

PRO LOCO<sup>®</sup>  
LATIANO



*Li Marangiani*



PRO LOCO<sup>®</sup>  
LATIANO



# *Li Marangiani*

I QUADERNI DELLA PRO LOCO n. 21

XLII SAGRA TI LI STACCHIODDI 2019

A cura di:

Cosimo Galasso - coordinamento

Valeria Vacca - segreteria

Vincenzo Mustich - per la parte gastronomica

Con il patrocinio:



REGIONE PUGLIA



PUGLIA PROMOZIONE

CITTÀ DI LATIANO

UNPLI PUGLIA

GAL TERRA DEI MESSAPI



TERRA DEI MESSAPI  
Gruppo G. Kasser Zanarè

## Organi Sociali Pro Loco Latiano - aprile 2016 / aprile 2020

<b>Cosimo Galasso</b> Presidente	
<b>Tonino Nacci</b> Vice Presidente	
<b>Valeria Vacca</b> Segretaria	
<b>Crocifisso Di Tommaso</b> Tesoriere	
<b>Salvatore De Fazio</b> <b>Cosimino De Milito</b> <b>Marina Menga</b> <b>Alberto Librale</b> <b>Vincenzo Rizzo</b> Consiglieri d'Amministrazione	
<b>Tommaso Lamarina</b> <b>Gianfranco Montanaro</b> <b>Piero Palma</b> Collegio dei Revisori	<b>Claudio Argentieri</b> <b>Cosimo Menna</b> <b>Luigi Scalera</b> Collegio dei Probiviri <b>Vincenzo Mustich</b> supplente

**ASSOCIAZIONE PRO LOCO**  
72022 LATIANO (BR) - Piazza Umberto I, 57  
Tel. 0831.721096 - Fax 0831 721096  
[www.procolatiano.it](http://www.procolatiano.it) [procolatiano@libero.it](mailto:procolatiano@libero.it) [procolatiano@pec.it](mailto:procolatiano@pec.it)



• **Altri Tempi** - Numero speciale - Anno XXII n. 2 •

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

Si ringrazia: 

**50** anni di esperienze, percorsi e racconti, vissuti buona parte in cucina, ed è per questo che vogliamo condividere con tutti il sapore della nostra tradizione.

Per 50 anni la Pro Loco ha percorso la via della tutela del territorio, soffermandosi sul suo gusto e puntando, soprattutto, sulla semplicità dei suoi valori.

Ad oggi è la consapevolezza che muove ciascuno di noi verso nuovi orizzonti, attraverso i quali la gastronomia non è sinonimo solo di cibo e intesa in senso limitato come sazietà, ma è condivisa nella più ampia percezione di sviluppo sostenibile.

Idee e valori basati sulla sapienza popolare sono alla base del nostro lavoro, radicati in ognuno di noi e condivisi in qualunque attività, portata avanti con sacrificio e sicuramente orgoglio.

Dai prodotti semplici della nostra terra quest'anno siamo partiti per raccontarvi la storia di...

*Tonna Nnina  
all'ortu camina  
la vesta violata  
e lu cappellu verdi 'ncapu*

Semplici ed eleganti, le melanzane, hanno sempre accompagnato la tradizione culinaria locale. Compagne delle donne in cucina in ogni stagione. Pronte ad indossare abiti sempre nuovi, capaci di stupire e accontentare il palato di tutti.

Con la stessa semplicità mi sento di ringraziare tutti i soci, collaboratori e volontari del Servizio Civile Universale, che costantemente si impegnano affinché il filo della tradizione passi dalle vecchie alle nuove generazioni senza mai spezzarsi, alimentando la curiosità e la voglia di fare dei giovani, speranza per il nostro futuro. Grazie a chi da anni si occupa della Sagra, il prof. Vincenzo Mustich, inesauribile risorsa del territorio e un abbraccio a tutte le nostre signore, forse troppo spesso dietro le quinte ma vero cuore pulsante della *Sagra ti li Stacchioggi*.

*Cosimo Galasso*  
Presidente



## Mela insana

La pianta della melanzana è originaria dell'India e della Cina, cresce molto bene in territori dai climi temperati ed ha eletto l'area mediterranea come sua dimora ideale.

Il frutto, la melanzana, è una bacca carnosa il cui nome scientifico è *Solanum Melongena*, ha polpa biancastra e spugnosa dal sapore amarognolo e piccantino. La forma può essere tonda o oblunga e il colore bruno violaceo, rosato o bianco. Appartiene alla famiglia delle Solanacee della quale fanno parte i pomodori, i peperoni e le patate.

Le melanzane sono attaccate alla pianta da un peduncolo legnoso e ricoperto, a volte, (dipende dalla varietà) di spine: il picciolo. Vanno raccolte quando la buccia è lucida e soda, diversamente hanno un sapore troppo amaro; è necessario raccogliercle con il picciolo in modo che mantengano la loro freschezza più a lungo.

