

Titolo: RicettItria

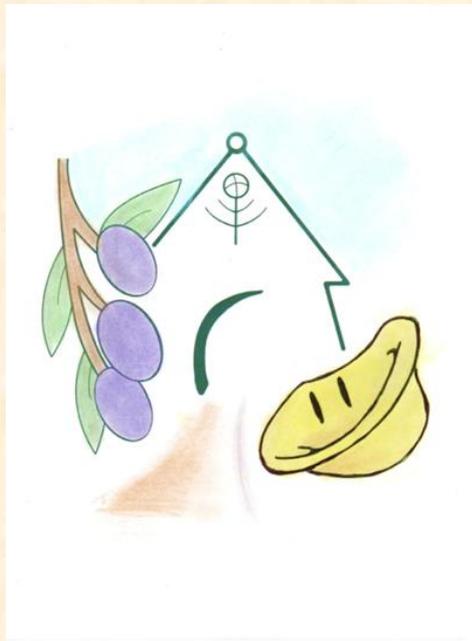
Liceo Polivalente Statale "Don Quirico Punzi" – Cisternino (BR)

Classe 4 ^ A – Scienze Applicate

Gruppo di lavoro: Loparco Mara, Scatigna Madia, Zizzi Antonella

Docente referente: Paolucci Franco

Dirigente Scolastica: Demola Antonella



Si tratta di un'app di **servizio** basata sul tema dell'expo 2015 "Patrimonio agro-alimentare". Essa è composta dalle ricette più significative della Puglia e in particolare della Valle d'Itria.

Sono state anche confrontate alcune di queste ricette con quelle svizzere.

Sono inserite immagini realizzate da noi appositamente per l'applicazione.

Inoltre la sezione dedicata alla storia e alle curiosità permette di arricchire le proprie conoscenze.

Antipasti



Primi

Secondi

Contorni e
condimenti

Frutta

Dolci

Vini





Caciocavallo
podolico
del
Gargano



Capocollo di
Martina



Taralli





Primi

Citedda



Fave



Grano arso



Orecchiette
con le cime
di rape



Pasta con la mollica



Sagn



Strascinati





Secondi

Bombetta

Bracirole al sugo

Cervella fritte

Fav muzzcat

Gnummariedd

Panino ceglieese

Trippa con le patate



Lampascioni



Olio



Pepone



Pummudor alla penl



Ragù



Ricotta forte





Frutta

Fico d'India



Mandorla





Dolci

Amaretti san Marzano



Biscotto Cegliese



Carteddate



Confettura di fichi d'India



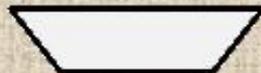
Cupeta



Currucul



Fico mandorlato





Dolci

Gelato ai fichi



Marmellata di fioroni



Spumone



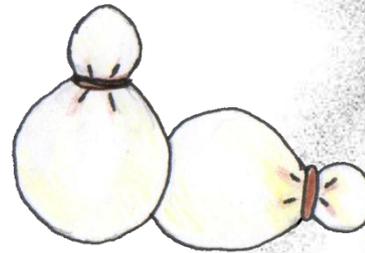
Caciocavallo podolico del Gargano



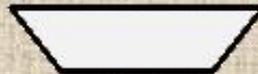
Per produrre il caciocavallo si caglia il latte, si rompe la cagliata in grani della misura di un chicco di riso.

La pasta matura nel siero in una tinozza e poi è messa a

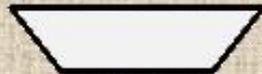
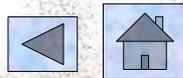
sgrondare su un tavolo di legno inclinato per un tempo variabile.



Quindi si taglia a fette, si fila con acqua bollente e si modella il formaggio sino a che raggiunge la forma di un fiasco panciuto con una testina: un'operazione delicata, che richiede pratica e abilità.



Quando la forma è perfetta e la testina è stata chiusa e modellata, il caciocavallo è immerso in acqua fredda e quindi va in salamoia. Infine stagiona, da qualche mese a tre anni (in alcuni casi anche 8 o 10).



Curiosità

La vacca podolica è un bovino che possiede solenni corna, un mantello grigio e lo sguardo acceso. Questa razza si è ridotta moltissimo, dall'intero territorio italiano, all'esclusivo promontorio del Gargano. Producono poco latte e solo in alcuni periodi dell'anno di conseguenza i prodotti derivanti sono molto preziosi e commerciabili a livello locale data la poca disponibilità.

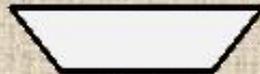


Capocollo di Martina

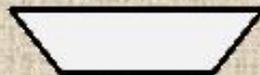
Il capocollo o coppa è un salume stagionato ottenuto dalla lavorazione della porzione superiore del collo del maiale e da una parte della spalla.

Preparazione

Il prodotto viene prodotto artigianalmente seguendo quattro fasi. Nella prima fase il capocollo viene salato in un miscuglio a base di sale, pepe e aromi naturali per 10 giorni. Successivamente viene messo a bagno nel vin cotto per circa 12 ore, poi insaccato nel budello di maiale e legato in un panno stretto.



La seconda fase è la stagionatura all'interno di un trullo martinese per 2 giorni. La terza fase è l'affumicatura usando il timo e la corteccia di fragno (albero di quercia che si trova solo nel Bosco Pianelle di Martina Franca). La quarta fase è l'ultima stagionatura che consiste nel conservare il prodotto per circa 90/180 giorni sempre nel trullo affinché migliori, grazie alla sua freschezza, tutte le qualità del capocollo.



Taralli

Ingredienti:

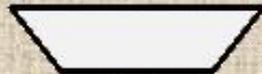
- 500g di farina;
- 150ml di vino bianco secco;
- 15 g di sale fino;
- 120 ml di olio extravergine di oliva;
- 1 cucchiaino di semi di finocchio.

Preparazione:

Versare la farina in un recipiente, aggiungere il vino, l'olio e il sale e i semi di finocchio.

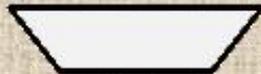
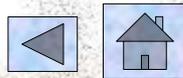
Impastare fino ad ottenere una pasta elastica e omogenea, coprire con un tovagliolo.

Portate ad ebollizione dell'acqua leggermente salata. Accendere il forno e portarlo a 200 °C.



Con la pasta già pronta formare dei bastoncini dal diametro di 2 cm e della lunghezza di circa 8-10 cm; sovrapporre le estremità e ricavarne degli anelli.

Metterli in acqua bollente fino a quando non saranno risaliti in superficie. Sistemarli sulla carta assorbente e farli asciugare per qualche minuto. Infornarli per una ventina di minuti fino a quando non avranno raggiunto il tipico colore ambrato.



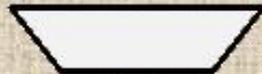
Citedda

Ingredienti:

- frise o pane duro;
- aglio;
- cipolla;
- 2/3 pomodori;
- cocomero;
- origano
- acqua
- olio
- sale

Preparazione:

Sbattere le frise l'una contro l'altra per ridurle a pezzi più piccoli e porle in una ciotola. Aggiungere i vari ingredienti tagliati e versare acqua quanto basta. Mescolare.



Fave

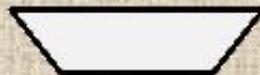


Ingredienti:

- 250 g fave;
- 5-6 patate.

Preparazione:

Pulire le fave, lavarle e porle in una *pignatta* (recipiente tipico utilizzato per la loro cottura) con acqua e patate a dadini a fuoco lento per mezz'ora. Scolarle e rimetterle di nuovo nella pignatta con acqua nuova fino a cottura ultimata. Nel corso della cottura aggiungere sale quanto basta.



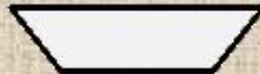
Curiosità

In diverse antiche civiltà le fave erano considerate il cibo dei morti o qualcosa di impuro.

Nell'antica Grecia venivano per esempio cotte ed offerte a Bacco e Mercurio per le anime dei morti.

Una credenza, quella che la legava all'aldilà, rafforzata soprattutto dal colore del loro fiore in parte nero.

Pitagora addirittura proibì ai suoi discepoli di farne uso, perché era convinto che se mangiavano le fave, avrebbero fagocitati le anime dei morti. Una credenza più recente legata al centro Italia afferma che chi apre un baccello e vi trova dentro sette fratelli avrà un lungo periodo di felicità.

