

Gusto & sapori

Arriva dicembre e già si sente nell'aria il profumo dei dolci delle feste, in questo primo fine settimana del mese il profumo e il sapore dei fichi secchi ci riporta nelle cucine delle nonne e nella tradizione locale



A cura di
Patrizia Pellegrini Naturopata
Biotecnica Nutrizionale
Psicologa - Associazione
Cultura Tera
www.associazionetera.it
www.terapie.tera@gmail.com

Le sammartine

Impasto esterno
dosi per 1 kg di farina:

1 kg di FARINA "00"
5 ur UOVA intere
200 gr di ZUCCHERO
10 gr di AMMONIACA
1 bicchiere di OLIO
1 bicchiere di LATTE

L'ammontata va preparata sciolta nel latte e il bicchiere usato è come quello dell'acqua in cucina.

Per impastare mescolare tutti gli ingredienti in una terrina e poi unire il latte con l'ammontata sciolta in circa 10 impastate di terra? L'impasto deve essere morbido?

Fin con la macchina per fare le sfoglie di pasta si creano delle sfoglie lunghe dalle quali con una forca si stacca la sfoglia dei dischetti sui quali si adagierà il ripieno. I dischetti non devono essere spessi di farina altrimenti non si sigillano quando verranno cotti con il ripieno.

lento, bisogna stare attenti!!! La grandezza dei dischetti deve essere più o meno come quello di un CD.

Ripieno interno
Va preparato uno due giorni prima è lasciato riposare!!!!

FICHI SECCHI
UNA SUELANINA
CROCCOLATO a biscotti
CACAO
NOCI
MANDORLE

CANNELLA in polvere
GAROFANO in polvere
LIQUORE AL CAFFÈ oppure
AMARETTO
CAFFÈ preparato in casa
SAMBUCA liquore

Che profumatooooo.....

Gli ingredienti vanno unitamente versati in una ciotola, non frullati??

Una volta fatto questo lavoro si analizza una tetta di impasto, si colta, alla cornata la..... vanno amalgamati tutti gli ingredienti e si lascia riposare per un giorno o meno???

Le dosi sono suggerite? c'è chi ottiene non il fuffo del resto non si sente niente, ma le paste avanzate che la mandorla e le noci se messe in buone quantità, da scartare sono il trucco di questo impasto???

Unite poco alla volta il liquore, il caffè e non mescolate che rischia di scagliare tutto e basta volte fin quando non sente la consistenza e il sapore.

Per le sfoglie per ricavarle i dischetti, diventa ancora meglio..... più sottile è e più deliziosi escono i dischetti, così il prodotto risulta???

Per dopo tutti i dischetti vanno passati sulla pasta tonda, con l'acqua italiana (dalla foto) e vanno riposti dai dischetti?? E rimessi in forno il tempo giusto perché si asciughi l'impasto??

■ Tra tutti gli ingredienti puntiamo la nostra attenzione sui FICHI prodotto naturale di questa terra che ricco di proteine, zuccheri, ferro, potassio, calcio, fosforo e sodio con spiccato contenuto di vitamine A e C nel prodotto fresco che si ridurrà nel prodotto secco. Adatto a tutti i soggetti anemici, disidratati e a chi debba affrontare fatiche fisiche e mentali. I fichi freschi hanno un effetto lassativo, in virtù del loro contenuto in fibre e per l'azione irritante del lattice, che potrà annebbiare invece disturbi a chi soffre di gastrite. Il famoso fico con la mandorla tipico delle zone costiere dell'Italia Meridionale si può rivelare utile nel periodo estivo per contrastare le profuse sudorazioni dovute alle elevate temperature per la ricchezza in sali minerali. Attenzione particolare per l'uso deve essere osservata da chi ha particolare sensibilità agli zuccheri.