

**La terra genera valore,  
il tempo rivela l'Eccellenza.**  
*Questa è la Cultura delle Colture*



**SPIRITO CONTADINO**

VALORE ALLA TERRA

## *Produzione riservata*

Bieta selvatica di Campo  
Polpa di Olive Dolci Pugliesi  
Barchette di Melanzane Mignon  
Germogli di Finocchio Selvatico di Campo  
Senape Selvatica di Campo  
Fiori di Zucca  
Marasciuolo Selvatico di Campo  
Cime di Rapa  
Borragine  
Olive Dolci Pugliesi  
Germogli di Torzella di Campo  
Cicoriella Selvatica di Campo  
Spicchi di Carciofini  
Sponzali  
Friarielli di Campo  
Mugnuli Selvatici di Campo  
Funghi Cardoncelli  
Peperone Friggitelto Sapore Antico  
Rosette Fogliari di Papavero Selvatico di Campo

## *Verdure e ortaggi in crosta di farina di grano*

Ciceroni in crosta del Borgo  
Borragine in Crosta di Farina di Grano  
Pomodorelle  
Frittelline di Zucchine Ricotta e Menta  
Cime di Rapa e Salsiccia in Crosta di Farina di Grano  
Carciofini in Crosta di Farina di Grano  
Frittelline di Zucchine e Gamberi  
Frittelline di Peperoni e Cacio  
Doratelle  
Olive e Porro in Crosta di Farina di Grano  
Fiori di Zucca in Crosta di Farina di Grano  
Pettole al Prezzemolo e Formaggio  
Pettole alla Ricotta Forte e Pomodorino  
Panciotte  
Asparagina con Erba Cipollina in Crosta di Farina di Grano  
Salvia in Crosta di Farina di Grano  
Tris di verdure in Crosta di Farina di Grano





SPIRITO CONTADINO  
VALORE ALLA TERRA

*La storia è di chi la semina  
da 100 anni in Puglia coltiviamo elisir di lunga vita*

Coltivare è un atto lento, un sapere tramandato dal vento.

Ogni gesto nasce dal ritmo delle stagioni e dal sapere  
che il tempo ha insegnato ai nostri avi.

Siamo custodi della terra, osserviamo la terra con attenzione,  
accompagnando ogni pianta nel suo sviluppo e ascoltando ciò che ci suggerisce.

La lentezza diventa metodo e rispetto: permette alle varietà antiche  
di esprimersi nella loro identità piena e di raccontare il loro sapore autentico.

Riservato ai professionisti della ristorazione d'Eccellenza.



**History belongs to those who plant its seeds**

**For 100 years in Puglia, we have been cultivating the elixir of long life.**

Cultivating is a slow process, a knowledge carried by the wind. Each gesture stems from the rhythm of seasons and from the knowledge that our ancestors learned through time. We are guardians of the land, we carefully observe the land, accompanying each plant as it grows and listening to what it tells us. Slowness becomes method and respect: it allows ancient varieties to express their full identity and reveal their authentic flavour. Exclusively for professionals in the fine dining industry.

# UNA COLTURA, MILLE CULTURE.

OGNI SEME PORTA CON SE' UNA STORIA,  
*ogni raccolto una memoria.*

Siamo una famiglia che vive la terra  
**da tre generazioni** e crede che  
*coltivare* significhi  
*custodire, attendere, riconoscere.*

Qui la natura si ascolta e si asseconda.  
Chiamiamo Eccellenza ciò che resiste,  
ciò che cresce nel tempo, ciò che rimane.

*Benvenuti nel nostro Spirito*

## **One crop, a thousand cultures**

Every seed carries a story, every harvest a memory. We are a family who has lived off the land for three generations and who believes that cultivating means preserving, waiting, acknowledging. Here we listen to nature and we follow its laws. We call excellence that which endures, which grows over time, which remains.



*La magia che compiamo dall'alba a notte*  
è riportare alla luce verdure scomparse della tradizione rurale pugliese,  
patrimonio gastronomico di immenso valore

“Fin da piccoli portiamo con noi l’immagine dei campi ricchi e rigogliosi di buoni frutti, memoria viva di una Puglia genuina e semplice. Ricordiamo le nostre corse, in un’atmosfera intima e allegra, tra i campi dal colore biondo e tra i filari dell’orto colmi di preziosi tesori. I nostri nonni erano contadini, profondamente legati alla loro terra polverosa e affascinante, alla quale hanno dedicato tutta la vita. In quel paesaggio antico e incomparabile abbiamo imparato il valore dell’impegno, dell’umiltà e del rispetto per la natura.

Con amore e dedizione ci hanno affidato il compito di custodire e rivalutare la nostra terra, di valorizzare le nostre radici e di continuare a dare voce a quella Puglia autentica che vive nei nostri ricordi e nel nostro presente.”

**The magic we perform from dawn to dusk is to bring back to light rare vegetables from the Apulian rural tradition, a gastronomic heritage of immense value.**

“Since our childhood, we have carried with us the image of fields rich and lush with good fruits, a living memory of a genuine and simple Puglia. We remember how we ran through golden fields and rows of our vegetable garden, full of precious treasures, in an intimate and cheerful atmosphere.

Our grandparents were farmers and were deeply connected to their dusty and fascinating land, to which they dedicated their entire life. In that ancient and incomparable landscape, we learned the value of commitment, humility and respect for nature. With love and dedication, they entrusted us with the task of preserving and increasing the value of our land, highlighting the importance of our roots and continuing to give voice to that authentic Puglia that lives in our memories and in our present.”



## IL NOSTRO CONCETTO DI FILIERA

Ogni anello della filiera conta: contadini, ricercatori, distributori, chef e clienti. Tu, Chef, scegliendo Spirito Contadino, diventi ambasciatore della Green Revolution: promuovi un'etica sostenibile, proteggi il benessere dei tuoi ospiti e sostieni la Natura.

Con le nostre verdure Biofiliche crei piatti che fanno bene al pianeta, generi valore per la tua attività e partecipi a una filiera felice e responsabile.

**Our concept of supply chain.** Every link in the supply chain counts: farmers, researchers, suppliers, chefs and customers. As a chef, by choosing Spirito Contadino you become an ambassador for the Green Revolution, promoting sustainable ethics, protecting the wellbeing of your guests and supporting nature. With our biophilic vegetables, you can create dishes that are good for the planet, generate value for your business and participate in a joyful and responsible supply chain.



## L'ELISIR DI LUNGA VITA È NELLE NOSTRE VERDURE

Un recente studio dell'IRCCS "Saverio de Bellis" di Castellana Grotte su 40 pazienti con steatosi epatica non alcolica ha dimostrato risultati straordinari: chi ha introdotto le nostre verdure — Cicoriella selvatica, Germogli di Torzella, Cime di Rape e Senape selvatica — ha registrato miglioramento del benessere, perdita di peso e riduzione della malattia.

