi alimentazione o mangime completo.*

*I mangimi industriali, che subiscono cotture ad alte temperature, quasi sempre contengono con additivi nutrizionali sintetici, poiché nella fase di cottura si denaturano proteine, vitamine e sali minerali termolabili.*

*Agrispesa ha scelto di non aggiungere in composizione alcun elemento sintetico.*

*Rinunciamo alla dicitura 'alimento completo' e riduciamo anche i tempi di conservazione, pur di non utilizzare additivi sintetici. Non avendo conservanti chimici (dannosi per il cane), i bocconcini Pawer hanno scadenza 6 mesi: utilizziamo il rosmarino come conservante naturale.*

*Ma possiamo garantire che i nutrienti richiesti dalla Linea Fediaf per la nutrizione del cane sono presenti utilizzando al meglio, con la pressatura a freddo, i migliori elementi che offre la natura.*

*Spero di esserne stata d'aiuto.*

*Un caro saluto a lei e al suo cane, Giovanna*

Grazie a lei per la risposta tempestiva  
Giovanna! Immaginavo che fosse per una questione "burocratica" .. quindi mi conferma che posso darglielo senza dover aggiungere nient'altro?

Ci tengo a dirle che a loro piace moltissimo! Grazie da me, Lillo, Kali e Ozzy!

Serena, Castagnole Lanzé



composto in una teglia rivestita con carta da forno compostabile e fai cuocere in forno caldo a 180° per circa 30 minuti, passando alla funzione grill verso la fine.

## Oova con asparagi al forno

Monda gli asparagi e taglia la parte finale del gambo. Falli lessare in una padella con abbondante acqua leggermente salata. Scolali quando sono ancora un po' al dente, tagliali a pezzetti mantenendo le punte intere. A parte, prepara un trito di cipolla e fallo rosolare con olio extravergine di oliva. Prendi delle piccole pirofile, strofinale con dell'aglio e distribuisci la cipolla. Aggiungi gli asparagi, qualche pezzetto di acciuga, alcuni capperi e poi rompi un uovo per ciascuna pirofila. Insaporisci con sale, pepe e santoreggia. Metti in forno caldo, a 200°, e fai cuocere per circa 15 minuti, facendo attenzione che il tuorlo non diventi troppo cotto.

## Ceci e costine

Lava le costine e tagliale a pezzetti. In una casseruola fai rosolare il trito di 1 cipolla in poco olio extravergine di oliva, versa le costine e falle cuocere salandole alla fine. Lava 2 cipollotti, tagliali ad anelli e falli rosolare in poco olio extravergine di oliva. Aggiungi sale e pepe e lascia cuocere per alcuni minuti a fuoco dolce. Scola i ceci lessati, passali nel passaverdura e condisci la purea ottenuta con sale, olio extravergine di oliva e un trito di timo e rosmarino. Disponi le costine nei piatti e servile con la purea di ceci e il contorno di cipollotti. Completa il piatto con delle fette di pane integrale abbrustolito.

## Crostata con fiocchi d'avena e frutta

In una terrina amalgama 150 g di farina semi integrale, 50 g di zucchero di canna integrale, 100 g di fiocchi di avena, la buccia grattugiata di 1 limone. Incorpora 100 g di burro ammorbidito, 2 tuorli leggermente sbattuti e 2 cucchiai di vino bianco. Lavora l'impasto, forma un panetto, copri con la pellicola e fai riposare in frigorifero per circa un'ora. Stendi la pasta e trasferiscila in uno stampo da crostata imburrato e infarinato. Fai cuocere in forno caldo a 180° per circa 40 minuti poi sforna e lascia raffreddare. Spennella la superficie con 2 cucchiai di miele di acacia, cospargi con altri fiocchi di avena e ponì al centro della frutta a piacere tagliata a pezzetti. Completa con altri 2 cucchiai di miele stemperato con del succo di limone.