



EAT IN MURCIA



in collaborazione con:





Credits

I EDIZIONE 2018 - Pubblicazione gratuita

© **COPYRIGHT 2018** Associazione MurgiaCity - Tutti i diritti riservati

IDEAZIONE E REALIZZAZIONE

Associazione MurgiaCity - www.murgiacity.it

PROMOZIONE E DISTRIBUZIONE

Associazione MurgiaCity - www.murgiacity.it

TESTI A CURA di Mario Santamaria



Si Ringrazia

Per le immagini paesaggistiche della Murgia:

Cimino Diana (Bari)

De Matteo Mario (Casamassima)

Per le traduzioni:

Chef Domenico Cardano

"Grana et Vina" Catering - Hidden Valley Lake, (CA)

www.granaetvina.com





Indice



INTRODUZIONE

pag. 4

RICETTE E DESCRIZIONE PRODOTTI

pag. 6

a cura di Mario Santamaria

RICETTE DELLA MURGIA

pag. 36



Index



INTRODUCTION

pag. 4

RECIPES AND PRODUCT DESCRIPTION

pag. 6

by Mario Santamaria

RECIPES OF MURGIA

pag. 36





Cos'è EAT in MURGIA



MurgiaCity è un'associazione di promozione sociale che sviluppa iniziative e strategie di comunicazione inerenti a progetti di promozione in ambito turistico e culturale al fine di ottimizzare l'esperienza turistica e, con essa, elevare la conoscenza del territorio. A tale scopo, diventa importante la produzione e diffusione di materiale editoriale ed informativo da offrire, alla popolazione locale come al visitatore, un sistema integrativo di fruizione dei contenuti rilevanti dal punto di vista caratteristico del territorio. In questo modo, con la cognizione delle caratteristiche culturali, architettoniche e naturalistiche del luogo, si riesce da una parte a migliorare la consapevolezza di ciò che ci circonda, dall'altra ad arricchire la coscienza di ciò che si va a visitare godendo così appieno dell'esperienza turistica.



La presente guida enogastronomica tratta di alcuni prodotti tipici dell'Alta Murgia e delle specialità culinarie peculiari dell'entroterra murgiano. In queste pagine verranno illustrate le diverse erbe selvatiche presenti sul territorio ed il loro relativo impiego in cucina attraverso ricette specifiche preparate da alcuni chef che operano nel circondario. *"Noi siamo quello che mangiamo"* diceva il filosofo Ludwig Feuerbach: quale modo migliore per conoscere un luogo e la sua storia se non attraverso la propria arte culinaria e le sue tradizioni?



Mario Santamaria

Giovane chef originario di Gravina in Puglia, laureando in *"Tecnologie delle trasformazioni e qualità dei prodotti agro-alimentari"* presso l'Università degli Studi di Bari. Dopo un'esperienza quinquennale come chef presso Eataly, oggi è Junior Sous Chef presso San Clemente Palace Kempinski a Venezia. Sempre attento alle possibilità enogastronomiche che derivano dal territorio, il suo obiettivo è fare cultura del cibo attraverso il gusto del piatto, la ricerca, la riscoperta e il successivo rinnovamento delle ricette tipiche, sempre rispettando i sapori e le tradizioni peculiari. È coautore della presente opera.



What is EAT in MURGIA



MurgiaCity is a social promotion association that develops communication initiatives and strategies related to tourism and cultural promotion projects in order to optimize the tourist experience and, with it, raise the knowledge of the territory. Ultimately, editing informative material and distributing to the local populations and as well as to visitors, it becomes an integrating tool, sharing relevant contents and its own characteristic point of view of the territory. With the knowledge of the cultural, architectural and natural features of the place, it is possible on the one hand to improve the awareness of what surrounds us, on the other to enrich the awareness of what tourists are going to visit, so fully enjoying the tourist experience.



This food and wine guide deals with some typical products of the Alta Murgia and the peculiar culinary specialties of the Murgia hinterland. These pages will illustrate the different wild herbs present in the area and their relative use in the kitchen through specific recipes, prepared by some chefs working in the area. "We are what we eat" said the philosopher Ludwig Feuerbach: what better way to get to know a place and its history than through its own culinary art and its traditions?



Mario Santamaria

Young chef from Gravina in Puglia, majoring in "Technologies of transformation and quality of agro-food products" at the University of Bari. After a five-year experience as a chef at Eataly, today he is Junior Sous Chef at San Clemente Palace Kempinski in Venice. Always attentive to the enogastronomic possibilities that derive from the territory, its goal is to make food culture through the taste of the dish, the research, the rediscovery and the subsequent renewal (rivisitazion) of the typical recipes, always respecting the peculiar tastes and traditions. He is co-author of the present work.

Lampascioni

(Muscari Comosum)





BRUSCHETTE CON CREMA DI LAMPASCIONI, LARDO, ERBA CIPOLLINA

Ingredienti

- pane 8 fette-
- lampascioni 600 gr non puliti-
- erba cipollina 60 gr.-
- lardo 100 gr in fette sottili-
- sale, olio evo-

Per la crema di lampascioni:

Lavare i lampascioni accuratamente, privarli quindi dello strato più esterno. Ottenuti i lampascioni puliti, farli cuocerli in abbondante acqua leggermente salata per circa 20 minuti, in modo che non risultino eccessivamente amari.

Tenere da parte il liquido di cottura. Scolarli e frullarli aggiungendo l'olio, sale e l'erba cipollina.

Aggiungere quindi a poco a poco l'acqua di cottura, frullando, fino a che non si ottiene una crema liscia.

Dal pane ottenere delle bruschette su cui spalmare la crema di lampascioni e le fettine di lardo.

Servire tiepido.

BRUSCHETTA WITH CREAM OF LAMPASCIONI, LARD, CHIVES

Ingredients

- 8 slices bread
- 600 gr uncleaned lampascioni
- chives 60 gr.
- lard 100 gr in thin slices
- salt, extra virgin olive oil

For the lampascioni cream:

wash the lampascioni carefully, then deprive them of the outermost layer.

Obtained the clean lampascioni, cook them in plenty of lightly salted water for about 20 minutes, so that they are not excessively bitter. Keep the cooking liquid aside.

Drain and blend them adding oil, salt and chives. Then add the cooking water gradually, blend them until a smooth cream is obtained.

Toast the bread, spread the cream of lampascioni and topped with slices of lard and serve warm as bruschetta style.



PROPRIETA' NUTRIZIONALI

I lampsioni sono ricchi di acqua e fibre solubili, i quali danno subito un senso di sazietà. Troviamo inoltre molti sali minerali e vitamine, oltre che solforati (che ne danno l'odore caratteristico), flavonoidi, acidi fenolici, steroli, saponine e pectine (i quali li rendono completi dal punto di vista nutrizionale). Donano un basso apporto calorico (contiene solo 30 calorie per 100 grammi di parte edibile), è diuretico, lassativo, abbassa la pressione sanguigna, diminuisce la percentuale di grassi nel sangue, previene la formazione di trombi. Consigliati per chi soffre di stitichezza, i lampsioni stimolano l'appetito, contribuiscono ad attivare la funzione digestiva, hanno un effetto antinfiammatorio, disinfettante e, recentemente scoperto, diminuiscono la possibilità di sviluppo di cellule tumorali.