Il nome melanzana voleva indicare una mela non sana, dato che non è commestibile cruda in quanto presenta gusto poco gradevole ed è leggermente tossica per il suo contenuto di solanina.

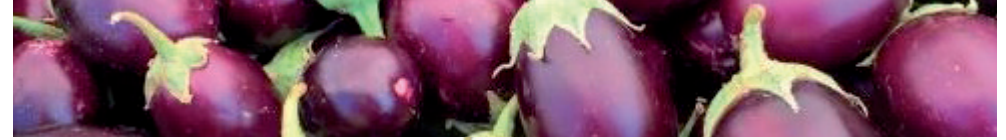
In cucina il valore delle melanzane è dato dal loro sapore amarognolo e piccantino non gradito ad alcuni. In genere, le melanzane piccole e lunghe hanno un sapore forte che si allevia sistemandole, dopo averle tagliate a fette, in un colapasta con una spolverata di sale grosso e un peso che li sovrasti per almeno 30 minuti; sciacquarle bene prima della cottura. Questa operazione è necessaria affinché perdano l'acqua amarognola di vegetazione. Le melanzane tonde sono meno amare e spesso non richiedono tale procedura.

Durante la cottura è necessario non dimenticare la nota salata molto presente, anche se si lavano molto bene.

In cucina le melanzane vengono preparate con la buccia: si lavano e con un coltellino si tolgono il picciolo e il bottoncino legnoso posto all'estremità opposta.

Le preparazioni delle melanzane sono tantissime e qui, per ovvie ragioni, ci limitiamo a presentarne alcune.

Vincenzo Mustich



## L'origine della melanzana

Si dice che siano stati gli arabi a portare la melanzana prima in Spagna e poi in Sicilia. Furono loro a chiamarla *badigian*, ma gli italiani la interpretarono popolarmente come una mela non sana per via della buccia aspra e non commestibile cruda. Perciò decisero di denominarla *melo-badingian*, da cui melangiana e poi melanzana.

Nel corso del tempo la melanzana non ha riscosso sempre molto entusiasmo, tanto che durante il Medioevo si riteneva che il consumo di questo ortaggio portasse alla pazzia. Oggi sono numerosissime le aziende produttrici di melanzane nel mondo ed è molto apprezzata per la sua versatilità in cucina.

A livello locale il suo gusto diventa un'appassionante chiave di lettura legata al passato. Scritto e tramandato da uomini e donne che hanno dedicato la loro vita a coltivare la cultura popolare, racchiusa in un semplice ortaggio.

L'equilibrio tra simbolico e concreto su cui viaggiano le immagini dei sapori è perfettamente trattenuta negli antichi valori latianesi. Una passeggiata tra le campagne e l'orto di casa, dove a prendersi cura della pianta c'era sempre qualcuno pronto a dissetarla dalle calde giornate estive e chi, dal momento della raccolta, si dedicava con pazienza a trasformare in gusto ciò che la terra offriva con amore.







### CARATTERISTICHE:

È pianta annuale, richiede terreni soleggiati e concimati possibilmente con letame maturo. Il frutto, con buccia lucida violacea, è una bacca allungata e arrotondata. Il fusto della pianta è eretto, vellutato e ramificato; i fiori sono per lo più violetti.

Il consumo di questo tipo di ortaggio favorisce la corretta funzionalità del fegato, stimola la diuresi, favorisce l'eliminazione delle scorie e contribuisce a diminuire il tasso di colesterolo nel sangue.

### Proprietà e caratteristiche nutrizionali per 100 g. di prodotto

<p><b>ENERGIA KCAL</b> 18</p> <p><b>ZUCCHERI SOLUBILI</b> 2,6 g</p> <p><b>PROTEINE</b> 1,1 g</p> <p><b>MINERALI</b> 26 mg sodio 184 mg potassio 0,3 mg ferro 14 mg calcio 33 mg fosforo</p>	  	<p><b>CARBOIDRATI DISPONIBILI</b> 2,6 g</p> <p><b>ACQUA</b> 92,7 g</p> <p><b>VITAMINE</b> 0,05 mg tiamina 0,05 mg riboflavina 0,6 mg niacina 11 mg vitamina C</p> <p><b>FIBRA TOTALE</b> 2,6 g</p> <p><b>LIPIDI</b> 0,4 g</p>
---	---	---



## Ricette

### • Marangiani chini •

#### PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare le melanzane, togliere il picciolo, tagliarle a metà e svuotarle senza intaccare la buccia.
- ✓ Tagliare a dadini la polpa e cuocerla in padella con un filo d'olio.
- ✓ Friggere le melanzane svuotate, rigirandole in modo da cuocerle da ambo i lati.
- ✓ Preparare un ripieno a base di: pangrattato, la polpa delle melanzane soffritta, il formaggio, i capperi, le uova, sale e pepe.
- ✓ Farcire le melanzane e sistemarle in una pirofila da forno ("tajèdda"). Condire con salsa pomodoro.
- ✓ Cospargere di grana grattugiato.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C.

