

PRO LOCO[®]
LATIANO

Acrù e Docì





Acru e Doci

I QUADERNI DELLA PRO LOCO n. 20

XLI SAGRA TI LI STACCHIODDI 2018

A cura di:

Cosimo Galasso - coordinamento

Valeria Vacca - segreteria

Vincenzo Mustich - per la parte gastronomica

Con il patrocinio:



REGIONE PUGLIA



PUGLIA PROMOZIONE



PROVINCIA DI BRINDISI

CITTÀ DI LATIANO



UNPLI PUGLIA



GAL TERRA DEI MESSAPI



Organi Sociali Pro Loco Latiano - aprile 2016 / aprile 2020

Cosimo Galasso
Presidente

Tonino Nacci
Vice Presidente

Valeria Vacca
Segretaria

Crocifisso Di Tommaso
Tesoriere

Salvatore De Fazio
Cosimino De Milito
Marina Menga
Alberto Librale
Vincenzo Rizzo
Consiglieri d'Amministrazione

Tommaso Lamarina
Gianfranco Montanaro
Piero Palma
Collegio dei Revisori

Claudio Argentieri
Cosimo Menna
Luigi Scalera
Collegio dei Probiviri
Vincenzo Mustich
supplente

ASSOCIAZIONE PRO LOCO

72022 LATIANO (BR) - Piazza Umberto I, 57

Tel. 0831.721096 - Fax 0831 721096

www.prolocolatiano.it prolocolatiano@libero.it prolocolatiano@pec.it



• "Altri Tempi" - Numero speciale - Anno XXI n. 1 •

• Registrazione del Tribunale di Brindisi n. 6/1986 • Direttore responsabile: Gabriele Argentieri •

Si ringrazia: **Idea Radio**

La sagra ti li stacchioggi e la presentazione del ricettario sono diventati ormai un importante momento culturale che vuole valorizzare i sapori e i profumi locali spesso trascurati.

Quest'anno come tema abbiamo voluto prendere come riferimento gli agrumi e in particolare il limone.

La scelta è stata fatta per dare continuità al lavoro svolto lo scorso anno sulla Dieta Mediterranea, da sempre in stretto rapporto con la cucina tradizionale pugliese.

Un uso quello del limone, mai dimenticato e che dalla tavola del passato giunge fino alle nostre moderne abitudini.

Lo ritroviamo in numerosissime ricette e varianti, sempre pronto con il suo gusto ad esaltare ogni aspetto della vita contadina con un modo di dire che racchiude in poche parole la risposta che spesso i vecchietti davano alla domanda *Comu stani osci?*

Acru e Doci

Nella casa contadina c'era sempre un cortile interno (*uertu*), spazio di completamento delle faccende domestiche e luogo aperto dove il più delle volte si piantava un albero di limone. Quindi sempre a portata di mano, utilizzato in differenti modi e perfino a fini terapeutici.

In passato a Natale i limoni, insieme ad altri agrumi, addobbavano rami di pino come fossero le moderne luci intermittenti. Non solo, era utilizzato anche come sbiancante prendendo la buccia del limone e passandola sui denti per tenerli bianchi. Il limone era utilizzato anche per evitare l'annerimento degli alimenti, come carciofi, frutta e anche come "aroma" nella maggior parte delle ricette tradizionali, dall'antipasto al dolce, per dare un profumo piacevole e inebriante ad ogni pietanza.

Un sentito ringraziamento va al professore Vincenzo Mustich che ogni anno con tenacia e passione si dedica alla realizzazione del ricettario, grazie a chi lo affianca e a chi, insieme a lui, crede realmente nel tramandare la cultura popolare, non solo gastronomica. Un abbraccio a tutti i ragazzi che iniziano ad intraprendere il cammino della valorizzazione delle tradizioni locali e infine un grazie ai ragazzi del Servizio Civile Nazionale sempre pronti a collaborare con tutti i nostri volontari.

Cosimo Galasso
Presidente



Perché acru e docì?

Perché mi ricorda mia madre e mio padre che alla loro veneranda età di 84 e 86 anni ad ogni domanda che chiede notizia sul loro stato di salute la risposta sintetica, immediata e oggettiva è appunto *acru e docì*.

Così è il limone, protagonista di primo piano nelle preparazioni salate in cui fa sentire la sua schietta sincerità. Lo troviamo anche nei dolci con la sua eterea e a volte puntiforme presenza per esalare un profumo unico.

Il limone ha poche calorie, in realtà è principalmente acqua: infatti su 100 g di parte edibile 90 g sono di acqua. Ma ha un'importante quantità di vitamina C. In cucina è un prezioso alleato perché evita l'annerimento di alcuni vegetali e di alcuni frutti; spesso può sostituire l'aceto. Questo frutto si accorda piacevolmente con pesci, crostacei, verdure ma se usato troppo ne disturba il gusto.

Una decina di anni fa era abitudine condire con succo di limone cibi fritti, ora si è compreso l'importanza e la piacevolezza di un alimento croccante evitando qualsiasi condimento.

Il succo di limone, insieme all'olio ed erbe aromatiche, è usato nella marinatura di carni, pesci e verdure conferendo tenerezza e gusto; apprezzato per la sua sensazione di freschezza e per il suo colore solare, tagliato e intarsiato, per abbellire le pietanze da servire.

In pasticceria è preziosissimo: insostituibile ingrediente per sorbetti e prezioso per la confezione di marmellate, aperitivi, cocktail. La sua buccia colorata e grattugiata diventa un aroma insostituibile per alcuni impasti e per diverse creme. Inoltre la sua essenza è utilizzata per fare liquori, sciroppi, bibite, caramelle.

