

Fogliospesa | 21

A un agricoltore vorrei chiedere...



Hai visto in questi anni elementi indicativi nei tuoi campi (ad es. più farfalle) lavorando in senso agroecologico?

Flavia Boglione, orticoltrice: *“Abbiamo avuto un enorme ritorno di uccelli, uccellini, rondini, pettirossi perché quando lavoriamo le coltivazioni anche solo passando coi trattori si sollevano tutta una serie di insettini e quindi loro girano sui campi, sull'orto perché mangiano questi insettini. I nostri campi si sono ripopolati. Mio papà dice sempre “quando ariamo nei vostri terreni escono fuori i vermicelli”, tant'è che arrivano i gabbiani perché è un terreno vivo. Se vai ad arare un campo convenzionale, dove da anni viene messo solo concime chimico, non c'è vita. Noi affittiamo un terreno a Savigliano, l'altro giorno eravamo là a togliere l'erba e il proprietario mi diceva: ‘Questa terra, da quando la coltivate voi, sembra un'altra terra’. Noi mettiamo letame tutti gli anni, era una terra che era diventata cemento. Poi qui abbiamo tantissime api. In questa stagione ci sono tantissimi afidi, noi mettiamo altri insetti che mangiano gli afidi, poi è chiaro che un animaletto attira l'altro. Ci sono grilli tutta la notte e anche di giorno, sotto serra”.*



Claudio Bosco, orticoltore: *“Tantissimo, nei miei campi, per quanto sia una superficie abbastanza ridotta, ci sono degli insetti che 10 metri più in là è impensabile trovare, ci sono le lucciole, le chioccioline, che sono estremamente sensibili alla salubrità del suolo”.*

Qual è l'idea che ti guida nella scelta di allevare gli animali allo stato brado e di nutrirla coi cereali, i prodotti che produci tu in azienda?



Mauro Casetta, produttore di carni e salumi: *“Un'ottica di benessere animale, perché gli animali possano vivere in modo tranquillo tutta la loro vita perciò ho cercato di creare spazi all'esterno dalla stalla per gli animali in modo che possano grufolare liberamente sul terreno. E poi per avere delle carni più buone, più genuine”.*

RICETTE DELLA SETTIMANA

La Zuppa di fave e costine colorate

Togli le fave dal baccello e falle scottare in una pentola con acqua bollente salata. Scolale, tenendo da parte poca acqua di cottura, passale sotto l'acqua corrente e rimuovi la pellicina. In una pentola fai rosolare un trito di sedano, carota e cipolla con olio extravergine di oliva. Unisci le fave e 1 patata a dadini. Lava le costine colorate, tritale grossolanamente e aggiungile alle fave. Fai insaporire qualche minuto quindi copri con brodo vegetale. Porta a cottura a fiamma moderata e alla fine regola di sale e pepe. Spegni la fiamma, aggiungi qualche fogliolina di basilico e completa con un giro di olio extravergine di oliva. Servi con crostini di pane.

Gnocchi di patate al grana rotto

Lava 1 kg di patate farinose e falle lessare; una volta cotte, sbucciale e passale nello schiacciap patate. Unisci 300 g di farina semintegrale e lavora fino a ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Dividi l'impasto in pezzetti, arrotolali per formare dei rotolini e tagliali a cilindri di circa 1,5 cm. Passali con i rebbi di una forchetta per dare loro la classica forma degli gnocchi. In una casseruola sciogli 50 g di burro, unisci 150 g di Grana Rotta e ½ bicchiere di vino bianco. Cuoci per qualche minuto a fuoco basso, mescolando con un cucchiaino di legno. Regola di sale e pepe. Cuoci gli gnocchi in abbondante acqua salata e scolali con la schiumarola a man mano che vengono a galla. Condiscili con la salsa ben calda.

Spezzatino con erbe aromatiche

Lava la carne, tamponala con carta assorbente, trasferiscila in una ciotola con succo di limone, 1 spicchio d'aglio a pezzetti, sale, pepe e un trito di erbe aromatiche fresche a piacere (salvia, rosmarino, timo e alloro). Copri la ciotola e fai marinare la carne per qualche ora, mescolandola di tanto in tanto. Togli la carne dalla marinata e falla rosolare da tutti i lati finché avrà preso colore. Filtra il succo della marinata e versalo sulla carne. Dopo qualche minuto, copri con brodo vegetale e fai cuocere a fiamma moderata, con coperchio, per circa 2 ore, aggiungendo altro brodo se necessario.

Burger di lenticchie

Sciacqua 250 g di lenticchie secche e falle cuocere coperte d'acqua in pentola a pressione con un pezzetto di alga kombu e qualche fogliolina di alloro per una ventina di minuti. Nel frattempo grattugia grossolanamente 2 carote e trita 1 cipolla. Trasferisci le verdure in padella con olio extravergine di oliva e un pizzico di sale, quindi sfuma con il succo di

Con il tuo lavoro riesci a ridurre la necessità di acqua?

Claudio Bosco, orticoltore: *“Il mio lavoro riduce la necessità di acqua nel senso che il terreno, con una maggiore quantità di sostanza organica, ha una capacità di ritenzione molto maggiore: l'1% di sostanza organica aumenta di 8 litri per mq la capacità di ritenzione idrica, quindi piove l'acqua viene immagazzinata e ceduta alle piante gradualmente. Con un decorso pluviometrico più o meno normale, gli interventi irrigui necessari sono molto minori. E riduce anche la necessità di interventi con un clima particolarmente secco come quello di questi anni: il terreno inerbato riesce a raccogliere più condensa, l'erba al mattino è bagnata e cede una parte di umidità sul terreno. Se il terreno ha una copertura verde si asciuga meno di uno spoglio”*.

