



World Association
of Cooks Societies



Unione Regionale
Cuochi Calabria



Federazione Italiana
Cuochi

Calabria

Cultura

Gastronomica

Mediterranea



7° Concorso Regionale

La Pasqua nella



Gastronomia Calabrese



I.P.S.S.A.R.
SOVERATO

Soverato
16 marzo 2005

*Ritrovarci periodicamente insieme è un segno
evidente della nostra amicizia affinché i nostri
incontri di lavoro siano sempre all'insegna
della collaborazione. Questa giornata ne è
testimonianza.*

*Prof. Felice Vono
Presidente A. P. C.
Catanzaro*

L'U.R.C.C.

L' U.R.C.C. (Unione Regionale Cuochi Calabria) nasce nel 1997 e, come tutte le altre unioni regionali Italiane, è parte integrante della Federazione Italiana Cuochi.

L' U.R.C.C. raggruppa le Associazioni provinciali di: Catanzaro, Cosenza, Crotona, Reggio Calabria, San Giovanni in Fiore e Vibo Valentia. L'associazione di S. Giovanni in Fiore, così come altre associazioni sparse in Italia, pur non essendo provincia, è affiliata alla Federcuochi, perché è stata la prima associazione cuochi a nascere in Calabria, quando la federcuochi non aveva ancora questo tipo di conformazione. L' U.R.C.C. consta circa 1500 soci tra professionisti ed allievi delle scuole alberghiere, sia statali sia regionali, distribuite su tutto il territorio regionale.

L' U.R.C.C. non ha scopo di lucro e, oltre all'attività associativa, si occupa prevalentemente di manifestazioni sociali e culturali.

SI PREFIGGE I SEGUENTI SCOPI

- Raccogliere e unificare i cuochi e gli allievi delle scuole della regione per educarli ad uno spirito unitario di categoria.
- Approfondire le conoscenze tecniche nel settore di cucina ed alberghiero quale premessa di una qualificazione professionale adeguata.
- Evidenziare mediante manifestazioni, concorsi, e pubblicazioni, l'attività meritoria dei cuochi, la loro professionalità ed il loro spirito d'iniziativa, che contribuisce in maniera fondamentale alla diffusione della cultura gastronomica e dei prodotti turistici calabresi.
- Contribuire alla formazione dei giovani cuochi istituendo corsi di aggiornamento delle varie tecniche di preparazione professionali.

IL CONCORSO GASTRONOMICO REGIONALE Calabria Cultura Gastronomica Mediterranea "LA PASQUA NELLA GASTRONOMIA CALABRESE"

Il concorso regionale: Calabria Cultura Gastronomica Mediterranea, è ormai giunto alla sua VII edizione. Esso viene organizzato ogni anno dalle varie associazioni provinciali, in nome e per conto dell'U.R.C.C.. Il concorso è destinato agli allievi degli istituti alberghieri statali e regionali della Calabria. L'Unione Regionale Cuochi Calabria, con la presente iniziativa intende promuovere la conoscenza e la valorizzazione della propria tradizione gastronomica tra tutti gli studenti dei corsi di cucina degli istituti alberghieri e dei C.F.P.

In particolare si vuole:

- Riscoprire e valorizzare la cultura gastronomica del passato con le sue semplici e genuine preparazioni;
- Far conoscere ai giovani d'oggi alcuni aspetti degli usi e dei costumi di una storia lontana o recente, che è sempre più apprezzata e ricercata anche dal turista evoluto;
- Motivare il giovane allievo ad acquisire una sempre maggior consapevolezza che la cucina diventa arte ancor più nobile, quando alla manualità si aggiunge la passione e la capacità di saper promuovere il prodotto gastronomico anche sotto l'aspetto antropologico.

Ringrazio tutti per la partecipazione
Cordialmente

GIOVANNI ARLIA
Presidente U.R.C.C.

Calabria

Cultura

Gastronomica

Mediterranea



*Quaderno
delle
ricette*





VERZA RIPIENA
(VERZA CHJNA)

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

200 gr. di carne tritata, 150 gr. di salsiccia fresca dolce, 200 gr. di pane raffermo spugnato, 100 gr. di pecorino stagionato grattugiato, 1 uovo, sale, 2 dl. di salsa pomodoro, 10 gr. di cipolla, 50 gr. di prezzemolo, n° 6 foglie di verza, 1 dl. di olio extra vergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 dl di brodo di carne.

PROCEDIMENTO

Impastare il ripieno con carne tritata, salsiccia fresca, pane, uova, pecorino, prezzemolo, sale, amalgamare bene il tutto.

Sbollentare le foglie della verza in acqua salata e avvolgere il ripieno formando delle palline.

Spadellare con olio extra vergine d'oliva e aglio, finire la cottura in forno.

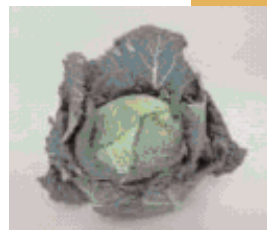
Con il brodo per 35 minuti, servire accompagnata con salsa pomodoro

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Ciotola, teglia, coltello, tagliere, forno, padella, mestolo.

STORIA DEL PIATTO

Piatto tipico della Provincia Cosentina preparato dai contadini nel 900 per indicare la fine della Quaresima e l'avvento della Santa Pasqua.



Calabria

cultura

gastronomica

mediterranea



Dirigente Scolastico: PIETRO FILIPPELLI

Accompagnatore: FRANCESCO TURCO

Alunni partecipanti: GIUSEPPE CURIA
FRANCESCO ARCUDI



CABBAGE CHJNA

INGREDIENTS SERVES 6

200 gr. of minced pork meat, 150 gr. of fresh sweet sausage, 200 gr. of sponging bread, 100 gr. of seasoned sheep cheese, 1 egg, salt, 1 dl. of tomato sauce, 10 gr. of onions, 50 gr. Parsley, 6 leave of cabbage, 1 dl. of olive oil, 1 segment of garlic, 1 dl. of meat broth.

PROCEDURE

Prepare the stuffing with the minced pork meat, fresh sausage, bread, egg, sheep cheese, parsley, salt and mix it all well.

Boil the cabbage in salted water and wrap the stuffing making some small balls. Brown it with Olive oil and garlic, finish cooking in the oven. With the soup for 35 minutes.

Serve it with tomato sauce

COOKING UTENSILS

Bowl, baking-tin, knife, chopping-board, oven, pan, ladle.

HISTORY OF THE DISH

Typical dish of Cosenza, prepared by the farmers of the 900 to indicate the end of the lent and the advent of Easter.



TAGLIOLINI AL RAGÙ IN CROSTA D'AGNELLO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

150 gr. di olio d'oliva, 1 kg. di pomodori pelati, 600 gr. di farina, 150 gr. di parmigiano, 2 uova, 200 gr. di vino bianco, 200 gr. di cipolla, 100 gr. di funghi porcini, 20 gr. di pepe, sale q.b., 1,8 kg. d'agnello (groppone).

PROCEDIMENTO

Privare l'agnello delle costole, salare e insaporire con pochissimo olio, lasciar riposare per circa 20 minuti. Far rosolare, per il ragù, i ritagli di agnello e i funghi porcini con l'olio e la cipolla bianca finemente tritata, sfumare al vino bianco, aggiungere i pelati passati, insaporire di sale e pepe, lasciar cuocere per circa 20 minuti a fuoco moderato. A parte preparare un impasto di farina, uova, acqua e sale ottenendo un impasto liscio ed omogeneo, tirare la sfoglia e tagliare i tagliolini. Cuocere i tagliolini in abbondante acqua salata, scolare e mantecare con parmigiano e il ragù. Subito dopo sistemarli nel groppone d'agnello, legarlo con dello spago, condire con sale, olio e pepe. Infornare e far cuocere per 25 minuti. Tirare dal forno, far raffreddare, privare dello spago, tagliare a girandole e mascherare con salsa ragù, servire ben caldo.

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Forno, teglia, padella, trinciante, coltello spilucchino, forchettoni, rondò, mestolo, spago, carta da forno, pentola media.

STORIA DEL PIATTO

Questo è un piatto tipico del sud e precisamente del "bagno Mediterraneo". E' un piatto creativo realizzato con prodotti reperibili sul nostro territorio e che rispecchia la storia di una comunità che in gran parte si dedicava all'allevamento del bestiame. Nel corso del tempo i contadini hanno tramandato i segreti della lavorazione delle carni ovine questa ricetta rispecchia una tradizione culinaria povera ed è legata al periodo pasquale.





Dirigente Scolastico: SANTINO DI STASI

Accompagnatore: PIETRO BLOISE

Alumni partecipanti: CARMINE SERRA
LEONE MITTERIDONNA



TAGLIOLINI WITH MEAT SAUCE IN LAMB CRUST

INGREDIENTS SERVES 6

300 gr. olive oil, 2 kg. peeled tomatoes, 600 gr. flour, 200 gr. parmesan cheese, n° 2 eggs, salt (sufficient), 200 ml. white wine, 200 gr. onion, 20 gr. pepper, 1.8 kg. lamb (back with stomach).

PROCEDURE

Remove the ribs of the lamb, salt and flavour with not much oil, leave it to stand for 20 minutes. To prepare the meat sauce: brown the scraps of the lamb with oil and white chopped onion. Join the white wine and the peeled pulped tomatoes, flavour with salt and pepper, leave it to cook for 20 minutes on moderate fire. Prepare a mixture with flour, eggs, salt, water; you get an homogeneous and smooth dough, roll out the pastry and cut the tagliolini (strips of pasta). Cook them in much salted water, drain and whip with Parmesan cheese and meat sauce. Tie the lamb with some string, salt and flavour with oil and pepper. Bake and leave to cook for about 20 minutes. Cut it into round slices and serve hot with the meat sauce.

COOKING UTENSILS

Oven, baking-pan, frying pan, chopping-board, knife, carving fork, rondeau, ladle, ball of string, greaseproof paper, medium pot.