COME CONSUMARLI

I bulbi vanno ripuliti da ogni traccia di terra e di radici, e tenuti in acqua per un'ora, meglio se acqua leggermente salata, in modo che perdano parte dell'acqua di vegetazione e con essa una parte di amarognolo. Possiamo prepararli fritti come contorno ad un secondo, oppure bolliti. Solitamente vengono bolliti, in modo da ammorbidirli e renderli meno amari. Dopo la bollitura possiamo soffriggerli o farne una crema. Importante è, a prescindere dal modo in cui vengono preparati, fare dei piccoli intagli, in modo tale da facilitarne la cottura interna.



CONSERVAZIONE

Essendo un vegetale molto delicato andrebbe consumato rapidamente, subito dopo l'acquisto, e conservato nel frattempo nella parte meno fredda del frigo disponendo i funghi su un piatto o vassoio coperto con un canovaccio. Si sconsiglia la conservazione in sacchetti di plastica perchè facilmente insorgerebbero muffe e inoltre i funghi ammassati si rovinerebbero facilmente.



PRODUZIONE

I fiori di lampsione sbocciano in primavera ed è questo il momento migliore per raccogliarli fino all'estate. In questo periodo il bulbo è maturo e pronto per essere consumato.

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC



NUTRITIONAL PROPERTIES

The lampascioni are rich in water and soluble fibers, which immediately give a sense of satiety. We also find many mineral salts and vitamins, as well as sulphide (which give the characteristic smell), flavonoids, phenolic acids, sterols, saponins and pectins (which make them complete from the nutritional point of view).

They give a low caloric intake (contains only 30 calories per 100 grams of edible part), is diuretic, laxative, lowers blood pressure, decreases the percentage of fats in the blood, prevents the formation of thrombi. Recommended for those suffering from constipation, the lampascioni stimulate the appetite, help to activate the digestive function, have an anti-inflammatory effect, disinfectant and, recently discovered, decrease the possibility of development of cancer cells.



HOW TO CONSUME IT

The bulbs must be cleaned of all traces of soil and roots, and kept in water for an hour, better if slightly salty water, so that they lose part of the water of vegetation and with it a bit of bitterish.

We can prepare them fried as a side dish, or boiled. They are usually boiled, so as to soften them and make them less bitter. After boiling we can fry them or make a cream. Important, regardless of the way they are prepared, make small carvings, so as to facilitate cooking inside.



STORAGE

Being a very delicate vegetable should be consumed quickly, immediately after purchase, and stored in the meantime in the coldest part of the fridge by placing the mushrooms on a plate or tray covered with a towel. We do not recommend storing it in plastic bags, because would easily create molds and spread separating them almost from each other, the mushrooms would not be ruined.



GROWING SEASON

The flowers of lampascione bloom in spring and this is the best time to collect them until summer. In this period the bulb is ripe and ready to be consumed.

JAN

FEB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

Cicoriella Selvatica

(Cichorium Inthybus)





CREMA DI FAGIOLI CON CICORIA SELVATICA RIPASSATA E CROSTINI DI PANE

Ingredienti

- fagioli cannellini 500 gr.
- cicoria selvatica 300 gr.
- acciughe sott'olio n° 3
- pane 250 gr.
- aglio 1 spicchio
- sale, olio evo, pepe

Cuocere i fagioli in 1 litro di acqua leggermente salata. A cottura ultimata scolarli e frullarli, aggiungendo dell'acqua di cottura fino ad ottenere una crema omogenea a cui aggiungere sale e pepe per regolare il sapore. Mondare la cicoria selvatica, lavarla per bene e ripassarla in padella con olio, acciughe e aglio intero. Regolare quindi di sale a fine cottura. Intanto con del pane, anche raffermo, ottenere dei crostini quadrati, riporli su una teglia con olio evo e infornarli a 180° per 7 minuti circa. Impiattare quindi mettendo sul fondo la crema di fagioli, le cicorie ripassate a nido, i crostini di pane caldi e un filo di olio evo.
Servire caldo.

CREAM OF BEANS WITH WILD CHICORY AND BREAD CROUTONS

Ingredients

- cannellini beans 500 gr.
- wild chicory 300 gr.
- anchovies in oil n° 3
- bread 250 gr.
- garlic 1 clove
- salt, extra virgin olive oil, pepper

Cook the beans in 1 liter of slightly salted water. When cooked, drain and blend, adding cooking water until you get a smooth cream; add salt and pepper to adjust the taste. Peel the wild chicory, wash it well and sauté it in a pan with oil, anchovies and whole garlic. Then adjust salt at the end of cooking. Meanwhile, with some bread, you can prepare some square crostini, place them on a pan with extra virgin olive oil and bake at 180 degrees for about 7 minutes. Serve then putting on the bottom the cream of beans, the chicories covered in a nest, the hot croutons and a drizzle of extra virgin olive oil.
Serve hot.



PROPRIETA' NUTRIZIONALI

La cicoriella selvatica possiede molteplici proprietà terapeutiche grazie alle sue sostanze attive quali inulina, cicorina, ariginina, levulosio, glicoside. In caso di digestione lenta, la cicoriella contribuisce a velocizzare la stessa e a ridurre il sintomo di pesantezza e gonfiore. Consigliata per problemi di stitichezza il suo consumo aiuta a regolarizzare la funzione dei reni. In caso di tosse persistente, bronchite, asma, le sue proprietà antinfiammatorie aiutano a dare sollievo. Nei soggetti diabetici aiuta ad abbassare il livello di glicemia nel sangue.



COME CONSUMARLA

Sono moltissime le ricette che possono essere preparate con la cicoria selvatica. Si può semplicemente mangiarla come ingrediente delle insalate miste. Molti la passano leggermente in padella e poi la usano come condimento per pastasciutta, cous cous o altro. La cicoria selvatica è un ingrediente tipico della cucina povera del sud d'Italia; sono da provare il purè di fave e il pane e cicoria. In cucina, le foglie di cicoria selvatica si consumano di solito scottate e ripassate in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, che può essere un'ottima preparazione base per il ripieno di torte salate. Con le foglie si può fare anche un ottimo risotto. Inoltre il sapore amaro della cicoria si abbina benissimo ai formaggi molli e semi-stagionati.



CONSERVAZIONE

La cicoriella comprata fresca in frigorifero si conserva per 3 - 4 giorni. Se vogliamo prolungarne la conservazione fino a 4 mesi possiamo invece tenerla in freezer dopo averla lavata accuratamente, lessata 1 minuto in acqua bollente salata e raffreddata per mantenerne vivo il colore. Infine va inserita negli appositi sacchetti e riposta in freezer.



PRODUZIONE

È una pianta perenne e diffusa quasi ovunque nel nostro paese. La cicoria preferisce i bordi delle strade, gli incolti, i maggesi, i pascoli, ruderi e scarpate. Si raccoglie quando le foglie sono ancora tenere, possibilmente prima della fioritura.

