

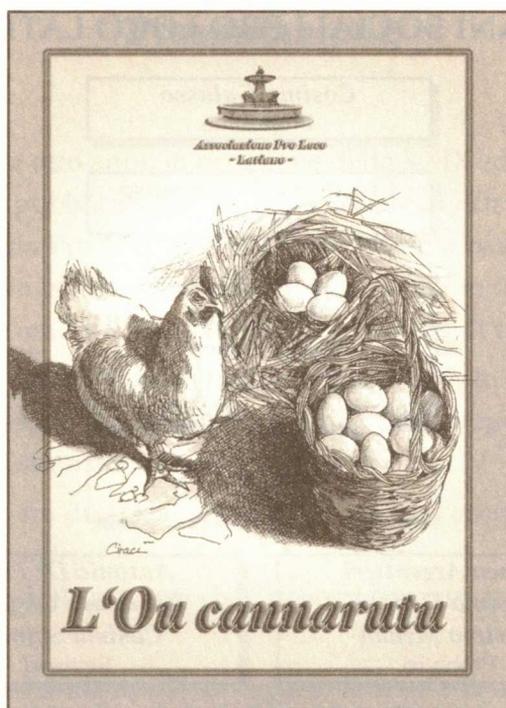


*Associazione Pro Loco
- Lattiano -*



Ciraci

L'Ou cannarutu



L'Ou cannarutu

I QUADERNI DELLA PRO LOCO n. 9

XXIX SAGRA TI LI STACCHIODDI 2006

A cura di:

Cosimo Galasso - coordinamento

Tonino Nacci - segreteria

Vincenzo Mustich - per la parte gastronomica

Giuseppe Ciraci - per i disegni

Con il patrocinio:



REGIONE PUGLIA



PROVINCIA DI BRINDISI



CITTÀ DI LATIANO

APT BRINDISI



UNPLI



UNPLI PUGLIA



ORGANI SOCIALI PRO LOCO LATIANO

Cosimo Galasso
Presidente

Crocifisso Di Tommaso
Tesoriere

Cosimo Argese
Pietro Lotti
Luigi Scalera
Giovanni Tanzarella
Consiglieri d'Amministrazione

Tonino Nacci
Segretario

Franco Argentieri
Cosimo Epifani
Cosimo Menna
Proviviri

Antonio De Fazio
Tommaso Gagliani
Cosima Spinelli
Revisori

ASSOCIAZIONE PRO LOCO
72022 LATIANO (BR) - P.zza Umberto I, 57
Tel. e Fax 0831.721096
E-mail: prolocolatiano@libero.it



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

• Registrazione del Tribunale di Brindisi n. 6/1986 • Direttore responsabile: Giuseppe Giordano •

Le volontarie del Servizio Civile Nazionale: Loredana Franco e Luciana Lamendola

Si ringrazia:  **IDEA RADIO**

Presentazione

Come oramai da otto anni, in occasione della XXIX edizione della *sagra ti li stacchioggi* viene pubblicato un numero speciale di *Altri Tempi*, il nono quaderno tematico della Pro Loco che raccoglie ricette a base di uova dal titolo *l'ou cannarutu* (uovo goloso). Pur sentendo parlare, sin dall'infanzia, dell'*ou cannarutu*, non ero mai riuscito a sapere il significato di tale espressione.

Fino a quando, nei mesi scorsi, sono state intervistate diverse persone anziane alla ricerca delle ricette della nostra tradizione popolare, alla domanda sull'*ou cannarutu* si sono avute varie risposte:

- un gioco fatto fra due fidanzati nel periodo di carnevale;
- *l'ou ti lu puddicastru*;
- un gioco fatto dalle ragazze che "volevano sapere in anticipo" il lavoro del futuro marito.

