

PROGETTO

TecnicaMente Adecco

Menu Life 100:

*come vivere 100 anni tra
innovazione e tradizione
della regione Campania*

a cura della Classe 5KB e 5KC

IPSEOA Lucio Petronio



Mangia questo cibo ogni giorno per vivere fino a 100 anni. Un nuovo studio conferma l'importanza dell'alimentazione per vivere sani e a lungo. La longevità è uno degli obiettivi più ambiziosi che si possano coltivare, in quanto dipende solo in parte dalle nostre scelte. Da un lato, infatti, la componente genetica svolge un ruolo fondamentale e su questo non possiamo intervenire. Dall'altro, però, lo stile di vita e le abitudini che abbiamo possono agevolare o, al contrario, ostacolare una vita lunga e in salute. E tra le buone abitudini che possiamo adottare per vivere bene ci sono anche quelle alimentari: le scelte corrette a tavola sono, infatti, imprescindibili.



A confermarlo arriva un nuovo studio, apparso sulle colonne della rivista specializzata 'Circulation', che ha analizzato il rapporto tra dieta e longevità. Il campione preso in esame coinvolgeva soggetti provenienti dalle aree del mondo con la maggior concentrazione di centenari. In tali regioni, sono stati studiati gli effetti di due stili alimentari differenti, ovvero chi consuma principalmente carni rosse, zucchero, cereali raffinati e prodotti confezionati e chi, invece, predilige frutta, verdura, legumi e cereali integrali.

I dati sono piuttosto chiari ed evidenziamo come il secondo regime alimentare determinerebbe il 28% in meno di rischio per morte dovuta a malattie di natura cardiovascolare. Non solo, seguendo i soggetti nell'arco di diciotto anni, è stato possibile registrare un aumento del 22% nella mortalità per patologie cardiovascolari nei soggetti che seguono una dieta che prevede grandi quantità di carni rosse. È chiaro, quindi, che quello che portiamo a tavola ha un impatto enorme sul nostro organismo e sullo stato di salute generale.



menù per la longevità



Calzoncelli con le bietole e olive di Gaeta DOP

Scarole con passata di cannellini, farro e olio
extravergine della penisola Sorrentina DOP

Bastoncini di pesce spatola alle Nocciole di Giffoni
IGP

Carciofi di Paestum IGP al forno

Tartellette
con frutta fresca e Mela Annurca Campana IGP

Antipasto

CALZONCELLI CON LE BIETOLE E OLIVE DI GAETA

400 gr di pasta brisé (vedi ricetta)	10 gherigli di noci
600 gr di bietole	Un pizzico di sale marino
80 gr di olive di Gaeta*	Pepe q.b.
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva	

Ingredienti per 4 persone

"A portion of fruit and vegetables is thus 80g."



Procedimento: Snocciolate le olive e tritatele grossolanamente insieme ai gherigli di noci. Pulite e lavate le bietole, poi fatele stufare in una padella con metà olio extravergine e poco sale. Aggiungete le olive e le noci poco prima della fine della cottura e, se gradito, un po' di pepe. Mescolate per qualche minuto lasciando insaporire. Alla fine dovrete ottenere un composto perfettamente asciutto.

Prendete la pasta brisé e stendetela con il matterello su di un ripiano leggermente infarinato, in una sfoglia sottile e ricavate tanti dischi di 10 cm di diametro.

Sistematelo al centro di ciascun disco un mucchietto di verdura cotta, ripiegate la pasta in modo da formare delle piccole mezzelune, premendo bene il bordo con le dita.

Punzecchiate la superficie dei calzoni servendovi dei rebbi di una forchetta, sistemati in una teglia ricoperta con carta forno, spennellateli con l'olio rimasto e fateli cuocere nel forno già caldo a 180° C per 15-20 minuti.

A cottura ultimata trasferite i calzancelli su un piatto da portata e serviteli caldi o tiepidi, a piacere.

Pasta Brisé all'olio extravergine d'oliva

Ingredienti per una tortiera del diametro di 24-28 cm:

200 gr di farina di grano tenero di tipo 2 (semintegrale) o di farina di farro integrale

80 gr di olio extravergine d'oliva

70 gr di acqua molto fredda

Un pizzico di sale marino

Procedimento: Su di un ripiano, versate la farina con il sale e disponetela a fontana, lasciando un buco nel centro. Versate nel centro della farina l'olio e lavorate con la punta delle dita fino a ottenere tante briciole. Formate nuovamente la fontana e al centro versate un poco alla volta l'acqua ghiacciata. Dovete aggiungere 2 cucchiaini di acqua per volta, fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Lavorate velocemente la pasta per renderla liscia, formate una palla, avvolgetela con la pellicola trasparente e fatela riposare in frigo per 30 minuti.

Riprendete la pasta e stendetela col mattarello sul piano infarinato, nello spessore desiderato.