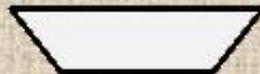


Grano Arso

La farina di grano arso è una specialità pugliese (in dialetto *gren iars*) ottenuto dalla macinazione del grano duro precedentemente tostato; si presenta con una colorazione e un profumo intenso. In passato veniva ottenuta dalla macinazione del grano raccolto dopo la bruciatura delle stoppie, a seguito della mietitura. Questo grano veniva recuperato e macinato dalle persone che non potevano permettersi la farina ordinaria.

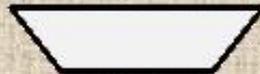
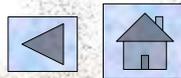
Modalità d'uso:

Può essere utilizzata per la preparazione di qualunque prodotto da forno dolce e salato, purchè in combinazione di una farina che generi



glutine (grano, farro, kamut).

La preparazione principale che viene effettuata con questa farina sono gli **strascinati** (in dialetto *strascinet*), una pasta scura ottenuta con la farina di grano arso e la farina bianca in parti uguali e il **pane a prosciutto** (in dialetto *ppen a prusutt*), un pane scuro con striature bianche ed infine la **focaccia**.



Orecchiette con le cime di rape

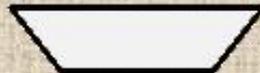


Ingredienti:

- 250 g di semola rimacinata di grano duro
- 150 g acqua
- 8 g di olio extravergine di oliva
- 1 Kg di cime di rapa da pulire
- 1 spicchio di aglio
- sale q.b.

Preparazione:

Formare con la farina una fontana con il buco a centro e qui aggiungere l'acqua un po' alla volta e impastare. Unire l'olio e continuare a impastare fino a quando non si ha un panetto liscio e morbido.



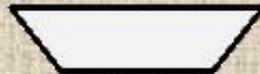
Avvolgere il panetto nella pellicola trasparente e lasciar riposare per 10-15 minuti.

Dopo questo tempo prendere un pezzo di pasta e fare dei tubi non troppo sottili e tagliarli in tocchetti di circa 1 cm.

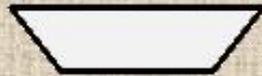
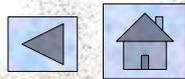
Trascinare con il coltello il pezzo sulla spianatoia o con il pollice. Porre le orecchiette su un vassoio infarinato e lasciarle asciugare.

Nel frattempo pulire le cime di rape e mettere una padella con l'acqua sul fuoco.

Quando l'acqua bolle mettere le cime di rape e dopo 5 minuti aggiungere le orecchiette. Cuocere per 10 minuti. In una padella a parte versare l'olio e far dorare lo spicchio di aglio.



Togliere l'aglio e aggiungere la pasta
con le cime di rape una volte cotte.
Girare per due minuti e servire in
tavola.



Curiosità

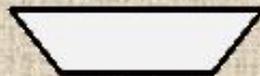
Le orecchiette derivano probabilmente dalla Francia, dalla zona provenzale.

Furono diffuse in Puglia e in Basilicata nel corso del Duecento con l'arrivo degli Angioini.

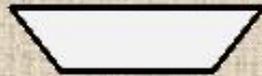
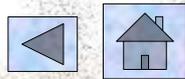
Secondo alcuni studiosi, le orecchiette avrebbero avuto origine nel territorio di Sannicandro di Bari durante la dominazione normanno-sveva tra il XII e il XIII secolo.

Da quel momento questo piatto ha avuto larga diffusione.

Infatti, alla fine del '500 circa, negli archivi della chiesa di San Nicola di Bari fu ritrovato un documento in cui un padre donava il panificio alla figlia e nell'atto notarile si poteva leggere



che la cosa più importante che aveva lasciato in dote alla figlia era l'abilità di preparare le "recchitedd".

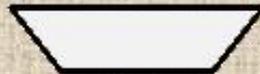


Spätzli

Gli Spätzli sono gnocchetti di forma irregolare fatti con farina di grano tenero diffusi in Svizzera.

Spesso viene utilizzata la birra al posto dell'acqua.

Di solito vengono serviti come contorno a piatti di cacciagione ma sono ottimi anche come primo conditi con panna fresco o burro fuso.



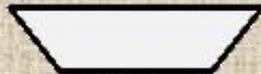
Pasta con la mollica

Ingredienti:

- 500 g di pasta fatta in casa;
- 250 g di pane grattugiato;
- 500g di sugo di pomodoro;
- olio;
- sale q.b.

Preparazione:

Friggere il pane grattugiato nell'olio bollente fino alla doratura e asciugarlo su un tovagliolo assorbente. Nel frattempo cuocere la pasta e scolarla al dente. Condirla con il pane grattugiato e un po' di sugo, fatto precedentemente.



Sagn

Ingredienti:

- 400 g di semola di grano duro;
- acqua tiepida quanto basta.

Preparazione:

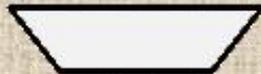
Disporre la farina a fontana.

Impastare con acqua tiepida e lavorare finché l'impasto risulti liscio e morbido.

Dopo aver fatto riposare la pasta, stenderla con il mattarello formando una sfoglia molto sottile di forma rotonda.

Tagliarla a strisce e poi lasciarle asciugare lisce o arrotolate.

Le sagn sono fettuccine di sfoglia che possono essere semplici o arrotolate.



Strascinati

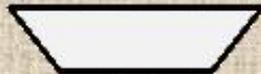
Ingredienti:

- 330 g di farina di semola;
- 170 g di acqua tiepida.

Preparazione:

Fare una fontana di farina e versare l'acqua tiepida a centro e impastare per 10 minuti fino a fare un panetto omogeneo.

Lasciar riposare per una mezz'oretta all'interno di una ciotola coperta, fare dei tubicini e tagliare dei tocchetti lunghi 3-4 cm e con un filo di ferro, arrotolare i pezzi di pasta intorno.



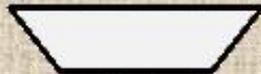
Bombetta

La bombetta è un involtino di vitello ripieno di caciocavallo e pancetta. Una volta farcita, viene arrotolata assumendo l'aspetto di una "bombetta".

Le bombette pugliese vengono cotte alla brace ma, in alternativa, soffritte in padella.

Curiosità...

Domenico Lopuzzo, proprietario di una locanda a Cisternino, ha illustrato la preparazione della bombetta a un programma su DMAX, mettendo al servizio della produzione le sue competenze culinarie.



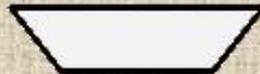
Braciole al sugo

Ingredienti:

- 4 fette di manzo di 200 g ciascuna;
- prezzemolo;
- 50 g di ventresca;
- 1 spicchio di aglio;
- 1 cipolla;
- 100 g di lardo;
- 300 ml di salsa di pomodoro;
- 1 noce di conserva sciolta in un bicchiere d'acqua;
- mezzo bicchiere di vino bianco secco;
- 60 ml di olio extravergine di oliva;
- mezzo cucchiaino di polvere di peperoncino.

Preparazione:

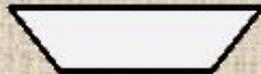
Battere leggermente le fette di carne.