Il limone: ricordo, profumo, colore, pensiero, emozione.

Ognuno di noi ha interiorizzato questo frutto: la prima volta che lo incontri si presenta come una persona antipatica che continuando a frequentare e a calibrare la sua presenza diventa una compagnia piacevole.

Chi non ricorda il suo profumo? Anche in questo istante dopo averlo letto. La sua è una presenza! Chi non ricorda il colore e il profumo dei suoi fiori che evocano serenità, freschezza e quel particolare "sapore" della primavera sinonimo di vita.

Il colore è quello del sole delle nostre parti: positivo e piacevole.

Il pensiero è quello delle zagare, i suoi fiori, della loro bellezza e del loro profumo, dell'augurio in un mazzo di fiori per una coppia di sposi, ma anche di una fettina di limone in un bicchiere d'acqua: nostra difesa contro il caldo asfissiante.

Del resto non siamo entità anonime ma persone con una conoscenza individuale, spontanea e umana.

L'emozione, grazie anche al limone, di aver visto e vissuto tutto questo.

Vincenzo Mustich



L'albero dai pomi d'oro

La meraviglia delle meraviglie si trovava al centro dell'*aparu**.

Un albero dalle foglie di un verde lucido con rami carichi di frutti d'oro. Era un dono di nozze a *Hera* e *Zeus* da *Gea*, la madre Terra, e conservato all'interno del *Giardino delle Esperidi*, in Mauritania, luogo in cui regnava sempre la Primavera. La pianta era perennemente vegliata dalle *Esperidi*, tre bellissime fanciulle figlie di Atlante ed Espero. Assieme a loro, custode del giardino era il terribile drago dalle cento teste, *Ladone*, che se ne stava sempre attorcigliato al tronco dell'albero.

La tradizione vuole che l'albero dai pomi d'oro fosse identificato come simbolo di buon auspicio e di fecondità. Una pianta preziosa per i suoi colori e profumi, da sempre associata al matrimonio e alla felicità condivisa in un giorno speciale.

Le zagare, i fiori degli alberi di agrumi, sono state spesso accomunate alle nozze, utilizzate come *bouquet* della sposa per il loro colore bianco pallido e il profumo inebriante.

Un viaggio tra le tante leggende ci porta in Spagna dove si dice che un antico sovrano piantò un albero di agrumi nel giardino del suo castello, in memoria di un suo vecchio amore. Un giorno un ambasciatore chiese di poter prendere un ramo di quella preziosa pianta, ma il sovrano non gli permise di farlo. Così l'uomo si rivolse al giardiniere, il quale esaudì il desiderio dell'ambasciatore e fu ricompensato per il gesto con 50 monete d'oro, con cui poté, finalmente, dare una dote alla propria figlia permettendole, così, di sposarsi. La ragazza, il giorno delle sue nozze, decise di adornare i capelli con delle zagare per rendere omaggio alla pianta che aveva consentito di realizzare il suo sogno.

La semplicità e l'intensità del limone compare spesso nel corso della letteratura, dalla notte dei tempi fino ad oggi. Lungo le rive del Mediterraneo, tra gli assolati giardini di Spagna, gli appartati orti della Liguria e gli agrumeti del Sud Italia dall'impareggiabile fascino, estraggono lo spirito degli agrumi, tra gli altri, Salinas e Montale.

Una delicata classicità spagnola e un'aspra e nuda poetica italiana per raccontare e sprigionare le proprietà nascoste dietro parole che racchiudono l'energia del frutto. Un colore forte e un sapore deciso che approda nelle nostre menti e sulle nostre tavole.

Valeria Vacca

* *Aparu*: [apàru – s. m.] agr. agrumeto (pl. apari; trad. agr. era usanza proteggere con mura o recinti l'agrumeto, sia dai ladri che dal vento di tamontana; spesso all'interno erano allevati animali da cortile e si teneva qualche *ucchiu* per il miele, da cui il n.; cfr. it. Apiario; < lat. Apiarium, < apis, ape).





L'origine del limone

La zona di origine del limone non è bene definita, ma si riconduce al territorio che comprende il nord-est dell'India, il nord della Birmania e la provincia cinese dello Yunnan.

Sin dalla notte dei tempi vi erano popolazioni che conoscevano il limone; i greci lo chiamavano mela della Media (Iran occidentale), di cui ne parla anche Virgilio descrivendolo come un frutto quale antidoto contro i veleni.

I Romani non apprezzavano il sapore acidulo del limone e con loro si persero le sue tracce, ma nell'Antica Pompei, frutti simili sono rappresentati nei mosaici della Villa del Casale di Piazza Armerina e negli affreschi della Casa del Frutteto dove probabilmente figuravano limoni cedrati.

La riscoperta del limone si ebbe a seguito dell'invasione araba e al momento delle Crociate, quando alberi di limone iniziarono a colorare i giardini della Sicilia e dell'Italia meridionale. Ad intensificare l'utilizzo e l'importazione del frutto, tra l'XI e il XII sec., furono proprio crociati e pellegrini di ritorno dalla Terrasanta, i quali iniziarono ad apprezzare non solo l'aspetto ornamentale della pianta, ma soprattutto le proprietà terapeutiche e alimentari già note agli arabi.

Il limone, oltre ad essere riconosciuto come uno degli elementi essenziali della Dieta Mediterranea, caratteristica dei Paesi del bacino del Mediterraneo, ha consolidato la sua presenza anche nell'America settentrionale e meridionale dove il clima favorisce la produzione del lime.

In Italia la pianta fiorisce 4 volte l'anno, grazie al microclima locale di posti come la Sicilia, che facilita la sua coltivazione. Sulla pianta di limone è possibile trovare insieme le zagare, i fiori; i fruttini in crescita e i frutti maturi.