#### INGREDIENTI

- Melanzane medie
- Pangrattato
- Pecorino grattugiato
- Sale e Pepe
- Capperi
- Salsa di Pomodoro
- Olio extra vergine d'oliva
- Uova intere
- Grana



#### VARIANTE

- ❖ Al composto si può aggiungere della carne trita mista soffritta o del riso cotto in acqua bollente.



### • Marangiani alla Parmigiana •

#### PROCEDIMENTO

- ✓ Passare delle fette di melanzane in una pastella di farina, uovo, acqua fredda, sale e pepe.
- ✓ Friggerle in olio.
- ✓ In una pirofila stendere della salsa di pomodoro e adagiare uno strato di melanzane sul quale disporre la mozzarella tagliuzzata, le fette di prosciutto e una spolverata di parmigiano.
- ✓ Condire con ulteriore salsa di pomodoro e disporre un altro strato di melanzane con mozzarella e prosciutto.
- ✓ Continuare fino ad esaurimento degli ingredienti e terminare con uno strato di melanzane.
- ✓ Condire con salsa di pomodoro e cospargere con il parmigiano grattugiato.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C.

#### VARIANTE

- ❖ Le melanzane possono essere sostituite con zucchine o carciofi.

#### INGREDIENTI

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



### • Marangiani sott'oglia •

#### PROCEDIMENTO

- ✓ Lavare, sbucciare le melanzane e tagliarle a fette di circa un centimetro; sistemarle in un colapasta con una spolverata di sale.
- ✓ Porre dei pesi sulle melanzane per circa 12 ore (si elimina l'acqua di vegetazione che è amarognola).
- ✓ Sistemare le melanzane nei boccacci di vetro pressandole e ricoprendole d'aceto.
- ✓ Dopo 12 ore circa, capovolgere il vaso e scolare l'aceto. Condire con menta, aglio e ricoprire con olio.
- ✓ Dopo qualche giorno controllare che l'alimento sia coperto d'olio, eventualmente aggiungerlo.
- ✓ Chiudere ermeticamente e riporre in luogo fresco e buio.
- ✓ Per una maggiore sicurezza è preferibile far bollire i barattoli per almeno 20 minuti.

#### INGREDIENTI

- 2 kg Melanzane
- ½ l Aceto
- Sale grosso
- Aglio
- Foglie di menta
- Olio extra vergine d'oliva



### • Pipaluri, marangiani e pummitori in bottiglia •

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le melanzane a bastoncini di circa 2 cm di diametro.
- ✓ Pelare i pomodori e tagliarli a spicchi.
- ✓ Tagliare i peperoni a bastoncini, sbollentarli in acqua e aceto.
- ✓ Riunire in una ciotola le melanzane, i pomodori, i peperoni, il basilico, il sale e il peperoncino.
- ✓ Sistemarli in una bottiglia dal collo largo, chiudere ermeticamente e far bollire in acqua per 30 minuti.

#### INGREDIENTI

- 1 kg Melanzane
- 300 g Pomodori
- 300 g Peperoni
- Sale
- Basilico
- Peperoncino
- Aceto



## • Melanzane fritte •

### PREPARAZIONE

- ✓ La frittura è la cottura ideale per le melanzane che prediligono l'olio di oliva evo dal sapore dolce capace di equilibrare la sua vena amarognola.
- ✓ La melanzana può essere frita tagliata a metà, a fette, a bastoncini, a dadi con pastella o senza.
- ✓ Le melanzane durante la frittura "bevono" molto olio a causa della natura spugnosa dei loro tessuti. Proseguendo la cottura la melanzana si comporta come una spugna strizzata restituendo buona parte dell'olio.

## • Marangiani spritti •

### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare, asciugare le melanzane e tagliarle a dadi.
- ✓ Fare imbiondire l'aglio in mezzo bicchiere d'olio e quindi aggiungere le melanzane, le foglie di alloro, condire col sale.
- ✓ Portare a cottura.

### INGREDIENTI

- Melanzane
- Aglio
- Alloro
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale q. b.



## • Verdure stufate •

### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare le verdure e tagliarle a dadi.
- ✓ Sistemarle in una casseruola con olio.
- ✓ Portare dolcemente a cottura, salare. Se necessario aggiungere acqua.

### INGREDIENTI

- 2 Zucchine
- 2 Patate
- 1 Melanzana
- 1 Peperone
- 1 Peperoncino
- 1 Cipolla
- Sedano
- 10 Pomodorini
- Sale q. b.
- Olio extra vergine d'oliva
- Foglie di alloro



## • Marangiani e cucuzza alla puredda •

### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare e tagliare a fette le verdure.
- ✓ Friggerle un po' alla volta.
- ✓ Sistemarle in un piatto di portata e condire con aceto, sale, aglio tritato e menta.