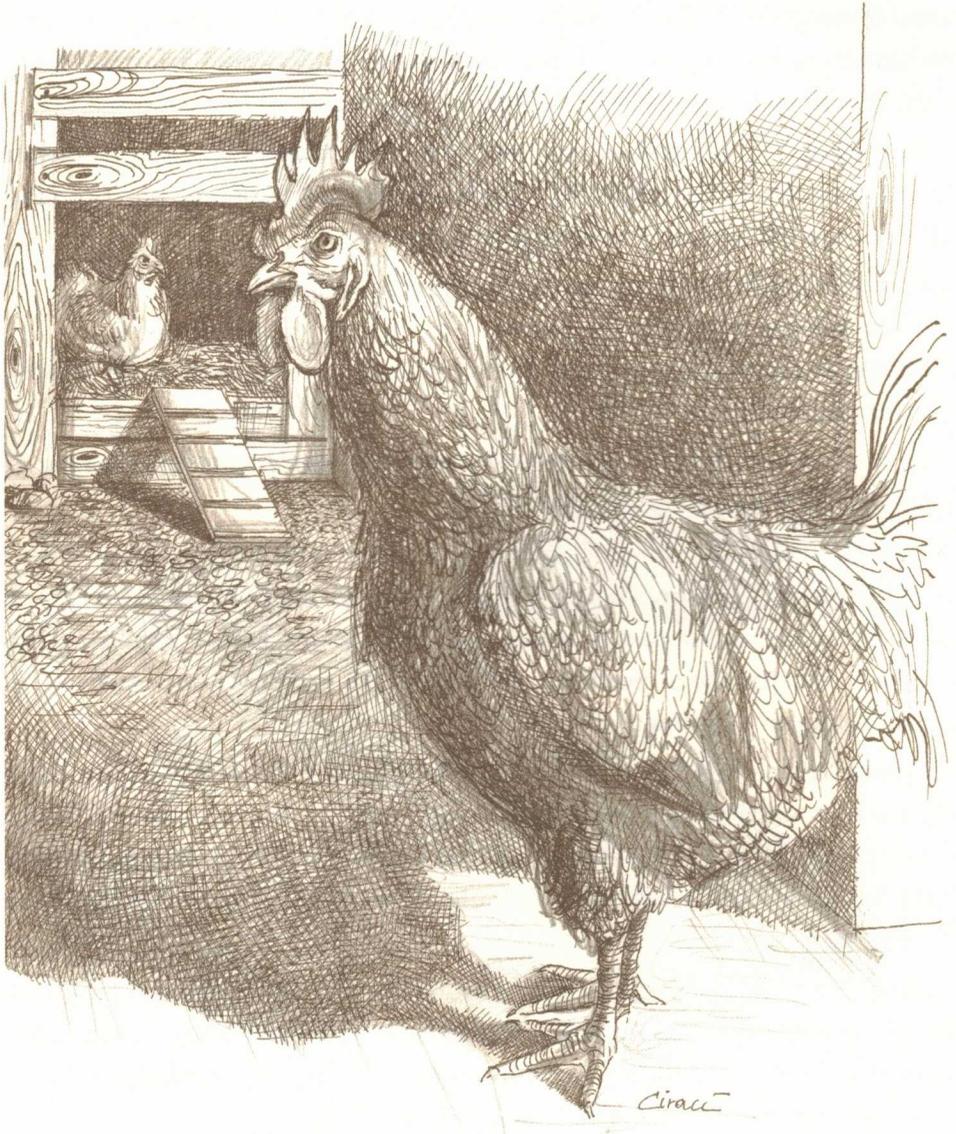
Le risposte date hanno appagato, spero, non solo la mia curiosità ma anche quella di molti altri.

Tutte le ricette raccolte nel quaderno hanno come ingrediente base le uova, alimento che si presta bene per la preparazione di numerosi piatti che vanno dal dolce al salato con una infinità di varianti: erbe, verdure, carne, pesce ecc. Ricette che si perdono nella notte dei tempi e altre frutto di una cucina moderna e innovativa.

Si ringraziano tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione del ricettario e in particolare Enzo (Vincenzo) Mustich che ha curato le ricette, Giuseppe Ciraci per i disegni, le signore Graziella, Nzina, Nena, Ratodda, Chita, Mimma, Emilia, Isabella, Raffaella e tanti ancora per i loro ricordi e i loro segreti.

Sento il dovere di ricordare due persone che non sono più tra noi, pilastri nell'organizzazione di questa manifestazione e sensibili alla valorizzazione del nostro territorio e alla promozione culturale della nostra Latiano: Peppino Annè, vicepresidente e Alessandro D'Oria, socio.

Cosimo Galasso
Presidente



L'uovo e la gallina

...È nato prima l'uovo o la gallina?

Per questo vecchio quesito, forse è necessaria una risposta di natura filosofica e/o biologica.

Secondo alcuni, in riferimento alla Genesi, sono stati creati prima gli animali che in seguito si sono riprodotti. Altri, invece, attribuiscono la loro nascita all'uovo: la gallina altro non è, che lo strumento usato da un uovo per produrre un altro uovo.

La risposta certa, pare l'abbiano data alcuni scienziati inglesi in maggio di quest'anno (2006). L'hanno trovata nella genetica, scrive il Times. Asseriscono che il primo uccello, proveniente dall'Estremo Oriente e dall'India, poi evoluto in gallina è esistito come embrione dentro un uovo che ha lo stesso DNA dell'animale che avrà vita, quindi, afferma il giornale inglese, è nato prima l'uovo e poi la gallina.

Dopo l'obbligata notizia, l'uovo, visto da un altro punto di vista, è la cellula di riproduzione femminile, contenente delle sostanze nutrienti indispensabili per lo sviluppo iniziale dell'embrione, ovviamente fecondato dal maschio; tutto questo racchiuso dentro una *scatola* di carbonato di calcio, per proteggerlo da fattori negativi esterni.

Le uova hanno un alto valore nutritivo ed insieme al latte e ai semi, sono nati per nutrire il pulcino, l'agnello, la piantina, e se vogliamo lo stesso uomo, fino a quando non sono capaci di utilizzare in maniera autonoma altri nutrienti.

A prima vista, dato il suo aspetto, all'uovo non diamo grande importanza, ma se consideriamo il suo utilizzo, noteremo che entra da re in tutte le portate di un menu. Dall'antipasto al dolce, in maniera evidente o latente, la sua traccia compare lasciando il segno nel gusto, nell'aspetto, nel colore, nel profumo.

Vincenzo Mustich

La prova dell'uovo

La storia ci racconta che Cristoforo Colombo fece due grandi scoperte. La prima è quella che tutti noi conosciamo; la seconda scoperta fu durante un banchetto all'Università di Salamanca. Al suo ritorno dalle "Indie", Colombo era poco considerato nell'ambiente accademico e durante un convivio, lo sfidarono a far stare in piedi un uovo. Colombo schiacciò delicatamente il guscio, all'estremità dov'è situata la camera d'aria, e l'uovo rimase in verticale, con la sorpresa di tutti.