LOMBO DI AGNELLO CON FARCIA D'ERBA E SPUMA DI PATATE
CUOSTI D'AUNU ARU FURNU CU PATATE SCAMACCIATE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Kg. 1,200 carrè d'agnello, gr. 200 di erbette di campo (cicoria selv., mentuccia fresca, nipitella, finocchio selv., rosmarino, cipollotto), sale e pepe qb, 3 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, vino rosso 1 dl, mollica di pane aromatico gr. 50, patate gr. 600, tuorlo d'uovo n° 1, pane grattugiato qb, pecorino gr. 50, sedano gr. 70, carote gr. 70, cipolla gr. 50.

PROCEDIMENTO

Parare il carrè scaldare ed aprire a libro appiattare, insaporire con sale e pepe farcire con le erbette sbianchite. Avvolgere su se stesso dando forma al carrè. Legare con spago da cucina insaporire con pane aromatico cuocere in forno con un fondo di sedano carote e cipolle, a 200° per circa 20 minuti bagnando di tanto in tanto con il vino rosso. Nel frattempo preparare la spuma di patate con patate lesse passate al setaccio e condire con sale, pepe, pecorino e tuorlo d'uovo. Amalgamare il tutto e disporre negli stampini unti con un filo d'olio e rivestiti con le foglie delle erbette utilizzate per la farcia, cuocere a bagnomaria per circa 15 minuti a 180°.

Togliere dal forno il carrè tenerlo in caldo, passare la salsa e addensarla. Affettare il carrè e disporre sul piatto con a fianco la spuma di patate e nappare con la salsa e guarnire a piacere con l'erbe aromatiche.





Dirigente Scolastico: LUIGI REDA

Accompagnatore: ALFONSO SIRENO

Alumni partecipanti: GISMONDO LAZZINARO
ANTONIO DE LUCA



LOIN OF LAMB WITH STUFFING OF GRASSES AND FOAMS OF POTATOES

INGREDIENTS SERVES 6

Kg. 1,200 rack of lamb, gr. 200 of grasses of field (wild chicory, field balm, calamint, wild fennel, rosemary, onion), salt and pepper, oil of olive 3 spoons, red wine dl. 1, crumb of aromatic bread gr. 50, potatoes gr. 600, yolk of egg n° 1, grated bread, cheese of sheep gr. 50, celery gr. 70, carrots gr. 70, onion gr. 50.

PROCEDURE

To protect the rack take out the bones and open it as a book to flatten, and give flavour with salt and pepper to stuff with the grasses boiled and flavoured. Wind it on itself giving form to the rack. To tie with string from kitchen flavour it with aromatic bread to cook in oven with celery carrots and onions, to 200 degrees for about 20 minutes bathing every now and then with the red wine. In the meantime to prepare the foam of potatoes with potatoes passed to the sieve with salt and pepper cheese and yolk of egg. Amalgamate all and prepare in the greasy stencils with a thread of oil and dressed again with the leaves of the grasses used for the stuffing to cook in a double saucepan for about 15 minutes to 180 degrees.

Remove from the oven the rack and preserve it warm, pass the sauce and thicken it. Cut the rack and prepare it on the dish with the foam of potatoes on the side and putting the sauce in and garnish it like you want with the aromatic grasses.

I.P.A.A. "Todaro" Rende (Cs)



CAVATELLI IN SALSA POVERA *(CIVATIEDRI ARA POVAREDRÀ)*

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 gr. di farina 00, 100 gr. di farina integrale, acqua, sale e pepe nero q.b., 200 gr. di pomodori pachino, 300 gr. di cicoria selvatica, 300 gr. di broccoletti, 150 gr. di finocchio selvatico, 100 cl. di olio di oliva, uno spicchio d'aglio, 100 gr. di guanciale di maiale.

PROCEDIMENTO

Impastare le due farine con acqua quanto basta per ottenere un impasto omogeneo, lasciare riposare per 15 minuti in un torcione umido. A impasto riposato, ritagliare delle strisce di pasta estenderle a bastoncino ruotando sul banco di lavoro. Tagliare il bastoncino a pezzi di circa 2cm incavandoli con le dita.

Preparazione della salsa:

mettere a rosolare nell'olio l'aglio precedentemente tritato, aggiungere il guanciale di maiale precedentemente tagliato a quadratini, aggiungiamo finocchietti, broccoletti, precedentemente sbollentati in acqua salata, lasciamo rosolare il tutto e aggiungiamo i pomodori pachino precedentemente tagliati a spicchio. Salare pepare e lasciare cuocere per circa 15 minuti. Nel frattempo cuociamo i cavatelli nell'acqua di cottura delle verdure. A cottura avvenuta aggiungere i cavatelli alla salsa e saltarli.

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Torcione, padella, coltelli, tagliere, pentola, coperchi.



Calabria
cultura
gastronomica
mediterranea



Dirigente Scolastico: LUIGI DE ROSE

Accompagnatore: RAFFAELE CIPOLLA

Alumni partecipanti: STEFANO GUERRA
ANDREA VALENTI



CAVATELLI IN SIMPLE SAUCE

INGREDIENTS SERVES 6

400 gr. of flour, water, salt and pepper to taste, 100 gr. of wholemeal, 200 gr. of pachino tomatoes, 300 gr. of wild chicory, 300 gr. of small cauliflower, 150 gr. of wild fenel, 100 cl. of olive oil, n° 1 clove of garlic, 100 gr. of bacon.

COOKING UTENSILS

Dish-towel, frying pan, knives, chopping-board, pot, lids.



TORTELLI DI POLENTA RIPIENI DI CAPRETTO E ASPARAGI DI COLLINA SU VELLUTATA DI FAVE MARZINO E POMODORINI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per la farcia:

300 gr. di polpa di capretto, 200 gr. di asparagi selvatici, 50 gr. di cipolle fresche, 120 gr. farina di mais, 120 gr. di latte, 30 gr. di vino b., 20 gr. brandy, 60 gr. olio extravergine di oliva, 60 gr. di pecorino, 20 gr. di sale, 10 gr. di peperoncino.

Per la sfoglia:

200 gr. di farina, 100 gr. di uova, 5 gr. di zafferano.

Per la salsa:

300 gr. di pomodorini pachino, 40 gr. di olio extravergine di oliva, 20 gr. di finocchietto selvatico.

Per la vellutata:

500 gr. di fave fresche, 40 gr. di olio extravergine di oliva, 30 gr. di cipolla fresca.

PROCEDIMENTO

Rosolare nell'olio la cipolla ed il peperoncino, aggiungere la polpa di capretto tagliata a cubetti e rosolare, spumare con il brandy prima e poi con il vino, lasciar cuocere per circa 12 minuti. Passare il tutto al cutter e aggiungere al composto parte del formaggio e la polenta, precedentemente preparata, ottenendo così una farcia ben amalgamata e morbida.

Con la farina, le uova e lo zafferano impastare la pasta fresca, lasciarla riposare. Tirare la sfoglia e formare dei quadrati pennellare con uovo sbattuto e sovrapporre, con l'ausilio di un cucchiaino, la farce e formare i tortelli.

Cuocere i tortelli in abbondante acqua salata e saltarli nel fondo di cottura della carne spolverando con il rimanente formaggio. Sistemare nel piatto la julienne di pomodorini cotti e la crema di fave, precedentemente preparata con gli ingredienti, sovrapporre i tortelli con la costina del capretto e profumare con finocchietto selvatico.

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Macchina per pasta fresca, sauté alto farcia, sauté da salto, tagliere, trinciante, cutter, pentolino per polenta, casseruola per lessare i tortelli.

STORIA DEL PIATTO

Fin dai tempi antichi, nel territorio calabrese, la carne di capretto era uno dei cibi maggiormente consumati. La povertà delle persone, però, faceva sì che questa carne venisse conservata soprattutto per il giorno di festa. Ciò, inizialmente, non per tradizione, ma perché era considerata una delle carni più prelibate e costose, quindi accessibile solo alle famiglie abbienti, le quali possedevano allevamenti privati.

Il capretto veniva cucinato nei più svariati modi; alla creta, sotto cenere, in umido, alla griglia (o sulla pietra focaia). Bisogna, però, ricordare che nella sua preparazione, non mancavano mai i diversi tipi di spezie e le erbe aromatiche che esaltavano maggiormente i suoi sapori. Spesso queste erbe appartenevano alla vegetazione mediterranea e, quindi, geograficamente alle aree meridionali dell'Europa/Calabria, ma anche Grecia, Spagna e Portogallo, Marocco Tunisia e dove il capretto viene cucinato in tanti modi.





Dirigente Scolastico: MARIA MACRÌ

Accompagnatore: FRANCESCO PANETTA

Alunni partecipanti: NICODEMO FURFARO
GIUSEPPE SCARFÒ



WITH AND WILD ASPARAGUS FILLING IN MARZINO BROAD BEANS VELUTÈ AND PACHINO TOMATOES

INGREDIENTS SERVES 6

Filling

300 gr. of kid meat, 200 gr. of wild asparagus, 50 gr. fresh onions, 120 gr. of polenta, 120 gr. of milk, 30 gr. of wine, 20 gr. of brandy, 60 gr. of e.v. oil, 60 gr. grated pecorino cheese, 20 gr. of salt, 10 gr. of pepper.

Pastry

200 gr. of 00 flour, 100 gr. of eggs, 5 gr. of saffron.

Sauce

300 gr. of pachino tomatoes (julienne), 40 gr. of e.v. oil, 20 gr. of wild fennel.

Veluté

500 gr. of fresh broad beans, 40 gr. of e.v. oil, 30 gr. of winced onion

PROCEDURE

Put onion and pepper into a pan with oil, and cook until golden brown. Add the diced kid meat. Foam first with brandy, and then with wine. Cook for about 12 minutes, then put the meat into the cutter. Add part off the cheese and the previously prepared polenta to the mixture, thus obtain a very smooth filling. Knead the pastry with flour, eggs and saffron, and let the dough rest. Then roll the pastry and cut it into square pieces, brush them with some beaten egg. Fill each square piece with the stuffing using a spoon, then cover with another square piece of pastry. Cook "tortelli" in plenty of salty water and sauté them in the meat sauce. Sprinkle with the remaining pecorino cheese. Place the julienne of cooked tomatoes and the broad-beans, precedent prepared with the ingredients, in the dish, lay the "tortelli" with the kid rib and flavour with wild fennel. Then server.