Una conferma potente che la nostra esperienza e qualità possono trasformare la tavola in salute e vitalità. Le nostre verdure sono alleate del benessere, pronte a esaltare i tuoi piatti e conquistare anche i clienti più attenti.



IL TEAM DI RICERCA: IL DIRETTORE SCIENTIFICO PROF. GIANLUIGI GIANNELLI, IL PROF. GIOVANNI DE PERGOLA, LA RICERCATRICE SARA DE NUCCI

### The elixir of long life is in our vegetables

A recent study by the IRCCS "Saverio de Bellis" hospital from Castellana Grotte, carried out on 40 patients with non-alcoholic fatty liver disease, showed extraordinary results: those who included our vegetables in their diet — wild chicory, "torzella" (Greek cabbage) sprouts, turnip greens and wild mustard — experienced better results in terms of wellbeing, weight loss and a reduction in the disease. This clearly confirms that our experience and quality can transform the food we eat into health and vitality. Our vegetables are allies of our wellbeing and can enhance your dishes and win over even the most demanding customers.

# I Tempi di Raccolta

## harvest time

Bieta selvatica di campo

febbraio - maggio

Ceci

luglio - agosto

Sponzali

gennaio - marzo

Germogli di Forzella di campo

metà novembre - febbraio

Grano

giugno

Germogli di finocchio selvatico di campo

ottobre - dicembre

Senape selvatica di campo

marzo - aprile / ottobre - novembre

Fiori di zucca

giugno - agosto

Marasciuolo selvatico di campo

ottobre - dicembre

Cime di rapa

dicembre - febbraio

Peperone friggitello

agosto - settembre

Rosette fogliari di papavero

marzo - aprile

Borragine

novembre - febbraio

Olive dolci Pugliesi

metà settembre - metà novembre

Cicoriella selvatica

marzo - aprile / ottobre - novembre

Carciofini

marzo - maggio / ottobre - novembre

Melanzana mignon

agosto - settembre

Friarielli di campo

ottobre - dicembre

Mugnuli selvatici di campo

dicembre - febbraio

Funghi cardoncelli

marzo - aprile / ottobre - novembre

Zucchina

giugno - settembre

Peperone

luglio - agosto

Asparagina

marzo - maggio

Pomodorino

luglio - agosto

Patata

maggio - giugno

Salvia

maggio - giugno / settembre - ottobre

Cavolfiore

novembre - gennaio



Coltivazione  Naturale®

## *Coltivazione naturale per un' Agricoltura Biofilica®*

Crediamo che il futuro della buona tavola nasca dal recupero delle tradizioni contadine pugliesi e dall'amore innato per la Terra. Il seme da noi selezionato é prodotto nei nostri campi, e viene utilizzato per una nuova semina, per garantire e mantenere elevati standard. Arricchiamo la nostra terra con concime organico e sfruttiamo al meglio il suo ciclo vitale per avere una *Coltivazione Naturale*.

Con pazienza e passione seguiamo i campi dalla semina alla raccolta, dalla mondatura alla preparazione di ottimi prodotti sani e di qualità, rispettando i ritmi naturali ispirati alla Biofilia: la connessione profonda tra uomo e Natura.

Essere contadini per scelta significa nutrire questa relazione, offrendo cibo prezioso per le generazioni presenti e future.

## *Natural Cultivation for Biophilic Agriculture*

*We believe that the future of a good cuisine lies in reviving Apulian farming traditions and in the innate love for our land. The seeds we select are produced in our fields and used for new sowing, in order to guarantee and maintain high standards. We enrich our soil with organic manure and make the most of its life cycle to achieve natural cultivation.*

*With patience and passion, we tend to our fields from sowing to harvesting, from weeding to the preparation of excellent, healthy and high-quality products, respecting the natural rhythms inspired by biophilia: the deep connection between man and nature.*

*Being farmers by choice means nurturing this connection, providing valuable food for present and future generations.*



# *Spirito Contadino* *peasant spirit*

Ogni gesto nei campi racconta una storia di passione e dedizione. Spirito Contadino nasce dall'esperienza della famiglia Gervasio De Palma, dove le tradizioni pugliesi diventano un linguaggio quotidiano: mani che lavorano la terra, occhi che osservano la crescita dei frutti, cuori che si connettono alla Natura. È una passione senza tempo, capace di trasformare gesti semplici in arte, e di trasmettere emozioni profonde a chi incontra il frutto di questo lavoro. Tra le zolle della terra, ostinazione e amore si fondono, celebrando la bellezza e la forza della vita contadina.

Everything we do in the fields tells a story of passion and dedication. Spirito Contadino was born from the experience of the Gervasio De Palma family, where Apulian traditions become the language we speak every day: hands that work the land, eyes that observe the growth of fruits, hearts that connect with nature. It is a timeless passion, capable of transforming simple gestures into art and conveying deep emotions to those who encounter the fruit of this labour. Among the clods of earth, determination and love merge, celebrating the beauty and strength of rural life.



**SPIRITO CONTADINO**  
VALORE ALLA TERRA



## Produzione Riservata

nasce dal desiderio di riportare in tavola il sapore autentico della tradizione pugliese: paziente, genuina, fatta di prodotti della terra quasi dimenticati, custoditi e tramandati da nostra nonna. È la selezione attenta delle migliori verdure del nostro orto, affidate alle nostre mani contadine e coltivate con lo stesso amore che ci ha trasmesso, per restituire il gusto puro e antico delle prelibatezze che il tempo non ha scalfito.

È l'intuito, la passione e la tenacia per valorizzare la terra, raggiungendo risultati di qualità, pregio e soddisfazione riservati a chi ama davvero ciò che fa.





SPIRITO CONTADINO

## *Proprietary production*

A production that stems from the desire to rediscover in our cuisine the authentic taste of Apulian tradition: patient, genuine, made of products from our land which were almost forgotten and passed down to us by our grandmother. It is the careful selection of the best vegetables from our garden, entrusted to our farming hands and cultivated with the same love that she passed on to us, so as to restore the pure and ancient taste of the delicacies that were preserved through time.

It is the intuition, passion and tenacity to highlight the value of our land, obtaining high-quality results and the satisfaction of those who truly love what they do.





# *Non c'è fretta nella natura*

## **solo manualità attenta, armonia e misura**

Il vero valore nasce dalla coerenza e dalla dedizione, non dall'apparenza. Le nostre verdure parlano di attenzione, rigore e amore per la materia. Ogni fase, dalla coltivazione alla selezione, è guidata da una manualità consapevole, fatta di gesti precisi e cura autentica. Sono ingredienti pensati per chi trasforma il semplice in essenziale, per chi costruisce piatti che raccontano storie e sapori autentici.