Note: Per la buona riuscita della pasta brisée, ricordatevi che i liquidi devono essere molto freddi, meglio se si mette l'acqua, e anche l'olio, per una decina di minuti nel freezer, prima di preparare la pasta. La pasta non si deve scaldare né durante la lavorazione, né al momento di stenderla. Infine i ritagli di pasta non si devono rimpastare ma si dovranno sovrapporre e si stenderanno nuovamente con il mattarello



OLIVA DI GAETA D.O.P.

Descrizione del prodotto:

L'Oliva di Gaeta DOP è riservata all'oliva della varietà «Itrana», detta anche Gaetana. Non è ammessa l'utilizzazione di piante di «Itrana» geneticamente modificate. È vietato destinare alla produzione dell'«Oliva di Gaeta» partite di olive che presentino drupe immature, molli, con epicarpo di colore rosso e/o assenza di «insanguamento» della polpa.

L'Oliva di Gaeta DOP «Itrana» è una varietà a duplice attitudine caratterizzata da una maturazione tardiva. Le drupe destinate alla produzione dell'«Oliva di Gaeta» devono essere raccolte allo stadio di piena maturità, che viene raggiunto quando l'epicarpo si presenta nero, brillante e talora ricoperto da una velatura pruinoso localmente definita «panno», mentre la polpa tende ad assumere progressivamente un colore rosso vinoso scuro a partire dalla periferia del frutto. La valutazione del giusto grado di maturazione della drupa, effettuata dall'agricoltore e/o dall'operatore, costituisce una fase molto importante per il corretto raggiungimento del colore dell'«Oliva di Gaeta», ottenuto dopo il processo di fermentazione.

Il processo di fermentazione delle olive viene condotto seguendo il tradizionale «sistema all'itranà». Tale metodo tramandato da generazioni tra gli operatori locali viene praticato esclusivamente nell'areale delimitato e prevede l'avvio naturale della fermentazione lattica escludendo l'aggiunta immediata di sale e/o di sostanze acidificanti di sintesi. È un sistema che si è consolidato negli anni basato su processi fermentativi che coinvolgono una vasta e varia flora microbica che si forma spontaneamente e che dà luogo a fermentazioni prima tumultuose e poi lente che si stabilizzano dopo l'aggiunta del sale. La gestione di questo processo prevede da parte dell'operatore un attento monitoraggio del mezzo, costituito da acqua e olive a cui successivamente viene aggiunto il sale. Nel corso del processo sono necessarie aggiunte periodiche di salamoia da parte dell'operatore affinché le olive non siano mai esposte all'aria.





OLIVA DI GAETA D.O.P.

L'Oliva di Gaeta all'atto dell'immissione al consumo deve avere forma sferoidale, calibro minimo di 12 mm, un numero di frutti/Kg non maggiore di 410, colore da rosa intenso a violaceo, un rapporto polpa/nocciolo non inferiore a 3, polifenoli totali non inferiore a 12 mg/kg e tocoferoli totali non inferiori a 42 mg/kg. Inoltre la polpa deve presentare il distacco dal nocciolo netto e completo, consistenza morbida, sapore tipico, lievemente amaro, acetico e/o lattico, colore da rosa intenso a violaceo. Eventuali difetti delle drupe, quali difetti della pellicola con o senza alterazioni della polpa, raggrinzimento, presenza del picciolo, danneggiamenti di crittogame e/o insetti, sono tollerati nella misura massima del 6%.

La caratteristica che identifica l'Oliva di Gaeta DOP è la gestione del buon andamento del processo di fermentazione, che oltre a determinare un ammorbidimento della polpa dell'oliva tale da consentirne il distacco dal nocciolo, caratterizza e distingue il sapore dell'«Oliva di Gaeta», lievemente amaro, acetico e/o lattico, dalle altre varietà di oliva da tavola.

Area di produzione: La zona di produzione dell'Oliva di Gaeta DOP comprende la superficie di 44 comuni delle province di Latina, Frosinone e Roma, nella regione Lazio, e della provincia di Caserta (Sessa Aurunca e Cellole).



OLIVA DI GAETA D.O.P.

L'Oliva di Gaeta all'atto dell'immissione al consumo deve avere forma sferoidale, calibro minimo di 12 mm, un numero di frutti/Kg non maggiore di 410, colore da rosa intenso a violaceo, un rapporto polpa/nocciolo non inferiore a 3, polifenoli totali non inferiore a 12 mg/kg e tocoferoli totali non inferiori a 42 mg/kg. Inoltre la polpa deve presentare il distacco dal nocciolo netto e completo, consistenza morbida, sapore tipico, lievemente amaro, acetico e/o lattico, colore da rosa intenso a violaceo. Eventuali difetti delle drupe, quali difetti della pellicola con o senza alterazioni della polpa, raggrinzimento, presenza del picciolo, danneggiamenti di crittogame e/o insetti, sono tollerati nella misura massima del 6%.

