



Associazione Pro Loco  
- Lattiano -

# Trippa e gnimmarièddi





# Trippa e gnimmarièddi

I QUADERNI DELLA PRO LOCO n. 11

XXXI SAGRA TI LI STACCHIODDI 2008

A cura di:

Cosimo Galasso - coordinamento

Tonino Nacci - segreteria

Vincenzo Mustich - per la parte gastronomica

Con il patrocinio:



REGIONE PUGLIA



PROVINCIA DI BRINDISI



CITTÀ DI LATIANO

APT BRINDISI



UNPLI PUGLIA



SERVIZIO CIVILE NAZIONALE



# Organi Sociali Pro Loco Latiano - 20 aprile 2008 / 19 aprile 2012

**Cosimo Galasso**  
Presidente

**Luigi Scalera**  
Vice Presidente

**Crocifisso Di Tommaso**  
Tesoriere

**Fabio Carbone**  
**Francesco Distante**  
**Piero Lotti**  
Consiglieri d'Amministrazione

**Tonino Nacci**  
Segretario

**Gabriele Argentieri**  
**Cosimo Menna**  
**Vincenzo Mustich**  
Proviviri  
**Giuseppe Epifani**  
**Francesco Bianco**  
supplenti

**Antonio De Fazio**  
**Tommaso Gagliani**  
**Piero Palma**  
Revisori  
**Cosimina Spinelli**  
**Domenico Madaghiele**  
supplenti

## ASSOCIAZIONE PRO LOCO

72022 LATIANO (BR) - P.zza Umberto I, 57  
Tel. 0831.721096 - Fax 0831 721096 - 0831.1810330  
E-mail: [procolatiano@libero.it](mailto:procolatiano@libero.it)



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

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



I volontari del Servizio Civile Nazionale:

Giuseppe Argese, Anna Miriam Bianchetto,  
Annalisa Bitonto, Fabio Carbone, Sabrina Carbone,  
Veronica De Nitto, Maria Andreina Orsini, Francesca Santoro.

Si ringrazia: **Idea Radio**

## Presentazione

Per la 31ª edizione della *sagra ti li stacchiòddi* puntualmente viene pubblicato un nuovo quaderno ricettario tematico della Pro loco di Latiano (l'undicesimo) sui vari modi di cucinare le frattaglie: *trippa e gnimmarièddi*.

Le macellerie, negli anni 50, a Latiano erano tre di carne *bianca* (di Emanuele Caforio, in piazza cap. D'Ippolito, di De Fazio Mosè (detto *museu*), in piazza cap. D'Ippolito e di Luigi Trinchera, (detto *Luici l'uccieri*, in piazza Bartolo Longo) e due di carne *rossa* di Salvatore Spinelli (detto *Tori ti carinu*) e dei Cariolo (*li pupi*).

Per indicare la presenza di una macelleria il proprietario, nei giorni festivi, esponeva fuori dalla sua bottega ad un sostegno (*bandiera*) una parte di carne macellata, mentre nei giorni infrasettimanali appendeva una *pezza rossa*.

Si potevano acquistare vari tipi di carne di diversa qualità e varietà. La qualità migliore era di esclusiva possibilità dei benestanti (*li signuri*), quella di terzo taglio e le frattaglie della povera gente che la poteva acquistare solo nei giorni festivi.

Gli svaghi e i divertimenti, negli anni '50, erano limitati; si dovevano creare allora delle occasioni per stare e mangiare insieme. Ogni occasione era buona per creare momenti di aggregazione, di allegria e di convivialità fra parenti ed amici (*consegna del tabacco, lu capucanali* cioè fine di un lavoro, anniversari vari, ecc.)

Agli incontri partecipavano molte persone, in considerazione anche del fatto che le famiglie erano numerose. Per soddisfare un'*armata* di affamati rispondeva la pignatta con la sua piccante trippa. Preparazione popolare d'eccellenza per costo e apprezzamento e che non richiedeva un servizio molto formale.

Nella ricerca, data la limitatezza della preparazione nelle nostre zone, non ci siamo limitati a guardare i confini regionali. Il legame lo abbiamo trovato nella spontaneità dell'utilizzo di alimenti essenziali, a volte per la sopravvivenza, e per l'innata convivialità che il piatto porta con sé. Questo è quanto abbiamo vissuto e vogliamo far conoscere.

L'argomento trattato nell'11° quaderno-ricettario tematico della Pro loco è *trippa e gnimmarièddi*, tema trascurato e dimenticato che la Pro loco ha il dovere di rivalutare.

Si ringraziano tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo opuscolo, in particolare le signore Emilia, Raffaella, Margherita, Addolorata (*Ratodda*), Margherita (*Chita*) che ci hanno trasmesso i loro segreti e ricordi, i soci della Pro loco Giuseppe D., Antonio, Angelo, Giuseppe T. e Giovanni per la collaborazione dimostrata e Vincenzo Mustich per la sua indispensabile disponibilità, per la sua grande competenza nella ricerca e nella cura delle ricette.

