



Unione Europea

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2007-2013



MIUR

COMPETENZE PER LO SVILUPPO (FSE) - AMBIENTI PER L' APPRENDIMENTO (FESR)

Obiettivo F - Azione F2 - cod. F-2-FSE-2010-38
Obiettivo G - Azione G1 - cod. G-1-FSE-2010-148

- "I sapori genuini"
- "Orientare verso i colori e i sapori della nostra terra"
- "Alla scoperta delle dosi giuste"
- "I saperi e i sapori del Salento"

"Salento: terra d'amore!"



I.I.S.S. "A. de Pace" - Lecce



*“Lu sule lu mare e lu ientu”
attraverso gli occhi dell’oliva Grika*

(testo di Maria Gabriella de Judicibus)

Realizzato grazie al contributo del **FSE**



I.I.S.S. “A. de Pace” - Lecce - Piano integrato FSE - A.S. 2010-2011.
Autorizzazione - prof. AOODRPU 7578 del 05/08/2010 - MIUR - Ufficio Scolastico Regionale per la Puglia.

Obiettivo F - Promuovere il successo scolastico, le pari opportunità e l’inclusione sociale.

Azione F2 - Interventi per promuovere il successo scolastico per le scuole del secondo ciclo - cod. F-2-FSE-2010-38

- **modulo 1 - Obiettivo F2 “I sapori genuini”**, percorso formativo per la lavorazione e produzione di prodotti da forno della tradizione salentina.

Tutor didattico - prof. Antonio Scordari

Esperta - Maria Carla Pennetta

- **modulo 2 - Obiettivo F2 “Orientare verso i colori e i sapori della nostra terra”**, percorso per la realizzazione di una brochure in lingua italiana e inglese sui prodotti della tradizione salentina.

Tutor didattici: prof.ssa Maria Gabriella de Judicibus - prof.ssa Ornella Garrisi

Esperti: Antonella Clodomiro (elementi grafici), Vincenzo D’Arpe(translation), Francesco Zarcone(impaginazione elettronica).

- **modulo 4 - Obiettivo F2 “Alla scoperta delle dosi giuste”**, percorso per lo studio degli elementi nutrizionali che compongono i principali alimenti della dieta mediterranea.

Tutor didattico - prof.ssa Salvatora Cappilli

Esperta - dott.ssa Valentina Galiazio

Obiettivo G1

Interventi formativi flessibili finalizzati al recupero dell’istruzione di base per giovani e adulti. Cod. G-1-FSE-2010-148

- **modulo 2 “I saperi e i sapori del Salento”**, percorso formativo anche in lingua inglese, per la realizzazione di prodotti della tradizione salentina

Tutor didattici - prof.ssa Daniela Conte - prof.ssa Florinda Fracella

Esperta - Maria Carla Pennetta

Si ringraziano

prof.ssa Giuseppa Antonaci, Dirigente scolastico I.I.S.S. “A. de Pace” - Lecce,

prof.ssa Piera Lighori - vicaria I.I.S.S. “A. de Pace” - Lecce,

dott. Claudio Pezzuto, direttore SGA I.I.S.S. “A. de Pace” - Lecce,

prof.ssa Bruna Morena - referente FSE I.I.S.S. “A. de Pace” - Lecce,

prof.ssa Alessandra Galizia - valutatrice FSE I.I.S.S. “A. de Pace” - Lecce



*“Kalòs irtate!
Benvenuti!”*



“Chi sono? Cosa vi sembro?”

Proprio così: sono un’oliva ma non un’oliva qualsiasi!

Sono Grika, l’oliva grecanica, nata e cresciuta in uno splendido territorio uniti da tradizioni e cultura ma soprattutto dalla lingua grika, un antico idioma d’origine greco-bizantina che ancora oggi viene parlato dai nostri nonni.”...

(continua...)



Approfondimenti a cura degli allievi e delle allieve del Modulo 2 - Obiettivo F2

LA GRECIA SALENTINA

La Grecia Salentina (pronuncia greca con l’accento sulla i) è un’isola linguistica ellenofona del Salento situata nella Puglia meridionale, in provincia di Lecce, e consistente in nove comuni in cui si parla un dialetto neo-greco noto come grecanico o griko. A partire dal 1990 il termine Grecia Salentina è diventato l’espressione di un Consorzio di Comuni, patrocinato anche dall’Unione Europea. Nel 2007 ai nove comuni originari si sono, infatti, aggiunti altri due non ellenofoni, che sono entrati a far parte dell’Unione dei Comuni della Grecia Salentina. All’interno di questa unità geografica troviamo l’emergenza rappresentata dalla Comunità grecofona della Grecia Salentina che comprende i nove Comuni contigui di: Calimera, Castrignano dei Greci, Corigliano d’Otranto, Martano, Martignano, Melpignano, Soleto, Sternatia e Zollino. Non sorprende constatare che la lingua, l’arte e la cultura della nostra terra ne sono rimaste profondamente influenzate, al punto di far sostenere agli studiosi più attenti che la grecità è il tratto dominante della cultura dei Salentini.





...“Ogni comunità grika è degna di essere conosciuta perché ha una sua peculiarità: a Cutrofiano troverete la terracotta, a Carpignano il vino schietto, a Martignano la frutta secca, a Corigliano l’acqua di sorgente, a Castrignano pizzi e merletti, a Zollino la gastronomia, a Melpignano l’arte sartoriale, a Calimera libri e un museo naturale, a Sternatia formaggio genuino, a Soleto la pietra migliore e a Martano... trovate me e le mie sorelle e qui comincia la nostra storia! “...

(continua...)

Approfondimenti a cura degli allievi e delle allieve del Modulo 2 - Obiettivo F2

LE CASE A CORTE

Con le nostre tutor M. Gabriella de Judicibus e Ornella Garrisi, abbiamo condotto una ricerca sull’interazione tra paesaggio e costumi antropici e abbiamo individuato la struttura della casa “a corte” come elemento caratterizzante del paesaggio urbano salentino, così come di quello agrario sono le masserie fortificate e le tipiche costruzioni “a secco” denominate “pagghiare” o “caseddhi” rdalla gente del luogo.

La casa a corte, abitazione popolare nasce dalle abitudini della comunità rurale in un tempo in cui l’agricoltura costituiva l’unica fonte economica. Analogamente ad altre antiche forme abitative del mediterraneo come i tukul etiopici, i trulli di Alberobello o le antiche case mes-sapiche, , può definirsi come uno spazio di forma regolare, caratterizzato sul lato più corto da un portale d’ingresso, da un cortile interno, da una costruzione ad ambiente unico e da un retrostante giardinetto, ortale, per i bisogni e le delizie della famiglia. E’ proprio il cortile l’elemento caratterizzante della casa a corte, concepito come spazio plurifunzionale esterno all’abitazione, luogo di lavoro e intrattenimento, deposito, magazzino e ricovero per gli animali da lavoro. E’ la famiglia il nucleo primario, perno della vita sociale ed economica e più famiglie contigue legate da rapporti familiari di buon vicinato, da parentela o da interessi comuni formano sistemi insediativi più complessi dando vita alla casa a corte plurifamiliare che nasce dalla divisione del nucleo familiare originario, giacché il primo figlio maschio sposato trovava sistemazione in una nuova cellula abitativa, ricavata accanto a quella paterna, all’interno della corte o successivamente a spese del giardinetto retrostante.

Migliorando le condizioni economiche compaiono nuovi elementi architettonici come il vano carraio coperto (suppuertu) che precede il cortile scoperto e lo collega con la strada e dal tetto a tegole (“imbrici”) sostenuto da incannucciate posate su un reticolo di travi di legno si passa a volte in pietra del tipo a stella capolavori dei maestri scalpellini leccesi che arricchiscono i portali sormontati da un balcone di esclusivo uso ludico il mignano di motivi decorativi .




... *“Sono nata, insieme alle mie sorelle, da mio padre Olivo, saggio e generoso, simbolo di pace e di prosperità. Appena nata, ero piccola e verde ma già avevo tanta voglia di conoscere il mondo”...*

(continua...)

Approfondimenti a cura degli allievi e delle allieve del Modulo 2 - Obiettivo F2

FURNI E PAGGHIARE



Il paesaggio rurale salentino è punteggiato da maestose costruzioni trulliformi che sono tra le più sacre testimonianze della civiltà contadina e utilizzano la tecnica costruttiva a secco che si è tramandata di padre in figlio, inalterata. Le costruzioni a secco (dette furni o pagghiàre) rappresentano l'ultima fase dell'evoluzione della capanna preistorica. All'inizio la capanna era realizzata solo con rami e frasche, in seguito fu realizzato il perimetro in pietra e la copertura con tronchi e frasche, per approdare poi alla costruzione interamente in pietra. E' possibile distinguere due tipi di furni: semplici ripari per la pioggia o la calura estiva, deposito di attrezzi agricoli e i furni grandi o pagghiàre che fungevano anche da abitazione.

Nel primo caso la costruzione è semplice; le pietre vengono sistemate ad incastro formando delle circonferenze il cui raggio si restringe sempre più, fino a chiudere il trullo (truddhru) con una sola grande pietra (chiànca). Nel caso dei furni grandi, la tecnica costruttiva è più complessa; in questo caso vengono realizzate due muraure, una interna e una esterna, che creano così un'intercapedine colmata poi con pietrame e terra. In questo caso veniva realizzata anche una scala esterna che portava al tetto, utilizzato per far essiccare al sole i prodotti della terra. L'ingresso ai furni è basso ed è l'unico elemento che ha maggiormente risentito di cambiamenti col passare del tempo; all'inizio si presentava con due elementi verticali come stipiti e uno orizzontale come architrave. Successivamente, quest'ultimo è stato sostituito prima da due blocchi monolitici che richiamano il triangolo di scarico e poi da un piccolo arco.



Poiché il Salento è una terra carsica bruciata dal sole che abbonda di materiale pietroso,



... *“Nella masseria in cui vivo, uomini e donne, dall’alba al tramonto, conducevano la propria giornata al ritmo di madre natura:*

il gallo li svegliava con il suo “chicchirichì” ed al tramonto, andavano a dormire insieme al sole”...

(continua...)

per rendere coltivabile il terreno è necessario “ripulirlo” dalle pietre che vengono accumulate (specchie) o messe ai bordi dei campi, fungendo da limite del campo stesso “chiusure”. Il cumulo ha poi assunto un aspetto definito con forma e dimensione, diventando un elemento caratteristico della campagna salentina, al punto da richiedere una persona specializzata nella sua costruzione, “lu paritaru”.