La caratteristica che identifica l'Oliva di Gaeta DOP è la gestione del buon andamento del processo di fermentazione, che oltre a determinare un ammorbidimento della polpa dell'oliva tale da consentirne il distacco dal nocciolo, caratterizza e distingue il sapore dell'«Oliva di Gaeta», lievemente amaro, acetico e/o lattico, dalle altre varietà di oliva da tavola.

Area di produzione: La zona di produzione dell'Oliva di Gaeta DOP comprende la superficie di 44 comuni delle province di Latina, Frosinone e Roma, nella regione Lazio, e della provincia di Caserta (Sessa Aurunca e Cellole).





Primo Piatto

SCAROLE CON PASSATA DI CANNELLINI, FARRO E OLIO EXTRAVERGINE DELLA PENISOLA SORRENTINA

Ingredienti per 4 persone:

240 gr di farro decorticato

Un cespo di scarola

Uno spicchio d'aglio

Una foglia di alloro

160 gr di fagioli cannellini secchi Un chiodo di garofano

130 gr di carota 50 ml di olio extravergine d'oliva della penisola Sorrentina*

100 gr di cipollotto o di cipolla Sale marino q.b.

Un gambo di sedano Peperoncino q.b.

PROCEDIMENTO

Sciacquate il farro sotto l'acqua corrente e mettetelo in ammollo per almeno 6 ore. Dopodiché, buttate l'acqua di ammollo, e versatelo in una pentola con il doppio dell'acqua rispetto alla quantità di cereale, portate a bollore, aggiungeteci un pizzico di sale, abbassate la fiamma (eventualmente mettete un rompifiamma tra il fuoco e la pentola) e, senza mai mescolare, cuocetelo per circa 45 minuti. Il farro è cotto quando sarà morbido e avrà assorbito tutta l'acqua.

Nel frattempo, lessate in abbondante acqua fredda anche i cannellini (che saranno stati tenuti in ammollo per tutta la notte e poi ben scolati dall'acqua di ammollo), insieme a una foglia di alloro, al chiodo di garofano, a un pezzo di gambo di sedano e un pezzo di carota, un pezzetto di cipollotto (o un pezzo di cipolla). Una volta che i fagioli

saranno divenuti teneri, salarli e scolarli, conservando l'acqua di cottura (pertanto, eventualmente, aggiungete durante la loro preparazione dell'altra acqua calda).

Togliete dai fagioli la foglia di alloro e il chiodo di garofano e frullatene metà in modo da ottenere una crema densa.

Lavate ora la scarola, tagliatela grossolanamente e sbollentatela nell'acqua di cottura dei fagioli tenuta da parte, per pochi minuti, giusto il tempo necessario affinché la scarola si ammorbidisca. Scolatela, unite un pizzico di sale e mettetela da parte.

Nel frattempo, in una padella antiaderente capiente fate soffriggere in quattro cucchiari di olio, il restante cipollotto precedentemente tritato con la carota e il restante sedano, aggiungete anche lo spicco d'aglio, che potete sia lasciare intero, per poi eliminarlo una volta dorato, sia, se gradito, tritarlo, privandolo eventualmente prima dell'anima (tagliando lo spicchio a metà si trova una parte nel centro che è facilmente asportabile) per renderlo più digeribile e un pezzetto di peperoncino.

Appena il tutto si è appassito (se necessario aggiungete un goccio d'acqua), unite il farro tenuto da parte, i fagioli cannellini interi, la scarola e fate insaporire il tutto per pochi minuti. Versate infine anche la crema di fagioli, mischiate bene e servite caldo.



VERSIONE GOURMET

Sformatino di scarole su passata di cannellini e farro

Cuocete il farro e i fagioli cannellini come riportato sopra.

Prendete la scarola sbollentata e dividetela in 4 formine monoporzione che possano andare in forno, che avrete precedentemente oleato con un velo di olio extravergine d'oliva, e ponetele in forno già caldo a 200° C per circa cinque minuti.

Dopo aver fatto appassire il cipollotto, la carota, il sedano, l'aglio e il peperoncino (vedi sopra), unite solo il farro e i cannellini interi, facendo insaporire il tutto.

Per servirlo, ponete in ogni piatto un cucchiaino di crema di cannellini (spandendola un po' col dorso del cucchiaino), adagiatevi sopra un mestolo di farro condito con i fagioli interi, e sformatevi sopra il tortino di scarola, aggiungendo alla fine un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.

Note: Il rompifiamma, o spargi fiamma, è un utensile da cucina, a forma di disco, generalmente fatto di ghisa o di rete fittissima di fili d'acciaio, che si pone sopra il fuoco della cucina su cui si andrà a poggiare la pentola; in questo modo il calore verrà

distribuito uniformemente su tutto il fondo della pentola, evitando che il cibo si attacchi e bruci.



PENISOLA SORRENTINA (OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA) D.O.P.

