

SCHEDA DI ADESIONE CONCORSO "AGROBIODIVERSITÀ A TAVOLA"

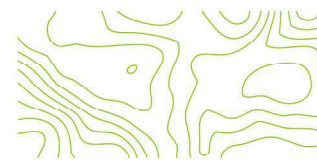
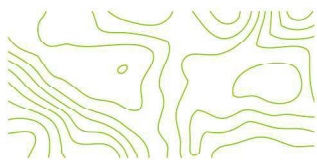
| | |
|---|---------------------------------|
| 1. DATI REFERENTE (<i>docente</i>) | |
| Nome | MARIO |
| Cognome | CONVERSANO |
| Indirizzo e-mail | mconversano@iissmorotrani.cloud |
| N° di telefono | 340/3787123 |

I dati del referente saranno utilizzati solo ed esclusivamente per comunicazioni inerenti il concorso o la premiazione dello stesso

| | |
|--|--|
| 2. DATI CLASSE CANDIDATA | |
| Istituto di appartenenza (indicare nome e sede dell'istituto scolastico) | IISS A. MORO - TRANI |
| Indirizzo di studio | IPSSEOA |
| Classe (indicare anno e sezione della classe candidata) | CLASSE MISTA PROGETTO PON (1°, 2° e 3° anno EOA) |

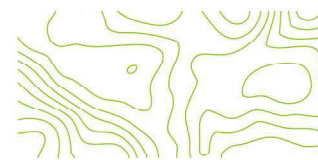
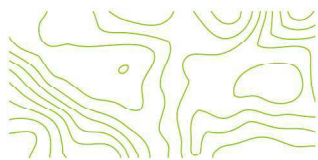
| | |
|---|---|
| 3. DESCRIZIONE DELLA RICETTA | |
| Titolo della ricetta | AGNELLO E CARDONCELLI CON "U VREDETTE" |
| Dosi per n° <u>10</u> persone | |
| Ingredienti (elencare gli ingredienti utilizzati, indicandone le proporzioni e sottolineando eventuali utilizzi di prodotti riconosciuti come tipici o tradizionali - es. IGP, DOP, STG, PAT, Slow Food, iscritti nel registro di varietà e razze Regione Puglia) | <ul style="list-style-type: none">• Agnello a pezzi di razza altamurana 1 kg (Registro Regionale filiere agroalimentari)• cipollotti novelli (sponsali) 200 g (PAT)• aglio 2 spicchi• cardoncelli mondati (<i>Scölymus hispanicus L.</i>) 600 g (PAT)• uova n. 4• pecorino pugliese 200 g (PAT)• sale e pepe q.b.• un mazzetto di erbe spontanee della murgia (finocchietto selvatico, sivone, cicoria, aglione, cipollotti, timo)• pane di semola di grano duro pugliese 500 g (PAT) |