La tecnica costruttiva è molto semplice; si realizza una base composta di due file parallele di pietre grosse e con forma quasi regolare. Su questa base sono sistemate le altre pietre cercando di giustapporre le facce in modo da dare omogeneità all’insieme, riempiendo gli spazi vuoti con pietre più piccole. Una volta raggiunta l’altezza desiderata, la copertura viene realizzata con lastre di pietra più regolare. Alcuni muri hanno nella parte alta un elemento caratteristico denominato paralupi, un cordolo fatto con pietre piatte che sporgono verso l’esterno, per impedire agli animali selvaggi di arrampicarsi e penetrare nei recinti che custodiscono conigli e galline.





... *“La masseria si chiamava “Leukà”, “La Bianca” e come vi ho già detto, si trovava nel Salento, terra antica tra due mari, Ionio ed Adriatico, fertile e civile, popolata dalle più grandi tra le antiche civiltà del Mediterraneo: Messapi, Greci, Romani e Bizantini”...*

(continua...)



Approfondimenti a cura degli allievi e delle allieve del Modulo 2 - Obiettivo F2

LEUCA (LA BIANCA)

Il Capo di Santa Maria di Leuca è un bianco promontorio calcareo dal quale si gode la sensazione del fondersi dello Ionio e dell'Adriatico in quel finibus terrae che segna la fine della nostra penisola e la protende verso Oriente.

Si tramanda che San Pietro in viaggio per Roma fece tappa a Leuca e che il tempio dedicato alla dea Minerva, posto sul promontorio japigeo, diventò un luogo di culto cristiano e sul viale che conduce alla Basilica tra gli alberi della pineta, si trova la Croce Pietrina costruita a testimonianza del passaggio di San Pietro. La devozione dei fedeli verso la Madonna di Leuca ha origine antica: si parla di un grande miracolo che avrebbe salvato i pescatori il 13 aprile 365 da una burrasca. La chiesa con l'attuale struttura fortificata, fu costruita tra il 1720 ed il 1755 per resistere ai numerosi e ripetuti attacchi da parte di invasori turchi e saraceni ed al suo interno, sul lato destro dell'ingresso, troviamo un grosso masso monolitico, l'Ara a Minerva, testimonianza dell'anti-





...*“Ogni popolo ha lasciato qualcosa di sé.
Tra i paesi, ad esempio, c’è Calimera che in Greco vuol
dire “bella terra” o anche “buona giornata” e se volete
il Latino: “domani” si dice “crai” da “cras”, latino e
“due volte domani”, “bus-crai”, ovvero “bis- cras”...
Fantastico, vero?”...*

(continua...)



co culto che si teneva alla dea.

L’interno del Santuario è ad unica navata e sull’altare maggiore si può ammirare il dipinto della Madonna con Bambino (Madonna De Finibus Terrae) di Jacopo Palma il Giovane. Sempre dal 2000 il complesso del Santuario si è arricchito di una vasta sala per conferenze ed un museo che attualmente ospita opere di importanti artisti contemporanei.. Sempre all’ingresso ma questa volta sul lato sinistro, è posta una targa in bronzo a commemorazione dell’equipaggio dell’incrociatore francese Léon Gambetta, affondato a largo di Leuca la notte del 26 aprile 1915 con circa 700 uomini. Nel piazzale antistante la Basilica, rivolta verso la marina del paese, sorge la Croce monumentale, eretta il 21 ottobre 1901 in occasione dell’Anno Santo. Molto famosa è la scalinata della cascata monumentale, ovvero due rampe di scale ognuna di 300 gradini che collegano il Santuario con il porto vecchio. Vennero costruite nel periodo fascista in occasione delle opere terminali dell’Acquedotto. Le due scalinate sono separate da una cascata artificiale aperta solo in occasioni particolari. A piedi delle scale si eleva la colonna romana del 1939. Attualmente, Leuca è una località turistica famosa soprattutto per le ville ottocentesche, costruite secondo vari stili per la maggior parte dagli architetti Ruggeri e Rossi.

Caratteristica di alcune dimore prospicienti il lungomare è quella di avere sulla scogliera dei “capanni”, alcuni in muratura e altri in legno, detti “bagnarole”, che nascondevano alla vista del popolo le signore mentre godevano dei bagni nei mesi estivi. Ogni bagnarola apparteneva ad una villa, di cui riportava lo stile e i colori.

Oggi le bagnarole in legno sono state completamente eliminate, mentre tra quelle in muratura ne rimangono un paio in disuso.



... *“Tutti i nostri dialetti conservano gli idiomi dei popoli che qui hanno vissuto con le loro usanze e tradizioni”...*

(continua...)

Approfondimenti a cura degli allievi e delle allieve del Modulo 2 - Obiettivo F2

IL NOSTRO DIALETTO

Abbiamo effettuato con la nostra tutor, prof.ssa Maria Gabriella de Judicibus, un approfondimento linguistico sul nostro dialetto.

I dialetti salentini, al pari della maggior parte dei dialetti appartenenti alla varietà regionale meridionale sono caratterizzati dal punto di vista fonetico da:

-pronuncia cacuminale (lingua contro il palato anziché contro i denti) degli antichi gruppi in -ll- passati a -dd- in salentino, -(cavàddu – cavallo) e quella dei gruppi str e tr (molto simile alla pronuncia dell'inglese "tree" – albero; strittu - stretto, tale pronuncia è molto simile alla pronuncia dell'inglese "street" - strada -)

-la forte palatizzazione del tipo chiù e del tipo xiuri dovuta ad un influsso delle lingue mediterranee non indo-europee ("più"="cchiui")

-il suono del nesso jà in parole come pajara (tipica costruzione rurale in pietra utilizzata come ricovero detta anche pagghiara o caseddhu) con pronuncia molto simile alla pronuncia dello stesso nesso in lingua portoghese)

In Italiano parlato (e purtroppo anche scritto) è presente l'erroneo raddoppiamento della desinenza finale di parole terminanti in -bile (abbile per abile) e in zione (stazione per stazione)

Dal punto di vista lessicale e sintattico, abbiamo notato che la frase è espressa spesso con costrutto latino, ovvero con il predicato alla fine: "lo zio di Maria sono"

Inoltre, comune all'uso regionale pugliese e alla varietà meridionale è l'utilizzo transitivo dei verbi "entrare" ed "uscire" in una forma ritenuta erronea in Italiano Standard del tipo: "Sto entrando la macchina in garage; sto uscendo il cane"; allo stesso modo l'utilizzo erroneamente riflessivo di verbi in frasi del tipo "mi mangio un panino" o "rimaniamoci a scuola" è studiato attualmente dal gruppo di lavoro afferente a Francesco Sabatini che, con la grammatica valenziale, ha indicato come marcati da forte connotazione di azione compiuta volontariamente, tali costrutti.

Costrutti tipici della varietà meridionale: mischiare (per contagiare), buttare sangue, gettare veleno, buttare voci, tenere o portare (al posto di "avere"), sono usati dai Salentini correntemente quando parlano in Italiano, pur non facendo parte della Lingua Italiana ortodossa. D'altronde ciò avviene in tutte le altre regioni d'Italia, in Inglese e in molte altre lingue del mondo. Il legame sociolinguistico con queste forme idiomatiche è evidente: il lavoro è tradotto in dialetto come fatia e probabilmente solo fatica esso è stato per la maggior parte del bracciantato meridionale, l'idea è rinforzata dall'assenza del futuro sintetico tradotto con le forme perifrastiche devo o mi tocca (crai aggiu fare, tocca fazzu per domani farò). Il pronome relativo è invariabile ed espresso con il monosillabo ca.



... “I riti purificatori, ad esempio, per un buon raccolto, come la “focara” di Novoli, la danza della “tarantata”, la donna pizzicata dalla tarantola che si agita fino a cadere esausta per terra, lo “scazzamurrieddhu” o “lauru” o “uru” o “sciacuddhi”, folleto dispettoso che intreccia code e criniere ai cavalli nelle stalle o si siede sul petto e sulla pancia di chi dorme”...

(continua...)

Approfondimenti a cura degli allievi e delle allieve del Modulo 2 - Obiettivo F2

PIZZICA PIZZICA

La prima fonte scritta sulla “pizzica” risale al 1797 e si riferisce alla serata da ballo che la nobiltà tarantina offrì al re Ferdinando IV di Borbone in occasione della sua visita diplomatica nella città.

Il testo parla di “pizzica pizzica” come di una “nobilitata tarantella”. La pizzica è un movimento ritmico che simula la gestualità di chi vuol liberarsi da un insetto molesto o vuole schiacciarlo sotto i piedi ed è legata alle pratiche terapeutiche coreomusicali del tarantismo, in quanto dal XIV sec. in poi musicisti e tarantolati hanno adoperato per curare e curarsi dal veleno di tarantole e scorpioni le danze locali del periodo che si sono alternate, succedute o adattate lungo il corso dei secoli. Alcune di queste danze (moresca, spallata, catena, pastorale.) hanno avuto un’ampia circolazione ben oltre l’area pugliese e lucana, ed oggi le ritroviamo presenti in altre regioni europee. La pizzica pizzica, è diventata una danza ludica e liberatoria, tipica dei momenti di festa e di convivialità sociale, ma veniva praticata durante i rituali terapeutici dai morsi (veri o presunti) dalla tarantola *Lycosa tarentula*. Vi è la tendenza da parte di alcuni studiosi a scorgere tracce del tarantismo nell’antichità classica e nella mitologia greca. Il mito di Arakne, i culti dionisiaci, le pratiche baccanali sono i temi che più vengono correlati al tarantismo: vari sono i percorsi metodologici adoperati negli studi di settore, da quelli storico-religiosi a quelli più dettati da suggestioni e fascinazioni dell’arcaico

Nella stessa area della pizzica pizzica si è continuata a praticare anche la tarantella.. La pizzica è eseguita con molti strumenti musicali: dalla zampogna, al violino, al mandolino, alla chitarra e dall’organetto alla fisarmonica. La fondamentale scansione ritmica del ballo è determinata dal tamburello, dal cupa cupa (tamburo a frizione), dal triangolo, dalle castagnole e da altri idiofoni rurali. Nel Basso Salento, il luogo in cui è più facile osservare questa tradizione è la Festa di San Rocco a Torrepaduli, frazione di Ruffano (LE), la quale si svolge nei giorni a cavallo del Ferragosto. La festa di San Rocco coincideva tradizionalmente con una delle più importanti fiere contadine della provincia, ed era occasione di pellegrinaggio da parte dei devoti di San Rocco



... *“Tutti questi riti e queste credenze accompagnano la giornata dei nostri contadini che si nutrono di cibi semplici prodotti da loro: pomodori d’inverno “a pennula” o cotti “scattariciati”, “pipi rrustuti”, cipolle e patate, le frise d’orzo e di grano, “ricche e maccarruni” con formaggio ricotta fresco o “ricotta ascante” e saporita verdura di campagna: cicurieddhe, zanguni, paparine”...*

(continua...)