Descrizione del prodotto:

L'olio extravergine di oliva DOP Penisola Sorrentina presenta, a prima vista, un bel colore giallo paglierino, più o meno intenso, con riflessi verdognoli; a volte è velato. All'esame olfattivo rivela notevole armonia aromatica, con un delicato sentore di fruttato di oliva e con fini e piacevoli note di erbe aromatiche (soprattutto rosmarino e menta). Il sapore è decisamente dolce con armoniose e lievi note di amaro e piccante. E' fluido, equilibrato e con piacevoli sfumature speziate. Ha retrogusto pulito, di mandorla verde e fresca. L'acidità non supera mai il valore di 0,80%. L'amaro ed il piccante, nelle giuste gradazioni, si amalgamano perfettamente garantendo all'olio il giusto equilibrio; gli odori mediterranei del rosmarino si esaltano nell'abbinamento con il pomodoro e i piatti che ad esso si richiamano. Ottimo sulle grigliate di pesce e di verdure. Originale e particolarmente gradevole il suo abbinamento con le insalate di limoni, ma soprattutto con il sorbetto e la delizia al limone, dolci tipici di Sorrento. L'olio "Penisola Sorrentina" DOP si ottiene dalla molitura delle olive Ogliarola o Minucciola, per non meno del 65%; Rotondella, Frantoio o Leccino, da sole o congiuntamente, in misura non superiore al 35%. E' ammessa anche la presenza di altre varietà per un massimo del 20% del totale. Le tecniche di coltivazione degli oliveti sono quelle tradizionali della Penisola sorrentina che assicurano all'olio che ne deriva l'elevato e noto pregio qualitativo. Negli oliveti, collocati su ardui terrazzamenti degradanti verso il mare, le olive sono raccolte rigorosamente a mano; è autorizzato solo l'ausilio di mezzi meccanici, come scuotitori e pettini vibranti, che agevolano la raccolta, che va effettuata entro il 31 dicembre di ogni anno. E' vietato l'uso di cascolanti. La raccolta deve essere effettuata entro e non oltre il 31 dicembre di ogni anno. Le olive vanno molite entro e non oltre il secondo giorno della raccolta. Per l'estrazione dell'olio sono ammessi soltanto processi meccanici e fisici che preservino il più fedelmente le caratteristiche di qualità del frutto. La produzione massima di olive ad ettaro è di 90 q.li, con una resa in olio del 20%.



Cenni Storici:

La coltivazione dell'olivo in Penisola Sorrentina risale a tempi antichissimi. La Punta Campanella, che è l'estremo promontorio del Golfo di Napoli e fronteggia l'isola di Capri, era dominato da un Tempio, sacro alla dea Atena (Minerva) Capo Minerva, eretto dai Focesi, coloni greci. L'intera penisola fu consacrata alla dea della Sapienza e il sito divenne per secoli meta di pellegrinaggi. Lungo il percorso i pellegrini acquistavano sul posto l'olio, che si produceva in abbondanza, per farne offerta alla divinità, già ritenuta dai Greci e poi dai Romani inventrice delle olive e dell'olio (oleaeque Minerva inventrix, come recita un poema di Virgilio). Nell'intera Penisola sono stati rinvenuti resti di santuari minori eretti dai Romani e dedicati a Minerva, con il ritrovamento anche di recipienti utilizzati per l'offerta dell'olio. Da allora, l'olivo non ha più abbandonato questi luoghi e, insieme agli agrumi e alla vite, domina e caratterizza l'intero paesaggio della Penisola Sorrentina. Le particolari condizioni orografiche, che impongono costosi terrazzamenti, il clima tipicamente mediterraneo, la natura vulcanica del terreno, rendono l'ambiente della Penisola decisamente originale e tipico, come tipico è l'olio che vi viene prodotto.

Area di produzione:

La zona di produzione e di lavorazione dell'olio DOP Penisola Sorrentina comprende i territori di 13 comuni della Penisola Sorrentina e dei Monti Lattari, nonché l'isola di Capri. Essi sono: Gragnano, Pimonte, Lettere, Casola di Napoli, Sorrento, Piano di Sorrento, Meta, Sant'Agello, Massa Lubrese, Vico Equense, Capri, Anacapri e Castellammare di Stabia (quest'ultimo solo in parte).





Secondo e Contorno

BASTONCINI DI PESCE SPATOLA ALLA NOCCIOLA DI GIFFONI

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di pesce spatola sfilettato

100 gr di nocciole di Giffoni*

Erbe aromatiche (salvia alloro, rosmarino...)

Sale marino q.b.

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Pepe q.b.

160 gr di pangrattato integrale

PROCEDIMENTO

Tagliate, per prima cosa, i filetti di spatola in tanti tocchetti lunghi 10 cm circa. Eliminate eventuali residui di spine, lavate bene il pesce sotto l'acqua corrente, tamponatelo con carta assorbente da cucina e mettetelo in una ciotola.