*There is no rush in nature,  
only careful craftsmanship,  
harmony and moderation*

True value arises from consistency and dedication, not appearance. Our vegetables reflect our attention, rigour, and love for the product. Every stage, from cultivation to selection, is guided by skilled craftsmanship, consisting of precise gestures and genuine care. These are ingredients intended for those who transform the simple into the essential, for those who create dishes that tell authentic stories and convey authentic flavours.



# *Bieta selvatica di campo*

(Beta vulgaris subsp. Maritima)

confezione vaschetta 1 kg | cartone 4 kg / pack small basin oz 35,27 | carton oz 141.

Modalità di preparazione: disporre il prodotto surgelato in padella fredda con 20 ml di acqua per strato di verdura, coprire e cuocere a fuoco moderato per 4 min. Togliere il coperchio e cuocere ancora per 3 min.

How to use it: place the frozen product in a cold pan with 20 ml of water per layer of vegetables, cover and cook over a moderate heat for 4 min. Remove the lid and cook for another 3 minutes.



# *Polpa di Olive Dolci Pugliesi* IN PUREZZA



confezione vaschetta 1 Kg | cartone 4 kg.  
pack small basin oz 35,27 | carton oz 141.

Modalità di cottura: disporre il prodotto da surgelato in padella fredda e cuocere a fuoco moderato per 6 minuti oppure cuocere da surgelato in microonde a 800 watt per 4 minuti.

How to use it: place the frozen product in a cold pan and cook over a moderate heat for 6 minutes or cook from frozen in the microwave at 800 watts for 4 minutes.



# Barchette di Melanzane mignon

confezione busta 2 kg | pz. per kg 80/85 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 70,54 | cont. per oz 80/85 | carton oz 141.

Modalità di cottura: cuocere il prodotto surgelato in acqua bollente per 3 minuti, farcire a piacere e, se necessario, completare in forno a 180°C considerando i tempi di cottura della farcitura.

How to use it: cook the frozen product in boiling water for 3 minutes, fill to taste and, if necessary, finish cooking in the oven at 180°C considering the baking time of the filling.



## Germogli di finocchio selvatico di campo

(Foeniculum Vulgare)

confezione vaschetta 1 kg | cartone 4 kg.  
pack small basin oz 35,27 | carton oz 141.

Modalità di cottura: disporre il prodotto surgelato in padella fredda con 20 ml di acqua per strato di verdura, coprire e cuocere a fuoco moderato per 3 min. Togliere il coperchio e cuocere ancora per 3 min.

How to use it: place the frozen product in a cold pan with 20 ml of water per layer of vegetables, cover and cook over a moderate heat for 3 min. Remove the lid and cook for another 3 minutes.





  
**PRODUZIONE  
RISERVATA**  
SPIRITO CONTADINO

  
SPIRITO CONTADINO



# Senape selvatica di campo

(Sinapis Arvensis)

confezione vaschetta 1 kg | cartone 4 kg.  
pack small basin oz 35,27 | carton oz 141.

Modalità di cottura: disporre il prodotto surgelato in padella fredda con 20 ml di acqua per strato di verdura, coprire e cuocere a fuoco moderato per 4 min. Oppure cuocere il prodotto surgelato in acqua bollente per 4 min.  
How to use it: place the frozen product in a cold pan with 20 ml of water per layer of vegetables, cover and cook over a moderate heat for 4 min. Or cook the frozen product in boiling water for 4 min.

# Fiori di zucca

confezione busta con vaschetta 500 g | pz. per confezione 48/52 | cartone 1 kg.  
pack bag with basin oz 17,64 | cont. per bag 48/52 | carton oz 35,27.

Modalità di cottura: cuocere i fiori di zucca da surgelati. Sugeriamo la cottura a vapore, in padella e in forno anche con delle farciture.  
How to use it: cook frozen courgette flowers. We suggest steam cooking, in a pan and in the oven, even with fillings.



PRODUZIONE  
RISERVATA  
SPIRITO CONTADINO



# *Marasciuolo selvatico di campo*

(*Diplotaxis Erucoides*)

confezione vaschetta 1,25 kg | cartone 5 kg.  
pack small basin oz 44,09 | carton oz 176,37.

Modalità di cottura: disporre il prodotto surgelato in padella fredda con 20 ml di acqua per strato di verdura, coprire e cuocere a fuoco moderato per 4 min. Oppure cuocere il prodotto surgelato in acqua bollente per 2 min.  
How to use it: place the frozen product in a cold pan with 20 ml of water per layer of vegetables, cover and cook over a moderate heat for 4 min. Or cook the frozen product in boiling water for 2 min.



# *Cime di rapa*

confezione busta 2 kg | cartone 4 kg o 8 kg.  
pack bag oz 70,54 | carton oz 141 or oz 282.

Modalità di cottura: disporre il prodotto surgelato in padella fredda con 20 ml di acqua per strato di verdura, coprire e cuocere a fuoco moderato per 2 min. Togliere il coperchio e cuocere ancora per 2 min. Oppure cuocere il prodotto surgelato in acqua bollente per 3-4 min.

How to use it: place the frozen product in a cold pan with 20 ml of water per layer of vegetables, cover and cook over a moderate heat for 2 mins. Remove the lid and cook for another 2 minutes. Or cook the frozen product in boiling water for 3-4 minutes.

# Olive dolci Pugliesi

confezione busta 2 kg | cartone 4 kg.  
pack bag oz 70,54 | carton oz 141.

Modalità di cottura: disporre il prodotto surgelato in padella fredda aggiungendo un filo d'olio, coprire e cuocere a fuoco moderato per 7 min.  
How to use it: place the frozen product in a cold pan adding a drizzle of oil, cover and cook over a moderate heat for 7 minutes.



## Borragine

(Borago Officinalis)

confezione vaschetta 1,25 kg | cartone 5 kg.  
pack small basin oz 44,09 | carton oz 176,37.

