



## SCHEMA DI ADESIONE CONCORSO “AGROBIODIVERSITÀ A TAVOLA”

Edizione 2022

### RIEPILOGO ISTRUZIONI PER LA CANDIDATURA

I gruppi classe partecipanti potranno candidare n.1 piatto a scelta tra antipasto, primo piatto o secondo piatto. Per la preparazione dovranno essere utilizzate esclusivamente materie prime fresche, di prevalente provenienza regionale.

Per candidarsi al concorso enogastronomico, dovrà essere compilata in tutte le sue sezioni la presente “Schema di Adesione”. La scheda, opportunamente compilata, dovrà essere inviata in formato .pdf entro e non oltre **sabato 14 maggio 2022** all'indirizzo email [info@settimanabiodiversitapugliese.it](mailto:info@settimanabiodiversitapugliese.it).

### IMPORTANTE

A completamento della candidatura, assieme alla presente scheda dovrà essere inviato almeno uno dei contenuti multimediali di seguito elencati, che presenti il piatto candidato. A tal fine sono considerati validi ai fini concorsuali i seguenti contenuti multimediali:

- Galleria fotografica delle fasi di preparazione e del prodotto ultimato (n. min. foto: 4, n. max. foto: 10), con apposite didascalie esplicative<sup>1</sup>;
- Video ricetta con esposizione delle fasi di preparazione e presentazione del prodotto ultimato (durata min. video 3 min., durata max. video: 10 min.).

L'email di candidatura deve essere inviata avente come oggetto il titolo del concorso (“AGROBIODIVERSITÀ A TAVOLA”).

## SCHEDA DI ADESIONE CONCORSO “AGROBIODIVERSITÀ A TAVOLA”

<b>2. DATI CLASSE CANDIDATA</b>	
<b>Istituto di appartenenza</b> <small>(indicare nome e sede dell'istituto scolastico)</small>	IISS “TOMMASO FIORE” MODUGNO sede GRUMO APPULA
<b>Indirizzo di studio</b>	Istituto Professionale per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera
<b>Classe</b> <small>(indicare anno e sezione della classe candidata)</small>	Classe 2 M

<b>3. DESCRIZIONE DELLA RICETTA</b>	
<b>Titolo della ricetta</b>	Orecchiette di grano arso, vellutata di cicerchie, pesto di rucola e stracciatella
Dosi per n° <u>4</u> persone	
<b>Ingredienti</b> <small>(elencare gli ingredienti utilizzati, indicandone le proporzioni e sottolineando eventuali utilizzi di prodotti riconosciuti come tipici o tradizionali - es. IGP, DOP, STG, PAT, Slow Food, iscritti nel registro di varietà e razze Regione Puglia)</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-350 g di orecchiette di grano arso (60 g di farina di grano arso; 140 g di farina di semola rimacinata; 100 g di acqua)</li> <li>-250 g di cicerchie della Murgia PAT</li> <li>-150 g di patate di Zapponeta PAT</li> <li>-100 g di pesto di rucola selvatica</li> <li>-40 g Olio EVO Terra di Bari DOP</li> <li>-uno spicchio d'aglio</li> <li>-mezza cipolla</li> <li>-un gambo di sedano</li> <li>-una carota</li> <li>-Sale</li> <li><i>Per guarnire</i></li> <li>-80 g di stracciatella</li> <li>-foglie di salvia</li> <li>-peperoni Cruschi</li> </ul>