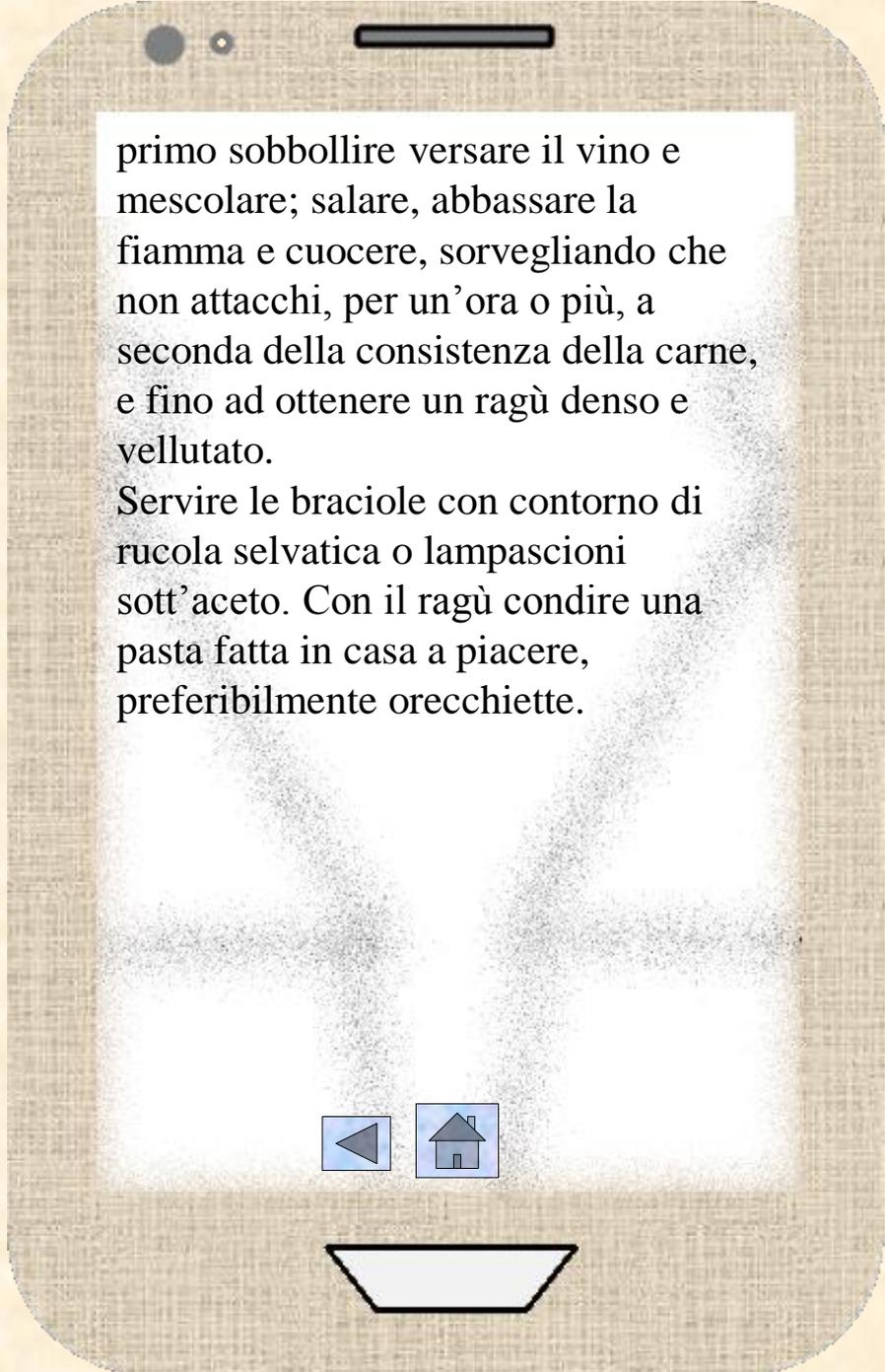


Preparare un trito con prezzemolo, ventresca, aglio, pochi grammi di peperoncino, pecorino grattugiato, sale e distribuirlo sulla carne.

Arrotolare le fette su se stesse, con all'interno il battuto e ricavare quattro involtini da legare ben stretti con spago da cucina o tenere assieme con uno o due stecchini infilati di traverso.

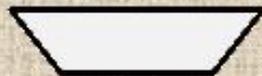
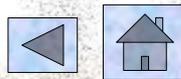
Friggere gli involtini in abbondante olio per una mezz'ora: poi passarli in un tegame in cui è già pronta la cipolla tagliata a fette e soffritta in olio con il lardo tagliato a dadini; aggiungere la salsa di pomodoro, la conserva e il resto del peperoncino. Avviare la cottura a fuoco vivace e al





primo sobbollire versare il vino e mescolare; salare, abbassare la fiamma e cuocere, sorvegliando che non attacchi, per un'ora o più, a seconda della consistenza della carne, e fino ad ottenere un ragù denso e vellutato.

Servire le bracioline con contorno di rucola selvatica o lampascioni sott'aceto. Con il ragù condire una pasta fatta in casa a piacere, preferibilmente orecchiette.



Cervella fritte

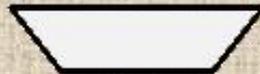
Ingredienti:

- 600 g di cervella di vitello;
- 2 uova;
- 50 g di farina;
- 100 g di pan grattato;
- olio d'oliva per friggere;
- sale q.b.

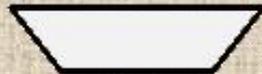
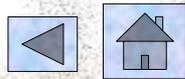
Preparazione:

Tenere le cervella a bagno in acqua fresca per un'oretta, quindi lessarle in acqua salata.

Scolarle e lasciarle raffreddare, poi togliere i filamenti, tagliarle a fettine sottili ed infarinare; passarle nell'uovo sbattuto e poi nel pan grattato.



Friggerle in abbondante olio bollente
fino a farle dorare.
Servirle calde con qualche spicchio di
limone.



Fav muzzcat

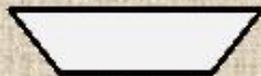
Ingredienti:

- fave secche;
- sedano;
- cipolla;
- sale;
- olio extravergine di oliva;

Preparazione:

Servendosi di un coltellino rimuovere l'occhio delle fave.

Metterle a bagno e lasciarvele dodici ore come si fa in genere con i legumi secchi. Farle cuocere senza togliere il tegumento. Condirle con olio crudo e accompagnarle con cicoria o altra verdura, anche selvatica, lessata.



Gnummariedd (fegatini)

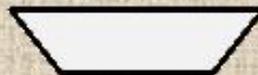
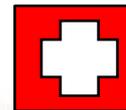


Ingredienti:

- cuore, polmoni, fegato, rognoni, ghiandole varie;
- sale fino;
- foglie di alloro;
- foglie di prezzemolo;
- peperoncino in polvere;
- pepe nero.

Preparazione:

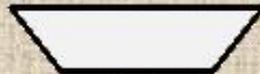
Tagliare le varie parti dell'animale in pezzi e lavare bene il tutto e lasciando a bagno per un po' di tempo cambiando l'acqua due o tre volte. Speziare i fegatini e infilzarli con spiedini.



Leberspiessli

La leberspiessli è una pietanza zurighese (“Leber” fegato, “Spiessli” spiedo).

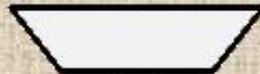
E’ formata da pezzetti di fegato di vitello, alternati con pezzi di lardo e frammezzati da foglie di salvia. Si servono su un letto di fagiolini e patate bollite.



Cottura e sapori

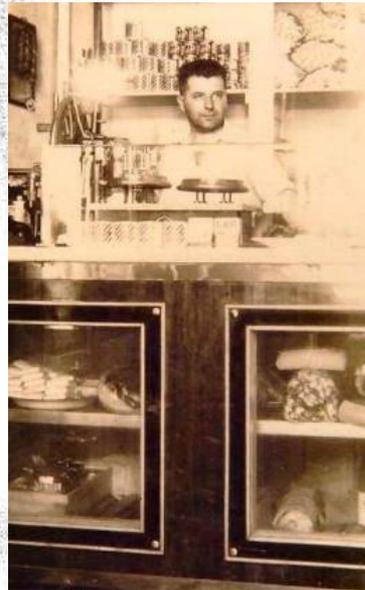
La cottura deve avvenire lentamente consentendo alle parti grasse di insinuarsi nella carne in cottura portando all'interno il gusto dei condimenti.

Girare spesso l'arrosto affinché la cottura avvenga uniformemente

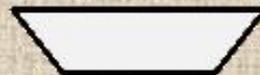


Panino cegliese

Si tratta di un rosetta farcita con tonno, olio extravergine di oliva, fette di provolone stagionato piccante, capperi dissalati e mortadella.



Vincenzo
Zito,
creatore
del panino
cegliese



Trippa con le patate

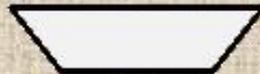
Ingredienti:

- 1 Kg di trippa;
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva;
- sale e pepe q.b.
- alloro, rosmarino, salvia, pepe;
- 200 ml di passata di pomodoro;
- 1 Kg di patate;
- mezzo bicchiere di vino bianco;
- prezzemolo

Preparazione:

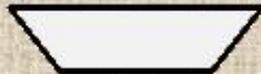
Soffriggere la trippa a pezzi a fuoco lento. Aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco e lasciarlo consumare alzando la fiamma.