Mauro Casetta, produttore di carni e salumi: *“Sì, rispetto a una stalla normale al chiuso, io, lasciandoli all'aperto, non ho bisogno di fare i lavaggi, lavare le stalle; l'unica acqua che utilizza il maiale è quella per l'abbeveraggio”*.

Come vedi l'agricoltura contadina del futuro?

Flavia Boglione, orticoltrice: *“Spesso si sente dire che se coltivassimo tutti biologico non riusciremmo a sfamare la popolazione e tutti portano come esperimento Taiwan dove avevano fatto l'esperimento di coltivare biologico e non hanno raccolto niente. Coltivare biologico non vuol dire che semino e lascio tutto all'abbandono, non me ne occupo, allora lì è chiaro che non raccolgo niente. Ma noi, abbiamo confrontato con chi fa convenzionale, ad es. sui fagioli e sulla soia, le produzioni, se coltivi biologico in un certo modo, con tutta una serie di attenzioni, riesci a fare le stesse produzioni, soprattutto sui legumi, che patiscono tantissimo le sostanze chimiche e tutto ciò che è erbicida. L'unica produzione in cui non riusciamo a raggiungere i quantitativi del convenzionale è il mais, che richiede tantissimo azoto che noi non riusciamo ad apportare con il letame o con il concime organico biologico”*

Canestrelli e pane azzimo

Continuiamo a presentare i prodotti degli amici di Rosso Gentile, uno meglio dell'altro!!

“I canestrelli – ci spiega Enrico Bergamaschi - hanno proprio pochi ingredienti: burro, farina semintegrale di grano tenero (che maciniamo noi), granella di mandorla e zucchero. Il canestrello è un frollino tipico del sud Piemonte, Liguria. Si può mangiare come pasticcino secco o biscotto da colazione. La delicatezza e l'equilibrio dei sapori è ciò che caratterizza i nostri canestrelli. Il pane azzimo è una sfoglia non lievitata, croccante, per certi aspetti può ricordare un cracker. L'abbiamo scelto per dare un pane senza lieviti, siccome alcune persone non lo tollerano. Alla base di tutto, come ingredienti, parliamo di una farina semintegrale di grano tenero, poi olio extravergine di oliva, acqua e rosmarino o semi di nigella. Nell'antichità non c'erano metodi di conservazione, chi aveva bisogno di spostarsi, intraprendere viaggi, dove non si poteva avere un reperimento facile delle materie prime, che so, un viaggio in carovana, in nave: serviva un prodotto che fosse stabile, duraturo, leggero e sostanzioso. Un prodotto secco poteva avere queste caratteristiche e trovare molti impieghi in questi ambiti”.



½ limone. Falle cuocere finché non saranno tenere. Passa al mixer, per pochi istanti, una manciata di gherigli di noce e 2 cucchiaini di semi di girasole. Unisci le lenticchie ben scolate, le verdure cotte e frulla. Trasferisci l'impasto in una ciotola e, poco per volta, aggiungi 100 g di pane grattugiato. Se il composto risultasse troppo morbido, aggiungi un altro cucchiaino di pangrattato. Fai riposare in frigorifero per circa un'ora. Poi prendi poco composto per volta e, con le mani, forma dei burger. Disponili su una teglia rivestita di carta forno compostabile, irrorali con un filo di olio extravergine di oliva e falli cuocere a 200° per 20 minuti, avendo cura di girarli a metà cottura. Servili con la salsa di carote.

Pak choi e hummus in carrozza

Frulla 300 g di ceci (cotti con un pezzetto di alga kombu) insieme a 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di tahin (o di olio extravergine di oliva), ½ cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di succo di limone. Aggiungi acqua di cottura dei ceci fino a ottenere una crema della consistenza desiderata. Lava le foglie di pak choi e falle saltare in padella con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Spalma l'hummus su 3-4 fette di pane integrale, metti qualche foglia di pak choi e chiudi con un'altra fetta di pane. In una ciotola stempera 150 g di farina di ceci con 250 g di acqua e un pizzico di sale, mescolando bene in modo da ottenere una pastella liscia e senza grumi. Passa i panini nella pastella, da entrambi i lati, e poi nel pangrattato, facendo attenzione a coprire bene tutti i bordi. In una padella scalda l'olio e quando sarà caldo fai cuocere i panini finché risulteranno dorati e croccanti. Scolali, mettili su un piatto rivestito con carta assorbente per rimuovere l'olio in eccesso, poi servili subito.

Torta di carote

Grattugia 300 g di carote già pelate. Dividi 2 tuorli dagli albumi. Sbatti i tuorli e aggiungi 250 g di farina integrale. Versa a filo del latte (anche vegetale) quanto basta per rendere più fluido il composto. Unisci le carote e, se necessario, altro latte, 50 gr di zucchero di canna integrale, della scorza grattugiata di limone e 80 g di mandorle e noci tritate. Monta a neve ben ferma i 3 albumi e incorporali delicatamente al composto. Infine, aggiungi ½ bustina di lievito (o cremor tartaro), versa il tutto in una tortiera da 22 cm di diametro leggermente imburata e infarinata. Fai cuocere in forno caldo a 180° per circa 30 minuti. Per verificare la cottura, fai la prova dello stecchino, che dovrà risultare asciutto. Se dovesse essere umido, prosegui la cottura per qualche altro minuto. Fai raffreddare e, a piacere, cospargi con zucchero a velo.