Le caratteristiche dell'uovo

Per uova s'intendono quelle di gallina, per tutte le altre, è specificato il nome dell'animale: uova di quaglia, uova di struzzo, uova d'anatra,

È formato da tre parti essenziali:

- il guscio, costituito da carbonato di calcio, è rivestito da una membrana di gelatina con funzioni protettive;
- l'albume è ricco di proteine, all'estremità più ampia si trova una camera d'aria che diventa più grande man mano che l'uovo invecchia. (si può notare mettendo l'uovo in una soluzione d'acqua e sale: se galleggia è vecchio, se va a fondo è fresco).
- il tuorlo, molto nutriente, contiene colesterolo, sali minerali, vitamine. Il suo colore varia con l'alimentazione.

... come sono classificate

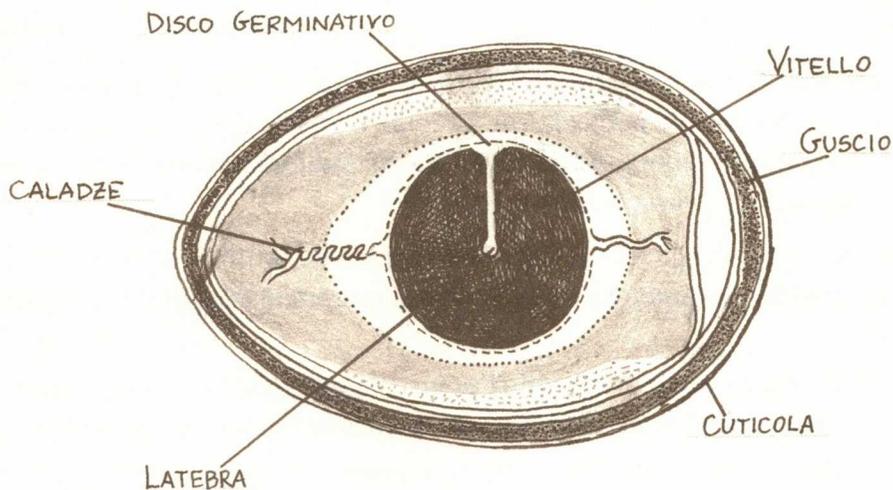
La classificazione è data per la freschezza e per il peso.

Per il primo caso sono state previste le seguenti categorie:

- A/extra, freschissime, dalla deposizione sino al 9° giorno;
- A, fresche, dal 10° al 28° giorno;
- B, uova di seconda qualità destinate all'industria alimentare.

In base al peso, si distinguono in:

- XL, molto grandi, dai 73 grammi o più;
- L, grandi, da 63 a 73 grammi;
- M, medie, da 53 a 63 grammi;
- S, piccole, inferiori a 53 grammi.



Attenti alle uova!

Questo opuscolo si propone di suggerire alcune preparazioni culinarie a base di uova, risultato di una piccola ricerca sulle nonnine del nostro paese, per comprendere cosa succede tra le mura di una cucina; per alcuni è l'unico obiettivo del giorno.

Momento che concentra diversi tipi di bisogni: fisico, psicologico, affettivo, legato al tempo passato con persone che sono lontane o non ci sono più.

Come è per noi, della Pro Loco di Latiano, questo momento della sagra, in ricordo di Peppino e Alessandro.

Le notizie raccolte, hanno visto la necessità e **dato un'informazione legata soprattutto agli aspetti igienici**. Raccomandazioni che il Ministero della Sanità e l'Istituto Superiore della Sanità ci forniscono.

Le uova sono tra gli alimenti maggiori responsabili di infezioni e tossinfezioni alimentari, quindi è necessario fare molta attenzione:

- consumare solo uova fresche, di categoria A e confezionate da centri controllati;
- rispettare la data di scadenza, che dal momento della deposizione, è di 28 giorni (in estate la metà);
- conservarli in frigo e consumarli quanto prima;
- dopo averle sgusciate, gettare il guscio; non portarlo a contatto con altri alimenti o col tavolo di lavoro;
- dopo aver usato le uova, lavarsi le mani;

La conservazione ideale delle uova è in frigo, ad una temperatura di 4- 5 °C.

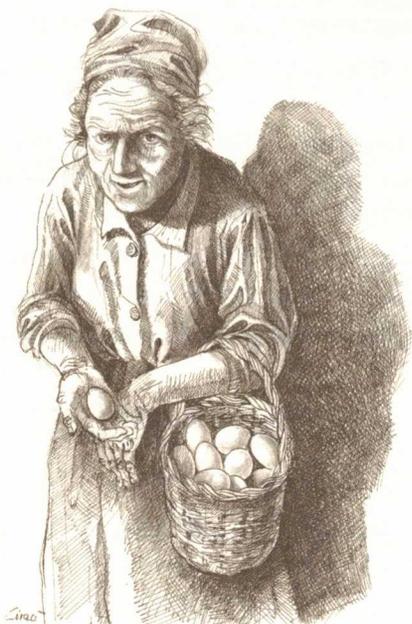
La legge vieta alle aziende produttrici, di lavare le uova, per evitare di far perdere la naturale pellicola che avvolge il guscio da un invecchiamento rapido e da precoci contaminazioni; se il consumatore lo vuole lavare, è bene che lo faccia poco prima dell'uso.

