

I MESTIERI DELLA TERRA RACCOGLIAMO I FRUTTI DELL'AUTUNNO

Lavorano nelle colline piemontesi dell'Alta Langa, patrimonio dell'Unesco. Sara produce vino a basso impatto, Adriana coltiva erbe aromatiche che trasforma in profumate miscele. Nadia e Arianna salvaguardano la biodiversità e il folclore. E Francesca fa zuppe pronte di stagione

DI DIANA DE MARSANICH - FOTO DI SILVIA TENENTI

Culla di vini di eccellenza, dal Dolcetto a sua maestà il Barolo, e di formaggi prelibati da accompagnare con la tipica cugnà o col miele, le Langhe sono la meta ideale per gustare le primizie autunnali. Abbiamo incontrato cinque "contadine", alfiere dei sapori e della cultura langarola, ecco le loro storie.

Sara Vezza Saffirio il mio vino è amico dell'ambiente

«Ho ereditato la cantina da mia mamma: produco Barolo, Nebbiolo, Barbera d'Alba e Rossese Bianco», racconta Sara Vezza Saffirio, 35. «La mia azienda agricola *Joseffa Saffirio* (joseffasaffirio.com), si trova a Monforte d'Alba, uno degli 11 comuni piemontesi che producono Barolo. Ho scelto la sostenibilità: i miei figli possono mangiare i grappoli d'uva direttamente in vigna e toccare le foglie della vite senza paura di residui chimici perché non uso alcun tipo di insetticida. Produco vino a basso impatto ambientale e ho intrapreso la strada per ottenere la certificazione biologica: la cantina è isolata con sughero e dotata di un impianto fotovoltaico, uso etichette in carta certificata FSC, tappi in sughero riciclabili e vetro scuro al 90 per cento riciclato. Anche le etichette delle mie bottiglie simboleggiano la mia scelta: raffigurano uno gnomo, il guardiano della natura per eccellenza».

Adriana Battaglino coltivo le aromatiche e le essico in vasetto

«Nella mia azienda agricola *L'Orto delle Erbe*, nelle Langhe, coltivo piante aromatiche, cereali e un orto. Dal farro alle erbe, sino alle verdure, trasformo tutto quello che produco», spiega Adriana Battaglino, 57. «Realizzo sette miscele alimentari di erbe essiccate, come il mio profumatissimo Curry di Langa a base di elicriso (un fiore ornamentale), dragon- ▶



Sara Vezza Saffirio, 35.
Produce vino a
Monforte d'Alba (Cn).

SARA VEZZA SAFFIRIO SONO UNA VIGNAIOLA DAL CUORE VERDE

«Dal 1999 ho ereditato la cantina di mia mamma *Joseffa Saffirio* (joseffasaffirio.com): ho cinque ettari di terreno e produco circa 30mila bottiglie all'anno di Barolo, Nebbiolo e Barbera. Non uso chimica e lavoro nel rispetto della mia terra: sono mamma di tre bambini e so che essere contadino significa avere una grande responsabilità, l'eredità che ci è stata lasciata e quella che lasceremo ai nostri figli. Per diffondere la cultura del vino e sensibilizzare sul "bere responsabile", organizzo eventi per le famiglie, come la Vendemmia del 3 ottobre: i bimbi pigiano l'uva e i genitori partecipano a una degustazione guidata».

Il consiglio green: scegli la bottiglia giusta

«Prediligi i vini Doc e Docg, sottoposti a controlli severi. Sul collo hanno una fascetta numerata stampata dal poligrafico dello Stato che ne attesta l'autenticità».



ADRIANA BATTAGLINO

SONO LA REGINA DELLE ERBE

«Nel 2005 ho lasciato il mio lavoro nel campo della grafica, ho recuperato un vecchio terreno di famiglia e aperto *L'Orto delle Erbe* (pagina Facebook: *L'Orto delle Erbe*), di Verduno (Cn). Coltivo piante aromatiche come il rosmarino, l'alloro, la salvia, il dragoncello e la santoreggia che faccio essiccare e confeziono come condimenti alimentari. E cereali come il farro che trasformo in gallette, farina, chicchi per le minestre e tagliatelle che vendo nei mercati di quartiere e attraverso Slow Food. Tutti dovrebbero coltivare sul terrazzo le erbe aromatiche, preziose in cucina e alleate della nostra salute. I semi della perilla, per esempio, hanno proprietà antitumorali e tengono bassi i livelli del colesterolo. I rami di rosmarino, salvia e alloro sono ottimi per i suffumigi: profumano la casa e alleviano raffreddori e sinusiti».

