

Manuela Conti

CON LE

MANI IN

PASTA

La cucina, le stagioni
e l'autoproduzione

Guido Tommasi Editore



Introduzione

Per chi si è trovato a scoprire la Brianza solo negli ultimi anni, risulta improbabile pensare che potesse esistere qualcosa di diverso al di là delle distese di gru che arrivano a toccare l'orizzonte di Milano. Per me, brianzola di lunga generazione, questo paesaggio è una ferita aperta che si rimargina soltanto di rado, quando gli occhi si posano su alcune delle terre che il caso e la saggezza di alcuni uomini hanno voluto tutelare per le generazioni a venire.

Ho sempre creduto che da qui me ne sarei andata: in quarant'anni il consumo di suolo è aumentato vertiginosamente in tutta la Lombardia, con picchi nella provincia di Monza e Brianza. Questo territorio, che solo un secolo fa incantava poeti e intellettuali, vanta un primato per nulla invidiabile: una cementificazione insensata e progressiva che è stata la causa di un peggioramento della qualità dell'ambiente e della vita.

Andarmene sarebbe stata la soluzione più facile, restare, la scelta più appassionata.

La nostra casa si trova alla fine di un sentiero che nel Parco di Montevecchia

e della Valle del Curone collega Missaglia con Sirtori e Montevecchia stessa.

Non si tratta di un edificio particolarmente elegante, nulla a che vedere con le raffinate cascate di sasso che si scorgono qui e là sull'estremità delle colline: l'intonaco tirato a rustico con le piogge tende a macchiarsi di umidità e mette una certa malinconia, le mura cadono a terra rapide e pesanti, con tipica semplicità contadina, ma il paesaggio lì accanto accarezza gli occhi, quasi a voler raccontarne certe glorie passate, quasi a voler dire, "Fermati!... ancora per un po'".

Quando siamo arrivati qui, più di dieci anni fa, i campi erano rimasti fermi a lungo, tutto appariva segnato da una lieve incuria, ma questo poteva giocare a nostro favore. Dalla nostra avevamo la possibilità di iniziare un percorso nuovo, tutto nostro: gli alberi avevano già allargato i rami più vecchi e i campi, con un po' di lavoro, avrebbero trovato il giusto respiro.

Sono cresciuta con le mani nella terra: prima i miei nonni, poi mio padre e mia madre, coltivare è sempre

stata la prassi per la mia famiglia. Andandomene di casa ho portato con me tutte le mie letture e gli insegnamenti che avevo assimilato quasi inconsapevolmente negli anni: le poesie, i romanzi, con le sottolineature e i commenti a lato, le dispense universitarie, o quello che ne rimaneva, la mia corposa sezione di libri di cucina. Ogni cosa aveva il suo posto fuori e dentro di me.

Tra i tanti volumi anche qualche prontuario sulla gestione di un orto familiare, rubato alla libreria di mia madre: da loro avevo appreso l'aspetto pratico, ma come ogni figlio volevo dare una nuova impronta al mio percorso, una sfumatura che lo rendesse solo mio. Con il tempo avremmo nuovamente imparato a seminare, a osservare, conservare, avremmo apprezzato i difetti e la lentezza dei nostri alberi e non per puro diletto, ma per cambiare il nostro approccio alla vita di ogni giorno.

La campagna in questo senso ti forgia: la presunta lentezza della natura ti abitua a rivedere i tuoi capisaldi, ti dà nuove opportunità, a patto che si scelga di abbandonarsi completamente.

Dimenticate gli accanimenti: scegliere la campagna, o accostarsi a lei, vuol dire abituarsi ad avere le scarpe sporche di fango a ogni pioggia o veder svanire un raccolto per colpa di una grandinata imprevista.

La stagionalità di cui ora si sente tanto parlare è sensata se davvero a chilometro zero, se si comincia nuovamente a conoscere i cicli naturali. Per fare questo, è necessario uno sforzo di metodo, un cambiamento di rotta nelle nostre abitudini quotidiane, sono necessarie rinunce e accettazione dell'imprevisto.

