



Rozzula e Spirrozzula



Ròzzula e Spirròzzula

I QUADERNI DELLA PRO LOCO n. 19

XL SAGRA TI LI STACCHIODDI 2017

A cura di:

Cosimo Galasso - coordinamento Valeria Vacca - segreteria Vincenzo Mustich - per la parte gastronomica

Con il patrocinio:



REGIONE PUGLIA



PUGLIA PROMOZIONE





Organi Sociali Pro Loco Latiano - aprile 2016 / aprile 2020

Cosimo Galasso Presidente

> Tonino Nacci Vice Presidente

Valeria Vacca Segretaria

Crocifisso Di Tommaso Tesoriere

Salvatore De Fazio Cosimino De Milito Marina Menga Alberto Librale Vincenzo Rizzo Consiglieri d'Amministrazione

Tommaso Lamarina Gianfranco Montanaro Piero Palma Collegio dei Revisori Claudio Argentieri Cosimo Menna Luigi Scalera Collegio dei Probiviri Vincenzo Mustich supplente



• "Altri Tempi" - Numero speciale - Anno XX n. 1 •

• Registrazione del Tribunale di Brindisi n. 6/1986 • Direttore responsabile: Gabriele Argentieri •

Si ringrazia: Ildea Radio

Eccoci qui, pronti a parlare di tanti anni passati insieme. Una nostalgia molto spesso rivelata nei ricettari precedenti, ma quest'anno ancor di più forte in:

Ròzzula e Spirròzzula

, gira e gira, quest'anno la nostra Sagra ti li Stacchioddi compie 40

Ebbene si, era il 1978 quando l'allora Consiglio Direttivo pensò di promuovere una manifestazione che esaltasse il nostro piatto caratteristico, *li stacchioddi*. La pasta fatta in casa, infatti, da sempre rappresenta la pietanza dei giorni di festa, quindi un piatto piacevole e gustoso.

Da quell'anno, la sagra si è svolta sempre puntualmente la prima domenica di ottobre, in concomitanza con la fera, altro appuntamento tanto atteso da grandi e bambini. Un mix di antichi valori e tradizione che ben caratterizza l'animo latianese.

Durante le prime edizioni della manifestazione culinaria la Pro Loco commissionava la maggior parte delle socie che, dedite alla cucina casareccia, si impegnavano a fare chili e chili di pasta fatta in casa. Negli anni, l'impegno delle socie non è cambiato, ma la quantità e la peculiarità della Sagra certamente sì! Pian piano il numero dei pasti serviti è cresciuto sempre più, trasformando il momento della manifestazione in un vero e proprio ristorante all'aperto.

E come da tradizione, per un piatto più che gradito si richiede il bis, tanto che con la Sagra *di li stacchioddi* si replica anche di sera!

La sagra da venti anni a questa parte è diventata, oltre che un evento eno-gastronomico importante, anche un momento culturale grazie alla pubblicazione dei ricettari tematici, con i quali la Pro Loco cerca di tramandare le tradizioni più forti del nostro territorio.

Ci tengo a ringraziare *in primis* il prof. Vincenzo Mustich, colui che vive ed esalta il cielo delle nostre tre stelle, e con forza, tenacia e perseveranza porta avanti un lavoro dai grossi oneri e onori.

Grazie a tutti coloro che con pazienza mi ruotano attorno tutti i giorni, i giovani che ci tengono a non spezzare mai il filo della tradizione!

Cosimo Galasso Presidente



Un carro carico di me...

Un anniversario è una data importante, è un momento di riflessione su quanto si è realizzato e quante forze rimangono da dedicare ai prossimi eventi.

Gli obiettivi sono sempre opachi, mai nitidi. Ti proponi la realizzazione di un'idea che in quanto tale è eterea: non ha né forma né sostanza. Ma la testa cammina sulle gambe degli uomini, per questo limitata e contenitiva è la sua azione.

Nel percorso influiscono variabili che determinano una scelta e quand'esse sono semplici è nella loro natura essere imprevedibili.

Tra l'alternanza di momenti alti e bassi giungi ad una riflessione chiedendoti se le proprie idee e azioni collimano e se sono state comprese e accettate. Un'interiorizzazione che ha assorbito l'esperienze a tal punto da farle proprie e da condizionarne un atteggiamento. Tutto questo, e tanto altro, hanno permesso all'uomo d'imparare, di progredire, di sentirsi attore partecipe, a volte inconsapevole, della terra che calpesta.

Le abitudini, le consuetudini, le tradizioni sono quelle radici sottilissime che, ovunque tu possa trovarti, ti legano al territorio della tua crescita.

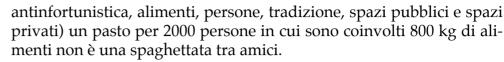
Condividere e socializzare il piacere di stare insieme è una festa. Lo scambio d'informazioni in un ambiente empatico è una crescita.

In tutti questi anni di festa la sagra *ti li stacchioddi*, che si svolge in occasione della fiera annuale nella nostra Città di Latiano, nello specifico della preparazione e cottura della pasta e degli involtini, si è passati da un'organizzazione improvvisata ed estemporanea, a volte fantasiosa, ad una realizzazione rispettosa degli alti dettami del manuale di autocontrollo alimentare e antinfortunistico.

Non è permesso, né ammissibile agire diversamente.

Errori? Certo! Del resto solo chi non opera non sbaglia.

