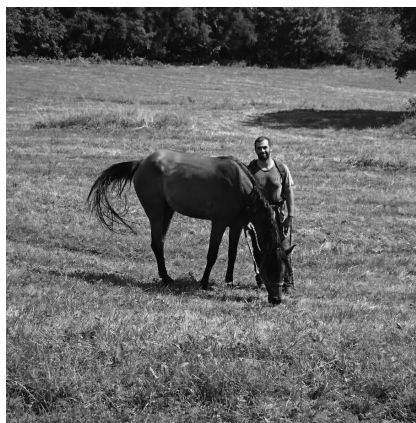


Fogliospesa | 23

Fattoria multispecie dei Paiei: benvenuta in Agrispesa!



*“La mia azienda si chiama Fattoria dei Paiei. In occitano Paiei vuol dire nonni – ci spiega **Carmelo Mammana** - e quindi io mi propongo un po’ il ritorno all’agricoltura del passato con le tecniche e i lavori a mano che c’erano nelle fattorie dei nostri nonni. Le tecniche da me utilizzate sono le più naturali possibili, quindi verdura e frutta sono tutte coltivate senza dare prodotti di alcun genere, quello che viene viene.*

Gli animali sono allevati allo stato semi brado dentro grandi recinti, non viene somministrato loro alcun mangime né medicinale, vivono una vita libera, con le capannine dove possono andarsi a riparare se vogliono e comunque tutto l’anno loro entrano ed escono e fanno quello che più gli piace. D’estate vengono portati a pascolare - ho dei pascoli attorno a casa un po’ più in su sulla collina di Busca che va verso Rossana, sennò li porto a Torrette, a Casteldelfino, in Val Varaita, dove ho dei pascoli fino a 1600 metri. Questo vale per gli animali pascolabili.

*La mia è una **fattoria multispecie**, quindi ho dal pollo al cavallo passando per il maiale, per tutto quello che c’è in mezzo: ho poco, ma un po’ di tutto. Anche i conigli li ho fuori: questo spiega il prezzo più elevato, perché a far crescere un animale ci metto il doppio di chi li alleva in un capannone e ho molti più rischi perché c’è la poiana, la volpe, prendono freddo e tutto quello che può succedere. Di specie ho **polli, tacchini, faraone, anatre, capre, pecore, cavalli, asini, vitelli, maiali, conigli, pecore, capre**. Come numero di capi varia dalla stagione, da quanto vendo, dalle nascite, dipende da un sacco di fattori.*

Gli animali da pascolo che possono essere gli asini, i vitelli, le pecore, le capre sono grassfeed 100%

Ho il progetto di avere anche le vacche, però al momento compro i vitelli di 15 giorni, gli do il latte a casa così sono sicuro che fanno il ciclo giusto senza avere antibiotici, medicinali. Una volta svezzati li metto a erba e fieno per tutta la loro vita. Ai polli e ai maiali, invece, non puoi dargli solo erba, quindi gli do dei cereali scelti da aziende vicine che so come lavorano. Se riesco, i cereali li faccio fioccare perché sono più digeribili. Sono nato e cresciuto in campagna, mio nonno faceva questo genere di lavoro che quindi mi ha sempre affascinato molto, poi nella mia vita ho scelto di intraprendere la strada dell’agricoltura e della macelleria. Ho fatto esperienze in giro in aziende che comunque fanno un

RICETTE DELLA SETTIMANA

Bruschette di fave e costine

Sgrana 200 g di fave, sbollentale e toglila pellicina. Prepara un trito con sedano, carota, cipolla e prezzemolo e fallo soffriggere in una pentola con poco olio extravergine di oliva. Unisci le fave, copri con brodo vegetale e falle cuocere a fiamma bassa per circa mezz’ora. Dovrà risultare una morbida crema. Fai lessare le costine in abbondante acqua salata, scolala, tritale grossolanamente e falle saltare in padella con olio extravergine di oliva, sale, 1 spicchio di aglio e un pizzico di peperoncino. Fai tostare il pane, spalma le fette con la crema di fave e aggiungi le costine. Completa con un giro di olio extravergine di oliva e semi di girasole leggermente tostati.

