

Vito V. Bianco, Massimiliano Renna e Pietro Santamaria

# ORTAGGI LIBERATI L'EBOOK

dieci prodotti straordinari della biodiversità pugliese... e qualcosa in più

riedizione ampliata del libro "Presi in ortaggio"



# ORTAGGI LIBERATI L'EBOOK

dieci prodotti straordinari della biodiversità pugliese... e qualcosa in più  
*riedizione ampliata del libro "Presi in ortaggio"*

AUTORI

Vito V. Bianco, Massimiliano Renna e Pietro Santamaria  
Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali  
Università degli Studi di Bari Aldo Moro

GRAFICA, ILLUSTRAZIONI, FOTORITOCICO E IMPAGINAZIONE  
COTA Comunicazione

IMMAGINE DI COPERTINA  
Antonella Berlen e Vincenzo Cota

EDITORE



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI BARI  
ALDO MORO**

ISBN: 978-88-6629-030-8



**REGIONE  
PUGLIA**

Reg. CE n. 1305/2013 Programma di Sviluppo rurale per la Puglia  
2014-2020. Misura 19 - Sottomisura 19.2 Operazione 1 "Programma per  
la conservazione e valorizzazione delle risorse genetiche in agricoltura"



*“Se accanto alla biblioteca avrai l’orto,  
non ti mancherà nulla”*

M. T. Cicerone

# INDICE



1. I cardoni - pag. 10



2. Gli sponzali - pag. 26



3. Le cime di fava - pag. 42



4. I baccelli di fava - pag. 60



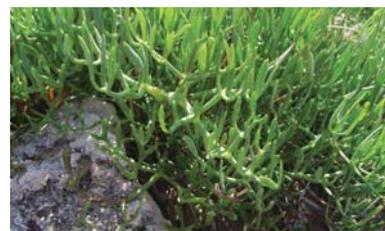
5. L'orobanche - pag. 84



6. I ceci verdi - pag. 102



7. Le cime di zuccina - pag. 120



8. Il finocchio marino - pag. 138



9. I frutti di cappero - pag. 156



10. Le micro-verdure  
di Puglia - pag. 180

## PRESENTAZIONE

### La Puglia è terra di confine

Dirigente Sezione Competitività delle filiere agroalimentari  
Dipartimento Sviluppo Rurale e ambientale, Regione Puglia  
Luigi Trotta

È luogo di scambio di saperi, di diversità di storie, culture, tradizioni. Di inaspettata varietà di paesaggi, di ambienti rurali, di agricolture e di prodotti della terra, delle loro innumerevoli forme di conservazione, trasformazione e preparazione.

È da sempre luogo di scambio di conoscenze ... e di semi. Le popolazioni dei nostri avi hanno per secoli potuto disporre di una straordinaria varietà di alimenti, laddove in molti luoghi d'Europa altri popoli soffrivano la fame, e spesso ne morivano. Una ricchezza condivisa, diffusa, tramandata di generazione in generazione, arrivata fino a noi. Non intatta, però.

Tante, tantissime sono le conoscenze contadine e tante le antiche varietà coltivate, create con il paziente e sapiente lavoro degli agricoltori, andate perdute. Abbiamo rischiato di perderne completamente traccia, di non saper più ritrovare il filo della nostra identità, in una delle regioni più importanti in Italia e in Europa per produzione agricola e agroalimentare.

La ricerca, riscoperta e tutela di queste antiche varietà, fondamento delle tradizioni alimentari e della storia rurale pugliese, è frutto di una idea forte, che crescendo è divenuta strategia e si è consolidata in una norma regionale, ormai solida e dinamica fonte di azioni, progetti, impegno a tanti livelli.

L'idea è che tutelare e difendere l'agrobiodiversità significa preservare il paesaggio rurale, conservare tradizioni e saperi per migliorare la nostra qualità di vita e per consegnare questo patrimonio quanto più intatto possibile alle future generazioni.

La strategia ci ha portati a prevedere nel Programma di Sviluppo Rurale della Puglia per il periodo 2014-2020 un sostegno agli agricoltori che si impegnano a coltivare in modo sostenibile e a conservare le risorse genetiche a rischio di estinzione, a vantaggio dell'immenso potenziale agricolo pugliese. Numerose antiche varietà locali delle principali colture pugliesi sono oggi salvate dall'estinzione o dal rischio di erosione genetica, mantenute in coltivazione e riprodotte in azienda grazie agli impegni presi da oltre 1.400 agricoltori 'custodi' sul Piano di Sviluppo Rurale (PSR) della Puglia. Inoltre, ci ha permesso di finanziare progetti per migliorare le conoscenze e di conseguenza l'efficacia degli interventi.

La norma – la legge regionale n. 39 del 2013, "Tutela delle risorse genetiche autoctone di interesse agrario, forestale e zootecnico", che detta le regole per limitare la perdita del patrimonio genetico agricolo, zootecnico e forestale e per promuovere la sua con-

servazione - ha anticipato le scelte nazionali e rappresenta oggi il quadro in cui sono ricondotte tutte le azioni a tutela della biodiversità di interesse agricolo realizzate in Puglia.

Grazie al lavoro finora svolto, aziende agricole e zootecniche, Università ed enti di ricerca, studenti, imprese e associazioni di giovani, cantine, masserie didattiche, operatori sociali, operano oggi con convinzione e spesso in cooperazione in azioni di studio, conservazione, produzione e valorizzazione di prodotti da antiche varietà, di cui registriamo casi di successo sempre più numerosi.

La Puglia, constatiamo con soddisfazione, contribuisce ormai attivamente al pieno rispetto del Trattato FAO sulle risorse genetiche agricole, ma soprattutto ha maturato una nuova consapevolezza del notevole patrimonio varietale che ancora non è andato perduto e una importante capacità operativa nelle azioni di tutela. Grazie ad esse, ne conosciamo tanti aspetti, tradizioni, detti, usi e costumi, ricette e sapori, spesso inaspettati. In questo piccolo ma prezioso libro ne abbiamo un assaggio. Buona lettura.



## PREMESSA

### Liberi, liberi

Pietro Santamaria

Potrà sembrare strano, ma con il progetto “Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia” (BiodiverSO) abbiamo lavorato anche per la libertà. Sì, perché grazie al progetto BiodiverSO abbiamo liberato centinaia di varietà locali dal dimenticatoio. Le abbiamo ritrovate e caratterizzate, e ora le proteggiamo (si veda il Nuovo Almanacco BiodiverSO – Accogli *et al.*, 2018). Queste varietà erano finite nell’oblio, abbandonate per fare spazio (nelle aziende) a varietà migliorate spesso solo nelle intenzioni dei costitutori; dimenticate anche dai consumatori, ma per fortuna ancora gelosamente mantenute da alcuni valorosi agricoltori custodi (i “biopatriarchi”).