Più che altro incomprensioni scaturite dall'incontro di due modi di pensare e di lavorare per certi aspetti distanti: il volontario con la sua carica emotiva e il suo impegno limitato e l'organizzatore e gestore di un servizio che ha come fine un obiettivo. Due mondi che in questa occasione si sono fusi, del resto offrire, nel rispetto di tutti (igiene,



Per molti di noi nella *stacchiodda* traspare, come se fosse filigrana, quella forma concava e ondulante che è stata la culla della nostra infanzia. La *stacchiodda* è concatenata ai giorni di festa ed è il legame con generazioni che hanno permesso la nostra esistenza.

La *stacchiodda* è una di famiglia che conosce i pregi e i difetti, la ricchezza e la povertà che si vive e si racconta nel posto più sincero della casa: la cucina.

Nella ricorrenza del quarantesimo della sagra *ti li stacchioddi* le riflessioni sono necessarie non per scatenare nostalgie e rimpianti, opportunità e lamenti, ma per vedere, con un pizzico di sano e costruttivo orgoglio, quanto siamo cresciuti nell'omaggiare una tradizione dedicandola agli altri e nel riconoscere il coraggio nell'offrire i dovuti ringraziamenti a quelle poche persone che, come il presidente della Pro Loco Cosimo Galasso, nonostante il tempo, i colori, le bandiere, hanno resistito, insieme a quel toro che ci rappresenta, nel trainare quel carro pieno di sì, di no, di te, di me...

Protagonisti tenaci, forti, perseveranti.





Sapore o sapere?

Dieta dimagrante o dissociata, dieta proteica o lattea o addirittura oggi definita anche disintossicante.

Dieta, un termine oggi utilizzato e fin troppo abusato. Una moda che ricorre nella mente di tutti ma coscientemente sulla bocca di pochi. Non tutti sono abituati ad utilizzare propriamente questo termine, trattandolo quasi sempre come un freno, un modo poco equilibrato di rinunciare apparentemente alla tentazione. Un desiderio e una libidine figli dell'attuale benessere, ereditati necessariamente dalla fatica, dalla tenacia e dalla passione per la nostra terra, di cui forse potremmo riuscire a liberarci, ma comunque ostacolati semplicemente da un passato che non passa, rischiando di finire a tavola con morsi e rimorsi.

Una storia che ci insegna ad assaporare il gusto del passato, troppo spesso sopraffatto da mode e messaggi pubblicitari.

La tradizione gastronomica locale è l'unico faro da seguire per debellare i guasti del presente. Un mare di possibilità che sfuggono sotto il naso di una società che rischia di perdere la saggezza della tavola.

Per chi conosce la profondità del Mediterraneo il ritorno al passato allora coincide con il ritorno all'antichità classica, ai miti del mondo greco, magno greco e greco romano, in cui la dieta non era solo e soltanto privazione, ma anche e soprattutto consapevolezza.

Originariamente infatti per i greci la dieta, *dìatia*, era intesa come un modo di vivere bene, la sua etimologia rimanda ad una vera e propria decisone e ripartizione della vita.

Uno stile di vita noto ai Romani e ai popoli del Mediterraneo, che giunge sulle rive della modernità rifacendosi ad un'alimentazione intesa come *modus vivendi*, fatta di gusto, salute e convivialità.

Ma ancora, a guardarci bene qualcosa di comune c'è nei paesi dell'Europa Mediterranea ed è, tra le altre cose, l'etimologia di alcuni termini che indicano il gusto nella maggioranza delle lingue romanze. Per esempio, il francese *saveur* e l'italiano *sapore* derivano da sapere, e quindi...

C'è forse una continuità tra sapore e sapere?





La dieta Mediterranea

Negli anni cinquanta del secolo scorso, una sorta di mitologia postmoderna riaffiora nella mente di qualche zelante cultore puntando i riflettori su quella che poi è stata definita Dieta Mediterranea.

Ancel Keys, biologo e fisiologo statunitense, per primo a partire dal 1952 mise in relazione abitudini alimentari di diversi Paesi, evidenziando come il tradizionale modello alimentare dell'Italia meridionale svolgeva una funzione di prevenzione delle malattie cardiovascolari. Si trattava in sostanza di un'alimentazione povera, fatta di cose semplici, scaturita senz'altro dalla povertà e dalla devastazione diffusa durante la Seconda Guerra Mondiale. Per la prima volta fu preso in considerazione, in maniera sistematica, un modello alimentare, comparato in sette paesi del bacino del Mediterraneo, tra cui Italia, Spagna, Grecia, Marocco, Portogallo, Croazia e Cipro, un piano di lavoro escogitato da Keys e noto come Seven Country Study. Secondo lo studio del biologo, tale regime alimentare aiutava a vivere più a lungo e in modo migliore rispetto ai paesi industrializzati. I risultati delle analisi, portati avanti per diversi decenni su un campione di uomini di età media, furono considerati nel corso degli anni da diversi gruppi di ricercatori e valutati con numerosi e sofisticati metodi statistici.



Altri studiosi successivamente hanno rimarcato come l'alimentazione mediterranea, ricca di cereali, legumi, frutta e verdura e povera di grassi saturi, sia favorevole contro malattie degenerative,

legate a modelli di vita delle società industriali avanzate, soprattutto per ciò che riguarda le malattie cardio-vascolari, il diabete, e alcuni tipi di cancro.

L'uomo è ciò che mangia... recita il celebre aforisma di Feuerbach, tanto che per il filosofo l'unità dell'essere umano risiede proprio nell'alimentazione.

L'alimentazione influenza la natura dell'uomo, è il fondamento della cultura e del sentimento. Il modo in cui mangiamo modifica fortemente la nostra energia e il nostro modo di essere. Sedendo a tavola possiamo costruire i nostri equilibri, il nostro benessere e l'armonia del nostro essere. A tavola si gioca la partita del benessere e la dieta Mediterranea vuol dire volersi bene. Col passare del tempo, ha assunto non solo un valore affettivo e sociale, ma rappresenta anche un momento fondamentale di costruzione e definizione del proprio stato di salute.