Cosimo Galasso  
Presidente



## *Trippa e gnimmarièddi*

Questa piccola raccolta contiene un numero molto limitato di ricette conosciute ed altre distanti dalle nostre abitudini. Dettate e suggerite da chi piace raccontare la ricetta come un romanzo di vita, di abitudini, di ricordi, di buone intenzioni e di trasgressioni.

Pietanze che qui vengono molto sinteticamente trattate, ridotte all'essenziale.

Ricette nate nella cucina, ma soprattutto dalla creatività, alla ricerca dell'umore e dell'amore: termometro dell'arte di vivere e di stare insieme, di indovinare il complicato nel semplice e viceversa.

Risultato del pensiero, nato dall'uomo per la gioia di conoscere.

Non vi nascondo il piacere di sapere della loro realizzazione e del raggiungimento dello scopo supremo: nutrire con gusto; l'essenziale e il piacere.

*Vincenzo Mustich*

# Trippa

**L**a **trippa** è una frattaglia, più precisamente è costituita dalle diverse parti dello stomaco del bovino.



*Trippa sul banco di vendita: rumine (a sinistra), reticolo (a destra, in secondo piano), foio (a destra in primo piano)*

Il bovino ha quattro stomaci:

1. il rumine , che viene chiamato anche trippa, croce, crocetta, pancia, trippa liscia o busecca, è composto da un grande sacco che rappresenta circa l'80% di tutto lo stomaco.
2. il reticolo, che viene chiamato anche cuffia, nido d'ape, bonetto o beretta, è piccolo sacco collegato al rumine ed ha un aspetto spugnoso con piccole creste a forma di "cellette esagonali".
3. l'omaso, meglio conosciuto come foio, centopelli, libro o millefogli, rappresenta il terzo e ultimo dei prestomaci ed è formato da un sacco con tante lamelle.
4. l'abomaso, infine, è conosciuto come frasame, lampredotto, riccia, riccioletta, frangiata o spannocchia, rappresenta lo stomaco vero e proprio.

Nell'elenco stilato dalla Unione Europea riguardante le parti del bovino da scartare (il cranio, il cervello, gli occhi, le tonsille, la colonna vertebrale ed il midollo spinale dei bovini di età superiore ai 12 mesi e gli intestini dei bovini di qualsiasi età) non figura la trippa (in quanto stomaco del bovino). È quindi un alimento sicuro e può essere liberamente consumato. *(fonte wikipedia)*

Nella storia si hanno notizie che già gli antichi greci consumavano la trippa arrostita sulle braci, mentre i romani preparavano le "salicce di trippa".

Tempo fa era difficile reperire la trippa già pulita pronta per "andare in pentola", in quanto tutto dipendeva dal macellaio che provvedeva

manualmente alle operazioni di pulizia e sgrassatura.

Oggi, le stesse operazioni vengono svolte da aziende specializzate.

Non possiamo sottrarci alla conoscenza ed al confronto per un consapevole e cosciente atteggiamento dietetico.

Di seguito sono riportate in tabella alcune caratteristiche dei più comuni tipi di carne. **Composizione, valore energetico e tenore di colesterolo per alcuni tipi di carne per 100 g di parte edibile cruda (Dati dell'Istituto Nazionale della nutrizione).**

Tipi di carne	Proteine	Grassi	Kcal
Bovino adulto magro	20,7	5,1	129
Bovino adulto semigrasso	18,8	15,4	214
Bovino adulto grasso	15,8	29,2	330
Vitello	20,7	1,0	92
Cavallo	21,7	2,7	113
Maiale magro	19,9	6,8	141
Maiale semigrasso	17,2	22,1	268
Maiale grasso	19,9	37,3	394
Maiale bistecca magra	18,3	3,0	100
Agnello	20,0	2,2	101
Capretto	19,2	5,0	122
Castrato	16,7	17,7	226
<b>Trippla di bovino</b>	15,8	5,0	108
Rene di bovino	18,4	4,6	118
Fegato di bovino	21,0	4,4	146
Coniglio	22,0	5,0	138
Pollo	19,0	11,0	175
Tacchino	20,2	14,8	220
Oca	16,5	31,5	355
Struzzo	22,0	2,0	97
Anatra	16,0	28,5	380
Fagiano	24,3	5,2	144
Quaglia	25,0	6,8	161



## TABELLA NUTRIZIONALE TRIPPA BOVINA

Composizione chimica e valore energetico degli alimenti per 100 g di parte edibili

	Acqua (g)	72.0
	Proteine (g)	15.8
	Lipidi (g)	5.0
Glucidi	Disponibili (g)	0.0
	Amido (g)	0.0
	Solubili	0.0
	Fibra alimentare	0.0
Energia	Kcal	108
	Kj	452
Minerali	Sodio (mg)	107
	Potassio (mg)	18
	Ferro (mg)	4.0
	Calcio (mg)	8
	Fosforo (mg)	50
Vitamine	Tiamina (mg)	0.14
	Riboflavina (mg)	0.18
	Niacina (mg)	1.60
	Vitamina A (mg)	0
	Vitamina C (mg)	3

Le ricette per cucinare la trippa sono tante quante le campane: ogni zona ha la sua.