COOKING UTENSILS

Bowl, baking-tin, knife, chopping-board, oven, pan, ladle.



**FILETTO DI AGNELLO IN CROSTA DI POLENTA BIANCA E PORCINI
CON PURÉ DI FAVE AROMATIZZATO AL FINOCHIETTO SELVATICO**

*(FILETTU D'AUNU IN CROSTA DI FRASCATULA E PURCINI
CÙ 'MPASTU I FAVI PROFUMATI ALLU FINUACCHIO I TIMPA)*

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Gr. 480 filetto d'agnello, cl. 0,3 brandy, dl. 0,8 olio extravergine d'oliva, gr. 10 battuto misto di erba cipollina, rosmarino fresco, salvia fresca, sale e pepe nero q.b., gr. 50 porro, gr. 60 farina, dl. 2 vino bianco secco, n° 1 spicchio d'aglio schiacciato.

Dosi per 6 persone per la polenta:

dl. 6 acqua fredda, gr. 150 farina di mais bianca, gr. 50 funghi porcini, n° 1 foglia d'alloro, dl. 0,3 olio extravergine d'oliva, gr. 10 sale fino.

Dosi per 6 persone per pure di fave:

gr. 150 fave fresche, dl. 0,5 olio extravergine d'oliva, sale e pepe nero macinato q.b., n° 1 rametto di finocchietto selvatico fresco.

PROCEDIMENTO

In una padella con poco olio extravergine d'oliva, porro e aglio schiacciato rosolare il filetto d'agnello dopo averlo parato, insaporito con sale, pepe nero, battuto di erbe aromatiche e spolverato con farina. Bagnare con il vino bianco e lasciar cuocere per 8 - 10 minuti circa. Togliere dal fuoco e far raffreddare. Su un piano da lavoro unto di olio, stendere la polenta ad uno spessore di circa 3 mm.. Adagiare sopra il filetto e avvolgere fino ad ottenere un rotolo. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per 4 minuti. Togliere dal recipiente di cottura, lasciar raffreddare per qualche minuto e tagliare a fette trasversali.

Posizionare in piatto, guarnire con il puré di fave. Irrorare i medaglioni con la salsa di cottura filtrata tenuta a restringere sul fuoco con il brandy e gli aromi del battuto.

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Pentola un manico in acciaio, frusta, padella antiaderente, tagliere, trinciante, spellucchino, mattarello, mixer, spatola a gomito, pennello, coltello disosso.

STORIA DEL PIATTO

A partire dal X - XI secolo, l'allevamento bovino andò soppiantando quello ovino e caprino, tanto che quest'ultimo rimase patrimonio dei territori montani e/o collinari, senza tuttavia assumere mai la consistenza necessaria a renderlo importante sotto il profilo economico. Più che per la carne, le pecore e soprattutto le capre sono allevate per il latte, destinato alla produzione di formaggi e l'allevamento è praticato, spesso a livello familiare, con pochissimi capi. Negli ultimi 15 anni, piccole aziende hanno avviato forme di allevamento intensivo con greggi di dimensioni medio-piccole impostate sulla gestione razionale di tutti i fattori di produzione. Nella gastronomia tradizionale, l'uso di carne di agnello o capretto non era comune, ma limitata a eventi rituali, come la Pasqua, dal momento che, nella cultura tradizionale era considerato uno sperpero la consumazione di un animale non ancora sufficientemente cresciuto. Dalla metà del 700 la polenta sostituì sia il pane, sia buona parte del companatico che scarseggiavano e le gravi manifestazioni di pellagra nelle zone più povere, furono il prezzo dell'assunzione di una dieta incentrata sulla polenta. Era voce corrente, comunque, che la polenta nutriva poco ma riempiva lo stomaco e impediva di sentire i morsi della fame. Oggi la fame endemica si è allontanata dal nostro orizzonte e possiamo apprezzare in pieno la fantasia con cui questo semplice alimento è stato elaborato nel corso dei secoli e viene abbinato a pietanze a base di carne e nel caso specifico anche alle fave che insieme agli altri componenti gli conferiscono il carattere di piatto unico. Nelle zone del Tirreno Casentino questo piatto si prepara o per il giorno di Pasqua o il lunedì dell'Angelo. Nulla vieta di prepararlo anche in altre ricorrenze, ricordando, però, di accompagnarlo sempre con fave fresche.





Dirigente Scolastico: PASQUALE DE VITA

Accompagnatore: RAMUNDO CARMINE

Alumni partecipanti: FRANCESCO RAIMONDI
ROSARIO BONACCI



FILLET OF LAMB IN WHITE POLENTA AND BOLETUS MSHROOM CRUST WITH WILD FENNEED SPICED BROAD BEAN PURÉE

INGREDIENTS SERVES 6

Gr. 480 of lamb fillet, cl. 0,3 of brandy, dl. 0,8 of olive oil, gr. 10 of minced spring onion, fresh rosemary and fresh sage, salt and pepper to taste, gr. 50 of leek, gr. 60 of flour, dl. 2 dry white wine, n° 1 crushed garlic.

Polenta:

dl. 6 cold water, gr. 150 white corn flour, gr. 50 boletus mushrooms, n° 1 laurel leaf, dl. 0,3 of extra virgin olive oil, gr. 10 of fine salt.

Broad bean purée:

gr. 150 of fresh broad beans (fava beans), dl. 0,5 of extra virgin olive oil, salt and ground black pepper to taste, fresh sprig of wild fennel

PROCEDURE

Season the lamb fillet with salt, black pepper and sprinkle with flour. Then brown in a pan with some oil, the leek and crushed garlic. Add mince spring onion, fresh and fresh sage. Sprinkle with the white wine and let cook for about 8-10 minutes. Remove from the heat and let cool.

On an oil-greased working surface, spread out the polenta to about a 3 cm. thickness. Spread the fillet on it and wrap it into a roll.

Place it in a pan and cook in pre-heated oven at 200° C for 4 minutes. Remove from pan and let cool for a few minutes, then cut into slices. Place in a plate, garnish with the broad bean purée. Filter the cooking gravy, heat it with the brandy and herb mixture, then pour over the meat medallions.

COOKING UTENSILS

Pan with stainless steel handle, ballon whisk, non-stick fryng pan, chopping board, carving knife, paring knife, rolling pin, mixer, curved spatula, brush, boning knife.

HISTORY OF THE DISH

As from X-XI century, the cattle rearing substituted the sheep and goat rearing till this remained only on montaneiuos and hilly countries,without never becoming very important on the economic aspect. Sheeps and goats are breaded not more for their flesh but for milk, which is used for the oroduction of cheeses and the roaring is often practiced on a familiar level, using a very small quantity of beasts. During the last 15 years, small farms started intensive breeding with medium or small flocks set on the rational management of all the factors of production. The use of lamb or kid meat was not usual in the traditional gastronomy, it was related only to ritual events, as Easter because in the traditional culture to eat a not yet completely grown animal was considered a waste. From half 700 corn meal mush (polenta) took the place both bread and a great part of something eaten with bread because they were lacking and this had as a result heavy forms of pellagra in the poorest zones. But people thought that corn meal mush (polenta) didn't feed very much but filled stomach and kept away hungry. Nowadays we are not hungry and are able to appreciate the imagination which this simple food has been complexes with during centuries and now it is matched to meat courses and in our case also to broad beans that together with other elements give it the peculiarity of a single dish. In the countries on Cosentinian Tyreno this dish is prepared as on Easter or on Easter Monday. Of course you can prepare it at any time of the year, remembering to serve with fresh broad beans.



**AGNELLO IN CROSTA DI CARCIOFI, ACCOMPAGNATO CON SALSA AI MIRTILLI,
VERDURE GRAN SOLE CANESTRELLO DI PATATE CON LEGUMI**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Kg 2 di sella di agnello, n. 3 carciofi, 1 limone, g 100 di pane in cassetta, 1 mazzetto di basilico, dl 10 di olio e.v.o., dl 3 vino bianco, g 20 aglio, 6 patate, g 5 fagioli borlotti, g 5 di lenticchie, g 5 di ceci, g 30 di fagiolini lessati, g 60 di fave lessate, g 60 di asparagi lessati, g 100 di peperoni rossi e gialli, funghetti chiodini trifolati, g 200 di mirtilli, g 20 di cipolla rossa di Tropea, sale e pepe q.b., brodo vegetale e fondo di agnello q.b

PROCEDIMENTO

Tagliare i gambi di carciofi e tenerli da parte. Staccare le foglie esterne più dure dei carciofi e dividerle a metà, eliminare il fieno e metterli in acqua acidulata con limone. Pelare i gambi di carciofi e tagliare la parte tenera a rondelle sottili, stufare in padella con un filo d'olio, frullarli e passarli al setaccio in modo da ottenere un purè. Tagliare i carciofi rimasti a piccoli cubetti e friggerli fino a farli diventare croccanti, unirli al purè di gambi aggiungere il pane in cassetta sbriciolato, un filo d'olio amalgamare il tutto aggiustando di sale e pepe. Pulire la sella di agnello eliminando il grasso. Scaldare alcuni cucchiai di olio in una padella e far rosolare la sella a fuoco vivace, dorandola da entrambi i lati. Bagnare con vino bianco e regolare di sale e pepe. Coprire la sella con il composto a base di carciofi e cuocerla in forno a 220° per pochi minuti finché la crosta apparirà croccante. Lessare le patate e dare loro la forma di cestino, riempire con i legumi lessati e saltati con olio e aglio in camicia. Passare in salamandra. Rinvenire le verdure lessate in padella con olio e aglio in camicia e regolare di sale e pepe. Far appassire la cipolla, unire i mirtilli e bagnare con vino bianco, aggiungere il brodo vegetale, salare e pepare, far cuocere per pochi minuti. Passare al cono cinese la salsa e aggiungere del fondo di agnello. Disporre al centro del piatto il canestrello di patate, sistemare la salsa di mirtilli e adagiarvi l'agnello tagliato. Guarnire con le verdure completare con un filo d'olio.