Approfondimenti a cura degli allievi e delle allieve del Modulo 2 - Obiettivo F2

MESTIERI SALENTINI FEMMINILI: LA RICAMATRICE

La donna era depositaria di questo prezioso mestiere che consisteva nell’impresiosire i tessuti con decorazioni e disegni.

Il ricamo poteva consistere in un semplice orlo o in complicati motivi floreali o decorazioni a intreccio, tutto dipendeva dalla maestria dell’artigiana dalle cui mani uscivano: lenzuola, copriletti, tovaglie richieste da famiglie con figlie desiderose di avere il “corredo”.

Su un telaio, la ricamatrice sistemava la stoffa da ricamare e con un ago, nella cui cruna era infilato un filo adatto allo scopo, passava da sopra a sotto e da sotto a sopra la stoffa secondo un ordine prestabilito; apparivano così figure e decorazioni in carattere per lo scopo prefissato. Molti ricami venivano utilizzati per la chiesa: abiti sacerdotali, coperture per l’altare ecc.

Mestieri salentini femminili: La ricamatrice al tombolo

Difficile stabilire con esattezza il termine per indicare questo mestiere; molti lo chiamavano “lavoro a tombolo” per la forma cilindrica del grosso cuscino sul quale le donne svolgevano un paziente ed attento lavoro che consisteva nel cucire e nell’intrecciare, inserendolo tra tantissimi spilli, il cotone di vari colori secondo le indicazioni del cliente e, solitamente, per realizzare dei centri tavolo, delle grandi tovaglie e a volte anche dei copriletto. Alla fine del lavoro spesso veniva aggiunto un orlo di completamento che poteva essere assimilato al ricamo già effettuato.



... *“La mietitura è una gioia per gli occhi come la vendemmia: uva nera, rossa e bianca viene pigiata nei grossi tini dalle donne a gambe nude e in Autunno il vino novello premierà tanto lavoro”...*

(continua...)

GIOCHI E GIOCATTOLI ANTICHI

Approfondimenti a cura degli allievi e delle allieve del Modulo 2 - Obiettivo F2

Fischietti in terra cotta

Materiali: argilla e terra cotta

Uno dei giochi più antichi è rappresentato dal fischietto che era costruito da abili artigiani «li cotimari» che riproducevano in terra cotta figure della vita quotidiana. I più comuni fischietti riproducevano gli animali da cortile tra i quali spiccava il galletto. Una figura particolare di fischietto era il carabiniere a cavallo, parodia dell'autorità e del potere costituito. Un altro strumento particolare in terra cotta era costituito dalla campanella di San Marco che serviva a stimolare l'udito dei bambini ed iniziarli al suono.

Sassolini - “Tuddhri”

MATERIALI: 5 sassolini

Il gioco delle cinque pietre deriva da quello greco degli Aliossi e consiste in cinque sassi di forma rotonda grossi quanto una nocciolina che dovevano essere lanciati e ripresi con destrezza. Il gioco si svolgeva sulle soglie delle case o nei cortili. I giocatori potevano essere diversi. Si faceva la conta per definire l'ordine dei gioco e ogni giocatore poteva entrare in gara solo quando il precedente aveva commesso un errore. Chi aveva commesso l'errore restava fermo un giro e ricominciava dalla posizione interrotta. Vinceva chi alla fine realizzava più punti dopo aver eseguito tutte le posizioni. Le posizioni dei gioco erano diverse: ad uno-, a due-, a tre-, a quattro-, a “manu china” (mano piena)-, a “lassa e pigghia” (lascia e prendi)-, a “monaca”-, a “portone”-, a “forcella”-, ad “anello”-, a “taranta”-.



... “Quanto a me, ho visto il mio corpo trasformarsi con il trascorrere delle stagioni, da verde e piccolina sono diventata lucida, nera e robusta e a un certo punto, come per tutte le creature del buon Dio, ho dovuto spiccare il gran salto: staccarmi dal braccio robusto di mio padre e gettarmi nel gran sacco della vita, insieme a tutte le mie coetanee, verso un destino incerto”...

(continua...)

Zucca vuota - “Cucuzza paccia”

MATERIALI: una zucca, una candela

Richiama la funzione apotropaica di alcune maschere antiche il gioco della «cucuzza paccia» che è data da un tipo particolare di zucca, grossa, rotonda e vuota dentro. Durante il periodo del carnevale era facile trovare nei crocicchi delle vie delle teste di morto illuminate una candela che mettevano addosso alle persone una fifa terribile. Si tagliava la zucca in alto, verso il picciolo, poi verso il mezzo si seghettava la bocca ed il naso e con due buchi si facevano gli occhi. Sul fondo si situava la candela accesa. Durante la sera la luce si diffondeva dai vari buchi ricavati dalla zucca. Vista da lontano e al buio sembrava la testa di un fantasma o di un mostro. I ragazzi si nascondevano nei pressi della zucca e quando stava per arrivare qualcuno facevano un gran rumore e gridavano come forsennati fino a far scappare il passante.

Piroetta - “Piripissi di legno”

MATERIALI: un cubo di legno dolce

Questa specie di trottola a quattro facce traeva la sua origine dalla Germania Medievale. Si trattava di un rettangolo di legno dolce che sui quattro lati aveva disegnato o incisi 4 simboli diversi, riportati su di un pezzo di cartoncino e sui quali i diversi giocatori puntavano la posta in palio. La piroetta veniva fatta girare a turno da tutti i giocatori. A seconda del simbolo che il giocattolo lasciava scoperto il giocatore veniva in possesso della posta messa di volta in volta in gioco. Dei quattro simboli disegnati sulla trottola uno era convenzionale ed era disegnato da chi costruiva il giocattolo ed indicava la possibilità di entrare in possesso dell'intera posta.



... *“Non vi nascondo che ho avuto paura ma poi mi sono resa conto che l’essere cresciuta come si deve avrebbe premiato sforzi e sacrifici”...*

(continua...)

Piroetta - “Piripissi di ghianda”

MATERIALI: ghiande, un fiammifero di cucina

Il nostro territorio ricco di leccete offriva l’opportunità di costruire questo semplice gioco. Si raccoglievano le ghiande più grosse e le si spaccavano a metà, nel senso orizzontale, quasi vicino al picciolo. Poi si infilava il fiammifero o uno stecchino e dandogli una spinta con l’indice ed il pollice lo si faceva girare. L’abilità del giocatore consisteva nel far girare la trottola dando l’impressione che fosse ferma. Questi giocattoli furono sostituiti dalle ruote dentate degli orologi, che essendo bilanciate per se stesse, giravano per moltissimo tempo senza spostarsi mai dall’asse di lancio.

Trottola - “Curuddhu” o Curulu

MATERIALI: legno d’ulivo o altro legno duro; corda e un chiodo

Era un giocattolo a forma di cono alla cui estremità inferiore c’era una punta di ferro. Per fare girare la trottola occorreva una funicella che veniva avvolta intorno al giocattolo dalla punta verso l’altro. La trottola veniva lanciata imprimendogli un movimento che gli permetteva di girare su se stesso. Questo giocattolo era costruito dai tornitori di legno. Le modalità di gioco erano tante. La più comune consisteva nel disegnare sulla terra battuta un cerchio nel quale venivano poste delle mandorle o delle caramelle, poi con il giocattolo bisognava fare uscire la frutta secca o le caramelle, lanciando la trottola all’interno. I fanciulli che facevano uscire più oggetti dal cerchio ne venivano in possesso e vincevano il gioco.





Abbiamo fatto un lungo percorso con l'aiuto di mani sapienti ed esperienza: in un luogo magico che ci ha trasformato, traendo da ciascuna di noi il meglio che potessimo dare.

(continua...)



Approfondimenti a cura degli allievi e delle allieve del Modulo 2 - Obiettivo F2

LO "SCAZZAMURREDDHU"

"Piccin piccino, gobetto, con gambe un po' marcate in fuori, è peloso di tutta la persona, copregli il capo un piccolo cappelletto a larghe tese e indossa una corta tunica affibbiata alla cintola", sostiene il Castromediano e ancora "Alto tre spanne, bruttino, fosco e peloso, è vestito di panno color tabacco, con cappellino in testa", scrive il De Simone e infine. "Non più alto di 40 o 50 centimetri, ha occhietti neri penetranti, i capelli lunghi e ricciuti, un vestito di velluto nero. Il capo è ricoperto da un appuntito cappellino rosso", afferma lo Scozzi."- E il tuo? Com'era il tuo? - aggiunse con quel risolino che sembrava riservare solo a lui, dopo aver inserito il medio tra le pagine per portare il segno - Era orrendo - disse Salvatore seccato da quell'aria canzonatoria - Avrei voluto vedere te al mio posto... - continuò brontolando ma l'altro lo fermò, riprendendo a leggere nel suo misterioso libretto: - "Lo "scazzamurreddhu" si diverte a tormentare le sue vittime.

Si sceglie una casa e tormenta la gente che vi dimora.

Di notte, quando tutti dormono, il "laùru" salta sul letto e si siede sul petto della gente che si sente mancare il respiro o fa un gran chiasso con i coperchi o siccome ama molto i cavalli, intreccia strette strette le code e le criniere con mille nodi"



(da "La Curte de le Mite" di M. G. de Judicibus, MOVIMEDIA, Lecce, 2010, pag. 123)



...“D'altronde non si può migliorare senza accettare i cambiamenti che ciò comporta!”...

(continua...)



Approfondimenti a cura degli allievi e delle allieve del Modulo 2 - Obiettivo F2

USANZE E TRADIZIONI: LA QUAREMMA

Legata all'arte del filare e del tessere è una tipica figura popolare femminile salentina detta: Quaremma o Caremma simbolo della fine del periodo gode-reccio carnevalesco e dell'inizio della Quaresima, periodo metaforicamente raffigurato dal fantoccio di una vecchia brutta e magra, vestita di nero in segno di lutto per la morte del Carnevale, recante nella mano destra un filo di lana con un fuso, simboli della laboriosità e del tempo che scorre e nella sinistra una arancia amara (marangia) con infilate sette penne di gallina per quante sono le domeniche mancanti dalla Quaresima alla Pasqua. La marangia con il suo sapore acre rappresenta la sofferenza e le sette penne rammentano che ogni settimana è necessario fare astinenza e pentirsi fino al giorno di Pasqua, togliendo una penna ad ogni scorrere di settimana. Alla fine del periodo quaresi-

male, esaurito il filo da tessere, con l'arancia amara (marangia) secca e le penne esaurite, la caremma viene rimossa dal terrazzo e appesa ad un filo su un palo e appena il suono delle campane annuncia la Resurrezione, viene bruciata con scoppi di mortaretti tra l'allegria di tutti. Con il fuoco inizia il periodo della purificazione e della salvezza.