Le varietà più note in Italia sono: *Cucuzzato*, *Lunario*, *Femminello ovale*, *Monachello*, *Cappuccino*, *Interdonato*, *Femminello fior d'arancio* o *Zagara bianca*, *Femminello Continella*, *Femminello S. Teresa*.

Per il consumo dei limoni italiani si parte in autunno con il limone primofiore dalla buccia liscia e di colore giallo. A gennaio arriva il li-



mone invernale dalla buccia gialla, seguito in aprile dal limone bianchetto dalla buccia più chiara. In estate, invece, il limone da consumare è il verdello dalla buccia verde ma molto succoso.

Fino agli anni 60 la Puglia si collocava al quarto posto per la produzione di limoni. Oggi, oltre il 70 % della superficie coltivata ad agrumi è localizzata in provincia di Taranto.

Gli aspetti più conservativi di questa coltura non risiedono tanto nei sistemi di coltivazione in pieno campo quanto nei piccoli nuclei agrumicoli custoditi all'interno dei "giardini chiusi".

Il giardino di Terra d'Otranto è un giardino di piante utili, pertinenza della dimora signorile. Nei giardini delle dimore sottriche salentine è sempre presente un agrumeto, di grandi o piccole dimensioni, che custodisce diverse varietà ormai scomparse dal mercato.



Ricette

• Il Canarino •

Una piccola ricetta dal risultato grande, un rimedio naturale semplice ed economico per alleviare i problemi della cattiva digestione, del mal di pancia, delle nausee, anche per nausea da gomito.

Tutto quello che può colpire l'apparato digerente e quello intestinale pare che possa essere alleviato con il canarino. Ovviamente non è la soluzione di tutti i mali, per i malesseri di natura virale o batterica è meglio rivolgersi all'intervento e ai consigli di un medico.

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare il limone per bene sotto acqua corrente spazzolandolo.
- ✓ Pelarlo utilizzando un pelapatate in modo da non tagliare la parte bianca.
- ✓ Bollire l'acqua e versarla nella tazza contenente la buccia del limone e la foglia di alloro. Coprire e dopo circa 10 minuti, filtrare. È consigliabile berlo caldo.

VARIANTI

- ❖ In un pentolino mettere tutto insieme, acqua, limone e alloro, far bollire tutto sino a quando l'acqua diventi color canarino direttamente in cottura.
- ❖ Due minuti in microonde.
- ❖ L'acidità del limone e l'amaro dell'alloro migliorano le funzioni digestive quindi se potete e gradite, non zuccherate.

OCCORRENTE PER 1 TAZZA

- Scorza di mezzo

limone

- 2 dl Acqua

- 1 Foglia di alloro



• Risotto al limone e ricotta •

PROCEDIMENTO

- ✓ Rosolare la cipolla tritata in olio, aggiungere il riso e far tostare.
- ✓ Bagnare con il succo di limone e aggiungere man mano il brodo vegetale bollente; portare a cottura.
- ✓ A metà cottura unire lo zafferano diluito nel brodo.
- ✓ A fine cottura aromatizzare con la scorza di limone grattugiata, l'erba cipollina tritata, e regolare di sale e pepe.
- ✓ Fuori dal fornello mantecare con la ricotta.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Riso
- Ricotta di pecora
- Scorza e succo di limone biologico
- cipolla
- Olio extra vergine d'oliva
- Zafferano
- Brodo vegetale
- Erba cipollina fresca
- Sale e Pepe



• Risotto al limone e menta •

PROCEDIMENTO

- ✓ Far soffriggere la cipolla tritata in olio evo, unire il riso e tostare; bagnare con il vino e far evaporare.
- ✓ Continuare la cottura con il brodo.
- ✓ A tre quarti di cottura unire il succo del limone, la menta e la buccia grattugiata.
- ✓ Regolare di sale.
- ✓ A fine cottura mantecare con il burro.

INGREDIENTI

- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- Riso
- Vino bianco
- Brodo vegetale
- Buccia di limone grattugiata (solo la parte gialla)
- Menta
- Succo di limone
- Burro



• Pasta fresca al limone •

PROCEDIMENTO

- ✓ Mescolare la farina con la semola e formare una fontana. Aggiungere le uova, la scorza grattugiata del limone e il sale; amalgamare per poi impastare sino ad ottenere un panetto elastico e omogeneo.
- ✓ Far riposare la pasta al limone, coperta da pellicola, in frigo per almeno mezzora prima di stenderla.
- ✓ Ottima con condimenti a base di pesce.

INGREDIENTI

- 100 g Semola di grano duro rimacinata
- 300 g Farina 00
- 4 Uova
- Scorza grattugiata di un limone
- Sale fino

• Orecchiette con tentacoli di piovra, olive e scorza di limone candito •

PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare la piovra lessata a pezzetti e i pomodorini a metà.
- ✓ Tagliare la scorza di limone a listarelle sottili, farle bollire tre volte in acqua e caramellarle in un cucchiaino di acqua e un cucchiaino di zucchero.
- ✓ In una padella soffriggere in olio l'aglio e i peperoncini tritati. Unire i pomodorini, il polipo e le olive; regolare di pepe e sale.
- ✓ Cuocere le orecchiette in acqua bollente salata, scolarle e condirle con la salsa preparata. Servire con le scorzette di limone e un filo di olio.

