



ITALIA



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Rurali

25 maggio 2018

# Il gusto della legalità

Centro di Promozione della  
Legalità - città di Milano

legalizza



LIBERA  
TERRE

## ***PRESENTAZIONE DEL PROGETTO***

Il “gusto della legalità” rappresenta la conclusione di un percorso di educazione alla legalità che ha coinvolto 45 studenti dell’indirizzo di enogastronomia e ospitalità alberghiera dell’ IIS LAGRANGE.

Questo percorso è maturato all’interno del nostro Istituto e da sempre è parte integrante della nostra offerta formativa, condiviso sin dal 2015 con il CPL di Milano città LEGALIZZAMI e quest’anno finanziato con un FSEPON-INDIRE.

La cena è il prodotto di un’Unita Didattica di Apprendimento che ha coinvolto gli studenti del triennio dei tre indirizzi di enogastronomia, sala e vendita e accoglienza turistica.

Realizzare un’UDA significa che gli insegnanti di discipline diverse lavorano sui medesimi contenuti e insieme agli alunni arrivano a realizzare un prodotto finale.

Per noi il prodotto finale è l’evento “Il gusto della legalità”, realizzato anche con i prodotti provenienti dalle cooperative di Libera Terra, cooperative nate da LIBERA, associazione con la quale collaboriamo da tempo e con la quale condividiamo il difficile ma irrinunciabile impegno per la legalità.

Per questo motivo quel che i partecipanti all’evento hanno assaporato non sono solo i sapori, ma soprattutto i saperi acquisiti durante questo cammino di apprendimento e di crescita che ha impegnato gli alunni per quasi tutto l’anno scolastico. Numerose sono state le tappe che il gruppo degli studenti ha seguito, con crescente passione e dimostrando anche spirito di iniziativa e creatività.

Le classi hanno studiato la storia della mafia, approfondito l’evoluzione della legislazione antimafia, e in particolare la L.109/96 che prevede l’assegnazione dei patrimoni e delle ricchezze di provenienza illecita a quei soggetti - Associazioni, Cooperative, Comuni, Province e Regioni- in grado di restituirli alla cittadinanza tramite servizi, attività di promozione sociale e lavoro. Dopo aver studiato la normativa, i ragazzi si sono confrontati con il dott. Roberto Fiorillo, agronomo della coop. soc. Le terre di Don Peppe Diana di Castel Volturno, a cui è stato assegnato un terreno confiscato alla camorra. Insieme all’agronomo e ai docenti, gli alunni hanno

anche partecipato a un laboratorio di biotecnologie degli alimenti e sperimentato tecniche di caseificazione, arricchendo in questo modo le competenze professionali.

Dopo essersi documentati sui prodotti di Libera Terra, i ragazzi, insieme ai docenti, hanno elaborato i menu e hanno iniziato a sperimentarne le preparazioni. Di ogni prodotto è stata identificata l'origine geografica, storica e le caratteristiche organolettiche; sono stati creati cocktails a cui sono stati assegnati nomi legati alla legalità. Sono stati elaborati itinerari enogastronomici nei luoghi dei beni confiscati alla criminalità organizzata, sono stati ideati e realizzati la locandina e gli inviti per l'evento e i video che documentano le attività svolte.

Durante la cena tutti gli ospiti saranno invitati a risolvere il CRUCIVERBA DELLA LEGALITA', creato identificando le parole chiave dell'impegno per la legalità. Verrà, infine, premiato l'ospite che per primo consegnerà il cruciverba corretto.

Questo libro documenta il lavoro svolto dagli studenti che, insieme ai loro docenti, hanno sperimentato la difficoltà e la bellezza di lavorare insieme.

# CRUCIVERBA DELLA LEGALITA'

The crossword puzzle grid is 18 columns wide and 20 rows high. The starting points for the words are as follows:

- 1: (1,1)
- 2: (1,11)
- 3: (1,17)
- 4: (2,7)
- 5: (2,13)
- 6: (3,4)
- 7: (3,10)
- 8: (3,14)
- 9: (4,11)
- 10: (4,17)
- 11: (5,2)
- 12: (5,11)
- 13: (6,7)
- 14: (6,11)
- 15: (7,11)
- 16: (8,2)

## **Orizzontali:**

**1.** Conformità alle prescrizioni della legge. **2.** Persone titolari di diritti e di doveri. **3.** Insieme di principi codificati allo scopo di fornire ai membri di una comunità regole oggettive di comportamento su cui fondare un'ordinata convivenza. **4.** Requisizione da parte dello stato di beni ottenuti commettendo un reato o connessi all'attuazione del reato. **5.** Forza morale che permette di affrontare situazioni difficili. **6.** Esposizione di un'esperienza vissuta in prima persona. **7.** Idea, nozione, immagine che si conserva nella mente di cose, persone, avvenimenti. In onore di una persona o di un evento degno di essere ricordato. **8.** Difesa, protezione di beni e diritti. **9.** Posizione centrale e determinante in un fenomeno, in un'azione: tendenza costante ad assumere comunque un ruolo di protagonista. **10.** Chiarezza e comprensibilità dell'azione amministrativa. **11.** Dal punto di vista dei comportamenti sociali ogni condizione o stato che l'individuo o più spesso una collettività reputa desiderabile, attribuendo loro in genere significati e importanza particolari e assumendoli a criterio di valutazione di azioni e comportamenti. **12.** Prerogativa dell'essere umano. **13.** Ha il significato di accorciare le distanze, mettere a proprio agio, dare pari dignità e riconoscere i propri diritti a chi si ha davanti, porsi in atteggiamento empatico, entrare in una relazione. **14.** Concezione politica fondata sui principi della sovranità popolare, dell'uguaglianza giuridica dei cittadini, dell'attribuzione di diritti e doveri sanciti dalla costituzione, della separazione e indipendenza dei poteri. **15.** processo di gruppi o organismi che agiscono per il loro mutuo beneficio. **16.** Istituzione educativa che ha il compito di trasmettere alle giovani generazioni gli elementi fondamentali di una civiltà, di una cultura.

## **Verticali:**

**1.** Ricerca di ciò che è bene per l'uomo, di ciò che è giusto fare o non fare. **2.** Confronto d'idee, opinioni o programmi allo scopo di raggiungere un'intesa. **3.** Virtù eminentemente sociale che consiste nella volontà di riconoscere e rispettare i diritti altrui attribuendo a ciascuno ciò che gli è dovuto secondo la ragione e la legge. **4.** Rapporto di comunanza tra i membri di una collettività pronti a collaborare tra loro e ad assistersi a vicenda. **5.** Considerazione in cui l'uomo tiene se stesso e che si traduce in un comportamento responsabile, misurato, equilibrato. **6.** La legge fondamentale dello Stato Italiano, è entrata in vigore il 1 gennaio 1948. **7.** Provvedimento dell'autorità giudiziaria che sottrae al detentore la disponibilità di un bene. **8.** Segnalazione alla pubblica opinione di un fatto, un atteggiamento ritenuto negativo e riprovevole. **9.** Azione con la quale si portano le persone a rendersi conto dell'esistenza di una situazione di malessere sociale o ambientale. **10.** Ideale etico-giuridico o etico-politico, secondo cui i membri di una collettività devono essere considerati allo stesso modo relativamente a determinati diritti o valori. **11.** Forma di opposizione non violenta alle imposizioni di un'autorità. **12.** Uso alternativo di un bene confiscato destinandolo a uno scopo diverso dal precedente. **13.** Complesso di condizioni sociali, culturali e morali nelle quali una persona si trova e sviluppa la propria personalità, o in cui, più genericamente, si trova a vivere.



## *I nostri cocktails*

### *"Libera" la sangria*

**Negroamaro Rosato del Salento IGT Hiso Telaray Libera Terra**, succo di pompelmo, cognac, fragole, pesche, zucchero



### *Trasparenza*

Sanbitter bianco, sfere di succo di frutti rossi di Sicilia Libera



### *E! state liberi*

**Spumante**, Aperol, soda, sfere di liquore all'arancia Libera



### *Terra mia*

Succo di frutti rossi di Sicilia Libera, purea di lamponi e more, lime, ginger ale, zucchero, menta fresca

# TRASPARENZA

<b>Quantità del Cocktail</b>	<b>10 cl</b>	
<b>Categoria</b>	<b>Pre dinner</b>	
<b>Famiglia</b>	<b>Analcolico</b>	
<b>Tipologia in base al volume</b>	<b>Medium drink</b>	
<b>Ghiaccio</b>	<b>A cubetti</b>	
<b>Base Alcolica</b>	<b>Analcolico</b>	
<b>Gusto</b>	<b>Amaro Aromatico</b>	
<b>Tecnica</b>	<b>Build</b>	
<b>Bicchiere</b>	<b>Flûte</b>	
<b>Decorazione</b>	<b>Crustas con zucchero, frutti rossi e lamponi</b>	
<b>Grado Alcolico</b>	<b>0</b>	
<b>Valore Energetico per porzione</b>	<b>kcal 66</b>	
	<b>Zuccheri g 1</b>	
<b>Composizione</b>		
<b>Centilitri</b>	<b>Ingredienti</b>	
<b>10 cl</b>	<b>Sanbittèr bianco</b>	
<b>2 Cucchiaini</b>	<b>Sfere di Succo di Frutti Rossi di Sicilia “Libera”</b>	

## PREPARAZIONE:

- ✓ RAFFREDDARE IL BICCHIERE CON QUALCHE CUBETTO DI GHIACCIO.
- ✓ ELIMINARE IL GHIACCIO E PROCEDERE ALLA BRINATURA DEL BORDO DEL BICCHIERE.
- ✓ IMMERGERE IL BORDO DEL BICCHIERE NEL SUCCO DI FRUTTI ROSSI DI SICILIA E SUCCESSIVAMENTE NELLO ZUCCHERO SEMOLATO, IN MODO DA CREARE UNA “CRUSTAS”.
- ✓ STAPPARE E VERSARE UN SANBITTÈR BIANCO NEL BICCHIERE .
- ✓ COMPLETARE CON LE SFERE DI SUCCO DI FRUTTI ROSSI DI SICILIA “LIBERA”
- ✓ SERVIRE .

## “TERRA MIA”

<b>Quantità del Cocktail</b>	<b>10 cl</b>	
<b>Categoria</b>	<b>Pre dinner</b>	
<b>Famiglia</b>	<b>Pestati</b>	
<b>Tipologia in base al volume</b>	<b>Medium drink</b>	
<b>Ghiaccio</b>	<b>A scaglie</b>	
<b>Base Alcolica</b>	<b>Analcolico</b>	
<b>Gusto</b>	<b>Dolce, Aspro e Speziato</b>	
<b>Tecnica</b>	<b>Muddle</b>	
<b>Bicchiere</b>	<b>Tumbler old fashioned/rock medio</b>	
<b>Decorazione</b>	<b>Spiedino di Lamponi, More e Menta</b>	
<b>Grado Alcolico</b>	<b>0</b>	
<b>Valore Energetico per porzione</b>	<b>kcal 91,7</b>	
	<b>Zuccheri g 27,5</b>	
<b>Composizione</b>		
<b>Centilitri</b>	<b>Ingredienti</b>	
<b>4 cl</b>	<b>Succo di Frutti Rossi di Sicilia “Libera”</b>	
<b>1/2</b>	<b>Lime</b>	
<b>3 cl</b>	<b>Purea di Lamponi e More</b>	
<b>A Colmare</b>	<b>Ginger Ale</b>	
<b>2 cucchiaini</b>	<b>Zucchero Bianco</b>	
<b>Foglie</b>	<b>Menta Fresca</b>	

**IL COCKTAIL È STATO IDEATO IN PARTE DALL’ALUNNA CURTI GRETA E POI ELABORATO E COMPLETATO INSIEME AGLI ALTRI STUDENTI**

### **PREPARAZIONE:**

- ✓ METTERE DIRETTAMENTE NEL BICCHIERE IL LIME, LO ZUCCHERO E PESTARE DELICATAMENTE.
- ✓ AGGIUNGERE LE FOGLIE DI MENTA, PESTARE POCO E DELICATAMENTE.
- ✓ AGGIUNGERE LA PUREA DI LAMPONI E MORE E RIEMPIRE A METÀ CON GHIACCIO A SCAGLIE.
- ✓ UNIRE IL SUCCO DI FRUTTI ROSSI DI LIBERA E COLMARE CON GINGER ALE E ALTRO GHIACCIO.
- ✓ MESCOLARE VELOCEMENTE DAL BASSO VERSO L’ALTO.
- ✓ DECORARE CON SPIEDINO DI MORE, MENTA FESCA E LAMPONI E SERVIRE CON CANNUCCE.