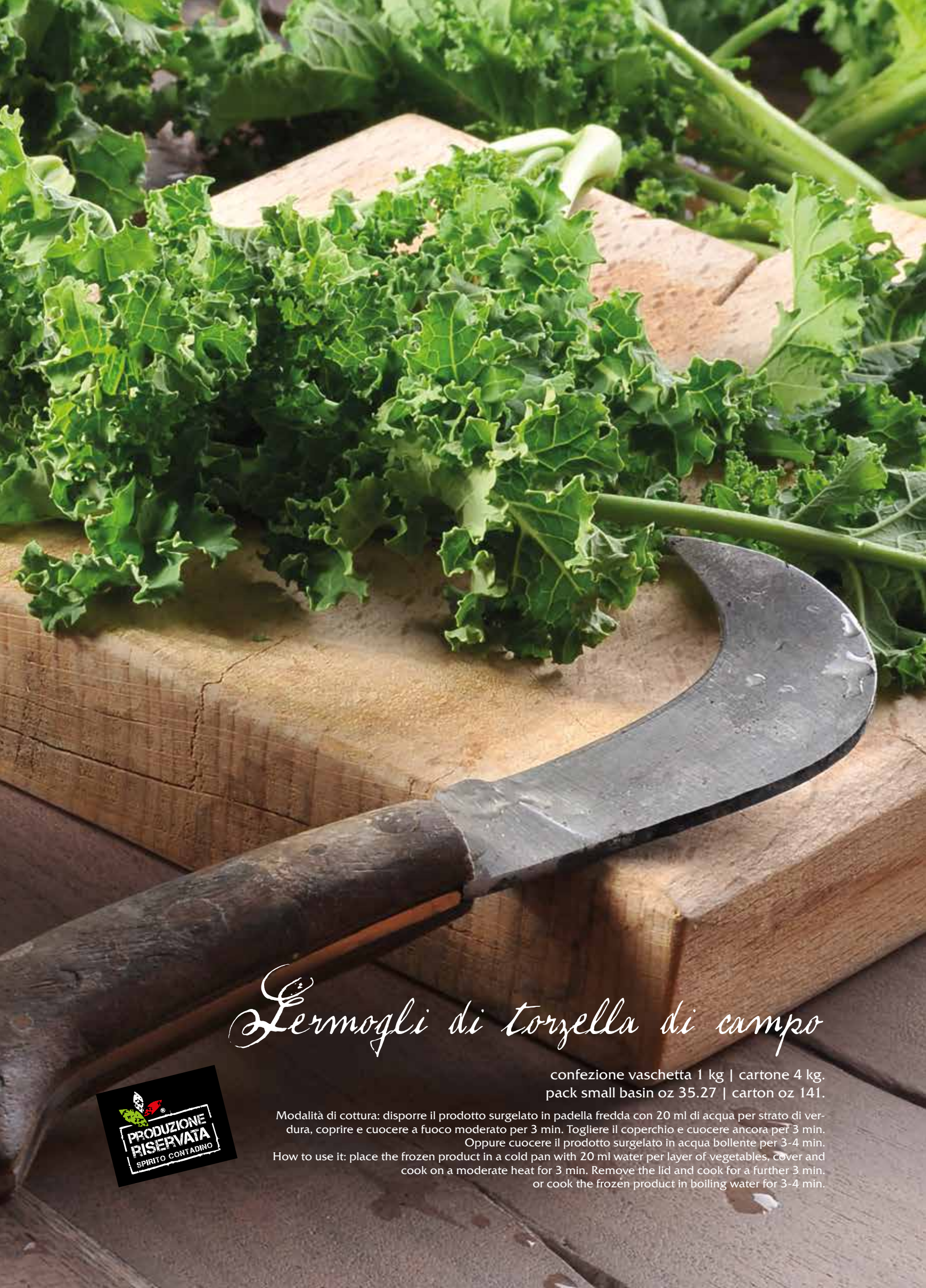
Modalità di cottura: cuocere il prodotto da surgelato in acqua bollente per 4 minuti.  
How to use it: cook it frozen in boiling water for 4 minutes





SPIRITO CONTADINO





# *Lermogli di torzella di campo*

confezione vaschetta 1 kg | cartone 4 kg.  
pack small basin oz 35.27 | carton oz 141.

Modalità di cottura: disporre il prodotto surgelato in padella fredda con 20 ml di acqua per strato di verdura, coprire e cuocere a fuoco moderato per 3 min. Togliere il coperchio e cuocere ancora per 3 min.

Oppure cuocere il prodotto surgelato in acqua bollente per 3-4 min.

How to use it: place the frozen product in a cold pan with 20 ml water per layer of vegetables, cover and cook on a moderate heat for 3 min. Remove the lid and cook for a further 3 min. or cook the frozen product in boiling water for 3-4 min.



*La surgelazione IQF più naturale che c'è:*  
**LA CRIOGENICA**

## IL FREDDO È NOSTRO ALLEATO

Le nostre verdure vengono surgelate con il metodo **IQF (Individual Quick Freezing)**, che permette di consumare solo la quantità desiderata mantenendo intatte tutte le proprietà organolettiche e nutrizionali. In tempi brevissimi, il cuore dei nostri prodotti raggiunge  $-18^{\circ}\text{C}$ , bloccando immediatamente la proliferazione batterica e le reazioni enzimatiche, per garantire sicurezza e qualità. Un processo sostenibile e attento, pensato per conciliare le esigenze della cucina moderna con l'eccellenza delle verdure, conservando in ogni porzione il gusto puro e l'integrità dei frutti della nostra terra.

**The most natural IQF freezing method: cryogenics  
Cold is our ally.**

Our vegetables are frozen with the IQF (Individual Quick Freezing) method, which allows to consume only the desired amount while maintaining all the organoleptic and nutritional properties. The core of our products reaches  $-18^{\circ}\text{C}$  in a very short time, immediately blocking bacterial proliferation and enzymatic reactions, to ensure safety and quality. It is a sustainable and careful process, designed to combine the needs of modern cuisine with the excellence of our vegetables, preserving in every portion the pure flavour and the integrity of the fruits of our land.



SPIRITO CONTADINO

# PER TE CI FACCIAMO IN 3



Sempre attenti ad ascoltare le esigenze delle cucine degli chef, abbiamo creato una vaschetta a tre strati. Ogni strato permette di prelevare esattamente la quantità necessaria, senza sprechi e con pieno controllo dei costi, garantendo comodità, praticità e la massima attenzione alla qualità delle nostre verdure. Un piccolo gesto che fa grande la differenza in cucina, unendo efficienza e rispetto per il prodotto.

## **We go the extra mile for you**

Always attentive to the needs of chefs in the kitchen, we have created a three-layered tray. Each layer allows you to take exactly the amount you need, without wasting anything and with full control over costs, ensuring convenience, practicality and the utmost attention to the quality of our vegetables. A small gesture that makes a big difference in the kitchen, combining efficiency and respect for the product.





# *Cicoriella selvatica di campo*

(Cichorium Intybus)

confezione vaschetta 1,25 kg | cartone 5 kg.  
pack small basin oz 44,09 | carton oz 176,37.

Modalità di cottura: disporre il prodotto surgelato in padella fredda con 20 ml di acqua per strato di verdura, coprire e cuocere a fuoco moderato per 4 min. Togliere il coperchio e cuocere ancora per 2 min.  
How to use it: place the frozen product in a cold pan with 20 ml of water per layer of vegetables, cover and cook over a moderate heat for 4 min. Remove the lid and cook for another 2 minutes.



# *Spicchi di carciofini*

confezione busta 2 kg | pz. per kg 230/240 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 70,54 | cont. per oz 230/240 | carton oz 141.

Modalità di cottura: disporre il prodotto surgelato in padella fredda con 20 ml di acqua per strato di verdura, coprire e cuocere a fuoco moderato per 4 min. Togliere il coperchio e cuocere ancora per 2 min.  
How to use it: place the frozen product in a cold pan with 20 ml of water per layer of vegetables, cover and cook over a moderate heat for 4 min. Remove the lid and cook for another 2 minutes.