| | |
|--|---|
| <p>Procedimento (descrivere le differenti fasi di preparazione della ricetta)</p> | <p>Per la versione della ricetta tradizionale: Lavare e mondare tutte le erbe spontanee. Con queste preparare un brodo vegetale. Sfibrare i cardoncelli e rimuovere la radice. Lessarli in abbondante acqua salata a metà cottura. Scolare e lasciare sgocciolare bene i cardoncelli.</p> <p>Affettare sottilmente l'aglio e i cipollotti, farli rosolare dolcemente in una casseruola di coccio con l'olio e.v.o.</p> <p>Aggiungere l'agnello a pezzi e farlo rosolare a fuoco dolce, aggiungere un mazzetto di odori composto di erbe aromatiche, coprire con coperchio e lasciare stufare.</p> <p>Dopo qualche minuto regolare di sale e pepe ed aggiungere un mestolo di brodo vegetale, coprire ancora e lasciare cuocere la carne per intenerirla per circa 1 ora, aggiungendo brodo al bisogno.</p> <p>Trascorsa un'ora circa aggiungere i cardi sopra l'agnello, in una ciotola rompere le uova e frustarle con sale, pepe e pecorino grattugiato. Versare tale composto (u vredette) sui cardi e infornare a 180° C fino alla formazione della gratinatura.</p> <p>Sfornare e servire ben caldo accompagnato da pane di semola pugliese abbrustolito e un filo d'olio e.v.o.</p> <p>Per la versione della ricetta innovativa: Spennellare uno stampo a mezza sfera con olio e.v.o., cospargerlo di pecorino grattugiato, quindi adagiarvi un ciuffetto di cardi sbollentati. Aggiungere dei bocconcini di agnello stufato e un poco del suo brodo, quindi infornare per 10 minuti a 180° C.</p> <p>Sfornare i timballetti e adagiarli su dei crostini di pane sbriciolati e inumiditi di brodo dell'agnello.</p> <p>Precedentemente preparare "u vredette" composto da 2 uova intere e 2 tuorli, pecorino, sale, pepe e poco brodo vegetale, montarlo a bagnomaria come fosse zabaione fino alla temperatura di coagulazione di 65° C.</p> <p>Versare lo "zabaione salato" sui timballetti. Cospargere con briciole di pane di semola e decorare con fiori di cardo e un filo di olio e.v.o.</p> |
| <p>Altre note (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'esigenza prevalente di un tempo era semplicemente quella di mangiare. I pochi fortunati di allora, appartenenti alle classi sociali più alte, potevano permettersi la migliore cucina. Per i nostri nonni e padri, invece di essere qualcosa di piacevole diveniva più spesso un assillo quotidiano per sopravvivere, per combattere il nemico di sempre: la fame.</p> <p>Questo piatto viene presentato nella sua variante borghese, più ricca, data dalla presenza dell'agnello. In passato solo le classi sociali più abbienti potevano permettersi carne di animali giovani, invece le classi sociali più povere, consumavano carne di rado e solo nelle ricorrenze più importanti come feste religiose, sposalizi e per celebrare le nascite o un buon raccolto. In queste occasioni comunque non venivano mai sacrificati animali giovani ma animali vecchi e ormai poco produttivi. Infatti questo piatto essendo uno stufato nasce dall'esigenza di intenerire le carni stoppose della pecora anziana, i cardi servivano a contrastare con il loro gusto amarognolo il sapore deciso del grasso della pecora e le erbe aromatiche a mitigare l'odore forte delle sue carni.</p> <p>La ricetta presentata rappresenta l'esempio tangibile di come, con la conoscenza e la padronanza delle moderne tecniche gastronomiche, accanto alla conoscenza dei prodotti antichi e delle tradizioni, sia possibile dare continuità e nuova linfa a quel fantastico binomio costituito dalla tradizione gastronomica e la biodiversità della nostra amata Puglia .</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 |
|--|--|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Agnello | 200 | 80 | 0 | 1590 |
| | Cipollotti | 4,2 | 0,5 | 12 | 53 |
| | Aglione | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 5 |
| | Cardoncelli mondati | 6 | 0,6 | 15 | 90 |
| | Uova | 27,1 | 19 | 0 | 280 |
| | Pecorino pugliese | 54 | 62 | 7,2 | 778 |
| | Pane di semola di grano duro | 40,5 | 2,5 | 297,5 | 1340 |
| | Olio EVO | 0 | 137,9 | 0 | 1241 |
| | Totale per porzione | 33,3 | 30,3 | 33,2 | 537,7 |
| Altre note nutrizionali (facoltativo - qui è possibile inserire altri valori nutrizionali o presentare una breve descrizione nutrizionale) | La ricetta proposta è un secondo piatto con un apporto calorico di circa 540 Kcal. La proposta gastronomica è una portata a funzione prevalentemente strutturale per l'interessante quantità di proteine (circa il 26% dell'energia totale) e lipidi (circa il 50% dell'energia totale), costituiti per la maggior parte dall'acido oleico contenuto nell'olio di Coratina. Nello specifico, l'agnello è una fonte di proteine di alta qualità e offre anche una buona quantità di vitamine del gruppo B e minerali come ferro e zinco. Le altre fonti di proteine e lipidi sono il pecorino pugliese e le uova. Il primo è un formaggio a pasta dura che offre un sapore caratteristico al piatto ed è una buona fonte di calcio, le seconde, oltre ad essere un importante fonte di proteine sono anche ricche di vitamine B12, Vitamina D, e vitamina A, selenio e colina. La cardogna o cardoncello (nome scientifico: <i>Scòlymus hispanicus</i> L.) è una pianta edule contenete fibra, sali minerali come potassio, calcio e magnesio e inoltre contiene flavonoidi e piccole quantità di acidi grassi polinsaturi. L'olio extravergine d'oliva, invece, è una fonte di grassi monoinsaturi che proteggono il cuore e contiene antiossidanti benefici per la salute. L'olio di oliva extravergine come quello DOP "Terra di Bari - cultivar coratina", arricchisce il piatto con il suo caratteristico sapore fruttato intenso. Il finocchietto selvatico è un'erba aromatica che conferisce un sapore fresco e anice al piatto. È anche una fonte di vitamina C, potassio e fibre. Il finocchietto selvatico è noto per le sue proprietà digestive e può contribuire a ridurre il gonfiore e la flatulenza. I cipollotti novelli, oltre a offrire un sapore delicato al piatto, sono una buona fonte di vitamina C, vitamina K e acido folico. Sono anche ricchi di antiossidanti e contengono fibre, che favoriscono la salute del sistema digerente. Il piatto è accompagnato, come tradizione vuole, da pane di semola di grano duro pugliese, fonte di carboidrati complessi che forniscono energia di pronto uso per il nostro corpo. Questo piatto oltre ad essere un piatto che fornisce importanti principi nutritivi, valorizza la biodiversità, la sostenibilità ambientale e la tipicità dei prodotti pugliesi. | | | | |