# “LIBERA” LA SANGRIA

<b>Quantità del Cocktail</b>		
<b>Categoria</b>	<b>Pre dinner</b>	
<b>Famiglia</b>	<b>Cup &amp; Bowl</b>	
<b>Tipologia in base al volume</b>	<b>Medium drink</b>	
<b>Ghiaccio</b>	<b>A cubetti</b>	
<b>Base Alcolica</b>	<b>Vino Rosato</b>	
<b>Gusto</b>	<b>Secco e speziato</b>	
<b>Tecnica</b>	<b>Build</b>	
<b>Bicchiere</b>	<b>Calice da vino</b>	
<b>Decorazione</b>	<b>Frutta macerata</b>	
<b>Grado Alcolico</b>	<b>10 °</b>	
<b>Valore Energetico per bowl</b>	<b>kcal 1.013</b>	
	<b>Zuccheri g 79,5</b>	
<b>Composizione</b>		
<b>Centilitri</b>	<b>Ingredienti</b>	
<b>1 bottiglia</b>	<b>Negramaro Rosato Salento Igt Hiso Telaray Libera Terra</b>	
<b>10 cl.</b>	<b>Cognac</b>	
<b>20 cl.</b>	<b>Succo di Pompelmo</b>	
<b>120 g</b>	<b>Fragole</b>	
<b>80 g</b>	<b>Pesche</b>	
<b>2 cucchiari</b>	<b>Zucchero</b>	

## PREPARAZIONE:

- ✓ LASCIAR MACERARE IN FRIGO (ALMENO 4 H. IL VINO CON LO ZUCCHERO E LE PESCHE E IL SUCCO DI POMPELMO.
- ✓ PRIMA DEL SERVIZIO ,AGGIUNGERE IL COGNAC E LE FRAGOLE.
- ✓ AGGIUNGERE QUALCHE CUBETTO DI GHIACCIO .
- ✓ MESCOLARE E SERVIRE IN CALICI DA VINO.

**N.B. SI CONSIGLIA ABBINAMENTO CON TARALLI PUGLIESI DI LIBERA.**

# E!STATE LIBERI

<b>Quantità del Cocktail</b>	<b>10 cl</b>	
<b>Categoria</b>	<b>Pre dinner</b>	
<b>Famiglia</b>	<b>On the rocks</b>	
<b>Tipologia in base al volume</b>	<b>Medium drink</b>	
<b>Ghiaccio</b>	<b>A cubetti</b>	
<b>Base Alcolica</b>	<b>Aperol</b>	
<b>Gusto</b>	<b>Amarognolo, fresco e tonico</b>	
<b>Tecnica</b>	<b>Build</b>	
<b>Bicchiere</b>	<b>Calice da vino</b>	
<b>Decorazione</b>	<b>Mezza fetta di arancia e ribes rossi</b>	
<b>Grado Alcolico</b>	<b>12°</b>	
<b>Valore Energetico per porzione</b>	<b>kcal 155,2</b> <b>Zuccheri g 11,2</b>	
<b>Composizione</b>		
<b>Centilitri</b>	<b>Ingredienti</b>	
<b>3 cl</b>	<b>Aperol</b>	
<b>6 cl</b>	<b>Spumante Metodo Classico</b>	
<b>2 Cucchiaini</b>	<b>Sfere di liquore arancia libera</b>	
<b>1 cl</b>	<b>Soda</b>	

**IL COCKTAIL È STATO IDEATO IN PARTE DALL'ALUNNO SANTORO FEDERICO E POI ELABORATO E COMPLETATO CON GLI ALTRI STUDENTI.**

## **PREPARAZIONE:**

- ✓ METTERE DEL GHIACCIO A CUBETTI IN UN CALICE DA VINO E MEZZA FETTA DI ARANCIA.
- ✓ VERSARE LO SPUMANTE E LO SPRUZZO DI SODA .
- ✓ AGGIUNGERE CON UN MOVIMENTO ROTATORIO L'APEROL .
- ✓ MESCOLARE.
- ✓ AGGIUNGERE LE SFERE DI LIQUORE ARANCIA LIBERA.
- ✓ DECORARE CON RIBES E SERVIRE.

## Aperitivo con allergeni

*Cannolo al nero di seppia e hummus di ceci*

Glutine, solfiti, frutta a guscio: pistacchi

*Fiori di zucca ripieni di ricotta, mozzarella di bufala e salame Napoli*

Prodotti a base di latte, glutine

*Zeppole di pasta cresciuta*

Glutine

*Barbajuan*

Glutine, prodotti a base di latte

*Canapè con paté misti*

Prodotti a base di latte, uova, glutine, sedano, pesce

*Frolla di Grana Padano con sferificazione di gamberi*

Prodotti a base di latte, glutine, crostacei, uova

*Mozzarelline alla francese*

Prodotti a base di latte, uova

*Panzanella di pomodorini e friselle pugliesi*

Glutine

## *Farinata di ceci*

### INGREDIENTI

<b>Farina di ceci</b>	750 g
Acqua	2000 g
Sale	20 g
Rosmarino	300 g
<b>Olio extra-vergine di oliva</b>	1800 g

### PREPARAZIONE

Setacciare la farina di ceci e metterla in una bastardella. Aggiungere lentamente l'acqua e il sale, mescolando bene con una frusta per eliminare eventuali grumi. Lasciar riposare per 5/8 ore, mescolando di tanto in tanto, l'impasto. Aggiungere l'olio dopo circa tre ore. A fine lievitazione eliminare la schiuma formatasi in superficie. Ungere una teglia (diametro 30 cm) con l'olio d'oliva e scaldarla in forno per 3 minuti. Quindi tirarla fuori e versarvi l'impasto, partendo dal centro della teglia. Lo spessore dell'impasto deve essere di 5mm. Spezzare l'olio con un cucchiaio dai bordi verso il centro della teglia. Direttamente sulla farinata mettere il rosmarino e infornare a 220° per 30 min. Nella prima fase di cottura bisogna girare la teglia in modo da mantenere uniforme lo spessore. Quando la farinata otterrà un colore dorato, togliere dal forno la teglia e servire subito.

### CALCOLO CALORICO (sull'intera quantità realizzata)

**Kcal 3455                    proteine 177,8 g                    carboidrati 495,7 g                    lipidi 16,7 g**

### ... LO SAPEVI CHE ...

Si narra che la farinata sia nata per errore durante una tempesta, intorno al 1200, quando una nave di genovesi imbarcò molta acqua e gli scossoni subiti furono così forti da rompere i barattoli di ceci. Si creò perciò una purea di ceci, che però tutti i marinai rifiutarono di mangiare. I piatti rimasero così al sole. Il giorno successivo, qualcuno provò nuovamente ad assaggiare la pietanza e la trovò buonissima!

## *Focaccia di ceci*

### INGREDIENTI

<b>Farina di ceci</b>	250 g
<b>Farina 00</b>	350 g
Sale	30 g
<b>Uova</b>	60 g
Acqua frizzante	130 ml
<b>Latte</b>	350 g
Acqua naturale	11 ml
<b>Lievito</b>	5 g

### PREPARAZIONE

Nella planetaria versare la farina00 e il sale, la farina di ceci, latte, acqua naturale, acqua frizzante, lievito e uovo. Amalgamare bene e far lievitare l'impasto fino al raddoppiamento della massa. Creare delle focaccine e disporle su una teglia con carta da forno. Cuocerle in forno a 180° fino a quando non otterranno un colore dorato.

### CALCOLO CALORICO (sull'intera quantità realizzata)

**Kcal 1135,5**      **proteine 15,92 g**      **carboidrati 18,76 g**      **lipidi 3,2 g**

## *Pane di grano duro*

### INGREDIENTI

Sale	12 g
<b>Farina di semola di grano duro</b>	500 g
Acqua	325 g
Lievito	10 g
Olio extra-vergine di oliva	50 g

### PROCEDIMENTO

In una planetaria unire farina, lievito sbriciolato, sale, acqua e olio. Amalgamare bene e far lievitare l'impasto fino al suo raddoppiamento. Formare dei panini da 30g ciascuno e disporli su una teglia unta con l'olio. Infornare a 180° per 20 min.

### CALCOLO CALORICO (sull'intera quantità realizzata)

**Kcal 1765,5**      **proteine 65,3 g**      **carboidrati 274,3 g**      **lipidi 174,2 g**

## **Grissini**

### **INGREDIENTI**

<b>Farina 00</b>	1500 g
Acqua	800 g
Olio extra-vergine di oliva	200 g
Sale	40 g
<b>Lievito</b>	40 g
<b>Sesamo</b>	40 g

### **PREPARAZIONE**

Nella planetaria versare la farina 00, il lievito sbriciolato, sale, sesamo, acqua e olio. Amalgamare bene e far lievitare l'impasto fino al raddoppiamento della massa. Stendere l'impasto e, con l'aiuto di una rotella tagliapasta, formare i grissini. Disporli in una teglia unta con poco olio. Infornare a 180° per 10-15 min.