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Pentola con 4 cestini, coltello per disossare, coltello per tranciatura, mestoli in legno, robot, frullatore a immersione, padelle, tagliere, bastardelle, scavino, tagliapasta rotondo.





Dirigente Scolastico: FRANCO CAPPELLI

Accompagnatore: DOMENICO CORABI

Alunni partecipanti: SIMONE LO RUSSO
MARINELLA CIANFLONE



LAMB IN ARTICHOKE CRUST, WITH BILBERRY SAUCE, SEASONAL VEGETABLES AND BASKET OF POTATOES WITH LEGUMES

INGREDIENTS SERVES 6

Saddle of lamb kg 2, n. 3 artichokes, n.1 lemon, hard bread g 100, 1 small bundle of basil, white wine dl 3, garlic g 20, dl 10 of oil e.v.o., n. 6 potatoes, g 5 red kidney beans, g 5 lentils, g 5 chickpeas, g 5, g 30 of boiled beans, g 60 boiled broad beans, g 60 of boiled asparagus, g 100 red and yellow peppers, honey mushrooms sliced and cooked with oil g 120, bilberry sauce g 200, red onions of Tropea g 20, salt, pepper, back of the lamb and vegetable soup to taste

PROCEDURE

Cut the stem of the artichokes, and put them aside. Cut off the tougher outside leaves of the artichokes, dividing them in two parts, eliminate the inside chokes and put in acidulated lemon juice. Peel the stems and cut the tender part into thin round pieces, stew them in a pan with little oil, then whirl them and sieve in order to achieve a mash. Clean the saddle of lamb eliminating the fat. Heat some spoonfuls of oil in a pan and brown the saddle at blaze, frying both to golden brown, wet it with white wine and add salt and pepper. Cover the saddle with a compound of artichokes and cook for a few minutes in oven at 220 ° until the crust becomes crisp. Boil the potatoes and give them a basket shape, fill them with the boiled legumes and fry them just a bit with oil and garlic. Pickle them. Soften the boiled vegetables with salt and pepper for a few minutes in a pan with garlic and oil. Put into a pan the oil add the onion, withering it, add the bilberries and wet them with white wine, add the vegetable soup, salt pepper and cook for a few minutes. Sieve the sauce through the Chinese cone, lace it with a bit of the back of the lamb. Put the plate of basket of potatoes in the middle, fix the bilberry sauce and put the lamb on it, previously cut, garnish with the vegetables, complete it with little oil.

COOKING UTENSILS

Pot with 4 basket, bone knife, knife for the shearing, 2 wooden ladles, robot, mixer, pans, chopping board, bowls, corer, round pasta cutter.



CARAMELLE DI GRANO SARACENO RIPIENE DI MOUSSE DI CARCIOFI E AGNELLO SU VELLUTATA DI PISELLI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Gr. 500 farina di grano saraceno, n° 4 uova, gr. 500 carciofi, gr. 500 agnello, gr. 300 piselli, gr. 120 olio extra vergine d'oliva, mirepoix (carota gr.30, sedano gr. 30, cipolla gr. 30), gr. 20 peperoncino, gr. 10 salvia, gr. 60 sale, gr. 120 pomodori pelati, gr. 30 prezzemolo, gr. 60 ricotta affumicata, gr. 100 vino rosso, gr. 40 aglio.

Decorazione

gr. 50 spinaci, gr. 800 pasta sfoglia.

PROCEDIMENTO

Prepariamo la pasta all'uovo che lasciamo riposare per 15 min. ricordandoci però di dividere la stessa in tre parti uguali colorandone una parte con il concentrato di pomodoro, l'altra rimane bianca, mentre la terza parte va colorata con il concentrato di spinaci. Nel frattempo dopo aver pulito, lavato e nettato i carciofi li brasiamo in padella con dell'olio, aglio e un pizzico di sale e peperoncino. In una placca metteremo i pezzetti d'agnello con uno spicchio d'aglio in camicia e la mirepoix lasciandola cuocere per qualche minuto, sfumiamo con del vino rosso e lasciamo sul fuoco fino a cottura ultimata. Prepariamo il composto frullando insieme ai carciofi la polpa d'agnello e le sostanze aromatiche dello stesso fondo. Tiriamo la sfoglia ricavando dei triangolini tricolore, mettiamo il composto e chiudiamo a forma di caramelle lasciandole da parte. A questo punto, dopo aver lessato in acqua salata i piselli, li passiamo aggiustandoli con un filo di olio al setaccio 2 o 3 volte fino a raggiungerne un composto vellutato. Si prepara adesso la scatola con la pasta sfoglia e si mette da parte. Cuociamo in abbondante acqua salata le caramelle, le saltiamo in padella con un po' di vellutata di piselli e fondo d'agnello e aggiustiamo con prezzemolo e ricotta affumicata, adagiamo sul piatto la vellutata di piselli avendo cura di mettere al centro la scatola di pasta sfoglia con le stesse caramelle.

ATTREZZATURA OCCORRENTE

N. 2 tegami bassi, sottile, pentola in ferro, n. 2 taglieri, cutter, n. 3 mestoli in legno, teglia da forno, setaccio.

STORIA DEL PIATTO

La Calabria affonda le proprie radici nell'area greco-latina, si fonda sulla storia "ricca di scambi" della regione e tra i dominatori di turno: Arabi, Normanni, Spagnoli, Francesi. E' inoltre arricchito dalla presenza delle comunità Greco-Albanesi.

Quasi tutte le pietanze apportano prevalentemente ortaggi coltivati e spontanei, in particolare i legumi. Allo stesso modo da ricordare la pastorizia in particolare l'uso degli agnelli nel periodo pasquale, dove in questa ricetta, si sposano armoniosamente fra di loro esaltando al massimo la cucina povera di quel tempo, facendo riaffiorare i sapori nostrani.

Questo piatto, ricodificato in chiave moderna esalta il suo sapore nell'abbinamento degli ingredienti mediterranei in modo armonioso; in particolare con il nostro olio d'oliva e non a caso, crudo, poiché se ne conservano intatte le caratteristiche organolettiche e lo rendono unico sia nel gusto, per la sua digeribilità e per l'apporto di acidi grassi essenziali che abbassano il colesterolo, stimolano il deflusso della bile, non a caso è stato valorizzato nella dieta mediterranea. Nel completare il piatto abbiamo aggiunto la crema di piselli che si sposa in modo sublime con il resto del piatto.





Dirigente Scolastico: ANNA MARIA FEDELE

Accompagnatore: LUIGI QUINTIERI

Alunni partecipanti: ANDREA PANGALLO
ANTONIO LETTIERI



BUCK WHEAT SWEETS STUFFED WITH ARTICHOKE AND LAMB MOUSSE ON PEAS CREAM

INGREDIENTS SERVES 6

500 gr. buck wheat, 4 eggs, 500 gr. artichokes, 500 gr. lamb, 300 gr. peas, 120 gr. extra virgin oil, gr. 30-30-30 mire poix (celery, carrots, onions), 20 gr. chilli, 10 gr. sage, 60 gr. salt, 120 gr. extra strong tomato concentrate, 30 gr. parsley, 60 gr. smoked ricotta cheese, 100 gr. red wine, 40 gr. garlic.

Garnish:

50 gr. spinaci, 800 gr. puff pastry.

PROCEDURE

Make the puff pastry and allow it to rest. 15 minutes, remembering to did it into tree equal parts, two of which have to be coloured with the tomato concentrate and the spinach concentrate.

Meanwhile peel and wash the artichokes and then braise them in a pan with oil, garlic, salt and chilli.

Prepare the lamb: put the pieces of lamb in a baking tray with a garlic clove, the mirepoix and let it cook far some minutes, then sprinkle with red wine and bake. Now make the stuffing whisking the artichokes, the lean of lamb and herbs of the same stock. Roll out the pastry then close shaping like sweets and set aside. After boiling the peas in salted water, wisk them with a trickle of oil, then sift the souse many times till it reaches a creamy texture. Now shope the pastry like a box and set aside.

Boil in salted water the sweets and then sauté them in a pan with a bit of peas cream and the lamb stock, adding chopped parsley and smoked ricotta cheese. Lay the peas cream an a dish, placing in the centre the stuff pastry with the sweets inside.

COOKING UTENSILS

N° 2 small pan, sauté, pot, n° 2 chopping-board, cutter, wooden spoon, oven tin, flour sieve.

**Istituto Professionale di Stato
per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione
Praia a Mare**



**ANFORETTE "BRUTIUM" DI FICHI E RICOTTA AL PROFUMO DI SEMI DI ANICE
(LANCIDDUZZI DI NA VOTA CU RICOTTA, FICAZZANI SICCATI E SIMENTI D'ANICI)**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Pasta dolce per fritti:

Gr. 500 di farina di grano integrale o di grano duro, gr 150 olio d'oliva o strutto, gr 150 di vino liquoroso (zibibbo-malvasia- moscato), gr. 60/70 di miele di fichi, n° 1 cucchiaino di cacao amaro, n° 2 porz. standard caffè liquido caldo, n° 3 cucchiaini di zucchero semolato, scorza d'arancia, scorza di limone, 1 stecca di cannella.

Per la farcia:

Gr. 210/220 di ricotta caprina o bovina, gr. 210/220 di polpa di fichi secchi zuccherata, dl. 1 di vino liquoroso, gr. 100 di zucchero a velo, gr. 10 di semi di anice, alcune gocce di miele di fichi.