INGREDIENTI

- 500 g Piovra (polpo)
- 400 g Pomodorini ciliegia
- Scorza di limone
- 1 Cucchiaino di zucchero
- 50 g Olive taggiasche
- 400 g Orecchiette fresche
- Aglio
- Peperoncino
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

Come lessare il polpo

In acqua bollente salata con un po' di aceto per circa 45 minuti, (dipende dalle dimensioni), comunque fino a quando il polpo non sarà ben tenero, lasciarlo raffreddare nell'acqua di cottura

• Pasta con limone e pangrattato •

PREPARAZIONE

- ✓ Tostare il pangrattato in padella, fino a farlo diventare brunito. Tenere la fiamma bassa e mescolare frequentemente per non farlo bruciare.
- ✓ In una padella sul fuoco a fiamma dolce fondere il burro, spegnere il fuoco e unire un mestolo di acqua di cottura della pasta; unire il grana, la buccia grattugiata del limone, il pepe e il prezzemolo. Mescolare bene.
- ✓ Cuocere la pasta in acqua bollente salata e scolarla al dente.
- ✓ Saltare in padella con il condimento preparato, mescolando con un cucchiaino di legno fino a quando non si sarà formata una crema fluida.
- ✓ Impiattare completando con una spolverata di pangrattato tostato.

INGREDIENTI

- Spaghetti
- Pangrattato
- Burro
- Grana grattugiato
- Buccia grattugiata di limone
- Prezzemolo tritato
- Sale e Pepe



• Branzino al cartoccio con limone, timo e olive •

PROCEDIMENTO

- ✓ Pelare le patate e affettarle sottilmente. Cuocerle in acqua bollente salata per circa 2 minuti, scolarle e freddarle in acqua ghiacciata.
- ✓ Sfilettare il branzino e condirlo con olio, sale, pepe e timo fresco, le olive tritate e la buccia del limone tagliata a piccoli filetti.
- ✓ Su un foglio di carta forno piegato a portafoglio sistemare il filetto del pesce capovolto, con il condimento verso il basso, coprire con le patate e condire con sale e pepe.
- ✓ Chiudere i lembi della carta forno piegandoli su se stessi, creando così un risvolto.
- ✓ Capovolgere il portafoglio e cuocere in forno preriscaldato a 180°C, per circa 20 minuti.

INGREDIENTI

- Branzino
- Limoni
- Olive nere
- Timo fresco
- Patate



• Sgombro al limone piccante •

PREPARAZIONE

- ✓ Sfilettare il pesce.
- ✓ Condire i filetti con olio, fettine di limoni, peperoncino tagliuzzato, aglio, prezzemolo, sale e pepe.
- ✓ Sistemarli in pirofila e cuocerli in forno con una spolverata di pan grattato per 10 minuti a 180 gradi circa.



INGREDIENTI

- Sgombri
- Limoni
- Aglio
- Prezzemolo
- Peperoncino fresco
- Sale e Pepe



• Carciofi trifolati •

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi sino al cuore. Tagliarli a spicchi, utilizzare anche i primi 10 cm del gambo pelato e tagliato a rondelle.
- ✓ Durante questa operazione, per evitare l'imbrunimento, tenerli in acqua acidulata con succo di limone.
- ✓ In una padella contenente l'olio far imbiondire l'aglio intero spellato e schiacciato, quindi toglierlo. Unire i carciofi ben scolati e cuocerli a fuoco vivo per qualche minuto; aggiungere un mestolo di brodo, il prezzemolo e lasciar proseguire la cottura, per 10 minuti circa.
- ✓ A fine cottura condire con sale.

INGREDIENTI

- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- Aglio
- Limone
- Sale e Pepe



• Straccetti di pollo al limone, miele e rosmarino •

PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare il petto di pollo a fettine di 1 cm di spessore circa e poi a bastoncini (straccetti).
- ✓ Tritare lo scalogno e cuocerlo a fiamma bassa in una casseruola con l'olio.
- ✓ Unire il pollo infarinato e far ben rosolare a fiamma vivace, mescolando spesso. Bagnare con il vino bianco e far evaporare.
- ✓ Unire la scorza e il succo filtrato del limone, il miele, il rosmarino. Regolare di sale e pepe e portate a cottura per qualche minuto fino a quando il pollo sarà cotto e il fondo di cottura sarà diventato cremoso.

INGREDIENTI

- Petto di pollo
- Vino bianco secco
- Farina 00
- Scorza e succo di limone
- Rosmarino fresco
- Cucchiaino di miele
- Scalogno
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe

• Scaloppine di vitello al limone •

PREPARAZIONE

- ✓ Infarinare le fettine.
- ✓ Cuocerle in padella con un filo di olio evo.
- ✓ Bagnare con poco vino bianco e far evaporare; unire il succo del limone e portare a cottura. Condire con sale e pepe.
- ✓ L'alta temperatura, l'unione di farina, limone ed olio, permettono l'addensamento del fondo di cottura creando la salsa al gusto di limone.

INGREDIENTI

- Fettine di vitello per scaloppine
- Limone
- Vino bianco
- Farina 00
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Prezzemolo

• Sorbetto al limone •

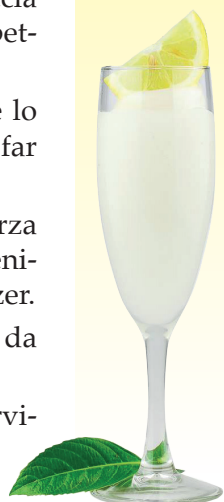
Per preparare il sorbetto al limone non serve la gelatiera, bastano i contenitori del ghiaccio e un frullatore o robot da cucina. Ecco come procedere:

PREPARAZIONE

- ✓ Svuotare i limoni senza rovinare la buccia esterna: si useranno per riempirle di sorbetto.
- ✓ Fare lo sciroppo: sciogliere a fuoco dolce lo zucchero e l'acqua. Togliere dal fuoco e far freddare.
- ✓ Aggiungere il succo di limone e la scorza grattugiata. Versare il composto nei contenitori per il ghiaccio e far ghiacciare in freezer.
- ✓ Mettere i cubetti ghiacciati in un robot da cucina e azionare alla massima velocità.
- ✓ Versare il sorbetto nei limoni svuotati. Servire con foglioline di menta.