La tradizione alimentare, del periodo Quaresimale è caratterizzato da grande moderazione, difatti vengono eliminati dalle tavole la carne, le uova e i formaggi. Tali privazioni terminano durante la Settimana Santa e si preparano i dolci tipici pasquali, tra questi la "CUDDHURA" o "CODDURA", dolce di forma circolare, con dentro uova sode col guscio, regalate dalle ragazze ai fidanzati nel giorno della Resurrezione.



... *“Aveva ragione nostro padre,
l’Olio, quando diceva dall’alto della sua
esperienza: non abbiate timore di crescere e diventare
mature nel miglior modo possibile perché il vostro futuro
dipende dal vostro presente!”...*

(continua...)

*“Con l’esperto Vincenzo D’Arpe, abbiamo
tradotto la presentazione del Salento
visto dagli occhi dell’oliva grica...
in inglese ed è stato divertente!”*

“Welcome!

What am I...?

What do you think I am?

Exact! I am an olive, but not a common olive!

I’m a Grika, a Grecanic olive, born and grown up in a splendid land called “Grecia Salentina”. It has 11 municipalities linked by the Hellenic culture and traditions but mainly by the Grika language, an ancient idiom, which goes back up the Byzantine Greek and that today is spoken by our grandparents.

Every Grika town is worth a visit because it has its peculiarities:

Cutrofiano is famous for its “terracotta”, Carpignano for the genuine wine, Martignano for dried fruit, Castrignano for its lace, Zollino for gastronomy, Melpignano for its fashion-houses, Calimera for books and its natural museum, Sternatia for the genuine cheese, Soleto for its stones and Martano... well... there... you can find my sisters and me.

I was born, with my sisters, of a wise and generous father: the Olive Tree, symbol of peace and prosperity.

As a baby, I was small and green but I already wanted to know the world.

In the farm where I lived, men and women, from dawn to sunset, led their life following the rhythm of nature.

The cock woke them up with its “cock-a-doodle-doo” and at sunset they went to bed with the sun.

The name of the farm was “Leuka”- “the White”, and, as I told you, it was in Salento, an ancient land between two seas, the Ionian and the Adriatic sea. It was a rich and civil land, inhabited by the greatest ancient Mediterranean people: the Messapians, the Greek, The Romans and the Bizantine. Each of them has left here something.

Among the small towns, for example, there is Calimera, which in Greek means “Beautiful



... “Così la sua promessa si è avverata e anch'io, come le mie sorelle, oggi non sono più una semplice, piccola oliva ma sono l'oro puro che condisce le vostre giornate e vi regala salute e longevità!”...

(Fine)

land” or “good morning” and the dialect word for “tomorrow” is “crai”, from the Latin “cras” and “the day before tomorrow” in dialect is “bus-crai” from the Latin “bis Cras”. Cool, isn't it?

All our dialects maintain the idiom of the ancient people who lived here with their customs and traditions.

The rites of purification, for example for a good crop, such as the “Focara” at Novoli; and the “Taranta dance”: a woman bit by a scorpion, who tosses until she falls down exhausted; the “scazzamurrieddhu” or “lauru” or “uro” or “sciacuddhi” a spiteful goblin who weaves the tails and the manes of the horses in the stables or sits on the chest and the belly of sleeping people.

All these rites and beliefs are in the life of our farmers who eat simple food produced by themselves: winter-tomatoes, “a pennula” eaten on a slice toasted bread or cooked in the olive oil: “scattariciati”; roasted peppers, “pipirrustiti”; onion and potatoes; wheat or barley “frise”; “ricche e maccarruni”, a typical hand-made pasta flavoured with some fresh ricotta (a kind of cottage cheese) or the spicy “ricotta ascante” and a lot of tasty country vegetables: “cicurieddhe, zanguri, paparine”.

The reaping is a joy for the eyes and the grape harvest is a celebration: black, red and white grapes pressed in big tubs by barelegged women and in Autumn the new wine will be the prize for their work.

Coming back to me, I saw my body changing with seasons, from green and very small I became bright, black and hardy and then... just like all God's creatures, I had to jump down, to leave my father's strong arm and drop in the sack of life together with my friends to go towards my uncertain destiny. Surely I was scared but I knew that my being a good olive was the prize for so many efforts and sacrifices.

With the help of wise and skilled hands, in a magic place, we were put through a long process which changed us, drawing from each of us, our best. We have to accept the changes to improve ourselves!

Our experienced father-the Olive Tree- was right when it said: “don't be afraid of growing up and ripening because your future depends on your present.”

So its promise came true and my sisters and I are no longer simple small olives but pure oil which flavours your days and gives you health and longevity.”

Le ricette sono di Maria Carla Pennetta (Esperta Modulo 1 Obiettivo F2) e sono state realizzate per la gioia di quanti hanno potuto collaborare al percorso, presso il laboratorio dell'Arte Bianca del Centro Risorse FRECCIA con il tutoraggio del prof. Antonio Scordari.

I PIZZI

700 g di farina 0

300g di farina di grano duro

250 g di olive

(a nostro piacimento possiamo aggiungere pomodoro, stufatino di cipolla, zucchine e peperoni)

50g di olio d'oliva

20g di sale

20gr di lievito

Acqua quanto basta

Sciolgo il lievito nell'acqua tiepida con mezzo cucchiaino di zucchero, lo aggiungo al resto degli ingredienti ottenendo un'impasto piuttosto molliccio e appiccicoso, lo copro e lo lascio riposare finchè non sarà raddoppiato il suo volume (circa 3 ore).

A questo punto formo delle palline che vado ad infarinare e inforno per circa venti minuti a 200 gradi.



POMODORI DI PENDOLA SCATTATI IN PENTOLA CON OLIVE

Ca.500 g di pomodori (per 4 persone)

Olio d'oliva (abbondante)

Olive nere in salamoia (una bella manciata)

Sale q. b.

Peperoncino a piacimento

E' una buona regola tenere a bagno per un po' questo tipo di pomodori e dopo un'accurata pulizia, tagliati a metà vanno spadellati a fiamma medio alta per una ventina di minuti con abbondante olio, sale e peperoncino.

A questo punto aggiungiamo una bella manciata di olive nere che faremo bollire per pochi minuti.

Ottimi per le bruschette ma altrettanto buoni per condire le SAGNE 'NCANNULATE salentine con del buon cacio ricotta.



ORECCHIETTE o MACCARRUNI e CARDONCELLI

500 g di pasta (per 6/8 persone)

300g di salsiccia a punta di coltello sgusciata (è preferibile che sia mista: maiale/vitello)

300g di funghi carboncelli

Una manciata di rucola fresca

Cacioricotta o ricotta marzotica

Sale, pepe, vino, olio d'oliva

Salto la salsiccia con l'olio a fiamma moderata, sfumo con vino bianco o rosato, aggiungo i funghi tagliati grossolani, aggiusto di sale, pepe e lascio cuocere per 10/15 minuti...

Intanto cuocio la pasta un po' al dente che andrò a padellare nel preparato, aggiungo una bella manciata di rucola fresca e cacioricotta finisco il piatto con una spolverata dello stesso formaggio a scagliette. (può essere una variante sostituire la ricotta fresca o la ricotta marzotica con il cacio ricotta provare



PIZZA ai PEPERONI

500 g di farina 0
10 g di sale
10 g di lievito di birra
una croce d'olio d'oliva
200 g di scamorza affumicata
2 peperoni (giallo/verde o giallo/rosso)
Pepe/peperoncino

Con la farina, il lievito, l'olio e l'acqua impasto la pizza che lascerò lievitare per circa tre ore, coperta in un luogo caldo/umido. Quando l'impasto sarà lievitato, lo stendo nella teglia unta d'olio lo ricopro con i peperoni che in precedenza ho tagliato a julienne, salato/pepato e spruzzato d'olio e finisco con abbondante scamorza affumicata ricoprendo quasi completamente i peperoni.
Metto in forno preriscaldato a 200/220 gradi per circa 20/30 minuti.

IL MIO PAN DI SPAGNA

6 uova medie
12 cucchiaini colmi di farina (2 per uovo)
12 cucchiaini colmi di zucchero (2 per uovo)
1 bustina di lievito (funziona anche senza)
un pizzicco di sale

Monto energicamente le uova con il pizzicco di sale e lo zucchero per 15 minuti ininterrottamente, dopo di che inserisco poco per volta la farina che ho setacciato insieme con il lievito, avendo cura di spatolarla con molta delicatezza (dal basso verso l'alto per evitare che le uova si smontino). Verso il composto nella tortiera imburrata, e inforno per circa 30 minuti a 180 gradi a media altezza. Il forno non va aperto per nessuna ragione (comprometterebbe la lievitazione) capiremo che è pronto dal colore, dal profumo intenso che sprigiona, ed è a quel punto che possiamo fare la prova stecchino! È comunque una buona regola lasciare il dolce in forno per altri 5 minuti dopo aver ridotto a minimo il calore.



Foto delle Attività laboratoriali che hanno animato il percorso de:
"I sapori genuini" - Obiettivo F2 - Modulo 1.
Centro Risorse FRECCIA - Lecce



PASTA FROLLA

500 g di farina
200 g di zucchero
200 g di strutto/burro
2 uova medie
1 cucchiaino di lievito
vaniglia

Impasto molto velocemente e possibilmente in un ambiente fresco tutti gli ingredienti e metto a riposare per almeno mezz'ora in frigo. Per ottenere un buon risultato è importante evitare che l'impasto si riscaldi, e siccome questo può accadere anche con il semplice calore delle mani, dev'essere un'operazione molto veloce. Meglio ancora se utilizziamo l'impastatrice o quanto meno un piano di marmo. Utilizzeremo tranquillamente la nostra PASTA FROLLA per crostate alla crema, alla marmellata, per biscottini da tè, per realizzare i nostri panzerotti ripieni di mostarda. Possiamo pensare di aromatizzarla con del cacao amaro e tutto ciò che la fantasia personale suggerisce.



Le cicorie salentine selvatiche sono dette "reste" ovvero "agresti" e accompagnano le fave becche ridotte a purea e condite con olio d'oliva crudo.

FAVE E CICORIE RESTE

(X 4 persone):

300 gr di fave: 150 Kcal circa (49 Kcal ogni 100gr); Le fave, hanno una qualità proteica superiore ai fagioli e del tutto simile a quella dei ceci. Sono ricche di fibre, potassio e vitamina C, che viene però in gran parte alterata dalla cottura e dall'essiccazione. Le fave fresche contengono anche una sostanza chiamata L-dopa, che sembra essere in grado di aumentare la concentrazione di dopamina nel cervello.