PROCEDIMENTO

Disporre la farina a fontana sul tavolo di lavoro e cospargerla con il cacao; portare ad ebollizione il vino liquoroso e l'olio d'oliva (o strutto), unitamente al caffè, allo zucchero, alla scorza d'arancia e di limone e alla stecca di cannella appena inizia a bollire togliere il recipiente dal fuoco ed unirvi il miele; versare a poco a poco il composto ancora caldo dentro la farina a fontana ed iniziare ad impastare lentamente fino ad ottenere un impasto omogeneo; l'impasto deve risultare piuttosto morbido ed elastico, infine, coprirlo con pellicola per alimenti e lasciarlo riposare per circa 30 minuti. Stendere la pasta con l'apposita macchina in sfoglia sottile (circa 2 mm di spessore), formare dei dischetti (diametro cm 6-8) con il tagliapasta rotondo, avvolgerli intorno alle "cannule" a forma di cono, sigillare l'attaccatura laterale con un po' di tuorlo d'uovo o acqua tiepida e friggerli in abbondante olio d'oliva oppure in olio. Disponerli su carta assorbente, lasciarli raffreddare e sfilarli dalle "cannule". Far bollire per circa 10/12 minuti 220 gr di fichi secchi con 60/70 gr di zucchero semolato, colarli farli raffreddare e passarli al trita-tutto o al cutter, ottenendo così una crema di fichi. Passare la ricotta al setaccio, aggiungere 80 gr di zucchero a velo e lavorarla con una spatola di legno. Porre i due composti in una bastardella ed amalgamarli aggiungendo a poco a poco il vino liquoroso e i semi di anice, infine dovrà risultare una farcia morbida, aromatica e cremosa. Con l'apposito sacchetto per decorazioni, riempire di farcia i coni di pasta frita, guarnire l'estremità con uvetta sultanina precedentemente ammolata ed aromatizzata nel vino liquoroso, spolverare con zucchero a velo i dolcetti ottenuti e servirli "al piatto" facoltativamente decorato con elementi di pasticceria commestibili.

ATTREZZATURA OCCORRENTE

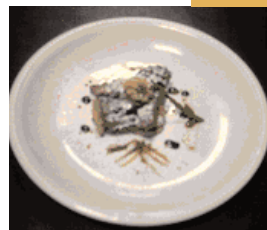
casseruola in rame, casseruola inox, ragno, bastardelle medie, scolafrutto, cutter o passatutto con disco fine, macchina per pasta, dischetti tagliapasta, stampi formato cono, sacca per pasticcere, pennello, palette di legno, cucchiaione.

CENNI STORICI

Le origini di questa ricetta risalgono alla fine dell'800, si narra, infatti, che nei giorni precedenti la Pasqua nel comprensorio territoriale oggi denominato "Riviera dei Cedri" le massaie usavano preparare dei dolcetti a forma di "piccola anfora" di terracotta, (li friggevano nello strutto e li ricoprivano con il miele di fichi) da consumare durante le feste pasquali; inoltre, era d'uso portarli in dono ai parroci, ai frati di eventuali conventi limitrofi alle loro case o ai vicini che vivevano un periodo di lutto per la perdita di un loro caro.

Gli ingredienti usati, (strutto, ricotta caprina, fichi secchi, miele di fichi, semi di anice, vino moscato e farina integrale) caratterizzavano e caratterizzano tuttora molte pietanze tradizionali (dolci e salate), vanto, della nostra offerta gastronomica.

Essendo dei dolcetti che si cuociono mediante frittura, il formato è stato modificato principalmente per ridurre il tempo di cottura, oggi li presentiamo a forma di piccolo cono, in modo da friggere (per pochi istanti) solo l'involucro e poi completarli con la farcia a freddo, mentre originariamente, si friggevano dopo averli farciti di ricotta e fichi. Quanto detto, rende i dolcetti meno intrisi d'olio, quindi, più leggeri e meglio digeribili.





Dirigente Scolastico: ANTONIO PAPALIA

Accompagnatore: SALVATORE BENVENUTO

Alunni partecipanti: MARINA ERRICO
MANUEL DE LUCA



"ANFORETTE BRUTIUM" DRIED FIGS SUGARED PULP AND RICOTTA CHEESE CALABRIA STYLE.

INGREDIENTS SERVES 6

For fried cakes:

Gr. 500 whole meal or hard corn flour, gr.150 olive oil or fat, gr.150 liquorous wine (zibibbo-malvasia-moscato), gr. 60/70 figs honey, n° 1 coffee-spoon of bitter cocoa , n° 2 port. standard hot coffee, n° 3 spoonfuls of sugar, n° 1 orange rind, n° 1 lemon rind, n° 1 cinnamon stick.

For stuffing:

Gr. 210/220 ricotta cheese, gr. 210/220 dried figs sugared pulp, dl.1 liquorous wine, gr. 100 icing sugar, gr. 10 anise seeds, some drops of figs honey.

PROCEDURE

Set the flour on the table and sprinkle with cocoa. Boil the liquorous wine and the olive oil (or fat) together with the coffee, the sugar, the lemon and orange rid and the cinnamon stick; as soon as it boiling remove the pan from the heat and add the honey; pour the hot mixture into the flour a little at a time and begin to knead until the dough is smooth and cover with a pellicle foil and leave to rest for 30 minutes. Roll out the dough into thin sheets with a rolling machine, from some discs and roll them up around some cone shaped "cannule"; close laterally with an egg yolk and fry them in plenty olive oil.

Put them on a blotting-paper, make them cool and remove from the "cannule". Boil 220 gr. of dried figs for about 10/12 minutes together with 60/70 gr. of sugar, drain and make them cool. Then mashed them with a cutter to obtain a figs cream; sieve the ricotta cheese, add 80 gr. of icing sugar and work it with a wooden spatula; set the two compounds in a bowl and mix them adding, gradually, the liquorous wine and the anise seeds, until smooth, aromatic and creamy. fill the fried cones with the stuffing, garnish with aromatic raisins; sprinkle the cakes with the icing sugar and serve them in a garnished plate.

COOKING UTENSILS

Copper casserole, stainless casserole, pasta stainers, medium round bottom pans, skimmer, cutter or mincer with thindisk, pasta machine, cutting pasta disks, moulds (cone shaped), Icing bag, rush, wooden spoon, kitchen spoon.

HISTORY OF THE DISH

The origins of this recipe come back to the end of the 19th century: it is said that in the days before Easter, in the geographical territory know as "Riviera dei Cedri", housewives used to cook some cakes in the shape of a little amphora. Made up of terracotta (they were fried in fat and covered by figs honey), to eat during Easter holidays; besides they were given as pusesnts to priest or to neighbours after a parent's death.

The ingredients (fat, ricotta cheese, dried figs, figs honey, anise seeds, moscato wine and wholemeal flour) characterize many traditional dishes (sweet and salted) and they are surely a boast for our gastronomically offer. Begin fried cakes, their shape has been modified to reduce cooking time; now we presents them in the shape of a little cone, so as to fry (in a couple of minutes) only the covering part to complete, then, the stuffing when they are cool, while originally, they where fried after having being stuffed with ricotta cheese and figs. This procedure makes the cakes lighter and easily digestible.

Istituto Professionale di per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione Rossano



SFOGLIE DI BACCALÀ E ZUCCHINE CON PATATE SILANE SU SALSA DI CIPOLLE TROPEANE (BACCALÀ CCU PATATI CUCUZZED E CIPUDDA RUSSA)

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Gr. 600 baccalà, gr. 500 zucchine, gr. 600 patate, gr. 300 pomodorini, cl 15 olio e.v.o., gr. 15 menta fresca, gr. 15 basilico, sale e pepe q.b.

Per la salsa di cipolla:

4 Cipolle rosse, kg. 2 sale grosso, gr. 150 pomodorini, cl. 30 olio e.v.o., sale q.b.

Per la vinaigrette alla menta:

gr. 50 menta fresca, cl. 15 olio e.v.o., cl. 3 succo di limone, cl. 3 aceto di mele, sale e pepe q.b

PROCEDIMENTO

Cuocere in forno le cipolle intere coprendole col sale grosso a 140° per circa un'ora. Preparare le zucchine alla griglia e ricavarne dei rombi di media grandezza condire con olio, menta, sale e pepe e lasciare insaporire. Tagliare a fettine i pomodorini e condire con un filo d'olio, il basilico ed il sale. Pelare una zucchina e ricavarne un julienne finissima, saltare in padella con un filo d'olio e salare. Pelare le patate, dare una forma cilindrica e tagliare a fettine spesse 5 mm sbollentarle in acqua salata. Da due patate grosse ricavare una julienne finissima, friggere e lasciar sgocciolare (per decorare il piatto). Passare al mixer tre cipolle rosse, di quelle cucinate sotto sale, aggiungendo i pomodorini leggermente grigliati ed incorporare l'olio fino ad ottenere una salsa omogenea e cremosa, salare e pepare. Per ottenere la vinaigrette alla menta emulsionare l'olio, il succo di limone, l'aceto di mele e le foglioline di menta. Regolare di sale e pepe. Privare il baccalà della pelle e ricavare delle fettine sottili, cucinare al vapore per qualche minuto. Disporre velocemente al centro del piatto con l'aiuto di uno stampo a forma di cerchio le fettine di baccalà intercalandole con le zucchine ed i pomodorini formando tre strati. Ai bordi dello stampo sistemare a tegola le patate, qualche spicchio di cipolla rossa cotta al sale, e la julienne di zucchine. Rimuovere lo stampo completando il piatto adagiando la julienne di patate sopra la sfoglia ed infine condire con la salsa di cipolle rosse e la vinaigrette alla menta. Servire tiepido.

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Forno - griglia, vaporiera, pentola, padella, rondeau piccolo, trinciante, coltello per sfilettare, pelapatate, mixer ad immersione, taglia pasta, schiumarola.

STORIA DEL PIATTO

Il Merluzzo è come il maiale nella cultura popolare: non se ne butta via niente. Le uova, il latte, il fegato vengono venduti separatamente, le teste seccate hanno un ottimo mercato nei paesi africani. Tuttavia è il corpo la parte preferita. Parlare di baccalà non è facile, bisognerebbe prima parlare della Norvegia, ma dei paesi nordici si parla di solito tanto poco. La Norvegia rappresenta uno degli ultimi paradisi naturali d'Europa, largamente incontaminato e privilegiato da un clima temperato grazie alla Corrente del Golfo e in acque libere dai ghiacci. La pesca si svolge rigogliosa e qui si pesca il baccalà, ovvero il merluzzo. Noi siamo grandi consumatori di baccalà e stoccafisso.

