



VISITGALATINA.IT

RISCOVERIRE IL BELLO
DELLE **TRADIZIONI** CON FANTASIA

CORONAVIRUS
QUANDO CASA NON È UN LUOGO SICURO

GLI AUGURI DEL
DOTT. PAOLO TUNDO

SERVIZIO A DOMICILIO A GALATINA

RISCOPRIRE IL BELLO DELLE **TRADIZIONI** CON FANTASIA



TRIA CU LI MUGNULI

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di mugnuli (già puliti)
- cipolla
- sale
- pepe
- olio
- 500 gr di farina di grano duro
- acqua (circa 200 ml)

Rimanere forzatamente a casa, oltre a costringerci a ritmi nuovi e del tutto diversi da quelli a cui eravamo abituati, ci sta facendo apprezzare gesti e azioni che abbiamo probabilmente sempre delegato.

Le nostre cucine si sono riattivate facendo emergere una passione che in fondo ci accomuna tutti. Mangiare bene piace a chiunque. Se poi ci mettiamo la soddisfazione del preparare con le nostre mani, il piacere raddoppia.

*Abbiamo chiesto a **Salento Terra da Gustare** di suggerire qualche piatto in cui cimentarci.*



1. Preparare la tria e lasciarla seccare

Impastare la farina di grano duro con l'acqua fino a ottenere un panetto compatto e non appiccicoso. Consigliamo sempre di aggiungere l'acqua poco alla volta in modo da lavorare la pasta e regolarsi di volta in volta se necessario aggiungere ancora acqua o della farina.

Una volta ottenuto il panetto lo andremo a stendere in una sfoglia sottile e la tagliamo in listarelle, come se fossero tagliatelle di circa mezzo centimetro di larghezza e le lasciamo asciugare su una spianatoia in legno.

2. Cottura in acqua bollente con i mugnuli

Una volta secche, mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua calda. Quando arriva a bollore calare la tria e quando questa è a metà cottura (dopo circa 4/5 minuti) aggiungere anche i mugnuli e lasciar cuocere per circa altri 3/4 minuti.

3. Mantecatura

In una padella a parte, intanto, far rosolare della cipolla con un filo di olio e, a piacere, del peperoncino. Quando la tria e i mugnuli saranno cotti mantecarli nell'olio della padellina e servire con una spolverata di pepe.

IN COPERTINA

Foto di ©Giuseppe Rutigliano



COCULE DI PATATE

Ingredienti

- 500 gr di patate lesse e schiacciate
- 1 uovo grande
- 100 gr di grana padano grattugiato
- 50 gr di pecorino sardo grattugiato
- prezzemolo tritato
- sale e pepe
- 400 ml salsa di pomodoro
- cipolla, basilico
- olio d'oliva

“

Impara a cucinare,
prova nuove ricette,
impara dai tuoi errori,
non avere paura,
ma soprattutto divertiti.

J. Child

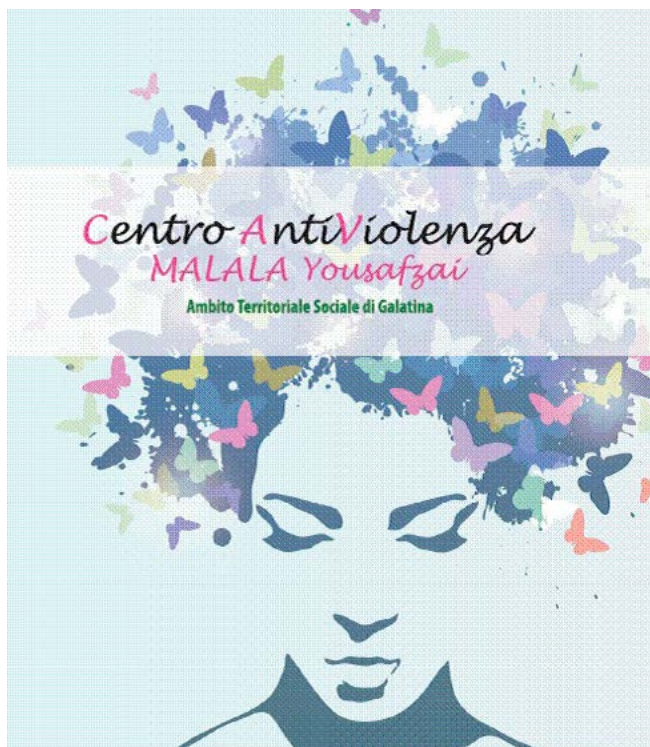
Impastiamo le patate con l'uovo, i due formaggi grattugiati, il prezzemolo tritato, sale e pepe, tenendo da parte un cucchiaino di grana padano e mezzo di pecorino. Otteniamo un impasto omogeneo da cui ricaviamo con le mani le cocule, cioè delle grosse polpette. Nel frattempo prepariamo il sugo, facendo soffriggere la cipolla nell'olio; aggiungiamo quindi la salsa di pomodoro, sale e basilico e facciamo cuocere per 15 minuti circa. Cospargiamo di sugo una pignata (teglia di terracotta) o una teglia da forno, adagiamo delicatamente le cocule una accanto all'altra e versiamo il sugo rimasto, fino a coprirle per metà. Spolveriamo con il formaggio grattugiato che avevamo tenuto da parte e inforniamo a 200° per circa 20 minuti.