Condite la spatola con sale, pepe, erbe aromatiche tritate e un paio di cucchiaini d'olio, mischiate per fare insaporire bene il tutto e coprite, mettete in frigorifero e lasciate marinare una mezzoretta.

Nel frattempo, frullate i pistacchi in modo da ottenere una granella molto fine (in questo modo aderirà meglio al pesce); miscelate poi in una ciotola il pangrattato con i pistacchi ridotti a farina.

Passate il pesce nella panatura e sistemate man mano i filetti su una teglia rivestita con carta forno.

Completate con il resto dell'olio e cuocete in forno preriscaldato a 200° C, in modalità ventilata per 12-15 minuti, o in forno statico per circa 20 minuti, o fino a doratura.

Estraete dal forno e servite completando il piatto, se gradito, con qualche goccia di limone, accompagnandolo con verdura di stagione.

N.B.: Potete cuocere il pesce anche in padella.

Note: Il pesce spatola è anche conosciuto con il nome di pesce bandiera o sciabola, è un pesce molto saporito e versatile. La particolarità di questo pesce è la sua forma piatta e allungata, con un'unica spina centrale. La pelle è molto sottile e senza squame, che si può tranquillamente lasciare attaccata alla polpa, per poi mangiare tutto assieme.



NOCCIOLA DI GIFFONI I.G.P.



Descrizione del prodotto: L'Indicazione geografica protetta "Nocciola di Giffoni" si riferisce ad una delle varietà italiane più pregiate in assoluto: la Tonda di Giffoni.

Le caratteristiche distintive della "Nocciola di Giffoni" IGP sono rappresentate: dalla forma perfettamente rotondeggiante del seme (che è la nocciola sgusciata), che ha polpa bianca, consistente, dal sapore aromatico, e dal perisperma (la pellicola interna) sottile e facilmente staccabile. E' inoltre particolarmente idonea alla tostatura, alla pelatura e alla calibratura, anche per la pezzatura media e omogenea del frutto. Per queste sue caratteristiche pregiate essa è particolarmente adatta alla trasformazione industriale ed è pertanto fortemente richiesta dalle industrie per la produzione di pasta e granella, nonché, come materia prima, per la preparazione di specialità dolciarie di grande consumo. Nell'area di origine è utilizzata anche come ingrediente nella preparazione di una variegata gamma di prelibatezze, tra le quali: dolcetti, torte, gelati, creme, ma anche insoliti primi piatti e finanche liquori alla nocciola.

Ma la "Nocciola di Giffoni" IGP si presta particolarmente, proprio per la forma e la qualità del frutto, al consumo diretto, sia in guscio che soprattutto come snack denocciolato intero, ed è questa forma di consumo che ha stimolato un nuovo rinnovato interesse verso tale prodotto. Al naturale o ricoperta di cioccolato, nel miele o nel torrone, la "Nocciola di Giffoni" IGP sta guadagnando, anche all'estero, il favore dei consumatori.

Essendo una cultivar medio-precoce, la raccolta dei frutti inizia solitamente già dalla terza decade di agosto, dopo di che, le nocciole vengono essiccate per portarle ad un'umidità del 5-7% e infine si depositano in luoghi freschi e ventilati, privi di odori e umidità.

Il valore altamente nutritivo della "Nocciola di Giffoni" fa sì che il suo consumo protegge dall'arteriosclerosi e dalle malattie cardiovascolari, grazie ad una concentrazione di sostanze grasse monoinsaturi, come l'acido oleico, che hanno la funzione di limitare fortemente i livelli di colesterolo nel circolo sanguigno. Essa inoltre è ricca di vitamine E, B, C, nonché di minerali quali il ferro, il rame, lo zinco, il fosforo, il sodio, il magnesio e il selenio, fondamentali per un corretto funzionamento del sistema cellulare.

Cenni storici: La coltivazione del nocciolo in Campania è antichissima. Numerose testimonianze si rinvengono nella letteratura latina, già a partire dal III secolo avanti Cristo, e da reperti archeologici, quali ad esempio alcuni resti carbonizzati di nocciole, esposti al Museo Nazionale di Napoli. La diffusione di questa coltura nel resto d'Italia sembra essere iniziata proprio a partire dalla Campania, tanto che già nel secolo XVII il commercio delle nocciole, in particolare verso altre nazioni, aveva una sua rilevanza economica.

Le prime testimonianze della coltivazione della "Nocciola di Giffoni" IGP, prodotto tipicamente salernitano, risalgono al Medioevo, ma è solo attraverso rapporti commerciali con il resto d'Italia e con l'estero, nell'epoca borbonica, che si venne a conoscere il valore distintivo della qualità di tale prodotto.