*Gnimmarièddi preparati*

# TRIPPA E GNIMMARIÈDDI

## Le Ricette

### *La trippa: preparazione semplicemente laboriosa*

Si lessa in acqua bollente salata con cipolla, carota, sedano, pepe in grani, delle foglie di alloro e del peperoncino.

Il tempo necessario alla sua cottura dipende da diverse variabili: l'età dell'animale e il tempo di prelessatura data dalle aziende specializzate o dal macellaio.

Come riferimento, di può dire che una cottura a leggera ebollizione, deve durare circa tre ore per quella di vitello e quattro ore circa per quella di bovino adulto.

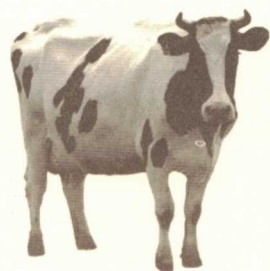
Bisogna fare attenzione alla quantità procapite (se usata per secondo piatto), perché durante la cottura si riduce, per questo sono consigliabili circa 250 g. La si può presentare tagliata a strisciole o confezionando piccoli involtini.

*La trippa è una frattaglia, la più comune è quella del bovino, ma viene acquistata anche quella di ovini, di caprini ed equini.*

*Nell'acquisto, solitamente la troviamo già pulita, sgrassata e parzialmente lessata; è preferibile acquistarla in una macelleria di fiducia chiedendo il tipo definito grigio o scura.*

*Per la sua conservazione il tipo scuro può essere conservata in frigo per 3 giorni circa avendo subito pochi trattamenti; il tipo bianco, fino a 4-5 giorni.*

*Alcuni consigliano di tenerla in frigo immersa nell'acqua fredda, per evitare che ingiallisca.*



## ◦ *Trippa al parmigiano* ◦

### INGREDIENTI

- 1,2 Kg. di trippa lessa
- 150 g. di pancetta
- 1 dl di olio extra vergine di oliva
- 100 g. di prosciutto cotto
- 2 dl di salsa di pomodoro
- sedano
- cipolla
- carota
- aglio
- alloro
- sale e pepe q.b.

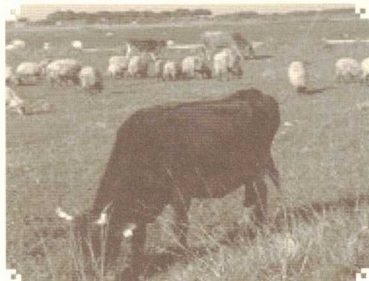
- ✓ Tritare insieme alla pancetta una cipolla di media grandezza e uno spicchio di aglio. Mettere il trito in una pentola con l'olio e soffriggere bene.
- ✓ Unirvi la trippa, la salsa di pomodoro, il sale e il pepe.
- ✓ Coprire il tutto con acqua e lasciar bollire mescolando delicatamente.
- ✓ Aggiungere il prosciutto tagliato a dadini e completare la cottura a fuoco bassissimo. Servirla calda con Parmigiano Reggiano grattugiato.

## ◦ *Trippa alla milanese* ◦

### INGREDIENTI

- 100 g. di formaggio grana grattugiato
- 200 g. di fagioli bianchi lessati
- 1 Kg. di trippa lessa
- 300 g. di funghi pleurotus tagliati a fettine
- 50 g passato di funghi (funghi cotti passati al passaverdura)
- prezzemolo
- pepe

- ✓ Versare in un tegame la trippa, i pleurotus e i fagioli.
- ✓ Portare ad ebollizione e aggiungere due cucchiai di crema ai funghi e una manciata di prezzemolo tritato.
- ✓ Salare e pepare, cospargere abbondantemente con il parmigiano.



*Trippa*

## ◦ *Trippa con cipolline* ◦

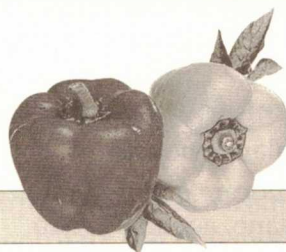
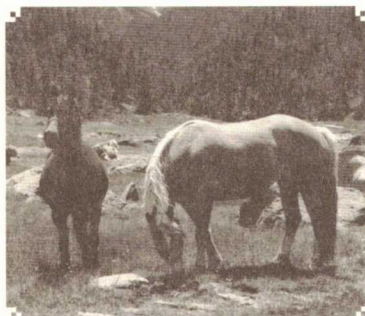
- ✓ Tagliare a striscioline sottili la trippa.
- ✓ Far rosolare nell'olio le cipolline sbucciate e lavate.
- ✓ Versare la trippa, fare insaporire per qualche minuto e ricoprire con il brodo di carne. Moderare la fiamma, far cuocere per almeno mezz'ora dopo aver salato e pepato a piacere.
- ✓ A cottura ultimata (quando il brodo si sarà ridotto), servire la trippa con una spruzzata di formaggio grana grattugiato.