Dopo certe piogge, capita di dover riprendere in mano l'intero lavoro di una stagione: è sfiancante e, certe volte, ci si chiede se ne valga realmente la pena, dopotutto i mercati traboccano di verdure brillanti e frutti immacolati, perché non godere semplicemente della pace della campagna senza dover faticare inutilmente?

La verità è che senza un orto non saprei che farmene di tutto questo bene, mi sentirei perennemente in difetto con il paesaggio, come se non facessi realmente parte di questo spazio.

La campagna ha un fascino superbo: rigogliosa e silente ti attira a sé con un magnetismo che si può comprendere solo vivendoci e non passandoci di tanto in tanto.

Con le mani in pasta racconta questa scelta: parla dei ritmi e dei colori della campagna e dalla terra arriva fino alla tavola.

La mia libertà, alimentare e non, sta nell'indipendenza e nella conoscenza. Indipendenza dai mercati e dalle loro logiche, conoscenza delle materie prime e dei loro cicli naturali.

Le ricette sono spesso una conseguenza e non una scelta primaria: gran parte dei piatti nasce dall'esigenza di esaltare il poco che ci offre l'orto nelle stagioni meno favorevoli o a esaurire quello che riempie le ceste alla fine della giornata nei periodi migliori.

Non aspettatevi fuochi d'artificio: la mia cucina ha tempi cinematografici così rallentati, che il pubblico farebbe bene a mettersi comodo e a trovare dove poggiare i piedi per non annoiarsi troppo.

Con le mani in pasta è il racconto di un percorso iniziato anni fa, una visione che ha preso forma e che ancora oggi mi spinge a pormi continui interrogativi.

Parla di questo amore senza riserve e della mia resa incondizionata a uno stile di vita che dovrebbe tornare a

essere l'unica soluzione possibile per ognuno di noi.

Da anni ormai, se leggo un libro di ricette, d'istinto le suddivido in base agli ingredienti e alla loro stagione di pertinenza. Se faccio la spesa questa è inevitabilmente di stagione: alla grande distribuzione preferisco i piccoli produttori e i coltivatori della zona, sia per questioni ambientali che per banale empatia.

Le ricette che seguono sono solo alcune delle possibilità che ci offrono i prodotti stagionali, a dimostrazione che non abbiamo bisogno di fragole a dicembre per portare in tavola qualcosa di piacevole per il palato. Dobbiamo ricordare che tutto è connesso, la nostra salute, quella dell'ambiente: smettiamo di pretendere o di dare per scontate alcune abitudini e ricominciamo da lì, dalla terra.



LE SEMINE

Le temperature ad aprile sono più gentili e permettono di seminare direttamente in pieno campo anche in molte zone del Nord Italia.

Viste le temperature in aumento, arieggiate spesso i tunnel e le serre dove avete seminato le piantine dei vostri ortaggi e garantite loro il giusto apporto idrico.



IN SEMENZAIO

In semenzaio coperto procedete con la semina di anguria, pomodori, melanzane, peperoni.

In pieno campo invece lattuga, rucola, ravanelli, spinaci, valeriana, piselli, fave, prezzemolo, porri, basilico, peperoni, sedano, bietole, carote, zucchini, pomodori, cetrioli, peperoncino.

Si possono trapiantare (meglio se in luna calante): cipolla, finocchio, sedano da coste, cavolfiore, barbabietola, cipolla, tuberi pregermogliati di patate, cavolo rapa. In luna crescente, invece, cavoli, peperone, zucca, zucchini, sedano, pomodoro, melanzana, peperoncino, cetriolo.

LA RACCOLTA

Asparagi, radicchio, cicorie, fragole, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, carote, cavolo verza e i primi ravanelli.



I LAVORI



1. Eliminate man mano le infestanti, evitando che crescano fino a soffocare le altre coltivazioni. Arieggiate il terreno, lavorandolo superficialmente.

2. Una volta germogliate, procedete al rincalzo delle patate: formate dei monticelli di terra attorno alla pianta ed eliminate le infestanti. Ripetete quest'operazione ogni 2 settimane.



3. Per rinforzare il rosmarino, potatelo nel periodo precedente la fioritura e utilizzate i rami per ricreare nuove piantine - il rosmarino si moltiplica per talea. Per farlo sarà sufficiente pulire la parte bassa del rametto, poi inseritela in un vaso o direttamente nella terra e mantenetela irrigata. In alternativa, utilizzate le cime per aromatizzare l'olio.

