

Fogliospesa | 18

Senza erba le galline si annoiano un po'



*"Un po' come tutti – ci spiega **Fiorella Bono** dell'azienda agricola La verdella - soffriamo un po' per la siccità: in questo momento, ad esempio, abbiamo il nostro bel grano – abbiamo seminato frumento tenero – che sta soffrendo, ha le foglioline alla base della pianta che sono gialle, ci vorrebbe tanta pioggia. Il nostro pascolo in questo momento è completamente rinsecchito, non piove e quindi l'erba non cresce, le galline hanno mangiato quello che c'era da mangiare e non cresce l'erba nuova. Loro girano tranquille e mangiano, giocano comunque, fanno i loro bagni di terra, che a loro piace tanto, si crogiolano al sole e quando hanno fame mangiano le nostre granaglie. Senza erba le galline si annoiano un po' perché sono senza vermi. In primavera il guscio delle uova è sicuramente più robusto rispetto a quello delle uova che raccoglievamo nel periodo più freddo, la primavera è il periodo in cui le galline ricominciano a produrre e infatti la produzione è aumentata; l'uovo sembra più consistente, è il periodo dell'anno in cui la consistenza è forse migliore. Nelle nostre uova la dimensione non è uniforme, le troviamo di forme diverse sempre, perché la natura è così, le galline non sono delle macchine, è così, è sempre tutto diverso, cambiano magari le sfumature di colore, la forma, un po' più rotonda, ovale, sempre tutto diverso, niente di standardizzato".*

Succo di pere Madernassa senza zucchero

*"La mia – ci racconta **Mauro Bo** di Cascina Rundavì – è un'azienda familiare, siamo io, mio fratello, mia madre e mia moglie. Mia madre è in pensione, ma non si ferma. Ha iniziato tutto mio nonno, che è arrivato qua da Asti dopo la guerra, si è insediato qua, mio padre e mia madre sono andati avanti e adesso andiamo avanti noi e mia madre continua a darci una mano. Abbiamo sempre*



RICETTE DELLA SETTIMANA

Crema di finocchi e spinaci

Pulisci gli spinaci, lavali con cura e spezzettali con le mani. Sbuccia e affetta 1 porro e schiaccia 1 spicchio d'aglio. Lava 1 finocchio e taglialo a spicchi. In una casseruola fai appassire il porro con l'aglio in poco olio extravergine di oliva; aggiungi le verdure e fallo insaporire. Copri con del brodo vegetale, porta a ebollizione e fai cuocere 15 minuti con coperchio. Una volta cotta, frulla le verdure con il mixer. Se il composto dovesse risultare troppo liquido, rimetti sul fuoco e fai 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. Completa con una spolverata di curcuma e di pepe macinato al momento.

Pasta con spinaci e fave

Togli le fave dai baccelli, sciacquale ed elimina la pellicina. Monda gli spinaci e tagliali grossolanamente. Falli insaporire in una casseruola con olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, una manciata di olive taggiasche denocciolate e un pizzico di peperoncino. Aggiungi le fave, sala leggermente, metti il coperchio e fai cuocere per una decina di minuti. Nel frattempo fai cuocere la pasta in una pentola con abbondante acqua in ebollizione. Una volta cotta, scolala e aggiungila nella casseruola con la verdura. Amalgama bene il tutto e cospargi con olio extravergine di oliva. Distribuisci la pasta e completa ogni piatto con qualche cucchiaio di burratina.

Involtini di lonza e spinaci

Monda gli spinaci, scolali e tritali con la mezzaluna. Batti le fettine di lonza, cospargile con del sale fino e disponi gli spinaci. Aggiungi della burratina e della scorza grattugiata di limone. Arrotola le fettine, chiudile ai bordi con gli stuzzicadenti e fallo rosolare in una padella con olio extravergine di oliva. Irrora gli involtini con succo di limone e falli cuocere a fiamma bassa con coperchio.