Con “Ortaggi liberati”, e prima con “Presi in ortaggio” (Renna e Santamaria, 2017), abbiamo liberato dall’oblio anche alcuni straordinari sottoprodotti di importanti colture pugliesi che per tanti anni hanno assicurato cibo e piacere ai nostri avi. E oggi, nel riscoprirli e riproporli, possiamo anche supporre che a qualcuno tornerà la memoria, la voglia di riabilitarli (e riabilitarsi), riscattando l’agrobiodiversità.

Alcuni prodotti, sottoprodotti o loro parti che presentiamo in questo libro spesso finiscono nella pattumiera, sotto la spinta della frenesia della cosiddetta vita moderna, quando mondiamo la verdura, o rappresentano (per tanti) uno scarto, una cosa di cui... liberarsi. La lettura di questo libro (parola che ha solo una “e” in meno di libero...), con una ricca documentazione storica, numerose evidenze scientifiche relative al valore nutrizionale di questi alimenti, ricette tradizionali e altre innovative, curiosità recuperate anche dalla tradizione orale, forse ci farà riconciliare anche con i nostri ricordi e ci consentirà di apprezzare il valore della libertà (di non omologarsi) e della sobrietà (per rispetto della natura). Distratti dalla globalizzazione e dal mercato, abbiamo rischiato di dimenticarli completamente questi prodotti, come succede con le persone quando abbandoniamo i sentimenti e gli affetti.

Potrà sembrare strano, ma con il progetto BiodiverSO abbiamo liberato tanti ortaggi. E un po’ anche noi.

## INTRODUZIONE

### Non convenzionali, ma ortaggi

Massimiliano Renna

Si definiscono ortaggi quei prodotti raccolti da piante erbacee per essere utilizzati, crudi o cotti, come alimenti per l'uomo. Prodotti come carote, lattughe, pomodori, zucchine, peperoni, cavoli, patate, ecc., esposti in bella vista tra i banchi del fruttivendolo o del reparto ortofrutta dei supermercati. In molti casi si tratta di prodotti della cosiddetta IV gamma, ossia prodotti già mondati, lavati e confezionati, pronti per essere utilizzati. Tuttavia, ci sono tanti altri ortaggi che potremmo definire "non convenzionali", che meritano di trovare posto sulla nostra tavola per la ricchezza di sapori e di composti favorevoli per la salute umana. Ortaggi straordinari, il cui utilizzo è antico ma spesso dimenticato. Ortaggi che, pur non essendo molto diffusi, fortunatamente non sono introvabili, perché magari sono in vendita nei mercatini rionali e in alcuni casi crescono spontaneamente in ogni dove.

In questo libro vi presentiamo dieci di questi prodotti straordinari espressione della biodiversità orticola pugliese. Due in più rispetto a "Presi in Ortaggio" (Renna e Santamaria, 2017), oltre ad una nuova copertina e contenuti extra.

Prodotti straordinari perché ricchi di storia, aneddoti o perché portano con sé delle tradizioni, conosciute da pochi o dimenticate da molti.

Straordinari per le loro caratteristiche nutrizionali che spesso si sono rivelate molto interessanti.

Straordinari per la variegata gamma di sapori che sono in grado di donare e che contrastano la standardizzazione organolettica a cui (purtroppo) ci stiamo abituando.

Straordinari per la loro versatilità in cucina ed il loro potenziale culinario, poiché permettono di realizzare sia piatti della tradizione contadina, sia piatti della cucina "ricercata" in grado di soddisfare i palati dei gourmet più esigenti.

Straordinari per il semplice fatto di poterli considerare una risorsa e non uno scarto, un rifiuto, un sottoprodotto o una pianta infestante da combattere con prodotti chimici.

Ortaggi per i quali è giunto il momento del riscatto e che ora sono liberi di vedersi riconosciuto il giusto valore.

## “I Spunzal” e la Settimana Santa a Putignano

Vito Vincenzo Bianco

In questa breve nota introduttiva intendo aggiungere qualche ricordo personale a quanto ampiamente detto nel capitolo dedicato agli spunzali. Tali ricordi si riferiscono agli anni intorno al 1950 nella natia Putignano, che allora contava circa 18.000 abitanti. L'uso degli spunzali a Putignano risale a moti secoli fa. Basta ricordare che Lucia D'Ippolito (1995) riferisce che durante il 1573 le monache del Convento di Santa Maria del Carmine in Putignano avevano usato gli Spunzali. Il censimento dell'Agricoltura del 1929 riportava che a Putignano la superficie destinata alla coltivazione della cipolla era di 3 ha, mentre ad Acquaviva delle Fonti, che dista circa 26 km, risultava di 101 ha. Durante la Settimana Santa i contadini e gli ortolani che producevano gli spunzali nei numerosi orti situati nella immediata periferia del paese, raccoglievano gli spunzali in grosse ceste e si recavano in piazza o agli angoli di alcune stradine che scendevano dal “Centro Storico” per venderli. Quando chiedevo ai contadini: «Come si ottengono gli spunzali?» La risposta era: «*Chiante i cepodde aggigghiate i puoe nàscene i spunzale* (Pianta i bulbi delle cipolle germogliate e nasceranno gli spunzali)». E aggiungevano: «Se li vuoi più dolci li devi “accufanare”», cioè rincalzarli con il terreno o coprirli e legarli con carta di giornali. Gli spunzali erano il principale ingrediente per la preparazione “*du cazon*” (calzone). Mia madre lo allestiva nella “*spa's*” (Era una grande teglia di lamiera rettangolare con bordi bassi, lunga circa 80 cm e larga 50 cm e che con l'uso aveva assunto un colore scuro). L'impasto lo preparava “*sop o tav'lr*” (tavoliere) che farciva con abbondanti spunzali, pomodori “*app'nnot*” (appesi), filetti di acciughe, capperi, olio e sale. Teglia che io portavo al forno di *Cölen* per la cottura. Intorno a mezzogiorno, durante il trasporto a casa, il profumo era inebriante ed è rimasto indimenticabile. E il Venerdì Santo era l'unica pietanza!

Il calzone ancora oggi mi ricorda la lunga e lenta processione dei misteri del Venerdì Santo in cui tanti ragazzi come me facevano roteare velocemente “*u zzerr zzerr*”, la raganella (che assume nomi diversi come trozzula, troccula, trenula, garganella, racanelle), strumento in legno che produce suoni secchi e molto fragorosi. La raganella insieme alla *tricch' tracch* (battula) che è una tavoletta di legno con una maniglia mobile di ferro, quando viene agitata produce un notevole fracasso. Ambedue sostituivano il suono delle campane che erano state “legate” il Giovedì Santo.