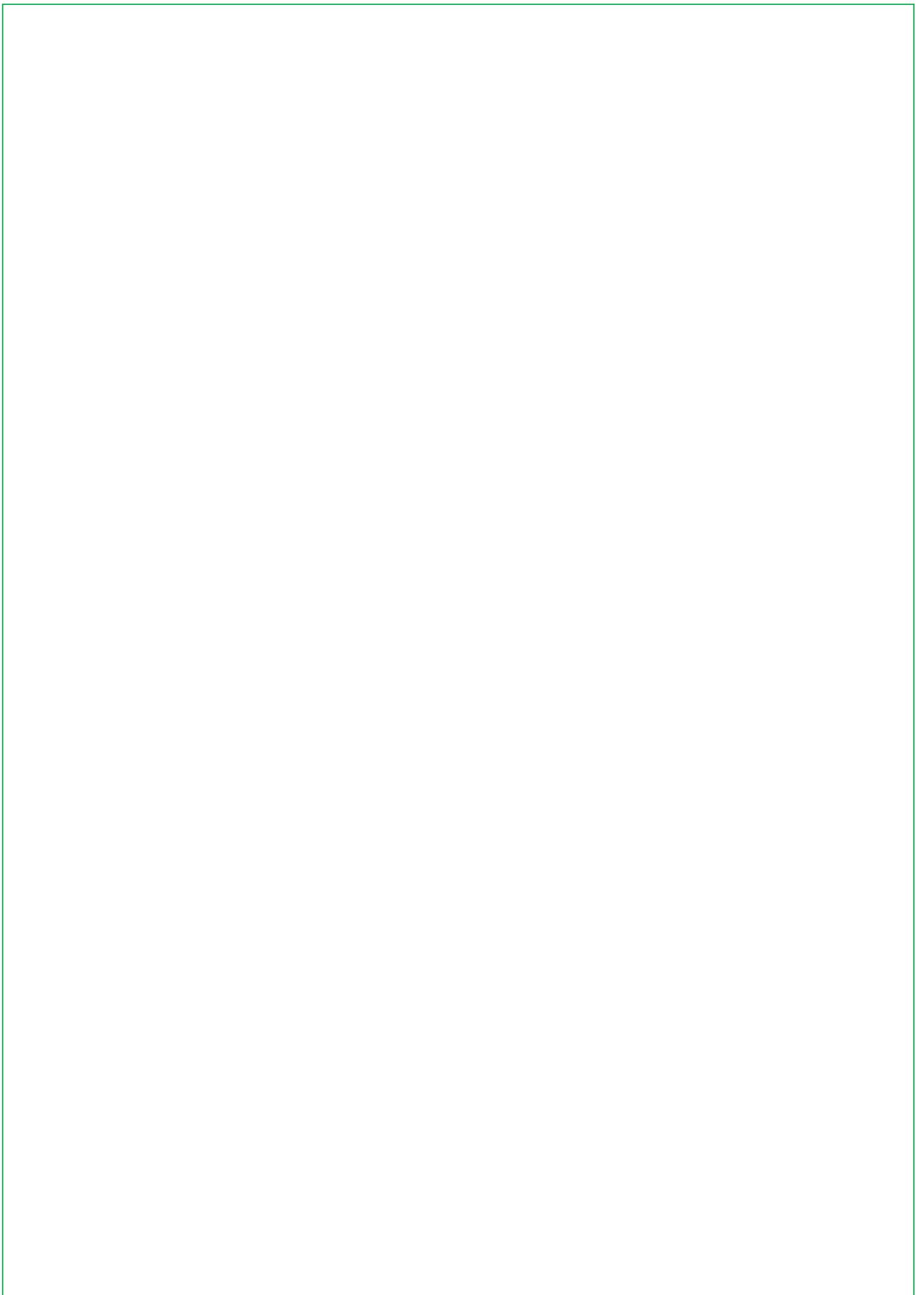
### **CALCOLO CALORICO (sull'intera quantità realizzata)**

**Kcal 5662**                      **proteine 218,7 g**                      **carboidrati 1147,2 g**                      **lipidi 175,7 g**

### **... LO SAPEVI CHE ...**

Tradizionalmente la sua nascita si fa risalire al 1679, quando il fornaio di corte del Regno di Savoia, Antonio Burnero, seguendo le indicazioni del medico lanzese Teobaldo Pecchio, inventò questo alimento per poter nutrire il futuro re Vittorio Amedeo II, di salute cagionevole e incapace di digerire la mollica del pane. Re Carlo Felice li prediligeva così tanto che, in palco, al Teatro Regio, li sgranocchiava per passatempo.

Il successo dei grissini fu particolarmente rapido, sia per la maggiore digeribilità rispetto al pane comune, sia per la possibilità di essere conservati anche per diverse settimane senza alcun deterioramento. Fra i grandi estimatori del grissino torinese, non si può non citare Napoleone Bonaparte, il quale creò, all'inizio del XIX secolo, un servizio di corriera fra Torino e Parigi, prevalentemente dedicato al trasporto di quelli che chiamava "Les petits bâtons de Turin".



## *Frolla di Grana Padano con sferificazione di gamberi*

INGREDIENTI	QUANTITA' PER PORZIONE
Burro	30 g
Farina "00"	50 g
Funghi	1 g
Gamberi	1 n
Grana Padano	15 g
Pancarrè	15 n
Ricotta di latte di bufala	2,5g
Timo	0,5g
Uova	1n
Zucchero	5g

### PROCEDIMENTO

#### *Per la frolla di grana*

Impastare il burro con la farina, quindi unire il resto degli ingredienti.

Far riposare in frigorifero per tutta la notte.

Stendere la frolla e far cuocere a 150° per 15 minuti, con valvola aperta.

#### *Per la sferificazione di gamberi*

Tagliare i bordi del pane in cassetta e ricavarne dei cubetti. Tostarli in forno per pochi minuti.

Saltare i funghi porcini in padella con olio e aglio. Unire ai funghi e al pane tostato la ricotta e il prezzemolo tritato. Pulire i gamberi e aprirli a libro. Posizionarne due affiancati sulla pellicola e batterli con il batticarne. Inserire nei gamberi il composto precedentemente preparato. Quindi sollevare i quattro angoli della pellicola, realizzando una pallina compatta. Quindi cuocere in acqua bollente per otto minuti. Ultimata la cottura, rimuovere la pellicola e posizionare la sfera ottenuta sopra la frolla di grana.

CALCOLO CALORICO	Kcal 522,505
Proteine	14,7175g
Carboidrati	48,18 g
Lipidi	31,17 g

### ... LO SAPEVI CHE ...

I gamberi conducono un'esistenza prevalentemente notturna, cacciano con l'ausilio delle appendici frontali e individuano la preda grazie alle antenne che percepiscono le vibrazioni. I gamberi adottano la retromarcia, come reazione istintiva, quando si trovano di fronte a un pericolo improvviso.

## Mozzarelline alla francese

INGREDIENTI	QUANTITA' PER PORZIONE
Mozzarelline di bufala	2 n
Olio di semi	38 ml
Pangrattato	12,5g
Uova	1 n

### PROCEDIMENTO

Asciugare le mozzarelline dal liquido di governo, passarle nell'uovo e successivamente nel pangrattato. Infine friggerle e servirle calde.

CALCOLO CALORICO	kcal 177,8
Proteine	8,8 g
Carboidrati	9,6 g
Lipidi	341,3 g

### ... LO SAPEVI CHE ...

La mozzarella fritta è un'idea sfiziosa per un antipasto o un aperitivo, un delizioso *finger food* da preparare in poco tempo. Il consiglio è quello di utilizzare ingredienti di qualità.

Data l'artigianalità del prodotto, Libera Terra consiglia di lasciarla in un colino almeno per un'ora prima di procedere alla realizzazione della ricetta. Fondamentale è eseguire bene tutti i passaggi, per evitare che le mozzarelle in cottura si aprano e per servirle intatte e croccanti.

## *Cannolo al nero di seppia e Humus di ceci*

INGREDIENTI	QUANTITA' PER PORZIONE
<b>Strutto</b>	8 g
<b>Farina</b>	12 g
<b>Ceci secchi</b>	25 g
<b>Nero di seppia</b>	6 n
Vino bianco	5 ml
<b>Granella di pistacchi</b>	7g
Limone	1n
Zucchero	8g

### PROCEDIMENTO

#### *Per il cannolo*

Mettere farina, zucchero, vino bianco, nero di seppia, strutto e sale nella planetaria e lasciarla lavorare fino a che non si amalgama formando una panetta.

Far riposare la pasta in frigorifero.

Stendere la pasta con la macchina e quindi suddividerla in forme rotonde con il coppapasta, avvolgere le forme di pasta così ottenute sullo stampo classico del cannolo, precedentemente imburato, e chiuderle con un goccio di acqua. Infine, friggere i cannoli così ottenuti.

#### *Per l'humus di ceci*

Cuocere i ceci in acqua salata, insaporendoli con una foglia di alloro. Unire un poco di brodo all'acqua di cottura e far bollire per 30 minuti circa. Frullare i ceci con un goccio di succo di limone, olio e sale. Mettere il composto in una saccapoche.

Riempire i cannoli al nero di seppia con l'humus di ceci e decorarli con granella di pistacchio.

CALCOLO CALORICO	Kcal 302,57
Proteine	10,384 g
Carboidrati	35,609 g
Lipidi	12,811 g

### ... LO SAPEVI CHE ...

Il cannolo, nella sua versione dolce, è nato a Caltanissetta e i pasticceri di Palermo hanno contribuito a perfezionare la ricetta.

Il nome è legato, secondo alcuni, alle canne di fiume, cui veniva arrotolata la cialda durante la sua preparazione. Secondo altri, il dolce fu inventato per festeggiare il Carnevale e dovrebbe il proprio nome a uno scherzo carnevalesco, che consisteva nel far fuoriuscire dal cannolo la crema di ricotta al posto dell'acqua. "Cannolo", infatti, è anche il nome dialettale che indica il rubinetto.

Una diversa tradizione racconta, invece, che furono le donne dell'*harem* del castello del signore dell'allora *Qal'at al-Nissa* (Caltanissetta) le inventrici della ricetta. In questo luogo gli emiri saraceni tenevano il proprio *harem* e fu qui che le concubine lo crearono per prime, forse come omaggio vagamente fallico ai propri uomini. Pare che si ispirarono a un dolce di origine romana.

Le donne, durante le lunghe assenze dei consorti, per ingannare l'attesa, si dedicavano alla preparazione di cibi e dolci elaborati. Queste donne avrebbero, dunque, modificato un dolce arabo già esistente, fatto di ricotta, mandorle e miele, rielaborandolo con una ricetta romana e dando così vita a una specialità che sarebbe poi divenuta universalmente nota.

## *Fiori di zucca ripieni di ricotta mozzarella di bufala e salame Napoli*

INGREDIENTI	QUANTITA' PER PORZIONE
Fiori di zucca	2 n
<b>Farina</b>	12 g
Salame Napoli	6 g
<b>Lievito</b>	6 g
Zafferano	4 g
<b>Ricotta di bufala</b>	43 g
<b>Mozzarella di bufala</b>	12 g
Acqua frizzante	25g

### **PROCEDIMENTO:**

Pulire i fiori di zucca sotto acqua corrente e togliere il pistillo.

#### ***Per la pastella:***

In una bastardella mettere farina, lievito e zafferano con una frusta e mescolare aggiungendo l'acqua frizzante fino a formare una pastella liscia.

#### ***Per il ripieno:***

Far scolare la ricotta e passarla al setaccio, aggiungere la mozzarella tagliata a dadini e il salame Napoli.

***Finitura:*** Riempire i fiori di zucca, passarli nella pastella e friggerli in abbondante olio bollente.

CALCOLO CALORICO	Kcal 105,54
Proteine	4,908 g
Carboidrati	10,375 g
Lipidi	4,509 g

### **... LO SAPEVI CHE ...**

Le zucchine, da cui i fiori di zucca (o zucchina dovremmo dire) provengono, sono frutti di una pianta originaria del Centro America appartenente al gruppo delle cucurbitacee, come i meloni e le angurie. Entrate a far parte della nostra tavola da tempo, sono più o meno sempre disponibili nel banco frigo dei supermercati, perché coltivate in serra, ma il periodo migliore per gustarle è da metà aprile a ottobre. I fiori di zucca sono di forma allungata con petali verdi alla base e gialli all'interno. Ci sono i maschi e le femmine e, per riconoscerli, si può osservarli all'interno, individuando gli stami, che indicano i fiori maschi. Si possono distinguere anche osservando lo stelo: i fiori maschi hanno uno stelo che resta sottile, mentre quelli femmina vanno ingrossandosi alla base, dove poi si forma la zucchina. I più adatti in cucina sono i fiori maschi, perché sono più grandi e si prestano meglio per essere ripieni. Gusto delicato, poche calorie e alta digeribilità sono le caratteristiche peculiari dei fiori di zucca. L'innata leggerezza deriva dal fatto che sono costituiti per il 95% da acqua: questa qualità regala ai fiori proprietà diuretiche e rinfrescanti. Contengono, inoltre, betacarotene, vitamina C e fotocomposti.