Nel frattempo soffriggere le erbe



aromatiche e porre il tutto nella padella con la trippa. Dopo qualche minuto aggiungere la passata e mescolare. Incorporare un po' di acqua bollente.

Intanto sbucciare le patate e tagliarle a fettine. Dopo un'ora e mezza aggiungere le patate e foglie di prezzemolo alla trippa ed una spolverata di pepe e di sale. Lasciar cuocere per un'altra mezz'ora.



Lampascioni

Ingredienti:

- 500 g di muscari;
- 2 o 3 cipolle rosse;
- sale, pepe e olio extra vergine di oliva q. b.
- prezzemolo

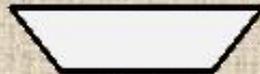
Preparazione:

Pulire i muscari e lessarli cambiando spesso l'acqua.

Nel frattempo soffriggere in un'altra pentola la cipolla e il prezzemolo.

Scolare i muscari a metà cottura e aggiungerli alla padella precedente.

Lasciar cucinare e aggiungere sale e pepe.



Olio

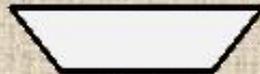


L'olivo è un albero sempre verde che può vivere per secoli in un clima mite d'inverno e caldo in estate.

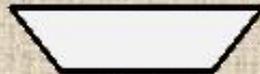
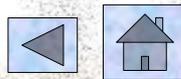
L'olio è importante perché aiuta a:

- combattere i radicali liberi;
- proteggere cuore e arterie;
- rallentare l'invecchiamento cerebrale;
- prevenire l'arteriosclerosi e abbassa il livello del colesterolo del sangue.

L'olio è composto principalmente da acidi grassi, provitamina A, vitamina E, acido linoleico e sostanze antiossidanti. Queste ultime sono fondamentali per la conservazione dell'olio e per le proprietà antinvecchiamento. Il miglior tipo di olio è quello extra vergine di oliva a bassa acidità.



L'olio è considerato come una difesa naturale nella prevenzione delle malattie dell'apparato digerente, dell'invecchiamento osseo, delle malattie cardiovascolari, dell'arteriosclerosi e di alcuni tipi di tumori

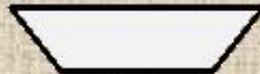


Curiosità

Secondo una leggenda fu grazie alla bellezza della pianta di olivo che Atena, dea greca della saggezza, riuscì ad impadronirsi della città di Atene, contesa da Poseidone, dio greco dei mari.

Poseidone promise per la città il dominio sui mari, ma Atena convinse l'assemblea degli dei regalando all'acropoli una splendida pianta di olivo.

Nella religione cristiana il ramo di ulivo è simbolo di pace e amore. Ad esempio il giorno di Pasqua viene raffigurato con una colomba che porta nel becco un rametto di ulivo.



Pepone

Ingredienti:

-1 Kg di peperoni rossi

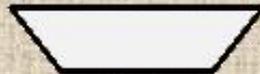
Preparazione:

Pulire i peperoni e dividerli a metà in senso verticale. Essicarli al sole per qualche giorno. Al tramonto porli in un luogo asciutto.

Quando sono ben essiccati, pulirli nuovamente e porli in forno per qualche minuto.

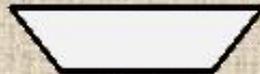
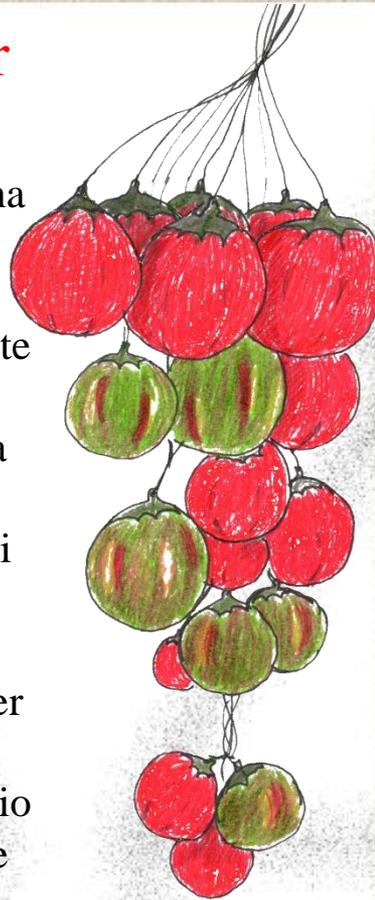
Schiacciarli finemente e conservarli in contenitori di vetro.

Il pepone viene utilizzato per condire focacce o viene assaporato su una fetta di pane.

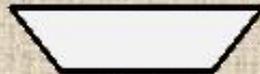


Pummudor alla penl

In Puglia è buona
abitudine
conservare i
pomodori durante
l'inverno. I
“Pummudor alla
penl” sono
pomodori appesi
al soffitto che
hanno questa
caratteristica. Per
prepararli si
prepara un gancio
su cui si dispone
un filo molto
resistente perché il



prodotto potrebbe arrivare a pesare sui 4-5 Kg. Sistemare i pomodori usufruendo dei rametti che legano il pomodoro al grappolo. Una volta inseriti 5-6 rametti, bisogna inserire un distanziatore di canna, che servirà per far circolare l'aria tra i pomodori. Continuare a inserire i pomodori. Una volta ultimata, li "pummudor" devono essere appesi al soffitto, lontano dalle pareti in un luogo fresco e asciutto.



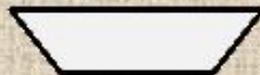
Gli alimenti irradiati con ioni

Gli alimenti sono irradiati quando vengono sottoposti alle radiazioni. In particolare con le radiazioni del cobalto-60.

Questa pratica nacque negli anni Venti a scopi militari per sterilizzare i cibi; dal 1999 venne usata per trattare gli alimenti degli astronauti durante le loro missioni nello spazio.

Attualmente invece lo scopo degli alimenti con radiazioni ionizzanti è:

- prolungarne la conservazione, inibendo lo sviluppo dei microbi responsabili del deterioramento;
- controllare i processi di maturazione,



germinazione e invecchiamento.

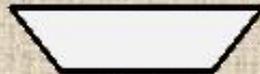
I precedenti metodi di sterilizzazione presentavano molti limiti.

L'irraggiamento invece permette:

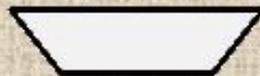
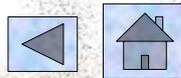
- di non utilizzare sostanze tossiche;
- l'inattivazione di parassiti e microrganismi;
- il mancato deterioramento del cibo data l'assenza di enzimi e spore;
- assenza di variazioni di temperatura;
- completa penetrazione all'interno del prodotto.
- sterilizzazione;
- nessuna variazione della proprietà degli alimenti.

La dose consentita non deve essere superiore a 10 KGy.

La necessità di trattare alimenti con radiazioni ionizzanti deriva dalla



richiesta di mercato di consumare particolari cibi anche fuori stagione. Gli aspetti negativi dell'irradiazione sono la perdita di alcuni alimenti nutritivi e la presenza di alcune tossine che i batteri hanno prodotto prima del trattamento.