Vellutata di zucchini

Affetta sottilmente 2 cipolle e falle appassire in una casseruola con olio extravergine di oliva. Taglia 4 zucchini a pezzetti e versale sulle cipolle. Copri con brodo vegetale e porta a cottura, salando verso la fine. Spegni la fiamma e fai intiepidire. Passa le verdure con il minipimer fino a ottenere una crema. Se risulta troppo densa aggiungi altro brodo vegetale; se troppo liquida falla ridurre a fuoco basso. Una volta tiepida, aggiungi un paio di cucchiaini di yogurt e un trito di prezzemolo fresco, mescola e poi completa con qualche filo di erba cipollina.

Pasta con cavolo cappuccio

Taglia a julienne ½ cavolo cappuccio, 1 carota e 1 zuccina. In una padella fai rosolare un trito di aglio e cipolla in olio extravergine di oliva. Aggiungi le verdure e falle cuocere a fiamma moderata. Regola di sale. Nel frattempo, fai cuocere la pasta in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione, scolala al dente e falla saltare nella padella con le verdure, aggiungendo, eventualmente, qualche cucchiaino dell’acqua di cottura. Spegni la fiamma e completa con un trito di prezzemolo fresco.

Pollo al limone e olive

Pela 2 spicchi d’aglio e schiaccia, prepara un trito di cipolla e falla appassire in una casseruola con olio extravergine di oliva. Sciacqua il pollo e tamponalo con carta assorbente, versalo sulle cipolle, insaporisci con curcuma e zenzero e fallo rosolare rigirandolo più volte. Aggiungi l’aglio, sale, pepe, un trito di prezzemolo. Versa del brodo vegetale, copri con coperchio e fai cuocere a fiamma bassa

altro tipo di agricoltura e di macelleria rispetto alla mia, però ho lavorato bene. Siccome non era quello che volevo fare io, ho preso il coraggio e mi sono buttato a fare questa cosa di ritorno al passato.

Mia moglie e i miei figli mi seguono, ma i sacrifici li facciamo tutti perché gli animali è vero che sono liberi però danno più pensieri da liberi che da chiusi, perché una volta chiusi sono chiusi, mentre lì sono sempre che possono scappare, che può entrare un predatore; gli animali li devi accudire molto, sono sempre con loro. Io sono contento perché, bene o male, sto decidendo io i miei prezzi e quello che vale il mio prodotto, anche perché non ce n'è in giro proprio come lo faccio io, ce n'è pochissimo.



I nostri polli nascono con cova naturale. I

polli che macello hanno almeno 7 mesi di vita, che è quello che serve naturalmente per diventare abbastanza grandi e saporiti, mangiano solo granaglie scelte di produttori vicini, adesso sto cominciando anch'io a mettere qualcosa di granaglie, dalla prossima stagione inizierò a produrre anch'io.

Per quanto riguarda l'agnello, io sono un allevatore certificato di sambucana; i miei agnelli nascono all'aperto, in branco, i maschi sempre con loro tutto l'anno, a meno che non capitino naturalmente, io non faccio il ciclo di Pasqua e Natale, partoriscono e si accoppiano quando vogliono. Gli agnelli che macello non stanno più poppando il latte, ma sono agnelli che hanno già iniziato a mangiare da soli, si nutrono di erba che trovano al pascolo. Faccio così per una questione etica e anche di sapore. La carne è più saporita, si sente che hanno mangiato erba.