## *Barbajuan*

INGREDIENTI	QUANTITA' PER PORZIONE
Olio extra-vergine di oliva	2 g
Paté di olive celline	5 g
Ricotta di bufala	2 g
Farina	7 g
Acqua	2 g
Sale fino	1g

### PROCEDIMENTO :

Lavorare la farina con l'olio, l'acqua a temperatura ambiente e il sale.

Far riposare l'impasto in frigo.

Preparare la farcia facendo scolare la ricotta e aggiungendola al paté.

Stendere l'impasto finemente, aggiungere il ripieno e chiudere il *barbajuan*.

Friggere i barbajuan in olio di semi ben caldo e servire ben caldi.

CALCOLO CALORICO	Kcal 60,35
Proteine	0,7667 g
Carboidrati	5,4004 g
Lipidi	3,7836 g

### ... LO SAPEVI CHE ...

**Barbajuan o barbajui** è il nome, in dialetto ligure, dei ravioli fritti (i [tourtons francesi](#)), solitamente ripieni di zucca e formaggio, tipici dell'entroterra ventimigliese, specialmente della val Nervia. L'origine più probabile sarebbe la città di Castellar, vicino a Menton.

Il nome di questo raviolo fritto deriverebbe da un certo zio (*barba* in ligure) Giovanni (*Giuà*), cuoco provetto. La gustosità del piatto consiste nel contrasto tra il dolce della zucca e il gusto deciso del *brusso* (la ricotta fermentata tipica delle valli imperiesi).

Questa specialità fa parte anche della gastronomia del Principato di Monaco e si chiama in monegasco appunto "*Barbajuan*".

## *Panzanella di pomodorini e friselle pugliesi*

INGREDIENTI	QUANTITA' PER PORZIONE
Cetrioli	13 g
Pomodorini datterini	13 g
Basilico	2 g
Origano	1 g
Cipolle rosse di Tropea	10 g
<b>Friselle</b>	25 g

### PROCEDIMENTO:

Sbucciare e tagliare la cipolla, lasciarla in acqua e aceto di vino bianco per almeno 2h.

Tagliare a concassè (a dadini) il cetriolo e il pomodoro a crudo.

Bagnare la frisella, quando è abbastanza molle iniziare a sbriciolarla;

Aggiungere la cipolla, i pomodori, i cetrioli, l'olio, un po' d' aceto, un pizzico di sale e pepe.

CALCOLO CALORICO	Kcal 96,21
Proteine	3,2686 g
Carboidrati	20,6347 g
Lipidi	0,5354 g

### ... LO SAPEVI CHE ...

La **panzanella**, chiamata anche *pansanella* o *panmolle* o "pane 'nzuppo" , è un piatto tipico dell'Italia centrale ([Toscana](#), [Marche](#), [Umbria](#) e [Lazio](#)). La ricetta originale prevede pane raffermo, cipolla rossa, basilico , il tutto condito con olio, aceto e sale. In Toscana e in Umbria il pane viene lasciato a bagno in acqua e poi strizzato fino a sbriciolarlo e spezzettarlo, per mescolarlo agli altri ingredienti; nelle Marche le fette di pane raffermo vengono bagnate ma non sbriciolate e gli altri ingredienti posti sopra come si trattasse di una bruschetta. Nel tempo sono state introdotte alcune aggiunte, come il pomodoro crudo a pezzi e il cetriolo. La ricetta si presenta in molte varianti con aggiunte e sostituzioni di vario tipo: carote, finocchi, mais, sedano, peperoni a crudo, würstel, mozzarella, formaggi di vario tipo, sott'oli, sott'aceti, anche spezie a scelta per dare sapore, come origano, basilico, erba cipollina. Il piatto risulta molto fresco. È consumato preferibilmente in estate, anche perché è il periodo in cui si trovano con facilità le verdure di cui è composto. Rappresenta un buon piatto unico.

## *Canapè con paté misti*

INGREDIENTI	QUANTITA' PER PORZIONE
<b>Burro</b>	6 g
<b>Maionese</b>	12 g
Insalata lattughino	12 g
<b>Pancarré</b>	1 n
Paté di carciofi	4 g
Paté di rapa	4 n
Paté di melanzane	4g
<b>Salmone</b>	17 g

### PROCEDIMENTO

Tagliare a formine il pancarré, imburrarlo completamente e aggiungere i diversi tipi di pate'. Infine aggiungere una decorazione.

CALCOLO CALORICO	Kcal 140,02
Proteine	4,168 g
Carboidrati	1,735 g
Lipidi	13,023 g

### ... LO SAPEVI CHE ...

Il canapè (dal francese canapé e dal latino medievale canapeum, alterazione del class. conopēum) è un piccolo antipasto poggiato o spalmato su fettine di pane senza crosta che solitamente vengono prima spalmate di burro ed anche preventivamente grigliate. È solitamente preparato con cura e di aspetto molto decorativo, separato in fette e mangiabile spesso in un solo morso.

I canapè si preparano su fette di pane bianco da tramezzini, su pane tostato, su gallette, in barchette di pasta sfoglia o frolla e su qualsiasi supporto che sia adatto a essere presentato disteso su un piatto e ritagliato in forme piacevoli, come stelle, cerchi o fiori. Talvolta il supporto del canapè può anche venire fritto o ricavato da impasti di polenta o patate scavate: sebbene esistano ricette tradizionali di canapè, queste sono preparazioni dove la fantasia nell'accostamento è più che benvenuta.

## *Zeppole di pasta cresciuta*

INGREDIENTI	QUANTITA' PER PORZIONE
Farina "00"	70 g
Lievito	2 g
Acqua frizzante	2,5 g
Olio extra-vergine di oliva	2,5 g

### PROCEDIMENTO

Sciogliete il lievito nell' acqua tiepida e mescolate con un cucchiaino. In una ciotola ponete la farina, aggiungete l'acqua in cui avete sciolto il lievito, mescolate a mano o con l'aiuto di una forchetta e aggiungete il sale. Continuate a mescolare fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo e ricoprite la ciotola con della pellicola. Fate lievitare l'impasto per almeno mezz'ora, fino a che non sarà raddoppiato di volume. Mettete a scaldare l'olio in una padella dai bordi alti. Aspettate che l'olio sia ben caldo, prelevate una parte dell'impasto con un cucchiaio e aiutatevi con un altro cucchiaio per farla scivolare nell'olio. Fate friggere le zeppole, poche per volta, girandole di continuo, fino ad ottenere una doratura uniforme. Toglietele dall'olio e riponetele su di un piatto ricoperto di carta assorbente. Salate le zeppole quando sono ancora calde e servite.

CALCOLO CALORICO	K cal 260,6
Proteine	6,797 g
Carboidrati	53,908 g
Lipidi	1,036 g

### ... LO SAPEVI CHE ...

Le zeppole di pasta cresciuta fanno parte della cucina povera napoletana, sono anche conosciute come zeppolelle fritte e sono molto diffuse come cibo di strada. Sono frittelle salate sferiche irregolari fatte di pastella di farina, acqua e lievito naturale. Vengono fritte in abbondante olio bollente. Si vendono nelle friggitorie tipiche di Napoli. Una variante molto apprezzata nel napoletano prevede l'aggiunta all'impasto di pezzetti di alghe di mare. Questa variante è diffusa come antipasto nei ristoranti, ma in genere non è venduta nelle friggitorie.



*"Il gusto della legalità"*

*Menù*

*Antipasto*

*Millefoglie di melanzane, scamorza di bufala, crema di zucchine  
con cassè di ramati e pesto di basilico*

*Primo*

*Paccheri cotti in acqua fredda ripieni di ricotta, mozzarella  
e trita di vitello su ragù alla napoletana di pomodoro Siccagno*

*Secondo*

*Filetto di vitello cotto a bassa temperatura  
con salsa di Passito di Negroamaro,  
marmellata di arancia di Sicilia e cuori di carciofo*

*Dessert*

*Babà inzuppato di liquore di limone, coulis di frutti rossi di Sicilia e  
gelatina di Nero d'Avola  
Macedonia di frutti di bosco*



## *Vini*

*Negroamaro Rosato*  
*EmmeDiElle Salento I.G.T. 2016*

*Nero d'Avola - Argille di Tagghia*  
*Via Terre Siciliane I.G.T. 2016*

*Negroamaro Passito Salento*  
*I.G.T. 2013*

*Acqua naturale e gassata*  
*Caffè e digestivi*

## *Millefoglie di melanzane zucchine e scamorza*

<b>INGREDIENTI</b>	<b>QUANTITA' PER PORZIONE</b>
Aglione	1 g
<b>Farina "00"</b>	30 g
Basilico	3,75 g
<b>Olio di arachidi</b>	100 g
<b>Parmigiano</b>	2,5 g
<b>Pinoli</b>	1 g
<b>Scamorza di latte di bufala</b>	70 g
Cipolla ramata	15 g
<b>Noci</b>	1 g
<b>Passata di pomodoro Saccagno</b>	160 g
Timo	100 g
Zucchine	1 g
Pomodori ramati	3,75 g
<b>Olio extra-vergine di oliva</b>	20 g
Melanzane	250 g

### **PROCEDIMENTO**

Pulire, lavare e pelare le melanzane. Tagliarle con l'affettatrice.

Preparare la salsa di pomodoro e basilico (mettere in una teglia sul fuoco la cipolla, fare rosolare e aggiungere la salsa di pomodoro e il basilico, salare e pepare).

Successivamente passare le fette di melanzane nella farina, friggere in abbondante olio di arachidi e in seguito asciugarle con carta assorbente.

Tagliare a fettine la scamorza.

Riempire i C4 (stampini in alluminio): stendere poca salsa di pomodoro sul fondo dello stampino, ricoprire con le melanzane, versare la salsa di pomodoro e spolverare con parmigiano e scamorza.

Procedere in questo modo per 4-5 strati.

Terminare il riempimento dello stampino con salsa di pomodoro, scamorza e parmigiano.

Preparare una concassè di pomodori (tagliare i pomodori a cubetti regolari).

Per la base dell'impattamento, preparare una crema di zucchine (frullare le zucchine lessate con olio sale e pepe);

Per la conclusione dell'impattamento della parmigiana preparare il pesto al basilico (frullare noci e pinoli, aggiungendo olio, aglio e basilico; infine aggiungere parmigiano o pecorino e frullare il tutto.

<b>CALCOLO CALORICO</b>	<b>Kcal 391,78</b>
Proteine	36,2 g
Carboidrati	52,3 g
Lipidi	11 g

### ... LO SAPEVI CHE ...

Tra le dispute gastronomiche che riguardano il nostro paese, una di quelle più accese riguarda la ricetta della “parmigiana di melanzane” o “melanzane alla parmigiana”. L'origine di questo piatto è, infatti, assai dubbia: a contendersela sono la Sicilia, Napoli e Parma.

La melanzana arrivò in Italia nel XV secolo, quando gli Arabi la fecero arrivare dall'India. Già questo itinerario fa propendere per l'origine siciliana, dato che gli Arabi avevano conquistato l'isola nel IX secolo. La denominazione del piatto, inoltre, deriverebbe dalla voce siciliana “parmigiana”, ossia l'insieme dei listelli di legno che formano una persiana. Il loro sovrapporsi parzialmente l'uno all'altro ricorderebbe la disposizione delle melanzane fritte nella preparazione di questa pietanza.

A sostenere l'origine napoletana della *parmigiana* intervengono alcuni testi letterari.