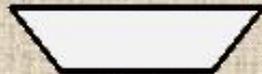
Ragù

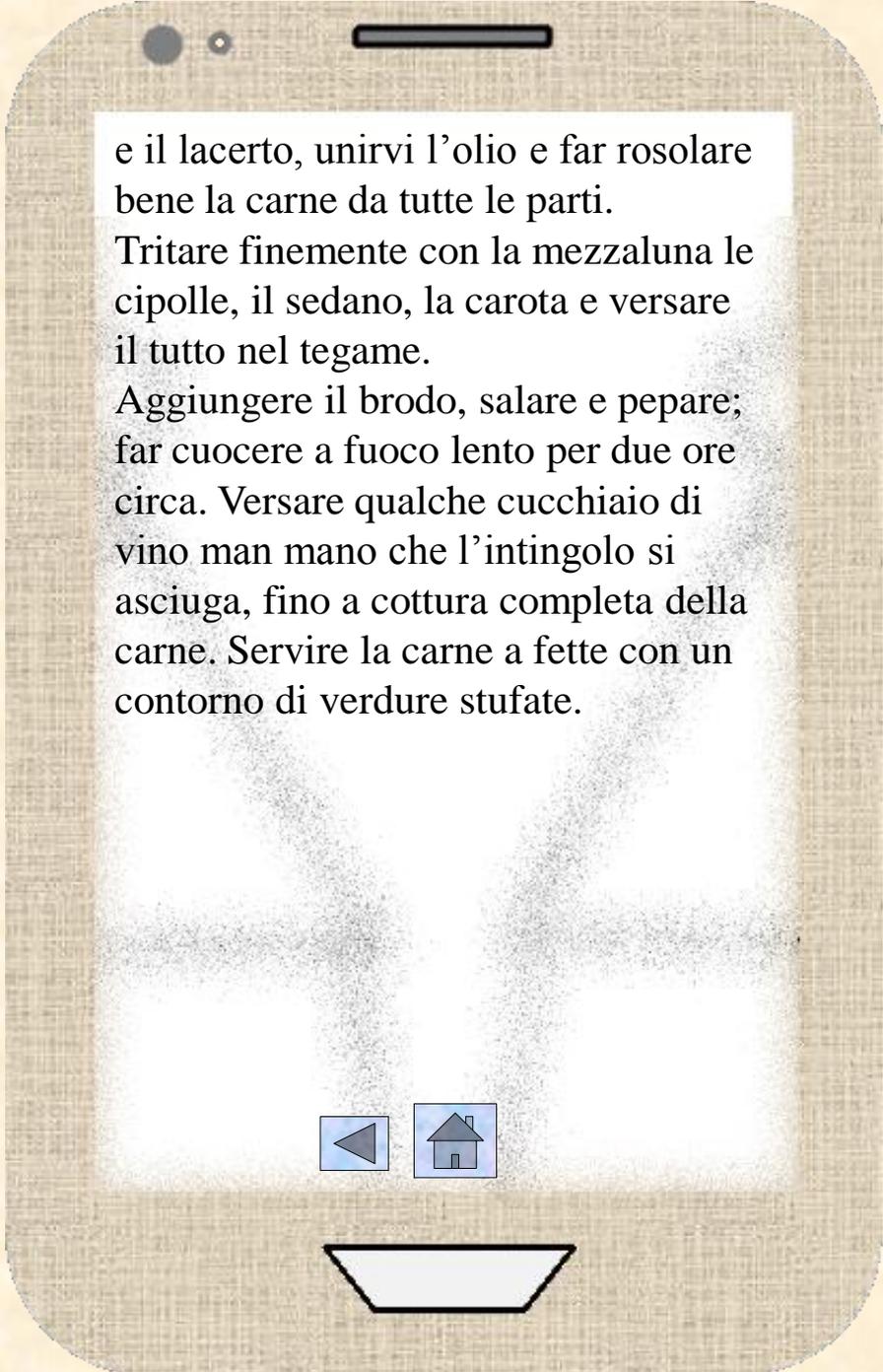
Ingredienti:

- 1 Kg di lacerto di manzo;
- 100 di sugna;
- 500 g di cipolle;
- 50 g di ventresca di maiale;
- 1 carota;
- 1 sedano;
- mezzo bicchiere di vino bianco secco;
- 250 ml di brodo;
- 50 ml di olio extravergine di oliva;
- sale, pepe, peperoncino q.b. .

Preparazione:

Legare il lacerto. Far sciogliere la sugna in un tegame possibilmente di creta con la ventresca tagliata a dadini





e il lacerto, unirvi l'olio e far rosolare bene la carne da tutte le parti.

Tritare finemente con la mezzaluna le cipolle, il sedano, la carota e versare il tutto nel tegame.

Aggiungere il brodo, salare e pepare; far cuocere a fuoco lento per due ore circa. Versare qualche cucchiaino di vino man mano che l'intingolo si asciuga, fino a cottura completa della carne. Servire la carne a fette con un contorno di verdure stufate.

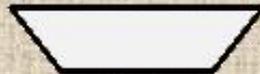
Ricotta forte

La ricotta forte (*ricott asciuant*) è un prodotto caseario morbido spalmabile.

Preparazione:

Per la fabbricazione della ricotta forte viene utilizzato il formaggio di capra formato da latte fresco di capra e caglio. Si separa la parte sierosa che viene sottoposta ad una nuova cottura (appunto “ri-cotta”) in modo da avere la ricotta di pecora vera e propria.

Quest’ultima viene schiacciata per ricavarne un composto di consistenza semi-molle e posta in recipienti chiusi di terracotta dove viene rimescolata quotidianamente fino alla completa acidificazione.

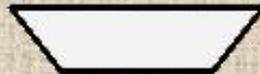
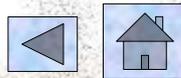


Successivamente si conserva in barattoli di vetro.

Ricotta forte, coltello e...

La ricotta forte ha un sapore particolare, deciso e intenso. Viene utilizzato in piccole quantità per insaporire il sugo.

Si può gustare spalmato sulla bruschetta con pomodorini o acciughe sotto sale. Tipici anche il panzerotto e la focaccia ripieni.

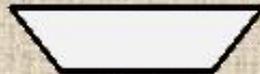
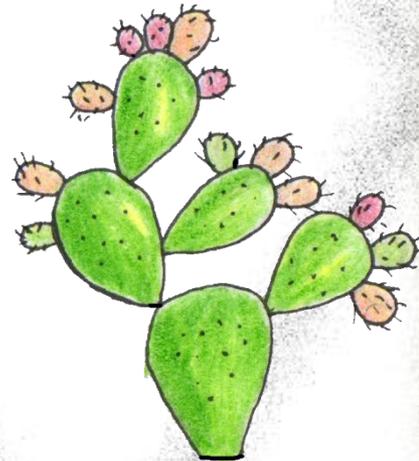