Fuori del periodo pasquale venivano usati col baccalà, con i *paparin* (foglie tenere di papavero) o con i *pegn* (carciofi nostrani).

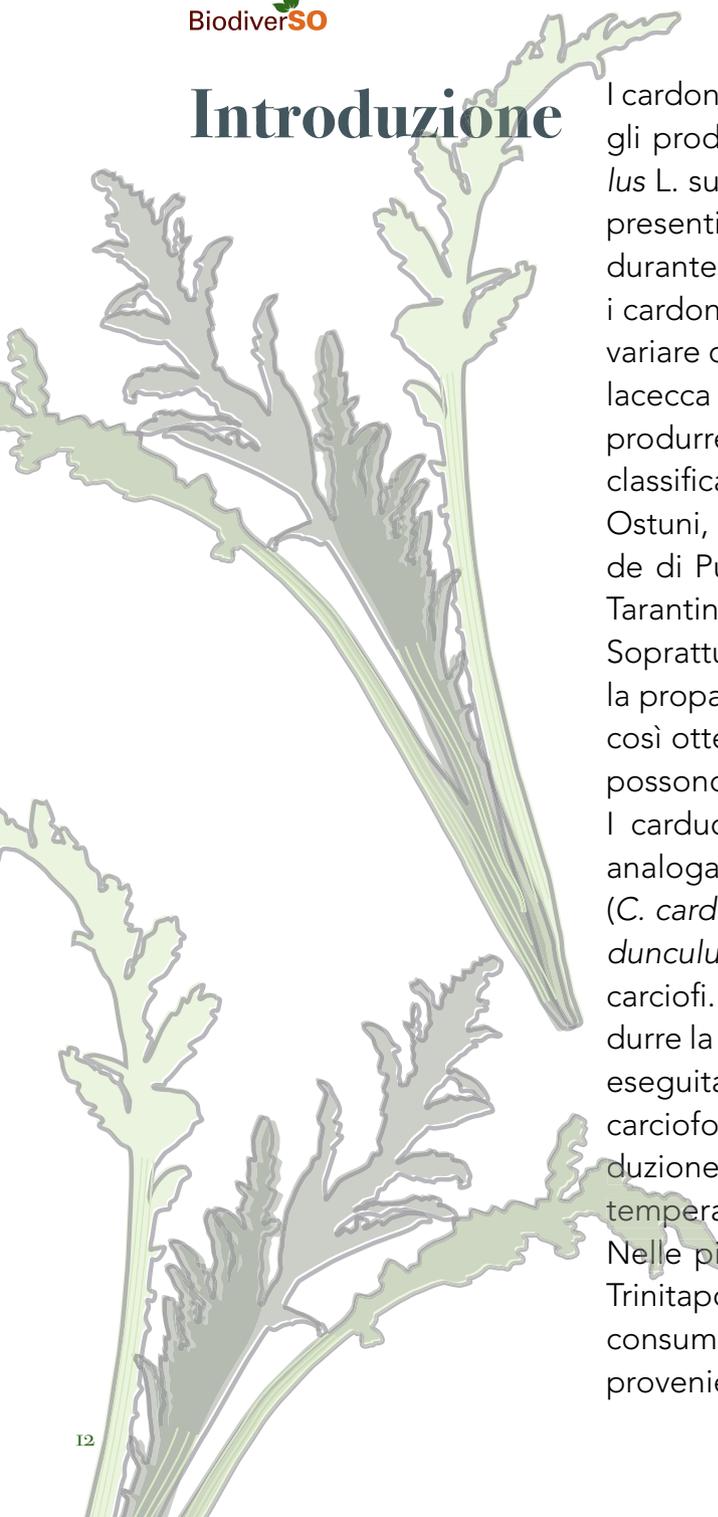




**r. Icardoni**



## Introduzione



I cardoni, conosciuti anche come carducci, sono i germogli prodotti dalla pianta del carciofo (*Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus* [L.] Hayek) a partire dalle gemme presenti sul rizoma. Si formano ogni anno, in particolare durante la ripresa vegetativa della pianta. In altri termini, i cardoni sono dei polloni; il loro numero per pianta può variare da un minimo di 6-8 ad un massimo di 28-30 (Del-lacecca et al., 1976). In base alla capacità delle piante di produrre carducci, le varietà di carciofo possono essere classificate ad attitudine pollonifera elevata (Bianco di Ostuni, Brindisino, Centofoglie, Nero del Salento, Verde di Putignano, Violetto di Putignano), media (Bianco Tarantino e Locale di Mola) e bassa (Carciofo di Lucera). Soprattutto in passato i carducci venivano utilizzati per la propagazione vegetativa del carciofo: le nuove piante così ottenute risultano uguali alla pianta madre e quindi possono propagare anche eventuali malattie.

I carducci possono essere impiegati anche in cucina, analogamente a quanto viene fatto per i cardi coltivati (*C. cardunculus* L. var. *altilis* DC) e quelli selvatici (*C. cardunculus* L. var. *sylvestris* Lam.), alla stessa stregua dei carciofi. La scarducciatura – operazione finalizzata a ridurre la competizione tra parti della stessa pianta – viene eseguita almeno due volte durante il ciclo colturale del carciofo: in autunno, prima dell’inizio della nuova produzione di carciofi precoci, e a fine inverno, quando le temperature iniziano a crescere.

Nelle più importanti aree cinaricole pugliesi (a Foggia, Trinitapoli, San Ferdinando, Mola di Bari e Brindisi) il consumo di cardoni è sempre stato rilevante. I carducci provenienti dall’operazione della scarducciatura finivano

## // CARDONI, CARDUCCI, "FIGGHIULE" O GOBBI //



Fig. 1.1 - Cardoni di Locale di Mola.

nelle cucine degli agricoltori e degli operai o venivano regalati. Per questo, allora come oggi, è difficile trovare i cardoni in vendita al mercato: non era un prodotto ma un sottoprodotto, che si regalava...

La pianta del carciofo, quindi, è un esempio di ottimizzazione, poiché è in grado di fornire prodotto edule sia durante la fase vegetativa, con i cardoni, sia durante quella riproduttiva, con i capolini. Probabilmente, la somiglianza dei cardoni con i ben più noti cardi è alla base della similitudine che si può riscontrare nella loro denominazione, nonché nel termine dialettale "*cardu-ne*" (la "e" è muta) utilizzato diffusamente in Puglia per

indicare questo sottoprodotto della pianta di carciofo. Con il recupero della cucina contadina, alcune famiglie di agricoltori di Mola di Bari, dove è consuetudine vendere i prodotti della terra nelle abitazioni, esitano i cardoni, con altri prodotti, su una sedia davanti all'abitazione o all'angolo della strada.