Riconoscere un uovo fresco con metodi empirici? Di seguito ne descrivo alcuni:

- lo scuotimento: afferrando l'uovo col pollice e l'indice, provocare un veloce movimento ondulatorio, non deve far rumore, se è fresco;
- il galleggiamento: l'uovo fresco immerso in una soluzione di acqua e sale, si posa sul fondo; se invece è vecchio tende a rimanere a galla;
- a vista: rompendo l'uovo in un piatto e osservandolo, se si nota che l'albume si presenta acquoso e il tuorlo piatto che tende a rompersi, l'uovo non è fresco.

Un'informazione importante è il **codice di tracciabilità**: uno strumento per il consumatore attento, il venditore accorto e il produttore certificato.

Un insieme di azioni per un unico grande obiettivo: la nostra salute!



Per l'azienda produttrice di uova è obbligatorio stampare sul guscio d'ogni uovo il codice di tracciabilità.

In altri termini, potremmo definirlo come il codice fiscale dell'uovo. È formato da lettere e numeri che identificano, leggendo da sinistra, il tipo d'allevamento, la nazione di produzione, il codice ISTAT del comune dove è stato prodotto, la provincia e il codice dell'allevamento dove è stato depresso l'uovo.

Come esempio prendo un "nostro" uovo. Leggo il codice 3 IT010BR006.

È un uovo depresso da una gallina alle-

vata in gabbia (0=biologico, 1= aperto, 2= a terra, 3= in gabbia), in Italia, nel comune ISTAT 010 (Mesagne) che si trova in provincia di Brindisi, nell'allevamento a cui è stato dato il codice univoco 006. (OVOPINTO)

Le varie cotture

Le tecniche di cotture che si possono utilizzare sono diverse, ma quelle applicate dalle nostre nonne si possono riassumere nelle seguenti:

- alla coque
- sotto cenere (rrustutu)
- affogate
- sode
- al tegamino
- fritte
- strapazzate
- frittata

In sintesi descrivo la tecnica, senza considerare le innumerevoli varianti.

Uova alla coque

Aiutandosi con un cucchiaio, immergere delicatamente, le uova in acqua a leggera ebollizione. Cuocere per tre minuti.

Uova sode

Cuocere le uova in acqua a leggera ebollizione per 10 minuti. Scolare e raffreddare in acqua corrente fredda.

Si possono cuocere anche partendo dall'acqua fredda. Il tempo di cottura sarà di 7 minuti, calcolato dal momento dell'ebollizione.

Un tempo di cottura maggiore o un raffreddamento poco celere, darà al tuorlo uno sgradevole colore verdastro.

Uova affogate (*uova in camica*)

Far sobbollire dell'acqua leggermente acidulata con dell'aceto.

Sgusciare le uova in un piatto, immergerle delicatamente nell'acqua, fa-

cendole scivolare.

Aiutandosi con una schiumarola fare in modo che l'albume si raccolga intorno al tuorlo.

Cuocere per 4 minuti.

Scolare e raffreddare in acqua fredda.

Uova al tegamino

Riscaldare un tegamino sul fornello. Unire un filo d'olio e delle uova sgu-
sciate, facendo in modo che il tuorlo rimanga intero.

Far cuocere sino a quando l'albume sarà rappreso e bianco. Salare.

Uova strapazzate

Far scaldare un filo d'olio in una padellina; unire le uova leggermente sbattute con del sale.

Appena si rapprendono leggermente, strapazzarle con una forchetta. Finire di cuocere.

Uova fritte

Rompere le uova in un piatto con molta attenzione, in modo che il tuorlo rimanga intero.

Portare a giusta temperatura dell'olio e far scivolare le uova. Devono galleggiare nell'olio.

Dopo qualche minuto, l'uovo si colorirà e l'esterno risulterà croccante.

Toglierlo dall'olio con la schiumarola e porlo su carta assorbente prima di servirlo.

Uova sottocenere (*rrustuti*)

Sistemare sotto la cenere calda di un camino, poco distante dalla brace, un uovo.

Lasciar cuocere per circa 6 minuti (dipende dall'intensità e la costanza del calore).

Toglierlo dalla cenere, sistamarlo su un portauovo e consumarlo come se fosse alla coque.

Mamma Graziella tagliava dei pezzi di pane duro, a forma di bastoncini grandi quanto un mignolo. Papà Gino prendeva l'uovo bollente con le mani e lo sistemava su un tovagliolo attorcigliato, e dopo aver tolto la calotta superiore e aver mischiato, con un coltello, tuorlo crudo, albume rappreso e un pizzico di sale, arrivava il mio turno: intingere il pane e gustarlo, un pezzetto dopo l'altro, sino a svuotarne completamente l'interno con un cucchiaino.

Era, ... ed è un buon ricostituente.

L'ou cannarrutu

In occasione delle festività del carnevale, qualche anno fa, i giovanotti (fidanzati), si divertivano con un gioco che prevedeva uno sforzo e un premio durante la gara e finale. Consisteva nel legare un uovo sodo non sgusciato, ad un filo di spago che un arbitro faceva penzolare tra due concorrenti ingnocchiati e con le mani dietro le spalle.

Il vincitore era colui che riusciva a bloccare l'uovo con l'ausilio della sola bocca. Il premio? Quello durante la competizione, vi lascio immaginare, quello finale, l'uovo!

... piacere doppiamente *cannarrutu*.