### INGREDIENTI

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



## • Parmigiana cu la trippa •

### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare la trippa della lunghezza di un dito. Soffriggerla nell'olio.
- ✓ Preparare una salsa di pomodoro.
- ✓ Cospargere di sale le melanzane tagliate a fette e lasciar riposare in modo che lascino l'amaro che le caratterizza. Friggere in olio evo.
- ✓ In una teglia da forno ben unta, sistemare uno strato di melanzane, uno di trippa e, infine, la salsa di pomodoro.
- ✓ Cospargere con il caciocavallo grattugiato, qualche fettina sottile di primosale fresco, condire con sale e pepe.
- ✓ Ripetete gli strati sino ad esaurimento degli ingredienti, terminando con salsa di pomodoro e il caciocavallo.
- ✓ Infornare a 180°C.

### INGREDIENTI

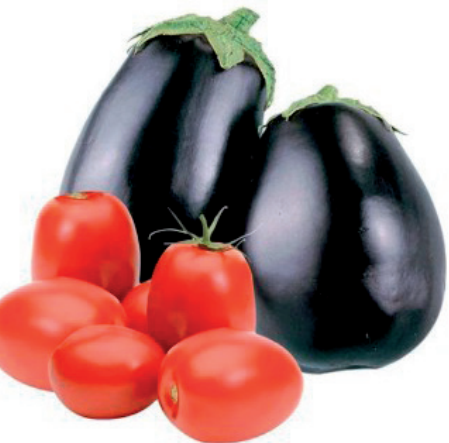
- Trippa cotta
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodori pelati
- Melanzane
- Sale e Pepe
- Caciocavallo grattugiato
- Formaggio primosale a fettine



## • Marangiani singati •

### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare ed asciugare le melanzane, tagliarle a metà nel senso della lunghezza.
- ✓ Incidere la parte interna ed inserirvi un pezzetto di aglio, menta e il formaggio pecorino.
- ✓ Friggere in olio abbondante le melanzane.



### INGREDIENTI

- Melanzane
- Menta
- Aglio
- Formaggio pecorino in tocchetti
- Olio extra vergine d'oliva
- Pomodori pelati
- Sale q. b.



### VARIANTE

- ❖ Accompagnare con una leggera salsa di pomodoro.

## • Tortino di melanzane •

### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare accuratamente le melanzane e spuntarle.
- ✓ Da una di esse tagliare dei dischi spessi mezzo centimetro e grigliarle da entrambi i lati.
- ✓ Dall'altra melanzana ricavare dei dadi; lavare e tagliare i pomodorini in quarti.
- ✓ Tagliare a dadini la mozzarella e il prosciutto cotto.
- ✓ Far rosolare l'aglio, unire il timo e le melanzane a dadi, far rosolare.
- ✓ Unire i pomodorini, salare, pepare e lasciar cuocere per 10 min.
- ✓ Ungere degli stampini tondi in alluminio e posizionare un disco di melanzana sul fondo e sui bordi, unire le melanzane, i pomodorini, il prosciutto e la mozzarella.
- ✓ Alternare gli strati. Cuocere in forno a 180° C. Una volta pronti capovolgerli su un piatto e servire.
- ✓ Condire con salsa pomodoro.

### INGREDIENTI

- Melanzane
- Mozzarella
- Pomodori ciliegini
- Prosciutto cotto
- Aglio tritato
- Acqua
- Timo tritato
- Sale e Pepe q.b.
- Olio di semi q.b.



## • Polpette di melanzane •

### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare le melanzane e tagliare la polpa a cubi.
- ✓ Cuocere a fuoco dolce in poca acqua.
- ✓ Una volta cotta unire le uova, il pane raffermo ammollato e strizzato, il sale, il pepe, il pecorino e il prezzemolo. Mescolare bene.
- ✓ Con le mani creare delle polpette e passarle nella farina, poi nell'uovo e nel pangrattato.
- ✓ Friggerle in olio.

### INGREDIENTI

- Melanzane
- Uova
- Pecorino grattugiato
- Pane raffermo
- Prezzemolo
- Olio di semi
- Sale e Pepe
- Pangrattato
- Aglio
- Farina



## • Orecchiette con pomodoro e cacioricotta in melanzane •

### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare le melanzane, spuntarle e tagliarle a metà nel senso della lunghezza; incidere la polpa e friggerle.
- ✓ Con l'aiuto di un cucchiaio scavare la polpa delle melanzane e tenere da parte i gusci, usare la polpa per altre preparazioni.
- ✓ Cuocere le orecchiette e condirle con la salsa di pomodoro e il basilico.
- ✓ Sistemare le orecchiette nei gusci di melanzana, aggiungere dei bastoncini di melanzane fritte e spolverare con cacioricotta grattugiato.