### INGREDIENTI

- 1 kg di trippa lessa
- 50 g di cipolline
- 1,5 dl di olio extra vergine di oliva
- 1 l di brodo di carne
- 100 g di formaggio grana grattugiato
- sale e pepe



zeppa - rete del ventre chiusa



## ◦ *Trippa con peperoni* ◦

### INGREDIENTI

- 1 kg di trippa lessa
- 1,5 dl di olio extravergine di oliva;
- 200 g di passata di pomodoro
- 200 g cipolle
- 200 g peperoni gialli
- alloro
- prezzemolo
- sale

- ✓ Tagliare la trippa a striscioline sottili.
- ✓ Far soffriggere nell'olio extravergine di oliva le cipolle affettate sottili.
- ✓ Unire i peperoni ben lavati e tagliati a fette, la foglia di alloro.
- ✓ Far insaporire e aggiungere la passata di pomodoro.
- ✓ Salare e lasciar cuocere.
- ✓ Unire la trippa e portate a cottura bagnando di tanto in tanto con del brodo.
- ✓ Servire con prezzemolo tritato.

## ◦ *Trippa alla romana* ◦

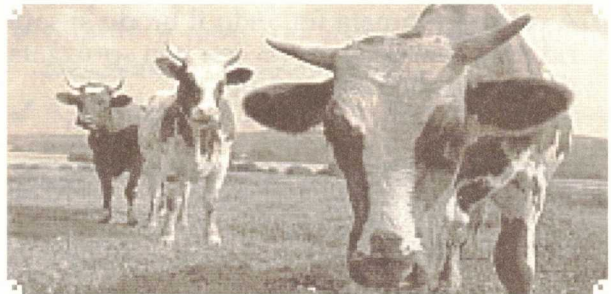
### INGREDIENTI

- 1 kg di trippa cotta
- 150 g di cipolla
- 100 g di carote
- 150 g di sedano
- 100 g di parmigiano
- menta
- sale
- pepe
- peperoncino
- pomodoro in polpa
- vino bianco secco

✓ Far soffriggere per 15 minuti, in olio d'oliva, cipolla, sedano, carota e la trippa tagliata a striscioline. Aggiungete il vino bianco e lasciar evaporare.

✓ Unire sale, pepe, peperoncino, la polpa di pomodoro. Cuocere dolcemente.

✓ Servire con parmigiano grattugiato e menta.



## ◦ *Trippa alla pisana* ◦

✓ Tritare cipolla, carota, prezzemolo e soffriggere nell'olio.

✓ Unire la trippa, la pancetta e il pomodoro pelato.

✓ Unire salvia, timo e origano.

✓ Salare e pepare.

✓ Cuocere a fiamma dolce aggiungendo, man mano, acqua o brodo.

✓ Prima di servire insieme a crostini di pane fritti, cospargere di prezzemolo tritato.

### INGREDIENTI

- 1Kg di trippa cotta, tagliata a striscioline
- 100 g di pancetta di maiale tagliata a dadi
- 200 g di pomodoro
- 100 g di cipolla
- 100 g di carota
- 150 g di sedano
- prezzemolo
- aglio
- 1,5 dl d'olio extra vergine d'oliva
- salvia
- timo
- origano
- sale e pepe



Preparazione gnimmarièddi

## ◦ *Trippa e fagioli* ◦

### INGREDIENTI

- 1 kg trippa cotta
- 100 g pancetta a dadini
- 1 dl olio extra vergine d'oliva
- 200 g sedano
- 100 g carote
- 200 g patate
- 100 g cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- salvia, rosmarino, basilico
- prezzemolo
- fagioli borlotti cotti
- brodo
- sale e pepe



- ✓ Tagliare la trippa a striscioline.
- ✓ Preparare un brodo di carne.
- ✓ Soffriggere la pancetta e la trippa nell'olio.
- ✓ Aggiungere i fagioli borlotti unire del brodo.
- ✓ Cuocere coperto e piano.
- ✓ Servire con grana grattugiato.



*zeppa - rete del ventre aperta*

## ◦ *Trippa alla comasca* ◦

### INGREDIENTI

- 1,2 kg di trippa mista di vitello cotta
- 300 g di fagioli di spagna cotti
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 50 g di pancetta tesa
- 1 dl di olio extra vergine di oliva
- brodo vegetale
- salvia, cipolla, carota, sedano
- sale e pepe

- ✓ Pulire e lavare la trippa e tagliarla a listarelle. Rosolare le verdure tritate con la pancetta e la salvia.
- ✓ Aggiungere la trippa e lasciarla insaporire per alcuni minuti, salare e pepare.
- ✓ Aggiungere del brodo vegetale e portare a cottura.
- ✓ Unire i fagioli e far insaporire per circa 10 minuti.
- ✓ Servire con parmigiano grattugiato, il pepe e fette di pane bruschettato.



## ◦ *Trippa alla fiorentina* ◦



- ✓ Tagliare la trippa a listarelle.
- ✓ Metterla in una casseruola, coprire e far scaldare a fuoco basso per almeno 15 minuti, in modo da fargli spurgare tutta l'acqua.
- ✓ Sistemarla in una scolapasta e lavarla accuratamente.