Precisazione dell'ultima ora: Oreste ci dice che tutto questo avveniva la settimana dopo la *quaremma*, vale a dire la seconda settimana di Quaresima.

... forse si faceva per allungare il tempo del divertimento?

Prima di iniziare con le ricette, bisogna sapere che di norma una porzione è composta di due uova, inoltre è consigliabile trattare uova da cuocere a temperatura ambiente.

Vincenzo Mustich



Ciraci

L'OU CANNARUTU (L'UOVO GOLOSO)

Le Ricette

○ *Cu allu tiestu* ○

• *Uova strapazzate* •

INGREDIENTI

- 8 Uova
- 400 g. di pane raffermo
- Olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

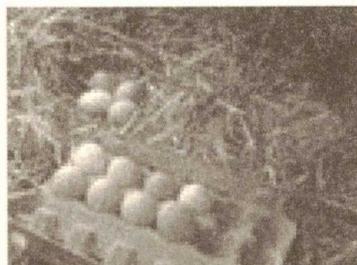
- ✓ In un tegame versare l'olio extravergine di oliva e il pane raffermo tagliato a dadini.
- ✓ Far tostare leggermente il pane e versare le uova precedentemente sbattute e salate.
- ✓ Far amalgamare il tutto rigirandolo con un cucchiaio, finché le uova si rapprendano leggermente.

○ *Ci cu lu spunzali* ○

• *Uova con cipollotti* •

INGREDIENTI

- 4 Uova
- Olio extravergine di oliva
- 4 cipollotti
- Sale q.b.



- ✓ Pulire, lavare i cipollotti e tagliarli a fettine.
- ✓ In un padella versare l'olio extravergine di oliva, soffriggere a fiamma dolce.
- ✓ Rompere le uova in un piatto e versare delicatamente sopra i cipollotti.
- ✓ Coprire e cuocere per circa cinque minuti; salare.
- ✓ Si presenteranno con l'albume cotto e il tuorlo crudo, adagiati su un letto di cipollotti stufati.

○ *Ci cu lu pummitoru* ○

• *Uova al pomodoro* •

INGREDIENTI

- 4 Uova
- 200 g. di salsa di pomodoro
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

- ✓ Far bollire la salsa di pomodoro.
- ✓ Rompere le uova nel sugo con delicatezza in modo tale che i tuorli rimangono interi.
- ✓ Salare, pepare e cuocere coperti, fino a quando gli albumi si saranno rappresi.



○ *Ci chini* ○

• *Uova ripiene* •

INGREDIENTI

- 4 uova sode
- 100 g. di tonno
- capperi

- ✓ Sgusciare le uova.
- ✓ Tagliarle a metà nel senso della lunghezza e privarle del tuorlo.
- ✓ In una terrina amalgamare i tuorli, il tonno e i capperi tritati.
- ✓ Riempire con il composto gli albumi.
- ✓ Disporre su un piatto di portata e servire.



○ *Pisieddi co l'oi* ○

• *Piselli con le uova* •

INGREDIENTI

- 4 uova
- 350 g. di piselli sgusciati
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe
- Cipolla e menta

- ✓ Far soffriggere la cipolla tritata in olio, unire i piselli e dopo due minuti unire due mestoli di acqua.
- ✓ Unire il sale, il pepe, la menta e far cuocere a fuoco lento.
- ✓ Rompere le uova nei piselli con delicatezza in modo tale che i tuorli rimangono interi.
- ✓ Coprire il tegame e far raprendere le uova.
- ✓ Servire caldo



○ *Cicori a minestra cu l'oi* ○ • *Cicorie selvatiche con uova* •

INGREDIENTI

- 6 uova
- 500 g. di cicoria selvatica
- Brodo di carne
- 150 g. di pecorino grattugiato

- ✓ Mondare le cicorie, cuocerle a metà cottura in acqua bollente salata.
- ✓ Scolarle e sistemarle in una taiedda con del brodo.
- ✓ Unire delle uova sgusciate facendo attenzione a non rompere il tuorlo.
- ✓ Spolverare con pecorino grattugiato e finire di cuocere in forno.

◦ *La chiena* ◦

INGREDIENTI

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

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

◦ *Purpetti ti oi* ◦

INGREDIENTI

- 4 uova
- 2 uova sode
- 200 g. di patate lesse
- 100 g. di pane raffermo
- 100 g. di formaggio grattugiato
- 100 g. pan grattato
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- Menta
- Prezzemolo
- Aglio

- ✓ Amalgamare le uova sbattute, il pane raffermo ammollato nel latte e ben strizzato, il formaggio, il sale, l'aglio e il prezzemolo tritati, le foglioline di menta, le patate passate e le uova sode tritate.
- ✓ Ricavare delle polpette e passarle nel pan grattato.
- ✓ Friggere in olio.
- ✓ Far dorare e scolare su carta assorbente.
- ✓ Servirle calde.



• *Polpette di uova* •

◦ *Mignuli fritti* ◦

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore
- 3 uova
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- 100 g. di farina

- ✓ Pulire e lavare il cavolfiore. Tagliarlo e cuocerlo per tre quarti, in acqua salata.
- ✓ Scolare e far raffreddare.
- ✓ Preparare la pastella con farina, uova, acqua e sale. Immergere i pezzi di cavolfiore nell'impasto e metterli nell'olio bollente. Far dorare e scolare su carta assorbente. Servire caldo
- ✓ Variante: Si può sostituire al cavolfiore le seguenti verdure: cicorie, finocchio, carciofi, zucchine.