INGREDIENTI

- 5 dl Acqua
- 200 g Zucchero
- 2 dl Succo di limone
- Scorza grattugiata di limone



• Limoncello •

PREPARAZIONE

- ✓ Sbucciare dei limoni non trattati dopo averli ben lavati; tagliare la parte gialla in listarelle.
- ✓ Mettere le scorze in un contenitore di vetro, unire l'alcool, i chiodi di garofano, la cannella e chiuderle ermeticamente. Lasciare in infusione per una decina di giorni, agitare ogni tanto.
- ✓ Far bollire l'acqua e lo zucchero, spegnere, far raffreddare e aggiungere il preparato. Filtrare, imbutigliare e far maturare per circa 30 giorni.

INGREDIENTI

- 0,5 l Alcool (95°)
- 0,5 l Acqua
- 200 g Zucchero
- 6 Limoni di medie dimensioni
- Chiodi di garofano
- Cannella



• Fichi sfiziosi al profumo di limone •

PREPARAZIONE

- ✓ Lavare i fichi e ancora umidi passarli nello zucchero.
- ✓ In una teglia imburrata disporre i fichi, dritti e uno vicino all'altro.
- ✓ Versare il rum diluito con acqua sul fondo della teglia.
- ✓ Cospargere con la buccia grattugiata del limone e cuocere in forno per circa 10 minuti a 180°.
- ✓ Si possono servire caldi o freddi e accompagnano felicemente il gelato alle noci.

INGREDIENTI

- Fichi maturi e sodi
- Scorza di limone
- Rum
- Zucchero
- Burro



• Fichi chucchiati •

PREPARAZIONE

- ✓ Spaccare li fichi a metà, iniziando dal piticinu (peduncolo) e lasciandoli attaccati alla base. Sistemarli su di un *cannizzu* (lettiga di canne) ed esporli al sole fino a completa essiccazione. Una maniera più veloce è metterli nel forno a 80°C per diverse ore (il tempo dipende dalla grandezza del frutto).
- ✓ Una volta pronte farle raffreddare e farcirle con una mandorla e della buccia di limone, richiudere con un altro frutto facendo combaciare i lembi. Cuocere in forno a fuoco dolce.
- ✓ Si conservano in vasi di vetro con foglie d'alloro.

INGREDIENTI

- Fichi maturi
- Mandorle sgusciate
- Buccia di limone
- Foglie d'alloro

Fichi secchi

I raccolti abbondanti e la scarsa conservabilità di questo frutto e la necessità a non sprecare, hanno suggerito i fichi secchi. Il fico secco si ottiene esponendolo ad una certa temperatura (al sole o in forno a bassa temperatura), sino alla perdita del 75% di acqua. Gli zuccheri arrivano ad una concentrazione cinque volte superiore rispetto al frutto fresco, consentendo così la conservazione.



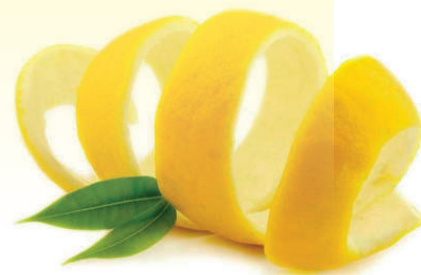
• Scorza di limone candita •

PREPARAZIONE

- ✓ Lavare per bene i limoni e tagliare a bastoncini sottili le scorze. Sistemarle coperte d'acqua in una casseruola e portare ad ebollizione; cuocere per circa cinque minuti.
- ✓ Ripetere l'operazione per altre due volte.
- ✓ Fare uno sciroppo con un bicchiere di acqua e uno di zucchero, unire le scorze e portare ad ebollizione. Lasciare sobbollire fino a quando l'acqua non sarà evaporata.
- ✓ Stendere le scorze su un foglio di carta da forno, separandole l'una dall'altra. Lasciare raffreddare, quindi passarli nello zucchero. Far asciugare.

INGREDIENTI

- Scorza di limoni
- Zucchero



• Biscotti al limone •

PREPARAZIONE

- ✓ Montare lo zucchero con il burro a temperatura ambiente fino a farlo diventare spumoso. Unire l'uovo, un pizzico di sale e continuare a montare.
- ✓ Aggiungere la scorza di limone grattugiata (solo la parte gialla), il succo del limone filtrato, la farina, la fecola e il lievito setacciati. Impastare bene il tutto. Far riposare coperto da pellicola in frigo per 1 ora.
- ✓ Ricavare delle piccole porzioni di impasto e, con le mani, formare delle polpette grandi quanto una noce. Passarle in modo da ricoprirle completamente prima nello zucchero semolato e poi nello zucchero a velo.
- ✓ Sistemarle distanti 3 cm su teglia foderata da carta forno.
- ✓ Far riposare in frigo per almeno mezz'ora; cuocerli in forno a 180° per circa 13-15 minuti o fino a leggera doratura.
- ✓ Fate raffreddare i biscotti prima di servirli.