- ✓ Soffriggere in l'olio la cipolla tagliata a fettine sottili.
- ✓ Unire i pomodori pelati passati ed far cuocere per circa 10 minuti.
- ✓ Aggiungere la trippa e condire con sale e pepe.
- ✓ Lasciar cuocere lentamente.
- ✓ Servite calda cosparsa di parmigiano reggiano grattugiato.

### INGREDIENTI

- 1 kg di trippa
- 100 g di grana
- 300 g di pomodori pelati
- 150 g di cipolla
- 1 dl di olio extra vergine di oliva
- sale e pepe

## ◦ *Trippa in insalata* ◦

### INGREDIENTI

- 1 kg di trippa cotta
- 2 spicchi d'aglio
- Olivine nere snocciolate
- Pomodorini
- 1,5 dl di olio extra vergine di oliva
- sale e pepe
- prezzemolo

- ✓ Tagliare a striscioline la trippa.
- ✓ Condirlo con un trito di aglio, olive nere tagliate a rondelle, pomodorini tagliate a spicchi.
- ✓ Finire con olio, prezzemolo tritato sale e pepe.
- ✓ Si può "alleggerire", aggiungendo della scorza di limone tritata.

## ◦ *Trippa con zucchine e piselli* ◦

### INGREDIENTI

- 1 kg di trippa
- 200 g di zucchine
- 100 g di piselli
- aglio
- 150 g di cipolla
- 100 g di carota
- pepe e sale
- 1,5 dl di olio extra vergine di oliva.

- ✓ Lessare la trippa con la cipolla e la carota.
- ✓ Pulire e tagliare le zucchine a rondelle.
- ✓ Cuocerle a fuoco basso dopo averle soffritte in olio e aglio.
- ✓ Cuocere i piselli in acqua salata e un pizzico di zucchero.
- ✓ Una volta cotti, unire i piselli alla zuccina e aggiungere la trippa.
- ✓ Insaporire continuando la cottura.

## ◦ *Trippa al pomodoro* ◦

### INGREDIENTI

- 1 kg di trippa
- 300 g di pomodori pelati
- 100 g cipolla
- capperi
- sale e pepe
- 1,5 dl di olio extra vergine d'oliva
- basilico

- ✓ Far cuocere in acqua bollente la trippa con la cipolla.
- ✓ Far bollire la salsa di pomodoro e i capperi per qualche minuto.
- ✓ Unire la trippa cotta e portare dolcemente a cottura, allungando, di tanto in tanto, con acqua o brodo di carne bollente.

## ◦ *Trippa e spaghetti* ◦

### INGREDIENTI

- 500 g di trippa cotta tagliata a striscioline
- 500 g di spaghetti
- 1 kg di pomodori pelati
- 100 g di cipolla
- 1 dl olio extra vergine di oliva
- 100 g di pecorino
- capperi
- sale e pepe

- ✓ Preparare la salsa di pomodoro: soffriggere nell'olio la cipolla tritata, unire i pomodori pelati e portare a cottura.
- ✓ Unire i capperi, il sale e il pepe e continuare a cuocere per almeno 5 minuti.
- ✓ Aggiungere la trippa, insaporire con un filo d'olio e condire con sale e pepe.
- ✓ Far cuocere.
- ✓ Condire gli spaghetti cotti al dente e servire con pecorino grattugiato.

## ◦ *Trippa con le uova* ◦

### INGREDIENTI

- 1 kg di trippa cotta
- 4 uova
- 300 g di patate
- 100 g di sedano
- 150 g di cipolla,
- 150 g di carote,
- 1,5 dl di olio extra vergine di oliva
- aglio
- g 100 di parmigiano
- sale e pepe.

- ✓ Soffriggere nell'olio la carota, la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio tritati.
- ✓ Unire il basilico e la trippa tagliata a striscioline
- ✓ Aggiungere brodo di carne e lasciar cuocere a recipiente coperto e a fuoco minimo.
- ✓ Una volta cotta, togliere dal fuoco e unire quattro rossi d'uovo e 2 albumi sbattuti con il formaggio, il sale e il pepe.
- ✓ Rimettere sul fuoco e lasciar insaporire per tre minuti.





## ◦ *Minestra di trippa di vitello* ◦

### INGREDIENTI

- Ingredienti:
- 1 kg di trippa di vitello
- 200 g di pomodori tagliati a spicchi
- 300 g di zucchine tagliate a rondelle
- 400 g di patate di media grandezza
- 200 g di fagioli borlotti lessati
- 200 g di cipolle
- 200 g di verza
- 200 g di carote
- 100 g di porri
- 100 g di sedano
- salvia, timo, basilico, un paio di chiodi di garofano e qualche foglia di alloro
- 50 g di lardo
- aglio
- 1 dl di olio extra vergine di oliva
- 1,5 dl vino bianco
- sale e pepe

- ✓ Lavare bene la trippa e farla cuocere a fuoco molto vivace, ripetere l'operazione 2 volte, sempre cambiando l'acqua, al fine di sgrassarla.
- ✓ Rosolare la cipolla tritata in olio aggiungere la verza tagliata a listarelle, il sedano, i porri e le carote tagliate a dadi.
- ✓ Preparare un battuto con il lardo, l'aglio e la salvia.
- ✓ Soffriggere la trippa in olio, bagnare col vino bianco e farlo evaporare.
- ✓ Unire il battuto con il sedano, la verza, i porri e carote.
- ✓ Coprire il tutto con acqua o brodo di carne caldo, cuocere a fuoco dolce per circa due ore
- ✓ Circa mezz'ora prima della cottura, unire i pomodori, le patate tagliate a cubetti, le zucchine a fettine e i fagioli.
- ✓ Servire con grana grattugiato.