Nel dialetto di alcuni comuni pugliesi a vocazione cinaricola, i cardoni sono chiamati anche col termine "*figghiule*", quasi a voler indicare un prodotto comunque importante, perché richiama il significato della progenie (*figghiule* sta per "figlioletti"). A nostro avviso, però, non si tratta di un sottoprodotto della pianta del carciofo, bensì di un prodotto "alternativo" ai capolini, che viene consumato nell'attesa che i capolini siano pronti per essere raccolti ed utilizzati. Anche per questo, grazie al progetto "Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia

## // IN CUCINA IN SOSTITUZIONE DEI CARDI E DEI CARCIOFI //

(BiodiverSO)“ i cardoni sono stati inseriti nel 2016 nell’elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Puglia, avendo verificato il consolidato utilizzo alimentare nella cucina regionale da oltre 25 anni. In questo capitolo sono descritte alcune caratteristiche dei cardoni con particolare riferimento a quelli prodotti da due varietà locali di carciofo: il Locale di Mola (Fig. 1.1) ed il Carciofo di Lucera (Fig. 1.2).

## Un po’ di storia

Nell’opera “Del cibo pitagorico ovvero erbaceo” (pubblicata per la prima volta nel 1781) Vincenzo Corrado (2001) scrive: «*Dei cardoni scrive Plinio, che il territorio di Cartagine, e di Cordua abbondava tanto di cardoni, che travavano quei popoli gran danaro per l’uso grande che se faceva. Nel territorio romano oggidì mercè l’agricoltura ve ne sono in abbondanza, e riescono teneri e saporiti, siccome ancora in una città della Salentina Provincia che molto ne abonda... Hanno varj filamenti, i quali prima di bollirli bisogna levarli, e tenerli in acqua fresca con sugo di*

Fig. 1.2 - Cardoni di Carciofo di Lucera.



*limone e sale, oppure aceto, affine di renderli bianchi, e purgati da quel grosso nero umore onde son pieni».*

Francesco Gera (1838), così descrive i cardoni: «*Danno poi le piante dei carciofi un prodotto secondario, cioè i “gobbi”, che in origine erano quei germogli che esse gettano dalla radice. Nel rimondarle se ne lasciano due o tre secondo il loro vigore, e dopo alcuni giorni si piegano al suolo, e quindi si ricoprono con la terra medesima,*

*ovvero si fasciano con la paglia e si legano. Dopo un mese e mezzo sono giunti alla loro perfezione e in conseguenza buoni a mangiarsi tanto crudi che cotti».*

*Elio Gramignani (1934), nel "Trattato di orticoltura", scrive questo: «Quando la carciofaia è giunta al suo ultimo anno, in ottobre e novembre si agobbano tutti i carducci: cioè si piegano verso terra i polloni radicali, incurvandoli e ricoprendoli di terra. I carducci seguono a vegetare, uniti come sono alla pianta madre e in certe razze (Campagnano) assumono degli sviluppi considerevoli, pari a quelli dei cardi di mediana grossezza. Ma per essere stati sotterra divengono bianchi e teneri.*

*Ai carducci così trattati si dà il nome di gobbi. Essi vengono cotti come i cardi ed hanno un sapore gustosissimo» (pagina 244).*

Foto di Antonella Berlen



Domenico Tamaro (1937), nel testo "Ortaggi di grande reddito. Trattato di orticoltura industriale", descrive così la produzione dei gobbi: «Sono così chiamati i polloni che spuntano dalla radice del carciofo, che si piegano coricandoli sotto terra e s'imbiancano. Chiamansi gobbi, appunto perché hanno una forma curva e ritorta (...). Se il terreno è fresco e la stagione abbastanza calda, i gobbi si possono utilizzare un mese dopo rinzalato, in modo che facendo successivamente questa operazione, si possono avere dei gobbi per lungo tempo ed anche nell'inverno, essi rimpiazzano i cardì, quantunque siano meno saporiti. I gobbi si possono ottenere anche col carciofo selvatico avuto dal seme. Riescono più voluminosi, ma meno teneri e piacevoli» (pagina 837).

Antonio Turchi (1957), nel libro "Orticultura pratica", riporta che «Fra i carducci conservati in soprannumero sulla pianta, alcuni, verso l'autunno, si piegano e si interrano nel terreno in modo che vengano imbiancati e quindi consumati come ortaggio al pari dei cardì» (pagina 85).

Anche Enrico Pantanelli (1955), nel libro "Coltivazioni erbacee", descrive i gobbi. Tra gli alimenti consumati nel Monastero di S. Agnese di Trani nel 1750 compaiono i cardoni (D'Ambrosio, 1995).

Foto di Antonella Berlen



# Aspetti nutrizionali

Le tabelle di composizione degli alimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, così come quelle di altri istituti internazionali, non riportano informazioni nutrizionali sui cardoni. Ci sembra quindi interessante confrontare le caratteristiche nutrizionali dei cardoni, analizzate grazie al progetto BiodiverSO, con quelle dei cardi e dei capolini di carciofo, due prodotti orticoli molto diffusi ed utilizzati in diverse ricette della cucina nazionale ed internazionale.

Dal confronto dei principali nutrienti (Tab. 1.1) si evince che i cardoni presentano caratteristiche nutrizionali intermedie tra quelle dei cardi e dei capolini di carciofo. In-

**Tab. 1.1** – Energia (kcal/100 g di prodotto fresco) e valori nutrizionali (g/100 g di prodotto fresco) dei cardoni di due varietà locali di carciofo, di cardi e capolini di carciofo.

	Cardoni Lucera	Cardoni Mola di Bari	Cardi <sup>1</sup>	Capolini di carciofo <sup>1</sup>
<b>Energia</b>	22,0	18,0	17,0	47,0
<b>Acqua</b>	89,1	91,5	94,0	89,9
<b>Lipidi</b>	0,31	0,23	0,10	0,15
<b>Proteine</b>	2,58	1,82	0,70	3,27
<b>Carboidrati totali</b>	6,50	5,36	4,07	10,51
<b>- di cui Fibre</b>	4,27	3,14	1,06	5,4
<b>- di cui Zuccheri</b>	1,34	1,08	--	0,99

<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).

fatti, similmente ai cardi, possono essere considerati degli ortaggi a bassissima densità energetica ma rispetto a questi presentano un contenuto di fibra alimentare più elevato, che si avvicina a quello dei capolini di carciofo, rispetto ai quali mostrano anche un con-