## Sponzali

confezione vaschetta 500 g | cartone 4 kg.  
pack small basin oz oz 17.64 | carton oz 141.

Modalità di cottura: disporre la vaschetta sigillata in forno a vapore a 100 °C e cuocere per 8 minuti, oppure nel microonde a 800 watt per 8 minuti. Una volta scongelato, spadellare il prodotto per circa 6 minuti.  
How to use it: put the sealed tray in the steam oven at 100 °C and bake for 8 minutes or cook in the microwave at 800 Watt for 8 minutes, after the product has been defrosted, toss it in a pan for about 6 minutes.



SPIRITO CONTADINO

# Ferriarielli di campo



confezione vaschetta 1 kg | cartone 4 kg.  
pack small basin oz 35,27 | carton oz 141.

Modalità di cottura: disporre il prodotto surgelato in padella fredda con 20 ml di acqua per strato di verdura, coprire e cuocere a fuoco moderato per 4 min.  
Togliere il coperchio e cuocere ancora per 3 min.

How to use it: place the frozen product in a cold pan with 20 ml of water per layer of vegetables, cover and cook over a moderate heat for 4 min.  
Remove the lid and cook for another 3 minutes.





SPIRITO CONTADINO

## *Mugnuli selvatici di campo*

confezione vaschetta 1 kg | cartone 4 kg.  
pack small basin oz 35,27 | carton oz 141.

Modalità di cottura: disporre il prodotto surgelato in padella fredda con 20 ml di acqua per strato di verdura, coprire e cuocere a fuoco moderato per 3 min. Togliere il coperchio e cuocere ancora per 2 min.  
How to use it: place the frozen product in a cold pan with 20 ml of water per layer of vegetables, cover and cook over a moderate heat for 3 min. Remove the lid and cook for another 2 minutes.



## *Funghi cardoncelli*

confezione busta 2 kg | cartone 4 o 10 kg.  
pack bag oz 70,54 | carton oz 141 or oz 352,74.

Modalità di cottura: immergere i funghi cardoncelli da surgelati in acqua bollente per 7-8 min., scolare e completare in padella con olio bollente, condire a piacere.  
How to use it: immerse the frozen cardoncelli mushrooms in boiling water for 7-8 minutes, drain and complete in a pan with boiling oil, season as desired.



# Peperone friggitello sapore antico

confezione busta 2 kg | pz. per kg 85/90 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 105,82 | cont. per oz 85/90 | carton oz 141.

Modalità di cottura: cuocere il prodotto da surgelato in friggitrice in olio a 170°C per 3 minuti, oppure incidere lateralmente il prodotto da surgelato e immergerlo in acqua bollente per 2-3 minuti, scolare e completare la cottura in padella con olio bollente ancora per 3 minuti.

How to use it: cook the product from frozen in a deep fryer at 170°C for 3 minutes, or make a slit along the side of the frozen product and immerse it in boiling water for 2-3 minutes. Drain and finish cooking in a pan with hot oil for a further 3 minutes.



# Rosette fogliari di papavero selvatico di campo

(Papaver Rhoesas)

confezione vaschetta 1,25 kg | cartone 5 kg.  
pack small basin oz 44,09 | carton oz 176,37.

Modalità di cottura: disporre il prodotto surgelato in padella fredda con 20 ml di acqua per strato di verdura, coprire e cuocere a fuoco moderato per 4 min. Togliere il coperchio e cuocere ancora per 3 min. Oppure cuocere il prodotto surgelato in acqua bollente per 4 min.

How to use it: place the frozen product in a cold pan with 20 ml of water per layer of vegetables, cover and cook over a moderate heat for 4 min. Remove the lid and cook for another 3 minutes. Or cook the frozen product in boiling water for 4 min.





# *La Nostra Terra,* **il nostro Grano**

## *Our land, our Wheat*

Il nostro amore per la Natura si concretizza anche nella cura del grano nei nostri campi, coltivato secondo l'antico metodo naturale e arricchito con sostanze organiche come letame e tecniche di sovescio. Da tre generazioni, la nostra azienda agricola mette passione e dedizione in ogni gesto, garantendo raccolti biologicamente sani e materie prime di qualità. Ogni scelta è fatta con consapevolezza, per preservare la bontà del grano e promuovere uno stile di vita sano e sostenibile.

È un valore che si manifesta nella capacità di vivere e lavorare con consapevolezza senza fermarci ai frutti del nostro operare e riflettendo su ogni scelta, riconoscendo in ciascuna la sua importanza. Ogni gesto diventa così fonte di qualità per i nostri prodotti e guida per uno stile di vita in armonia con la Natura.

Our love for nature is also reflected in the way we take care of the wheat in our fields, cultivated according to the ancient natural method and enriched with organic substances such as manure and green manure techniques. For three generations, our farm has been putting passion and dedication into every action, ensuring crops that are biologically healthy and high-quality raw ingredients. Every choice is made with awareness, to preserve the good taste of wheat and to promote a healthy and sustainable lifestyle.

It is a value that manifests itself in the ability to live and work with awareness, going beyond the products themselves, reflecting on every choice and acknowledging its importance. Every action thus becomes a way to ensure the quality of our products and a lifestyle in harmony with nature.



*Dal cuore di un semplice chicco,  
verdure e ortaggi in crosta  
di farina di grano*

*From the heart of a simple grain of corn,  
to vegetables coated in flour.*

La preziosa farina, ottenuta dalla coltivazione naturale nei nostri terreni, viene utilizzata per preparare, ancora a mano e lievitata lentamente, una leggera, croccante e dorata crosta di farina di grano, che avvolge le nostre verdure, donando un profumo e sapore unico.

This precious flour, obtained from the natural cultivation of our land, is used to prepare a light, crisp and golden flour batter, that coats our vegetables, giving them a unique taste and fragrance.

## GERMENTIS®

é il Segreto delle nostre Verdure  
in Crosta di farina di grano



Nascosto nel cuore del chicco, il germe di grano è una vera e propria miniera di benessere. La crosta che avvolge le nostre verdure contiene il prezioso Germe di Grano da Agricoltura Biofilica. Autentico, ricco di sapore e storia, preserva tutte le proprietà nutritive e aromatiche esaltando il gusto delle nostre verdure.

Proponi agli ospiti del tuo locale verdure Biofiliche della tradizione pugliese avvolte in una crosta dorata e croccante, dal sapore inconfondibile: questo trasformerà anche un veloce aperitivo in un'esperienza gustativa di eccellente pregio nutrizionale.

### **GERMENTIS® is the secret of our vegetables in a wheat flour crust**

Hidden in the heart of the grain, wheat germ is a real mine of wellbeing. The crust that envelops our vegetables contains precious wheat germ from biophilic agriculture. Authentic, rich in flavour and history, it preserves all the nutritional and aromatic properties, enhancing the taste of our vegetables.