Non a caso, una delle frasi ricorrenti sulle bocche delle nostre mamme è: "Hai mangiato?" dietro cui si cela un mondo di emozioni. Un'espressione banale, ma che vale più di mille parole, perché in fondo una mamma è consapevole che se il proprio figlio ha mangiato tutto fila liscio. Tutt'altro che insignificante, sapere di aver mangiato è un fattore culturale e identitario. Per una mamma da sempre mangiare è anche sinonimo di amare! Oltre all'aspetto alimentare e affettivo fondamentale è l'aspetto socializzante. L'aver mangiato è certamente conferma di stare bene, ma l'aver mangiato insieme a qualcuno sottolinea ancora di più la tranquillità e l'importanza di non rimanere da soli. È un aspetto che evidenzia la sacralità del cibo, come da tradizione, ed è proprio uno dei tratti della nostra comunità, da tramandare di generazione in generazione.

Soffermarsi un po' a riflettere, assaggiare, assaporare un alimento, lentamente e in compagnia. Soffermarsi sulla forma, sul colore e sentire il profumo che inebria naso e palato. Tutti elementi impercettibili, ma che esprimono una sottile magia, quella delle proprietà nascoste del cibo, è semplicemente l'energia che si libera dalla forma.

"La dieta Mediterranea è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una comunità e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende.

La dieta si fonda nel rispetto del territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo".

Nemo propheta in patria... c'è voluto qualcuno venuto dall'esterno per sottolineare l'importanza delle nostre abitudini alimentari. Un riconoscimento, quello dell'Unesco, che molti di noi non hanno ancora compreso. Ci hanno detto che siamo bravi! Eppure fino a qualche anno fa la cucina dei nostri nonni era considerata povera, per "gente semplice" mentre ora è diventata un *modus vivendi* più che ricercato!

Del resto cosa abbiamo fatto?

La mamma ha sempre voluto bene ai propri figli, perché la madre è terra, e come la dea, li nutre ed è legata ad essi indissolubilmente. La sua essenza è respiro come il vento che accarezza le foglie in una terra rossa e arsa in cerca d'acqua. Uno spirito di adattamento e di sopravvivenza in cambio di un sorriso.

Le ristrettezze economiche non limitavano ma anzi permettevano, con pochi e sempre gli stessi alimenti, di creare e ricreare piatti sostanziosi e deliziosi. Gira e rigira tutto era uguale ma qualcosa era diverso. È il ciclo delle stagioni, il colore e il calore cambia, ma l'energia è sempre la stessa, e allora...



Ricette

INVERNO

Lunitia Mazzu • Lunedì Magro

Oi cu la cipodda •

• Uova con la cipolla •

PROCEDIMENTO

- ✓ Far cuocere a fuoco dolce la cipolla affettata sottilmente con l'olio evo.
- ✓ Aggiungere pomodorini tagliati in quarti e cuocere per circa 10 minuti.
- ✓ Rompere le uova in un piatto facendo attenzione a non rompere il tuorlo ed unirle ai pomodori.
- √ Condire con sale, origano fresco e poco peperoncino.
- ✓ Cuocere per pochi minuti.

INGREDIENTI

- Cipolle
- Uova
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Origano
- Pomodorini
- Peperoncino





• Cucuzza stulata •

• Zucca stufata •

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare a pezzi non troppo grandi le verdure, sistemarle in una casseruola con la zucca.
- ✓ Condire con olio, sale e portare lentamente a cottura.



INGREDIENTI

- Zucca gialla
- Cipolla
- Sedano
- Peperoncino
- Alloro
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodorini



La nostra tradizione gastronomica prevedeva una distinzione dei giorni in

cui erano servite delle preparazioni magre e altri giorni in cui si servivano piatti più sostanziosi. Una consuetudine dettata dalle stagioni e da situazioni

economico e sociali, in più influenzata fortemente da una fede fervente per i

Chiedendo ai nostri nonni ci siamo resi conto che spesso le classi meno

abbienti consumavano un solo pasto al giorno generalmente la sera al ritorno

dal lavoro. Venivano anche distinti i giorni di "magro" e i giorni di "grasso":

il lunedì, martedì, mercoledì, venerdì e sabato erano i giorni della settimana

in cui si mangiavano alimenti più semplici, meno conditi e a km 0. Nei giorni

di giovedì e domenica preparazioni più sostanziose che richiedevano tempo

dedicato e l'utilizzo di ingredienti messi da parte per l'evento.

precetti della Chiesa Cattolica.

Martitia Mazzu • Martedì Magro

• Paternostri cu li pasuli • Ditali con fagioli •

PROCEDIMENTO

- ✓ Mettere i fagioli in acqua per almeno 12 ore.
- ✓ Rosolare la cipolla trita con l'olio, aggiungere i fagioli ben lavati e sgocciolati, acqua, il concentrato di pomodoro, la patata, il peperoncino.
- ✓ Far prendere il bollore, schiumando guando necessario e portare a cottura.
- ✓ Passare al passaverdura metà dei fagioli insieme alla patate, unirvi il resto dei fagioli interi, i ditali lessati in acqua bollente salata.
- ✓ Servire con la bruschetta all'aglio.