<p><b>Procedimento</b></p> <p>(descrivere le differenti fasi di preparazione della ricetta)</p>	<p><u>Fase 1: Orecchiette</u></p> <p>a. mescolare le due farine, unire l'acqua e impastare a mano, energicamente per circa 10-15 minuti, fino ad ottenere un impasto sodo, liscio e omogeneo</p> <p>b. lasciare riposare il panetto per circa 30 minuti</p> <p>c. per preparare le orecchiette: formare un serpentello di impasto di circa mezzo centimetro di diametro, tagliare dei tocchetti di un centimetro e poi con la punta arrotondata della lama di un coltello, prima trascinare l'impasto sul tagliere e poi rivoltare sul dito.</p> <p><u>Fase 2: Preparazione</u></p> <p>a. mettere le cicerchie in ammollo in abbondante acqua fredda salata per 12 ore</p> <p>b. trascorso il tempo dell'ammollo, fare un trito di sedano, carote, cipolle e patate e far soffriggere con un cucchiaio di olio.</p> <p>c. aggiungere le cicerchie, lasciare stufare qualche minuto a fiamma bassa e aggiungere acqua o brodo e portare a cottura.</p> <p>c. a cottura ultimata, passare le cicerchie al mixer per ottenere una crema vellutata.</p> <p>d. cuocere le orecchiette in abbondante acqua salata e condire con la crema di cicerchie</p> <p><u>Fase 3. Composizione del piatto</u></p> <p>a. predisporre un letto di crema di cicerchie, adagiare le orecchiette</p> <p>b. aggiungere alcune gocce di pesto di rucola</p> <p>b. guarnire con un po' di stracciatella, peperoni cruschi fritti, una foglia di salvia frita, e un filo di olio evo</p> <p>Servire ben caldo</p>
<p><b>Altre note</b></p> <p>(facoltativo - campo dedicato all'inserimento di altre informazioni utili, come curiosità, testimonianze orali e/o scritte che richiamino il legame tra uno o più ingredienti della ricetta e il territorio pugliese)</p>	<p><u>La cicerchia della Murgia PAT</u></p> <p>È un legume ad alto tenore proteico (contiene circa il 25% di proteine). Coltivato nelle campagne dell'alta Murgia, è raccolto a luglio, ma essiccato è disponibile tutto l'anno. È necessario tenerlo in ammollo in abbondante acqua fredda salata poiché contiene la "latirina" un alcaloide responsabile del latirismo, se assunto in grandi quantità. Il suo gusto ricorda quello del cece e della fava.</p> <p><u>Il grano arso e le orecchiette</u></p> <p>Le orecchiette sono un formato di pasta tipico pugliese e lucano. La farina di grano arso nasconde una storia particolare. Il grano era proprietà dei latifondisti e i contadini l'unico grano che riuscivano a tenere per sé era quello raccolto a mano in seguito alla bruciatura delle stoppie dopo la raccolta, che facevano molire per ricavare una farina dal tipico colore scuro e dal caratteristico sapore tostato.</p> <p><u>Le patate di Zapponeta PAT</u></p> <p>È una patata a pasta gialla, non farinosa, coltivata in seguito alla bonifica degli arenili di Zapponeta</p> <p><u>La rucola selvatica</u></p> <p>La rucola cresce spontanea nelle campagne pugliesi, ha un aroma forte e piccante. Conosciuta già dagli antichi romani, è consumata sia cruda nelle insalate, che cotta, spesso accompagnata alla pasta.</p>

#### 4. ASPETTI NUTRIZIONALI

(elencare per ciascun ingrediente il valore degli aspetti nutrizionali in tabella. Ulteriori aspetti nutrizionali possono essere inseriti nel campo "Altre note nutrizionali". Al termine indicare il contenuto complessivo e per porzione di nutrienti)	Alimento	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
	Orecchiette	8	0,9	50	240
	Cicerchie	24,5	5,8	21,6	236,6
	Patate	0,8	0,4	7	160
	Stracciatella	2,5	4,7	0,4	54
	Olio Evo	-	9,9	-	89
	<b>Totale per porzione</b>	35,8	21,7	79	780
<p><b>Altre note nutrizionali</b> (facoltativo - qui è possibile inserire altri valori nutrizionali o presentare una breve descrizione nutrizionale)</p>	<p>Le orecchiette di grano arso con la vellutata di cicerchie, il pesto di rucola e la stracciatella sono un piatto unico tipicamente mediterraneo. È una ricetta che delizia i tutti i sensi, decisa nel contrasto dei colori che ricordano le sfumature tipiche dell'entroterra murgiano, notevole nei sapori e nei profumi, completa con il peperone crusco e la salvia croccanti.</p> <p>Piatto ricco di proteine, fornisce tutti gli amminoacidi essenziali. Bilanciato nei grassi e nei carboidrati, in una dieta di circa 2000 kcal giornaliera costituisce un pranzo equilibrato, in grado di fornire anche il giusto apporto di fibra alimentare. L'impiego della farina di grano arso, dal sapore affumicato e il piccante del pesto di rucola selvatica nella ricetta, consentono di ridurre notevolmente l'apporto di sale nella ricetta.</p>				