Ma diciamo spesso baccalà e non stoccafisso che invece sono due cose diverse, anche se derivano dallo stesso pesce, ovvero il merluzzo. E allora? Cambia soprattutto il modo di conservare il pesce. Già i Vichinghi usavano lo stoccafisso come principale fonte nutritiva. Infatti le differenze dipendono essenzialmente dal modo di lavorazione. Il merluzzo artico è diviso dai norvegesi in due tipi: il Lofoten e il Finnmark. Il primo si cattura in inverno, l'altro, più a nord, viene pescato in primavera. Così possiamo affermare che il Lofoten è adatto per il baccalà mentre il Finnmark, più piccolo, per lo stoccafisso.

Sono queste delle sfumature, tali che solo un grande intenditore può capire. Lo stoccafisso viene esposto all'aria e al sole completamente intero per circa tre mesi, di solito in primavera, così da perdere il 23% del peso ed è pronto per entrare nei mercati internazionali verso la fine di giugno.

Le condizioni ideali di conservazione di uno stoccaggio del baccalà secco sono di cinque centigradi, ma può reggere temperature superiori. L'importante è che il magazzino ove si depositano le balle di baccalà non sia mai umido. In Italia vi sono vari tipi di baccalà, ovvero di merluzzo: merluzzo squamoso, ling e brosmio. Il baccalà come lo stoccafisso costituisce una delle fonti di proteine più importanti e concentrate. Inoltre il merluzzo è ricco di calcio, ferro e vitamine del gruppo B. Questo antipasto trae spunto dal più classico "baccalà e patate" piatto prettamente povero dove anticamente veniva consumato come "Piatto unico" tradizione che ancora oggi è rimasta integra pur essendo rivista in diverse ricette, e ben si ricorda nel contesto della cucina Mediterranea soprattutto per la semplicità degli ingredienti.





Dirigente Scolastico: MICHELE MARIO GRANDE

Accompagnatore: FRANCESCO SPEZZANO

Alunni partecipanti: LUCIANO CONVERSO
ALESSANDRO DE GAETANO



STOCKFISH WITH POTATOES COURGETTES AND RED ONIONS

INGREDIENTS SERVES 6

Stockfish, courgettes, potatoes, small vine tomatoes olive oil, mint, basil, salt, pepper.

For the onions sauce:

red onions, coarse salt, small vine tomatoes, olive oil, salt

For the vinaigrette:

fresh mint, olive oil, salt, lemon juice, white vinegar, white pepper.

PROCEDURE

Bake the onions (topped with salt) to 140° for about 1 h. Steam the stockfish. Cut the courgettes into medium size rhomb and grill them, seasoning with salt, pepper, oil and mint. Cut the tomatoes into slices and season with oil and basil. Peel the two biggest potatoes and cut them into strips (a la julienne) and fry them. Cut a la julienne a courgette and fry l in a pan with oil.

Cut the other potatoes and boil them. To make the vinaigrette: mix olive oil with vinegar, lemon juice and mint. To make the red onions sauce: take two of the three onions baked and dice them; add the small tomatoes grilled and whip adding olive oil bit by bit until you have a creamy sauce. Meanwhile, scrape the stockfish, cut it into 2mm slices and steam them. Take a platter and put the stockfish fillets -starting from the centre- the courgettes and the tomatoes. Put in circular direction the potatoes, the julienne of courgettes and some slice of onion. Season with the vinaigrette and the onion sauce. Finally, garnish with the julienne of chips over these layers and serve.

COOKING UTENSILS

Oven - grill, steam pot, pot, frying pan, small rondeau, carving knife, knife for thinning, potato peeler, mixer (minipiner), patsy cutter, short skimmer.

HISTORY OF THE DISH

The tried-but true saying that everything but the pig's squeal can be used is accurate indeed. This saying is valid for the cod, too. The eggs, the milk, the liver are sold separately ,the dried heads have a very good market in the African countries, but the body is the favourite part.

The baccal is the dried salted cod belonging to the family of cods, preserved and salted.

The stockfish is also a cod of the same variety, but fished in the Norwegian and Icelandic seas. As soon as fished it is disembowelled and put on small sticks (stick-fish,i.e stockfish) and then dried in the air, sun and wind, finally it is salted.

The two types of fish are different products and are therefore not genuinely interchangeable in cooking recipes. Since Viking times, Norway has gradually acquired and maintained leadership of the world stockfish market .The most famous area for cod is the Lofoten islands.

The Norwegians divide the cod into two types: Lofoten and Finnmark. The first is caught in winter, the other in spring. Therefore, Lofoten is suitable for baccal, while Finnmark for stockfish.

Stockfish is dried in the air and sun completely whole for about 3 months, usually in spring, so as to lose 23 % of its weight. Then it is ready for the international markets towards the end of June. The ideal conditions of preservation of dried baccal are of 5° C ,but it can bear higher temperatures. It's important that there isn't humidity in the store where the dried salted cod is placed. In Italy there are different types of dried salted cod :scaly cod, ling and brosmio. Dried salted cod, like stockfish, is one of the most important sources of proteins. It is rich in calcium, iron and vitamins of the group B.

This horse-d'oeuvre originates from "potatoes and baccal", a really poor dish in the olden days considered as a "light luncheon".



ZUPPETTA DI RANA PESCATRICE E FAVE IN TIANA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 gr. di fave fresche, 300 gr. di cipollotto, 4 dl. di olio e.v.o., 10 gr. di aglio, 100 gr. di basilico, 3 dl. di vino bianco, 2,5 kg. di rana pescatrice, 100 gr. di pomodori maturi, 100 gr. di carote, 100 gr. di prezzemolo, 1 kg. di farina, 4 dl. di acqua, sale q.b., 20 gr. di timo.

PROCEDIMENTO

Pulire la rana pescatrice staccando il filetto dalla testa e con quest'ultima preparare il fumetto di pesce, con il bouquet garnire l'olio. Con la farina, l'acqua, l'olio, il sale e il timo tritato confezionare un impasto omogeneo. Lasciarlo riposare per circa 30 minuti. Abbassare l'impasto dallo spessore di 4-5 mm rivestire uno stampo di forma sferica ed infornare a 170°C per 15 minuti, fatto cio'sfornare e farlo raffreddare. In un sauté fare rosolare il cipollotto, le fave con 1dl d'olio e l'aglio tritato, unire la polpa della rana pescatrice tagliata a cubetti, far cuocere per un paio di minuti e sfumare con vino bianco. Lasciare evaporare, allungare con il fumetto di pesce e completare la cottura regolando di sale e aggiungere la concasser di pomodoro e il basilico. Versare la zappetta nella tiana preparata precedentemente e irrorare con l'olio extra vergine di oliva (rimasto), prima di servire. Il piatto puo' essere accompagnato da crostini.

STORIA DEL PIATTO

La ricetta viene tirata fuori dagli usi culinari dei pescatori. Anticamente venivano usati in cucina nel periodo invernale le fave secche (detto macco) legume povero. I pescatori nelle loro giornate di pesca portavano per il loro pranzo queste zuppe di fave con tocchetti di pescatrice e del pane raffermo.





Dirigente Scolastico: FRANCESCO SCOPACASA

Accompagnatore: COSTANTINO LOIACONO

Alumni partecipanti: STEFANIA PUPO CUTERI
GIUSEPPINA IENNARELLA



FROG FISH SOUP

INGREDIENTS SERVES 6

300 gr. fresh broad beans, 300 gr. onions, 4 dl. e.v.o., 10 gr. garlic, 100 gr. basil, 3 dl. white wine, 2.5 kg. frog fish, 100 gr. ripe tomatoes, 100 gr. carrots, 100 gr. parsley, 1 kg. flour, 4 dl. water, salt to taste, 20 gr. thyme.

PROCEDURE

Clean the frog fish and separate the fillet from its head. Use the head to prepare the fish broth with the bouquet garni and oil. Make a harmonious mixture with flour, water, oil, salt and minced thyme and leave it to stand for 30 min. Roll out the mixture about 4-5 mm thick, then cover a spherical mould, bake it and cook to 170 °c for 15 min. Take it out of the oven and leave to coll. Place the onions, the broad beans, 1dl oil and the minced garlic into a sauté' and brown them. Add the frog fish pulp cut into little cubes leave to cook for about 2 min. and then reduce with white wine. Leave to evaporate, dilute with the fish broth and complete the baking. Correct the salt and add the tomato concasser and the basil. Before serving , pour the soup into the "tiana", previously prepared, and sprinkle with extra vergine oil. The dish can be coupled with small pieces of toast.

HISTORY OF THE DISH

The recipe is taken from the culinari habitus of fishermen. In ancient times they used to cook in winter period dried broad-beans ("macco" :pulses used by poor people) fisherman during their fishing days took for their lunch these broad-beans soups with cubes of frog fish and stale bread.



PANZETTA DI CAPRETTO CON CARCIOFI FRITTI
COSTATEDDA I CAPRETTU CHIJNA CU CACCIOFFULI FRIIUTI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

N° 1 panzetta di capretto (punte di costato), n° 2 carote, n° 1 gambo di sedano, n° 2 spicchi d'aglio, n° 2 uova intere, n° 1 bicchiere di Amaro del Capo, n° 1 bicchiere di Tritone bianco, frattaglie di capretto (fegato, cuore, polmoni), 2 dl. olio extra vergine d'oliva, 400 gr. pane raffermo casereccio, 120 gr. pecorino grattugiato, 120 gr. parmigiano grattugiato, n° 1 ciuffo prezzemolo e basilico, n° 1 cipolla, n° 6 carciofi, 150 gr. spinaci, 50 gr. farina, 50 gr. burro, sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Disporre sul tagliere il capretto e separare delicatamente la carne dal costato, salare e pepare. Con dei ritagli di carne tritati al cutter con l'aggiunta di pane raffermo spugnato, formaggio pecorino e parmigiano, sale e un uovo ottenere una farcia; far soffriggere delle frattaglie con della cipolla sino alla doratura, una volta dorati lavorare al cutter ottenendo un impasto con l'aggiunta di pane raffermo spugnato, formaggio pecorino e parmigiano, sale e un uovo. Disporre la prima farcia sulla carne separandola con degli spinaci dalla seconda farcia.

Imbrigliare il carrè con dello spago e porlo in una teglia oleata con l'aggiunta di carote, sedano, aglio, ossa di capretto ed infornare per 30 minuti a 180°.