## ◦ *Trippa con le patate* ◦

### INGREDIENTI

- 1 Kg. di trippa
- 500 g. di patate
- Olio extra vergine di oliva
- 250 g. di pomodori pelati
- Sedano
- Carote
- Cipolla
- Peperoncino
- Alloro
- Sale

- ✓ Far rosolare la cipolla, le carote e il sedano.
- ✓ Aggiungere la trippa tagliata a pezzi e soffriggere con le verdure.
- ✓ Aggiungere il pomodoro, l'alloro e il peperoncino.
- ✓ Salare e far cuocere, se necessario aggiungere acqua.
- ✓ Quando la trippa è quasi cotta aggiungere le patate tagliate a dadi.
- ✓ Continuare la cottura a fuoco lento.
- ✓ Servire caldo.

## ◦ *Trippa in umido piccante* ◦

- ✓ Tagliare la trippa a bastoncino.
- ✓ Tritare la carota e la cipolla e soffriggerli in olio.
- ✓ Aggiungere la trippa.
- ✓ Dopo qualche minuto sfumare con il vino bianco.
- ✓ Una volta evaporato, aggiungere il pomodoro passato allungato con brodo o acqua.
- ✓ Coprire la trippa e lasciar cuocere lentamente, coperto.
- ✓ Condire con sale e peperoncino.

### INGREDIENTI

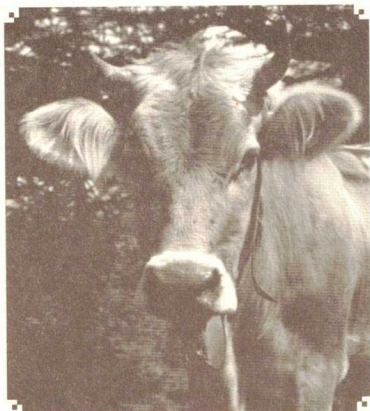
- 1 kg di trippa cotta
- 200 g di cipolla
- 500 g di pomodoro pelati
- 100 g di carote
- 1 dl di vino bianco
- 1,5 dl di olio extra vergine d'oliva
- sale
- peperoncino

## ◦ *Involtini di trippa* ◦

### INGREDIENTI

- 1 Kg. di trippa
- dl 1 di olio extra vergine di oliva
- g 300 di pomodori pelati
- g 200 sedano
- g 100 di cipolla
- Peperoncino
- Alloro
- g 150 di pecorino

- ✓ Tagliare la trippa in forma regolare di circa 5 x 8.
- ✓ Condire ogni fettina con sale, un pezzo di sedano, uno di pecorino e uno di peperoncino.
- ✓ Arrotolare, formando degli involtini e fermare con uno stecchino.
- ✓ Sistemarli in una pignatta dove soffrigge una cipolla tritata in olio di oliva; dopo qualche minuto aggiungere i pomodori pelati, la foglia d'alloro e far cuocere.
- ✓ Condire con sale e peperoncino.
- ✓ Servire con una spolverata di formaggio grattugiato.



Vari tipi di trippa

## ◦ *Parmigiana con trippa* ◦

### INGREDIENTI

- 1 kg di trippa cotta
- 1,5 dl di olio extra vergine di oliva
- 1 kg di pomodori pelati
- 300 g melanzane
- sale e pepe
- 150 g di caciocavallo grattugiato
- 150 g di formaggio primosale in fettine



Gnimmarieddi

- ✓ Tagliare la trippa della lunghezza di un dito.
- ✓ Soffriggerla nell'olio.
- ✓ Preparare una salsa di pomodoro; friggere in olio le melanzane tagliate a fette.
- ✓ In una teglia da forno ben unta d'olio, iniziare con uno strato di melanzane, poi con uno di trippa e, infine, con la salsa di pomodoro.
- ✓ Cospargere con il caciocavallo grattugiato, qualche fettina sottile di primosale fresco, con sale e pepe.

- ✓ Ripetete gli strati sino ad esaurimento degli ingredienti, terminando con salsa di pomodoro ed il formaggio.
- ✓ Infornare a 180° C per almeno 15 minuti circa.



## ◦ *Trippa in agrodolce* ◦

- ✓ Soffriggere la cipolla e l'aglio tritati in olio.
- ✓ Unire la trippa tagliata a listerelle e farla rosolare per alcuni minuti.
- ✓ Bagnare col vino e far evaporare.
- ✓ Aggiungere i pomodori tagliati a pezzi, il succo e la scorza grattugiata del limone e dell'arancia e lo zafferano sciolto in acqua calda.
- ✓ Mettere il sale e il pepe necessario.
- ✓ Cuocere a fiamma bassa e casseruola coperta.