Ricordiamo che le fave, data la loro alto contenuto di ferro, sono indicate per combattere l'anemia. Tuttavia, in alcune persone possono produrla. Stiamo parlando del favismo che è una vera e propria forma di anemia dovuta al deficit genetico dell'enzima glucosio-6-fosfato-deidrogenasi, che serve a proteggere i globuli rossi dallo stress ossidativo

30 gr cipolla: Circa 4 Kcal. Il bulbo della cipolla, oltre ad essere ricco di sali minerali (soprattutto fosforo e magnesio) e vitamine (A, B1, B2, PP, C e E), è ricco di principi attivi che gli conferiscono numerose proprietà benefiche e terapeutiche.

Per esempio la gliconina stimola il pancreas a produrre insulina, aspetto particolarmente importante nei soggetti diabetici.

Il fosforo è utile per il sistema nervoso ed osseo.

I solfuri di allile stimolano la diuresi e di conseguenza, diminuiscono il rischio di ipertensione.

Lo iodio è essenziale per la corretta funzionalità tiroidea e aiuta a combattere la cellulite. Abbinata al miele può essere utilizzata sfruttando le sue proprietà espettoranti e bat-



tericide contro stipsi, tosse, bronchiti e raffreddori.

Ha proprietà ipocolesterolizzanti e ipotriglicemizzanti. Dato che molte delle sue proprietà benefiche si perdono con la cottura andrebbe consumata preferibilmente cruda.

È utile per combattere vermi e fermentazioni intestinali. In campo cosmetico viene utilizzata per stimolare la crescita dei capelli e per purificare ed ammorbidire la pelle, anche in caso di foruncoli e acne.

L'uso della cipolla cotta, sia per scopi cosmetici che fitoterapici, è vivamente sconsigliato alle puerpere e ai malati di fegato, a chi soffre di iperacidità e di ulcera gastroduodenale persistente.

70 gr di patate: Circa 70 Kcal (variano a seconda della cottura). La patata è un tubero commestibile ottenuto dalle piante della specie *Solanum tuberosum*. Ricche di acqua, le patate hanno un alto contenuto di carboidrati, presenti principalmente sotto forma di amidi, e potassio. La patata è un'ottima fon-

L'esperta, dott.ssa Galiazzo, con il supporto della tutor prof.ssa Cappilli, ha guidato allievi ed allieve alla "scoperta" dei valori nutrizionali della cucina mediterranea nel percorso "Alla scoperta delle dosi giuste". Obiettivo F2 - Modulo 4.
Le fotografie sono state realizzate da Antonella Clodomiro.



te di vitamine, soprattutto C e B5, e minerali (calcio, sodio, ferro, potassio, manganese e selenio). Tuttavia il contenuto di vitamina C va in gran parte perso durante la cottura.

500 gr di cicorie reste: 60 Kcal. La cicoria è ricca di potassio, contiene anche calcio, fosforo e vitamina C. Le sostanze amare che contiene svolgono azione digestiva e sono benefiche per la circolazione è una pianta ricca di inulina, che è responsabile del suo sapore amaro. L'inulina viene definita come prebiotico, nel senso che favorisce lo sviluppo della flora batterica positiva del colon (*Lactobacillus* e *Bifidus*). Questa pianta ha dimostrato di aumentare la produzione di bile da parte del fegato, di favorire i processi digestivi e di stimolare la filtrazione dell'acqua e delle scorie azotate da parte del rene, svolgendo quindi azione depurativa e diuretica. Riduce il rischio del cancro del colon-retto e l'assorbimento dell'azoto, riducendo così il carico di scorie azotate a livello renale.

VALORI NUTRIZIONALI

300 gr di fave: 150 Kcal circa (49Kcal ogni 100gr);
Sono ricche di fibre, potassio e vitamina C.

30 gr cipolla: 4 Kcal circa.

Il bulbo della cipolla, oltre ad essere ricco di sali minerali (soprattutto fosforo e magnesio) e vitamine (A, B1, B2, PP, C e E), è ricco di principi attivi che gli conferiscono numerose proprietà benefiche e terapeutiche.

70 gr di patate: 70 Kcal circa.

La patata, ricca di acqua, ha un alto contenuto di carboidrati, presenti principalmente sotto forma di amidi, e potassio. La patata è un'ottima fonte di vitamine, soprattutto C e B5, e minerali (calcio, sodio, ferro, potassio, manganese e selenio).

500 gr di cicorie reste : 60 Kcal.

La cicoria è ricca di potassio, contiene anche calcio, fosforo e vitamina C.

Riduce il rischio del cancro del colon-retto e l'assorbimento dell'azoto, riducendo così il carico di scorie azotate a livello renale.

PARMIGIANA: (X 8 PERSONE)

Kg 2,5 melanzane: Circa 500Kcal. Ha basso contenuto di grassi, proteine e glicidi e pochi zuccheri. Contengono vitamine del gruppo B, C, acido folico, potassio, fosforo, sodio e calcio. Contiene sostanze amare simili a quelle contenute nelle foglie dei carciofi (che stimolano la produzione della bile e abbassano il colesterolo), acido caffeico e clorogenico (azione antibatterica) e alcune sostanze che aumentano la secrezione di ormoni surrenali. Le melanzane contengono un'elevata percentuale di acqua ed hanno un apporto calorico molto basso, buono il contenuto di sali minerali (soprattutto potassio) e fibre.

Contengono sostanze analoghe alla cinarina, che sono utili per regolarizzare la funzionalità epatica. Sono inoltre utili nella cura di anemia, oliguria, gotta e arteriosclerosi. Hanno proprietà antiinfiammatorie e ipocolesterolizzanti, depurative e diuretiche; stimolano l'attività del fegato e sono pertanto consigliate nelle diete per abbassare il colesterolo nel sangue. Se mangiate crude le melanzane causano dolori di testa e febbre, per la presenza di solanina.

5 uova: 400Kcal. L'uovo è un cibo molto importante nell'alimentazione, senza dubbio un alimento ricco: infatti le uova sono ricche di proteine altamente assimilabili, vitamine e sali minerali. È un alimento mediamente calorico, ma molto saziante, visto che contiene una discreta quantità di grassi.

L'uovo ha proprietà nutritive diverse a seconda che si tratti di tuorlo o di albume.

Il tuorlo ("rosso d'uovo") è molto ricco di vitamine, ma anche fosforo, calcio, ferro, zinco.

Il tuorlo contiene anche circa 7 g di grassi, di cui grassi saturi il 30%, con 270 mg di colesterolo ed il 70% insaturi, benefici ed indispensabili. Contiene anche l'acido oleico,



acido linolenico e lecitina. Queste sostanze sono in grado di contrastare il colesterolo (comunque necessario al corpo umano in certe quantità).

L'albume (il cosiddetto "bianco d'uovo") è privo di grassi ma contiene numerose proteine nobili.

150 gr mortadella: Circa 500 Kcal. Salume cotto ed insaccato costituito da carne di maiale. La mortadella di qualità migliore è composta da puro suino tritato molto finemente a cui vengono aggiunti cubetti di grasso ottenuti dalla gola del suino. Le proprietà nutritive sono molto variabili a seconda della varietà della mortadella. Ad esempio, la mortadella Bologna IGP è formata da solo suino ed ha un contenuto in grassi contenuto. È ricca di sodio, potassio e fosforo e contiene anche ferro, zinco e vitamine B1, B2 e PP. È inoltre priva di polifosfati aggiunti.

500 gr mozzarella di vacca: 1.248 Kcal. La Mozzarella è un formaggio italiano di latte vaccino, a pasta filata, crudo e fresco. Se il latte utilizzato è pastorizzato abbiamo la

classica mozzarella, se invece è fresco abbiamo la "Fiordilatte", caratterizzata da una minore acquosità della pasta. I valori nutrizionali della Mozzarella sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 19,5% circa.

400 gr carne macinata (Manzo - vitello):

Circa 480 Kcal. Il manzo ha medio contenuto d'acqua (70/75%) ed è composto per il 3-7% di grasso. È molto digeribile. Contiene elevate percentuali di proteine di alto valore biologico, è ricco di potassio e povero di sodio. La carne di vitello ha medio contenuto d'acqua (76%) ed è composto per il 2,7% di grasso. È molto digeribile, tenero e magro. Contiene elevate percentuali di proteine di alto valore biologico, è ricco di potassio e povero di sodio. Contiene molto fosforo, ma anche ferro, zinco e magnesio. Le vitamine presenti sono la tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP), pirossidina, acido pantotenico, B12 ed anche A e D in tracce. Nonostante il colore più pallido, contrariamente alle credenze popolari, i contenuti in ferro, proteine ed altri elementi sono gli stessi di tutte le altre carni bovine. Contiene molto fosforo, ma anche ferro, zinco e magnesio.

300 gr di formaggio padano grattugiato: 1.152 Kcal Circa. Il Grana Padano è un alimento molto digeribile. Il Grana Padano è un formaggio leggero, ottenuto da latte parzialmente degrassato. Le caratteristiche del grasso dei formaggio per la sua ricchezza in acidi grassi mono e polinsaturi, acidi grassi a corta e media catena assicurano una elevata digeribilità e garantiscono una fonte energetica prontamente disponibile).

Il Grana Padano è un'importante fonte di vitamine e sostanze minerali. Sono presenti le vitamine A, B1, B2, B6, B12, D, PP e E. Da segnalare anche il considerevole contenuto di fosfato

100 gr di pane grattugiato: 352 Kcal.

Il pangrattato è un prodotto derivato dal pane seccato e macinato finemente

750 ml salsa di pomodoro fresco: 165 Kcal.

I pomodori sono ricchi di vitamine A e C, ma contengono anche buone quantità di vitamina B, potassio, fosforo e magnesio. Aiutano a mantenere la buona salute di ossa, denti e vasi sanguigni. Svolgono un'importantissima azione antiossidante e proteggono dalle infezioni.

1l di olio di semi di arachide (per friggere le melanzane): Circa 900 kcal. L'olio di semi di arachide è costituito dal 99,9% di lipidi, di cui il 19% saturi, il 53% monoinsaturi ed il 28% di polinsaturi. Contiene vitamina E.

VALORI NUTRIZIONALI

Kg 2,5 melanzane: circa 500 Kcal. Ha basso contenuto di grassi, proteine e glicidi e pochi zuccheri. Contengono vitamine del gruppo B, C, acido folico, potassio, fosforo, sodio e calcio, acido caffeico e clorogenico. Buono il contenuto di sali minerali soprattutto potassio e fibre. Hanno proprietà antiinfiammatorie e ipocolesterolizzanti, depurative e diuretiche; sono consigliate per abbassare il colesterolo nel sangue.

5 uova: 400 Kcal. Le uova sono ricche di proteine, vitamine e sali minerali. Il tuorlo è ricco di vitamine, ma anche fosforo, calcio, ferro, zinco. Il tuorlo contiene circa 7 g di grassi, di cui grassi saturi il 30%, con 270 mg di colesterolo ed il 70% insaturi. Contiene l'acido oleico, acido linolenico e lecitina.