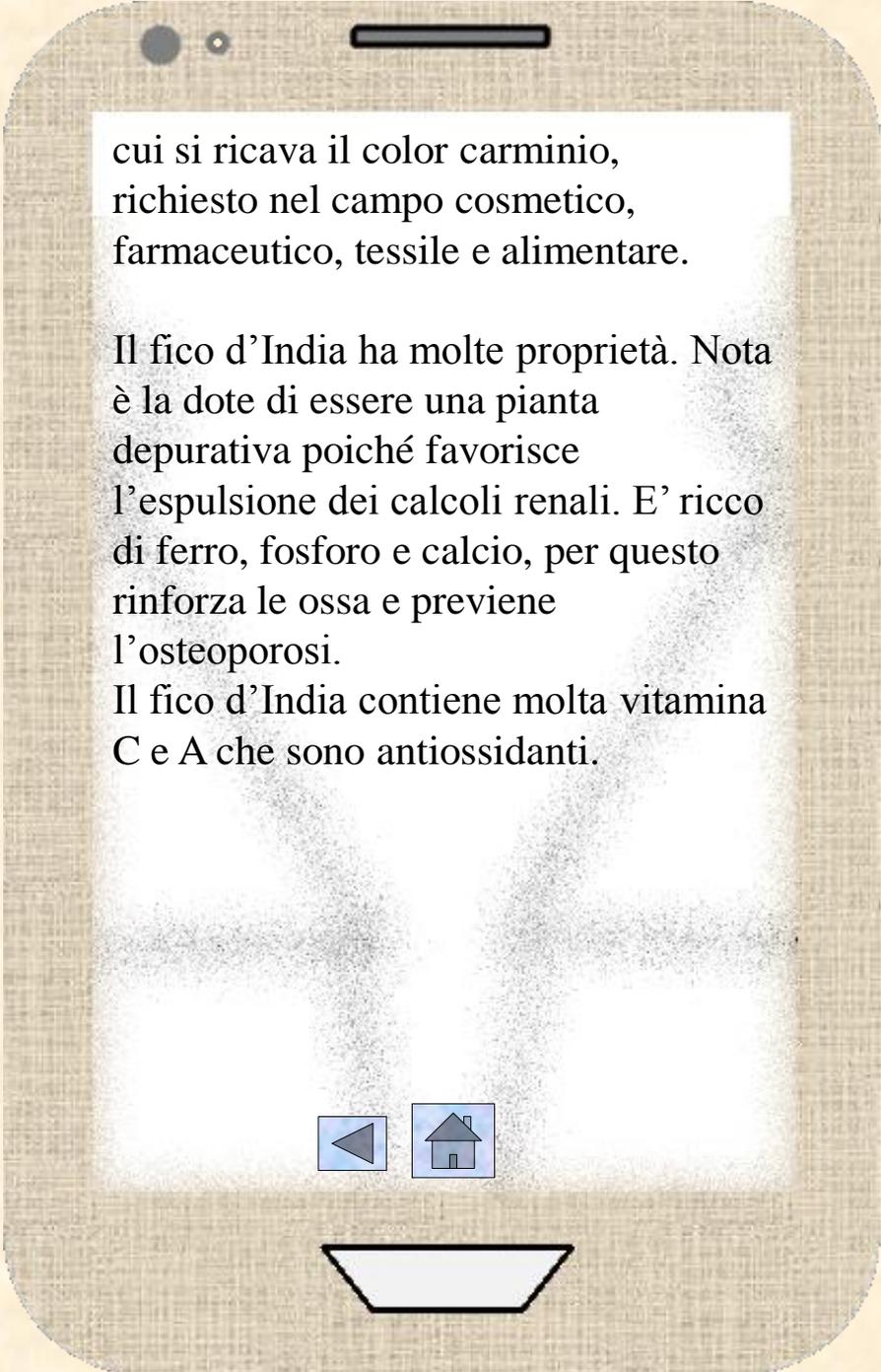
Fico d'India

Il fico d'India è un frutto che è molto presente lungo l'area mediterranea perché necessita di un clima mite e di pochissima acqua.

In realtà esso venne esportato da Cristoforo Colombo dal Messico nel 1492. Per le popolazioni del centro America,

come gli Aztechi, a quei tempi veniva considerato un **frutto sacro**. Questo popolo allevava sulle foglie del fico l'insetto *Dactylopius coccus* Costa da





cui si ricava il color carminio,
richiesto nel campo cosmetico,
farmaceutico, tessile e alimentare.

Il fico d'India ha molte proprietà. Nota
è la dote di essere una pianta
depurativa poiché favorisce
l'espulsione dei calcoli renali. E' ricco
di ferro, fosforo e calcio, per questo
rinforza le ossa e previene
l'osteoporosi.

Il fico d'India contiene molta vitamina
C e A che sono antiossidanti.

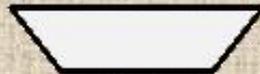
Mandorla

Le mandorle sono molto usate nella cucina mediterranea.

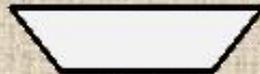
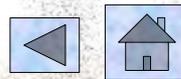
Si raccolgono a mano o con le verghe (bastoni lunghi 3-5 m) alla fine del periodo estivo e vengono utilizzate soprattutto in pasticceria.

Con la mandorla viene preparato il latte di mandorla che è una bibita molto energetica, infatti questo frutto contiene molte proteine, vitamine B₁, B₂, E, magnesio, ferro, calcio. La vitamina E riduce il rischio di attacchi cardiaci.

Bisogna stare attenti al consumo di questo prodotto poiché è ad alto contenuto calorico, pari a 500-600 Kcal/100 g dato che è costituito maggiormente da lipidi.



Tipica è la mandorla di Ceglie
Messapica caratterizzata da una forma
a due semi ovali anziché un'unica
mandorla.



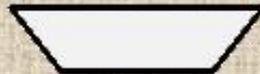
Amaretti San Marzano

Ingredienti:

- 500 g di mandorle pelate;
- 20 g di mandorle amare pelate;
- 50 g di mandorle pelate (per la guarnizione);
- 400 g di zucchero;
- 3 albumi;
- 1 tuorlo;
- 1 pizzico di cannella;
- buccia grattugiata di un limone;
- 1 bicchierino di liquore San Marzano;

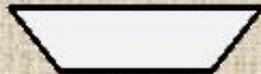
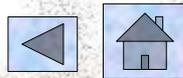
Preparazione:

Macinare le mandorle finemente.
Impastare con lo zucchero. Montare a neve gli albumi e incorporarli nel composto.





Aggiungere il tuorlo, la cannella, il limone, il san Marzano e amalgamare. Lavorare il composto; formare delle palline e rotolarle nello zucchero. Sistemare le palline nei pirottini e guarnirle con una mandorla sopra oppure con un chicco di caffè. Infornare a 160° per 15 minuti.



Biscotto Cegliese

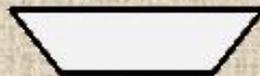


Ingredienti:

- mandorle stagionate al sole
- zucchero
- miele
- scorza del limone
- rosolio di agrumi
- uova (2 per un Kg di mandorle)
- marmellata di ciliegie oppure
uva

Per eventuale glassatura
(gileppatura):

- acqua
- zucchero
- cacao



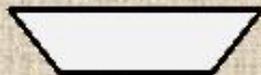
Preparazione:

Scottare le mandorle in acqua bollente per alcuni minuti, sbuciarle e lasciarle asciugare. Metà delle mandorle vengono tostate in forno per conferire al biscotto il tipico colore bruno.

Macinare le mandorle.

Impastarle su un ripiano di marmo o di acciaio con zucchero, miele, scorzetta di limone grattugiata, rosolio di agrumi e le uova (quanto basta affinché il composto sia compatto).

L'impasto si lavora a mano fino ad ottenere strisce larghe 12-14 cm, lunghe 35-40 ed alte 1,5 cm. Sul bordo si spalma la marmellata che si ricopre ripiegando la striscia su se stessa.

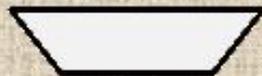


I filoncini vengono tagliati in quadratini di 5 cm, posti in una teglia leggermente infarinata. Preriscaldare il forno e cuocerli a 160-180 °C per 15-20 minuti.

Per la **gileppatura**:

sciogliere in 1 L di acqua 1 Kg di zucchero, riscaldare la soluzione a circa 120 °C, fino a farla "filare"; raffreddare e sbattere energicamente fino a quando la glassa non diventa perfettamente bianca.

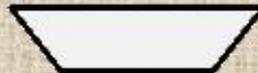
Sciogliere la glassa a bagnomaria e aggiungere il cacao (ca 100 gr per ogni chilo di zucchero); sciolto uniformemente il cacao è pronto il gileppo.



Luogo acquisto Biscotto Ceglie

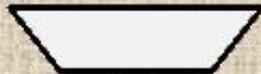


Ceglie Messapica



La varietà delle mandorle

La materia principale del Biscotto è la mandorla, di cui si devono selezionare esclusivamente varietà locali. Rientra tra queste la varietà **Cegliese**, detta anche **du riviézz** in quanto, avendo il guscio semiduro, è facilmente beccabile dal pettirosso (*riviézzo*). Essa si caratterizza per la fioritura tardiva che sfugge ai freddi invernali. La Cegliese deve costituire almeno il 70 % del composto di mandorle; il restante 30 % potrà essere scelto tra altre varietà locali riconosciute e coltivate sempre nel territorio cegliese: *Sepp D'Amic*, *Spappacarnale*, *Sciacallo*, *Martinese*, *Albanese*, *Sant'Anna*, *Zia Pasqua*, *Gianfreda*, *Mingunna*, *Amara*.



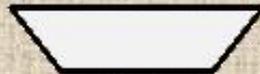
Carteddate

Ingredienti:

- 500g di farina bianca;
- 1 uovo;
- 1 bicchiere di olio extra vergine di oliva;
- 1 bicchiere di vino bianco secco;
- 20 g di codette colorate;
- 1 pizzico di sale
- 500 g di miele

Preparazione:

Impastare la farina con l'olio, il vino l'uovo e un pizzico di sale; nel caso l'impasto risultasse ancora un po' duro, aggiungere un po' di vino. Stendere l'impasto in sfoglie sottili e tagliare con la rondella dentellata



Strisce di 3 cm di larghezza e 30cm di lunghezza. Piegare le strisce a libro, pizzicottandole alla distanza di 4 cm. Avvolgere le strisce a spirale, ottenendo così le “carteddate”. Friggere per pochi minuti e posarli su carta assorbente. Sciogliere a fuoco lento in una padella il miele con un po' d'acqua. Immergere velocemente le carteddate nel miele caldo e sistemarle su un piatto. Guarnire con le codette colorate.