INGREDIENTI

- 270 g Farina 00
- 30 g Fecola di patate
- 120 g Zucchero semolato
- 100 g Burro morbido
- 1 Uovo
- Scorza e succo di 1 limone
- Lievito per dolci (mezza bustina)
- Sale
- Zucchero a velo
- Zucchero semolato



• Croccante di mandorle •

PREPARAZIONE

- ✓ Cuocere per 2 minuti le mandorle in acqua bollente e spellarle.
- ✓ Tostarle in forno a 180 gradi per circa 20 minuti e tagliarle grossolanamente.
- ✓ In una casseruola a fuoco dolce, far imbiondire lo zucchero; unire le mandorle e mescolare bene con un cucchiaio di legno.
- ✓ Quando tutto è ben amalgamato, versare su di un piano d'acciaio bagnato di succo di limone e con un matterello spianare dandogli lo spessore di circa 1 cm.
- ✓ Tagliare delle strisce della lunghezza di circa 10 cm e larghe circa 2 cm, ritorcerle e lasciar raffreddare.

INGREDIENTI

- 500 g Mandorle
- Succo di limone q.b.
- 500 g Zucchero



• Torta al limone e mandorle •

PREPARAZIONE

- ✓ Lavare i limoni, sistemarli in una casseruola e coprirli d'acqua. Portarli ad ebollizione e cuocere sino a quando non si presenteranno cotti e morbidi (circa 1 ora).
- ✓ Scolarli e far raffreddare. Tagliare i limoni a metà, eliminare i semi e frullare la polpa fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- ✓ Montare molto bene le uova con lo zucchero; aggiungere la crema di limoni, la farina di mandorle, il lievito setacciato, un pizzico di sale e amalgamare delicatamente con una spatola e con movimenti dal basso verso l'alto.
- ✓ Versare in uno stampo foderato con carta da forno e cuocere a 180 gradi per circa 20 minuti.
- ✓ Servire a temperatura ambiente con spolvero di zucchero a velo.

INGREDIENTI

- 300 g Mandorle in farina
- 250 g Zucchero
- 6 Uova
- 3 Limoni bio
- 1 Bustina lievito per dolci
- Zucchero a velo
- 1 Pizzico di sale





• Tortini al limone •

*Pan di spagna ripieno di crema
ricoperto di glassa al limone*

PREPARAZIONE

PER LA CREMA AL LIMONE

- ✓ Grattugiare la scorza (solo la parte gialla) di limone in una ciotola, coprirla con il suo succo e lasciare in infusione per circa 10 minuti.
- ✓ Sbattere i tuorli con lo zucchero fino a renderli spumosi, unire il limone preparato precedentemente e, con molta cautela, scaldare sul fuoco mescolando continuamente. Aggiungere il burro in piccoli pezzi. Mescolare sino ad affinare la crema.

BAGNA AL LIMONCELLO

- ✓ Fare uno sciroppo portando ad ebollizione l'acqua con lo zucchero e la buccia di limone. Togliete dal fuoco, far intiepidire e unire il limoncello.
- ✓ Dal pan di spagna ricavare dei dischi dal diametro di circa 5 cm.
- ✓ Mescolare a metà crema al limone, metà crema pasticcera, unire 2 cucchiaini di panna montata e il limoncello. Farcire la mini torta.
- ✓ Punzecchiarle in più punti con uno stuzzicadenti e, con l'aiuto di un pennello, bagnare con lo sciroppo al limone; far riposare in frigo.

GLASSA

- ✓ Mescolare la crema al limone, la crema pasticcera e 4 cucchiaini di panna montata.
- ✓ Sistemare le mini torta al limone su una pirrottina di adeguate dimensioni e coprirle con abbondante glassa.
- ✓ Conservare in frigo sino a completo raffreddamento.

INGREDIENTI

PER LA CREMA AL LIMONE:

- 2 Tuorli
- 40 g Zucchero
- 40 g Succo di limone
- Scorza grattugiata di 1 limone
- 40 g Burro

PER LA BAGNA AL LIMONCELLO:

- 30 g Acqua
- 30 g Zucchero
- 50 g Limoncello
- Buccia grattugiata di ½ limone

PER LA FARCITURA:

- 200 g Crema pasticcera
- ½ dose Crema al limone (100 g circa)
- 30 g Limoncello
- 30 g Panna montata

PER LA GLASSA DI

COPERTURA:

- 200 g Crema pasticcera
- ½ dose Crema al limone (100 g circa)



• Brisè alla ricotta e limone •

PROCEDIMENTO

BRISÈ:

- ✓ Nel mixer impastare velocemente il burro tagliato a cubetti insieme allo zucchero e alla farina. Unire poca l'acqua e continuare a lavorare sino ad ottenere una pasta omogenea che è preferibile finire di impastare a mano. Far riposare in frigo per circa 30 minuti.
- ✓ Stendere l'impasto su di una spianatoia infarinata con il mattarello; foderare una tortiera da 21 x 21 cm ricoperta con carta da forno. Stenderla con le mani nella maniera più omogenea possibile, far riposare in frigo.
- ✓ Bucherellare la superficie con i rebbi di una forchetta e cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti, o comunque fino a doratura.

Togliere dal forno e far raffreddare.

RIPIENO:

- ✓ Affinare la ricotta passandola al setaccio, unire le uova, uno alla volta, lavorando con la frusta. Aggiungere lo zucchero, il contenuto della bacca di vaniglia, la farina setacciata, la scorza e il succo di un limone.
- ✓ Deve presentarsi non troppo densa.
- ✓ Versare la crema sul tampone di pasta brisè cotto livellare e cuocere in forno a 180° per altri 20 minuti (fino a quando la crema si presenterà soda).
- ✓ Far raffreddare, riporre in frigo per 2 ore.
- ✓ Tagliare a triangoli o in piccoli quadrati con un coltello, avendo cura di pulire la lama dopo ogni taglio. Spolverare con zucchero a velo.