1 - Apri il tuo frigo e scrivici sulla nostra pagina **Facebook**, **Instagram** o **canale Telegram** gli ingredienti a tua disposizione

2 - Partendo da quello che hai già in casa noi ti manderemo delle idee per il pranzo/cena.

Noi siamo pronte!
Paola e Ilaria
salentoterradagustare.it



CORONAVIRUS, QUANDO CASA NON È UN LUOGO SICURO

Per la maggior parte delle persone la propria casa non è soltanto un posto in cui dormire, ma soprattutto **un luogo in cui potersi rifugiare e sentirsi al sicuro**.

Il lockdown e il distanziamento sociale, che costringono in casa da settimane, rischiano, però, di rappresentare un problema non solo di carattere economico, ma anche sociale, a causa della convivenza forzata all'interno di alcuni nuclei familiari.

Ci si riferisce, ovviamente, a quei fenomeni di **violenza di genere e domestica** che hanno come vittime donne e minori.

Al fine di prevenire ogni situazione di disagio sociale ricordiamo che:

- **il Cav Malala**, ATS di Galatina dell'Ambito Territoriale di Galatina, ricorrendo a uno "Spazio Virtuale", garantisce l'erogazione di supporti, sostegni, colloqui psicologici, sociali e legali alle donne vittime di violenza.

Il Centro Antiviolenza Malala è raggiungibile tramite una mail al seguente indirizzo:

cavmalala@ambitozonagalatina.it o un messaggio sulla pagina FB del CAV o WhatsApp al numero **333.6488367**



chiedendo di essere richiamate;

- **la Polizia di Stato** ha attivato **YOUPOL**, un'app che, oltre a segnalare atti di bullismo e di spaccio di stupefacenti, può essere usata per i casi di violenza domestica e di genere;

- è stato istituito il numero **1522**, un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità. Il numero, gratuito, è attivo 24 h su 24.

Ricordiamo che è doveroso segnalare e denunciare ogni qualsivoglia atto di violenza domestica che non è tollerabile neanche in questa emergenza sanitaria.

*L'Assessore alle Pari Opportunità
Maria Rosaria Giaccari*



PASQUA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

UN AUGURIO DEL DOTT. PAOLO TUNDO, PRIMARIO
DEL REPARTO MALATTIE INFETTIVE DEL "S. CATERINA NOVELLA" DI GALATINA

"Per chi non conoscesse il nostro reparto, sappia che è costituito da due ali di degenza con un ampio spazio comune in mezzo, che da oltre un mese è diventato il luogo dove, ad ogni cambio turno, si incontra chi smonta e chi prende servizio. Così tre volte al giorno, tutti i santi giorni, si confronta chi esce dalla "zona rossa" e che si appresta ad entrarvi.

È un vociare ad alto volume, per le mascherine che certamente attutiscono i suoni, ma anche per la voglia di lasciarsi andare ad un momento di convivialità, se pure di pochi minuti, prima o dopo un estenuante turno di lavoro. È uno scambiarsi di consegne, un susseguirsi di battute e di risate, a volte anche di grida e litigi, come succede del resto in ogni buona famiglia. Questi sono anche i momenti in cui vengono socializzate le tante manifestazioni di affetto che da più parti riceviamo, tanti piccoli semi che si piantano con forza nel cuore di ognuno di noi, ci confortano in quello che stiamo facendo, ci rafforzano e ci incoraggiano.