Confettura di fichi d'India

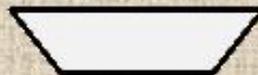


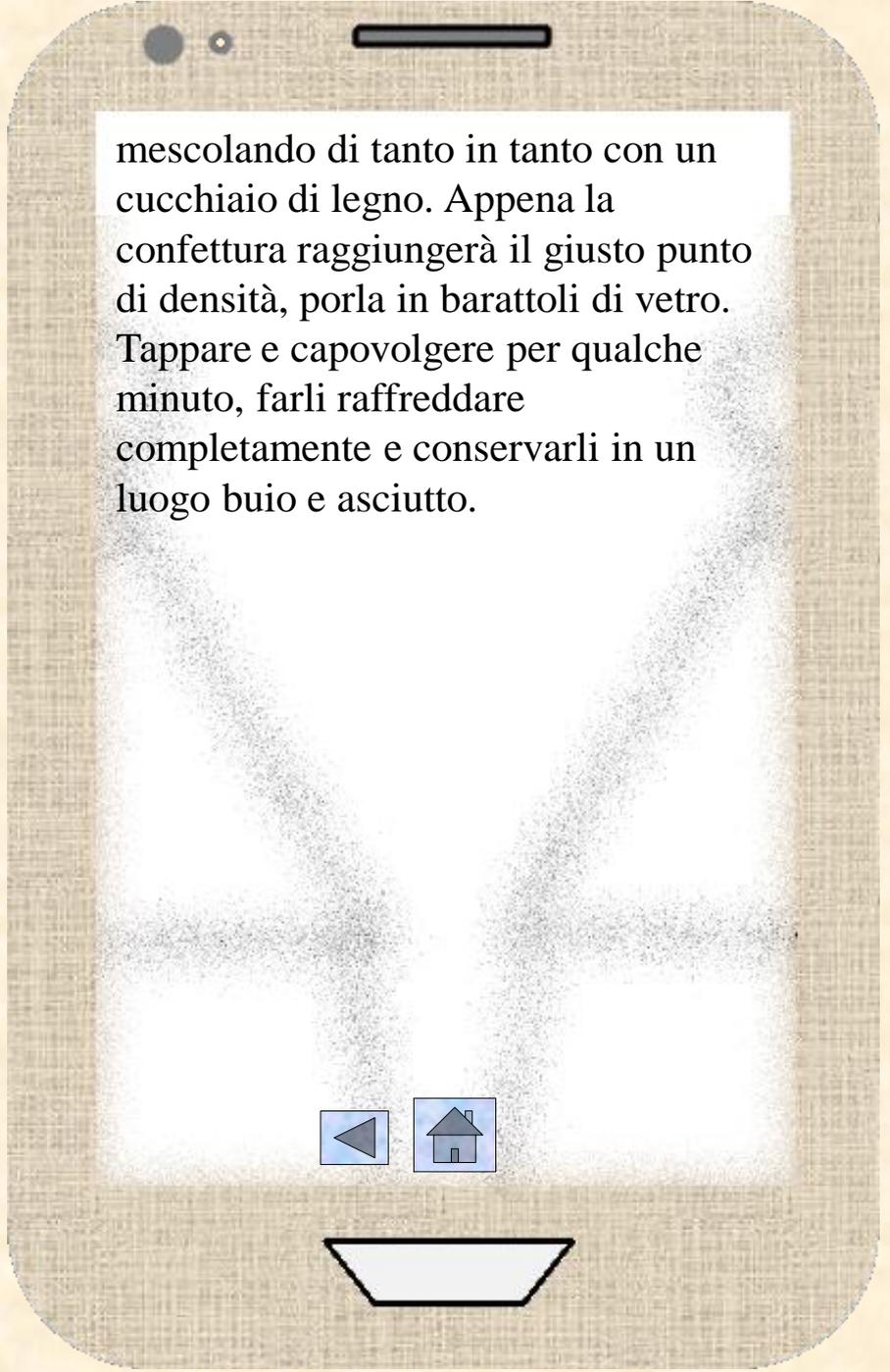
Ingredienti:

- 1 kg di fichi d'India;
- 1 limone;
- 500 g di zucchero semolato

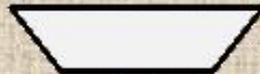
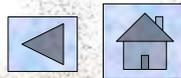
Preparazione:

Lasciare i fichi d'India a bagno in acqua per un'ora scolarli e porli in un tegame. Coprire e cuocere per 15 minuti; eliminare le bucce e passare la polpa al passatutto. Versare la purea in un pentolino e metterlo sul fuoco a fiamma molto bassa per una decina di minuti. Aggiungere lo zucchero semolato, il succo di limone e la scorza grattugiata e far addensare,





mescolando di tanto in tanto con un
cucchiaino di legno. Appena la
confettura raggiungerà il giusto punto
di densità, porla in barattoli di vetro.
Tappare e capovolgere per qualche
minuto, farli raffreddare
completamente e conservarli in un
luogo buio e asciutto.

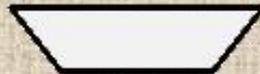


Curiosità

Qual è la differenza tra confettura e marmellata?

La **marmellata** è un prodotto a base di agrumi e che contiene al suo interno una percentuale di frutta di almeno il 20%. E' un composto realizzato con arance, mandarini, limoni, pompelmi, cedri e bergamotti.

La **confettura** è invece un composto realizzato con qualsiasi tipo di frutta, presente al 35% nel composto normale o al 45% nella confettura extra.



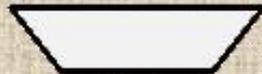
Cupeta

Ingredienti:

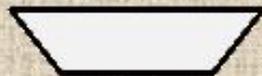
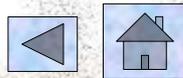
- mandorle
- zucchero
- 4 cucchiaini di acqua
- 1/2 di vaniglia
- succo di limone

Preparazione:

Versare le mandorle nell'acqua bollente per due minuti, privarle della pelle, asciugarle e porle su una teglia coperta da carta da forno. Tostare in forno preriscaldato a 180° per 5 minuti.



Unire in una pentola zucchero, acqua, polpa di vaniglia, succo di limone e sciogliere il tutto fino a quando diventerà di un colore ambrato, mescolando di tanto in tanto. Quando il caramello sarà pronto, versare le mandorle tostate al suo interno e mescolare continuamente (metà delle mandorle devono essere tritate grossolanamente con un coltello). Versare il composto su carta da forno prima che si indurisca, livellarlo e far asciugare per due minuti. Prima che il croccante si solidifichi tagliarlo con un coltello unto d'olio.



Currucul



Ingredienti:

- 1 Kg di farina;
- 100 g di zucchero;
- 100 g di olio;
- 100 g di olio;
- 6 uova;
- pizzico di sale.

Preparazione:

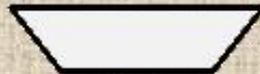
Dopo aver eseguito l'impasto (si può aggiungere vino o olio a seconda della consistenza) e determinata la forma, si fa sbollentare in acqua.

Dopo la sua risalita si fa asciugare un po' e si mette in forno a 250° per circa 20 minuti.



Curiosità

Il lunedì di Pasqua i bambini ricevevano il *currucul* (chirrucchele, cuddura o scarcella a seconda della città salentina) come un dono prezioso e lo portavano al Santuario della Madonna d'Ibernia per consumarlo insieme sui prati. Infatti il santuario viene chiamato anche "A Madonn d l'òve", promessa e simbolo di vita nuova.