INGREDIENTI

- Fagioli bianchi secchi, tipo cannellini
- Cipolla
- Olio extra vergine d'oliva
- Concentrato pomodoro
- Sale
- Pasta secca del formato ditali
- Patate
- Peperoncino
- Prezzemolo
- Formaggio grattugiato
- Fettine di pane tostato

Merculitia Mazzu • Mercoledì Magro

Cruessu ruzzulatu •

PROCEDIMENTO

- ✓ Soffriggere la cipolla tritata in olio Evo.
- ✓ Unire l'acqua e portare ad ebollizione.
- ✓ Versare gradualmente la semola girando in continuazione con un cucchiaio di legno.
- ✓ Cuocere per circa 15-20 minuti sino a quando non si addenserà.

Di norma si serviva in un piatto unico, piatto minzanu, da cui i commensali attingevano seguendo un rigido protocollo: dal più grande al più piccolo.

• Polenta di semola •

- Semola di grano duro rimacinata
- Acqua

INGREDIENTI

- Olio
- Sale
- Cipolla



Pisieddi siccati cu li rapicauli

• Piselli secchi e cime di rape •

PROCEDIMENTO

- ✓ Mettere i piselli secchi in ammollo per almeno una nottata.
- ✓ Lavarli bene sotto l'acqua corrente e insieme alla cipolla, carota, sedano, pomodorini e un cucchiaio d'olio, sistemarli nella pignatta.
- ✓ Riempire d'acqua sino a coprire gli alimenti e far cuocere a fuoco dolce, schiumando quando sarà necessario.
- ✓ Pulire le rape tenendo solo le cime e le parti più tenere, lavarle e lessarle in acqua bollente salata.
- ✓ Mettere insieme rape e piselli e condirli con un soffritto di olio, aglio e peperoncino.

INGREDIENTI

- Piselli secchi
- Cime di rape
- Cipolla
- Carota
- Sedano
- Pomodorini
- Peperoncino
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

Sciuvitia Pasta fatta a casa • Giovedì Pasta fatta in casa

Ciciri e tria •

PROCEDIMENTO

- ✓ Con la semola, l'acqua e il sale, formare un impasto omogeneo.
- ✓ Far riposare la pasta, dividerla in piccoli pezzi e stenderli con il matterello; ricavarne delle piccole tagliatelle.
- ✓ Cuocere i ceci in pignatta, dopo averli tenuti una nottata a bagno.
- ✓ È consigliabile, a metà cottura, scolarli e rimetterli a cuocere in altra acqua bollente con il resto degli ingredienti.
- ✓ Portare a cottura, schiumando guando sarà necessario.
- ✓ Lessare in acqua bollente salata 2/3 (due terzi) di tria, il resto friggerla in olio.
- ✓ Unire il tutto e far insaporire per qualche minuto.

• Pasta e ceci •

- Semola
- Ceci
- Cipolla
- Sedano
- Prezzemolo
- Alloro
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pomodorini



Vinirdia Pesci • Venerdì Pesce

Polpo in pignatta Polpo in pignatta

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire il polpo, tagliarlo a pezzetti e aggiungerlo nella pignatta dove soffrigge la cipolla tagliata a striscioline sottili.
- ✓ Unire il resto degli ingredienti e senza aggiungere ulteriori liquidi portare a cottura.

VARIANTE

◆ Un'altra delle diverse versioni, è quella di mettere tutti quanti gli ingredienti insieme e partire a freddo sino a cottura.



Sabbutu Brotu • Sabato Brodo

• Brodo di colombi •

PROCEDIMENTO

- ✓ Sistemare nella pignatta i colombi, aggiungere dell'acqua fredda e portare lentamente a bollore.
- ✓ Schiumare, unire il resto degli ingredienti e portare a cottura.
- ✓ Può essere servito con pastina o riso e del formaggio grattugiato.

Questo piatto era destinato alle partorienti e ai convalescenti.

INGREDIENTI

INGREDIENTI

• Polpo

Aglio

Cipolla

Pomodori

• Peperoncino

Prezzemolo

d'oliva

• Olio extra vergine

- Colombi già puliti
- Cipolla
- Carota
- Sedano
- Pepe in grani
- Pomodorini

Dumenaca Carni e Maccarruni • Domenica Carne e Maccheroni

Stacchioddi cu li brascioli Orecchiette con gli involtini

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare gli involtini: condire ogni fetta di carne, con sale, pepe e adagiare una fogliolina di prezzemolo, una scaglia di pecorino e una punta di aglio tritato. Arrotolare la carne e fissarla con gli stuzzicadenti.
- ✓ Far prendere colore agli involtini in un fondo di olio extra vergine di oliva e cipolla tritata, bagnare con un bicchiere di vino bianco e, continuando la cottura, far evaporare.
- ✓ Unire mezza foglia di alloro e la polpa dei pomodori, precedentemente spellati e privati dei semi, salare, pepare e lasciar cuocere. Sarà necessario, durante la cottura, allungare con dell'acqua calda o, meglio, con del brodo di carne caldo.

- Formaggio pecorino
- Fettine di polpa di puledro (reale, collo, fusello...)
- Pomodori S. Marzano
- Orecchiette
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Vino bianco
- Prezzemolo
- Aglio
- Alloro



AUTUNNO

Lunitia Mazzu • Lunedì Magro

Scarcioppuli 'ruštuti sott'a lla cenniri

.....

• Carciofi sotto cenere •

PROCEDIMENTO

- ✓ Carciofo sistemato sotto la cenere in prossimità dei carboni.
- ✓ Togliere le foglie esterne e condire il cuore con olio e sale.

INGREDIENTI

Carciofi



• Frittata ti scarcioppuli •

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i carciofi e tagliarli in piccoli spicchi.
- ✓ Immergerli in acqua acidulata con il succo di limone.
- ✓ Mescolare gli spicchi di carciofi ben scolati, il pane, il formaggio, l'aglio tritato, le foglioline di menta, un pizzico di sale, il pepe, le uova sbattute.
- ✓ Ungere con olio una teglia da forno, cospargere del pane grattugiato e versare il composto distribuendolo in modo uniforme.
- ✓ Cospargere con ulteriore pane grattugiato e irrorare con un filo d'olio evo.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C.