Rapanelli

Il rapanello è un ortaggio molto presente sulle nostre tavole, piuttosto resistente, il cui raccolto si ottiene in modo abbastanza rapido, circa 30 giorni dopo la semina. Quest'ortaggio ama i climi temperati, ma teme i caldi eccessivi.

Può essere facilmente coltivato anche in vaso, in terreni ben drenati.

Il suo consumo è da preferire fresco, anche se la conservazione sottaceto può rappresentare una buona alternativa.

La semina è prevista dalla fine dell'inverno, in semenzaio coperto fino alla fine dell'estate in pieno campo. I semi si dispongono in file distanziate 20 cm l'una dall'altra, a una profondità di un centimetro. Per ottenere un buon raccolto, dopo la prima germinazione delle piantine, sarà necessario diradarle, lasciando uno spazio di 3 cm tra una e l'altra.

La nota piccante del rapanello aumenta con l'indurimento delle radici: i primi raccolti saranno più dolci, mentre le ultime radici si presenteranno più dure e piccanti.





CREMA DI PISELLI E CIPOLLOTTO

con quenelle di caprino alle erbe

Le ultime sere di aprile portano con sé un freddo docile, gentile, l'ideale per pensare ancora a una vellutata o a una zuppa.

I primi piselli, dolci e dalla polpa tenera, si sposano perfettamente con l'acidità dei formaggi di capra.

Ingredienti per 4 persone

400 g di piselli sgucciati
2 cipollotti
1 rametto di timo
150 g di ricotta vaccina
100 g di caprino (100% latte di capra)
erba cipollina
1 pizzico di sale
sale grosso
pepe bianco

Fate rosolare i cipollotti tagliati a rondelle di mezzo centimetro insieme al timo. Tenetene da parte qualche rondella per decorare.

Unite qualche cucchiaino d'acqua per evitare che brucino, aggiungete i piselli già lavati e fate rosolare per 2 minuti a fiamma dolce.

Coprite con acqua tiepida e fate cuocere per 10 minuti: i piselli dovranno risultare teneri ma non disfarsi.

Prendeteli con una schiumarola e versateli in un bicchiere a bordi alti insieme a una parte della loro acqua di cottura. Lavorate con il frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Amalgamate la ricotta e il caprino con il sale, il pepe e l'erba cipollina tritata.

Con due cucchiaini formate le quenelle: prelevate un cucchiaino di formaggio e con l'altro cucchiaino premete e prelevate la ricotta, fino a ottenere un composto di forma oblunga.

Disponete qualche mestolo di crema nelle coppette, guarnite con la quenelle e con le rondelle di cipollotto tenute da parte. Servite.

La stessa crema può essere servita in alternativa con yogurt oppure con una crema di labaneh o, ancora, aromatizzata con scorza d'arancia e seppie grigliate.

Si può consumare calda nelle stagioni più fredde oppure tiepida nelle prime sere calde.



A top-down photograph of a silver spoon filled with granola. The granola consists of golden-brown almond flakes, dark raisins, and pieces of dried fruit, including what appears to be a slice of kiwi. The spoon is placed on a heavily textured, rusted metal surface. Some granola has spilled onto the surface to the left of the spoon. The lighting is warm, highlighting the textures of the food and the metal.

INDICE

SOMMARIO

INTRODUZIONE

LE RICETTE DI BASE

Yogurt	12
Labaneh	14
Primo sale	15
Raviggiolo	18
Maionese classica	20
Maionese senza uova	20
Pasta fresca	22
Sciroppo di fiori di sambuco	26
Sciroppo di rose	29
Sciroppo di menta	29
<i>I lavori nell'orto e sul balcone</i>	30

PRIMAVERA

Aprile

<i>Aprile nell'orto</i>	40
<i>Asparagi</i>	42
Crema piccante di asparagi	45
Pizza semintegrale con patate novelle, asparagi e pesto di pistacchi	46
Finta paglia e fieno con carpaccio di asparagi e pesto al basilico	49
<i>Rapanelli</i>	50
Crostoni di labaneh e rapanelli con pesto di piselli novelli e maionese all'erba cipollina	52
Inalata di riso venere con rapanelli, quartirolo e arance	55
<i>Cipollotti</i>	56
Crema di piselli e cipollotto con quenelle di caprino alle erbe	59
Ciabattine senza impasto con scamorza bianca, asparagi e pomodorini	60
Ravioli di ricotta al limone con pesto di piselli novelli	63