Il problema di macellare ovviamente è un problema, perché dispiace, ma io mi sono preso la responsabilità di farlo perché l'animale si sacrifica per me, così penso che è giusto che sia io a macellarlo. Perciò ho iniziato l'iter per aprire il mio piccolo macello, nonostante le leggi siano molto avverse a noi che facciamo questo tipo di lavoro, ho trovato dei veterinari responsabili, ben accoglienti su questa idea, che quindi mi hanno aiutato nel mettere in pratica la mia idea".

FESTA di AGRISPESA: SEI PRONTO?

Ti ricordiamo che domenica **11 giugno** si svolgerà la **Festa di Agrispesa**. Cammineremo insieme lungo il sentiero degli acciugai che scendevano dalla **Borgata Ghio di Dronero** verso la pianura padana. Circa 2 km di strada sterrata in mezzo al verde, lungo il corso del torrente Bedale, con un dislivello complessivo di 450 mt. Ci accompagneranno il canto di mille uccellini, qualche scoiattolo, qualche cerbiatto e poi tanti bei giovani leggeranno per noi, racconteranno fiabe, suoneranno, ci parleranno di agroecologia. Una giornata da non perdere. Naturalmente sarai nostro ospite con i tuoi amici e con le vostre famiglie!

Ti aspettiamo, ricordati di prenotare.



per circa 45 minuti. Togli il pollo dalla casseruola, aggiungi delle olive taggiasche e la scorza grattugiata di 2 limoni. Fai cuocere senza coperchio per una decina di minuti finché il liquido si sarà ristretto. Aggiungi il pollo e mescola in modo che si insaporisca. Servilo caldo.

Involtilini di cavolo cappuccio ripieni di riso e ceci

Sciacqua il riso integrale sotto l'acqua corrente. Trasferiscilo in una pentola con la proporzione di 2 parti di acqua per ogni parte di riso. Aggiungi un pizzico di sale, metti il coperchio e porta a ebollizione. Abbassa la fiamma e fai cuocere per circa 50 minuti (metà tempo se utilizzi la pentola a pressione). Elimina la base del cavolo cappuccio e fai scottare il cavolo in una pentola con acqua non salata per un paio di minuti. Scolalo e sfoglialo delicatamente ricavandone tante foglie quanti saranno gli involtini. Riduci a listarelle parte del cavolo rimanente e fallo saltare in padella con un trito di cipolla in olio extravergine di oliva. Aggiungi 2-3 pomodori secchi a pezzetti, un pizzico di peperoncino, timo e maggiorana. Fai cuocere finché il cavolo si sarà ammorbidito quindi regola di sale. Aggiungi il riso, i ceci lessati e una manciata di uva passa. Farcisci le foglie di cavolo e arrotolale su se stesse. Trasferisci gli involtini su una teglia oleata e cospargili di pangrattato. Passali in forno caldo, a 200°, con la funzione grill per una decina di minuti.

Insalata di costine, fave e zucchini

Lava e spunta 400 g di zucchini. Tagliali in quattro e poi a pezzetti. Porta ad ebollizione due dita d'acqua e falli lessare per 5 minuti. Scolali e falli raffreddare. Nel frattempo fai scottare in acqua salata 250 g di fave, scolale e raffreddale sotto il getto dell'acqua per mantenerne il colore. Leva la pellicina semplicemente premendole fra le dita. Infine fai lessare per pochi minuti le costine e, una volta cotte, scolale bene dall'acqua di cottura e tagliale a striscio-line. Riunisci le verdure in un'insalatiera e condiscile con un filo di olio extra vergine di oliva, sale, pepe e succo di limone.

Dessert al caffè'

In un pentolino fai sciogliere 1-2 cucchiaini di zucchero di canna integrale con poca acqua, unisci 1 tazzina di caffè e fai cuocere 1 minuto. Spegni la fiamma e fai raffreddare leggermente. Aggiungi dello yogurt greco, amalgama bene il tutto e fai riposare in frigorifero per qualche ora. Suddividi la crema in 2 coppette monoporzionamento e servila con un biscotto di meliga.