Farinata con porri e broccoli

In una terrina stempera 150 g di farina di ceci con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e 450 ml di acqua tiepida versata a filo. Mescola bene con la frusta in modo che non si formino grumi e lascia riposare la pastella in frigorifero per qualche ora (meglio ancora una notte). Pulisci i broccoli, riduци a cimette e falli lessare in acqua bollente leggermente salata insieme ai gambi tagliati a pezzetti.

avuto le piante Madernassa alte, classiche di una volta dove ci voleva una scala lunghissima di 10-12 metri, ma ormai di quelle non ce n'è più. In tutto ho una decina di ettari, siamo piccoli. C'è un po' di uva, un po' di nocciole, di mele, la parte più grossa, sono le pere Abate e un po' di Madernassa. Le pere sono in mezza collina andando verso la pianura. Conciammo solo organico. Le mie piante più vecchie avranno una trentina d'anni, le più giovani una decina. Il mercato del fresco delle pere Madernassa è calato tanto, soprattutto negli ultimi anni, perché la gente non ha più tempo di mettersi lì a far cuocere. Il nostro Succo di pere Madernassa senza zucchero è proprio solo frutta spremuta. Non ci sono conservanti, né zuccheri aggiunti, né correttori. Ed è quello che ci prefissiamo di fare, mettere solo frutta naturale: se è dolce è perché la frutta è buona, non perché abbiamo messo lo zucchero.”

Spesa SOSpesa crocchette

Per chi ha a cuore gli amici cani, anche quelli meno fortunati, che aspettano di trovare una famiglia, ecco la Spesa SOSpesa crocchette. La consegneremo ogni settimana al Rifugio di Fido di Pollenzo.

Metà la regali tu, metà la regala Agrispesa!

Vai sul sito, la trovi in Petfood.

Grazie a nome di tutti i Pluto, Mia, Argo, Pippi, Leo, Bull e di tanti altri amici!



FESTA DI AGRISPESA 2023

Non dimenticare questa data: 11 giugno.

Ti aspettiamo per la seconda edizione de Il Giro dell'acciugaio alla Borgata Ghio di Dronero.

La prossima settimana, con la spesa, riceverai il programma dettagliato. Sarà una giornata di Ascolto, Natura, Teatro, Storie e musica, per grandi e per piccini.

Non mancare e porta gli amici: per chi vuole conoscere Agrispesa è l'occasione giusta! Come ogni anno, sarai nostro ospite, ti aspettiamo, Prenota entro il 5 giugno.



Scolali e tienili da parte. Monda 2 porri e affettali sottilmente, falli rosolare in una padella con olio extravergine di oliva, unisci i broccoli, sale e pepe, e prosegui la cottura qualche minuto a fuoco vivace. Trita circa la metà della verdura cotta e aggiungila alla pastella di ceci. Versa il composto in una teglia ben unta di olio, poi fai cuocere in forno caldo a 220° per circa 40 minuti. Sforna la farinata e servila calda con i rimanenti broccoli saltati in padella.

Finocchi con acciughe

Monda i finocchi, rimuovi la parte dura (che potrai usare come ingrediente per un brodo vegetale) e tagliali a fette non troppo sottili. In una padella con olio extravergine di oliva fai dorare 1 spicchio d'aglio e stempera dei filetti di acciuga spezzettati. Aggiungi i finocchi e falli cuocere, con coperchio, per circa 20 minuti, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua se tendessero ad asciugarsi. Cospargi i finocchi con un mix di pane grattugiato leggermente tostato e un trito di rosmarino.

Plumcake soffice all'arancia

In una terrina mescola 300 g di farina ai 5 cereali con 1 bustina di cremer tartaro (17 g), le scorze grattugiate di 1 limone e di 1 arancia, un pizzico di sale fino.



Miscela 100 g di olio extravergine di oliva delicato (o germe di mais) con 250 ml succo arancia (3 arance) e 150 g malto di riso. Amalgama gli ingredienti solidi con quelli liquidi, otterrai un impasto morbido tipo pan di spagna. Trasferisci il composto in uno stampo da plumcake imburrato. Fai cuocere in forno elettrico con la modalità ventilato a 130° per 25 minuti poi a 160° per altri 25 minuti. Se hai il forno a gas fai cuocere a 180° per 40/45 minuti. Comunque è meglio controllare la cottura dopo 30/35 minuti facendo la prova stecchino. Sforna il plumcake, dopo qualche minuto sformalo e fallo raffreddare su una griglia.

Grazie a Daniela Ludovici per aver averci inviato questa sua ricetta.