La prima testimonianza storica sulla *parmigiana* è contenuta nel *Cuoco galante* (1733) di Vincenzo Corrado, cuoco pugliese al servizio delle più importanti famiglie aristocratiche della Napoli del 1700. Corrado, tuttavia, nella sua ricetta, utilizza le zucchine anziché le melanzane. Assai più simile alla ricetta odierna è quella descritta nel 1839 da Ippolito Cavalcanti nella sua *Cusina casarinola co la lengua napoletana*.

E, infine, ecco le prove a sostegno dell'origine parmense.

Nel XV e XVI secolo, l'espressione “cucinare alla maniera dei Parmigiani” indicava proprio l'usanza di preparare vegetali a strati. Proprio come nelle melanzane alla parmigiana. Solo nel XVII secolo, nei ricettari, “cucinare alla parmigiana” divenne sinonimo di utilizzo del celebre formaggio.

Insomma: un bel rompicapo. Tuttavia, l'attuale diffusione del piatto, la melanzana importata dagli Arabi e tutte le assonanze possibili lasciano propendere per un'origine siciliana, un successivo sbarco a Napoli come naturale conseguenza del dominio partenopeo sull'isola. E, perché no, un'ulteriore connessione con i Borboni, la dinastia di origine spagnola che prima di entrare a Napoli, per un complesso gioco di alleanze dinastiche, governava proprio il Ducato di Parma e Piacenza.

Insomma, vuoi vedere che Siciliani e Parmigiani si sono incontrati a Napoli per far nascere la *parmigiana*?

*Paccheri cotti in acqua fredda ripieni di ricotta, mozzarella e trita di vitello su ragù alla napoletana con passata di pomodoro Siccagno*

<b>INGREDIENTI</b>	<b>QUANTITA' PER PORZIONE</b>
<b>Paccheri artigianali</b>	90 g
<b>Mozzarella di bufala</b>	45 g
Passata di pomodoro Siccagno	220 g
<b>Pecorino dolce grattugiato</b>	90 g
Carne trita	90 g
Puntine di maiale	50 g
<b>Ricotta di latte di bufala</b>	45 g
Cervellatine di manzo	87 g
Braciola di manzo	62 g
Prezzemolo	2 g
Basilico	2 g
Menta	1 g
Timo	1 g
<b>Strutto</b>	8 g
<b>Olio extra-vergine di oliva</b>	5 g
Sale e pepe	3 g

**PROCEDIMENTO**

*Per il ragù napoletano*

Tritare finemente la cipolla e metterla nella pentola con la carne a pezzi.

Carne e cipolla dovranno rosolare insieme: la prima, facendo la sua crosta scura, la seconda dovrà man mano appassire senza bruciare. Per ottenere questo risultato, bisogna rimanere ai fornelli, pronti a mescolare con il cucchiaio di legno e bagnare con il vino, appena il sugo si sarà asciugato. Le cipolle si dovranno consumare, fino quasi a dileguarsi. Quando la carne sarà diventata di un bel colore dorato, fate sciogliere il concentrato di pomodoro nella pentola e aggiungete la passata di

pomodoro. Regolate di sale e mettete a cuocere a fuoco bassissimo. Il ragù dovrà sobbollire a malapena. A quel punto coprirete la pentola con un coperchio, senza chiuderla del tutto. Il ragù dovrà cuocere per almeno tre ore, senza attaccarsi sul fondo della pentola.

### ***Per il ripieno***

Far saltare la carne trita con un goccio di olio extra vergine d'oliva e sfumarla con il vino bianco. Frullare la ricotta con la mozzarella, precedentemente fatta a pezzi e strizzata con sale pepe e noce moscata. Al termine unire la carne trita insieme alla mozzarella e alla ricotta frullata. Porre tutto in una sache a poche.

### ***Per i paccheri***

Mettere in ammollo i paccheri in acqua fredda per circa un'ora e mezza e mescolarli ogni dieci minuti. La pasta risulterà di colore bianco. Quindi scolarli e porli in una teglia con carta assorbente, in modo tale che si asciugano. Girarli ogni circa dieci minuti finché la pasta risulterà di nuovo gialla. Al termine di questo trattamento, il pacchero è pronto per essere riempito con la farcia precedentemente preparata. Una volta riempiti tutti i paccheri, riporli in freezer in modo tale che, per essere serviti, siano pronti alla cottura in forno per circa cinque minuti.

<b>CALCOLO CALORICO</b>	<b>Kcal 320</b>
Proteine	100 g
Carboidrati	80 g
Lipidi	140 g

### **... LO SAPEVI CHE ...**

Il metodo innovativo della **precottura in acqua fredda della pasta** ha due funzioni: la prima è che la pasta risulta malleabile e quindi facile da lavorare, mentre la seconda è che, così facendo, la pasta mantiene le sue proprietà organolettiche e olfattive originali.

Mantenendo la consistenza, il sapore e anche l'odore.

### **... LO SAPEVI CHE ...**

A Napoli alla fine del 1300 esisteva la Compagnia dei Bianchi di giustizia che percorreva la città a piedi invocando "misericordia e pace". La compagnia giunse presso il "Palazzo dell'Imperatore" tuttora esistente in via Tribunali, che fu dimora di Carlo, imperatore di Costantinopoli e di Maria di Valois figlia di re Carlo d'Angiò. All'epoca il palazzo era abitato da un signore nemico di tutti, tanto scortese quanto crudele, e che tutti cercavano di evitare. La predicazione della Compagnia convinse la popolazione a rappacificarsi con i propri nemici, ma solo il nobile che risiedeva nel "Palazzo

dell'Imperatore" decise di non accettare l'invito dei Bianchi, nutrendo da sempre antichi e tenaci rancori. Non cedette neanche quando il figliolo di tre mesi, in braccio alla balia, sfilò le manine dalle fasce e incrociandole gridò tre volte: "misericordia e pace". Il nobile era accecato dall'ira, serbava rancore e vendetta. Allora un giorno, la sua donna, per intenerirlo gli preparò un piatto di maccheroni. La Provvidenza riempì il piatto di una salsa piena di sangue. Finalmente, commosso dal prodigio, l'ostinato signore, si rappacificò con i suoi nemici e vestì il bianco saio della Compagnia. Sua moglie, in seguito all'inaspettata decisione, preparò di nuovo i maccheroni, che, anche quella volta, come per magia, divennero rossi. Ma quel misterioso intingolo aveva uno strano e invitante profumo, molto buono e il signore, nell'assaggiarlo, trovò che era veramente saporito. Lo chiamo' così "Raù", lo stesso nome del suo bambino.

Originariamente il **ragù napoletano** costituiva il piatto unico della domenica, in quanto il sugo veniva utilizzato per condire la pasta e la carne consumata come seconda portata. Generalmente viene utilizzato un misto di carne di manzo (tagli anteriori e poco pregiati, che necessitano di lunga cottura) e di maiale. Tradizionalmente, la preparazione del ragù inizia di buon mattino, in quanto la salsa deve addensarsi molto, cuocendo a fuoco lento, fino a diventare di una consistenza molto cremosa.

La pentola in cui si dovrebbe cuocere il tradizionale ragù napoletano è un tegame di rame, e, per mescolarlo, occorre la *cucchiarella* (il cucchiaio di legno). Il ragù napoletano è anche la base per altre pietanze, come ad esempio la tipica lasagna, che a Napoli viene preparata con una grande quantità di ingredienti durante il periodo di Carnevale.

*Filetto di vitello cotto a bassa temperatura con salsa di Passito di Negroamaro, marmellata di arance di Sicilia e cuori di carciofo*

**INGREDIENTI PER PORZIONE**

Cipolla	17,5 g
Sedano	17,5 g
Olio extra-vergine d'oliva	5 g
Sale	2,25 g
Pepe	0,3 g
Filetto di vitello	100 g
Ossa di vitello	1 n
Carote	17,5 g
Basilico	5 g
Cerfoglio	5 g
Aneto	5 g
Rosmarino	5 g
Noce moscata	0,1 g
Sale grosso	5 g
Latte	10 g
Panna	10 g
Cuori di carciofo	1 n
Marmellata di arancia	1 n
Negroamaro passito	1 n

**PROCEDIMENTO**

Inserire il sale grosso e i vari aromi nel cutter per creare il sale aromatizzato.

Preparare la salsa di Passito con la proporzione di 100 ml di acqua, 100ml di aceto e 6g di zucchero.

Pulire il filetto dal grasso e lasciar riposare in 100 ml di acqua con soluzione salina del 10%.

Dopo un'ora rimuovere il filetto e scottarlo in una padella anti-aderente.

Ricoprire con il sale aromatizzato e sigillare a caramella con la pellicola.

Mettere sottovuoto e cuocere per 3 ore a 63 gradi.

Una volta cotto mantenere il filetto a una temperatura di 48 gradi.

Servire tiepido con marmellata, passito e cuori di carciofo.

**CALCOLO CALORICO**

**Kcal 344 g            proteine 31,7 g            carboidrati 21,1 g            lipidi 3,6 g**

**... LO SAPEVI CHE ...**

Il filetto verrà cotto sottovuoto: un metodo particolare e innovativo che consiste nel rimuovere il 99% di aria per mantenere la carne succosa, senza distruggere le proprietà organolettiche e impedendo che l'ossigeno ossidi la pietanza.

Sapore, profumo e colore rimarranno intatti.

### ... LO SAPEVI CHE ...

La carne di vitello è una carne di bovino classificata nella categoria delle carni bianche.

Il vitello è un bovino che presenta tutti gli incisivi da latte e che viene macellato intorno al quarto mese di vita.

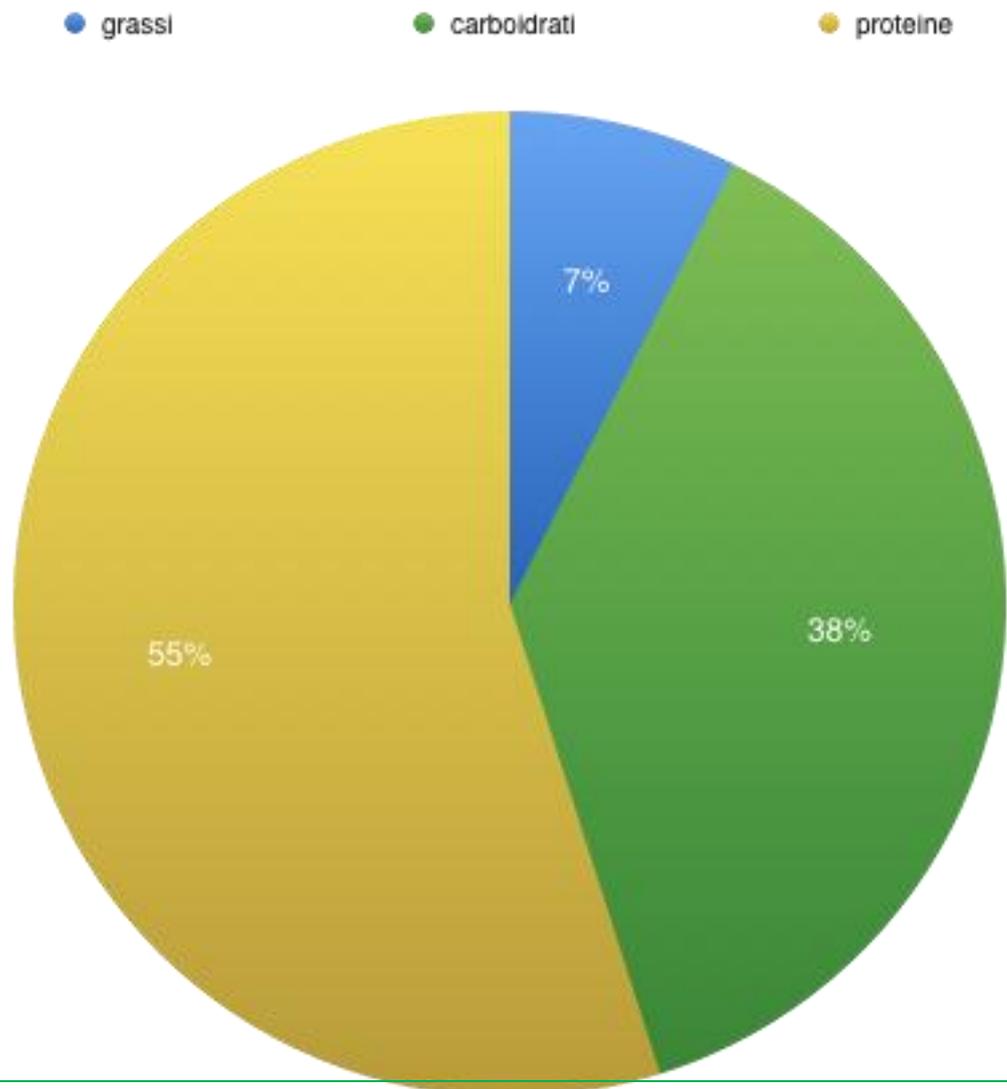
La carne di vitello è ricca di proteine, sali minerali, tra cui selenio, sodio, potassio, fosforo, zinco, rame e ferro. Il ferro contenuto nella carne è maggiormente assorbibile rispetto a quello contenuto nelle verdure, per cui la carne di vitello è indicata per l'alimentazione dei bambini e delle persone anemiche. Presenta le vitamine E e B 12 che sono anti-ossidanti e che aiutano nel rallentare il processo di invecchiamento.