• Frittata di carciofi •

INGREDIENTI

- Uova
- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva
- Pane grattugiato
- Formaggio grattugiato
- Aglio
- Sale e Pepe
- Limone
- Foglioline di menta

Martitia Mazzu • Martedì Magro

• Raricauli 'nfucati • • Cime di rape stufate •

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire le rape tenendo da parte le cime e le parti più tenere.
- ✓ Sistemarle in pignatta con pomodorini, alloro, mezzo bicchiere d'acqua.
- ✓ Condire con un filo d'olio e il sale necessario.
- ✓ Coprire e far cuocere.

INGREDIENTI

- Cime di rape
- Pomodorini
- Alloro
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

Carduncieddi mullicati •

• Cardetti selvatici gratinati •

PROCEDIMENTO

- ✓ Spinare, pulire e lavare i cardetti; scottarli in acqua bollente per 5 minuti.
- ✓ Scolarli bene e disporli in una teglia da forno "tajèdda".
- √ Cospargerli con il pangrattato e il formaggio.
- ✓ Condire con l'olio, il sale e il peperoncino.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C fino a gratinatura.



INGREDIENTI

- Cardetti selvatici
- Pangrattato
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Peperoncino
- Sale

Merculitia Mazzu • Mercoledì Magro

• Fai cu lu cranu e cipodda spritta •

• Fave, grano e cipolla fritta •

PROCEDIMENTO

- ✓ Preparare una purea di fave.
- ✓ Aggiungere un soffritto di cipolla, pomodorini e peperoncino.
- ✓ Amalgamare bene, e unire la quantità desiderata di grano già cotto.



INGREDIENTI

- Fave
- Grano
- Cipolla
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodorini
- Peperoncino

• Pasta cu lli sardi, l'aulii e chiapparini •

• Spaghetti con acciughe, olive e capperi •

PROCEDIMENTO

- ✓ In un fondo di olio e aglio tritato unire le acciughe e dopo un minuto le olive snocciolate, i capperi, il prezzemolo tritato e il peperoncino.
- ✓ Condire gli spaghetti cotti in acqua bollente salata.



INGREDIENTI

- Spaghetti
- Capperi dissalati
- Acciughe dissalate
- Aglio
- Prezzemolo
- Olive
- Peperoncino
- Olio extra vergine d'oliva



Venerdia Pesci • Venerdì Pesce

.....

• Secci chini •

PROCEDIMENTO

- √ Tagliare a striscioline un paio di seppie.
- ✓ Soffriggerle con uno spicchio d'aglio e dopo qualche minuto bagnare con vino bianco; completare la cottura aggiungendo un mestolo di acqua calda e un pizzico di sale.
- ✓ Fare la farcia con il prezzemolo, il formaggio, il pangrattato, l'uovo, il sale, il pepe e il soffritto dei tentacoli.
- ✓ Riempire le seppie rimaste e soffriggerle in olio evo e aglio tritato; bagnare con vino bianco.
- √ Far evaporare, unire i pomodori pelati passati e far cuocere. Sale.

• Seppie ripiene •

INGREDIENTI

- Seppie pulite
- Olio extra vergine d'oliva
- Grana grattugiato
- Sale e Pepe
- Uovo
- Pane grattugiato
- Vino bianco
- Pomodori pelati
- Prezzemolo
- Aglio

Sabbutu Brotu • Sabato Brodo

Brotu ti verduri cu li purpetti

• Brodo di verdure con polpettine •

PROCEDIMENTO

- ✓In una pignatta far cuocere un brodo fatto con cipolla, carota, sedano, zucchina, fagiolini tagliati in pezzi regolari.
- ✓ Quando sarà pronto, unire delle polpettine di carne bovina, già fritte e una dadolata di provola.
- ✓ Servire in fondina con formaggio grattugiato.



INGREDIENTI

- Cipolla
- Carota
- Sedano
- Zucchina
- Fagiolini
- Carne bovina macinata
- Provola
- Formaggio grattugiato

Dumenaca Carni e Maccarruni • Domenica Carne e Maccheroni

• Stacchioddi cu li rapicauli •

• Orecchiette con cime di rape •

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire le cime e lavarle. Far cuocere la pasta in acqua bollente salata e a metà cottura unire le cime.
- ✓ Scolare la pasta con le cime e condirli con il soffritto di olio, aglio tritato, le acciughe dissalate e senza lisca, qualche pomodorino tagliato a metà.
- ✓ Sarà sicuramente gradito un pizzico di pepe o meglio, di peperoncino.

- Orecchiette
- Cime di rape
- dl Olio extra vergine d'oliva
- Spicchio d'aglio
- Filetti di acciughe salate
- Pomodorini "ti pennula"



• Gnimmarièddi • Involtini d'agnello •

PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare le frattaglie in pezzi regolari (circa cm 6x8).
- ✓ Condirle con il prezzemolo, il sale e il formaggio pecorino.
- ✓ Arrotolarli su venivano cotti al forno o grigliati oppure con un brodo di verdure e servite con formaggio grattugiato.



