



Sapori del Salento

Serra A., Antonucci G. (1999)

Tra le tante pubblicazioni di ricette regionali, la presente si distingue per la sua peculiarità, in quanto la ricetta di un piatto tipico diventa il trait-d'union tra lo studio delle tradizioni salentine e l'aspetto salutistico di usi popolari. Infatti, il presente lavoro nasce dalla proficua collaborazione di un esperto delle tradizioni storico culturali ed un nutrizionista specialista in scienza dell'alimentazione.

Infatti la cucina del Salento ricca soprattutto di fantasia, sa sfruttare sapientemente quanto la terra spontaneamente offre, evitando sprechi e rivelandosi equilibrata e corretta. Il Salento è terra di colori, sapori e odori intensi e inconfondibili. Il Salento è terra di cultura, di natura verdeggiante e di particolare gastronomia prelibata; è terra in cui i tre succitati aspetti si integrano e si fondono sino a costruire un " inimitabile, improponibile al di fuori di questa realtà.

Risultato dell'opera è l'aver valorizzato l'aspetto salutare della "dieta mediterranea" che trae origini dalla cucina sana degli antichi contadini del Salento.

I costumi e gli usi gastronomici hanno subito nel corso dei secoli l'influenza di chi questa terra l'ha conquistata e l'ha amata.

Indice

Prefazione

Introduzione

Cap. 1 Tracce di storia agricola ed alimentare del Basso Salento con riflessioni letterarie

Cap. 2 I piatti tipici: la storia, la ricetta, la nutrizione

CEREALI

Friseddhra (*frisella*)

Bruschetta

Pittule (*pittole*)

Acquassàle

Pane cuettu (*pane cotto*)

Ranu stumpatu (*grano pestato*)

Suppuntu (*puccia*)

Pasta fatta in casa

Cagghiubbi

Sagne ncannulate

La farinata

Ciciri e tria (*ceci con pasta fatta in casa*)

Minchiareddhri cu li fagiolini (*maccheroncini con i fagiolini*)

Orecchiette cu le cime de rape

Vermiceddhri cu ll'u baccalà (*vermicelli con il baccalà*)

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

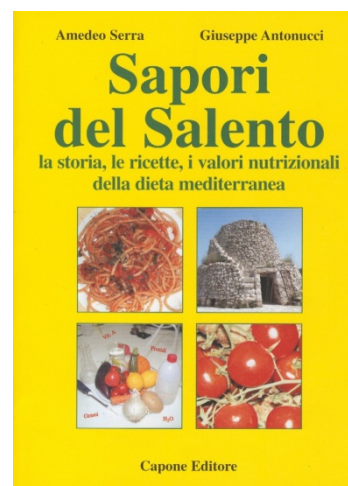
Preparazione degli ortaggi

Cecore reste (*cicorie spontanee*)

Critimi (*finocchio di mare*)

Maragiane a fungiteddhru (*melanzane a funghetto*)

Minescia de verdure creste o foie mische (*minestra di verdure miste*)





Olio d'oliva

Pampasciuni lessi (*cipollaccio lessato*)
Paparine nfucate cu' lle vulie (*papavero con le olive nere salentine*)
Peperonata
Rape 'nfucate (*rape affogate*)
Preparazione dei legumi
Fagiolini in casseruola
Pasuli bianchi cu li sanapi (*fagioli bianchi e sanapi*)
Fae cu le cecore reste (*fave bianche con cicorie selvatiche*)
Taeddhra (*timballo di patate, zucchine e cozze*)

UOVA

Ove a 'la puiredhra (*uova alla poverella o spunzali in padella con l'uovo*)

CARNE, PESCE

Agnello alla provinciale
Municeddhri soffritti (*lumache soffritte*)
Pezzetti di cavallo alla pignata
Polpette in umido (al pomodoro)
Salsiccia in punta di coltello
Sangunazzu (*sanguinaccio*)
Trippa alla pignata
Turcineddhri (*involtini di agnello o di capretto alla brace*)
Cozze raganate (*cozze gratinate*)
Purpu a 'la pignata (*polpo alla luciana*)
Scapece (di pupiddhri) (*pesciolini fritti marinati*)
Pisce in biancu o jancu (*zuppa di pesce alla gallipolina*)

Le SPEZIE e gli aromi

Agghiu (*aglio*)
Basilicu (*basilico*)
Chiapparu (*capperi*)
Cipuddhra (*cipolla*)
Diaulicchi (*peperoncino piccante*)
Fenucciu (*finocchio*)
Lacciu (*sedano*)
Lauru (*alloro*)
Limone
Mentashana (*menta*)
Petrusinu (*prezzemolo*)
Riènu (*origano*)
Rosmarinu (*rosmarino*)
Rucula (*rucola*)
Salvia

Bibliografia



Per il testo completo consultare:

Sapori del Salento: la storia, le ricette i valori nutrizionali della dieta mediterranea - Serra A., Antonucci A., (2003) - Capone Editore

oppure inviare un messaggio per posta elettronica a: as@pec.scienzadellalimentazione.it