Nelle antiche civiltà la carne di vitello veniva utilizzata come dono per le divinità: generalmente una parte veniva sacrificata sull'altare e il resto veniva invece consumato dai sacerdoti. Naturalmente anche la macellazione seguiva dei precisi rituali religiosi almeno fino al Medioevo quando il consumo di carne si diffuse presso tutti gli strati della popolazione con maggiore regolarità.

### Calcoli calorici per piatto 100g

	PROTEINE	GRASSI	CARBOIDRATI	ENERGIA
CARCIOFI	10,1	0,7	9,3	61
ARANCE	0,7	0,2	7,8	23
NEGROAMARO PASSITO	0,2	/	4,0	101
FILETTO DI VITELLO	20,7	2,7	/	87
<b>TOTALE</b>	<b>31,7</b>	<b>3,6</b>	<b>21,1</b>	<b>272</b>

energia data da un singolo piatto 272 Kcal



*Babà inzuppati di liquore di limone con salsa di frutti rossi di Sicilia, gelatina di nero d'Avola e macedonia di frutti di bosco*

<b>INGREDIENTI</b>	<b>QUANTITA' PER PORZIONE</b>
<b>Farina manitoba</b>	7 g
<b>Farina "00"</b>	5 g
Zucchero semolato	15 g
<b>Lievito di birra</b>	0,3 g
<b>Uova intere a peso</b>	8 g
<b>Uova tuorli</b>	9 g
<b>Latte intero</b>	100 g
Vaniglia	1 g
<b>Burro</b>	5 g
Sale fino	1 g
Vanillina	2 g
Miele ai fiori di acacia	8 g
Cannella in stecche	3 g
Zesta di arancia	2 g
Zesta di limone	2 g
Lamponi	50 g
Ribes	10 g
Fragole	20 g
Gelatina di vino Nero d'Avola	20 g
Liquore di Limone	20 g
Succo di frutti rossi di Sicilia	100 g

## PROCEDIMENTO

### ***Per l'impasto dei babà***

In una planetaria lavorare la farina manitoba con zucchero, sale, lievito e aromi. Aggiungere un uovo alla volta, incorporandolo fino a ottenere un impasto elastico.

Infine aggiungere il burro portato a una temperatura di 18° C.

Far lievitare l'impasto a temperatura ambiente. Porzionarlo negli stampini e lasciar lievitare nuovamente.

Cuocere in forno a 170°C dai 10 ai 15 minuti (il tempo varia in base alla grandezza del babà). Una volta cotti, inzuppare i babà nella bagna alcolica e farli raffreddare su una griglia. Infine spennellarli con la gelatina di Nero d'Avola.

### ***Per la bagna alcolica***

Prepare uno sciroppo portando a ebollizione acqua, zucchero, zesta di arancia, zesta di limone e cannella in stecche.

Coprire con pellicola e lasciar raffreddare. Successivamente aggiungere il Liquore di Limoni di Sicilia.

### ***Per la salsa ai frutti rossi e la macedonia***

Fare una crema pasticcera classica e diluirla con il succo di frutti rossi di Sicilia.

Tagliare poi i frutti di bosco e conservarli fino alla composizione del piatto.

### ***Finitura***

In un piatto a cappello, versare la salsa di frutti rossi e disporre la macedonia a cerchio, adagiare 3 Babà formando un triangolo, decorare con zucchero a velo.

<b>CALCOLO CALORICO</b>	<b>Kcal 399,7</b>
Proteine	8,4 g
Carboidrati	59 g
Lipidi	9,6 g

### ... LO SAPEVI CHE ...

Il babà deriva da un dolce a lievitazione naturale originario della Polonia (babka ponczowa), arrivato a Napoli , dopo aver attraversato la Francia.

L'invenzione del babà si fa risalire al re polacco Stanislao Leszczyński, nel 1700.

Si racconta che il sovrano non gradisse il Kugellhupf, un dolce tipico polacco, che egli trovava troppo asciutto. Stanco che gli venisse servito come dessert, lo prese e lo scagliò dall'altra parte della tavola, dove si trovava una bottiglia di rhum. Il liquore finì per inzuppare il dolce, inebriando la stanza con un profumo così intenso che il re volle assaggiarlo e lo trovò buonissimo.

Stanislao Leszczyński diede al dolce il nome di “Ali Babà”, in onore di uno dei personaggi de “Le Mille e Una Notte”, che lui adorava leggere.

Quando fu detronizzato, il re polacco scappò in esilio in Francia, poiché parente di Luigi XV. Portò allora con sé la ricetta del dolce di cui si era innamorato. Grazie alla maestria dei pasticceri parigini, la ricetta fu messa a punto e il nome abbreviato in “babà”.

Nel 1800, sotto il dominio dei Borbone, la cucina napoletana conobbe l'influenza d'Oltralpe, grazie all'arrivo dei monsù, gli chef francesi chiamati in città per prestare servizio presso le nobili famiglie napoletane; fu in questo contesto che a Napoli arrivò il babà.

Fu grazie all'inventiva dei pasticceri napoletani che questo dolce assunse la tipica forma a fungo.

VINI

LIBERA TERRA



## ***NEGROAMARO ROSATO EMMEDIELLE SALENTO IGT 2016***



E' prodotto dall'azienda vinicola Castello Monaci situata nel cuore del Salento, a Salice Salentino, in provincia di Lecce. Castello Monaci prende il nome dall'imponente castello, che risale alla prima metà del XVI secolo: fu edificato da dei monaci francesi per essere utilizzato come fortificazione e oggi viene utilizzato per ospitare ricevimenti e manifestazioni. Le vigne, che si estendono per 150 ettari, sono circondate da 3000 piante di ulivo; a occuparsi in prima persona del lavoro nelle vigne è Vitantonio Seracca Guerrieri, il presidente della tenuta, che ha impostato la sua azienda sulla riscoperta e la valorizzazione dei vitigni autoctoni salentini. Primitivo, Negroamaro, Malvasia nera di Lecce: queste sono le uve che si utilizzano in gran parte per la produzione di Castello Monaci, con diversi metodi di affinamento. Il terreno è ricco, argilloso e tufaceo: la presenza di tufo garantisce un buon drenaggio e, soprattutto, una garanzia idrica anche nei periodi più siccitosi. I prodotti dell'azienda si dividono in tre linee: la linea Castello Monaci, con i vini più prestigiosi della gamma come il Primitivo Piluna; la linea Feudo Monaci, dedicata ai vitigni autoctoni e internazionali più celebri del territorio (Primitivo, Fiano, Negroamaro e Negroamaro rosato), e la linea Mirus, riservata a interessanti blend tra vitigni salentini e classici internazionali.

Questa terra oggi è conosciuta e apprezzata dai turisti di tutto il mondo non solo per le sue spiagge che si affacciano sui due mari, ma anche per i suoi vini, prevalentemente rossi, strutturati e dai ricchi sentori fruttati.

Negroamaro Rosato è dedicato a Marcella Di Levrano, giovane madre di Mesagne assassinata il 5 aprile 1990. Marcella ha perso la vita a soli 25 anni per la sua determinazione ad intraprendere, per sua figlia e per tutti, un percorso di libertà dall'oppressione mafiosa, collaborando con le istituzioni.

## ***NERO D'AVOLA. ARGILLE DI TAGGHIA VIA TERRE SICILIANE IGT 2016***

A Grisì, nel territorio di Monreale (Palermo), c'è una torre. Da qui i Saraceni tenevano d'occhio l'intero territorio del Belice e dello Jato. I conquistatori arabi cantavano le bellezze dell'agro più fertile della Conca d'Oro. Aziz, "la splendida": così chiamavano questo posto. E a visitarlo oggi, si capisce subito perché. Aziz oggi si chiama Feudo Disisa e da oltre un secolo grazie alla famiglia Di



Lorenzo vinifica vini siciliani di qualità. L'arciprete Nicolò Di Lorenzo ha acquistato il feudo. Il primo cambiamento radicale è avvenuto negli anni 30 e 40 del Novecento ad opera di Mario Di Lorenzo, con vigneti e uliveti completamente rinnovati e ampliati. Da allora l'evoluzione è stata costante, sempre nel segno di un sapiente mix di ricerca, innovazione e rispetto della tradizione. Gli ettari vitati oggi sono 150 e si coltivano varietà sia locali che

internazionali. La gamma dei vini è ampia e articolata, ed è composta da quattro diverse linee. Vini giovani, freschi e vivaci, ideali per il consumo quotidiano senza mai rinunciare alla qualità.

Le vigne, situate a 500 metri di altitudine, nella frazione di Tagliavia di Monreale, sono coltivate su suoli argillosi, ricchi di scheletro. Dopo la vendemmia, che generalmente avviene nel corso della prima metà di settembre, si procede con la diraspatura, la macerazione dell'uva per circa 8 giorni e la fermentazione a temperatura controllata. Il vino matura in vasche d'acciaio per 6 mesi prima dell'imbottigliamento. Un vino fresco, fruttato, tipica espressione del vitigno e del terroir siciliano.

Terre Siciliane Nero d'Avola IGT "Argille di Tagghia Via" Centopassi è un nero d'Avola dedicato alla memoria di Peppino Impastato, giornalista di Cinisi, che ha dedicato tutta la vita all'impegno politico e alla lotta contro Cosa Nostra. E' stato ucciso in un attentato mafioso nel 1978

Il nome deriva dal comune siciliano Castello d'Argile.

## **NEGROAMARO PASSITO SALENTO IGT 2013**

Raffinato ed elegante vino rosso Salentino di uve Negroamaro della casa vinicola Mediterranea.



