



SCHEDA 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 “Scheda 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.

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 esplicative¹;
- 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”).

¹ Possono essere inserite come titolo delle foto, oppure si può predisporre una presentazione .ppt con foto e didascalie.

SCHEDA DI ADESIONE CONCORSO “AGROBIODIVERSITÀ A TAVOLA”

2. DATI CLASSE CANDIDATA	
Istituto di appartenenza <small>(indicare nome e sede dell'istituto scolastico)</small>	IISS “TOMMASO FIORE” MODUGNO sede GRUMO APPULA
Indirizzo di studio	Istituto Professionale per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera
Classe <small>(indicare anno e sezione della classe candidata)</small>	Classe 3O servizi di sala e vendita

3. DESCRIZIONE DELLA RICETTA	
Titolo della ricetta	Frise con Orobanche, fave fritte ed anelli di cipolla croccante
Dosi per n° 4 persone	
Ingredienti <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"> - 4 friselle di grano duro di Altamura - 500 g di Orobanche Crenata - 40 ml di Malvasia Bianca del Salento IGT - 50 g di fave fritte di Carpino - 50 g di anelli di cipolla bianca di Margherita - un aglio - 40 g olio E.V.O. - Sale - Pepe <p><i>Per guarnire</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiori di Malva - 60 g riduzione di vin cotto di fichi

<p>Procedimento</p> <p>(descrivere le differenti fasi di preparazione della ricetta)</p>	<p><u>Fase 1: fave fritte</u></p> <p>a. Friggere le fave secche decorticate in abbondante olio vegetale, salare.</p> <p><u>Fase 2: anelli di cipolla fritti</u></p> <p>a. pelare una cipolla e tagliare a fette di circa 1 cm di spessore, separare gli anelli</p> <p>b. preparare la pastella con acqua, ghiaccio, farina 00</p> <p>c. impanare la cipolla nella pastella</p> <p>d. friggere in olio caldo a 175°C</p> <p><u>Fase 3: riduzione di vino cotto</u></p> <p>a. lasciare sobbollire il vino cotto fino a ridurre il suo volume di circa ¼</p> <p>b. raffreddare</p> <p><u>Fase 4: Preparazione del piatto</u></p> <p>a. Saltare al flambé con olio ed aglio i turioni precedentemente sbollentati</p> <p>b. Sfumare con vino bianco e condire con sale e pepe</p> <p><u>Fase 5. Composizione del piatto</u></p> <p>a. Posizionare la frisa nel piatto adagiando su di essa l'orobanche preparata</p> <p>b. Guarnire la preparazione con anelli di cipolla croccante, fave fritte, un filo di olio EVO</p> <p>c. Decorare con fiori di malva</p> <p>d. Ultimare con alcune gocce di riduzione di vin cotto.</p>
<p>Altre note</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>L'orobanche è il parassita di molte leguminose, tra cui le radici della fava provocando una significativa riduzione di produzione. L'aspetto è simile a grandi turioni di asparago. Conosciuta nella provincia barese con il nome di sporchia, è consumata sia cruda che cotta, spesso frita o al forno.</p> <p>Le fave di Carpino hanno dimensioni medio piccole, con striature verdi, decorticate e fritte costituiscono una prelibatezza e possono essere uno snack piacevole.</p> <p>La cipolla di Margherita di Savoia è bianca, croccante e dal sapore dolce. È molto utilizzata anche cruda, nelle insalate.</p> <p>Le origini della frisella risalgono al X secolo. Si tratta di un pane lievitato cotto due volte, inizialmente una prelibatezza destinata ai nobili e abbienti. Bagnata con acqua di mare e condito con olio di oliva, era definito il pane dei viaggiatori. Oggi sono vendute nei supermercati di tutta Italia e condite con pomodorini e/o sott'olio.</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
	Friselle	6	1,4	36	236,6
	Orobanche	0,9	-	4,2	20,25
	Fave fritte	3	2,4	6	37,8
	Cipolla fritta	0,45	1,8	3,75	31,7
	Vino cotto	0,42	0,18	13,36	16,66
	Olio Evo	-	9,9	-	89
	Totale per porzione	10,77	15,68	63,31	432
Altre note nutrizionali (facoltativo - qui è possibile inserire altri valori nutrizionali o presentare una breve descrizione nutrizionale)	<p>L'orobanche è ricca di fibre, ideale per una dieta a basso indice glicemico e con poche calorie. Costituisce un ottimo condimento delle friselle, arricchite con le fave e le cipolle fritte croccanti.</p> <p>Il fiore di malva che ineggia alla bella stagione, non ha solo funzione decorativa, è anche commestibile e ha un sapore dolce e delicato.</p> <p>Il sapore deciso del vincotto dona carattere agli ingredienti della tradizione contadina utilizzati per la preparazione di questo piatto.</p>				