### INGREDIENTI

- Orecchiette
- Melanzane
- Salsa di pomodoro
- Cacioricotta
- Basilico
- Olio extra vergine d'oliva
- Olio di arachidi
- Sale e Pepe





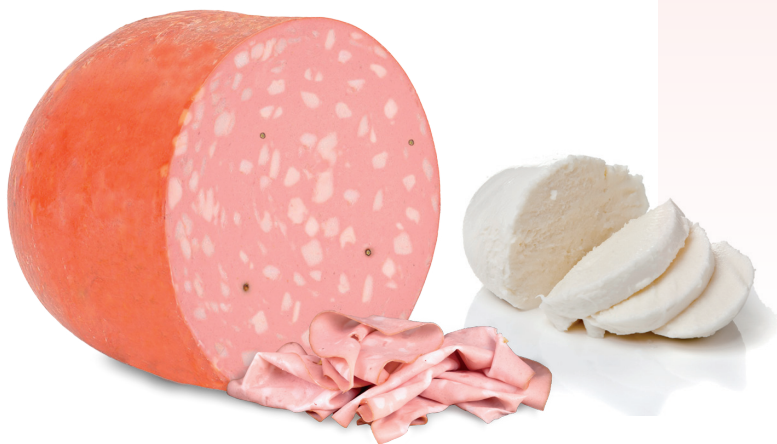
### • Melanzane al forno •

#### PREPARAZIONE

- ✓ Macinare i vari tipi di carne; tritare la cipolla, la carota e il sedano, frullare i pomodori.
- ✓ Rosolare in olio la carne trita, unire la cipolla, la carota e il sedano tritati, continuare a soffriggere per qualche minuto. bagnare col vino e lasciar evaporare.
- ✓ Unire i pomodori passati e far cuocere per circa un'ora. Condire con sale, pepe, basilico.
- ✓ Grigliare delle fette di melanzane
- ✓ Ungere una pirofila, coprite il fondo con la salsa, poi con uno strato di melanzane grigliate e distribuitevi, alternandoli fette di mozzarella e mortadella, cospargere di parmigiano.
- ✓ Continuare, alternando gli ingredienti, fino al loro esaurimento.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C.

#### INGREDIENTI

- Melanzane
- Pomodori
- Salsiccia
- Polpa di manzo
- Polpa di vitello
- Cipolla
- Carota
- Sedano
- Vino rosso
- Parmigiano grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe
- Mozzarella
- Mortadella



### • Caponata di melanzane •

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare a cubetti le melanzane.
- ✓ Idratare l'uvetta e dissalare i capperi
- ✓ Tagliare a dadi e friggere le melanzane, scolarle e metterle da parte.
- ✓ Tagliuzzare il sedano e friggerlo nell'olio delle melanzane.
- ✓ Soffriggere la cipolla tritata, aggiungere il pomodoro e cuocere per 10 minuti. Unire poco zucchero e poco aceto; cuocere sino ad ottenere una salsa ristretta.
- ✓ Aggiungere i pinoli, l'uvetta e i capperi scolati e asciugati e le olive tagliate a rondelle. Unire il sedano, le melanzane e il basilico; salare e pepare.
- ✓ Cuocere per 5 minuti. Ottima sia tiepida che fredda.

#### INGREDIENTI

- Melanzane
- Olio extra vergine d'oliva
- Olive verdi
- Pinoli
- Uva passa
- Zucchero
- Capperi salati
- Cipolla
- Aceto
- Basilico
- Pomodori
- Sedano



### • Melanzane in carrozza •

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare a fette le mozzarelle.
- ✓ Lavare le melanzane, tagliarle a fette di circa 1/2 cm di spessore; salarle e disporle a strati in uno scolapasta e lasciarle spurgare con un peso sopra, poi sciacquarle sotto acqua corrente e asciugarle, tamponandole, con la carta assorbente.
- ✓ Mettere una fetta di mozzarella tra le due fette di melanzane e passarle nella farina, poi nelle uova sbattute con sale e pepe e infine nel pangrattato.
- ✓ Friggerle, scolarle bene e sistemarle su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

#### INGREDIENTI

- Melanzane
- Mozzarelle
- Farina
- Uova
- Pangrattato
- Olio di semi arachidi



### • Pizzette di melanzane •

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le melanzane a fette dalla spessore di circa 1 cm.
- ✓ Sistemarle in una pirofila, distribuire su ogni fetta dei pomodorini tagliuzzati e della mozzarella a dadi.
- ✓ Condire con olio, sale, pepe e basilico.
- ✓ Cuocere in forno.



