



La Sagra dell'Insalata Grika e della Salsiccia è una tipica sagra paesana, che si svolge ininterrottamente dal 1992, con la proposta di specialità gastronomiche salentine e grike che, dalla degustazione di succulenta salsiccia alla brace, con contorno di profumatissima e fresca insalata, ricca di sapori variegati ma ben equilibrati, conquista ogni anno migliaia di visitatori. L'insalata grika, ottenuta grazie ad un perfetto dosaggio di ingredienti, in realtà è la padrona di casa ed è il piatto principe. Gli ingredienti dell'Insalata Grika sono di provenienza esclusivamente della Grecia Salentina, da produttori di assoluta garanzia.

Gli ingredienti dell'insalata grika sono:

- pomodori per insalate;
- minunceddhe (meloncelle);
- peperoni cornetti;
- cipolla bianca;
- peperoncino piccante;
- rucola selvatica;
- olive nere alla capasa;
- capperi sott'aceto; origano e formaggio primo sale conditi con olio d'oliva extravergine.

Questi ingredienti, nel giusto dosaggio che solo pochi "esperti dell'insalata" conoscono, emanano una varietà di profumi e di sapori mediterranei che riconducono la memoria ai pasti frugali dei contadini a termine di una lunga e faticosa giornata di lavoro nei campi, dopo la mietitura o dopo la raccolta del tabacco che, a Martignano, un tempo era un'importante fonte di reddito.

L'insalata Grika è un piatto fresco e tipico della tradizioni culinaria popolare gricana che accompagna egregiamente tutte le carni alla brace. Per i vegetariani l'Insalata Grika, con l'aggiunta di una fetta di formaggio fresco e una fetta di puccia (pane casereccio), rappresenta un piatto completo ed equilibrato tipico della così detta "dieta mediterranea".

Non mancano le classiche "pittule", i "minchiareddhi" (tipica pasta fresca) e i "pezzetti di cavallo alla salentina" conditi con salsa di pomodoro, famosi quelli di Italo che detiene un "segreto" per la preparazione, le bruschette con sarde e ricotta schianta, (piatto forte "te lu Paulinu" insieme

ai “muersi fritti”), le purpette allu sugu, i panzarotti e naturalmente le classiche “friseddhe”. Altre specialità gastronomiche proposte dalle Associazioni Salento Giallo Rosso e Gruppo Fratres di Martignano che partecipano alla sagra sono: la “mussakà” a base di patate, la trippa con patate, le pittule, i pizzi e le patatine fritte.

La “Sagra della salsiccia e insalata grika” è organizzata dalla **Pro Loco di Martignano** con il Patrocinio dell’Amministrazione Comunale e la collaborazione del Gruppo Donatori di Sangue Fratres, il Club Salento Giallorosso, l’Associazione Salento Griko ed il Parco Turistico Culturale Palmieri.

L’intrattenimento musicale è di ottima qualità, ricco di animazione e capace di coinvolgere e trascinare con entusiasmo tutti gli avventori della sagra: Inoltre a latere della manifestazione non mancano i momenti di approfondimento sui temi del mangiar sano, della sostenibilità ambientale, della fruizione turistica e culturale.

Info e programma su www.insalatagrika.it

Ufficio Informazioni Turistiche

Parco Turistico Culturale Palmieri

Piazza Palmieri 12 - Palazzo Palmieri - Tel. 389.5544424 - email: info@parcopalmieri.it

A cura della Cooperativa sociale Open