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC



NUTRITIONAL PROPERTIES

The wild chicory has multiple therapeutic properties thanks to its active substances such as useless, chicory, ariginin, levulose, glycoside. In the case of slow digestion, chicory helps to speed it up, and reduce the symptom of heaviness and swelling. Recommended for constipation problems, its consumption helps to regulate the function of the kidneys. In case of persistent cough, bronchitis, asthma, its anti-inflammatory properties help to relieve those symptoms. In diabetic subjects it helps to lower the blood sugar level.



HOW TO CONSUME IT

There are many recipes that can be prepared with wild chicory. You can simply eat it as an ingredient in mixed salads. Many time get sautéed slightly in the pan and then used it as a condiment for pasta, cous cous or other. Wild chicory is a typical ingredient of the poor cuisine of southern Italy; another typical dish it's fava bean purée and sautéed chicory and bread it's recommended to try. In the kitchen, the wild chicory leaves are eaten usually blanched and sautéed in a pan with a little oil and a clove of garlic, which can be an excellent preparation for the filling of savory pies. With the leaves you can also make an excellent risotto. The bitter taste of chicory goes very well with soft and semi-matured cheeses.



STORAGE

The chicory fresh picked can be kept in the fridge for 3 - 4 days. If we want to prolong the storage for up to 4 months, we can instead keep it in the freezer after washing it thoroughly, boiled 1 minute in boiling salted water and cooled to keep its color alive. Finally it should be inserted in the appropriate bags and stored in the freezer.



GROWING SEASON

It is a perennial plant and widespread almost everywhere in our country side. The chicory prefers the edges of the roads, the uncultivated lands, the pastures, around ruins and escarpments. It is collected when the leaves are still tender, possibly before flowering.

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Funghi Cardoncelli

(*Pleurotus eryngii*)





ORECCHIETTE AL PESTO DI FUNGHI CARDONCELLI

Ingredienti

- orecchiette 400 gr.
- funghi cardoncelli 400 gr.
- basilico 20 gr.
- sale grosso 6 chicchi
- mandorle tostate 20 gr.
- 1 peperoncino
- pecorino 20 gr.
- aglio 1 spicchio
- pepe, sale fino
- olio evo

Lavare i funghi dalla terra in eccesso, asciugarli e tagliarli a listarelle sottili. Riporli in padella con olio evo, peperoncino, uno spicchio di aglio, un pizzico di sale fino, pepe e delle foglie di basilico. Trifolarli facendo evaporare quasi tutta l'acqua di vegetazione e fino ad ottenere una consistenza carnosa. Frullare grossolanamente i funghi trifolati con sale grosso e basilico.

Aggiungere quindi le mandorle tostate, l'olio evo e il pecorino e continuare a frullare fino ad ottenere un pesto. Cuocere quindi le orecchiette in acqua salata e a fine cottura tenere un po' dell'acqua di cottura. Unire in padella le orecchiette al pesto ottenuto e un mestolo di acqua di cottura, mescolare per bene e servire caldo.



ORECCHIETTE WITH CARDONCELLI MUSHROOM PESTO

Ingredients

- orecchiette 400 gr.
- cardoncelli mushrooms 400 gr.
- basil 20 gr.
- coarse salt 6 grains
- toasted almonds 20 gr.
- 1 chili pepper
- pecorino 20 gr.
- garlic 1 clove
- pepper, salt up
- extra virgin olive oil

Brush the mushrooms from the excess earth, dry them and cut them into thin strips. Place them in a pan with olive oil, chilli pepper, a clove of garlic and a pinch of salt, pepper and basil leaves. Trifole them by evaporating almost all the vegetation water till obtaining a fleshy consistency. Whisk the sautéed mushrooms with coarse salt, and basil. Then add the toasted almonds, the olive oil and the pecorino cheese and continue to blend until you get a pesto.

In the same time cook the orecchiette in salted water and at the end of cooking, keep some of the cooking water. Combine the orecchiette with the pesto in a pan and sauté, mix well and serve hot.



PROPRIETA' NUTRIZIONALI

I funghi cardoncelli sono poco calorici. Sono un'ottima fonte di minerali, in particolare fosforo, potassio, selenio e magnesio. Il fungo fresco contiene mediamente dall'85% al 95% di acqua, il 4-5% di zuccheri, il 3,8-4% di proteine, lo 0,4-0,7% di grassi. Contengono, inoltre, lisina e triptofano, vitamine del gruppo B e alcune sostanze antiossidanti che aiutano il sistema cardiovascolare a mantenersi in forma. Da secoli, poi, i funghi sono considerati un toccasana per il sistema immunitario e vengono spesso consigliati nell'alimentazione durante il cambio di stagione tra estate e autunno, per aiutare l'organismo a difendersi meglio.



COME CONSUMARLI

Prima di essere consumati i funghi cardoncelli devono subire un accurato lavaggio che ne elimina i residui di terreno presenti tra le lamelle. Possono essere consumati interi, per mezzo di bollitura in acqua leggermente salata; gratinati, separando la cappella dalla parte legnosa; trifolati tagliandoli a sottili lamelle; possiamo ancora utilizzarli per fare pesti, creme o integrando delle insalate.



CONSERVAZIONE

I funghi in generale vanno consumati preferibilmente entro i 3 giorni dal loro acquisto. Per rallentare il deperimento possiamo riporli in frigo avvolti da un canovaccio, possibilmente non lavati. Possono essere surgelati, ma questo metodo non è adatto alla conservazione in casa, in quanto al momento dello scongelamento i funghi perdono molta acqua e con essa gran parte delle proprietà nutrizionali.



PRODUZIONE

NOV - DIC (in presenza di clima favorevole caratterizzato da piogge leggere e sciocco anche in primavera fino a marzo).

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC



NUTRITIONAL PROPERTIES

Cardoncelli mushrooms are low in calories. They are an excellent source of minerals, in particular phosphorus, potassium, selenium and magnesium. The fresh mushroom contains an average of 85% to 95% of water, 4-5% of sugars, 3.8-4% of proteins, 0.4-0.7% of fats. They also contain lysine and tryptophan, B vitamins and some antioxidants that help the cardiovascular system to stay in shape. For centuries, then, mushrooms are considered a panacea for the immune system and are often recommended in the diet during the change of season between summer and autumn, to help the body to defend itself better.



HOW TO CONSUME IT

Before being consumed cardoncelli mushrooms must be washed eliminating the residues of soil present between the slats. They can be eaten whole, by boiling in slightly salted water; au gratin, separating the mushroom cup from the stem and cutting the hard and woody side; sautéed with thin slices; we can still use them to make pests, creams or integrating salads.



STORAGE

Mushrooms in general should be eaten preferably within 3 days of their purchase. To slow down the deterioration we can store them in the fridge wrapped in a towel, possibly unwashed. They can be frozen, but this method is not suitable for home preservation, because at the time of thawing the mushrooms lose a lot of water and with it a large part of the nutritional properties.