5	Insalata di carciofi marinati e fave con parmigiano e crostini alle erbe	67
6	Insalata di spinaci novelli con fave, carote viola e germogli di ravanello con salsa allo yogurt	68

Maggio

	<i>Maggio nell'orto</i>	72
	<i>Erbe spontanee</i>	75
	Gnudi al tarassaco	78
	Risotto coi bruschandoli	81
	Calzoncelli alle erbe	83
	Marmellata di fragole e rabarbaro	84
	<i>Fragole</i>	86
	Crumble di rabarbaro e fragole	88
	Ciliegie sotto spirito	91

Giugno

	<i>Giugno nell'orto</i>	94
	Pane di farro intrecciato al pesto	97
	Spaghetti di zucchine marinate con pesto di pistacchio	98
	Amarene sciroppate	101
	Ginjhina	102
	Nocino	105
	<i>Camomilla</i>	106
	Gelato alla camomilla senza gelatiera	109

ESTATE

Luglio

	<i>Luglio e Agosto nell'orto</i>	116
	Tatin integrale con burrata, pomodori antichi e cipolla rossa confit	119
	Vellutata piccante di pomodoro e peperone verde con pistacchi e yogurt	120
	Cetriolini sott'aceto	123
	Mousse di melanzane e ceci	124

Gnocchi di patate e farina di castagne con ragù di finferli e nocciole su crema di toma	236	Febbraio	286
Vellutata di castagne	239	<i>Febbraio nell'orto</i>	288
Cheesecake allo yogurt greco e sciroppo di melagrana	241	Sformato di pane e verdure invernali	291
Sorbetto alla melagrana	242	Spaghetti con cavolo nero, pomodori secchi e pangrattato	292
Dicembre	245	<i>Carote</i>	294
<i>Dicembre nell'orto</i>	246	Carote croccanti ai pistacchi con sale alla salicornia e lime	297
<i>Finocchio</i>	248	Barrette fatte in casa	298
Insalata di finocchi con melagrana e agrumi	251	Granola	301
Finocchi al forno	252	Crostata con farina di nocciole, ganache al cioccolato e pere all'arancia	302
<i>Cipolle</i>	254	Brioche intrecciata con lamponi e mandorle	305
Zuppa di cipolle, la classica	257	Marzo	307
Torta di spinaci	258	<i>Marzo nell'orto</i>	308
Pere in sfoglia con Roquefort e miele millefiori	261	<i>Cavolfiore</i>	310
INVERNO	262	Sformato di broccoli e patate al pecorino	313
Gennaio	267	Carciofi alle erbe sott'olio	314
<i>Gennaio nell'orto</i>	268	Pan bauletto allo yogurt	317
Crema di zucca allo zenzero con fregola sarda e sauté di vongole	271	Ciambella alle carote e arancia	318
Crema di patate con carciofi brasati, stracciatella e acciughe	272	Brioche intrecciata	321
Crostata integrale con patate, radicchio e formaggio di montagna	275	Ricette di famiglia	322
<i>Cavolo nero</i>	276	Brasato ai funghi	325
Torta integrale con cavolo nero e robiola stagionata	278	Risotto allo zafferano con fegatini di pollo in umido	326
Insalata di radicchio precoce, quartirolo e pistacchi con mosto d'uva	281	Pollo al limone	329
Pasta e fagioli con fagioli rossi di Lucca e fagioli monachelle	282	RINGRAZIAMENTI	331
<i>Le tisane fatte in casa</i>	284	INDICE	332



IN CAMPAGNA LE STAGIONI
SI PRESENTANO CON LEGGERE
SFUMATURE E PICCOLI
TOCCHI COLORATI.
LA TERRA LI ASSORBE
E NE RESTITUISCE
INTATTA LA MERAVIGLIA.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

30€ IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 197 4



9 788867 531974