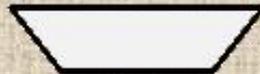
Fico Mandorlato

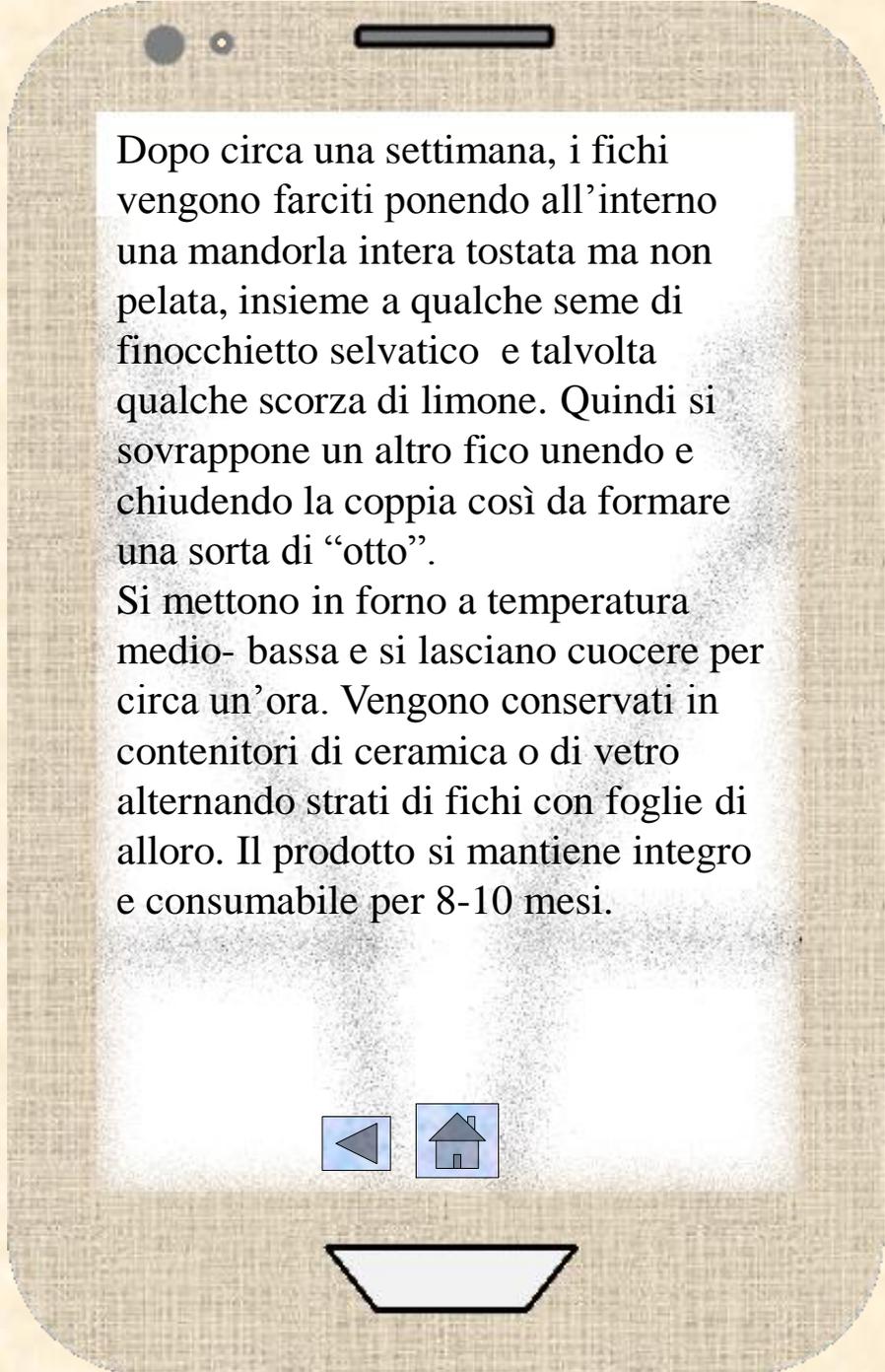


Preparazione:

Il fico, meglio se a buccia verde viene aperto a metà nel senso della lunghezza senza staccare le due parti così da mantenere la coppia, e si lasciano essiccare al sole su graticci di canne (*sciaie*).

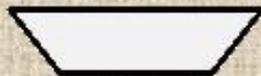
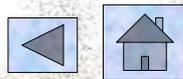
Si appiattiscono leggermente e vengono coperti da una rete per proteggere il frutto dagli insetti. Durante il giorno vengono anche girati più volte per ottenere una disidratazione uniforme, mentre la sera o all'arrivo della pioggia vengono messi al riparo.





Dopo circa una settimana, i fichi vengono farciti ponendo all'interno una mandorla intera tostata ma non pelata, insieme a qualche seme di finocchietto selvatico e talvolta qualche scorza di limone. Quindi si sovrappone un altro fico unendo e chiudendo la coppia così da formare una sorta di "otto".

Si mettono in forno a temperatura medio- bassa e si lasciano cuocere per circa un'ora. Vengono conservati in contenitori di ceramica o di vetro alternando strati di fichi con foglie di alloro. Il prodotto si mantiene integro e consumabile per 8-10 mesi.



Curiosità

Ancora oggi nei paesi quali San Vito dei Normanni, Ceglie Messapica, Ostuni, San Michele Salentino, Latiano, i fichi mandorlati si preparano dai primi giorni di agosto sino alla fine di settembre rispettando l'antica tradizione. Il fico mandorlato di San Michele Salentino dal 2012 è diventato uno dei presidi Slow Food in Italia. Il prodotto è riconosciuto con il marchio De.co.

(Denominazione comunale di origine) e gli viene dedicata una fiera annuale alla fine di agosto.

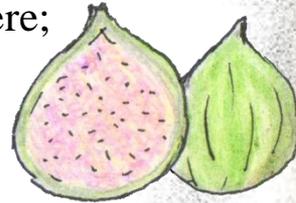
Vengono chiamati anche *fichi maritati* (sposati) per l'unione a due a due dei frutti, contenente all'interno una mandorla intera.



Gelato ai fichi

Ingredienti:

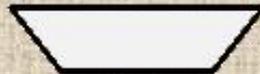
- 400 g di fichi maturi senza buccia;
- 120 g di zucchero;
- 200 ml di latte;
- 100 ml di panna;
- 10 g di latte in polvere;
- 4 g di stabilizzante.



Preparazione:

Frullare i fichi a pezzi con lo zucchero, la panna e il latte.

Filtrare con un colino per togliere i semi. Aggiungere lo stabilizzante e continuare a mescolare, mettere il composto nella gelatiera e mantecare per 30-40 minuti. Lasciare il gelato per 1 ora nel freezer.



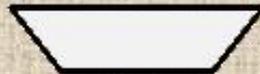
Marmellata di fioroni

Ingredienti:

- 1 kg di fioroni senza buccia
- succo di un limone
- 400 gr di zucchero

Preparazione:

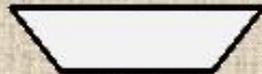
Privare i fioroni della buccia e tagliarli a pezzetti, coprirli di succo di limone e amalgamare. Unire lo zucchero e cuocere a fiamma lenta mescolando di tanto in tanto. A metà cottura frullare il tutto. Una volta pronta porla in contenitori di vetro e lasciarlo in acqua bollente per almeno 24 ore.



Trucchi della nonna!

-La marmellata sarà pronta,quando posandone un cucchiaino su un piatto,non scivolerà, ma resterà compatta.

-Data l'assenza dei conservanti è preferibile porre la marmellata in frigo.

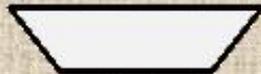


Spumone

Ci sono due varianti dello spumone. La prima è gelato costituito da tre strati (solitamente nocciola, cioccolato e stracciatella) con all'interno pezzi di cioccolato fondente, mandorle tritate, canditi e caramello.

La seconda è un ripieno di pan di Spagna affogato con il liquore Strega o l'amaro.

In entrambi i casi, una volta preparato viene fatto solidificare in ciotole rotonde che gli conferiscono la caratteristica forma.

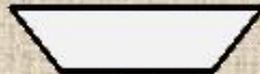
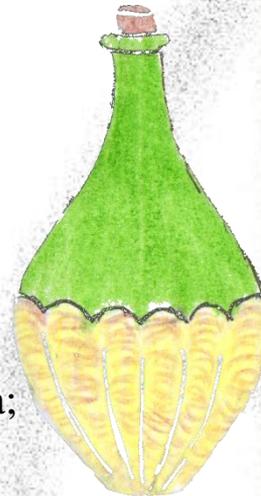


Vini

Il sole e la terra pugliesi donano spiccate qualità, che grazie alla pazienza e alla cura dei vignaioli locali, si traduce in vini autentici, principalmente rossi e dal forte carattere.

I migliori vini DOC pugliesi sono:

- Aglianico;
- Aleatico;
- Bianco Locorotondo;
- Brindisi rosso;
- Fiano;
- Malvasia;
- Negramaro;
- Nero di Troia;
- Primitivo di Manduria;
- Salice Salentino.



Forum

Francesca_24: perché i pomodori alla penl si appendono in inverno e non in estate?

Admin: perché in estate avviene la maturazione dei frutti

Antonella_76: ho provato la vostra ricetta e avrei bisogno di alcune informazioni...