Questo vino rosso è la massima espressione del territorio salentino, rispecchia le tradizioni e le abitudini locali ed è il prodotto simbolo di eccellenza enogastronomica del territorio. La produzione utilizza uve di Negroamaro pure al 100% e i vigneti sono coltivati entro l'ambito aziendale su terreni di origine calcarea. La resa dei vigneti è di 120 quintali per ettaro di terreno vitato.

Per la vinificazione di questo eccezionale vino rosso del Salento è prevista la pigiatura soffice e la conseguente macerazione per 15, massimo 20 giorni delle uve ammostate. In seguito, dopo la sgrondatura e la pressatura, solo il mosto fiore viene fatto fermentare mediante l'ausilio di lieviti selezionati e mantenuto all'interno di vasche termo-condizionate alla temperatura massima di 23 °C. Poi, a fine fermentazione, il vino viene travasato in botti di barriques e poi in bottiglia per un ulteriore affinamento dove permane per almeno 6 mesi.

Dal punto di vista organolettico il vino Negroamaro del Salento, restituisce caratteristiche di eccellenza vitivinicola. Il colore è rosso intenso e profondo con riflessi sottilissimi e poco evidenti del rubino. Il profumo è ampio di nocciola, frutta rossa di sottobosco, tipico del varietale e sfumature di prugna. Il sapore è morbido, vellutato, sapido e pieno con un corpo robusto e rotondo di eccezionale struttura. A livello analitico il vino Negroamaro Salento IGP ha una gradazione alcolica di 14,5 % volumi percentuali, un'acidità complessiva di 5,7 g/l di vino e un contenuto di anidride solforosa di 100 mg/l di vino.

Il Negroamaro deve il suo nome alle sue caratteristiche principali: il colore quasi nero dei suoi vini e un retrogusto amarognolo. Gli etimologi infatti, anche non sono riusciti a stabilire l'esatta origine del termine, sono concordi con due ipotesi. La prima vede il nome composto dal termine latino *niger* e quella greca *mavros*, poi cambiato in dialetto nel termine *maru*, che in salentino significa nero. Qui si descrive la colorazione delle bacche. L'altra ipotesi invece coinvolge direttamente il dialetto salentino *niurimaru*, che invece descrive il gusto amarognolo al palato. Altri sinonimi utilizzati sono il Nero Leccese, l'Uva Cane, il Nicra Amaro, l'Abruzzese, lo Jonico, l'Arbese e il Mangiaverde

## ***LIQUORE ALLE ARANCE DI SICILIA***



Il Liquore di Arance Amare Libera Terra è frutto dell'accurata lavorazione delle arance amare coltivate nelle province di Catania e Siracusa. Non contiene coloranti, né additivi chimici. Grazie alle proprietà climatiche e territoriali di queste terre, l'arancia amara, coltivata con metodo biologico, conserva la fragranza e le note aromatiche del frutto maturato al sole di Sicilia. Ottimo a fine pasto, può essere servito anche come aperitivo, in purezza o in aggiunta ad altri ingredienti per la preparazione di cocktail. E' ideale per arricchire macedonie di frutta,

creme e gelati.

Il Liquore di Arance Amare Libera Terra è dedicato a tutti coloro che sono sempre pronti ad aprire le proprie porte per accogliere e condividere, creando scambi di esperienze e reciproco arricchimento.

La definizione Arancia rossa di Sicilia è usata per individuare alcune varietà di arance a Indicazione Geografica Protetta (IGP) coltivate in numerosi centri delle province di Catania, Enna e Siracusa.

La zona di produzione dell'Arancia rossa di Sicilia comprende quella parte di territorio della Sicilia orientale ritenuto idoneo per la coltivazione dell'arancia, situato in prossimità del vulcano Etna, e così individuato:

Provincia di Catania - Territorio seguenti comuni: Adrano, Belpasso, Biancavilla, Caltagirone, Castel di Judica, Catania, Grammichele, Licodia Eubea, Militello in Val di Catania, Mineo, Misterbianco, Motta Sant'Anastasia, Palagonia, Paternò, Ramacca, Santa Maria di Licodia, Scordia e Randazzo limitatamente all'area detta "isola di Spanò".

Provincia di Siracusa - Territorio dei seguenti comuni: Lentini, Francofonte, Carlentini, Melilli, Augusta

La storia delle arance rosse parte dalle Indie e secondo le testimonianze, le arance rosse fecero la loro prima comparsa sul suolo italico soltanto a partire dal XVII secolo, importata dalle Filippine (o

dalla Cina) da un monaco missionario gesuita, Giovan Battista Ferrari che nell'opera "Hesperides" utilizza l'espressione latina "aurantium indicum purpurei coloris medulla", descrivendo indubbiamente per primo un'arancia a polpa pigmentata. Tale circostanza è confermata sul piano delle arti pittoriche dalla raffigurazione di arance dalla buccia rossa da parte del pittore cortigiano Bartolomeo Bimbi che operò alle dipendenze di Cosimo III e dei Granduchi di Toscana tra il XVII ed il XVIII secolo, noto per la sua capacità di riprodurre fedelmente forma e colori di piante, frutti ed alberi da frutto.

La diffusione delle arance rosse in Europa e in particolare nelle zone più adatte alla loro coltivazione, quali la Sicilia, è legata ai commerci dei mercanti genovesi che si occuparono di trasportare tale frutto assieme alle spezie ed ai tessuti provenienti dall'Estremo Oriente. Soltanto nel '700 e nell' '800, a seguito di innesti particolarmente riusciti e tendenti a rimuovere l'amaro dalle varietà d'arance fino ad allora coltivate e in virtù delle particolarità uniche del territorio etneo e del microclima circostante, l'agrumicoltura in Sicilia assume un ruolo trainante nell'economia agricola del territorio, contribuendo alla ricchezza della regione, grazie alla cospicua produzione di arance rosse.

# **I PRODOTTI LIBERA TERRA**

UTILIZZATI NELLA REALIZZAZIONE DELLE RICETTE

# GELATINA DI VINO NERO D'AVOLA (200 GR)

Dall'accurata gelificazione del vino da vitigno autoctono Nero d'Avola, la Gelatina di Vino è ideale per formaggi come ragusano, pecorino sardo e piacentino.

Altri abbinamenti possibili sono le torte dolci o salate ma anche con secondi di carne o pesce, con il pane o per un piacevole fine pasto, una merenda o una colazione.

Centopassi è l'anima vitivinicola delle cooperative Libera Terra che coltivano terre confiscate alla mafia in Sicilia.



**INGREDIENTI:** Vino "Nero d'Avola" 60%, zucchero, gelificante: pectina.

# LIQUORE DI LIMONI (500 ML)

Il Liquore di Limoni Libera Terra è frutto dell'accurata lavorazione di limoni coltivati nelle province di Trapani e Palermo, non contiene coloranti né additivi chimici. Il limone, coltivato con metodo biologico, conserva la fragranza e le note aromatiche del frutto maturato al sole di Sicilia. Ottimo a fine pasto, può essere servito anche come aperitivo, in purezza o in aggiunta ad altri ingredienti per la preparazione di cocktail. Ideale per arricchire macedonie di frutta, creme e gelati



**INGREDIENTI:** acqua, zucchero, infuso di scorze di limoni 25% (alcol, scorze di limoni). Alc. 25% vol.

# SUCCO DI FRUTTI ROSSI DI SICILIA (1 LT)

Il succo naturale di arancia rossa è arricchito dai succhi della frutta maturata al sole di Sicilia: il fico d'India, la melagrana e l'uva rossa, Gli aranceti gestiti dalla Cooperativa Beppe Montana Libera Terra insistono nella piana fra Catania e Siracusa. Grazie all'escursione termica tra il giorno e la notte e alle peculiarità del suolo, le arance hanno sapore e proprietà organolettiche uniche, caratterizzate dal tipico colore rosso. Frutti Rossi di Sicilia è un mix fresco e dissetante, con vitamina C, che unisce al gusto le proprietà dei succhi naturali della frutta.



**INGREDIENTI:** Succo di Arancia Rossa 25%, acqua, zucchero, succo di Fico d'India 5%, succo di Uva Rossa 5%, succo di Melagrana 3%, carota nera, rosa canina.

# FRISELLE PUGLIESI (250 GR)

Le Friselline Pugliesi Biologiche, arricchite con olio extra vergine di oliva, sono il frutto dell'accurata lavorazione di una miscela di farina di grano tenero e semola di grano duro.

La scelta degli ingredienti e la meticolosa cottura in forno le rendono croccanti e friabili. Ideali per un gustoso spuntino o uno stuzzicante aperitivo, da sole o condite con pomodorini, sale, origano e un filo di olio extravergine di oliva.



**INGREDIENTI:** Farina di grano tenero\* 55%, acqua, semola di grano duro\* 13%, olio extravergine d'oliva\* 5%, sale, lievito di birra. \*da agricoltura biologica.

# PATÈ DI OLIVE CELLINE (180 GR)

Il Paté di Olive Celline Libera Terra è frutto della lavorazione di olive selezionate monocultivar, arricchite con olio extravergine di oliva. La varietà Cellina di Nardò, caratteristica della Puglia meridionale, viene raccolta nel periodo tra ottobre e novembre ad invaiatura appena iniziata. Ottimo per stuzzicanti aperitivi e raffinati antipasti, spalmato su friselline e crostini.



**INGREDIENTI:** Olive Celline 92%, olio extravergine di oliva 3%, sale, correttore di acidità: acido lattico.

# PATÈ DI CARCIOFI (180 GR)

Il Paté di Carciofi è ottenuto dal carciofo violetto che è caratterizzato da capolini di forma ovoidale con foglie senza spine che presentano evidenti sfumature violette.

Coltivato da ottobre fino a fine maggio, viene raccolto manualmente recidendo il gambo a 10 cm dal capolino.

È leggero e delicatissimo, è indicato per stuzzicanti aperitivi e raffinati antipasti, spalmato su friselline e crostini o come guarnizione in piatti di carne e pesce.



**INGREDIENTI:** Carciofi 80%, olio di semi di girasole, olio extra vergine d'oliva, fecola di patate, aglio, pepe, sale, aceto di vino. Correttore di acidità: acido citrico. Antiossidante: acido ascorbico.

# PATÈ DI CIME DI RAPA (180 GR)

Le cime di rapa biologiche sono coltivate con metodo biologico nelle terre rosse del Salento, dove i germogli più teneri vengono selezionati a mano, scottati e arricchiti con olio extravergine di oliva e peperoncino.

Il Paté di Cime di Rapa biologico è una guarnizione tipica della tradizione salentina ed è ideale per uno stuzzicante aperitivo, spalmato su crostini e friselline.



**INGREDIENTI:** Cime di rapa\* 76%, olio extravergine di oliva\* 21%, aglio\*, peperoncino\*, sale. Correttore di acidità: acido citrico. \*biologico

# PATÈ DI MELANZANE (180 GR)

Le melanzane biologiche Libera Terra sono coltivate nella piana di Catania senza l'utilizzo di alcuna sostanza di sintesi.

La varietà scelta è particolarmente indicata per la tenera consistenza e il gusto delicato.

Le melanzane vengono piantate ad aprile e raccolte a maturazione ottimale nei mesi estivi. Il paté di melanzane biologico, arricchito con olio extravergine di oliva e mandorle, è ideale da spalmare sui crostini, ottimo per condire primi piatti e per insaporire i sughi.



**INGREDIENTI:** melanzane 68%\*, olio extra vergine di oliva 25%\*, zucchero di canna\*, basilico\*, aceto di vino\*, sale marino, mandorle 1%\*, prezzemolo\*, aglio\*, rosmarino\*, pepe nero\*. \*da agricoltura biologica

# RICOTTA DI LATTE DI BUFALA (2X 250 G)

La Ricotta di latte di Bufala viene ottenuta per coagulazione del siero del latte di bufala.