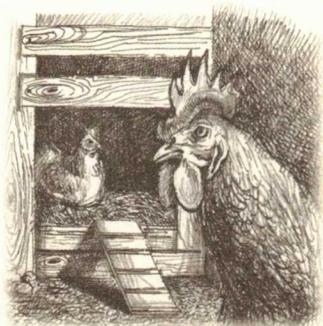


◦ *Fiuri ti cucuzza fritti* ◦

• *Fiori di zuccina fritti* •

INGREDIENTI

- 20 fiori di zuccina
- 4 uova
- 100 g. di farina
- 200 g. di olio extravergine di oliva
- Sale



- ✓ Pulire i fiori di zucchine.
- ✓ Preparare la pastella amalgamando le uova con la farina, l'acqua e il sale, fino ad ottenere un composto leggermente cremoso, in modo da poter velare i fiori.
- ✓ Passare i fiori di zuccina nella pastella e immergerli nell'olio bollente.
- ✓ Far dorare e scolare su carta assorbente.
- ✓ Servire caldo
- ✓ Variante: All'interno dei fiori di zucchine si possono aggiungere della mozzarella e acciughe o scamorza affumicata.
- ✓ Chiudere torcendo, in maniera delicata, le estremità.



◦ *Fiuri ti cucuzza allu furnu* ◦

• *Fiori di zuccina al forno* •

INGREDIENTI

- 30 fiori di zuccina
- 6 uova
- 200 g. di pane grattugiato
- 200 g. di ricotta
- 50 g. di pecorino grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale



- ✓ Pulire i fiori di zucchine.
- ✓ In una terrina sbattere le uova con il sale.
- ✓ Ungere con olio una teglia da forno.
- ✓ Farcire i fiori di zuccina con un ripieno di ricotta, uova, formaggio e pepe.
- ✓ Passare i fiori di zuccina nelle uova sbattute, poi nel pan grattato sistemarli nella teglia uno a fianco all'altro.
- ✓ Cospargere con ulteriore pan grattato, irrorare con un filo d'olio e infornare a 180 gradi per 10 minuti.

○ *Frittata ti cucuzza e fiori ti cucuzza* ○

• *Frittata di zucca e fiori di zucca* •

INGREDIENTI

- 20 fiori di zucca
- 500 g. di zucca
- 6 uova
- 100 g. di formaggio grattugiato
- 50 g. di pane grattugiato
- Sale e pepe
- Olio extravergine di oliva

- ✓ Pulire, lavare e asciugare le zucchine.
- ✓ Pulire i fiori di zucca.
- ✓ Tagliare a striscioline i fiori di zucca e a dadi le zucchine.
- ✓ Rosolare il tutto in un po' di olio di oliva, salare.
- ✓ Preparare un impasto con uova, formaggio, pane grattugiato e il pepe.
- ✓ Versarlo sulle zucchine e i fiori di zucca rosolati, sistemare il tutto in una teglia da forno ed infornare a 200 gradi per 15 minuti.

○ *Frittata ti spinaci* ○

• *Frittata di spinaci* •

INGREDIENTI

- 6 uova
- 1 Kg. di spinaci
- olio extravergine di oliva
- 100 g. pane grattugiato
- 100 g. di formaggio grattugiato
- sale e pepe

- ✓ Pulire, lavare e lessare gli spinaci in acqua leggermente salata; scolarli e strizzarli.
- ✓ In una terrina mescolare gli spinaci con il resto degli ingredienti, amalgamare con le uova precedentemente sbattute.
- ✓ Ungere con olio una teglia da forno e versarvi il composto, distribuendolo in modo uniforme.
- ✓ Irrorare con un filo d'olio di oliva.
- ✓ Infornare a 180 gradi per circa 15 minuti.



○ *Frittata ti ampasciuni* ○

• *Frittata di cipolline pugliesi* •

INGREDIENTI

- 6 uova
- 300 g. di *ampasciuni*
- 50 g. di pecorino grattugiato
- Farina
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

- ✓ Pulire, lavare e lessare l'*ampasciuni*.
- ✓ Infarinarli e farli rosolare con olio in un padella.
- ✓ Sgusciare e sbattere le uova, condire con sale, pepe e pecorino.
- ✓ Versare il composto nella padella degli *ampasciuni*, scuotendo leggermente il recipiente affinché non si attacchi sul fondo.
- ✓ Servendosi di un piatto, girare la frittata dall'altra parte e far cuocere.

○ *Frittata ti cipodda* ○

• *Frittata di cipolla* •

INGREDIENTI

- 4 uova
- 400 g. di cipolla
- Olio extravergine di oliva
- 100 g. di formaggio grattugiato
- Sale

✓ In una padella far soffriggere la cipolla affettata sottile. Una volta imbiandita e appassita versare le uova precedentemente sbattute con il formaggio.



✓ Far cuocere per 7 o 8 minuti, muovendo la padella in modo che la frittata non si attacchi sul fondo. Servendosi di un piatto, girare la frittata dall'altra parte e finire la cottura.

✓ Varianti: Si possono sostituire le cipolle con i peperoni o zucchine o patate o carciofi

○ *Frittata ti oi* ○

• *Frittata di uova* •

INGREDIENTI

- 4 uova
- 4 cucchiaini di formaggio grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale

✓ Sbattere le uova, unire il formaggio e il sale.

