

# IL CIBO È CULTURA

Il progetto Food is Culture ha come obiettivo far comprendere ai cittadini dell'UE che il patrimonio alimentare è un modo per esprimere la loro appartenenza all'Europa e meglio comprendere la ricchezza e l'unicità della sua diversità culturale.

## **Fico mandorlato di San Michele Salentino (Italia)**

L'idea di arricchire i fichi essiccati con la mandorla nasce in questa parte del Salento, per rendere un dolce molto semplice e povero più complesso e ricco. Si utilizzano solo i fichi bianchi Dottati. Si aprono a metà, si appiattiscono e si fanno essiccare al sole su graticci di canne. Dopo aver inserito nel fico una mandorla intera tostata e non pelata, si aggiunge una scorzetta di limone e qualche seme di finocchietto selvatico. Si chiude e si inforna.

### **Capra garganica al fico mandorlato con lampascioni al miele e grappa** una ricetta di Alessandro Giuliani

Cosciotto di Capra Garganica adulta- Presidio Slow Food (700gr)  
Mandorle di Toritto pelate- Presidio Slow Food (400gr)  
Fico mandorlato di San Michele Salentino- Arca del Gusto (100gr)  
Miele di coriandolo (150gr)  
Lampascioni della Murgia (200gr)  
Grappa Barricata (2 cucchiari)  
Carotine colorate di Polignano- Presidio Slow Food (350gr)  
Asparagi (350gr)  
Olio extra vergine di oliva varietà coratina (q.b)  
Olio aromatizzato all'aglio (q.b)  
Burro (50gr)  
Cipolla gialla (1pz)  
Sedano (solo il gambo 100gr)  
Carote (100gr)  
Rosmarino (100gr)  
Salvia (50 gr)  
Alloro (10gr)  
Sale (q.b)  
Pepe nero (q.b)

#### Procedimento

Disossare la coscia della capra eliminando nervetti e grasso in eccesso (ma tenendoli da parte).

Sfilettare la polpa e batterla con il batticarne.

Aromatizzare, con una polvere di salvia e rosmarino, entrambi i lati e lasciare riposare la polpa per 24 ore in frigo.

Farcire la polpa aromatizzata con i fichi mandorlati, salare e pepare quanto basta. Arrotolare la polpa legandola con uno spago da cucina.

Inserire il rotolo di capra, aggiungendovi un fillo d'olio aromatizzato all'aglio, in un sacchetto sottovuoto per cottura a bassa temperatura.

Cuocere in acqua a 65 gradi per 15 ore.



TRANSPOND



Nova Iskra

# IL CIBO È CULTURA

Il progetto Food is Culture ha come obiettivo far comprendere ai cittadini dell'UE che il patrimonio alimentare è un modo per esprimere la loro appartenenza all'Europa e meglio comprendere la ricchezza e l'unicità della sua diversità culturale.

## Demi-glace:

Prendere i ritagli della lavorazione della capra (ossi, nervetti e grasso) e infornarli a 185 gradi con un taglio grossolano di sedano, carota, cipolla, foglie d'alloro e rametti di rosmarino fin quando il composto non raggiunga un colore bronzeo.

In seguito, trasferire il composto in una pentola larga e aggiungere del brodo vegetale.

Tenere il tutto in cottura e continuare ad aggiungere il brodo vegetale per almeno 12 ore, dopo le quali filtrare il tutto con un colino a maglie sottili e lasciare addensare sul fuoco riducendo la salsa di almeno due terzi.

## Latte di mandorle di Toritto

Mettere 1 chilo di mandorle pelate a mollo in circa 2 litri di acqua per due ore.

Dopo di che, aggiungere altri 2 litri di acqua e frullare il tutto con un mixer a emulsione finché la crema diventa omogenea.

Filtrare la crema con un colino a maglie strette.

Continuare a mescolare finché non si separa la parte liquida da quella solida.

## Demi-glace al latte di mandorla

Unire il latte di mandorla con la demi-glace di capra cuocendo a fuoco lento riducendo il volume di un terzo aggiungendo sale e pepe quanto basta.

## Lampascione al miele e grappa

Pulire i lampascioni, lavarli e inserirli in un sacchetto sottovuoto per cottura a bassa temperatura. Cuocerli in acqua a 75 gradi per circa 12 minuti.

Dopo di che, spadellarli con del burro. Aggiungere il miele di coriandolo e sfumare con la grappa barricata.

## Contorno di carotine colorate e asparagi al burro

Grattare la superficie delle carotine con un coltellino, lavarle e inserirle in un sacchetto sottovuoto per cottura a bassa temperatura.

Cuocerle in acqua a 75 gradi per circa 20 minuti.

Eliminare la parte legnosa degli asparagi, lavarli e inserirli in un sacchetto sottovuoto per cottura a bassa temperatura. Cuocerli in acqua a 75 gradi per circa 8 minuti.

Prima di servire, saltare le verdure in burro fuso aggiungendo sale e pepe quanto basta con un pizzico di polvere di salvia e rosmarino.



TRANSPOND



Nova Iskra