GROWING SEASON

NOV - DEC (in the presence of a favorable climate characterized by light rains and sirocco wind coming from Africa even in the spring time until March)

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC

Finocchietto Selvatico

(Foeniculum Vulgare)





BRANZINO, BLU DI CAVOLO E FINOCCHIETTO SELVATICO

Ingredienti

- branzino n° 4-
- cavolo cappuccio viola 600 gr.-
- finocchietto selvatico 200 gr.-
- finocchi 200 gr.-
- sale, olio evo-

Condire 400 gr. di cavolo cappuccio tagliato filanger con olio, sale, finocchietto tritato. Preparare un brodetto vegetale mettendo in una casseruola dell'acqua (circa 1 lt.) con i finocchi puliti e tagliati grossolanamente. Arrivato a bollore spegnere e aggiungere la metà del finocchietto selvatico e 200 grammi di cavolo cappuccio viola tagliato a filanger. Otterrete così un brodetto blu. Squamare e sfilettare intanto i branzini ottenendo 8 filetti. Scottare i filetti dalla parte della pelle in una padella con carta da forno e un filo d'olio. A cottura quasi ultimata girare i filetti e dorare la parte carnosa. Disporre nel piatto un ciuffo di cavolo cappuccio condito, disporci sopra i filetti di branzino e del finocchietto a ciuffi. Terminare il piatto aggiungendo circa 150 gr. di brodetto viola caldo e un filo di olio evo.
Servire fumante.

SEA BASS, BLUE CABBAGE AND WILD FENNEL

Ingredients

- sea bass n° 4
- purple cabbage 600 gr.
- wild fennel 200 gr.
- fennel 200gr.
- salt, extra virgin olive oil

Season 400 gr. of cabbage cut filanger with oil, salt, minced fennel. Prepare a vegetable broth by putting in a saucepan of water (about 1 liter) with the fennels cleaned and roughly cut. When it reaches a boil, turn it off and add half of the wild fennel and 200 grams of purple cabbage cut into a filanger. You will then get a blue broth. In the meantime squash and fillet the sea bass, obtaining 8 fillets. Sear the fillets on the side of the skin in a pan with baking paper and a drizzle of oil. When almost cooked, turn the fillets and brown the meaty part. Place a tuft of seasoned cabbage in the dish, arrange over the fillets of sea bass and tufted fennel. Finish the dish by adding about 150 gr. of hot purple broth and a drizzle of extra virgin olive oil.
Serve steaming.



PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il finocchietto selvatico è una pianta erbacea, 100 gr. di finocchietto selvatico apportano circa 10 calorie. E' composto soprattutto da proteine (56%) e glucidi (43%). Ha inoltre proprietà antispasmodiche e carminative, ossia favorisce l'espulsione dei gas intestinali e contrasta il meteorismo. È stata riscontrata anche una proprietà antisettica. I suoi semi sono quindi adoperati per preparare un infuso ottimo per impacchi da apporre su palpebre infiammate o come soluzione per risciacquare la bocca e contrastare l'alitosi. Questa pianta rappresenta un galattogeno, stimola la produzione latte per le neomamme, sia se assunta per via orale.



COME CONSUMARLO

Il finocchietto selvatico può essere adoperato in diversi modi. Nella zona murgiana si è soliti consumarlo bollito come contorno di carne nel periodo Pasquale. Possiamo però utilizzarlo per arricchire di sapore delle insalate fredde, dei risotti o dei sughi a base di pesce. Può ancora essere usato in panetteria per creare impasti freschi e diversi. Il suo seme essiccato è utilizzato per condire salumi freschi e secchi oppure per produrre liquori molto piacevoli al palato.



CONSERVAZIONE

Le foglie e i rametti verdi più teneri raccolti in primavera dopo essere stati lavati e asciugati, vanno riposti in fogli d'alluminio in piccole pacchettini, e conservati in freezer. I semi o frutti, si fanno essiccare all'ombra e si conservano benissimo in contenitori di vetro scoperti. In tal modo mantengono inalterato il loro aroma particolare e non vanno incontro a formazione di muffa.



PRODUZIONE

MAR - GIU. Si raccoglie solitamente prima della fioritura, evitando così di avere un finocchietto troppo stopposo.

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC



NUTRITIONAL PROPERTIES

Wild fennel is a herbaceous plant, 100 gr. of wild fennel make about 10 calories. It is mainly composed of proteins (56%) and carbohydrates (43%). It also has antispasmodic and carminative properties, which favors the expulsion of intestinal gas and counteracts meteorism. An antiseptic property was also found. Its seeds are therefore used to prepare an excellent infusion for wraps to be affixed to inflamed eyelids or as a solution to rinse the mouth and counteract halitosis. This galactogenous plant, stimulates the milk production for new mothers breast-feeding whether taken orally.



HOW TO CONSUME IT

Wild fennel can be used in different ways. In the Murgian area it is customary to consume it boiled and served as a side dish, or used with meat during the Easter period. However, we can use it to enrich the taste of cold salads, risottos or fish-based sauces. It can still be used in the bakery to create fresh and different dough. Its dried seed is used to season fresh and dried salami or to produce very pleasant liqueurs on the palate.



STORAGE

The softer green leaves and sprigs collected in the spring after being washed and dried, should be stored in aluminum foil in small packages, and stored in the freezer. The seeds or fruits are dried in the shade and are very well preserved in open glass containers. In this way they maintain their particular aroma unaltered and do not undergo mold formation.



GROWING SEASON

MAR - JUN. It is usually collected before flowering, thus avoiding to have a too stringy fennel.

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC

Bietola Selvatica

(Beta Vulgaris)





INSALATINA FREDDA DI FARRO E BIETOLE SELVATICHE STUFATE

Ingredienti

- farro 400 gr.-
- ceci 80 gr.-
- cavolfiore viola e verde 100 gr.-
- mais 50 gr.-
- bietole selvatiche 200 gr.-
- acciughe sott'olio n° 2
- aglio 1 spicchio
- alloro, rosmarino, sale, olio evo

Cuocere in acqua leggermente salata, farro per 8 - 10 minuti. Lo stesso per il cavolfiore già lavato e tagliato lasciandone intere le cimette. Per i ceci invece aggiungere all'acqua di cottura dell'alloro e del rosmarino e cuocere fino a renderli friabili. Lavare e mondare le bietole selvatiche e stufarle con aglio e acciughe. Una volta terminata la stufatura tagliarle al coltello fino a renderle di piccole dimensioni. Unire quindi tutti gli ingredienti in una coppa e condire con sale e olio evo amalgamando per bene il tutto. Servire freddo.

COLD SPELLED SALAD AND STEWED WILD CHARDS

Ingredients

- spelled 400 gr.
- chickpeas 80 gr.
- purple and green cauliflower 100 gr.
- corn 50 gr.
- wild chard 200 gr.
- anchovies in oil n° 2
- garlic 1 clove
- laurel, rosemary, salt, extra virgin olive oil

Cook in slightly salted water, for 8 - 10 minutes. The same for the cauliflower already washed and cut. For the chickpeas instead, add to the cooking water, laurel and rosemary and cook until friable. Wash and peel the wild chard and stew with garlic and anchovies. Once the stewing is finished, cut in really small pieces. Then add all the ingredients in a cup and season with salt and olive oil and mix well. Then add all the ingredients in a cup and season with salt and olive oil and mix well. Serve cold.