### INGREDIENTI

- 1 kg trippa cotta
- 500 g Pomodori
- 200 g di arancia
- 200 g di limone
- 1 bustina zafferano
- aglio
- 2 dl vino bianco
- 1 dl olio extra vergine di oliva
- sale e pepe

Ci fa piacere aver trovato e mettere a vostra conoscenza alcune ricette "datate" raccolte da un gastronomo eccezionale, **Pellegrino Artusi** nel suo libro "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene".

## ◦ Trippa alla còrsa ◦

### INGREDIENTI

- 700 g trippa cruda
- 100 g zampa senz'osso
- 80 g burro
- 70 g lardone
- 1/2 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- noce moscata e spezie
- sugo di carne
- parmigiano



Sentirete una trippa unica nel suo genere, di grato sapore e facile a digerirsi, superiore a tutte le altre fin qui conosciute; ma il segreto sta nel trattarla con sugo di carne ben fatto e in grande abbondanza, perché ne assorbe molto. Oltre a ciò, è un piatto che non può farsi che in quei paesi ove si usa vendere le zampe delle bestie bovine rasate dal pelo, per la ragione che quella cotenna collosa è necessaria a legare il sugo.

*Dico **cruda** la trippa, perché in molti paesi si usa di venderla lessata.*

- ✓ Dopo averla lavata ben bene, tagliatela a strisce non più larghe di mezzo dito e così pure la zampa.
- ✓ Fatto questo, trinciate minuta la cipolla e mettetela al fuoco col burro, e quando comincia a prender colore aggiungete il lardone tritato fine colla lunetta insieme coll'aglio.
- ✓ Allorché questo soffritto avrà preso il color nocciola, gettateci la trippa e la zampa condendole con sale, pepe e gli aromi indicati, ma questi ultimi a scarsa misura.
- ✓ Fatela bollire finché sarà asciutta, indi bagnatela col sugo e col medesimo finite di cuocerla a fuoco lento onde ridurla tenera, per il che ci vorranno in tutto da 7 a 8 ore; se per caso il sugo vi venisse a mancare aiutatevi col brodo.
- ✓ Quando sarete per servirla, datele maggior sapore col parmigiano e versatela sopra fette di pane arrostito che devono sguazzare nel sugo. Basterà per cinque persone.

*La coratella include: fegato, cuore, polmone e milza. Quella più commercializzata è con solo fegato.*

## ◦ Polpette di trippa ◦

Questo piatto, tolto da un trattato di cucina del 1694, vi parrà strano e il solo nome di trippa vi renderà titubanti a provarlo; ma pure, sebbene di carattere triviale, coi condimenti che lo aiutano, riesce gradito e non grave allo stomaco.

- ✓ Tritate con la lunetta la trippa quanto più potete finissima. Fate lo stesso del prosciutto, del midollo e del prezzemolo, aggiungete le uova, il resto, un poco di sale e mescolate.
- ✓ Con questo composto formate 12 o 13 polpette, che potranno bastare per quattro persone, infarinatele bene e friggetele nell'olio o nel lardo.
- ✓ Ora fate un battutino con un quarto scarso di cipolla di mediocre grossezza e mettetelo in una teglia proporzionata con gr. 60 di burro e, colorito che sia, collocateci le polpette, annaffiatele dopo poco con sugo di pomodoro o conserva sciolta nel brodo, copritele e fatele bollire adagio una diecina di minuti, rivoltandole; quindi mandatele in tavola con un po' del loro intinto e spolverizzate di parmigiano.
- ✓ L'autore aggiunge al composto uva passolina e pinoli, ma se ne può fare a meno.

### INGREDIENTI

- 350 g trippa lessata
- 100 g prosciutto più magro che grasso
- 30 g parmigiano grattato
- 20 g midollo di bue
- 2 uova
- prezzemolo
- noce moscata o spezie
- 2 cucchiaini di pappia non liquida, fatta di pane bagnato col brodo o col latte.

## ◦ Gimmarièddi ◦

## • Involtini d'agnello •



### INGREDIENTI

- budellino d'agnello
- coratella
- prezzemolo
- formaggio pecorino
- sale e pepe

- ✓ Tagliare la coratella d'agnello in pezzi regolari.
- ✓ Condirli con prezzemolo, il sale e il formaggio pecorino.
- ✓ Arrostarli su stessi e legarli col budellino.
- ✓ Cuocerli al forno o grigliarli.

*Di seguito vi lascio il disciplinare per i rinomati fegatini di Laterza.*

## FEGATINI DI LATERZA

**Nome geografico abbinato:** Gnumm'redd lattarol e Gnumm'redd da Terz

**Provincia/e:** Taranto

**Sinonimi e termini dialettali:** Gnumm'redd lattarol e Gnumm'redd da Terz

**Descrizione sintetica prodotto:** Budella e interiora di agnello da latte, intrise di latte avvolte con prezzemolo e cotte lentamente allo spiedo nel forno a legna, previa sosta nello stesso, per circa 20 minuti.