Offer your guests biophilic vegetables from the Apulian tradition, wrapped in a golden, crispy crust with an unmistakable flavour, this will transform even a quick "aperitivo" into a taste experience of excellent nutritional value.



# *Lasciati ispirare dall' Eccellenza*

*Let yourself be inspired by Excellence*

**Ristorante gourmet, pizzeria, pub, bar, catering o trattoria: ogni cucina ha le sue esigenze.**

**Per questo per le nostre verdure in crosta di farina di grano abbiamo studiato quattro metodi di cottura: in forno ventilato o statico, in friggitrice tradizionale o in friggitrice ad aria. Così potrai proporre al cliente la soluzione più adatta ai suoi gusti e alla tua cucina e soddisfare tutte le richieste.**

As versatile as your cuisine. Gourmet restaurant, pizzeria, pub, bar, catering or trattoria: each type of cuisine has its needs. That is why we developed four cooking methods for our wheat flour crust vegetables: in a convection oven or in a conventional oven, in a traditional fryer or in an air fryer, so you can offer your customers the solution which is most suitable to their needs and to your cuisine, meeting all requests.



*Forno statico/ Conventional oven*



*Forno ventilato/ Convection oven*



*Friggitrice tradizionale/ Fryer*



*Friggitrice ad aria/ Air fryer*





## *Ciceroni in crosta del Borgo*

(Ceci, salvia e rosmarino in crosta di farina di grano e limone)

confezione busta 1 kg | pz. per kg 90/95 | cartone 4 kg.

pack bag oz 35,27 | cont. per oz 90/95 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170°C per 2 min. ca.

Friggitrice ad aria: 170°C per 7 min. ca.

Forno ventilato\*: 170°C per 7 min. ca.

Forno statico: 180°C per 8 min. ca.

\*Per un'ottimale croccantezza aprire la porta del forno per due volte durante la cottura.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170°C for about 2 min.

Air fryer: 170°C for about 7 min.

Convection oven\*: 170°C for about 7 min.

Conventional oven: 180°C for about 8 min.

\*For optimal crunchiness open the oven door twice during baking.



## *Borragine in crosta di farina di grano*

(*Borago Officinalis*)

confezione busta 1 kg | pz. per kg 50/55 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 50/55 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170 °C per 2 min. ca.  
Friggitrice ad aria: 170 °C per 8 min. ca.  
Forno ventilato: 170 °C per 8 min. ca.  
Forno statico: 200 °C per 8 min. ca.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170 °C for about 2 min.  
Air fryer: 170 °C for about 8 min.  
Convection oven: 170 °C for about 8 min.  
Conventional oven: 200 °C for about 8 min.



# Pomodorelle

(Pomodorigo, origano e aglio in crosta di farina di grano)

confezione busta 1 kg | pz. per kg 115/120 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 115/120 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170°C per 2 min. ca.

Friggitrice ad aria: 170°C per 10 min. ca.

Forno ventilato\*: 170°C per 12 min. ca.

\*Per un'ottimale croccantezza aprire la porta del forno per due volte durante la cottura.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170°C for about 2 min.

Air fryer: 170°C for about 10 min.

Convection oven\*: 170°C for about 12 min.

\*For optimal crunchiness open the oven door twice during baking.



# Frittelline di zucchine ricotta e menta

confezione busta 1 kg | pz. per kg 115/120 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 115/120 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170°C per 2 min. ca.

Friggitrice ad aria: 180°C per 9 min. ca.

Forno ventilato\*: 160°C per 13 min. ca.

Forno statico: 200°C per 12 min. ca.

\*Per un'ottimale croccantezza aprire la porta del forno per due volte durante la cottura.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170°C for about 2 min.

Air fryer: 180°C for about 9 min.

Convection oven\*: 160°C for about 13 min.

Conventional oven: 200°C for about 12 min.

\*For optimal crunchiness open the oven door twice during baking.

*La qualità prima  
di tutto*      *Quality above all.*

La qualità delle materie prime utilizzate è la forza che guida il nostro spirito. Siamo certi che la qualità cominci dalle materie prime e finisca con la soddisfazione di regalare il piacere di gustare sapori tipici e autentici tanto attesi dai professionisti della cucina di qualità.

The quality of the raw materials used is the strength that guides our spirit. We are sure that quality starts with raw materials and is completed with the satisfaction of giving one the pleasure of tasting the unique, authentic flavours, so longed for by professionals of high quality cuisine.