Successivamente, nel Novecento, esso ha registrato un'espansione colturale proprio in relazione alla forte richiesta da parte dell'industria dolciaria. Il territorio dei Picentini e della valle dell'Irno, d'altra parte, è vocato naturalmente alla coltivazione del nocciolo in quanto questa pianta è presente da sempre nella zona allo stato spontaneo. Il terreno di origine vulcanica offre, peraltro, le migliori condizioni di fertilità, e in generale le proprietà qualitative della Tonda di Giffoni sono riconducibili proprio al fortunato mixer di fattori ambientali, naturali e umani tipici della zona di produzione.

Area di produzione: L'area di produzione della "Nocciola di Giffoni" IGP è concentrata nel salernitano, soprattutto nella valle dell'Irno e nella zona dei Monti Picentini dove sono ubicati i 12 comuni interessati che sono: Acerno, Baronissi, Calvanico, Castiglione del Genovesi, Fisciano, Giffoni Sei Casali, Giffoni Valle Piana, Montecorvino Pugliano, Montecorvino Rovella, Olevano sul Tusciano, S. Cipriano Picentino, S. Mango Piemonte.

CARCIOFI DI PAESTUM IGP AL FORNO

Ingredienti per 4 persone

600 gr di carciofi di Paestum IGP

3 cucchiaini di salsa di soia (tamari o shoyu)

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Pangrattato integrale q.b.

Preparazione:

pulite i carciofi togliendo le foglie esterne più dure e tagliarli a spicchi e scottateli in acqua bollente per circa cinque minuti. Scolatele, passatele sotto l'acqua corrente fredda e asciugatele con un canovaccio.

Ponete ora i carciofi in una pirofila leggermente unta d'olio e spolverizzata di pangrattato, cospargetele con un'emulsione preparata in precedenza con un cucchiaino di olio e salsa di soia (tamari o shoyu), e completate con dell'altro pangrattato. Fate cuocere in forno già caldo a 180 °C per circa 15 minuti e servite.



CARCIOFO DI PAESTUM I.G.P.



Descrizione del prodotto: Il "Carciofo di Paestum" IGP, noto anche come "Tondo di Paestum", dal nome dell'ecotipo locale da cui deriva, è ascrivibile al gruppo genetico dei carciofi di tipo "Romanesco". L'aspetto rotondeggiante dei suoi capolini, la loro elevata compattezza, l'assenza di spine nelle brattee sono le principali caratteristiche qualitative e peculiari del "Carciofo di Paestum", che ne hanno consacrato anche la sua fama tra i consumatori. Anche il carattere di precocità di maturazione può essere considerato un elemento di positività conferitogli dall'ambiente di coltivazione, la Piana del Sele, che consente al "Carciofo di Paestum" di essere presente sul mercato prima di ogni altro carciofo di tipo Romanesco.

Altre caratteristiche tipiche del prodotto sono: una pezzatura media dei capolini (non più di 4 per gambo per kg di prodotto), peduncolo inferiore a 10 cm, colore verde con sfumature violetto-rosacee, ricettacolo carnoso e particolarmente gustoso.

Le caratteristiche commerciali del "Carciofo di Paestum" sopra descritte sono anche frutto di un'accurata e laboriosa tecnica di coltivazione che gli operatori agricoli della Piana del Sele hanno affinato nel corso di decenni. Il clima fresco e piovoso nel corso del lungo periodo di produzione (febbraio-maggio), che caratterizza tale area, conferisce anche la tipica ed apprezzata tenerezza e delicatezza al prodotto.

Le caratteristiche di pregio del "Carciofo di Paestum" IGP consentono a tale prodotto di essere molto apprezzato in cucina, dove viene utilizzato nella preparazione di svariate ricette tipiche e di piatti locali come la pizza con i carciofini, la crema e il pasticcio ai carciofi, particolarmente graditi ai tanti turisti che visitano la Piana del Sele e in particolare i Templi di Paestum.

Cenni storici: ingrediente fondamentale della dieta mediterranea, il carciofo accompagna da tempo immemorabile la cultura gastronomica e rurale delle popolazioni del mezzogiorno d'Italia e della Campania in particolare. Le radici della sua coltivazione vengono fatte risalire al tempo dei Borboni, il cui ufficio statistico già nel 1811 segnalava la presenza di carciofi nella zona di Evoli, l'attuale Eboli, e Capaccio. Le prime coltivazioni specializzate di carciofo sono state realizzate da agricoltori del Napoletano che impiantarono "carducci" di loro ecotipi proprio nelle zone adiacenti ai famosi Templi di Paestum. Ma la vera e propria diffusione del carciofo nella valle del Sele risale intorno al 1929-30, grazie alle vaste opere di bonifica e di profonda trasformazione agraria apportate dalla riforma fondiaria. Anche il testo di geografia economica del Migliorini del 1949 ne conferma la presenza ed importanza nella zona. La descrizione più approfondita della diffusione e dell'importanza della coltivazione del Carciofo di Paestum è stata fatta dal Bruni, nel 1960, che fa riferimento al carciofo di Castellammare come ecotipo coltivato nella Piana del Sele, varietà già citata da altri autori come appartenente al tipo Romanesco.