✓ In una padella portare a giusta temperatura l'olio, versare il composto e far cuocere da un lato. Servendosi di un piatto, girare la frittata dall'altra parte e finire la cottura.

✓ La cottura può avvenire in forno, evitando così di girarla.

○ *Frittata ti scarcioppuli* ○

• *Frittata di carciofi* •

INGREDIENTI

- 8 uova
- 4 carciofi
- olio extravergine di oliva
- 100 g. pane grattugiato
- 100 g. di formaggio grattugiato
- aglio
- sale e pepe
- 1 limone
- Foglioline di menta

✓ Pulire i carciofi e tagliarli in piccoli spicchi.

✓ Immergerli in acqua acidulata con il succo di limone.

✓ Mescolare gli spicchi di carciofi ben scolati, il pane, il formaggio, l'aglio tritato, le foglioline di menta, un pizzico di sale, il pepe, le uova sbattute.



✓ Ungere con olio una teglia da forno, cospargere del pane grattugiato e versare il composto distribuendolo in modo uniforme.

✓ Cospargere con ulteriore pane grattugiato e irrorare con un filo d'olio di oliva.

✓ Infornare a 180 gradi per circa 15 minuti.

◦ Cattoi ◦

• Pan di Spagna •

INGREDIENTI

- 6 uova
- 6 cucchiaini di farina
- 6 cucchiaini di zucchero

- ✓ Separare gli albumi dai tuorli e montarli a neve. Amalgamare i tuorli con lo zucchero, unire la farina e in maniera delicata con movimento che va dall'alto verso il basso gli albumi montati a neve. Sistemare in una tortiera imburata e cuocere in forno a 150 gradi per 30 minuti.



◦ Cattoi ti patati ◦

• Torta di patate •

INGREDIENTI

- 500 g. di patate lesse
- 8 uova
- 100 g. di formaggio grattugiato
- 100 g. di pane grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

- ✓ Sbucciare le patate e schiacciarle.
- ✓ Unire alla purea le uova, il formaggio, il pane, il sale e il pepe.
- ✓ Oliare una teglia da forno, sistemarvi il composto e livellarlo.
- ✓ Cospargere la superficie di pane grattato e irrorare con un filo d'olio.
- ✓ Infornare a 200 gradi per 20 minuti.

◦ Puddicastru ◦

• Pane con uova •

INGREDIENTI

- 1 Kg. di farina
- 25 g. di lievito di birra
- 200 cl. di olio extravergine di oliva
- 200 cl. di vino bianco
- 10 uova
- Sale

- ✓ Sistemare la farina a corona, mettere al centro l'olio intiepidito, il sale, il lievito e il vino sino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Far lievitare l'impasto per circa un'ora
- ✓ Fare dei panetti e creare una fossetta al centro di ognuno, collocare l'uovo fresco intero (con il guscio) e chiuderlo con una griglia di bastoncini dello stesso impasto. Infornare a 200 gradi per circa 30 minuti



INGREDIENTI

- 1 Kg. di farina
- 400 g. di zucchero
- 200 cl di olio extravergine di oliva
- 5 uova
- 40 g. di ammoniaca
- Latte q.b.



- ✓ Unire tutti gli ingredienti, si otterrà un impasto morbido.
- ✓ Con un sacchetto di pasticceria (sac à poche) dargli la tipica forma (allungata o tonda) disponendoli in una teglia imburrata e infarinata. Infornare a 150 gradi per circa mezz'ora. Una volta freddati, decorare con ghiaccia reale e codette colorate.

INGREDIENTI

- 1 Kg. di farina
- 100 g. di alcool 90°
- 100 g. di olio extravergine di oliva
- 12 uova
- 5 g. di ammoniaca

- ✓ Mescolare la farina e l'alcool, aggiungere l'olio e le uova intere. Impastare e lasciare riposare per una notte intera. Il giorno seguente formare i taralli e tagliarli lungo il fianco per dargli la forma caratteristica, sistemarli in una teglia.
- ✓ Infornare a 180 gradi per 30 minuti.
- ✓ Lasciare raffreddare e decorare con glassa bianca.

INGREDIENTI

- 1 Kg. di mandorle tostate
- 1 Kg. di zucchero
- 8 albumi d'uovo
- Un pizzico di sale

- ✓ Montare a neve gli albumi con lo zucchero e il pizzico di sale.
- ✓ Unire le mandorle tostate tagliate a metà.
- ✓ Sistemare nelle pirotine e cuocere in forno a temperatura moderata.



Una vecchia preparazione a base di uova

Gli *Antichi* consideravano l'uovo come il simbolo del mondo.

I Latini, gente molta pratica, utilizzavano tra gli altri alimenti, anche l'uovo per stupire i propri ospiti con banchetti pantagruelici.

Uno scritto giunto sino a noi, ci racconta che Trimalcione, un ex servo divenuto ricchissimo, faceva preparare una gallina di legno, dentro la quale riscaldare e servire delle uova di pavone fatte di pasta di farina al cui interno veniva posto un beccafico cotto e avvolto da tuorlo sodo molto pepato.