#### INGREDIENTI

- Melanzane
- Pomodorini ciliegini
- Mozzarelle fior di latte
- Basilico fresco
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe nero

### • Sedanini, provola e melanzane •

#### PREPARAZIONE

- ✓ Cuocere la pasta in abbondante acqua salata.
- ✓ Condirla con olio, pesto e parmigiano grattugiato.
- ✓ Ungere degli stampini monoporzione e sistemare sul fondo le fette di melanzane.
- ✓ Proseguire con uno strato di pasta, la provola e la scamorza a cubetti e il parmigiano.
- ✓ Ripetete fino a riempimento.
- ✓ Cuocere in forno a 180° fino a quando la superficie sarà gratinata.
- ✓ Far riposare a temperatura ambiente per alcuni minuti prima di sformare.
- ✓ Servire con pinoli tostati e pomodorini secchi.

#### INGREDIENTI

- Sedanini di semola di grano duro
- Fette di melanzane grigliate
- Provola
- Scamorza
- Pesto
- Parmigiano grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pinoli tostati
- Pomodorini secchi sott'olio



### • Melanzane gratinate •

#### PROCEDIMENTO

- ✓ Tagliare le melanzane allo spessore di circa 1 cm.
- ✓ Condire con olio, sale e pepe. Tagliare i pomodorini a pezzetti e condirli con olio, sale e pepe; unire il pangrattato e il parmigiano grattugiato. Mescolare bene il composto e distribuirlo sulle fette di melanzane.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C, servire con menta fresca.

#### INGREDIENTI

- Melanzane
- Pomodori datterini
- Pangrattato
- Parmigiano reggiano
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Foglioline di menta

### • Melanzane con uova e limone •

#### PREPARAZIONE

- ✓ In una casseruola far cuocere a fuoco basso la cipolla con l'olio.
- ✓ Unire le melanzane tagliate a bastoncini dallo spessore di circa 1 cm, i pomodori a pezzetti, l'aglio e il prezzemolo tritato.
- ✓ Condire con sale e pepe.
- ✓ Cuocere a fuoco dolce.
- ✓ A fine cottura e lontano dal fuoco, unire le uova sbattute con il succo di limone, versarvi sopra il composto mescolando velocemente in modo che le uova non si rapprendano ma velino le melanzane come una crema.
- ✓ Servire con prezzemolo tritato e una macinata di pepe.

#### INGREDIENTI

- Melanzane
- Pomodori perini maturi
- Burro
- Cipolla
- Aglio
- Prezzemolo
- Uova
- Succo di limone
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe



## • *Involtini di melanzane e zucchine con speck e mozzarella* •

### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare dal lato lungo delle fette di melanzane, passarle nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato.
- ✓ Far cuocere le melanzane in padella con un filo d'olio.
- ✓ Tagliare le zucchine a fette per il lato lungo e grigliarle.
- ✓ Su di un piatto adagiare una fetta di speck, sopra di essa una fetta di melanzane e una fetta di zuccina, finire con un pezzo di mozzarella.
- ✓ Avvolgere il tutto a involtino e cuocere in forno a 180°C.
- ✓ Sfnate gli involtini di melanzane e zucchine con speck e mozzarella e serviteli subito ben caldi.



### INGREDIENTI

- Melanzane
- Zucchine
- Mozzarella
- Uova
- Speck a fette
- Pangrattato
- Parmigiano grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe

## • *Pizza arrotolata con melanzane* •

### PREPARAZIONE

- ✓ Stendere l'impasto pizza ad uno spessore di circa 1/2 cm.
- ✓ Stendere la polpa di pomodoro tagliuzzata e condita con sale e olio.
- ✓ Sistemare delle fette di melanzana grigliate, il basilico e la mozzarella tritata.
- ✓ Arrotolare, ungere d'olio e lasciar lievitare.
- ✓ Cuocere a 190° C.

### INGREDIENTI

- Polpa di pomodoro
- Mozzarella per pizza
- Melanzane grigliate
- Basilico
- Olio extra vergine d'oliva
- Impasto per pizza

## • *Melanzane con grano e ceci* •

### PREPARAZIONE

- ✓ Friggere la melanzane tagliata a dadi.
- ✓ Condire il grano con olio, limone, sale, pepe, aggiungere la dadolata di melanzana e i ceci, cospargere con la mentuccia tagliuzzata e i semi di sesamo leggermente tostati.



## • *Sfogliata con verdure miste* •

### PREPARAZIONE

- ✓ Cuocere in padella con olio le melanzane tagliate a dadi e le zucchine a tagliate a rondelle.
- ✓ Unire i cipollotti tagliati molto sottili; condire con sale e pepe.
- ✓ Stendere la pasta a disco e foderare uno stampo rotondo (diametro circa 25 cm), punzecchiate con una forchetta e distribuire sulla superficie le verdure cotte, sopra versare la mozzarella a cubetti, la panna e le uova.
- ✓ Cuocere in forno a 190°C.