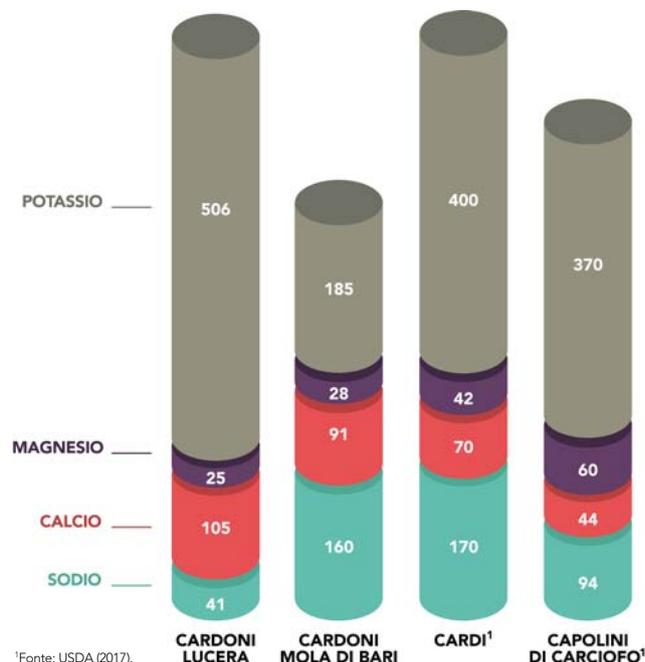
tenuito totale di zuccheri semplici simile (Tab. 1.1).

I cardoni, così come la cicoria, il topinambur ed altri ortaggi del genere *Cynara*, contengono un particolare tipo di fibra alimentare: l'inulina. Si tratta di una miscela di polimeri del fruttosio che vengono metabolizzati lentamente nell'intestino ed evitano l'insediarsi di batteri dannosi, favorendo, invece, la proliferazione di batteri benefici (lattobacilli e bifidobatteri). Inoltre, sembra favorire l'as-

**Tab. 1.2** – Contenuto di glucosio, fruttosio e saccarosio (espressi come g/100 prodotto fresco) e dolcezza relativa dei cardoni di due varietà locali di carciofo.

	Lucera	Mola di Bari
<b>Glucosio</b>	0,80	0,81
<b>Fruttosio</b>	0,33	0,17
<b>Saccarosio</b>	0,21	0,09
<b>Indice di dolcezza</b>	1,84	1,32

**Fig. 1.3** – Contenuto dei principali elementi minerali dei cardoni di due varietà locali di carciofo, di cardi e capolini di carciofo. Tutti i valori sono espressi come mg/100 g di prodotto fresco.



sorbimento di calcio e magnesio. I cardoni, quindi, pur avendo un contenuto di inulina inferiore rispetto ai capolini di carciofo, possono essere considerati un alimento utile per le funzioni intestinali (Renna *et al.*, 2018).

Per quanto concerne gli zuccheri semplici, il contenuto di glucosio dei cardoni delle due varietà locali da noi considerate risulta pressoché uguale, mentre i contenuti di fruttosio e saccarosio del Carciofo di Lucera sono più alti del Locale di Mola (Tab. 1.2). Si tratta, tuttavia, di differenze molto piccole che possono essere trascurate sia dal punto di vista nutrizionale, sia per quanto concerne l'influenza sull'indice di dolcezza (Tab. 1.2; vedi glossario). Ad ogni modo, considerando la bassa concentrazione di zuccheri semplici e l'elevato contenuto di fibra alimentare, i cardoni rappresentano un ottimo alimento per i soggetti affetti da patologie del metabolismo insulinico.

Per quanto riguarda gli altri macronutrienti presenti nei cardoni, il contenuto di lipidi risulta molto basso, con valori medi inferiori allo 0,3%, mentre il contenuto proteico è di poco superiore al 2%, ossia un valore intermedio rispetto a cardi e capolini di carciofo (Tab. 1.1). Interessante risulta il contenuto di sali minerali: rispetto ai

cardi e ai capolini di carciofo, i cardoni sono più ricchi di calcio e più poveri di magnesio; i cardoni di Carciofo di Lucera hanno presentato il contenuto più basso di sodio e quello più alto di potassio (Fig. 1.3). In ogni caso, non va trascurato l'effetto delle pratiche colturali e dell'epoca di raccolta dei carducci sulla qualità nutrizionale del prodotto, che qui non abbiamo considerato.



Foto di Antonella Berlen

## Utilizzi gastronomici

Dal sapore leggermente amarognolo per la presenza di sostanze fenoliche, i cardoni vengono mondati eliminando le parti più coriacee e fibrose (quelli più piccoli e teneri - Fig.1.4 - possono essere consumati anche crudi), quindi vengono lavati (Fig. 1.5) e lessati in acqua e sale. Per evitare che anneriscano con la bollitura è consigliabile aggiungere all'acqua di cottura il succo di mezzo limone oppure un cucchiaino di farina. Successivamente si lasciano in acqua per alcune ore, cambiandola due, tre volte per facilitare la deamarizzazione; quindi sono pronti per l'uso.

Fig. 1.4 - Giovani cardoni di carciofo.



A Putignano (BA) i carciofi sono coltivati da lungo tempo. Lucia D'Ippolito (1995), nella pubblicazione "L'alimentazione nei secc. XVI e XVII in un Monastero femminile: S. Maria del Carmine di Putignano", testimonia l'utilizzo dei carciofi, in tale Monastero, nel 1621. Varietà autoctone putignanesi sono il Violetto di Putignano ed il Verde di Putignano, entrambe ad elevata altitudine pollonifera. E da sempre, i carducci provenienti dalla scarducciatura sono stati impiegati anche per usi gastronomici. Infatti, ancora oggi vengono consumati sott'aceto, fritti, a frittata, gratinati, saltati, in padella, mescolati al purè di fave, alla parmigiana, con la classica pasta al forno, nonché cotti al forno con l'uovo sbattuto.

Una volta lessati, possono essere conditi semplicemente con olio e sale (Fig. 1.6), oppure essere utilizzati in diverse ricette, sostituendo i carciofi in alcuni piatti tipici

**Fig. 1.5** - Cardoni sottoposti ad una prima mondatura, pronti per la commercializzazione.



**Fig. 1.6** - Cardoni del Carciofo di Lucera deammarizzati e bolliti, pronti per essere utilizzati tal quale o come ingrediente per diverse preparazioni gastronomiche.



della cucina pugliese. Ad esempio: Patate, riso e cardoni al forno (Fig. 1.7), Cardoni fritti (Fig. 1.8), Parmigiana di cardoni (Fig. 1.9), cardoni cucinati con la pasta e conditi con il sugo di pomodori freschi.

Luigi Sada (1991a), nel libro "La cucina della terra di Bari", riporta la ricetta "*Cardune acchefanate*", a base di cardoni che, dopo essere stati lessati, si passano nel brodo di tacchino e si cospargono di formaggio parmigiano grattugiato. Si tratta di una pietanza che tradizionalmente veniva preparata il giorno di Natale. Lo stesso Autore, nel libro "Cucina pugliese alla poverella" (Sada, 1991b), descrive i cardoni gratinati: si lessano e si sistemano in una teglia, si innaffiano con acqua e si condiscono con pangrattato, formaggio grattugiato, olio, sale e pepe.