150 gr mortadella: circa 500 Kcal. È ricca di sodio, potassio e fosforo e contiene anche ferro, zinco e vitamine B1, B2 e PP.

500 gr mozzarella di vacca: 1.248 Kcal. La Mozzarella contiene proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 19,5% circa.

400 gr carne macinata (Manzo - Vitello): circa 480 Kcal. Contiene elevate percentuali di proteine di alto valore biologico, è ricco di potassio e povero di sodio. Contiene proteine di alto valore biologico, è ricco di potassio e povero di sodio. Contiene fosforo, ferro, zinco e magnesio. Le vitamine presenti sono la tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP), pirossidina, acido pantotenico, B12 ed anche A e D in tracce.

300 gr di formaggio padano grattugiato: 1.152 Kcal Circa. Il Grana Padano contiene le vitamine A, B1, B2, B6, B12, D, PP e E.

100 gr di pane grattugiato: 352 Kcal.

750 ml salsa di pomodoro fresco: 165 Kcal. I pomodori sono ricchi di vitamine A e C, ma contengono vitamina B, potassio, fosforo e magnesio.

1l di olio di semi di arachide: circa 900 kcal. L'olio di semi di arachide è costituito dal 99,9% di lipidi, di cui il 19% saturi, il 53% monoinsaturi ed il 28% di polinsaturi. Contiene vitamina E.

PEZZETTI DI CAVALLO (6 Persone)

Carne di cavallo 1 Kg: 1.430 Kcal circa.

Sotto il profilo nutrizionale, la carne di cavallo si distingue per la sua magrezza e per una caratteristica sapidità dalle sfumature dolciastre. Il contenuto in vitamine consiste soprattutto in tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP), piridossina (B6), acido pantotenico e vitamina B12. Il colesterolo è presente in proporzioni di circa 60 mg/100 grammi di carne - un quantitativo sicuramente non trascurabile ma sovrapponibile a quello delle altre carni magre (bovino, maiale leggero e petto di pollo). Considerata un alimento nobile, viene spesso consigliata agli sportivi, ai bambini in crescita in gravidanza e alle persone anemiche. In ogni 100 grammi di carne di cavallo troviamo infatti 4 mg di Ferro.



Salsa di pomodoro 500 gr: 120 Kcal circa.

I pomodori sono ricchi di vitamine A e C, ma contengono anche buone quantità di vitamina B, potassio, fosforo e magnesio. Aiutano a mantenere la buona salute di ossa, denti e vasi sanguigni. Svolgono un'importantissima azione antiossidante e proteggono dalle infezioni.

Peperoncino: Quattro composti del peperoncino, tra cui i flavonoidi e i capsaicinoidi, hanno un effetto antibatterico, cosicché cibi cotti col peperoncino possano essere conservati relativamente a lungo.

Il peperoncino ha un forte potere antiossidante, e questo gli è valso la fama di antitumorale. Inoltre, il peperoncino si è dimostrato utile nella cura di malattie da raffreddamento come raffreddore, sinusite e bronchite, e nel favorire la digestione. Queste virtù sono dovute principalmente alla capsaicina, in grado di aumentare la secrezione di muco e di succhi gastrici. In ultimo il peperoncino stimolando la peristalsi intestinale favorisce il transito e l'evacuazione, il più rapido passaggio intestinale in sinergia col potere antibatterico ed antimicotico evita la fermentazione e la formazione di gas intestinali e di tossine, particolarmente le tossine della candida albicans.

Foglie di alloro: L'alloro contiene sali minerali (calcio, sodio, ferro, magnesio, fosforo e potassio), vitamine B1, B2, PP e C, folati.

Rosmarino: Questa pianta aromatica è un'erba insostituibile in cucina, soprattutto nella cucina mediterranea. Il rosmarino è considerata la pianta balsamica per eccellenza conosciuta ed utilizzata fin dai tempi più antichi per le sue proprietà medicinali. Le sue proprietà sono: stimolante, tonico, stomachico, antispasmodico, eupeptico, antiossidante, antinfiammatorio e antisettico.

500gr di acqua,

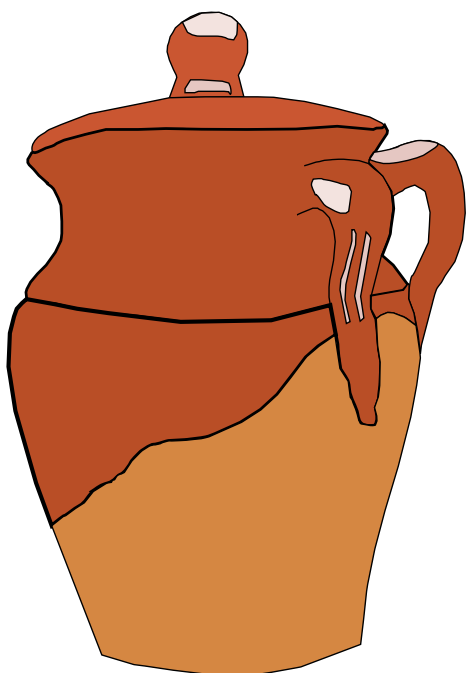
Olio quanto basta (circa ml 50): 450Kcal circa. L'olio di oliva, alimento principe della dieta mediterranea, è il condimento da preferire in assoluto sia crudo, sia per cucinare.

L'olio di oliva è particolarmente ricco di grassi monoinsaturi ed in particolare di acido oleico.

Grazie a questa sua particolare composizione in acidi grassi, è uno dei condimenti migliori per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo cattivo (LDL) nel sangue

70 gr di cipolla: circa 8 Kcal.

Il bulbo della cipolla, oltre ad essere ricco di sali minerali (soprattutto fosforo e magnesio) e vitamine (A, B1, B2, PP, C e E), è ricco di principi attivi che gli conferiscono numerose proprietà benefiche e terapeutiche.



VALORI NUTRIZIONALI

Carne di cavallo 1 Kg: 1.430 Kcal circa.

Il contenuto in vitamine consiste soprattutto in tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP), piridossina (B6), acido pantotenico e vitamina B12.

Il colesterolo è presente in proporzioni di circa 60 mg/100 grammi di carne. In ogni 100 grammi di carne di cavallo troviamo 4 mg di Ferro.

Salsa di pomodoro 500 gr: 120 Kcal circa.

I pomodori sono ricchi di vitamine A e C, ma contengono anche buone quantità di vitamina B, potassio, fosforo e magnesio.

Peperoncino: Quattro composti del peperoncino, tra cui i flavonoidi e i capsaicinoidi, hanno un effetto antibatterico.

Il peperoncino ha un forte potere antiossidante, e questo gli è valso la fama di antitumorale.

In ultimo il peperoncino stimolando la peristalsi intestinale favorisce il transito e l'evacuazione, il più rapido passaggio intestinale in sinergia col potere antibatterico ed antimicotico evita la fermentazione e la formazione tossine della candida albicans.

Foglie di alloro: L'alloro contiene sali minerali (calcio, sodio, ferro, magnesio, fosforo e potassio), vitamine B1, B2, PP e C, folati.

Rosmarino: Le sue proprietà sono: stimolante, tonico, stomachico, antispasmodico, eupeptico, antiossidante, antinfiammatorio e antisettico.

Olio d'oliva (circa ml 50): 450Kcal circa.

L'olio di oliva è particolarmente ricco di grassi monoinsaturi ed in particolare di acido oleico. E' uno dei condimenti migliori per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo cattivo (LDL) nel sangue

70 gr di cipolla: circa 8 Kcal.

Il bulbo della cipolla, oltre ad essere ricco di sali minerali (soprattutto fosforo e magnesio) e vitamine (A, B1, B2, PP, C e E), è ricco di principi attivi che gli conferiscono numerose proprietà benefiche e terapeutiche.

PASTICCIOTTI

1 kg di farina: 3.140 Kcal circa.

La farina di grano tenero deriva dalla macinazione e successivo raffinamento dei cariossidi (chicchi) del frumento, una pianta erbacea della famiglia delle graminacee.

La farina 00 impalpabile e finissima è priva di crusca e molto bianca; proviene dalla macinazione della sola parte interna del seme e per questo pur essendo ricca di amido e proteine è però povera di sali minerali, vitamine e fibre;

500 gr di zucchero: 2.000 Kcal circa.

Estratto dalla barbabietola, è caratterizzato da un colore bianco candido ed è inodore, dal sapore dolce senza retrogusto. Costituito per la sua totalità da carboidrati, lo zucchero presenta altri nutritivi solo in tracce.

400 gr di strutto: 3.600 Kcal. Lo strutto è un grasso animale ottenuto tramite la fusione, a forte calore, dei tessuti adiposi del maiale. Come tutti i grassi animali, lo strutto è da assumersi preferibilmente in piccole dosi,

a causa dell'elevato tenore di acidi grassi saturi, che tende a far innalzare il livello di colesterolo del sangue.

12 tuorli d'uovo: 744 Kcal circa.

Le uova sono ricche di proteine altamente assimilabili, vitamine e sali minerali.

Scorza grattugiata di due limoni,

Un pizzico di sale,

Un cucchiaino di bicarbonato d'ammonio,

una bustina di vaniglia.

PER IL RIPIENO: CREMA PASTICCERA:

litri 1 latte fresco intero: 650Kcal circa.

Il latte può essere definito un alimento completo ed equilibrato, in quanto contiene i principi nutritivi fondamentali per il nostro organismo in quanto altamente ricco di calcio, vitamine del gruppo A, B, C, D, K, PP, nonché proteine, lipidi, glucidi e protidi.

6 tuorli d'uovo,

100 gr di farina: 314 Kcal,

scorza di limone grattugiata,

200 gr di zucchero: 800kcal circa



PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

Il corso

“i Saperi e i Sapori del Salento”

(Obiettivo G azione G1 cofinanziato del fondo sociale Europeo - PON 2007-2013) ha promosso l'acquisizione di conoscenze relative alla gastronomia locale come espressione più ampia della cultura Salentina, veicolandola attraverso la lingua inglese, quale mezzo di comunicazione fruibile e spendibile nel mondo del lavoro.

E' stato rivolto al recupero dell'istruzione di base di adulti, comunitari ed extracomunitari, con titolo di studio debole, d'età compresa tra i 24 e 65 anni.

Una parte dell'intervento è stata dedicata allo studio della tradizionale gastronomie locale che per la sue caratteristiche rimanda alla storia locale e interculturale.

Sono stati realizzati piatti nostrani dai corsisti nel laboratorio del Centro Risorse FRECCIA con l'aiuto dell'esperta M. Carla Pennetta ed i risultati sono stati veramente “buoni”.

L'altro momento è stato relativo agli apprendimenti della lingua inglese, soprattutto in rapporto al mondo della ristorazione e all'approfondimenti di espressioni di uso comune e quotidiano.