INGREDIENTI

- Budellino d'agnello
- Coratella (fegato, polmone, cuore e milza)
- Prezzemolo tritato
- Sale e pepe
- Formaggio pecorino
- Sedano
- Pomodorini
- Cipolla
- Alloro

PRIMAVERA

Lunitia Mazzu • Lunedì Magro

• Tisieddi cu l'oi •

PROCEDIMENTO

- ✓ Far soffriggere la cipolla tritata in olio e unire
- ✓ Aggiungere acqua fino a coprirli e far cuoce-
- ✓ 5 minuti prima della cottura unire le uova sgusciate.
- ✓ Condire con sale, pepe e foglioline di menta.
- √ Finire di cuocere a tegame coperto.



INGREDIENTI

- Uova
- Piselli
- Olio extra vergine d'oliva

• Piselli con le uova •

- Sale e Pepe
- Cipolla e Menta



Martitia Mazzu • Martedì Magro

• Carciofi, piselli e fave • o Scarcioppuli, pisieddi e fai o

PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare i carciofi e tagliarli in spicchi.
- ✓ Immergerli in acqua acidulata con il succo di limone.
- ✓ Sistemare in un tegame i carciofi sgocciolati, la cipolla tritata, i piselli, le fave.
- ✓ Condire con olio, sale, aggiungere un po' di acqua e la menta.
- ✓ Cuocere a fiamma moderata.

INGREDIENTI

- Carciofi
- Piselli freschi sgranati
- Fave novelle sgranati
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Limone
- Cipolla
- Menta



La chiena

• La chiena •

PROCEDIMENTO

- ✓ Sbattere le uova in un piatto con il formaggio, il prezzemolo e il pane.
- ✓ Versare nel brodo bollente, attendere l'ebollizione e sbattere con una forchetta.
- ✓ Servire caldo.



- Uova
- Brodo di vegetale o di carne
- Formaggio grattugiato
- Pane grattugiato
- Prezzemolo tritato

• Cavatieddi, pasuli e cozzi • • Cavatelli, fagioli e cozze •

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire e lavare ripetutamente le cozze, farle sgocciolare bene e cuocerle in una casseruola con l'aglio tritato e olio extra vergine di oliva. Unire il prezzemolo tritato, bagnare con del vino bianco secco, coprire con coperchio e far cuocere sino a quando non si saranno tutte aperte.
- ✓ Sgusciare le cozze, far decantare e filtrare il fondo di cottura.
- ✓ Unire le cozze e la loro acqua ai fagioli cotti al naturale.

INGREDIENTI

- Cavatelli
- Cozze
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- vino bianco secco
- Fagioli bianchi

✓ Far cuocere la pasta e da 3/4 di cottura scolarla e finirla di cuocere insieme alle cozze e ai fagioli nel loro brodetto. Se dovesse presentarsi asciutto si dovrà allungare con un mestolo di acqua di cottura dei fagioli o della pasta. Finire con del prezzemolo tritato.



Venerdia Pesci • Venerdì Pesce

Spicaluri cu le pani crattatu • • Suro al pane grattugiato •

PROCEDIMENTO

- ✓ Spinare i suri e lavarli bene sotto l'acqua corrente.
- ✓ Disporli affiancati, in una teglia unta di olio e cospargerli con il pangrattato, l'origano, il succo di un limone, il sale e il pepe.
- ✓ Cuocere al forno a 180°C.



INGREDIENTI

- Suri
- Pane grattugiato
- Grana grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Origano
- Sale e Pepe
- Limone

Purpetti mazzi e brotu Polpettine di bietole in brodo

PROCEDIMENTO

- ✓ Amalgamare le bietole tritate alla ricotta, unire le uova, il formaggio, il pane. Formare dele polpettine e cuocerle nel brodo desiderato.
- ✓ Servire con formaggio grattugiato.



INGREDIENTI

- Bietole lesse
- Formaggio grattugiato
- Uova
- Pane duro, ammollato e strizzato
- Ricotta
- Brodo di carne o di verdura



Dumenaca Carni e Maccarruni • Domenica Carne e Maccheroni

..... • Stacchioddi ti tre culuri •

• Orecchiette tricolori •

PROCEDIMENTO

✓ Orecchiette condite con salsa di pomodoro; nel piatto sulle orecchiette sistemare abbondante cacioricotta e una fogliolina di basilico.

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Salsa di pomodoro
- Cacio ricotta





Agnellu culli patati

• Agnello con le patate •

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pelare le patate, tagliarle a grossi spicchi.
- ✓ Disporre in una teglia da forno "tajèdda" l'agnello tagliato a pezzi e le patate.
- ✓ Cospargere con il formaggio, l'aglio, il rosmarino e l'alloro; condire con l'olio e quindi versare un bicchiere di vino bianco.
- ✓ Salare e pepare.
- ✓ Cuocere in forno a 190°C.

INGREDIENTI

- Agnello
- Patate
- Pecorino grattugiato
- Aglio
- Rosmarino
- Alloro
- Vino bianco
- Olio extra vergine d'oliva



ESTATE

Lunitia Mazzu • Lunedì Magro

.....

• Purè di fave •

PROCEDIMENTO

- ✓ Dopo aver idratato le fave, sistemarle in una pignatta con la patata sbucciata.
- ✓ Riempire d'acqua sino a coprirle e far cuocere a fuoco dolce.
- ✓ Durante la cottura bisognerà schiumarle e aggiungere un poco di acqua.
- ✓ Una volta cotte, togliere la pignatta dal fuoco aggiungere un giro di olio d'oliva e con un cucchiaio di legno lavorare sino a rendere il tutto una crema uniforme, (quest'operazione può essere fatta col passaverdura o il cutter).
- ✓ in un piatto fondo sistemare dei tocchetti di pane casereccio, versare la purea di fave e amalgamare bene il tutto.

INGREDIENTI

- Fave secche sgusciate
- Patate
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pane casereccio

VARIANTE

- ◆ Il pane può essere tostato o fritto.
- ◆ Il pane può essere bagnato con aceto.