INGREDIENTI

BRISÈ

- 60 g Burro freddo (da frigo)
- 120 g Farina
- 15 g Zucchero a velo
- Acqua fredda

RIPIENO

- 250 g Ricotta vaccina
- 150 g Zucchero semolato
- 4 Uova
- 50 g Farina
- Scorza di 1 limone bio
- 1 dl Succo di limone
- ½ Bacca di vaniglia
- Zucchero a velo





• Marmellata di Limoni •

PREPARAZIONE

- ✓ Lavare, spazzolando bene, i limoni biologici; tagliarli a fettine evitando i semi.
- ✓ Per attenuare il sapore acidulo ricoprire di acqua le fettine di limone, coprire con pellicola e lasciar riposare a temperatura ambiente per almeno 24 ore. Trascorso questo tempo scolarle e ripetere nuovamente l'operazione per altre 24 ore.
- ✓ Mettere i limoni in una casseruola, coprirle di acqua e portare ad ebollizione. Dopo un minuto scolate il limone e conservare l'acqua di cottura. Aggiungere lo zucchero e far cuocere per circa 40 minuti. Durante la cottura, se necessario, aggiungere l'acqua messa da parte.
- ✓ Quando la marmellata di limoni raggiunge la giusta consistenza, versarla in un barattolo. Chiudere con il coperchio ermetico e capovolgere; far raffreddare. Procedere alla pastorizzazione.

INGREDIENTI

- 300 g Limoni bio
- 200 g Zucchero
- Acqua

È molto importante seguire le giuste regole per evitare rischi per la salute.

IGIENE PERSONALE E DELLA CUCINA

Particolare riguardo deve essere posto all'igiene personale e della cucina, la prima fonte di contaminazione, infatti, può essere rappresentata proprio da questi due fattori. Il semplice lavaggio delle mani con sapone associato alla frizione meccanica asporta dalla pelle gran parte dei microrganismi che vi sono presenti. In generale il lavaggio delle mani deve essere fatto: • immediatamente prima di iniziare la manipolazione degli alimenti e ogni qual volta si cambia il tipo di preparazione • ogni volta che le mani appaiono visibilmente sporche • dopo essere stati in bagno • dopo aver mangiato, fumato, tossito o starnutito • dopo aver toccato o manipolato qualsiasi potenziale fonte di contaminazione (alimenti crudi, animali domestici, rifiuti, ecc.)

ATTREZZATURE

Per la preparazione delle conserve sono necessari diversi utensili comunemente disponibili in una cucina domestica. Il vetro è il materiale migliore, anche se possono essere utilizzati contenitori in metallo. Il vetro, infatti, non assorbe odori. Se rimane perfettamente integro, può essere riutilizzato innumerevoli volte, e può essere facilmente lavato anche in lavastoviglie e sterilizzato. Inoltre essendo trasparente permette un'immediata ispezione dei prodotti conservati consentendo di evidenziare eventuali anomalie senza aprire il barattolo. Di contro, la trasparenza del vetro permette il passaggio della luce che può provocare modificazioni del colore del prodotto, per questo motivo è necessario collocare le conserve in luoghi al riparo dalla luce.

SCELTA DEGLI INGREDIENTI

La scelta degli ingredienti è una fase assolutamente cruciale per il processo di produzione delle conserve. Per ottenere conserve di frutta e di verdura che mantengano intatti i sapori, gli aromi e le fragranze delle materie prime, è ideale scegliere sempre prodotti di stagione, perché più ricchi di sali minerali, vitamine, e nutrienti. Il rischio che i vegetali possano contenere residui di pesticidi e antiparassitari può essere superato scegliendo prodotti biologici. Se infine si riesce ad utilizzare i prodotti del proprio orto, è consigliabile preparare le conserve entro 6-12 ore dalla raccolta. In caso contrario è consigliabile conservare le materie prime in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. L'aceto deve essere di vino, meglio se bianco. L'olio deve essere di primissima qualità. Si raccomanda l'utilizzo di olio extravergine di oliva. Per quanto riguarda lo zucchero, è consigliabile usare quello semolato perché non altera il sapore e il profumo della frutta. In sostituzione si può trovare in commercio uno zucchero speciale per confetture che contiene anche la pectina. Per le conserve sotto sale si consiglia l'uso di sale marino. Il sale raffinato può tuttavia essere utilizzato per insaporire le conserve.



SELEZIONE E LAVAGGIO DEI PRODOTTI

Le materie prime utilizzate per la preparazione delle conserve dovrebbero essere processate al più presto possibile dopo la raccolta per evitare la perdita di alcune delle loro caratteristiche organolettiche e nutrizionali. Lavare le materie prime sotto acqua corrente in modo da eliminare le particelle di terra ed altri eventuali residui. L'immersione per qualche minuto in acqua contenente il bicarbonato di sodio può essere utile per ridurre le tracce di pesticidi dalla superficie esterna dei vegetali.

SANIFICAZIONE DEI CONTENITORI

Spesso questa operazione viene indicata come sterilizzazione dei contenitori e dei tappi. Bisogna specificare che il termine sterilizzazione si riferisce ad un trattamento in grado di distruggere tutte le forme microbiche, comprese le spore. Le spore sono molto resistenti al calore e alla temperatura di 100°C potrebbero essere necessari anche tempi di trattamento lunghi più di 5-6 ore.

RIEMPIMENTO DEI CONTENITORI

Questa operazione è molto importante e deve essere effettuata correttamente. I contenitori non vanno mai riempiti fino all'orlo, ma è necessario lasciare uno spazio vuoto che, nel gergo tecnico, viene definito "spazio di testa". Tale spazio è indispensabile affinché all'interno del contenitore si generi il vuoto, inoltre, serve per contenere l'aumento del volume della conserva durante il trattamento termico.