L'intervento è stato curato dall'esperta prof.ssa M. Olga Paone.

Il corso si è articolato in sessanta ore di lezione pomeridiane, coordinato dalle proff. M. Florinda Fracella e Daniela Conte ed ha offerto ai corsisti l'opportunità di ampliare le esperienze teoriche e pratiche nonché di arricchire il proprio bagaglio culturale per sentirsi cittadini attivi del territorio di appartenenza.

INTRODUZIONE - A cura delle tutor prof.ssa Florinda Fracella e prof.ssa Daniela Conte.

La cucina salentina può vantare gusto, qualità nutrizionale, varietà, storia, semplicità, tale che l'UNESCO nel 2010, considerandola un'eccellenza mondiale, l'ha iscritta tra i beni immateriali dell'umanità.

E' un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio ed è il risultato di tradizioni locali e di tante dominazioni e culture che si sono avvicendate nel nostro territorio. La stessa conformazione geografica, chiusa tra due mari e con ricca campagna all'interno ha contribuito a creare un insieme di specialità varie e gustose che spazia dai sapori del mare a quelli della terra.

L'essere umano, spinto dalla voglia di conoscere o di trovare terre più ricche e sicure dove stanziare, ha percorso strade infinite portandosi dietro come bagaglio i suoi "saperi" ed i suoi "sapori", un imprinting alimentare, che si è man mano arricchito di nuove scoperte permettendo, così, la nascita di quelle "contaminazioni" che hanno unito diverse culture.

La cucina jonico-salentina era anticamente molto simile a quella dei paesi che si affacciano sul Mediterraneo come l'Egitto, la Grecia e la Jugoslavia. Con la Grecia aveva in comune molti prodotti fondamentali come l'olio, il miele, l'uva, i fichi; famoso quello ibleo che Erodoto paragonava a quello salentino, gli ovini e quindi il latte e i pesci. Esistono precisi riscontri anche sotto l'aspetto botanico tra le due aree. Tutto questo spiega la presenza oggi di cibi comuni ad esempio le friselle e il miele tanto usato.

Di miele anche i romani ne facevano grande uso e non solo per i dolci, per esempio lo usavano per condire i vermicelli. Apicio descrive un piatto identico a quello che sopravvive nella nostra tradizione e cioè vermicelli fatti a mano conditi con miele e pangrattato fritto, quest'ultimo usato soprattutto durante la quaresima.

Una nostra collega colombiana ci ricorda che il caffè, immancabile nelle nostre abitudini quotidiane, è anche una tra le più importanti risorse per l'economia del suo paese, e non solo, ci sono altri prodotti del Centro e del Sud America ampiamente diffusi sulle nostre tavole come ad esempio la patata, il pomodoro.

Ogni luogo ha le sue tradizioni culinarie, perché ovunque madre natura, mai avara, offre doni e biodiversità. E' così che solo nei campi salentini riesce a vivere la pecora leccese, detta anche "moscia", a vello nero perché l'hipericum triquetrifolium, un'erba che infesta i nostri prati, non permette la sopravvivenza agli ovini a cute depigmentata, nei quali provoca una grave dermatite e piaghe estive. La "moscia" invece, si è adattata all'ambiente e, pur brucando quel tipo di erba, non solo sopravvive, ma produce anche un ottimo latte.

Giusto pensare allora ai nostri ottimi "pecorini" freschi e stagionati, quelli che in altri tempi, in ogni casa venivano "governati" (cioè salati, lavati e giornalmente rigirati sino a giusta maturazione, per condire, i piatti più tipici della cucina salentina).

La "moscia è oggi una biodiversità a rischio di estinzione.

Pochi sanno che esiste anche un tipo di maiale autoctono che fino al Medioevo è vissuto libero nella boscaglia del Salento ed ha costituito il cibo di tutti coloro che qui sono passati o ne sono diventati dominatori. Col tempo si distrussero le grandi foreste di querce quali quella di Belvedere, del feudo di Lecce e si ridimensionarono i boschi dell'Arneo, a vantaggio di coltivazioni di uliveti e il nostro maiale non ebbe più ghiande da mangiare e non potè più vivere libero. Eppure in qualche lembo di terra salentina ancora intatta, qualcuno dice di rare presenze di questi animali liberi.

Della razza autoctona si parla anche nell'Inchiesta Agraria (monografia relativa allo stato di fatto dell'agricoltura nella Provincia di Terra d'Otranto), pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale del Regno, il 24 dicembre del 1878: la razza suina che qui allevasi, è unica, cioè ha un tipo a sè, ed è essenzialmente indigena. Sono animali di statura vantaggiosa, di precoce sviluppo (.). Alcune importanti sagre del leccese offrono proprio piatti a base di maiale e in particolare il Comune di Ortelle e la sua frazione Vignacastri hanno messo a punto il progetto di tracciabilità del marchio Or.Vi. (Ortelle e Vignacastri) degli allevamenti del maiale del Salento leccese

STORIA DEI PIATTI

Le fave erano molto usate sia a Roma che in Grecia e facevano parte di riti propiziatori ma anche di pregiudizi.

Nell'antica Grecia erano tradizionalmente legate ai riti dei defunti, infatti si cuocevano in offerta a Bacco e Mercurio per le anime dei morti, nel periodo di novembre. Neanche a Roma le fave avevano buona fama, erano, infatti, considerate impure e cibo dei defunti e per questo intoccabili dal sacerdote di Giove, nè il Pontefice Massimo poteva pronunciarne il nome. Eppure diventavano segno augurale durante le feste dedicate alla dea Flora, protettrice della natura: solo allora le fave venivano lanciate sulla folla in segno buon auspicio.

Quindi esisteva un legame radicato nell'antichità tra le fave e il mondo dell'aldilà e ciò probabilmente ha origine dall'insolito colore del suo fiore, bianco con macchie nere che in qualche modo rimandava al mistero. Nonostante le superstizioni, a Roma erano molto apprezzate le ricette di Apicio a base di fave nel *De re coquinaria*.

Le fave sono molto utili, ricche di potassio, proteine, fibre, vitamine (A, B, C, K, E, PP) e sali minerali importanti per l'azione di drenaggio dell'apparato urinario. Se consumate fresche contengono poche calorie, una buona quantità di zolfo, magnesio, zinco, rame e aiutano in caso di affaticamento fisico e mentale. L'apporto calorico sale se consumate

secche.

Il grande geografo Strabone scrive che Ercole, per riprendersi dalle sue fatiche, mangiava a sazietà fave secche sgusciate e ridotte in crema, insieme a cicorie selvatiche lessate e condite con olio crudo. Strabone (Asia minore, presumibilmente 64 a.C., 24 d. C), ha scritto un eccellente trattato *Geografia* sull'Europa occidentale, Asia Minore ed Egitto con varie notizie storico-antropologiche. Durante la II guerra mondiale, per far fronte alla fame, le massaie pensarono di cucinare anche le bucce delle fave verdi per ricavarne una minestra. Tolti i filamenti si cuocevano con acqua, olio, pomodoro e basilico e alla fine veniva fuori un piatto niente male.

*_*_*_*_*_*_*

Il pasticcetto ha origini galatinesi, infatti è a Galatina che Nicola Ascalone nel 1745, prova per la prima volta questo gustosissimo dolce che resterà indiscusso re dei dolci. Si dice che la sua bottega stesse attraversando un periodo di crisi e poiché l'ingegno non manca certo ai salentini, volle fare qualcosa di nuovo per invogliare i clienti a comprare. Così realizzò piccoli dolci che lui stesso definì pasticcetto, da pasticcio, ma che incontrarono subito il consenso del pubblico arrivato per la festa "te Santu Paulu" (di San Paolo). E qui il nostro pasticcetto si intreccia con un'altra tradizione, quella delle tarantate che venivano portate in massa

proprio alla chiesa di San Paolo di Galatina, particolarmente "miracolosa", per liberarle dal terribile "ballo".

*_*_*_*_*_*_*

La pasta è un alimento molto semplice che si ottiene mescolando insieme farina e acqua. Il vocabolo pasta viene dal termine *paesta(m)*, dal greco *ζυμαρτάκι* con significato di 'farina con salsa' che deriva dal verbo *pássein* cioè 'impastare'.

L'origine della pasta si perde nella notte dei tempi: potrebbe risalire all'età neolitica (circa 8000 a.C.) quando l'uomo, divenuto stanziabile, si dedicò alla coltivazione dei cereali che ben presto imparò a macinare, impastare con acqua e cuocere o seccare al sole per poterli conservare. È stato definito alimento euroasiatico perché ha avuto origine e si è diffuso in questo continente, benché ancora non si è stabilito se il luogo di nascita è stata l'Italia o la Cina. Sicuramente gli Etruschi conoscevano qualcosa di simile alla nostra pasta, lo attestano pitture ritrovate in alcune tombe tra cui quella Cerveteri, nella tomba della Grotta Bella, risalente al IV secolo a.C., nella quale sono raffigurati strumenti identificabili con il mattarello e la spianatoia e rotella per tagliare.

Per il mondo greco e quello latino numerose sono le citazioni fra gli autori classici, fra cui Aristofane e Orazio, che usano i termini *lâganon* (greco) e *laganum* (latino) per indicare farina e acqua impastata insieme e poi tagliata. Queste lagane, ancora oggi in uso nel sud

d'Italia, da cui laiana, e l'italiano lasagna, considerate inizialmente cibo dei poveri, acquisiscono tanta dignità da entrare nel quarto libro del *De re coquinaria* di Apicio.

Ne *Il diletto* per chi desidera girare il mondo o *Libro di Ruggero* pubblicato nel 1154, Al-Idrisi, geografo di Ruggero II di Sicilia, descrive Trabia, un paese a 30 km da Palermo, come una zona con molti mulini, dove si fabbricava una pasta a forma di fili chiamata *itrya* (dall'arabo *itryah* che significa "focaccia tagliata a strisce"), che veniva spedita per tutto il Mediterraneo sia musulmano che cristiano, dando origine ad un commercio molto attivo. Questa è la prima testimonianza scritta sulla pasta che poi entrerà nella storia.

Nel *Decameron* di Giovanni Boccaccio si legge «...una contrada ...niuna altra cosa facevan che far maccheroni e raviuoli, e cuocerli in brodo di capponi, e poi gli gittavan quindi giù, e chi più ne pigliava più se n'aveva...» (G. Boccaccio, *Decameron* VIII 3).

Il grano è sempre stato un prodotto della nostra terra e di buona qualità tant'è che Simmaco e Sidonio Apollinare ricordano che si attendevano con impazienza le navi che, cariche di grano dalla Terra d'Otranto, giungevano al porto di Ostia. Dall'utilizzo di questo sano alimento sono nati i diversi modi per prepararlo.