ACCOMPAGNAMENTI

- → Insalata di pomodoro e cipolla
- **♦** Peperonata
- ♦ Peperoni e peperoncini arrostiti
- → Melanzane singati
- → Zucchine all'aglio
- ◆ Cicorie lesse
- ♦ Cime di rape "'nfucati"
- ◆ Uva di qualità malvasia o ottaviano



• Cucuzza e marangiani alla puviredda •

• Zucchine e melanzane alla poverella •

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e tagliare a fette le verdure.
- ✓ In una larga casseruola riscaldare l'olio e friggere un po'alla volta le verdure.
- ✓ Sistemarle in un piatto di portata e condire con aceto, sale, aglio e menta.





INGREDIENTI

- Zucchine
- Melanzane
- Aglio
- Menta
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Aceto

Martitia Mazzu • Martedì Magro

• Cuzzeddi cu l'arienu •

Lumache vignaiole al profumo di origano

PROCEDIMENTO

- ✓ Spurgare le lumache e portarle lentamente ad ebollizione.
- ✓ Scolarle e lavarle bene. Rimetterle in acqua in ebollizione con del timo e del sale e finire di cuocere.
- ✓ Scolarle e condirle con olio ed origano.

INGREDIENTI

- Lumache vignaiole
- Origano
- Olio extra vergine d'oliva

Fivri ti cucuzza fritti

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i fiori di zucchine.
- ✓ Preparare la pastella amalgamando le uova con la farina, l'acqua e il sale, sino ad ottenere un composto leggermente cremoso, in modo da poter velare i fiori.
- ✓ Passare i fiori di zucchina nella pastella e friggere.

• Fiori di zucca fritti •

INGREDIENTI

- Fiori di zucchina
- Uova
- Farina
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale



Merculitia Mazzu • Mercoledì Magro

• Frisa •

- ✓ Ha la forma di una piccola ciambella preparata con della pasta di pane lievitata.
- ✓ Si cuoce in forno e verso metà cottura viene uscita e spaccata (tagliata) in due in senso orizzontale con un coltello o un fil di spago.
- ✓ Le due metà vengono rimesse nel forno e finite di cuocere.
- ✓ Si gustano fredde e bagnate d'acqua condendoli in vari modi.

CONDIMENTI

- Pomodoro fresco. origano, sale e olio;
- Cipolla tagliata sottile, tonno;
- Sedano tagliato sottile, pomodoro, peperoncino;
- Verdure grigliate (melanzane, zucchine ecc.)

PROCEDIMENTO

- ✓ Prendere delle fette di pane raffermo e tagliarlo a grossi dadi.
- ✓ Sistemarli in un piatto, unire dei pezzi di pomodori freschi, della cipolla e del sedano tagliati sottili, del peperoncino e del basilico.
- ✓ Unire dell'acqua sino all'altezza del pane, condire con sale e olio di oliva extra vergine.
- ✓ La preparazione è pronta quando l'acqua sarà assorbita quasi completamente dal pane.

Acquasali • Acqua e sale •

- Pane raffermo
- Pomodori freschi
- Cipolla
- Sedano
- Peperoncino
- Basilico
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale















Sciuvitia Pasta fatta a casa • Giovedì Pasta fatta in casa

• Stacchioddi, rucula e patati • Orecchiette, rucola e patate •

PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire le patate e tagliarle a piccoli dadi.
- ✓ Soffriggerle in un fondo di olio, cipolla e sedano tritati, mezza foglia di alloro e qualche cubetto di pancetta. Unire dei pomodori pelati passati e far cuocere. A fine cottura salare e pepare.
- ✓ Mettere la pasta in acqua bollente salata e a 3/4 di cottura unire delle foglioline di rucola ben lavate.
- ✓ Cuocere la pasta e condirla con la salsa.
- ✓ Se si gradisce una salsa bianca, non utilizzare i pomodori pelati. Basterà allungare con dell'acqua o, meglio, con del brodo di carne.

INGREDIENTI

- Orecchiette
- Patate
- Rucola fresca
- Pomodori pelati
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- Sedano e Alloro
- Sale e Pepe
- Pancetta affumicata
- Pecorino grattugiato
- Brodo di carne

Venerdia Pesci • Venerdì Pesce

• Riso, patati e cozzi • Riso, patate e cozze •

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire le cozze, aprirle eliminando la valva vuota e avendo cura di conservare il loro liquido.
- ✓ Lavare e pelare le patate e tagliarle a fette.
- ✓ In una ampia pirofila da forno ("tajèdda") sistemare a strati, le patate, il riso ammollato e le cozze, l'aglio, il prezzemolo, i pomodorini, il sale e il pepe.
- ✓ Condire con olio e aggiungere il liquido delle cozze filtrato e del brodo no a coprire il tutto.
- ✓ Spolverizzare con il pecorino grattugiato e mettere in forno caldo a 200°C no alla cottura delle patate e del riso (circa un'ora).

INGREDIENTI

- Cozze nere
- Patate
- Riso
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio e Prezzemolo
- Sale e Pepe
- Pomodorini

VARIANTE

◆ Sostituire al riso le zucchine tagliate a rondelle.

• Marangiani alla parmigiana •

• Parmigiana di melanzane •

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare e pulire le melanzane, affettarle sottili nel senso della lunghezza, passare le fette nella farina, quindi nell'uovo sbattuto e friggerle in olio extra vergine d'oliva.
- ✓ Sul fondo di una teglia da forno ("tajèdda") stendere uno strato di salsa di pomodoro e uno strato di melanzane sul quale disporre pezzetti di mozzarella, fette di prosciutto e parmigiano, irrorare con la salsa e disporre un altro strato di melanzane con mozzarella. prosciutto e parmigiano. Continuare no ad esaurimento degli ingredienti e terminare con uno strato di melanzane che va irrorato di sugo di pomodoro e formaggio.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C no a gratinatura.
- ✓ Servire tiepido.