PROPRIETA' NUTRIZIONALI

La bietola selvatica è molto simile come forma alla sorella coltivata, dalla quale differisce per le caratteristiche di resistenza e rusticità dovuti alla quantità di principi attivi salutari come vitamine e sali minerali. Infatti è importante come fonte di ferro con proprietà antianemiche ed è una delle verdure più ricche in vitamina A.



COME CONSUMARLA

Le cime e le foglie si utilizzano in vari modi, lesse e poi saltate in padella oppure come ripieno nelle focacce. Più comunemente si usano come importante ingrediente delle minestre di fave e di legumi in genere. Le cime dei nuovi getti e le foglie tenere sono più digeribili. Il prelievo di queste parti va fatto in primavera, periodo in cui la pianta non viene danneggiata perché è pronta a rimettere i germogli. Se invece, è in fiore, queste parti non sono più buone da mangiare. Un consiglio per conservare tutte le sue preziose sostanze è quello di utilizzare anche l'acqua di cottura delle bietole visto che molti nutrienti sono solubili e per recuperarli va consumata l'acqua. Di facile utilizzo in cucina per torte salate e pasta verde, oltre che nelle zuppe, minestre e sfornati, grazie al suo sapore delicato e gradevole.



CONSERVAZIONE

La bietola, come la cicoriella comprata fresca, in frigorifero si conserva per 3 - 4 giorni. Se vogliamo prolungarne la conservazione fino a 4 mesi possiamo invece tenerla in freezer dopo averla lavata accuratamente, lessata 1 minuto in acqua bollente salata e raffreddata per mantenerne vivo il colore. Infine va inserita negli appositi sacchetti e riposta in freezer.



PRODUZIONE

All'aperto si può coltivare durante tutto l'anno, tranne nei mesi invernali. La raccolta si effettua da giugno a ottobre, anche fino alle prime gelate.

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC



NUTRITIONAL PROPERTIES

Wild chard is very similar as a form to the cultivated sister, from which it differs due to the characteristics of resistance and hardness due to the quantity of healthy active ingredients such as vitamins and mineral salts. In fact it is important as an iron source with antianemic properties and is one of the richest vegetables in vitamin A.



HOW TO CONSUME IT

The tops and leaves are used in various ways, boiled and then sautéed in a pan or as a filling in the focaccia. Most commonly they are used as an important ingredient in fava and legume soups in general. The tops of the new jets and the tender leaves are more digestible. The removal of these parts should be done in spring, when the plant is not damaged because it is ready to put back the shoots. If instead, it is in bloom, these parts are no longer good to eat. A tip to keep all its precious substances is to use also the cooking water of the beets as many nutrients are soluble and to recover them the water must be consumed. Easy to use in the kitchen for pies and green pasta, as well as in soups, soups and flans, thanks to its delicate and pleasant flavor.



STORAGE

Chard, like freshly bought chicory, can be kept in the fridge for 3 to 4 days. If we want to prolong the storage for up to 4 months, we can instead keep it in the freezer after washing it thoroughly, boiled 1 minute in boiling salted water and cooled to keep its color alive. Finally it should be inserted in the appropriate bags and stored in the freezer.



GROWING SEASON

Outdoors it can be grown all year round, except during the winter months. The harvest takes place from June to October, even up to the first frosts.

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC

Senàpe

(*Sinapis Arvensis*)





COSTINE DI MAIALE MARINATE CON SENÀPE E MIELE, ZUCCHINE SALTATE E RIBES

Ingredienti

costine di maiale n° 12 -
miele 60 gr.-
senape 80 gr.-
zucchine n° 4 -
menta 15 gr.-
ribes 120 gr.-
sale, olio evo-

Preparare la marinatura con senape e miele e lasciare le costine in marinatura per circa 3 ore in una busta sottovuoto. Rimuovere dalla superficie delle costine la marinatura in eccesso e condirle con del sale grosso. Mettere quindi le costine in forno a 180° per 30 minuti, controllando di tanto in tanto la cottura (dipende dalla loro dimensione). Se disponete di un forno a vapore si può adoperare una cottura sottovuoto per 8 ore a 68° C, e poi passarle sulla brace. Intanto lavare e tagliare a rondelle le zucchine e saltarle in padella con olio sale e menta. Disporre nel piatto le zucchine saltate, le costine cotte e del ribes. Possiamo anche aggiungere della senape in grani tostata o macinata in polvere. Servire caldo.

PORK RIBS MARINATED WITH SINAPIS AND HONEY, SAUTÉED COURGETTES AND CURRANTS

Ingredients

- pork ribs n° 12
- honey 60 gr.
- mustard 80 gr.
- courgettes n° 4
- mint 15 gr.
- currant 120 gr.
- salt, extra virgin olive oil

Prepare the marinade with sinapis and honey and leave the ribs marinating for about 3 hours in a vacuum bag. Once marinated, remove the excess marinade from the surface of the ribs and dress with coarse salt. Then place the ribs in the oven at 180° for 30 minutes, checking the cooking from time to time (depending on their size). If you have a steam oven you can use a vacuum cooking for 8 hours at 68° C, and then pass them on the embers. Meanwhile, wash and cut the courgettes into slices and sauté them in a pan with salt and mint oil. Place the sautéed zucchini, cooked ribs and currant in the dish. We can also add sinapis toasted or ground powdered sinapis. Serve hot.



PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il caratteristico odore e sapore della sinapis (o senape) è dato dalla presenza della sinigrina, un glucoside che viene scissa o in presenza di ossigeno dall'enzima mirosina producendo sostanze complesse, oltre che glucosio. È anche presente dell'olio fisso contenente acido oleico, rapico, stearico, linoleico, arachidico. Sostanzialmente il consumo di sinapis favorisce la digestione e la liberazione delle vie respiratorie. Attenzione ai suoi principi attivi, respirare a lungo l'odore di questa pianta potrebbe curare le vie respiratorie ma portare a delle irritazioni delle mucose.



COME CONSUMARLA

La pianta intera si presta bene a diverse preparazioni. I semi della senape si usano per ottenere salse utilizzate per accompagnare piatti di carne e di verdure. Le foglie si possono consumare cotte ed hanno un sapore simile agli spinaci, mentre i semi appena germinati si consumano in insalata. Le foglie si possono poi raccogliere in qualsiasi momento e vanno utilizzate nel più breve tempo possibile in maniera da conservare tutto il loro aroma e freschezza. Quelle più grandi, fibrose e dure, si possono scottare per poi essere abbinare ad altre verdure o per aromatizzare frittate o omelette.



CONSERVAZIONE

La sinapis teme molto il freddo, va quindi conservata per lunghi periodi, fuori dal frigo. I piccoli semi si possono conservare in contenitori ermetici dopo averli fatti ben seccare. Il resto della pianta va invece consumata in breve tempo (nel giro di 3 giorni) e per questo breve periodo è possibile tenerla in frigo avvolta in fogli di carta assorbente.