"Lu cranu stumpato" è un piatto tipico e probabilmente arcaico, in esso il grano poteva essere mangiato prima che fosse lavorato per 33

farne farina. I chicchi ammollati venivano puliti e cotti per circa due ore. Si portava a tavola in un grande "piattu spasu" (piatto fondo) al centro della tavola e ne mangiava tutta la famiglia. Al grano e al pane è connessa tutta una simbologia cristiana. Le spighe assumevano grande importanza negli addobbi degli altari del giovedì santo quando venivano portate nelle chiese le piantine di grano completamente bianche perchè cresciute al buio e quindi prive di clorofilla. Questo rituale pare che non sia esclusivo del cristianesimo: esso è presente nell'antichità classica nei misteri di Adone, Attis e Dioniso

*_*_*_*_*_*_

"La taieddha" a base di patate e cozze è un retaggio spagnolo, arriva nel Salento dal napoletano dove erano maggiormente presenti le guarnigioni spagnole. Quando alla dominazione spagnola successe quella austriaca, molti spagnoli preferirono restare nell'Italia meridionale e non rientrare in patria perpetuando usi civili e costumi alimentari.

*_*_*_*_*_*_

Il mandorlo è il simbolo della nascita e della resurrezione. È il primo albero a sbocciare in primavera e per questo simboleggia il rinnovarsi della natura, dopo la sua morte invernale.

Venne introdotto in Sicilia dai Fenici attraverso la Grecia (i romani lo chiamavano "noce greca". In base ad una antichissima leggenda l'albero del mandorlo nacque dallo sfortunato amore tra Fillide, figlia del re di Tracia, e Demofonte, figlio di Teseo e Fedra.

I due innamorati stavano per unirsi in matrimonio quando lo scoppio della guerra di Troia li separò. Con sommo rammarico Demofonte fu costretto ad allontanarsi dalla sua amata per partecipare alla spedizione militare al seguito degli altri eroi greci. Dopo aver atteso per dieci anni, la giovane principessa Fillide credette che il suo promesso fosse morto in battaglia e si lasciò morire per la disperazione.

La dea Atena, commossa da questa struggente storia d'amore, decise di trasformare Fillide in uno splendido albero di mandorlo. Demofonte non era morto e, quando seppe che Fillide era stata trasformata in albero, abbracciò disperatamente la pianta. Fu così, che all'improvviso, i nudi rami del mandorlo si ricoprirono di fiori anzichè di foglie, quasi a voler ricambiare il tenero abbraccio di Acamante .

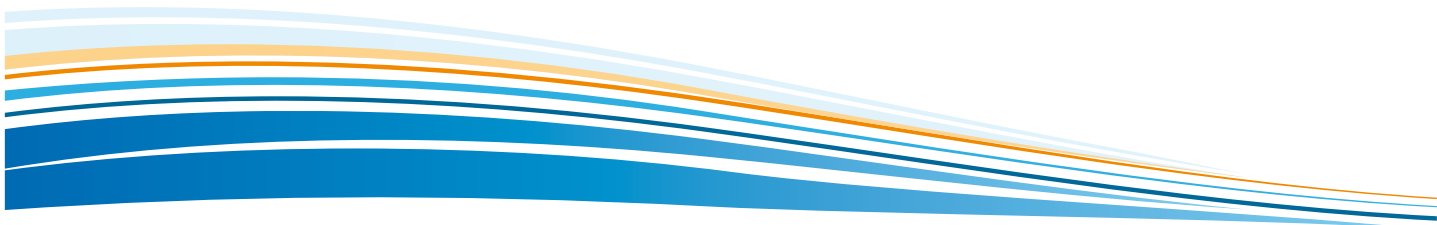
I primi esempi di mandorli domestici appaiono già nella prima parte dell'Età del Bronzo (dal 3000 al 2000 a.C.). Lecce è la patria della pasta di mandorle. Anzi più precisamente è nel medievale monastero di San Giovanni Evangelista, luogo di meditazione e di preghiera che prendono corpo i peccati di gola. Le benedettine a Lecce vivono secondo la regola "ora et labora", dettata dal fondatore, per cui nei monasteri si alternavano momenti di preghiera e di lavoro : il ricamo, il rammendo il cucito e la gastronomia. Nel 1861 con la nascita del regno d'Italia, lo Stato incamerò i beni ecclesiastici, da quel momento, pur non tralasciando la preghiera,

frati e monache dedicarono più tempo al lavoro che divenne fonte di guadagni. Così fu anche per il monastero delle benedettine di Lecce che si specializzò in produzione di dolci in particolare della pasta di mandorle. Pare che la ricetta risalga al 1860 quando la badessa Anna Fumarola, nobile leccese, inventò il dolce unendo succo di limone, acqua e cannella alle mandorle tritate e cuocendo il tutto a fuoco lento, girando con il mestolo di legno, ma le porzioni esatte non sono mai state mai divulgate, restando un segreto delle benedettine di Lecce.

*_*_*_*_*_*_

La putea dal greco apoteke, è una vecchia e gloriosa istituzione locale, dove il cliente era quasi sempre un lavoratore pendolare, un contadino che andava lì con amici per bere un bicchiere di vino e mangiare qualcosa di veloce, di buono ed economico. Sembra che esercitassero un certo fascino anche sugli intellettuali come Pagano e Bodini e sulla nobiltà che a Carnevale vi organizzava le "debosce".

Ancora oggi sopravvivono nel nostro territorio benchè in numero ridotto e rimangono un riferimento per chi voglia degustare piatti tipici come le pittule, lampascioni, pesce azzurro fritto, frattaglie, pezzetti di cavallo, gnemmarieddhi, sanguinaccio, la matriata (interiora di vitellino da latte), moniceddhi (lumache locali), zanguni, paparine, funghi di bosco, trippa, melanzane, peperoni, cozze piccinne.



Anche il percorso “I saperi e i sapori del Salento” si è avvalso della collaborazione di un’esperta che ha guidato i corsisti nella traduzione in lingua Inglese, la dott.ssa Mariolina Paone.





Dialogue at the restaurant

Ordering some lunch asking for some typical food

Waiter: *Hello, Can I help you?*

Kim: *Yes, we'd like to have some lunch.*

Lucy: *what do you recommend?*

Waiter: *Would you like a starter? We have many typical starters here.*

Kim: *Yes, we'd like to taste some typical food. What about typical starters here?*

Waiter: *We have some grilled local vegetables, seafood and our fried starters are pittule and crocchette.*

Kim: *Can you please tell us what are pittule and crocchette? We've never eaten them.*

Waiter: *of course sir. Pittule are some balls made of soft fried pastry and crocchette are balls of smashed potatoes. They are crunchy outside and soft inside. They are both traditional food in Salento.*

Kim: *It sounds good. I'll have them!*

Lucy: Yes, me too.

Waiter: *Ok. And what would you like for a main course?*

Kim: *Do you have any typical main courses as well?*

Waiter: *Of course we have. You can have lasagna, pezzetti di carne di maiale al sugo, that means stew of pork meat in tomato sauce....*

Kim: *Yes, I'd like this one please.*

Lucy: I'm Muslim indeed. I think I'll have a vegetarian dish instead. Do you have any typical vegetarian food here?

Waiter: *Certainly madam. Today we also have a delicious ciceri e tria that is a handmade pasta with some legumes. Otherwise you can have fave e cicorie that is a traditional dish with broad bean and wild local vegetables.*

Lucy: *OK. I'll have the last one, please.*

Waiter: *Good choice madam. Would you like anything to drink? I suggest to taste our local red wine that matches very good to this food.*

Kim: *OK. I'll have a glass of red wine, thanks.*

Lucy: *I don't drink any alcoholics. Can I have a Coke, please?*

Waiter: *Yes madam. I'll come back soon.*

Waiter... *(After Kim and Lucy had their lunch): Can I bring you anything else? We have typical desserts such as spumoni, an ice-cream with nuts and a cake with strawberry jam and our tiramisu.*

Kim: *No thank you. Just the bill, please.*

Waiter: *Certainly.*

Kim: *I don't have my glasses. How much is the lunch?*

Waiter: *That's euro 30,00*

Kim: *Here you are. Thank you very much.*

Waiter: *You're welcome. Have a good day.*

Kim: *Thank you, the same to you.*

Lucy: *thank you, Bye.*

ELENCO DEI CORSISTI

Corsiste e corsisti G1

ARCUTI FRANCESCA
AZHAR ASMAA
CARRATTA LUCIA
COLI GIULIANA
CONGEDO FEDERICA
DE BLASI DANIELA
GIGANTE MARIA ROSARIA
INGROSSO ANNA RITA
LATORRE MARIA
LONGO ANNA RITA
LONGO ANNA MARIA
MALTESE ANTONIO
MICCOLI STEFANIA
MONGIO' DEBORAH
MORELLO SIMONA
MORENO PRADA DIANA
PALLARA M. GRAZIA
PASSABÌ ANNA GRAZIA
PASTORE LUCIA
PASTORE FEDERICA
TANGOLO FRANCESCO

BRAMATO C.
IANNE L.
CARAMUSCIO A.
PARENTE G.
VITALE N.
LANZILLOTTO A. C.
GIANFREDA F.
SPARAPANE F.
CORDELLA A. M.
PICCINNO M.
CONTE M.
PODO P.
NOBILE F.

MIGGIANO CATERINA
VADACCA CRISTINA
DE LUCA DAMIANA
MONTINARO DAVIDE
CARCAGNI DEBORA
STRIANI DEBORA
CATANIA DENISE
DELLA TORRE ELISA
CAROLI FRANCESCA
CATANIA GRAZIELLA
GRECO VANESSA
GRIMALDI ALESSANDRA
LUPARELLI MARIKA
MAGGIORE PIERPAOLO
MALETSTA MAILA
TOTARO MARIELLA
CENTONZE MARZIA
BELLUCCI MICHELE
DRAZZA MIRIANA
IANNE VALENTINA
LAZARI VANESSA

Allieve ed allievi F2

COSTANTINI GIULIA
ARALLA LUCIA
BARBA MIRIAM
DELL'ANNA ELISABETTA
MIGLIETTA ILARIA
GIAMPAOLO SONIA
PINTO MIRIANA
LUPO STEFANIA
NICCOLI MATTEO
SORGENTE ESTER
COLUCCIA VERONICA
D'ERRICO CLARISSA
INGROSSO BENEDETTA
LONGO GIULIA
MELE MARIKA
MELE VANESSA
MARRA YLENIA
VITTI CRISTIANO
TRINCHERA VALENTINA
VERARDI ASIA
BOUTAHAR ADIL
CORRADO ANNA MARIA
DE MATTEIS VALENTINA
LIBETTA SARA
MUJIA MIRIAM
GALLO ANTONIO