INGREDIENTI

- Melanzane medie
- Uova
- Farina
- Salsa di Pomodoro
- Mozzarelle
- Prosciutto cotto
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Parmigiano grattugiato

VARIANTE

◆ Le melanzane possono essere grigliate.

Dumenaca Carni e Maccarruni • Domenica Carne e Maccheroni

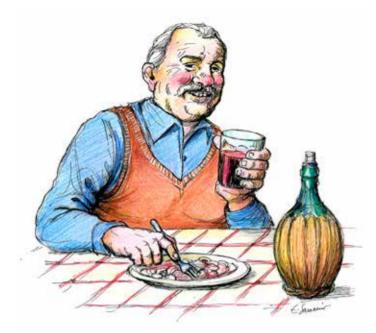
• Stacchioddi cu lu sucu ti iadduzzu chinu •

Orecchiette con il sugo di galletto ripieno

- ✓ Togliere le budella, le piume e le penne. Pulire bene e lavare il galletto.
- Fare il ripieno con la carne, le uova, il pecorino, il pane bagnato e strizzato, il sale il pepe, il prezzemolo e l'aglio. Riempire "lu iadduzzu" e legarlo con spago da cucina.
- ✓ Rosolare il galletto in olio e aggiungere i pomodori pelati passati.
- ✓ Unire sale e pepe e portare a cottura.
- ✓ Con questo condimento venivano conditi le orecchiette e, spesso, i bucatini.

INGREDIENTI

- Galletto
- Carne macinata
- Uova
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Prezzemolo
- Spicchi d'aglio
- Pane raffermo
- Pomodori pelati



• Focaccia •

PROCEDIMENTO

- ✓ Viene stesa della pasta di pane in una teglia ben oleata. Si pone in luogo tiepido per la lievitazione.
- ✓ Si condisce con pezzetti di pomodorini ti pennula, origano, sale, olio extra vergine di oliva e si cuoce in forno.

INGREDIENTI

- Pasta di pane
- Pomodorini "ti pennula"
- Origano
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva



(Tutte le immagini sono a puro titolo di esempio. Spesso non corrispondono alla ricetta data.)



BIBLIOGRAFIA

MURRAY M. P., Il potere curativo del cibo, Demetra, 1999.

ROHLFS G., Vocabolario dei dialetti salentini (Terra d'Otranto) 3 voll, Congedo editore 2007.

TETI V., Il colore del cibo: geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea, Meltemi editore 1999.

TREVISANI C., Curarsi col cibo, Firenze Terra Nuova edizioni 2006.

URGESE T., Il dialetto di Latiano. Lessico, fraseologia, etimologia, Locopress 2008.

www.dietamedunesco.it

www.ecomuseodietamediterranea.it/ancel-keys

www.ladietamediterranea.eu

Indice

Presentazione (di Cosimo Galasso)	pag. 3	Orecchiette con cime di rape	pag. 19
	P#6. 3	Involtini d'agnello	pag. 20
Un carro carico di me (di Vincenzo Mustich)	pag. 4	Piselli con le uova	pag. 20
Sapore o sapere?	pag. 6	Carciofi, piselli e fave	pag. 21
La dieta mediterranea	pag. 7	La chiena	pag. 21
RICETTE		Cavatelli, fagioli e cozze	pag. 22
Uova con la cipolla	pag. 11	Suro al pane grattugiato	pag. 22
Zucca stufata	pag. 11	Plopettine di bietole in brodo	pag. 23
Ditali con fagioli	pag. 12	•	
Polenta di semola	pag. 12	Orecchiette tricolori	pag. 23
Piselli secchi e cime di rape		Agnello con le patate	pag. 24
•	pag. 13	Purè di fave	pag. 25
Pasta e ceci	pag. 13	Zucchine e melanzane alla poverella	pag. 26
Polpo in pignatta	pag. 14	•	1 0
Brodo di colombi	pag. 14	Lumache vignaiole al profumo di origano	pag. 26
Orecchiette con gli involtini	pag. 15	Fiori di zucca fritti	pag. 26
Carciofi sotto cenere	pag. 16	Frisa	pag. 27
Frittata di carciofi	pag. 16	Acqua e sale	pag. 27
Cime di rape stufate	pag. 17	Orecchiette, rucola e patate	pag. 28
Cardetti selvatici gratinati	pag. 17	Riso, patate e cozze	pag. 28
Fave, grano e cipolla fritta	pag. 17	Parmigiana di melanzane	pag. 29
Spaghetti con acciughe, olive e capperi	pag. 18	Orecchiette con il sugo di galletto ripieno	pag. 29
Seppie ripiene	pag. 18	Focaccia	pag. 30
Brodo di verdure con polpettine	pag. 19	Bibliografia	pag. 31

Finito di stampare nel mese di settembre 2017 presso LOCOPRESS industria grafica - Mesagne (BR)



Si ringraziano per la collaborazione:





Applique
Fontane
Cachepot

73020 CUTROFIANO (LE) ITALY - Zona Artigianale Tel. 0836.544383 - 543578 • Fax 0836.543763 www.coliweb.com - e-mail: info@coliweb.com







Via Maja Materdona, 19 - Mesagne (BR) Tel. e Fax 0831.778272



MESAGNE (BR) - via Mannarino,1 Te1. 0831 777688 www.unibed.it - info@unibed.it