PRODUZIONE

Pianta erbacea annuale. Da maggio a settembre all'apice dei fusti sbocciano numerosi piccoli fiorellini di colore giallo vivo; in autunno i fiori lasciano spazio ai frutti: lunghi baccelli contenenti piccoli semi scuri.

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC



NUTRITIONAL PROPERTIES

The characteristic smell and taste of sinapis is given by the presence of sinigrin, a glucoside that is cleaved or in the presence of oxygen by the enzyme mirosine producing complex substances, as well as glucose. There is also a fixed oil containing oleic, rapic, stearic, linoleic, arachidic acid. Substantially, the consumption of sinapis promotes digestion and the release of the respiratory tract. Beware of its active ingredients, breathing long the smell of this plant could cure the respiratory tract but lead to irritation of the mucous membranes.



HOW TO CONSUME IT

The whole plant lends itself well to different preparations. Sinapis seeds are used to obtain sauces used to accompany meat and vegetable dishes. The leaves can be eaten cooked and have a similar taste to spinach, while the seeds just germinated are consumed in salad. The leaves can then be collected at any time and should be used as soon as possible in order to preserve all their aroma and freshness. The larger ones, fibrous and hard, can be scalded and then combined with other vegetables or to flavor omelettes.



STORAGE

Sinapis doesn't do well in cold, so it must be stored for long periods out of the fridge. The small seeds can be kept in airtight containers after having dried them well. The rest of the plant should instead be consumed in a short time (within 3 days) and for this short period it is possible to keep it in the fridge wrapped in sheets of absorbent paper.



GROWING SEASON

An annual herbaceous plant that grows from May to September. At the top of the plant there are numerous small, bright yellow flowers in bloom; in autumn the flowers leave room for the fruit: long pods containing small dark seeds.

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC

Asfodelo

(Asphodelus Ramosus)





INSALATINA DELLA MURGIA E MIELE DI ASFODELO

Ingredienti

- insalata misticanza 600 gr.-
- pallone di gravina 200 gr.-
- fiori e petali di rosa e asfodelo -
(accuratamente lavati e asciugati) 30 gr.
- miele di asfodelo -
- sale, olio evo -

Tagliare il Pallone in piccoli cubetti. In una ciotola unire misticanza lavata e asciugata, petali, Pallone e condire con olio e sale. Sistemare il tutto nel piatto e aggiungere i fiori e il miele a fatto colare a filo con un cucchiaino. Nel periodo in cui troviamo l'asfodelo possiamo utilizzarne oltre al fiore lo stelo e la radice (accuratamente lavati e bolliti). La misticanza può essere sostituita da lattuga o una qualsiasi insalata che si preferisca.

MURGIA SALAD AND ASPHODEL HONEY

Ingredients

- mixed salad 600 gr.
- pallone di gravina 200 gr.
- flowers and rose petals and asphodel
(carefully washed and dried) 30 gr.
- asphodel honey
- salt, extra virgin olive oil

Cut the Pallone di Gravina, a firm cow's milk cheese from Gravina in Puglia, into small cubes. In a bowl add washed and dried leaves, petals, flask and season with oil and salt. Place everything in the dish and add the flowers and honey to be poured flush with a spoon. In the period in which we find the asphodel we can use in addition to the flower the stem and the root (carefully washed and boiled). Misticanza can be replaced by lettuce or any salad that you prefer.



PROPRIETA' NUTRIZIONALI

L'asfodelo è una pianta erbacea attualmente di scarsa importanza, ma apprezzata nell'antichità dove aveva un impiego nell'alimentazione per le sue notevoli proprietà nutritive in quanto ricco di vitamine e sali minerali. Veniva piantato dai Greci sulle tombe, perché così anche i morti, avrebbero potuto trovare il necessario nutrimento. Plinio riferisce che ai suoi tempi lo si piantava davanti alla porta delle case di campagna, come rimedio contro sortilegi negativi e che i tuberi venivano cucinati nella cenere con l'aggiunta di sale e olio e, a suo dire, ne era ghiotto Pitagora. Gli autori antichi citano molte ricette per cucinare i tuberi della radice.



COME CONSUMARLO

In questa pianta lo scarto è minimo. Si consumano infatti il germoglio, la cortecchia, il tubero e anche il fiore. Il germoglio fresco dello stelo può essere consumato come un asparago. La cortecchia dello stelo, seccata, è utilizzata per intrecciare cesti che servono per riporre o trasportare pane, ma anche come base per la realizzazione di pasta. I suoi tuberi hanno alimentato le classi povere in momenti di carestia, cucinati sotto la cenere e lo stelo secco, serviva per bruciare le setole dei maiali appena uccisi. Le foglie della pianta fresche sono utilizzate per avvolgere pecorini freschi. I fiori dell'asfodelo sono anch'essi eduli e possono essere consumati in zuppe. Li si trovano anche crudi nelle cucine gourmet per migliorare l'estetica dei piatti. Possiamo inoltre con i fiori ottenere un ottimo miele. Il gambo dell'asfodelo giallo è un cibo antico che gli anziani pugliesi colgono ancora prima che sbocci il fiore e una volta scottato con acqua e aceto conservato sott'olio. Uno di quei sapori che va pian piano scomparendo.



CONSERVAZIONE

L'asfodelo si conserva come una comune pianta alimentare. È bene conservarlo in frigo intero e dividerlo nelle diverse parti solo durante il suo utilizzo. È consigliabile consumarlo entro i due giorni dalla sua raccolta, o se messo in acqua nel giro di 5 giorni. Se invece è già diviso nelle sue diverse parti la sua shelf life diminuisce notevolmente, è quindi utile conservarle i fiori avvolti nella carta all'interno di una vaschetta in plastica e lo stelo e il tubero avvolto in un panno umido, riposti nel cassetto in basso del frigo.



PRODUZIONE

MAR - MAG a seconda dell'altitudine. Nella zona murgiana è possibile trovarne in grandi quantità, soprattutto nel mese di aprile.

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC



NUTRITIONAL PROPERTIES

Asphodel is an herbaceous plant that currently is undiscovered, but appreciated in antiquity where it was used in food because of its remarkable nutritional properties as it is rich in vitamins and mineral salts. It was planted by the Greeks on the tombs, so that even the dead could find the necessary nourishment from it. Pliny reports shows that in his time it was planted in front of the door of country houses, as a remedy against negative spells. Pliny mentions that the tubers were cooked in ash with the addition of salt and oil and, that the mathematician, Pythagoras, was quite fond of it. Other ancient authors cite many recipes for cooking its tuberous roots.



HOW TO CONSUME IT

The plant can be eaten almost entirely. In fact, the bud, the bark, the tuber and even the flower are consumed. The fresh sprout of the stem can be consumed as like an asparagus. The dried bark of the stem is used to weave baskets used for storing or transporting bread, but also as a base for making pasta. Its tubers have fed the poor classes in times of famine. It was cooked under hot coals, and the dry stem was used to burn the bristles of the pigs just slaughtered. The fresh plant leaves are used to wrap fresh pecorino cheese. Asphodel flowers are also edible and can be consumed in soups. They are also found raw in gourmet kitchens to improve the aesthetics garnish dishes. We can also get excellent honey from its flowers. The stem of the yellow asphodel was an ancient food that the Apulian elders; plucked even before the flower blooms and once blanched in water and vinegar then preserved in oil.