*un* **Cuor** *di* **sapore**

FREDDI DAL CUORE CALDO



SPIRITO CONTADINO

# *Cime di rapa e salsiccia in crosta di farina di grano*

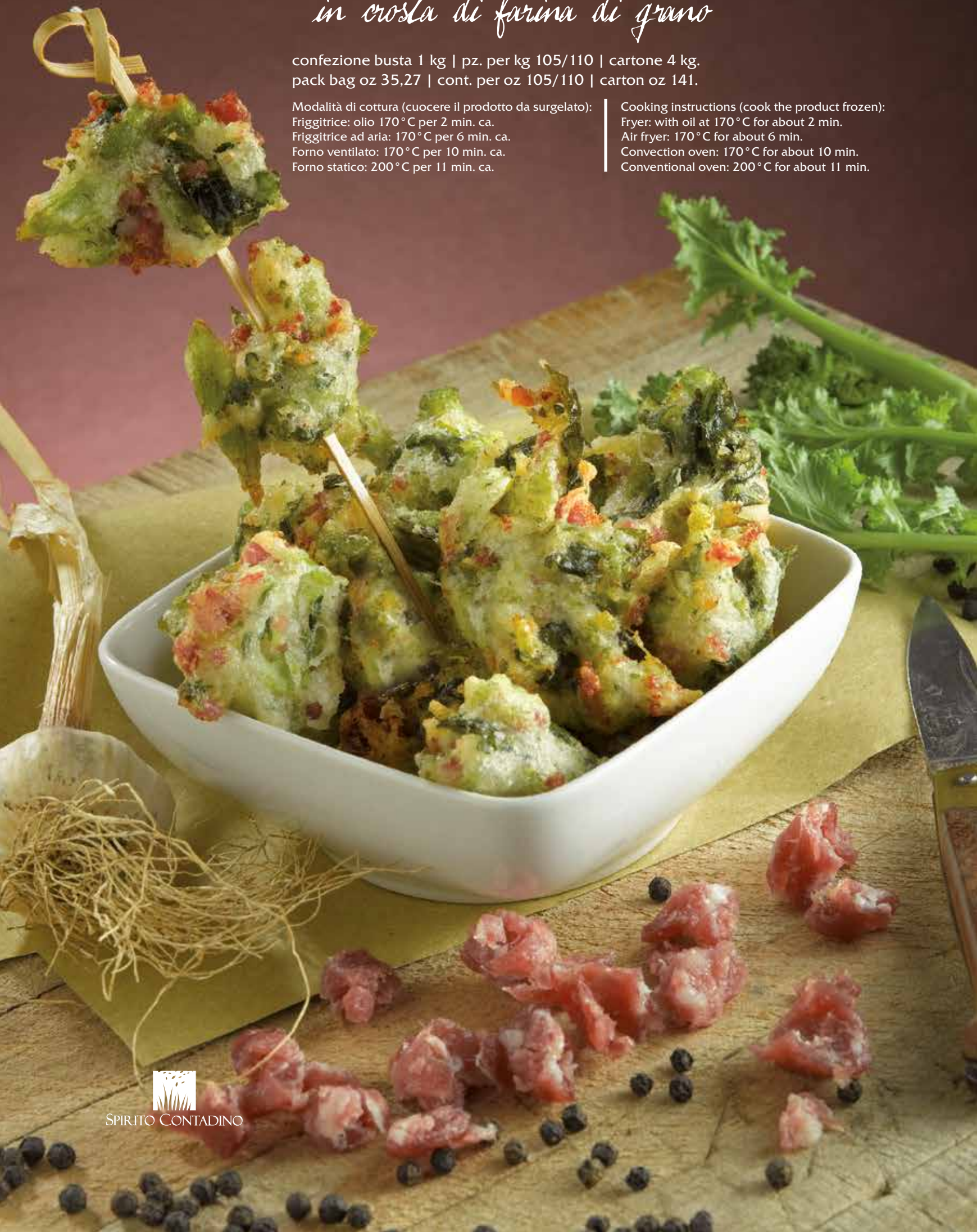
confezione busta 1 kg | pz. per kg 105/110 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 105/110 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170° C per 2 min. ca.  
Friggitrice ad aria: 170° C per 6 min. ca.  
Forno ventilato: 170° C per 10 min. ca.  
Forno statico: 200° C per 11 min. ca.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170° C for about 2 min.  
Air fryer: 170° C for about 6 min.  
Convection oven: 170° C for about 10 min.  
Conventional oven: 200° C for about 11 min.



SPIRITO CONTADINO



## *Carciofini in crosta di farina di grano*

confezione busta 1 kg | pz. per kg 125/130 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 125/130 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170 °C per 2 min. ca.

Friggitrice ad aria: 170 °C per 8 min. ca.

Forno ventilato\*: 170 °C per 9 min. ca.

Forno statico: 200 °C per 8 min. ca.

\*Per un'ottimale croccantezza aprire la porta del forno per due volte durante la cottura.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170 °C for about 2 min.

Air fryer: 170 °C for about 8 min.

Convection oven\*: 170 °C for about 9 min.

Conventional oven: 200 °C for about 8 min.

\*For optimal crunchiness open the oven door twice during baking.



SPIRITO CONTADINO

# Frittelline di zucchine e gamberi

confezione busta 1 kg | pz. per kg 110/115 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 110/115 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170 °C per 2 min. ca.

Friggitrice ad aria: 180 °C per 9 min. ca.

Forno ventilato\*: 160 °C per 12 min. ca.

Forno statico: 200 °C per 12 min. ca.

\*Per un'ottimale croccantezza aprire la porta del forno per due volte durante la cottura.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170 °C for about 2 min.

Air fryer: 180 °C for about 9 min.

Convection oven\*: 160 °C for about 12 min.

Conventional oven: 200 °C for about 12 min.

\*For optimal crunchiness open the oven door twice during baking.





SPIRITO CONTADINO

# *Frittelline di peperoni e cacio*

confezione busta 1 kg | pz. per kg 155/160 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 155/160 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170 °C per 2 min. ca.

Friggitrice ad aria: 160 °C per 7 min. ca.

Forno ventilato: 160 °C per 8 min. ca.

Forno statico: 200 °C per 7 min. ca.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170 °C for about 2 min.

Air fryer: 160 °C for about 7 min.

Convection oven: 160 °C for about 8 min.

Conventional oven: 200 °C for about 7 min.



# *Doratelle*

confezione busta 1 kg | pz. per kg 105/110 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 105/110 | carton oz 141.

Modalità di cottura: immergere il prodotto surgelato in olio a 170 °C e cuocere per 2 min. ca.  
How to use it: dip the sealed product into oil at 170 °C and cook it for about 2 minutes.



SPIRITO CONTADINO

# *Olive e porro in crosta di farina di grano*

confezione busta 1 kg | pz. per kg 220/225 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 220/225 | carton oz 141.

Modalità di cottura: immergere il prodotto surgelato in olio a 170 °C e cuocere per 2 min. ca.  
How to use it: dip the sealed product into oil at 170 °C and cook it for about 2 minutes.



# *Fiori di zucca in crosta di farina di grano*

confezione busta 1 kg | pz. per kg 65/70 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 65/70 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):  
Friggitrice: olio 170 °C per 2 min. ca.  
Friggitrice ad aria: 170 °C per 8 min. ca.  
Forno ventilato: 170 °C per 8 min. ca.  
Forno statico: 200 °C per 9 min. ca.

Cooking instructions (cook the product frozen):  
Fryer: with oil at 170 °C for about 2 min.  
Air fryer: 170 °C for about 8 min.  
Convection oven: 170 °C for about 8 min.  
Conventional oven: 200 °C for about 9 min.



SPIRITO CONTADINO

# Pettole al prezzemolo e formaggio

confezione busta 1 kg | pz. per kg 140/145 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 140/145 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170°C per 2 min. ca.  
Friggitrice ad aria: 170°C per 7 min. ca.  
Forno ventilato: 170°C per 7 min. ca.  
Forno statico: 200°C per 9 min. ca.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170°C for about 2 min.  
Air fryer: 170°C for about 7 min.  
Convection oven: 170°C for about 7 min.  
Conventional oven: 200°C for about 9 min.



# Pettole alla ricotta forte e pomodorino

confezione busta 1 kg | pz. per kg 140/145 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per oz 140/145 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170°C per 2 min. ca.  
Friggitrice ad aria: 170°C per 4 min. ca.  
Forno ventilato: 170°C per 7 min. ca.  
Forno statico: 200°C per 9 min. ca.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170°C for about 2 min.  
Air fryer: 170°C for about 4 min.  
Convection oven: 170°C for about 7 min.  
Conventional oven: 200°C for about 9 min.



SPIRITO CONTADINO

# Panciotte

(Patate, Pancetta e Rosmarino in crosta di farina di grano)

confezione busta 1 kg | pz. per kg 100/105 | cartone 4 kg.

pack bag oz 35,27 | cont. per oz 100/105 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170°C per 2 min. ca.

Friggitrice ad aria: 180°C per 6 min. ca.

Forno ventilato: 170°C per 10 min. ca.