Pulire i carciofi e tagliarli finemente. Porli in acqua con limone per cinque minuti, levarli ed asciugarli, salarli, infarinarli e friggerli in olio abbondante. Sfnare il capretto e metterlo per trenta minuti

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Teglia, coltello per disossare, paletta, tagliere, cutter, spago, padella, chinois, piatto da portata, coltelli da cucina, bastardella.

STORIA DEL PIATTO

L'entroterra Soveratese è zona ricca di tradizioni popolari, tra cui spicca la cucina. Uno dei piatti tradizionali è sicuramente il "capretto", cucinato nei modi più svariati.

La panzetta, piatto antico, veniva preparato nei giorni di festa, nelle case patrizie. In origine la sua preparazione era leggermente diversa rispetto a quella attuale, ovvero non prevedeva la disossatura, mentre l'attuale farcitura veniva usata nel fondo di cottura. Noi abbiamo deciso, dopo varie prove, di rivisitare la panzetta e farcirlo, per presentare il piatto in un modo diverso rispetto alla tipicità Calabrese.





Dirigente Scolastico: ANNA ROSA MUSCOLO

Accompagnatore: FILIPPO GALATI

Alumni partecipanti: EMANUELE PAONESSA
FRANCESCO MURGIDA



PANZETTA OF KIDSKIN WITH FRIED ARTICHOKES

INGREDIENTS SERVES 6

N° 1 panzetta of kidskin (stung of cost), n° 2 carrots, n° 1 celery stalk, n° 2 garlic clove, n° 2 eggs, n° 1 glass of Amaro del Capo, n° 1 glass of white Tritone, offal of kidskin (liver, heart, lungs), n° 2 dl extra oil vergine of olive, 400 gr. of stale homemade bread, 120 gr. grated pecorino cheese, 120 gr. grated parmesan, n° 1 forelock of parsley and basil, n° 1 onion, n° 6 artichokes, 150 gr. spinach, 50 gr. butter, 50 gr. flour, salt and pepper.

PROCEDURE

Arrange on chopping-board the kidskin, delicately separate the meat from the chop add salt and pepper. Mix scraps of meat and stale homemade bread, pecorino and parmesan cheese, salt, egg until to obtain a stuffing. Brown the offal with the onion until to gilding; add stale homemade bread, pecorino and parmesan cheese, salt and one egg, after work to the cutter being obtained a mixture. Arrange the first stuffing on the meat, separate it with spinach from the second stuffing. Thicken the rack with the string and put it in a oiled backing pan with carrots, celery, a garlic clove, bones of kidskin and put into the oven for 30 minutes at 180°. Clean the artichokes and cut them fine. Put them in water with lemon for five minutes, remove and dry them, salt, flour and fry them in much oil. Take out of the oven the kidskin and put it for thirty minutes under weight; filter its broth of baking, add flour and oil to obtain a sauce. Place in a serving dish the artichokes and put down with care the two kidskin slices.

COOKING UTENSILS

Baking pan, bone knife, wooden ladle, chopping board, cutter, string, pan, strainer, serving dish, kitchen knife, bowl.



NEPITELLI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

N° 6 uova, 1 kg. di farina, 250 gr. di zucchero, n° 2 bustine di lievito, n° 1 bustina vanillina, 300 gr. uva passa, 300 gr. di noci, cannella q.b., 250 gr. marmellata fatta in casa

PROCEDIMENTO

Disporre la farina a fontana e mettere al centro le uova, lo zucchero, il lievito e la vanillina, impastare bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Riscaldare la marmellata, aggiungere l'uva passa e le nocidi cannella, tritare il tutto stendere la sfoglia ad uno spessore di circa 5 cm. Ricavare delle mezzelune, riempire con il ripieno, chiuderle ed infornarli a 180° per circa 20 minuti.

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Casseruola, teglia, cucchiaio di legno, mattarello, trita carne.

STORIA DEL PIATTO

Le nepitelle sono dei dolci tipici di Pasqua che risalgono ai Greci e sopravvivono ancora oggi a Taverna dopo una millenaria simbiosi tra celebrazioni pagane e riti cristiani. La povertà ha fatto sì che le massaie calabresi, pur con la limitata varietà di ingredienti a loro disposizione, quali sono quelli delle nepitelle, con le loro fantasie ed il loro garbo inventassero squisiti dolci al punto da non avere nulla da invidiare ai dolci di altre regioni ben più ricche delle nostre.



Calabria

cultura

gastronomica

mediterranea



Dirigente Scolastico: GESUALDO CAMPESE

Accompagnatore: ANTONELLA DOMINIJANNI

Alumni partecipanti: ANGELO PRISTERÀ
FRANCESCO TORCHIA



NEPITELLI

INGREDIENTS SERVES 6

N° 6 eggs, 1 kg. flour, 250 gr. sugar, n° 2 baking powder bags, n° 1 vanilla bag, 300 gr. raisins, 300 gr. nuts, cinnamon 250 gr. home made jam.

PROCEDURE

Set the flour as a well, put in the middle eggs, sugar, baking powder, vanilla and knead the dough until well mixed. In warmed jam add raisins, nuts adjust with cinnamon, mince the mixture. Roll out the pastry at fi cm. Thickness shape in half-moon and fill with the jam mixtures. Close them and bake to 180° for 20 minutes.

COOKING UTENSILS

Large pot, roasting pan, wooden spoon, rolling pin, mincer.

Ipsia di Trebisacce Corso Alberghiero



MEDAGLIONI D'AGNELLO SCALOPPATO AL VINO BIANCO SU TORTINO DI FRASCATULA CON PUREA DI CARCIOFI E VERDURINA CROCCANTE *(AGNELLO CÀ FRASCATULA E PASSATO DI CARCIOFULI)*

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Lombo di agnello kg. 1, farina di mais gr.300, formaggio pecorino gr. 50, carciofi n° 10, carote gr. 100, zucchini gr. 200, melanzane gr. 200, vino bianco dl. 2, olio d'oliva qb., olio di semi q.b., finocchietto selvatico, pepe rosso, pepe nero, sale q.b., farina q.b., limone n° 2

PROCEDIMENTO

Preparare il medaglione d'agnello e marinare con il pepe nero, semi di finocchietto e rosmarino. In una pentola far bollire l'acqua e poco alla volta versare la farina di mais, il sale e cuocere per circa 30 minuti a fuoco lento. A metà cottura aggiungere formaggio grattugiato, il pepe rosso, il finocchietto selvatico e un po' di olio d'oliva. A cottura ultimata versare il composto su un tavolo e farlo raffreddare.

Pulire i carciofi e sbollentare con il limone tagliato a metà. Passare metà dei carciofi nel cutter e formare una purea.

Lavare le verdure e tagliare a julienne, infarinare e friggerli.

In una padella, scaloppare l'agnello e bagnare con il vino bianco. Servire nel piatto il tortino di frascatula, la purea di carciofi, adagiare il medaglione sopra e le verdure.

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Pentola, padella, fuoco, vassoio, frigorifero Forno, paletta di legno, schiumarola, tagliapasta coltello, coltellino, tagliere

STORIA DEL PIATTO

La gastronomia calabrese deriva per certi aspetti, da quella greca basata soprattutto sulla carne, sulle verdure cotte e crude, sulla selvaggina e sui pesci. Alla carne bovina veniva preferita quella ovina ed è in questa ottica che trova origine la ricetta " Medaglioni d'agnello scaloppato al vino bianco su tortino di frascatula con purea di carciofi e verdure croccanti". Nella gastronomia contadina si ebbe un notevole impulso nei prodotti importati dagli spagnoli dopo la scoperta dell'America quali il mais, i fagioli, i pomodori, le patate. Anche in Calabria si ebbero notevoli miglioramenti nell'alimentazione grazie alla introduzione e produzione dei prodotti importati dall'America e su cui si basò la nostra dieta. Un piatto tipico è la polenta che utilizza la farina di mais e che trova ancora oggi un largo impiego nella gastronomia calabrese ed in particolare viene usata in abbinamenti a prodotti dal gusto caratteristico. Il piatto agnello e polenta rispecchia un esempio di abbinamento della carne con i sapori e i profumi intensi delle erbe selvatiche di cui il finocchietto è un esempio splendido. Un vasto contributo alla personalizzazione del piatto è dato dall'olio d'oliva. Il gusto della carne ovina efficacemente esaltato dal pepe rosso secco macinato. L'equilibrio del sapore è affidato agli elementi aromatici dell'orticoltura calabrese, la cui funzione decorativa dona una armoniosa bellezza.





Dirigente Scolastico: VINCENZO PETRELLI

Accompagnatore: CRISTOFARO

Alumni partecipanti: SILVIO TOLDO
DOMENICA BRUNETTI



LAMB MEDAILLON ESCALOPES IN WHITE WINE ON A MAIZE-PIE WITH HARTICHOKE PURÉE AND CRISP VEGETABLES

INGREDIENTS SERVES 6

1 kg lamb loin, 300 g maize meal, 50 g pecorino grated cheese, 10 artichokes, 100 g carrots, 200 g zucchini, 200 g eggplant, olive oil, vegetable oil to taste, 2 dl white wine, n° 2 lemons, wild fennel, paprika, black pepper, salt, rosemary and flour to taste

PROCEDURE

Make medallions out of the lamb loin and marinate with black pepper, fennel seeds and rosemary.

In a pan, bring water to boil and then, little by little, pour the maize meal, the salt and leave to cook on a low heat for 30 mins. Half way through the cooking, add the grated cheese, the paprika, the fennel and little of olive oil. When cooked pour on a wooden board and leave to cool. Meanwhile clean the artichokes and parboil in hot water with the lemon cut in half. Put half of the artichokes in a cutter to make a purée. Wash the vegetables, cut julienne style and then flour and fry. Escalope in a pan the lamb medallions with white wine.

Put on a serving plate the maize-pie, the artichoke purée and lay on top the medallion and the crisp vegetables.