STORAGE

Asphodel is used in cooking. It is best to refrigerate this plant whole, rather than butchering it into its various parts. It'll maintain its freshness better consumed in the next few days, or if placed in water within 5 days maximum. If it is already divided in its different parts, its shelf life decreases considerably, it is therefore useful to store the flowers wrapped in paper inside a plastic tray and the stem and the tuber wrapped in a damp cloth, placed in the drawer at the bottom of the fridge.



GROWING SEASON

MAR - MAG depending on the altitude. In the Murgian National park area, it is possible to find them in large quantities, especially in the month of April.

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



BANCA
POPOLARE
DI BARI



**DA OLTRE 50 ANNI
CREDIAMO NEL SUD**

www.popolarebari.it



ASSISTENZA
STRADALE



ASSISTENZA
MEDICA



ASSISTENZA
LEGALE



ASSISTENZA
IN CASA



ASSISTENZA
INFORMATIVA



ASSISTENZA
SCONTI

Tessera ACI

Tanti vantaggi, tanto risparmio.



Automobile Club Bari-Bat





Senape Selvatica in Crema di Cicerchia

Per la crema

- 300 gr. di cicerchia
- 40 gr. di cipolla
- sale
- pepe
- olio evo

Per la senape

- 2 mazzetti di senape selvatica
- 2 spicchi d'aglio
- peperoncino
- olio evo
- sale



Simona Marrulli



Poggiorsini - Bari

PROCEDIMENTO

Rosolare in un filo di olio caldo la cipolla tritata e farvi insaporire le cicerchie, aggiungervi un litro e mezzo di acqua calda e salate. Cuocere per un'ora e 30' a fuoco basso, quindi frullare il tutto unendo un filo d'olio a crudo. Pulire e lavare la senape, lessarla per 5 minuti in acqua leggermente salata e scolarla.

Rosolare 2 spicchi d'aglio in olio e aggiungere le verdure, cuocere per 2/3 minuti. Completare il piatto con fili di peperoncino e un filo di olio.





Wild Sinapis in Cream of Cicerchia

For the cream

- 300 gr. di cicerchia
- 40 gr. of onion
- salt
- pepper
- extra virgin olive oil

For the sinapis

- 2 bunches of wild sinapis
- 2 cloves of garlic
- chili pepper
- extra virgin olive oil
- salt



Simona Marrulli



Poggiorsini - Bari

METHOD

Brown the chopped onion in a drizzle of hot oil and let the grass peas flavor, add a liter and a half of hot and salted water. Cook for an hour and 30' over low heat, then blend all by combining a drizzle of raw olive oil. Clean and wash the sinapis, boil it for 5 minutes in lightly salted water and drain. Brown 2 cloves of garlic in oil and add the vegetables, cook for 2 or 3 minutes. Complete the dish with hot pepper and a drizzle of extra virgin olive oil as a final touch.





Lampascioni Fritti in Fiore con Vincotto

Ingredienti

- lampascioni
- olio evo
- vincotto
- sale q.b.



Pietro Marroccoli



Matera

PROCEDIMENTO

Pulire e incidere 8 lampascioni a formare un asterisco e lasciarli in acqua per 3/4 ore cambiando l'acqua 2 volte ogni ora. Immergerli in abbondante olio extravergine di oliva a 140 gradi dopo 15 m portare la temperatura dell'olio a 165 gradi finché i lampascioni hanno assunto la forma di un fiore. Scolarli e asciugarli servirlti in un piatto con sale e vincotto che contrasterà la loro caratteristica di amarognolo.





Fried Lampascioni in Bloom with Vincotto



Pietro Marroccoli



Matera

Ingredients

- lampascioni
- extra virgin olive oil
- vincotto
- salt to taste

METHOD

Clean and engrave 8 lampascioni to form an asterisk and leave them in water for 3/4 hours changing the water 2 times per hour, soak them in plenty of extra virgin olive oil to 140 degrees, after 15 minutes, bring the oil temperature to 165 degrees until the Lampascioni have taken the form of a flower. Drain and dry them serve in a dish with salt and vincotto that will counteract their characteristic bitterish.





Bavette al farro con funghi cardoncelli

Ingredienti

- 240 gr. bavette al farro
- 50 gr. fava secca sguosciata
- 50 gr. cicerchia secca sguosciata
- 100 gr. funghi cardoncelli
- 30 gr. cipollotto
- lardo magro q.b.
- olio evo q.b.
- sale e prezzemolo q.b.



Carmine Pantone



Spinazzola - Bat

PROCEDIMENTO

Mettere a mollo i legumi per 14-16 ore e cuocerli separatamente con scalogno alloro pepe in grani per 40 minuti circa. Soffriggere i cipollotti delicatamente e saltare i legumi una volta cotti, il tutto viene frullato finemente e setacciato fino a raggiungere una consistenza cremosa. Cuocere le bavette in abbondante acqua salata e tirarle 2 minuti prima della giusta cottura per poi rifinire la stessa in mantecatura con la crema di legumi ottenuta. Solo alla fine inserire i funghi precedentemente trifolati con finocchietto e prezzemolo e a finire guarnire con il lardo magro a piacere.





Spelled Bavette with Cardoncelli

Ingredients

- 240 gr. spelled bavette
- 50 gr. dried broad bean
- 50 gr. dried shelled dried cicerchia beans.
- 100 gr. cardoncelli mushrooms
- 30 gr. cipollotto
- lard lean to taste
- extra virgin olive oil
- salt and parsley to taste

METHOD

Soak legumes for 14 to 16 hours, and cook them separately with shallot, bay leave, corned ground black pepper, and cook them for about 40 minutes. Fry the spring onions gently and sauté the legumes when cooked. Everything is finely blended and stirred until it reaches a creamy consistency. Cook the bavette in abundant salted water and pull it 2 minutes before the right cooking time, and then finish with sauté the pasta in the cream of the legumes obtained. Only at the end insert the mushrooms previously sautéed with fennel and parsley and finish garnish with lean lard as desired.



Carminè Pantone



Spinazzola - Bat





Capriata 2.0

Ingredienti

- cicorielle selvatiche 300 gr.
- fave bianche secche 80 gr.
- 1 spicchio aglio
- pane raffermo grattugiato 100 gr.
- 2 uova intere
- farina "00" 100 gr.
- olio e sale q.b.



Giuseppe Mercede



Gravina in Puglia - Bari

PROCEDIMENTO

Cuocere in acqua le cicorielle selvatiche, a parte cuocere le fave bianche in acqua aromatizzata con aglio, olio e foglia di alloro, una volta che le cicorielle saranno cotte scolarle e ripassarle in padella con olio, aglio trito, aggiungere le fave bianche frullate e cuocere per qualche minuto. Lasciare raffreddare e formare delle "Quenelle", aiutatevi con degli stampi in silicone o con due cucchiari. Impanare le cicorielle nella farina, uovo e pane grattato. Friggere in olio di semi per 3 minuti a 180°.