Confesso che inizialmente questo "rumore" mi turbava, abituato com'ero al sacro silenzio di un reparto ospedaliero isolato e tranquillo come il nostro. Ora invece non riesco a farne a meno e mi piace, dal mio studio, avvertire quel gioioso sottofondo. È prova della vita che continua, dell'energia che scorre fra uomini e donne che da così tante settimane si stanno alternando in questi faticosissimi turni e che stanno mettendo tutto il proprio cuore in questa impresa. Uomini e donne che, da un giorno all'altro, sono stati strappati ai loro reparti e si sono trovati a lavorare insieme, a fronteggiare tante piccole grandi urgenze, a superare le paure ed imparare con tenacia ed umiltà ad affrontare al meglio questa sfida. Nessuno di noi era pronto a questo, ci siamo tutti reinventati e, devo dire, siamo diventati tutti persone migliori.

A loro, a queste "tute bianche con mascherina, visiera e calzari" va il mio grazie in questo giorno di festa, orgoglioso di essere a capo di una squadra così forte, efficiente e coesa.

Buon lavoro ragazzi, buona Pasqua e buona vita a tutti!"



il servizio a **DOMICILIO** a Galatina



la lista è in costante aggiornamento nella versione online. Clicca sull'immagine e accedi.

I giorni dell'emergenza coronavirus hanno paralizzato l'Italia intera, costretta a chiudere le proprie attività e a rintanarsi in casa. Ci sono però alcuni servizi che sono stati messi a disposizione della comunità di GALATINA attraverso il domicilio.

Questo riguarda principalmente il settore alimentare.

SUPERMERCATO DOK

Via Liguria a Galatina, prenotazione solo su chiamata tel. 0836 234057 (**servizio gratuito**)

PIZZERIA LA TORRE

Via Corridoni a Galatina, prenotazione solo su chiamata SABATO e DOMENICA, tel. 380 1582112 e 0836 210929

GUSTOSITO

Via San Lazzaro a Galatina, prenotazione su chiamata tel. 393 370810 e 0836 210419 escluso il Sabato

PIZZERIA FIVE

Via Pistoia a Galatina, prenotazione solo su chiamata, tel. 320 9334684 o 3500736420 (con possibilità di pagamento con Pos)

SALUMERIA DI TURNO

Via G. Lillo (centro storico) a Galatina. Info e prenotazioni al 393 3248516

L'ANGOLO DEL GUSTO

Via Soleto a Galatina, prenotazione solo su chiamata (anche la mattina a partire dalle 10), tel. 320 4063511

[CONSULTA IL MENU QUI](#)



IL COVO DELLA TARANTA

Via Garibaldi a Galatina, prenotazione solo su chiamata SABATO e DOMENICA, tel. 393 5659584

BOUCHERIE MACELLERIA GASTRONOMIA

Corso Re d'Italia, prenotazione solo su chiamata, tel. 333 3427614 e 3895564202

I MACELLAI

Piazzetta Toma 2 a Galatina, prenotazione tutti i giorni dalle 18:00 alle 22:00, anche WhatsApp, al tel. 0836 234553. Pagamento anche con carta, direttamente alla consegna.

PIZZERIA SCACCO MATTO

Via Pigno 32 - NOHA tel. 3807749251

IL RUSTICONE

Via Papa Giovanni XXIII 9, a Galatina, prenotazione su chiamata SABATO e DOMENICA, tel. 348 3623988.

SPRANTO

Viale Santa Caterina Novella 101 a Galatina, prenotazione VENERDì, SABATO E DOMENICA al tel. 0836 210177

CAFFÈ DEL CORSO (PIZZERIA)

Via Roma Galatina tel. 3288599660

PESCHERIA STELLA DEL MARE

Via Principessa Jolanda a Galatina, tel. 3928480150

BAR MATTEO (PIZZERIA)

Via Liguria a Galatina, prenotazione solo su chiamata a partire dalle 10:00 AM dal MARTEDÌ alla DOMENICA, tel. 366 3850507

PRO SHOP

IGIENE & PULIZIA - Via Soletto, 342/344 Galatina tel. 3881945772

MACELLERIA NINETTO

Via P. Jolanda, 3, Galatina tel. 3381173507

TIPOZERO

via Robertini 3 a Galatina, prenotazione tutti i VENERDÌ, SABATO E DOMENICA al tel. 0836 234401. Contattare in privato per ricevere il Menù.