Si passano nel forno fino a quando si sarà formata una crosta dorata. A Lucera (FG) i cardoni vengono utilizzati in due ricette della cucina contadina: la Frittata di cardoni ed il Riso con i cardoni.

La frittata si prepara battendo in un ciotola le uova con il sale, il pecorino grattugiato e, eventualmente, la mollica di pane raffermo; si aggiungono poi i cardoni e si cuoce il tutto in una pentola preriscaldata con un fondo d'olio. Riso e cardoni si prepara cuocendo i cardoni in una pentola con olio, aglio e sale, amalgamando poi il tutto con del riso precedentemente bollito.

Si tratta di ricette semplici che mettono in evidenza come i cardoni, oltre ad essere un alimento con peculiari caratteristiche nutrizionali, possono essere considerati un cibo raffinato che ben rispecchia le caratteristiche dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia.

I carducci sono buonissimi anche crudi in pinzimonio con olio e sale!

I cardi di carciofo in pastella rappresentano uno degli "street food" di Palermo, molto apprezzati.

**Fig. 1.7** – Riso patate e cardoni.



**Fig. 1.8** – Cardoni pastellati e fritti in olio extravergine d'oliva.



**Fig. 1.9** – Parmigiana di cardoni (foto di Francesco Di Giovine).



## Curiosità

In Italia le famiglie con il cognome "Cardone" sono 2145 di cui circa la metà distribuite in egual misura tra Puglia e Campania; cognome documentato dal 1596 (Sgaramella, 1988). Meno frequenti i cognomi "Carducci" e "Cardini" che in tutta Italia contano, rispettivamente, 801 e 623 famiglie; il cognome Carducci è documentato dal 1777 (Sgaramella, 1988). Vi è anche il cognome "Gobbi" che in tutto il territorio nazionale conta 2824 famiglie.

Cardona è anche il nome di una frazione del comune di Alfiano Natta (AL) in cui risiedono poco più di 150 abitanti.

Eugenio Selvaggi (1950), nel Vocabolario botanico martinese, riporta questo proverbio: «Quanne 'u popele na jeve furteune o sfoche a erve o a cardeune» (pagina 43), cioè, in tempo di carestia la povera gente si adatta a sfamarsi di erbe e di cardi.

L'inulina presente nel carciofo (in cicoria, ecc.) può essere utile per i pazienti con diabete mellito di tipo 2. Il diabete mellito è una comune malattia metabolica che è indotta da insufficiente o inefficiente risposta dell'insulina ed è caratterizzata da iperglicemia. Ne soffrono oltre 415 milioni di persone in tutto il mondo, e si stima che l'incidenza salirà a 642 milioni entro il 2040.

A Putignano (BA) quando una persona muore, tra l'altro, si usa dire: «Si ni sciùte è cardön» (se ne è andato ai cardoni). Questa espressione proviene, probabilmente, dalla pratica di coprire i cardoni con la terra per favorire l'imbianchimento (i cardoni così ottenuti vengono chiamati "cardön accufanate"). Tale pratica richiama l'usanza della sepoltura con la quale si pone la bara in una fossa appositamente scavata, che poi si ricopre con la terra.



## Ricette di altri tempi

Ricette dello chef Vincenzo Corrado (Oria 1736 – Napoli 1836)

Cardoni in pottaggio. Tagliati dunque i cardoni in pezzi se li darà cottura in acqua ed indi in altr'acqua fresca si faranno freddare. Si metteranno dopo a finir di cuocere in gustoso brodo di bue con prosciutto, cervellato, ed erbe odorifere; e così si servirà il pottaggio, dopo che sarà ben sgrassato.

Pottaggio in altra maniera. Dopo che i cardoni sono stati bolliti in acqua e sale, si mettono a finir di cuocere, con cervellato in brodo di cappone, sellari, petrose molo, e maggiorana. Cotti si ligano con gialli d'uova, stemperati con sugo di limone, e così si serve il pottaggio.

Pottaggio all'olio. Data mezza cottura alli cardoni in acqua, si passano a finir di cuocere in ottimo brodo di pesce condito di zafferano, e di erbe odorifere; quando saran cotti si servirà questo pottaggio con purè di ceci, o con colì di gambari.

Al purè di butirro. Bolliti in acqua, e cotti che saranno i cardoni in gustoso brodo, si accomodano nel piatto tramezzati di erbe odorifere, soffritte prime con prosciutto, e coverti d'una purè di butirro.

Al cervellato. I cardoni, bolliti prima in acqua, e dopo cotti in brodo con erbette varie, si accomodano nel piatto tramezzati di cervellato di porco, cotto in un purè di ceci, con la quale si copriranno, e si faranno stagionare a lento grado di fuoco.

Alla corradina. Bolliti i cardoni in acqua e sale, e freddati in acqua fresca, si passano a marinare con butirro liquefatto, pepe, e corandri in polvere; dopo s'infarinano, si passano nell'uova sbattute, e si friggono. Fritti si servono coverti di purè di latte, o con colì di cappone.

Alla pastetta. Dopo bolliti in acqua con sale i cardoni, si friggono vestiti di pastetta, composta di fior di farina, olio, vino, ed acqua condita di sale, e pepe, e si servono caldi semplicemente, oppure con mele giubelato.

Alla polacca. Cotti che saranno i cardoni con acqua e vino bianco con alloro e coriandri, si serviranno con salsa alla polacca composta di bottariche, capparini, menta, e corteccia di limone, tutto ben fino pesto e sciolto con olio, ed aceto.

Al caviale. Quando i cardoni sono mezzi cotti nell'acqua, si passano a soffriggere con olio. Aglio, petrose molo, sale, e pepe, e si bagnano con un sapore di caviale pesto con pistacchi, e sciolto con brodo di pesce condito con sugo di limone.

Alla maltese. Si fan cuocere i cardoni in vino bianco, con foglie di alloro e cortecce di limone, e cotti, si fan freddare, e s'imbandiscono con salsa di aceto e mele, addensata con polvere di marzapane, e passata per setaccio.

Erbolati. I cardoni cotti in vino con acqua e sale, si faran freddare, e freddati si servono con salsa erbolata fatta con petrose molo, timo, targone, rafano, aglio, maggiorana, origano, capparini, corteccia di limone, acciughe, e pistacchi, tutto ben fino pesto e sciolto con olio, e sugo di limone, oppure aceto.