Truss 2.0

Ingredients

- wild chicory 300 gr.
- dried white beans 80 gr.
- 1 garlic clove
- grated parmesan bread 100 gr.
- 2 whole eggs
- "00" flour 100 gr.
- oil and salt to taste

METHOD

Cook the wild chicory in water, apart from cooking the white beans in water flavored with garlic, oil and bay leaf, once the chicory will be cooked drain, and sauté in a pan with olive oil, minced garlic, add white beans, blend and cook for a few minutes. Allow to cool and make "Quenelle"; help yourself with silicone molds or with two spoons. Bread the chicory in flour, egg and breadcrumbs. Fry in seed oil for 3 minutes at 180 degrees.



Giuseppe Mercede



Gravina in Puglia - Bari





Costatine di Agnello Murgiano al Finocchietto

Ingredienti

- 8 costatine di agnello
- semi di papavero
- finocchietto selvatico
- uova
- pan grattato
- sale e pepe q.b.



Nicola Sant'èramo



Gravina in Puglia - Bari

PROCEDIMENTO

Rosolare le costatine in padella con aglio, rosmarino, poco sale e burro, per qualche minuto in modo tale che si insaporisca. Lasciarlo poi raffreddare in abbattitore fino a 0 gradi. Una volta raffreddato, mettere le costatine in un sacchetto di plastica apposito, insieme ad un rametto di rosmarino.

Creare il sottovuoto e cuocere in forno a bassa temperatura 60 gradi per 2 ore. Quando le costate saranno cotte, immergetele, con il sacchetto, in una clotola con acqua e ghiaccio in modo tale da poterle impanare con più facilità. Una volta raffreddate prendere le costate dal sacchetto e impanare con uova e semi di papavero, finocchietto selvatico (precedentemente tritato) e pangrattato. Ripetere la panatura fino a coprire completamente le costatine. Immergerle successivamente in abbondante olio bollente, friggendole fino ad ottenere una crosta dorata e croccante. Una volta tolte le costate dall'olio lasciarle asciugare dall'olio eccessivo usando carta da cucina, poi salarle. In un bicchiere da mixer mettere il finocchietto precedentemente sbollentato, mezzo spicchio di aglio, olio evo e un pizzico di sale e pepe, poi frullare il tutto.





Murgia Lamb Chops with Fennel

Ingredients

- 8 ribs of lamb
- poppy seeds
- wild fennel
- eggs
- bread crumbs
- salt and pepper to taste

METHOD

Brown the ribs in a pan with garlic, rosemary, a little salt and butter, for a few minutes. Then let it cool down in the blast chiller up to 0 degrees. Once cooled, put the ribs in a special plastic bag, along with a sprig of rosemary. Vacuum pack and cook in the oven at low temperature 60 degrees Celsius for 2 hours.

When the ribs are cooked, merge the bag, in a bowl with water and ice. Once cooled take the ribs from the bag and deep it in whipped eggs and poppy seeds, wild fennel (previously minced) and breadcrumbs. Repeat the breading until the ribs are completely covered. Then submerge them in abundant boiling oil, frying them until obtaining a golden and crispy crust. Once the ribs have been removed from the oil, leave them to dry out of the excessive oil using paper towels, then add salt. In a glass mixer put the fennel previously blanched, half clove of garlic, extra virgin olive oil and a pinch of salt and pepper, then blend everything.



Nicola Sant'èramo



Gravina in Puglia - Bari





Bietole in Padella con Olive e Pinoli

Ingredienti

- 1 kg di bietole
- 4 cucchiaini di olio evo
- 2 spicchi di aglio
- 100 g di olive nere denocciolate
- 3 cucchiaini di pinoli
- succo di limone e sale q.b.



Mariangela Raguse



Gravina in Puglia - Bari

PROCEDIMENTO

Pulire le bietole eliminando le foglie più esterne, eliminare l'estremità inferiore delle coste bianche, tagliarle in grossi pezzi, lavarle accuratamente e lessarle per 10 minuti in abbondante acqua salata. Scolare le bietole, passarle sotto l'acqua corrente fresca e dopo strizzarle leggermente. In un largo tegame soffriggere nell'olio gli spicchi di aglio interi, aggiungere le bietole, farle saltare per 5 minuti, quindi aggiungere le olive snocciolate e un po' di succo di limone. Fare insaporire ancora per un minuto, eliminare l'aglio e spegnere il fuoco. Far tostare leggermente i pinoli in un altro padellino ed aggiungerli alle bietole prima di servirle.





Chard in the Pan with Olives and Pine Nuts

Ingredients

- 1 kg of beets
- 4 tablespoons of extra virgin olive oil
- 2 cloves of garlic
- 100 gr. of pitted black olives
- 3 tablespoons of pine nuts
- lemon juice and salt to taste



Mariangela Raguso



Gravina in Puglia - Bari

METHOD

Clean the chard by removing the outer leaves, remove the lower end of the white ribs, cut them into large pieces, wash them thoroughly and boil them for 10 minutes in plenty of salted water. Drain the chards, pass them under running fresh water and then slightly wring them. In a large pan fry the whole cloves of garlic in oil, add the chard, sauté for 5 minutes, then add the pitted olives and a little lemon juice. Cook for another minute, remove the garlic and turn off the fire. Toast slightly some pine nuts in another pan, and add them to the chard before serving.





Asfodelini Arrosto

Ingredienti

- asfodelini
- olio evo
- sale q.b.



Vincenzo Montaruli



Ruvo di Puglia - Bari

PROCEDIMENTO

Procurarsi degli asfodelini, incidere verticalmente il gambo fino al bocciolo chiuso. Disporre gli asfodelini su una griglia adagiata su carboni ardenti e lasciar cuocere finché le foglie esterne risultino bruciate. Lasciarli raffreddare e con cautela eliminare le foglie bruciate lasciando così solo il gambo. Infine condire il tutto con olio extravergine e sale.





Roasted Asfodelini

Ingredients

- asfodelini
- extra virgin olive oil
- salt to taste



Vincenzo Montaruli



Ruvo di Puglia - Bari

METHOD

Obtain the asphyxins, vertically incise the stem up to the closed bud. Arrange the asparagus on a grill placed on hot coals and cook until the outer leaves are burned. Allow to cool and carefully remove the burnt leaves leaving only the stem. Finally season with extra-virgin olive oil and salt.





*il
Pallone
di
Gravina*
F.lli Derosa



I produttori del pallone di Gravina



CASEIFICIO F.LLI DEROSA

Via Milano, 30 - Gravina (Ba)

Tel./Fax 080 3252014 - Cell. 348 3538734

www.caseificioderosa.it

www.pallonedigravina.info



webbis[®]
COMM

UNA GUIDA
SICURA

NEI PROCESSI DI
INNOVAZIONE

SOLUTIONS FOR BUSINESS | WWW.WEBIS.IT



Antonio Pacella
pubblicità & comunicazione

www.studiografika.it



TuttoinVista

aziende, professionisti, associazioni... *on-line*

www.tuttoinvista.it



MurgiaCity
www.murgiacity.it