Il consiglio green: prepara il sale alle erbe

«Raccogli le tue erbe preferite: rosmarino, salvia, alloro, timo (più ne metti, più sarà buono). Essiccale, capovolte, nel sacchetto del pane per mantenerle croccanti. Conserva in un luogo fresco e trita solo al bisogno. Usa un vecchio macinacaffè per non 'bruciare' con le lame le essenze e miscela il 10/15 per cento di erbe con 1 kg di sale (fino, integrale dell'oceano, tipo Fior di Loto). Usalo per insaporire insalate, verdure al vapore, carni o piatti di pesce».

Adriana Battaglino, 57.
Vive a Verduno (Cn), dove coltiva
erbe aromatiche e cereali.

Si ringrazia per l'ospitalità l'azienda agricola Joseffa Saffirio (<http://joseffasaffirio.com>)

cello, curcuma, peperoncino, fieno greco e origano. Confeziono anche il Fior di dado, un dado vegetale, diversi tipi di salamoia – come la langarola con aromatiche fresche pestate nel mortaio con l'aglio –, sali aromatizzati e il farro che vendo sia sotto forma di farina sia in chicchi per le minestre. Dalla semina al raccolto, sino all'essiccazione e al confezionamento, tutta la filiera dei miei prodotti è fatta da me, a mano. Non solo, ho disegnato anche il logo delle etichette».

Nadia Cornolti organizzo feste di folklore

«Da 13 anni, per amore di mio marito Mauro, ho lasciato il mio lavoro di infermiera a Bergamo per aprire *Abbadia Borgo del Sole* (www.borgodelsole.it), un'azienda agricola e agrituristica nell'Alta Langa» dice Nadia Cornolti, 51, contadina per passione. «Abbiamo due vigneti, un frutteto e alleviamo caprette e lama con cui organizziamo trekking alla scoperta del territorio. I lama sono animali docilissimi: li usiamo per fare pet therapy con le persone disabili e dalla loro tosatura ricaviamo una lana morbida, analergica e priva di lanolina. I nostri ospiti hanno a disposizione cinque camere e offriamo un servizio di ▶



Nadia Cornolti, 51,
dell'agriturismo
Abbadia Borgo del
Sole di Marsaglia
(Cn).

Arianna
Marengo, 33.
Produce formaggi
a Mombarcaro
(Cn).



ARIANNA MARENGO

SALVO LE PECORE DELLE LANGHE

«In Alta Langa, a Mombarcaro (Cn), conduco Amaltea (www.ipascolidiamaltea.it), una piccola azienda agricola biologica con caseificio, fattoria didattica e due camere da letto. Faccio parte del Presidio Slow Food della Tuma di pecora delle Langhe, una razza che mi sono impegnata a salvaguardare. Ho ripreso un antico metodo di lavorazione in vaso di vetro (tume 'n burnia), che permette di conservare e consumare il formaggio per tutto l'inverno, anche quando non si mungono le pecore. Io e mio marito, infatti, siamo contrari all'utilizzo di ormoni per ottenere la doppia lattazione degli animali: abbiamo scelto di rispettare i ritmi della natura. Per questo non aggiungiamo nemmeno fermenti industriali o altri additivi: per i nostri formaggi usiamo solo latte crudo, caglio e sale».

Il consiglio green: conserva il formaggio sotto vetro

«Conserva il formaggio (sia a pasta dura sia morbida) in un contenitore di vetro per almeno un mese, senza mai aprirlo: stagionerà diventando più gustoso. Fai un trito di aglio, erbe aromatiche, olio e mischialo a una robiola: metti in frigo e servi con crostini».

NADIA CORNOLTI

IL MIO AGRITURISMO È IMMERSO TRA BOSCHI E VIGNETI

«Ex infermiera, a 39 anni ho aperto *Abbadia Borgo del Sole* (www.borgodelsole.it), un'azienda agricola con 7 ettari di terreno circondati da prati e boschi con due vigne da cui io e mio marito Mauro ricaviamo un vino Dolcetto tipico delle Valli Monregalesi. L'agriturismo dispone di cinque camere arredate in stile piemontese e si trova in posizione strategica per visitare le bellezze del luogo, anche in compagnia dei nostri lama (si conducono in passeggiata con la corda). Ai nostri ospiti proponiamo una cucina stagionale e colazioni a base di marmellate fatte in casa. La migliore? Quella alle mele cotogne, ma chi viene a trovarmi deve provare anche la mia mostarda ai porri e la mia crema alla nocciola Tonda Gentile delle Langhe: una delizia per le papille».