### INGREDIENTI

- Grano cotto
- Ceci cotti
- Melanzana
- Menta fresca
- Limone
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe
- Semi di sesamo

### INGREDIENTI

- Pasta sfoglia
- Melanzane
- Zucchine
- Cipollotti
- Mozzarella
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe
- Panna
- Uova

## • *Maccheroncini alle melanzane* •

### PREPARAZIONE

- ✓ Cuocere le melanzane al forno e ricavarne la polpa eliminando la buccia.
- ✓ Frullare la polpa sino ad ottenere una crema con olio, aglio, basilico e il peperoncino.
- ✓ Condire i maccheroncini e servire col pecorino.



### INGREDIENTI

- Maccheroncini
- Melanzane
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Peperoncino
- Basilico
- Prezzemolo
- Pecorino grattugiato

### ◉ *Frittata alle melanzane* ◉

#### PREPARAZIONE

- ✓ In olio e aglio cuocere le melanzane tagliate a dadi.
- ✓ Unire a delle uova sbattute poca panna, il pecorino, il sale, il pepe, il basilico e il prezzemolo tritati.
- ✓ Mescolare bene e versare il tutto nella padella delle melanzane.
- ✓ Portare a cottura.

#### INGREDIENTI

- Melanzane
- Uova
- Panna da cucina
- Pecorino dolce grattugiato
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Basilico
- Prezzemolo
- Sale e pepe



### ◉ *Melanzane ripiene al forno* ◉

#### PREPARAZIONE

- ✓ Pulire e dividere a metà le melanzane, tagliare a quadretti la polpa e con un cucchiaino staccarla dalla buccia.
- ✓ Tritare la polpa con il prezzemolo, l'aglio, le olive, le acciughe, i capperi.
- ✓ Unire il pane ammollato nel latte e strizzato.
- ✓ Mescolare bene con le uova e il formaggio.
- ✓ Farcire la buccia delle melanzane con il ripieno e sistemarle in una pirofila unta d'olio.
- ✓ Condire con la salsa di pomodoro spolverare di grana e cuocere in forno.

#### INGREDIENTI

- Melanzane lunghe
- Olive nere
- Acciughe sott'olio
- Capperi
- Pane raffermo
- Prezzemolo
- Salsa di pomodoro
- Sale
- Uova
- Grana gratt.
- Latte

### ◉ *Parmigiana di melanzane mortadella e provolone* ◉

#### PREPARAZIONE

- ✓ Pulire, lavare e tagliare a fette le melanzane, infarinare e friggerle.
- ✓ In una pirofila unta sistemare uno strato di melanzane e condire con la salsa, cospargere di parmigiano e adagiare sopra delle fettine di mortadella e provolone.
- ✓ Continuare alternando gli strati sino ad esaurimento.
- ✓ Cuocere in forno a 200°C .

#### INGREDIENTI

- Melanzane
- Farina
- Olio per friggere
- Parmigiano grattugiato
- Provolone piccante
- Sale
- Salsa di pomodoro

### ◉ *Melanzane arrostate (sotto la cenere)* ◉

#### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare le melanzane ed asciugarle.
- ✓ Porle sotto la cenere e carboni per circa un'ora.
- ✓ Pulirle bene e tagliarle a fette.
- ✓ Condire con olio, aceto, aglio e menta e servire.

#### INGREDIENTI

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

### ◉ *Melanzane grigliate* ◉

#### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare le melanzane, togliere il gambo, e tagliarle a fettine di circa 1 cm.
- ✓ Porre le fettine su una griglia arroventata e rigirarle finché non sono ben rosolate.
- ✓ In un piatto sistemare le melanzane grigliate e condire con aglio, olio, aceto e menta.

#### INGREDIENTI

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



### • Caviale di melanzane •

#### PREPARAZIONE

- ✓ Cuocere le melanzane in forno.
- ✓ Togliere con molta accortezza la buccia bruciata.
- ✓ Ridurre in poltiglia la polpa e mescolare in quantità a piacere il resto degli ingredienti.

#### INGREDIENTI

- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio tritato
- Peperoncino
- Succo di limone
- Paprica dolce
- Sale
- Melanzane