Forno statico: 200°C per 11 min. ca.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170°C for about 2 min.

Air fryer: 180°C for about 6 min.

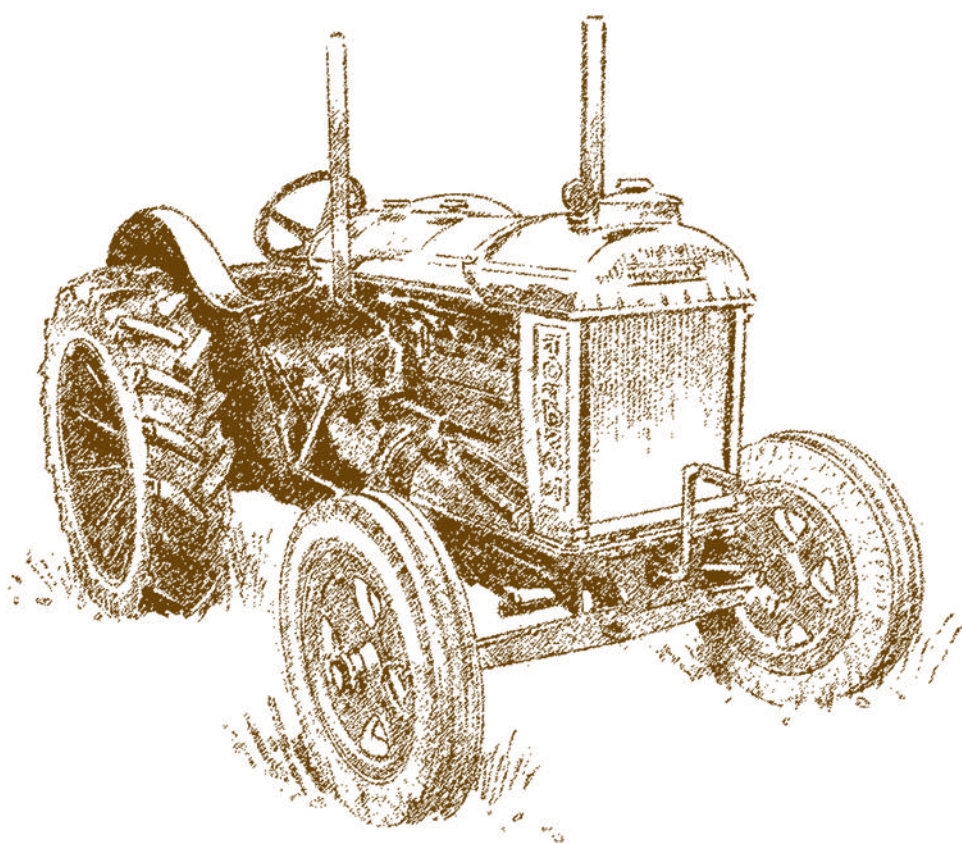
Convection oven: 170°C for about 10 min.

Conventional oven: 200°C for about 11 min.



*" Dalla terra nasce la poesia:  
custodiamo la bellezza del fare spontaneo. "*

*" Poetry is born from the earth:  
we cherish the beauty of doing. "*





## *Asparagina con erba cipollina in crosta di farina di grano*

confezione busta 1 kg | pz. per confezione 160/165 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per bag 160/165 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170 °C per 2 min. ca.  
Friggitrice ad aria: 160 °C per 7 min. ca.  
Forno ventilato: 160 °C per 8 min. ca.  
Forno statico: 200 °C per 8 min. ca.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170 °C for about 2 min.  
Air fryer: 160 °C for about 7 min.  
Convection oven: 160 °C for about 8 min.  
Conventional oven: 200 °C for about 8 min.

# *Salvia in crosta di farina di grano*

confezione busta 1 kg | pz. per confezione 190/195 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per bag 190/195 | carton oz 141.

Modalità di cottura: immergere il prodotto surgelato in olio a 170°C e cuocere per 2 min. ca.  
How to use it: dip the sealed product into oil at 170°C and cook it for about 2 minutes.



SPIRITO CONTADINO



## *Tris di verdure in crosta di farina di grano*

(Zucchine, Cavolfiori e Carciofi )

confezione busta 1 kg | pz. per confezione 140/145 | cartone 4 kg.  
pack bag oz 35,27 | cont. per bag 140/145 | carton oz 141.

Modalità di cottura (cuocere il prodotto da surgelato):

Friggitrice: olio 170 °C per 2 min. ca.

Friggitrice ad aria: 170 °C per 7 min. ca.

Forno ventilato: 170 °C per 10 min. ca.

Forno statico: 200 °C per 10 min. ca.

\*Per un'ottimale croccantezza aprire la porta del forno per due volte durante la cottura.

Cooking instructions (cook the product frozen):

Fryer: with oil at 170 °C for about 2 min.

Air fryer: 170 °C for about 7 min.

Convection oven: 170 °C for about 10 min.

Conventional oven: 200 °C for about 10 min.

\*For optimal crunchiness open the oven door twice during baking.

# Packaging

## Imballaggio

scatola cartone 10 kg dim. 370x360x300 mm

scatola cartone 4 kg dim. 380x255x185 mm

scatola cartone Produzione Riservata dim. 380x255x175 mm

busta verdure al naturale 2 kg

busta verdure e ortaggi in crosta di farina di grano 1 kg

vaschetta Produzione Riservata 1 kg

vaschetta Produzione Riservata 500 g - resiste fino a 200° C



## Packaging

carton oz 352,74 dim. 370x360x300 mm

carton oz 141,10 dim. 380x255x185 mm

carton Produzione Riservata dim. 380x255x175 mm

bag natural vegetables oz 70,54

bag vegetables coated in flour oz 35,27

small basin Produzione Riservata oz 35,27

small basin Produzione Riservata oz 17,64 - heat-resistant up to 200° C



*Il nostro lavoro è piantare piccoli semi  
che affondano le radici nel nostro Spirito*

*Our work is to plant small seeds  
that have roots in our Spirit*



SPIRITO CONTADINO  
VALORE ALLA TERRA

*La storia è di chi la semina  
da 100 anni in Puglia coltiviamo elisir di lunga vita*

*History belongs to those who plant its seeds  
For 100 years in Puglia, we have been cultivating the elixir of long life*



**SPIRITO CONTADINO**  
VALORE ALLA TERRA



Guarda il video che racconta,  
attraverso sensazioni ed emozioni  
uniche, i valori e la filosofia  
di Spirito Contadino



Visita il nostro sito  
e scopri  
tutti i tesori  
del nostro orto

Agricola Spirito Contadino sas Puglia Italy 71040 Borgo Tressanti (FG) ex s.s.544 Trinitapoli/FG n. 57/C  
tel +39 0885 418626 [www.spiritocontadino.com](http://www.spiritocontadino.com) [info@spiritocontadino.com](mailto:info@spiritocontadino.com)