Il consiglio green: prova la spugna vegetale

«La zucca spugna è una varietà di zucca che può essere usata per esfoliare la pelle. Ha la forma di una banana: bagnala sotto l'acqua per farla diventare morbida e strofinala sul corpo. Dopo l'uso, è sufficiente sciacquarla e appenderla con un pezzo di spago per farla seccare».

ristorazione (max 40 persone), solo su prenotazione. Per salvaguardare il folclore locale, tutti gli anni, la terza domenica di ottobre (quest'anno cade il 18), organizziamo la Festa delle Masche (le streghe di Langa e Roero, ndr), e mettiamo a disposizione dei partecipanti ben 40 costumi diversi con cui travestirsi. Si comincia a mezzogiorno con Il pranzo del Mistero, a base di pietanze autunnali, si continua con una merenda a base di caldarroste, vin brûlé, dolci e infusi e si finisce con la sfilata delle streghe e la proclamazione della persona che ha saputo meglio interpretare lo spirito della Masca».

Arianna Marengo i miei formaggi tutelano la biodiversità

«Nella mia azienda agricola biologica *Amaltea* (www.ipascolidiamaltea.it), coltivo patate della Valle Belbo, mais Ottofile e grano di antiche varietà», racconta Arianna Marengo, 33, di Mombarcaro. «Mio marito Alessandro cura gli animali e la terra, io mi occupo della caseificazione e dell'ospitalità: offriamo alloggio in due camere, organizziamo degustazioni e siamo fattoria didattica. Alleviamo una settantina di pecore delle Langhe, un'antica razza in via d'estinzione, e tre vacche da cui ricaviamo il latte per produrre formaggi a latte crudo, come le tume, le robiolo e gli stagionati. Cerchiamo di ridurre gli sprechi e di salvaguardare la biodiversità: l'Alta Langa è ancora incontaminata e noi ci impegniamo a mantenerla tale».

Francesca Giacosa preparo zuppe, insalate e sughetti pronti

«Sono responsabile de *La cucina di Pina* (www.cucinadipina.com), un progetto sociale di gastronomia artigianale», dice Francesca Giacosa, 31, di Alba. «La cooperativa in cui lavoro possiede una cascina dove sono stati creati 11 appartamenti che ospitano temporaneamente persone e famiglie in difficoltà offrendo loro un alloggio e un impiego nella cucina professionale della struttura che prepara i pasti per il servizio mensa dell'associazione. Siccome la cucina veniva usata solo al mattino, ho deciso di dare maggiore impulso e continuità al lavoro provando a lanciare una linea di piatti di gastronomia fresca confezionata. Ho cominciato con le zuppe pronte: da quella di lenticchie e curry alla rustica di ceci e zucca, ne produciamo sei tipologie a cui abbiamo aggiunto tre varietà di insalate di cereali, sughi e una decina di composte con varietà di frutti dimenticati, come le mele cotogne e le pere madernassa. Dal lavaggio delle verdure al taglio, sino al confezionamento usiamo soltanto le nostre mani. Il nostro obiettivo, infatti, è inserire quante più 'mani' possibile nel mondo del lavoro». 🍃



Francesca Giacosa,
31, di Alba (Cn).
Produce zuppe,
insalate di cereali
e sughi pronti.

FRANCESCA GIACOSA

FACCIO PIATTI PRONTI CONFEZIONATI, CON MATERIE PRIME DI STAGIONE

«Lavoro per la cooperativa sociale Alice Onlus e ho ideato il progetto di social cooking *La cucina di Pina* (www.cucinadipina.com): insieme a persone disagiate produco zuppe, insalate, sughi pronti e composte di frutta a base di materie prime fresche e stagionali che vendiamo attraverso una rete di piccole botteghe, gruppi d'acquisto e da Eataly. Facciamo prodotti di qualità a prezzi sostenibili».

La ricetta green: zuppa di lenticchie al curry

Ingredienti per 3/4 porzioni: 200 g di lenticchie rosse decorticate, 100 g di patate (due piccole), 100 g di carote, 100 g di cipolle, 100 g di sedano, prezzemolo q.b., olio Evo, curry equosolidale in polvere, 1 dado vegetale. Lava le verdure. Taglia le carote, le cipolle e il sedano a dadini molto piccoli: soffriggi in una pentola aggiungendo la polvere di curry (1-2 cucchiaini). Quando il soffritto è ben dorato, aggiungi le patate a dadini e un mestolo di brodo vegetale. Cuoci a fuoco lento per 15 minuti. Circa 5 minuti prima della fine della cottura aggiungi le lenticchie. Spolvera con del prezzemolo fresco tritato e servi con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e crostini di pane di segale tostato.