LA FRUTTERIA

Viale Jonio, 45 tel.3200921500

LA CUCCHERIA

Macelleria e Gastronomia Viale Italia, 66 Soletto, tel. 0836 667396





PLANT 008

Via G. Del Ponte a Galatina
Prenota il tuo cocktail/wine/drink box dalle
7:00 alle 19:00, consegna entro le 20:00.
Tel. 388 9979809 - 389 4363867.

CONADCITY

Via Gallipoli e V.le Don Bosco a Galatina
Prenotazione al n. 0836 561205

D&B SUPERMERCATO

Via A. Vallone 29 a Galatina.
Consegna senza costi aggiuntivi, tutti i giorni
dalle 8:30 alle 12:30 e dalle 17:00 alle 19:00
escluso giovedì pomeriggio.
Prenotazioni al n. 0836 567357.

GALENICA SALENTINA

via D'Enghien a Galatina.
Il martedì e il giovedì dalle 16:30 alle 18:00.
Prenotazioni telefoniche negli stessi giorni al
n. 0836 564045 dalle 8:30 alle 10:30.

LA CONTADINA

Corso A. Diaz 51 a Galatina.
Frutta e verdura dalle 10:00 alle 18:00, il
giovedì dalle 10:00 alle 14:30. Prenotazioni al
n. 348 4469098

GHIOTTONE PIZZERIA

Largo Tevere 24 a Galatina.
Dal mercoledì alla domenica dalle 18:30 alle
23:00. Prenotazioni al n. 0836 211619 o al n.
3314032749.

CIBORÈ

Via G.Toma a Galatina.
Prenotazioni al n. 339 4034249 per il giorno
successivo.

ENOTECA VERGARO

Via Redipuglia, 8 a Galatina.
0836 565605





PARIOLI

Viale Santa Caterina Novella 81/83 a Galatina, prenotazione tutti i giorni entro le 13 su WhatsApp al tel. 348 9781184 o in pasticceria al tel. 0836 563247. *(servizio gratuito)*

GRAN CAFFÈ

Corso Re D'Italia 40 a Galatina. Ogni mercoledì e domenica (con ordinazione entro e non oltre il giorno prima). Ordini tel. o whatsapp 331 9387532, 0836 564600.

CRISTALLI DI ZUCCHERO

Corso Porta Luce a Galatina. La domenica previa ordinazione entro sabato alle ore 17. Tel e whatsapp 320 9633117 e 338 2182764.

DETTAGLIO E INGROSSO

EUROFOOD



via Bruxelles n.30 Z.I Soletto, tel 3483367250

PROPE

San Cesario di Lecce, S.P. 362. **Carni, frutta e verdura / Prodotti freschi.** Gratuito entro 25 Km da San Cesario di Lecce, maggiorato del 5% sull'importo della spesa per consegne oltre quel raggio. Tel. 351 7622632

CHIUNQUE EFFETTUASSE SERVIZIO A DOMICILIO

e volesse comunicarlo tramite i nostri canali, può scrivere privatamente alla pagina Facebook di Visit Galatina o inviare una mail a

 staff@visitgalatina.it
 info@metropolitanadv.it

IPERBIMBO

Via Gallipoli (ang. via Salacino) a Galatina, numero per telefonate e WhatsApp 0836 569887

PIZZICHERIA

P.zza D. Alighieri, 60 Galatina PIATTI PRONTI e SALUMERIA dal lunedì al sabato pranzo e cena sino alla 20:00 tel. 3338666864 o 3281580836

TERRE E VALORI

ALIMENTARI - servizio offerto dal martedì al sabato, le prenotazioni possono essere effettuate telefonicamente al 3341281164 dalle 10:30 alle 18:00. Consegna dopo le 18:00. *Ogni mercoledì si possono prenotare frutta e ortaggi km0*

FARMACIE

Tutte le farmacie di GALATINA fanno servizio a domicilio

LICIGNANO

CORSO G. DEL PONTE - 0836 561481

SABATO

P.ZZA ALIGHIERI - 0836 561147

BUCCI

VIA GALLIPOLI - 0836 561026

VERGINE

V.LE S. CATERINA NOV. - 0836 561856

BUFFELLI - GIOFFREDA

VIA KENNEDY - 0836 561582

MENGOLI

VIA SOLETO - 0836 528221

ANDRÀ
TUTTO
BENE



VISIT GALATINA
NEL CUORE DEL CASTELLO

SEGUICI ANCHE SU



VISIT GALATINA



visitgalatina

è un progetto www.metropolitanadv.it