Area di produzione: L'area di produzione del "Carciofo di Paestum" IGP è concentrata nella Piana del Sele, in provincia di Salerno, e più precisamente nei comuni di: Agropoli, Albanella, Altavilla Silentina, Battipaglia, Bellizzi, Campagna, Capaccio, Cicerale, Eboli, Giungano, Montecorvino Pugliano, Ogliastro Cilento, Pontecagnano Faiano, Serre.



Dolce

TARTELLETTE CON FRUTTA FRESCA E MELA ANNURCA CAMPANA IGP

**Ingredienti per 24 mini tartellette (da
4,8 cm di diametro):**

Per le basi (tartellette):

200 gr di farina di grano tenero di tipo 2

(semintegrale) o di farina di farro integrale

80 gr di olio extravergine d'oliva

70 gr di succo di mele annurche Campana IGP

al naturale molto freddo

Un pizzico di sale marino

PROCEDIMENTO PER LE BASI

L'impasto base delle tatelette è quello della pasta brisé in cui però l'acqua è stata sostituita col succo di mele. Seguite, pertanto, il procedimento della ricetta della "Pasta brisé".

Trascorso il tempo di riposo dell'impasto, riprendetelo, togliete la pellicola e stendetelo, con l'aiuto di un mattarello, su un foglio di carta forno, dello spessore di circa due millimetri e, con un coppa pasta leggermente più grande del diametro degli stampini delle tartellette, realizzate tanti dischetti (potete usare anche gli stampi per mini muffin). Mettete quindi i dischetti di pasta negli stampi (precedentemente unti e infarinati), avendo cura di bucherellare il fondo di ognuno con i rebbi di una forchetta. Infornate a 180 °C per circa 20 minuti o fino a che non diventino dorati, estraeteli dalle formine e lasciateli raffreddare (meglio se su di una gratella).

CREMA

500 ml di latte di riso integrale

80 gr di datteri Medjoul al naturale

60 gr di farina di grano tenero di tipo 2 (semintegrale) o di farro integrale

Scorza di ½ limone

1/3 di cucchiaino di vaniglia naturale

1/3 di cucchiaino di curcuma in polvere



PROCEDIMENTO PER LA CREMA

Trasferite in un pentolino tutti gli ingredienti secchi (la farina, la vaniglia e la curcuma). Aggiungete il latte un po' alla volta, mescolando per evitare che si formino

grumi e frullate il tutto con un frullatore a immersione, fino a ottenere una crema

liscia e vellutata. Aggiungete la scorza del limone grattugiata e ponete sul fuoco, a

fiamma moderata. Portate a bollore e cuocete per circa 7 minuti, mescolando continuamente. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare, girando di tanto in tanto.

Per completare:

Fragoline o altra frutta fresca di stagione

Procedimento per completare le tartellette:

Riempite ogni tartelletta con un cucchiaino di crema ormai fredda e completate con

fragoline o altra frutta fresca di stagione.



MELANNURCA CAMPANA I.G.P.

Descrizione del prodotto:

L'Indicazione geografica protetta "Melannurca Campana" si riferisce ad una delle varietà italiane di melo più conosciute e più apprezzate in assoluto dai consumatori: l'Annurca. Definita la "regina delle mele", infatti, l'Annurca è da sempre conosciuta soprattutto per la spiccata qualità dei suoi frutti, dalla polpa croccante, compatta, bianca, gradevolmente acidula e succosa, con aroma caratteristico e profumo finissimo, una vera delizia per gli intenditori. Il frutto è medio-piccolo, di forma appiattita-rotondeggiante, leggermente asimmetrica, con picciolo corto e debole. La buccia, liscia, cerosa, mediamente rugginosa nella cavità peduncolare, è di colore giallo-verde, con striature di rosso su circa il 60-70% della superficie a completa maturazione, percentuale di sovraccolore che raggiunge l'80-90% dopo il periodo di arrossamento a terra. La "Melannurca Campana" IGP rivendica da sempre virtù salutari: altamente nutritiva per l'alto contenuto in vitamine (B1, B2, PP e C) e minerali (potassio, ferro, fosforo, manganese), ricca di fibre, regola le funzioni intestinali, è diuretica, particolarmente adatta ai bambini ed agli anziani, è indicata spesso nelle diete ai malati e in particolare ai diabetici. Anche per l'eccezionale rapporto acidi/zuccheri, le sue qualità organolettiche non trovano riscontro in altre varietà di mele. Una recente ricerca del Dipartimento di scienza degli alimenti dell'Università di Napoli Federico II ha dimostrato che la mela Annurca dimezza i danni ossidativi alle cellule epiteliali gastriche. La sua azione gastroprotettiva dipende dalla ricchezza in composti fenolici, che sono in grado di prevenire così i danni ossidativi dell'apparato gastrico e aiutando a combattere le malattie gastriche legate all'azione di radicali liberi. Uno degli elementi di tipicità che certamente caratterizzano la "Melannurca Campana" IGP è l'arrossamento a terra delle mele nei cosiddetti "melai". Essi sono costituiti da piccoli appezzamenti di terreno, sistemati adeguatamente in modo da evitare ristagni idrici, di larghezza non superiore a metri 1,50 su cui sono stesi strati di materiale soffice vario: un tempo si utilizzava la canapa, oggi sostituita da aghi di pino, trucioli di legna o altro materiale vegetale. Per la protezione dall'eccessivo irraggiamento solare i melai sono protetti da apprestamenti di varia natura. Durante la permanenza nei melai i frutti sono disposti su file esponendo alla luce la parte meno arrossata, vengono poi periodicamente rigirati ed accuratamente scelti, scartando quelli intaccati o marciti. E' proprio questa pratica, volta a completare la maturazione dei frutti adottando metodi tradizionali e procedure effettuate tutte a mano, ad esaltare le caratteristiche qualitative della "Melannurca Campana" IGP, conferendogli quei valori di tipicità che nessun'altra mela può vantare. Due gli ecotipi previsti dal disciplinare di produzione, con due distinte indicazioni varietali in etichetta: l'"Annurca" classica e la diretta discendente "Annurca Rossa del Sud", suo mutante naturale, diffuso nell'area di produzione da oltre un ventennio, che ha il pregio di produrre frutti a buccia rossa già sulla pianta. I frutti di maggior pregio, soprattutto dal punto di vista organolettico, a detta degli esperti sono quelli provenienti da piante innestate su franco, allevate a pieno vento e con scarsi apporti irrigui. Le indubbie caratteristiche organolettiche di questa mela, finora apprezzate soprattutto dai consumatori meridionali, stanno progressivamente conquistando anche altri mercati, grazie anche al riconoscimento del marchio di tutela e all'ingresso nei canali della grande distribuzione organizzata. Accanto ai succhi, di grande valore nutritivo, ottimi sono anche i liquori ottenuti dalle annurche, così come i dolci (crostate e sfogliatelle su tutti, ma anche le mitiche e tradizionali "mele cotte" al forno). Di recente, attraverso un programma di educazione alimentare della Regione Campania, la "Melannurca Campana" IGP è proposta al consumo dei bambini in visita a Città della Scienza nella forma commerciale della "quarta gamma" (confezione sigillata di una mela sbucciata e affettata in grado di mantenere inalterata per giorni la freschezza e l'aroma).



MELANNURCA CAMPANA I.G.P.

Cenni storici:

La "Melannurca Campana" IGP è presente in Campania da almeno due millenni. La sua raffigurazione nei dipinti rinvenuti negli scavi di Ercolano e in particolare nella Casa dei Cervi, testimonia l'antichissima legame dell'Annurca con il mondo romano e la Campania felix in particolare. Luogo di origine sarebbe l'agro puteolano, come si desume dal Naturalis Historia di Plinio il Vecchio. Proprio per la provenienza da Pozzuoli, dove è presente il lago di Averno, sede degli Inferi, Plinio la chiama "Mala Oracula" in quanto prodotta intorno all'Orco (gli Inferi). Anche Gian Battista della Porta, nel 1583, nel suo "Pomarium", nel descrivere le mele che si producono a Pozzuoli cita testualmente: (... le mele che da Varrone, Columella e Macrobio sono dette orbiculate, provenienti da Pozzuoli, hanno la buccia rossa, da sembrare macchiate nel sangue e sono dolci di sapore, volgarmente sono chiamate Orcole...). Da qui i nomi di "anorcola" e poi "annorcola" utilizzati nei secoli successivi fino a giungere al 1876 quando il nome "Annurca" compare ufficialmente nel Manuale di Arboricoltura di G. A. Pasquale. Tradizionalmente coltivata nell'area flegrea e vesuviana, spesso in aziende di piccola dimensione e talora in promiscuità con ortaggi ed altri fruttiferi, la "Melannurca Campana" IGP si è andata diffondendo nel secolo scorso prima nelle aree aversana, maddalonese e beneventana, poi via via nel nocerino, nell'irno, i picentini e infine in tutta l'area dell'alto casertano. Proprio qui, già da alcuni decenni, con la regressione delle superfici agricole dell'area napoletana a causa della conurbazione delle zone costiere, ha trovato il territorio ove essa è più intensamente coltivata.

Area di produzione: la zona di produzione della "Melannurca Campana" IGP comprende ben 137 comuni appartenenti a tutte le province campane. Le aree ove si concentra la maggior parte della produzione sono: nel napoletano la Giuglianese-Flegrea, nel casertano la Maddalonese, l'Aversana e l'Alto Casertano, nel beneventano la Valle Caudina-Telesina e il Taburno, nel salernitano l'Irno e i Picentini.



IPSEO Lucio Petronio

Grazie!