Budella e interiora di agnello, o capretto (fegato - cuore - polmone - milza - reni - e timo) avvolti con budella e epiploon intestinale, aromatizzate con prezzemolo. Il tutto cotto lentamente allo spiedo nel forno a legna, previa sosta nello stesso, per circa 20 minuti.

**Territorio interessato:** Laterza (Ta)

**Descrizione delle metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura:** Lavorazione a mano con appositi coltelli e taglieri in marmo e/o acciaio.

**Materiali, attrezzature specifiche utilizzati per la preparazione e il condizionamento:** Spiedi in acciaio, budella di agnello da latte, agnello e capretto cuore, fegato, polmoni, milza, reni e timo.

**Descrizione dei locali di lavorazione, conservazione e stagionatura:** Macellerie - rosticerie , retrobottega, laboratorio di preparazione, forno a legna.

**Elementi che comprovino che le metodiche siano state praticate in maniera omogenea e secondo regole tradizionali per un periodo non inferiore ai 25 anni:** Testi storici (La storia di Laterza - Mestieri scomparsi - I nonni raccontano);

Pubblicazioni Slow - Food - Gambero Rosso.

**Aspetti relativi alla sicurezza alimentare del processo ed ai materiali di contatto:** Budella appositamente trattata in soluzione salina, lavate e sciaquata con acqua corrente, interiora ( carne macellata fresca) tagliata a punta di coltello e aromatizzata con sale, prezzemolo ed altre spezie opportunamente controllate HACCP. Spiedi in acciaio lavati e resi sterili sulla fiamma. Cottura in forno a legna.

**Fonte:** REGIONE PUGLIA - ASSESSORATO AGRICOLTURA FORESTE CACCIA E PESCA, SETTORE I.C.A.



*Preparazione gnimmarieddi*

# Indice

Presentazione . . . . .	pag. 3
Trippa e gnimmarièddi . . . . .	pag. 5
Trippa . . . . .	pag. 6
Tabella nutrizionale trippa bovina . . . . .	pag. 8
Trippa e gnimmarièddi - Le Ricette. . . . .	pag. 9
La trippa: preparazione semplicemente laboriosa . . . . .	pag. 9
Trippa al parmigiano . . . . .	pag. 10
Trippa alla milanese . . . . .	pag. 10
Trippa con cipolline . . . . .	pag. 11
Trippa con peperoni . . . . .	pag. 11
Trippa alla romana . . . . .	pag. 12
Trippa alla pisana. . . . .	pag. 12
Trippa e fagioli . . . . .	pag. 13
Trippa alla comasca . . . . .	pag. 13
Trippa alla fiorentina . . . . .	pag. 14
Trippa in insalata . . . . .	pag. 14
Trippa con zucchine e piselli . . . . .	pag. 14
Trippa al pomodoro . . . . .	pag. 15
Trippa e spaghetti . . . . .	pag. 15
Trippa con le uova . . . . .	pag. 15
Minestra di trippa di vitello . . . . .	pag. 16
Trippa con le patate . . . . .	pag. 16
Trippa in umido piccante . . . . .	pag. 17
Involtini di trippa. . . . .	pag. 17
Parmigiana con trippa . . . . .	pag. 18
Trippa in agrodolce . . . . .	pag. 18
Trippa alla còrsa . . . . .	pag. 19
Polpette di trippa . . . . .	pag. 20
Gnimmarièddi . . . . .	pag. 20
Fegatini di Laterza . . . . .	pag. 21



# Indice

Finito di stampare  
nel mese di settembre 2008  
dalla Tipografia Neografica - Latiano (BR)



Museo delle Arti e Tradizioni - Via Verdi - Latiano (Br)

Si ringraziano per la collaborazione:


**TENUTA MORENO**  
 Resort Hotel




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

**OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**  
da agricoltura biologica



**CAFORIO**  
AZIENDA AGRICOLA

Via Francavilla, 23 - 72022 Latiano (BR) - Italy  
Tel. e Fax: +39 0831 724107  
<http://www.caforio.it> - e-mail: [info@caforio.it](mailto:info@caforio.it)

- Portaombrelli
- Tavoli
- Anfore



- Applique
- Fontane
- Cachepot

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

**Soc. Coop. RE.IM.**  
Elli Giuliano

IMPIANTI FOGNANTI - TERMICI - ELETTRICI  
GAS - ANTINCENDIO  
LAVORI Edili - RISTRUTTURAZIONI - PAVIMENTI

Via F. SCARAFILÉ, 61  
72022 LATIANO (BR)

Tel./Fax: 0831 72 55 61  
Cell: 340 25 88 312  
348 92 38 472

[www.edilreim.com](http://www.edilreim.com)



**La Casa dei Fiori**  
i Massafra

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

72022 LATIANO (BR)  
Via Cavour, 4

Tel. neg.: 0831.724970  
Tel. ab. : 0831.725723



Piazza Umberto I, 41 - LATIANO (BR) - Tel. 0831.724281