Una nuova preparazione a base di uova

Uova affogate granduca

Per 4 persone

8 uova affogate

8 tartelette di pasta sfoglia

150 g. di punte di asparagi

200 cl di salsa Mornay

8 fettine di tartufo

Burro

Procedimento

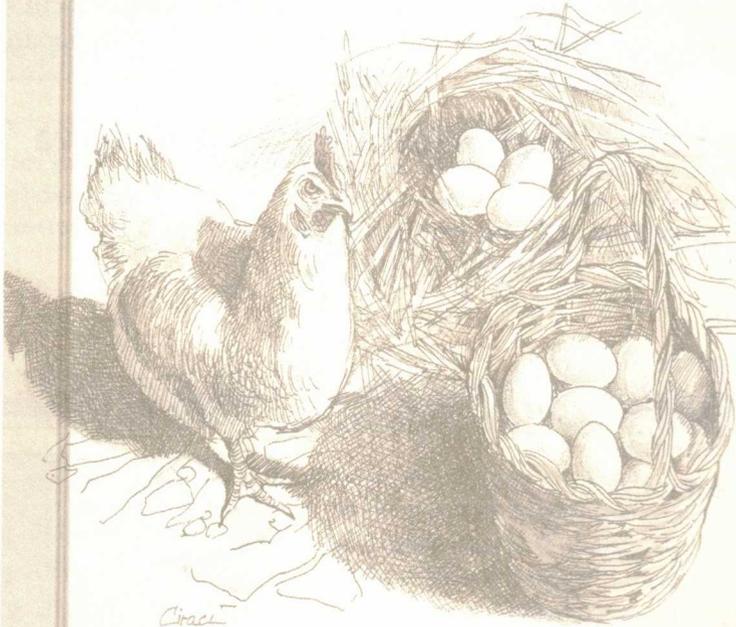
Mettere nelle tartelette le punte di asparagi tagliate a pezzetti, cotte, scolate e fritte nel burro.

Su ogni tarteletta, porre un uovo e decorare con una fettina di tartufo.

Rivestire con salsa Mornay e gratinare leggermente in forno.



Associazione Pro Loco
- Lattano -



L'Ou cannarutu

Per le informazioni contenute in questo opuscolo sono state consultate le persone citate ed i seguenti testi:

- Professione cuoco di F. Pellegrini - Fratelli Fabbri Editori
- Documenti a cura del Ministero della Sanità
- Documenti a cura dell'Istituto superiore della Sanità
- Henry-Paul Pellaprat - L'arte della cucina moderna - Sansoni Editore

Indice

| | |
|---|---------|
| Presentazione | pag. 3 |
| L'uovo e la gallina | pag. 5 |
| La prova dell'uovo | pag. 6 |
| Le caratteristiche dell'uovo | pag. 6 |
| Attenti alle uova! | pag. 7 |
| Le varie cotture | pag. 9 |
| | |
| L'ou cannarutu (l'uovo goloso) - Le Ricette | pag. 13 |
| Ou allu tiestu | pag. 13 |
| Oi cu lu spunzali | pag. 13 |
| Oi cu lu pummitoru | pag. 13 |
| Oi chini. | pag. 14 |
| Piseddi cu l'oi | pag. 14 |
| Cicori a minestra cu l'oi | pag. 14 |
| La chiena | pag. 15 |
| Purpetti ti oi | pag. 15 |
| Mignuli fritti | pag. 15 |
| Fiuri ti cucuzza fritti | pag. 16 |
| Fiuri ti cucuzza allu furnu | pag. 16 |
| Frittata ti cucuzza e fiuri ti cucuzza | pag. 17 |
| Frittata ti spinaci | pag. 17 |
| Frittata ti ampasciuni | pag. 17 |
| Frittata ti cipodda. | pag. 18 |
| Frittata ti oi | pag. 18 |
| Frittata ti scarcioppuli | pag. 18 |
| Cattoi | pag. 19 |
| Cattoi ti patati | pag. 19 |
| Puddicastru. | pag. 19 |
| Li pasti | pag. 20 |
| Friseddi cu l'oi | pag. 20 |
| Spumetti | pag. 20 |
| | |
| Una vecchia preparazione a base di uova. | pag. 21 |
| Una nuova preparazione a base di uova. | pag. 21 |

Finito di stampare
nel mese di settembre 2006
dalla Tipografia Neografica - Latiano (BR)

Si ringraziano
per la collaborazione:





C.da Moreno - 72023 Mesagne (Br) - Tel. 0831.721457 - Fax 0831.721487



Masseria Asciola
AZIENDA AGRICOLA
Tel. e Fax 0831.725116
Sta. Prax. Latiano's, Vico Im S - LATIANO (BR)

- Portaombrelli
- Tavoli
- Anfore



- Applique
- Fontane
- Cachepot

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



Zona Industriale - Francavilla F.



ADDOBI FLOREALI PER TUTTE LE CERIMONIE
IMPRESA ONORANZE FUNEBRI
TRASPORTI NAZIONALI ED ESTERI

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

Caffè Borgo Antico
CAFFETTERIA
PANINOTECA - CORNETTERIA
Pizza Umberto I - tel. 0831 726408
LATIANO



COMPRAVENDITE - MUTUI
PERIZIE E CONSULENZE

servizi immobiliari

www.ellegiimmobiliare.it E-mail: ellegiservizi@tiscalinet.it

ASSOCIATO
FIAP
www.italiacase.it

72022 LATIANO (BR) - Via E. D'Ippolito, 84 - Tel. e Fax 0831.725693 - Cell. 340.7815532