COOKING UTENSILS

Pot, pan, heat, fridge, serving plate, cutter, wooden spatula, skimmer, pastry cutter, cook's knife, small cook's knife

HISTORY OF THE DISH

We can say that for certain aspects, Calabrian gastronomy has taken much from the Greek's based mainly on meats, fowl, fish and vegetables. Mutton was preferred to beef and the recipe "lamb medallions escalopes with white wine on a maize-pie with artichoke puree and crisp vegetables" proves the link to tradition.

Peasants' gastronomy made a large use of agricultural produce (maize, beans, tomatoes, potatoes) brought to Europe from America by the Spaniards. They were cultivated and helped to improve also the quality of Calabrian people's diet. "Polenta" is made by utilizing maize meal and still used in the Calabrian gastronomy to nicely combine with food and herbs with a characteristic taste. The dish lamb and polenta (maize porridge) is a nice combination between meat and the intense flavour of wild herbs of which fennel is a great example. The use of olive oil gives character to the dish while the flavour of lamb is effectively exalted by the paprika. The balance of the flavour is left to the natural flavouring of vegetables of Calabrian horticulture.

Istituto Alberghiero e della Ristorazione Tropea (VV)



TIANEDDA TROPEANA GUIUSTA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per la pasta

600 g. semola, 1 uovo, acqua q.b.

Per le trippette

50 g. di olio extra vergine d'oliva, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 2 spicchi d'aglio, 600 g. trippette di stocco, 8 pomodori maturi, 100 g. olive nere, 50 g. capperi, 1 acciuga, 200 g. pangrattato, 1 uovo, 30 g. pecorino
sale e pepe q.b., 6 g. Roux, fi l. brodo di pesce

PROCEDIMENTO

Preparare l'impasto con la semola, le uova e l'acqua.

Ottenuto l'impasto formare dei piccoli cilindretti e cavarli con uno stecchino di legno. Per la preparazione del sughetto, a parte, far imbiondire l'aglio e il prezzemolo tritati con l'olio d'oliva, 1 trippetta tritata e infine aggiungere 2 pomodori spellati e tagliati a cubetti lasciando cuocere per qualche minuto assieme agli involtini di trippette preparati con il pangrattato, l'aglio, il prezzemolo, qualche trippetta tritata, il pecorino, le uova, il sale e pepe q.b., lasciando finire la cottura con l'aggiunta di brodo di pesce per 15 minuti circa. Alla fine legare il sughetto ottenuto con del roux. La pasta (cotta al punto giusto in abbondante acqua salata) condita con il sughetto e gli involtini di trippette decorato con roselline ottenute dall'intaglio di pomodori. Servire, la sfiziosa e prelibata pietanza, ben calda.

STORIA DEL PIATTO

E' un piatto che ha origini antichissime. La versione originale del piatto risale all'invasioni barbariche, che ha fatto conoscere ai tropeani le trippette di stocco, come risulta da un vecchio ricettario del convento di S. Angelo (Drapia) situato sulle colline di Tropea.

Il nome della pietanza trae origini dai caratteristici contenitori in terracotta nei quali veniva anticamente servito, che noi abbiamo voluto imitare con i contenitori della pietanza.

Fino a poco tempo fa', lo stocco e le ventricine erano alimenti accessibilissimi dal punto di vista economico; a differenza di oggi che specialmente le trippette hanno raggiunto valore di tutto rispetto.

Il piatto è una tradizione tropeana del venerdì santo, il nome con cui viene conosciuto è : "Tianedda Tropeana" della quale l'ingrediente principale, ovvero le trippette, sono prodotto di importazione. La fantasia e capacità culinaria dei buon gustai del convento dei Basiliani di Tropea è riuscita ad elaborare un piatto completo la cui prelibatezza e ricercatezza sono oggi di primo piano nella cultura locale. Conosciuta la traccia del tema, abbiamo un po' vagliato le varie tradizioni pasquali della nostra zona, ed abbiamo trovato tantissime preparazioni prelibate a base di agnello e di pesce.

Siamo andati invece contro corrente nella scelta per quanto riguarda i gusti e le preferenze delle nuove generazioni, perché quando si parla di stocco, si parte prevenuti in quanto piatto di gusto forte e quindi riservato solo ai pochi nostalgici intenditori.





Dirigente Scolastico: BEATRICE LENTO

Accompagnatore: DOMENICO MAZZITELLI

Alumni partecipanti: FRANCESCO BUDRIERI
RICCARDO ROMBOLÀ



TIANEDDA TROPEANA

INGREDIENTS SERVES 6

For the dough

600g flour, 1 egg, water

For the tripe

50g olive oil; 1 spoon chopped parsley; 2 cloves garlic; 15 pieces stock-fish tripe; 8 mature tomatoes; 100g black olives; 20g capers; 1 anchovy; 200g breadcrumbs; 1 egg; 30g pecorino; salt and pepper; roux; 1½ dl fish stock

PROCEDURE

Make the dough using the flour, eggs and water. Work the dough using a slim wooden rolling pin. Prepare the sauce by lightly browning the garlic and parsley in the olive oil, add 1 piece of chopped tripe and 2 peeled tomatoes chopped into cubes. Leave to cook for several minutes with the stock-fish tripe stuffed with the breadcrumbs, garlic, parsley, some chopped stock-fish tripe, pecorino, eggs, salt and pepper. Finish off by adding the fish stock and cook for 15 minutes. At the thicken the sauce with the roux.

I.P.S.S.A.R.A.
Vibo Valentia



SFORMATINO DI LASAGNE CON AGNELLO E CARCIOFI *(SAGNA CHINA DU JORNU I PASCA)*

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per la pasta: Semola 150 gr., farina 200 gr., uova n° 3 Olio d'Oliva 10 gr.

Per il ragù: Cipolla 100 gr. , sedano 100 gr., aglio 3 spicchi alloro una foglia, rametto di rosmarino, Olio d'oliva 20 g., vino bianco 1dl, pomodori pelati 1 Kg., Sale e pepe, carciofi n° 5, caciocavallo 100gr., soppressata 100 gr., parmigiano grattugiato 150 gr., burro 50 gr, sugo d'agnello 250 g.

PROCEDIMENTO

Con la semola, la farina, le uova , l'olio e un pizzico di sale, preparare un impasto di media consistenza. Far riposare per circa un'ora e tirare le sfoglie, ritagliare in forma rotonda con un taglia pasta di 8 centimetri di diametro. Far imbiondire, con olio, cipolla, sedano e aglio unire la carne d'agnello tritata, far rosolare, sfumare con vino bianco, unire i pomodori pelati, gli odori, sale e pepe e far cuocere. A parte sbollentare i carciofi, farli stufare con olio e cipolla tritata, passarli al passatutto e legare il passato con il sugo d'agnello. Cuocere la pasta e procedere come per una normale lasagna, preparata in stampini d'alluminio, alternando la sfoglia con ragù d'agnello, piselli cotti a parte, soppressata sbriciolata, cacio cavallo tagliato a dadini e parmigiano grattugiato. Completare con parmigiano e burro, infornare per 10 minuti e sfornare su un piatto. Velare lo sformato con la passata di carciofi. Spolverare con parmigiano, decorare con fettine di carciofi pomodoro e servire subito.

ATTREZZATURA OCCORRENTE

Macchina per pasta, tagliere, coltello, spilucchino, casseruola, pirofila, stampini, tagliapasta, forno, mestoli, schiumarola, frullatore.

STORIA DEL PIATTO

Le "sagne" variazione delle lasagne di origine settentrionale sono un piatto preparato in Calabria in occasioni speciali come le ricorrenze delle grandi feste o per eventi particolari.

Il piatto in questione è una elaborazione, in chiave moderna, della portata consumata il giorno di festa dopo la Quaresima, quando appunto si praticava il digiuno dettato dalla fede Cristiana. Gli ingredienti inoltre sono tutti del periodo primaverile nel quale ricade la Pasqua e principalmente l'agnello che è il simbolo pasquale dei Cristiani.





Dirigente Scolastico: FRANCESCO ASSISI

Accompagnatore: RINALDO MARCIANÒ

Alumni partecipanti: MASSIMILIANO CALLIPO
SALVATORE PATA



LASAGNE WHIT LAMB AND ARTICHOKEs

INGREDIENTS SERVES 6

For the "pasta":

150g. Bran , 200g. Flour , 3 Eggs, 10 g. olive oil

For the meat sauce

300g. Shoulder of lamb, minced, 100g. onion chopped, 3 cloves garlic, 1 leaf laurel, 1 spring rosemary, 1/2 cup white wine, 1kg. peeled tomatoes,

Salt and peppers to taste, 100g. peas, 5 artichokes

100g. "caciocavallo" cheese, 100g. "soppressata"

150g. grated parmesan cheese, 50g. butter

20 g. olive oil, 250 g. lamb sauce

PROCEDURE

Make a dough with the bran, the flour, the eggs and the olive oil. Knead the dough until smooth and even. Leave it to rest for about 1 hour. Roll out the dough and cut into round shapes with a pastry wheel of 8 cm of diameter. Brown onion, celery, garlic in hot olive oil, add the minced lamb, cook until brown, stirring occasionally; pour in the wine, when the wine is absorbed, add the peeled tomatoes, the laurel, the rosemary, salt, pepper and simmer for about an hour. Blanch the artichokes in boiling water and then stew them with oil and chopped onion. Then make them into a puree and add the lamb sauce. Cook lasagne in boiling salted water for 7 minutes. Pour 1/2 cup of sauce into bottom of baking tin and then the layer of lasagne, a layer of lamb sauce, a layer of (boiled) peas, diced caciocavallo, crumbled soppressata and grated parmesan cheese. Repeat this process until all ingredients are used, finishing with butter and parmesan cheese. Bake in moderate oven for 10 minutes. Put lasagne out of the baking tin and spread the puree of artichokes on it. Add more grated cheese, decorate with slices of artichokes and tomatoes and serve immediately.

COOKING UTENSILS

Pasta machine, chopping board, knife, saucepan, oven -proof dish, small moulds, cutting pasta oven, ladles, skimmer, blender.

Segreteria Organizzativa:

I.P.S.S.A.R. Soverato

Via G. Leopardi, 4

88068 Soverato

Tel. 0967 25.642

web: www.ipssarsoverato.it

E-mail: alberghiero.verato@tin.it