Dal sapore fresco e delicatamente dolce la Ricotta di latte di Bufala non ha crosta esterna ed ha un colore bianco porcellanato con forma cilindrica.

Dalla irresistibile consistenza cremosa e morbida, la Ricotta di Bufala - Libera Terra va conservata ad una temperatura fra + 2 e + 4 C° e si conserva, in frigorifero, fino a 5 giorni dalla data di produzione riportata in etichetta.



**Ingredienti:** Latte di Bufala DOP, caglio, siero innesto naturale, sale

# OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (500 ML)

Gli ulivi crescono su colline affacciate sul mare, in condizioni climatiche ideali. Le olive vengono raccolte manualmente nel periodo di ottobre e novembre quando le condizioni di maturazione sono ottimali.

Spremute a freddo poche ore dopo la raccolta, le olive conferiscono all'Olio Extra Vergine di Oliva Libera Terra colore denso e brillante e intensi profumi varietali. Le molteplici proprietà nutrizionali e il gusto deciso lo rendono ingrediente principe della dieta mediterranea.



**INGREDIENTI:** Olio extra vergine di oliva.

# MOZZARELLA DI BUFALA CAMPANA DOP (500 GR)

La Mozzarella di Bufala Campana DOP viene realizzata esclusivamente con latte di bufala campana proveniente da allevamenti selezionati e lavorato entro la sessantesima ora dalla mungitura. Dall'aroma caratteristico e dal sapore delicato, presenta una tipica forma tondeggiante, un colore bianco porcellanato e una crosta sottilissima di circa un millimetro.

È priva di conservanti, inibenti e coloranti. È ricca di proteine ad elevato valore biologico con un moderato apporto di grassi. Il ridotto contenuto di lattosio e di colesterolo la rendono, inoltre, un formaggio facilmente digeribile.



**Ingredienti:** Latte di bufala, sale e caglio.

# CECI BIOLOGICI (300 G)

Il cece è coltivato con metodo biologico certificato con esclusiva concimazione organica e in rotazione con grano duro, ortive, foraggere.

La semina ha luogo tra febbraio e marzo. Dopo la raccolta a luglio, viene eseguita una lenta essiccazione all'aria per favorire una conservazione naturale.

Il Cece Libera Terra ha un alto contenuto di amido e sali minerali ed è caratterizzato da una pezzatura piccola, morbida e fragrante nel gusto, ideale per la cottura in zuppe e minestre. Indicato nella dieta mediterranea grazie all'alto contenuto proteico e di fibre, oltre che per la totale assenza di colesterolo.

Cotti con la sola aggiunta di acqua e sale marino, i Ceci Libera Terra sono pronti per essere serviti in tavola e per condire squisite insalate.



**INGREDIENTI:** Ceci, acqua, sale marino.

# SCAMORZA DI LATTE DI BUFALA (2X 250 G)

La Scamorza di latte di Bufala - Libera Terra prodotta dal caseificio gestito dalla cooperativa "Le Terre di Don Peppe Diana - Libera Terra" viene realizzata esclusivamente con latte di bufala campana proveniente da allevamenti selezionati.

Dall'aroma caratteristico e delicata sapidità, la Scamorza di Bufala - Libera Terra ha una forma sferoidale con una leggera strozzatura mediana o leggermente decentrata ed una crosta sottile. La forma ne determina il nome: "scamorza", ovvero "cappa testa", testa mozzata.

La Scamorza di latte di Bufala - Libera Terra è priva di conservanti, inibenti e coloranti. È ricca di proteine ad elevato valore biologico con un moderato apporto di grassi. Il ridotto contenuto di lattosio e di colesterolo la rendono, inoltre, un formaggio facilmente digeribile.



**Ingredienti:** Latte di Bufala DOP, caglio, siero innesto naturale, sale.

# PASSATA DI POMODORO SICCAGNO BIOLOGICA (410 GR)

La Passata di Pomodoro Siccagno Libera Terra è ottenuta da pomodoro coltivato con metodo biologico in aridocoltura nelle colline dell'entroterra palermitano. Viene raccolto manualmente nel periodo estivo, raggiunte le condizioni di maturazione ottimali.

L'accurata trasformazione del pomodoro rispetta le proprietà della materia prima. L'alta concentrazione, la consistenza vellutata e l'assenza di qualsiasi ulteriore ingrediente (senza sale aggiunto), rendono questa passata unica.



**INGREDIENTI:** Pomodoro Biologico.

# MARMELLATA DI "ARANCIA ROSSA DI SICILIA IGP" BIOLOGICA (270 GR)

La Marmellata di “Arancia Rossa di Sicilia IGP” biologica nasce dall’accurata lavorazione delle arance rosse biologiche delle terre più vocate. Grazie all’escursione termica giorno notte, gli aranceti danno vita a un frutto dal sapore e dalle caratteristiche organolettiche uniche e dalla tipica pigmentazione rossa. Coltivate con metodo biologico senza l’utilizzo di sostanze chimiche di sintesi, le arance vengono raccolte a maturazione ottimale, tra gennaio e febbraio, e selezionate manualmente. Lavorata artigianalmente con zucchero di canna ed arricchita da finissime scorzette, spalmata su una fetta di pane la Marmellata di “Arancia Rossa di Sicilia IGP” è ideale per squisite colazioni e gustosi break.



**INGREDIENTI:** Arance\*, zucchero di canna\*.  
Gelificante: pectine. Correttore di acidità: acido citrico. \*da agricoltura biologica.

# CUORI DI CARCIOFO VIOLETTO (290 GR)

Il carciofo violetto è caratterizzato da capolini di forma ovoidale con foglie senza spine che presentano evidenti sfumature violette. Coltivato da ottobre a fine maggio, viene raccolto manualmente recidendo il gambo a 10 cm dal capolino.

I Cuori di Carciofo Libera Terra, gustosi e leggeri, sono indicati per stuzzicanti aperitivi e raffinati antipasti, da soli o per ricche insalate.



**INGREDIENTI:** Carciofi 60%, olio di semi di girasole, olio extravergine d'oliva 4%, prezzemolo, aglio, aceto di vino, sale. Correttore di acidità: acido citrico. Antiossidante: acido ascorbico.

# PACCHERI ARTIGIANALI BIOLOGICI (500 GR)

I Paccheri Artigianali Biologici Libera Terra sono lavorati in Campania secondo l'antica tradizione dei maestri pastai di Gragnano. Sono ottenuti dall'accurata lavorazione della semola di grano duro coltivato dalle cooperative Libera Terra e dagli agricoltori del Sud Italia coinvolti nell'attività di rilancio produttivo e che ne condividono i valori. La qualità della semola di grano duro, l'estrusione in trafile al bronzo, l'essiccazione lenta e a basse temperature in celle statiche, secondo l'antica tradizione artigianale, fanno di questi Paccheri Biologici una pasta eccezionale, unica per il gusto, ruvida, porosa e inconfondibile per la consistenza.



**INGREDIENTI:** Semola di grano duro biologico, acqua.

# TARALLINI PUGLIESI BIOLOGICI CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (300 GR)

I Tarallini Pugliesi Biologici Libera Terra, arricchiti con Olio Extravergine d'Oliva, sono il frutto dell'accurata lavorazione di una miscela di farina di grano tenero e semola di grano duro. La scelta degli ingredienti e la meticolosa cottura in forno li rendono croccanti e friabili. Ideali per uno stuzzicante aperitivo e per un gustoso spuntino.



**INGREDIENTI:**farina di grano tenero\* (56%), acqua, olio extravergine di oliva\* (12%), semola di grano duro \* (10%), sale, estratto naturale d'oliva. \* biologico

# TARALLINI PUGLIESI BIOLOGICI AI SEMI DI FINOCCHIO (300 G)

I Tarallini Pugliesi Biologici Libera Terra, arricchiti con Olio Extravergine d'Oliva, sono il frutto dell'accurata lavorazione di una miscela di farina di grano tenero e semola di grano duro. La scelta degli ingredienti e la meticolosa cottura in forno li rendono croccanti e friabili. I semi di finocchio arricchiscono la ricetta e conferiscono ai Tarallini ai Semi di Finocchio Libera Terra il caratteristico sapore mediterraneo di questa spezia. Ideali per uno stuzzicante aperitivo e per un gustoso spuntino.



**INGREDIENTI:** farina di grano tenero\* (55%), acqua, olio extravergine di oliva\* (12%), semola di grano duro \* (10%), sale, semi di finocchio \* (1%), estratto naturale d'oliva. \* biologico

# FARINA DI CECI BIOLOGICA (500 G)

Dalla molitura dei ceci nasce la Farina di Ceci Libera Terra, nutriente e dal colore dorato. E' un prodotto semplice, ottimo per farinate o per il tipico "pane e panelle" palermitano, piatto tipico e popolare. Diffuso per le strade di Palermo grazie alle friggitorie ambulanti, i "panellari", questo gustoso spuntino è buono in qualsiasi ora del giorno: proprio come vogliamo la lotta alle mafie, per tutti e in ogni momento. Il Cece Libera Terra ha un alto contenuto di amido e sali minerali ed è caratterizzato da una pezzatura piccola, morbida e fragrante nel gusto, ideale per la cottura in zuppe e minestre. Indicato nella dieta mediterranea grazie all'alto contenuto proteico e di fibre, oltre che per la totale assenza di colesterolo.



**INGREDIENTI:** Ceci biologici.

# SEMOLA DI GRANO DURO BIOLOGICA (500G)

Il grano duro biologico usato per la produzione di questa semola viene seminato tra fine autunno e inizio inverno, in rotazione con leguminose, ortive e foraggere. Il controllo delle erbe estranee è effettuato con arature estive e false semine, senza alcun utilizzo di sostanze di sintesi. La mietitura avviene a piena maturazione, tra metà giugno e fine luglio, a seconda delle annate e delle altitudini.

Al fine di preservare le caratteristiche organolettiche della materia prima, la Semola Rimacinata di Grano Duro Biologica Libera Terra è molita a freddo e, successivamente, confezionata in atmosfera protettiva



**INGREDIENTI:** Semola di grano duro biologica

GRAZIE A TUTTI COLORO CHE HANNO CONTRIBUITO A QUESTO PROGETTO

E

UN GRAZIE SPECIALE AGLI STUDENTI CHE LO HANNO RESO POSSIBILE

Augliera Giorgia Maria, Basilico Samuele, Bilardo Alessandro, Caputo Christian, Casildo Patricia Louise, Castoldi Ednan Samuele, Cazzaniga Aurora, Celi Vera Elisa, Lisbeth Curti, Greta De Morais, Bahia Da Fonseca, Paulo Gustavo, Del Mestre Lara, Doniselli Veronica, Ferrari Nicole, Flaccadori Luca, Galati Melissa, Giacoppo Hilary, Giannino' Sara, Gonzales Dominique, Gorini Anna, Grieco Clarissa, Guidi Emanuele, Iacometti Rachele, Ledda Francesca, Lombardi Luca, Lombardo Nicole, Massari Gianmarco, Mendoza Ma Cristine Eunice, Mereu Claudia, Nardoza Chantal, Nicastro Andrea, Paoella Siria, Perlino Andrea, Previati Riccardo, Ranieri Alessia, Resa Alessandro, Rodilosso Noemi, Rossetti Christian, Rossin Alice Maria, Rytami Osama, Santoro Federico, Saponara Davide, Scurati Elisa, Scurtu Petra Teodora, Titonel Matteo, Turchiarella Tommaso.