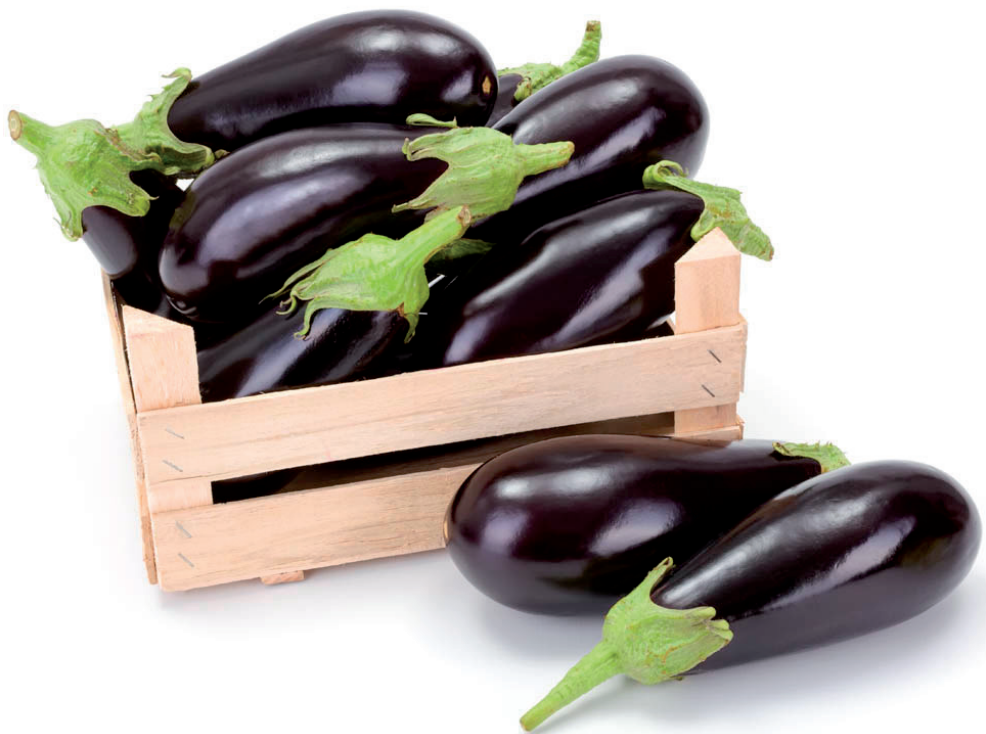
### • Melanzane bianche •

#### PREPARAZIONE

- ✓ Sbucciare la melanzana, tagliarla a fette e friggerle.
- ✓ Sistemare tra una fetta e l'altra della mozzarella tritata e passare in forno ben caldo.

#### INGREDIENTI

- Melanzane
- Mozzarella



### BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- *Li capuvierdi*; Piante e medicinali.
- Megee H. *Scienza e cultura degli alimenti* - Ricca Editore
- <http://www.biogiardino.it>;
- <http://www.ilgioraledelcibo.it>;
- <https://www.zipmec.com>
- <http://www.enciclopedia.it>
- <http://www.nutrendosi.it>

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

# Indice

Presentazione (di Cosimo Galasso)	pag. 3	Caponata di melanzane	pag. 15
Mela insana (di Vincenzo Mustich)	pag. 4	Melanzane in carrozza	pag. 15
L'origine della melanzana	pag. 5	Pizzette di melanzane	pag. 16
RICETTE		Sedanini, provola e melanzane	pag. 16
Marangiani chini	pag. 7	Melanzane gratinate	pag. 17
Marangiani alla Parmigiana	pag. 8	Melanzane con uova e limone	pag. 17
Marangiani sott'oglia	pag. 9	Involtini di melanzane e zucchine con speck e mozzarella	pag. 18
Pipaluri, marangiani e pummitori in bottiglia	pag. 9	Pizza arrotolata con melanzane	pag. 18
Melanzane fritte	pag. 10	Melanzane con grano e ceci	pag. 19
Marangiani spritti	pag. 10	Sfogliata con verdure	pag. 19
Verdure stufate	pag. 10	Maccheroncini alle melanzane	pag. 19
Marangiani e cucuzza alla puredda	pag. 11	Frittata alle melanzane	pag. 20
Parmigiana cu la trippa	pag. 11	Melanzane ripiene al forno	pag. 20
Marangiani singati	pag. 12	Parmigiana di melanzane mortadella e provolone	pag. 21
Tortino di melanzane	pag. 12	Melanzane arrostiti (sotto la cenere)	pag. 21
Polpette di melanzane	pag. 13	Melanzane grigliate	pag. 21
Orecchiette con pomodoro e cacioricotta in melanzane	pag. 13	Caviale di melanzane	pag. 22
Melanzane al forno	pag. 14	Melanzane bianche	pag. 22
		Bibliografia e sitografia	pag. 23



Finito di stampare  
nel mese di settembre 2019  
presso  
LOCOPRESS industria grafica  
Mesagne (BR)



Si ringraziano per la collaborazione:






Cda Moreno - 72023 Mesagne (Br) - Tel. 0831.721497 - Fax 0831.721487



**La Casa dei Fiori**  
i Massafra

ADOBI FLOREALI PER TUTTE LE CERIMONIE  
 IMPRESA ORDINANZE FIORIBILI  
 TRASPORTI NAZIONALI ED ESTERI

72022 LATIANO (BR) Tel. neg.: 0831.724970  
Via Cavour, 4 Tel. ab. : 0831.725723



**La Taverna di Pascalone**  
specialità carne alla brace

Via Roma, 82  
72022 LATIANO (BR)  
tel. 0831 726869  
cell. 349 3334191



**UNIBEDMATERASSI**  
sistemi di riposo

MESAGNE (BR) - via Mannarino, 1  
Tel. 0831 777688  
[www.unibed.it](http://www.unibed.it) - [info@unibed.it](mailto:info@unibed.it)