

apincampo

di Virginia Ruspolini

i nostri prodotti

Punto vendita e Lab

Vocabolo Madonna delle vigne 103/A
06055 Marsciano (PG)

info@apincampo.it

www.apincampo.it



catalogo 2021



FARINA DI GRANO ANTICO GENTIL ROSSO

Il Gentil Rosso è un varietà di grano tenero antico, noto per innumerevoli proprietà nutrizionali e per l'alta digeribilità. La sua farina ha un basso contenuto di glutine e risulta essere più leggera e digeribile.

Rigorosamente macinato a pietra per mantenere un più elevato contenuto di valori nutrizionali, con una prima fase di decorticazione, per rimuovere la parte esterna che riveste il chicco di grano. La molitura del nostro grano ci permette di ottenere due tipologie di farina: la farina di tipo 1 e tipo 2, per diverse preparazioni in cucina.

La farina di Gentil Rosso è una farina molto versatile e si adatta a svariate preparazioni: pane, focacce, pizze dolci, crostate e pasta all'uovo. Per piadine e sfoglie si può utilizzare in purezza, mentre per impasti lievitati può essere mischiata con altre farine.

Caratteristiche del grano Gentil Rosso Apincampo 2021:

Proteina: 13.1 %

Glutine: 30.8 %

W: 230

P/L: 2

Zeleny: 42.4 %

Peso specifico: 80.9



FARRO MONOCOCCO (PICCOLO FARRO)

Il Piccolo Farro Apincampo Farro Monococcum (o Farro Piccolo) è il farro più antico, padre di tutti i frumenti.

A differenza del più noto, farro dicocco (il farro comune o farro maggiore), il piccolo farro grazie ad una fase di lavorazione di perlatura non necessita di ammollo, garantendo una veloce cottura. Si consiglia di lavarlo bene sotto acqua corrente o in una bacinella un paio di volte; poi si procede direttamente alla cottura per 15 minuti circa e sarà così pronto per essere condito a piacimento.

Il nostro farro si accompagna bene alle verdure e può essere usato nelle ricette in sostituzione del riso, per esempio, per preparare “farrotti” (ovvero la stessa preparazione dei risotti ma con il fatto) oppure ricchi ripieni per pomodori, zucchine o altri vegetali. Durante la stagione calda è l’ingrediente ideale per gustose insalate, mentre in inverno è perfetto per minestre e zuppe.

Il suo sapore delicato e le sue caratteristiche permette di essere consumato anche semplicemente bollito e condito con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e una spolverata di formaggio. È inoltre perfetto per sostituire la pasta nei minestrone. Il valore nutrizionale è notevole e il suo consumo rappresenta una valida alternativa a quello dei cereali più comuni. Infatti, ha un contenuto proteico molto più elevato degli altri frumenti. È ricco di vitamine, sali minerali e fibre grezze ma povero di grassi.

MIELE MILLEFIORI



Il nostro Miele millefiori è un miele che racchiude le fioriture del nostro territorio, non è mai uguale perché varia dal raccolto di primavera al raccolto estivo proprio per la diversità dei fiori, essendo espressione del territorio e dell'andamento climatico, può presentare di anno in anno delle diversità che lo rendono ancora più unico e particolare.

Colore medio chiaro, sapore fruttato dolce.

Ci teniamo a mantenere separare le produzioni di ogni areale, per avere ogni minima essenza di quel territorio, racchiusa nel nostro miele, grazie alle api.

Il miele millefiori, di quel luogo è così caratteristico e allo stesso tempo unico del nostro territorio.

Nei nostri areali dove abbiamo gli alveari, al momento non ci permettono di produrre mieli uniflorali, la nostra apicoltura stanziale e rispettosa dei nostri principi ci porta a custodire i territori che abbiamo, coltivandoli con essenze per le api appetitose e di valorizzare quanto le api possono trovare.

CECI



La scelta è stata su una varietà di cece piccolo, liscio e tondeggiante. Prima dell'utilizzo si consiglia un controllo visivo.

**Ammollo: 12 h in acqua fredda
Cottura: 40 minuti**

**Cucina: dalle zuppe alle insalate, insieme al condimento della pasta o al nostro piccolo farro, ottimi anche per realizzare vellutate, creme o hummus.
Ricetta contadina di nonna Enrica: Pasta e ceci, un piatto unico e perfetto dal punto di vista nutrizionale; da noi la pasta si chiama "quadrucci" pasta fatta in casa tagliata a quadrucci.**

CICERCHIA



In onore di mio nonno Livio la cicerchia comune, piccola e simpatica.

Prima dell'utilizzo si consiglia un controllo visivo.

Ammollo: almeno di 24 h in acqua calda e salata con 1-2 rinnovi

Cottura: 1 h circa

Cucina: Il sapore delle cicerchie è molto simile a quello dei ceci, ma più delicato, e le rende un alimento facilmente sfruttabile in cucina: possono infatti essere consumate fredde e al naturale, ma anche per arricchire le insalate estive, per realizzare gustose zuppe e puree, e persino come condimento per la pasta o insieme al nostro piccolo farro.

Ricetta contadina di nonna Enrica: cicerchia, pomodoro, salvia, aglio e olio extravergine di oliva.

LENTICCHIA



La scelta è stata su una varietà di lenticchia piccola.

Prima dell'utilizzo si consiglia un controllo visivo.

Senza ammollo

Cottura: 30 - 40 minuti

Cucina: dalle zuppe alle insalate, insieme al condimento della pasta o al nostro piccolo farro.