## 2. Gli sponzali



# Introduzione

“ SI PRODUCONO  
PARTENDO DAL SEME  
O DAL BULBO  
DELLE CIPOLLE ”

Con il termine “sponzali” o “sponsali” (cipolle porraie, cipolle a candelora) vengono indicati i cipollotti (*Allium cepa* L.) che si consumano allo stato fresco e che vengono raccolti prima dell’ingrossamento del bulbo della cipolla. Attenzione però a non confonderli con il lampascione, che spesso su Internet viene indicato anche come cipollotto, cipollotto selvatico o cipollotto col fiocco, cipollette, cipolluzze, o con la cipolla d’inverno (*Allium fistulosum*), che ha bulbi bianchi piccoli e foglie fistolose (cioè cave, da cui il nome scientifico). Il termine deriva dall’aggettivo e sostantivo maschile “sponsale” [dal latino “*sponsalis*”, derivato di “*sponsus*” (sposo)], rispettivamente, “coniugale” e “matrimonio”. Nella storia del diritto, è la promessa di matrimonio, tanto che in passato il “calzone degli sponzali” veniva consumato durante la cena in cui si celebrava la promessa di matrimonio dei futuri sposi. In tono ironico e scherzoso, ancora oggi si suole dire «Bene, vi siete fidanzati: e a quando gli sponsali?». Vi sono numerosi termini dialettali utilizzati per indicare gli sponzali: *spenzale*, *sprunzale*, *spunzele*, *spunzale* (Salento); *sponze* (Barletta); *spnzal* (Corato); *spunzaelae* (Spinazzola); *spunoile* (Cerignola); *spnzòl* (Ruvo di Puglia); *spunzàl* (Putignano); *spunzele* (Monopoli).

In Internet gli sponzali vengono detti anche “cipolle Barlettate”, probabilmente si tratta delle “cipolle Barlettane”, perché esiste la “Cipolla di Barletta” che in passato era detta “Bianca precocissima di Barletta”. In merito è interessante segnalare che l’attuale città di Margherita di Savoia fino al 1879 era chiamata “Saline di Barletta” e che in quell’area la cipolla è coltivata da almeno 300 anni e che nel 2015 la “Cipolla bianca di Margherita” (che ora

**Fig. 2.1** - Particolare della forma schiacciata dei cipollotti provenienti da bulbo.



**Fig. 2.2** - Sponzali in vendita al mercato ortofrutticolo cittadino.



ingloba anche la denominazione “Cipolla di Barletta”) ha ottenuto dall’Unione Europea l’Indicazione Geografica Protetta (IGP). Al *Fruit Logistic* di Berlino del 2016 lo chef Salvatore Riondino ha presentato le sue ricette utilizzando gli sponzali provenienti dalla “Cipolla bianca di Margherita IGP”. Per la produzione degli sponzali, dall’inizio dell’autunno, si possono utilizzare i semi o i bulbi di varietà precoci. Si raccolgono dopo 60-120 giorni, in funzione della temperatura; per renderli più teneri si effettua una rinalzatura.

Come si fa a distinguere uno sponzale ottenuto da seme da quello ottenuto da un bulbo? È semplice, nel secondo caso gli sponzali non hanno sezione circolare nella porzione basale ma, a causa della competizione nel bulbo, hanno forma schiacciata nella parte in cui sono a contatto con altri cipollotti (Fig. 2.1). Infatti, in quest’ultimo caso sono uniti alla porzione di girello (il vero stelo, l’asse caulinare molto corto) del bulbo da cui hanno avuto origine. Il bulbo emette i germogli (gli sponzali) che se non raccolti andranno a produrre gli scapi fiorali in primavera. Le produzioni di sponzali sono in funzione delle dimensioni dei bulbi madre, considerando che passando da bulbi di circa 2 cm di diametro a quelli di 6-7 cm di diametro, la produzione aumenta rispettivamente da circa 15 a quasi 100 t/ha. Il cipollotto che si forma dal seme, invece, presenta la sezione tra-

sversale perfettamente circolare, perché non è influenzato dalla pressione di altri cipollotti (Fig. 2.2 e 2.3).

Di solito, si raccoglie tra dicembre e febbraio, a seconda delle condizioni climatiche dell'annata, quando il diametro raggiunge almeno 1,5 cm.

**Fig. 2.3** - Particolare della forma rotonda dei cipollotti provenienti da seme.



La produzione degli sponzali nel territorio di Acquaviva delle Fonti (Bari) viene incentivata dalla continua richiesta, anche oltre il periodo di raccolta dei bulbi, di prodotti a base di "Cipolla rossa di Acquaviva", che quindi ben si presta anche per la realizzazione di questa produzione alternativa. Così, i consumatori possono contare sull'utilizzo dei bulbi della "Cipolla rossa di Acquaviva" nel periodo estivo e di quello degli sponzali nel periodo invernale e fino all'inizio della primavera. Il comune di Acquaviva

delle Fonti di recente ha conferito l'attestato di prodotto con Denominazione Comunale di Origine (DeCO) per lo sponsale a Frizzale Giovanni e Porreca Giampiero.

Grazie al progetto "Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia (BiodiverSO)" gli "Sponzali" sono stati inseriti nel 2015 nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Puglia, avendo verificato il consolidato utilizzo alimentare nella cucina regionale da oltre 25 anni. Come per la coltivazione della "Cipolla rossa di Acquaviva" (con la "Cipolla di Zapponeta" già da tempo presente nell'elenco dei PAT), anche per l'ottenimento degli sponzali sono adottate tecniche colturali antiche, tradizionali e, generalmente, eseguite manualmente.

## Un po' di storia

Quadro "di genere" di Annibale Carracci del 1583-1584. Nella tela un popolano è seduto ad un tavolo per consumare, con evidente appetito, un pasto a base di fagioli (Occhiopinto), sponzali, funghi e pane, accompagnato da vino bianco.



Lucia D'Ippolito nella pubblicazione "L'alimentazione nei secc. XVI e XVII in un Monastero femminile: S. Maria del Carmine di Putignano" (1995), rende noto che nel 1572-1573 in tale Monastero: «erano largamente consumati gli ortaggi come cauli, cicorie, finocchi, sparaci... e nei mesi di marzo e aprile si aggiungevano fave nuove e "sponzali"».

Gerhard Rohlfs, glottologo e filologo tedesco, nel "Vocabolario dei dialetti salentini (tre volumi, 1956-1961) alla voce "sponzale" scrive: «Cipolla giovane senza bulbo che si mangia fresca, pollone fresco di cipolla, specie di "porro"».