PASTORIZZAZIONE DELLE CONSERVE

L'unico trattamento di stabilizzazione termica che può essere applicato in ambiente domestico è la pastorizzazione. Tale trattamento deve essere effettuato immergendo completamente i contenitori in acqua. Coprire la pentola con il coperchio e portare l'acqua ad ebollizione. A questo punto l'erogazione del calore può essere regolata ad un livello più basso, ma comunque in grado di garantire sempre un'ebollizione uniforme e vigorosa.

ISPEZIONE DEI CONTENITORI

Dopo la pastorizzazione, il contenuto dei vasetti sarà visibilmente diminuito a causa dell'estrazione dell'aria. Trascorse 12-24 ore dalla pastorizzazione, quando i contenitori saranno ben raffreddati, devono essere accuratamente ispezionati per valutare l'ermeticità della chiusura e il raggiungimento del vuoto. I tappi o capsule di metallo dovranno apparire leggermente concavi (incurvati verso l'interno del contenitore). Premendo con il dito al centro della capsula o del tappo non si deve udire un "click clack". Un'ulteriore prova può essere fatta battendo con un cucchiaino sul tappo. Se il tappo emette un suono metallico, la chiusura è ermetica e il contenitore sotto vuoto, se altrimenti emette un suono profondo, il contenitore non è sottovuoto.

(Linee Guida dell'Istituto Superiore Sanità per conserve senza rischio)



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- <http://mitologiagreca.blogspot.com/2007/09/le-fatiche-di-ercole-i-pomi-delle.html>
- <https://www.treccani.it/enciclopedia/limone>
- <https://www.colturaecultura.it/content/letteratura>
- <https://www.colturaecultura.it/content/limone>
- <https://www.taccuinistorici.it/ita/news/medioevale/orto-frutti/storia-del-limone.html>
- McGee H., Scienza e cultura degli alimenti, Ricca editore 2016;
- Minonne F., Varietà frutticole tradizionali del Salento, Castiglione d'Otranto, Grafiche Giorgiani, 2017;
- Neri M., *Curarsi con il limone*, Mestral, Marzo 1997;
- Rohlf G., *Vocabolario dei dialetti salentini*, Galatina, Congedo, 2007;
- Di Tonno, Nunzia M., *Sapori e aromi da piante e frutti spontanei della Puglia peninsulare*, Amici della A. De Leo, 1997;
- Urgese T., *Il dialetto di Latiano*, Mesagne, Locopress, 2008.



(Le immagini sono a puro titolo di esempio. Spesso non corrispondono alla ricetta data.)

Indice

| | | | |
|--|---------|---|---------|
| Presentazione (di Cosimo Galasso) | pag. 3 | Straccetti di pollo al limone, miele e rosmarino | pag. 13 |
| - Perché <i>acru e docì</i> ? (di Vincenzo Mustich) | pag. 4 | Scaloppine di vitello al limone | pag. 13 |
| - L'albero dai pomi d'oro (di Valeria Vacca) | pag. 4 | Sorbetto al limone | pag. 14 |
| L'origine del limone | pag. 6 | Limoncello | pag. 14 |
| RICETTE | | Fichi sfiziosi al profumo di limone | pag. 15 |
| Il Canarino | pag. 8 | Fichi <i>chucchiati</i> | pag. 15 |
| Risotto al limone e ricotta | pag. 9 | Scorza di limone candita | pag. 16 |
| Risotto al limone e menta | pag. 9 | Biscotti al limone | pag. 16 |
| Pasta fresca al limone | pag. 10 | Croccante di mandorle | pag. 17 |
| Orecchiette con tentacoli di piovra, olive e scorza di limone candito | pag. 10 | Torta al limone e mandorle | pag. 17 |
| Pasta con limone e pangrattato | pag. 11 | Tortini al limone | pag. 18 |
| Branzino al cartoccio con limone, timo e olive | pag. 11 | Brisè alla ricotta e limone | pag. 19 |
| Sgombro al limone piccante | pag. 12 | Marmellata di limoni | pag. 20 |
| Carciofi trifolati | pag. 12 | Le giuste regole per la salute | pag. 21 |
| | | Bibliografia e sitografia | pag. 23 |



Finito di stampare
nel mese di settembre 2018
presso
LOCOPRESS industria grafica
Mesagne (BR)



Si ringraziano per la collaborazione:

TENUTA MORENO
Great Hotel

C.da Moreno - 72023 Mesagne (Br) - Tel. 0831.721497 - Fax 0831.721487

• Portaombrelli
• Tavoli
• Anfore

• Applique
• Fontane
• Cachepot

73020 CUTROFIANO (LE) ITALY - Zona Artigianale
Tel. 0836.544383 - 543578 • Fax 0836.543763
www.coliweb.com - e-mail: info@coliweb.com

La Casa dei Fiori
i Massafra

ADDORNI FLORALI PER TUTTE LE CERIMONIE
IMPRESA ONORANZE FUNEBRI
TRASPORTI NAZIONALI ED ESTERI

72022 LATIANO (BR)
Via Cavour, 4

Tel. neg.: 0831.724970
Tel. ab. : 0831.725723

La Taverna di Pascalone
specialità carne alla brace

Via Roma, 82
72022 LATIANO (BR)
tel. 0831 726869
cell. 349 3334191

UNIBED MATERASSI
sistemi di riposo

MESAGNE (BR) - via Mannarino, 1
Tel. 0831 777688
www.unibed.it - info@unibed.it