L'utilizzo del termine "sponsali", riferito ai cipollotti, compare nell'opera "Vocabolario napoletano lessigrafico e storico" di Vincenzo De Ritis (1845). L'autore scrive: «Le cipolline che germogliano fan corona alla cipolla principale, per divenire distaccandosi da quelle piante principali anch'esse, diconsi tra noi Sponsali» (pagina 309). Da questa descrizione è facile desumere che si trattava dei cipollotti prodotti a partire dal bulbo e non da seme. In quell'epoca, probabilmente, i cipollotti provenienti da seme erano considerati

una produzione indesiderata, frutto di un'errata gestione delle operazioni colturali, soprattutto per quanto riguarda l'epoca di semina. Non a caso, Rocco Ragazzoni,



medico e professore di chimica nella Regia Accademia militare, nel testo "Repertorio di agricoltura e di scienze economiche ed industriali" (Ragazzoni, 1849), a proposito della tecnica colturale della cipolla scrive: «*Se la stagione va regolare, il contadino comincia la seminazione delle cipolle ai primi di marzo, nei campi però caldi e più meridionali, verso i quindici e i venti nei più temperati; poi da per tutto nell'ultima metà del marzo, fino ai sei o circa dell'aprile, non mai oltre i dieci. Se troppo precoce la seminazione, i sopravvegnenti freddi ne addungono i teneri germogli; se è tardiva, i caldi gli abbruciano, o il bulbo cresce più simile a porro che a cipolla, e tale cipolla-porraia è niente stimata. Importa dunque assai cogliere il tempo opportuno per seminarle*» (pagina 20). Poco meno di un secolo dopo, Francesco Trotta, nel libro "Gli orti di Lucera" (Trotta, 1934), indica lo "sponsale" come varietà autunno-invernale della cipolla. Nello stesso libro, l'Autore riporta che a Lucera erano coltivati 435 m<sup>2</sup> di cipolle "Sponsali" con produzione di 10 q vendute a 15 lire/q. Da ciò si evince come già all'epoca, in Puglia, gli sponzali rappresentavano una produzione orticola consolidata e ricercata dal mercato. A conferma del valore economico di questo prodotto è interessante riportare i risultati di un'indagine sui prezzi degli "sponsali" al Mercato Ortofrutticolo all'Ingrosso di Bari negli anni 1966, 1976 e 1985. La prima segnalazione della presenza degli sponzali nel mercato si riferisce alla seconda metà di ottobre inizi di novembre, mentre l'ultima presenza si verifica nel mese di aprile. I prezzi medi autunnali erano 50, 175 e 650 lire/kg, mentre quelli primaverili 45, 140 e 375 lire/kg, rispettivamente, per il 1966, 1976 e 1985.

# Aspetti nutrizionali

“ LA PARTE APICALE  
VERDE HA BUONE  
CARATTERISTICHE  
NUTRIZIONALI ”

**Tab. 2.1** – Energia (kcal/100 g di prodotto fresco) e valori nutrizionali (g/100 g di prodotto fresco) di sponzali (parte edule e scarto verde) e bulbi di cipolla.

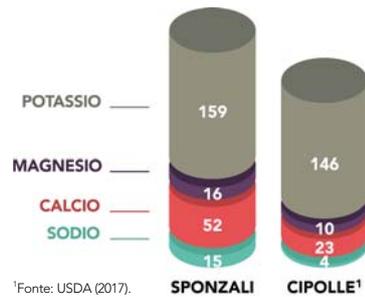
	Sponzali Parte edule	Sponzali Scarto verde	Cipolle <sup>1</sup> Parte edule
<b>Energia</b>	37,0	25,0	40,0
<b>Acqua</b>	88,8	90,0	89,1
<b>Lipidi</b>	0,20	0,18	0,10
<b>Proteine</b>	1,44	1,22	1,10
<b>Carboidrati totali</b>	8,99	8,35	9,34
<b>- di cui Fibre</b>	1,72	3,59	1,70

<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).

Le tabelle di composizione degli alimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione riportano informazioni nutrizionali sulle cipolle ma non sugli sponzali. Grazie al progetto BiodiverSO possiamo confrontare le caratteristiche nutrizionali degli sponzali con quelle dei bulbi di cipolla. Inoltre, anche se la parte apicale verde degli sponzali viene usualmente eliminata con la mondatura, poiché è diffusa la consuetudine di considerare come prodotto edule solo la parte non inverdita, abbiamo verificato le caratteristiche nutrizionali della porzione degli sponzali che viene considerata “scarto verde”, mettendola a confronto con i bulbi di cipolla e con la parte non inverdita degli sponzali, indicata come “parte edule” (Tab. 2.1).

Le caratteristiche nutrizionali della parte edule degli sponzali e dei bulbi di cipolla sono molto simili, che per quanto concerne il contenuto idrico, sia la composizione dei nutrienti. Lo scarto verde degli sponzali, invece, pur avendo un contenuto simile di proteine, grassi e carboidrati totali, differisce sensibilmente per il maggior contenuto di fibra ed il più basso contenuto calorico, rispetto alle altre due tipologie di prodotto. Pertanto, la consuetudine di considerare come scarto la porzione inverdita degli sponzali non trova giustificazione dal punto di vista nutrizionale. Per quanto riguarda i minerali, negli sponzali è presen-

**Fig. 2.4** – Contenuto dei principali elementi minerali di campioni di sponzali e bulbi di cipolla. Tutti i valori sono espressi come mg/100 g di prodotto fresco.



te un contenuto medio nettamente superiore rispetto ai bulbi di cipolla (Fig. 2.4). In particolare, il contenuto di sodio è maggiore di circa tre volte negli sponzali, mentre il calcio ha un contenuto più che doppio.

Sponzali bianchi e rossi di Margherita di Savoia.



## Utilizzi gastronomici

Molto utilizzati nella cucina povera contadina, gli sponzali vengono consumati sia crudi che cotti, e oggi rappresentano uno degli ingredienti tipici della cucina regionale pugliese.

Gli sponzali crudi sono ideali per dare una marcia in più alle insalate verdi, di misticanza o in abbinamento ai pomodorini, grazie al loro sapore più o meno dolce ma pur sempre molto deciso. Oltre al consumo crudo, non si può fare a meno di citarli come ingrediente per la realizzazione del famoso calzone (Fig. 2.5) e di altri piatti della tradizione gastronomica pugliese: si accompagnano delicatamente con le cime di rapa stufate, con il paté di ceci neri oppure come prodotto sott'olio e sott'aceto.

**Fig. 2.5** - Calzone con gli sponzali. Da notare l'utilizzo della "parte verde" normalmente considerata scarto.



---

### ***“Menèstre de fafe de cuèzzele”***

Mettere sul fuoco un grosso tegame con dentro olio, cipolle porraie (“spunzale”) abbondanti, ventresca o “annughje”. Quando tutto è ben soffritto, versarvi le fave novelle sbucciate e lavate. Aggiungere del sale, coprire il tegame e far cuocere per circa un’ora a fuoco lento.

Fonte: Sada (1991a).

---

### ***“Ndròmese”***

Si prepara con le fave avanzate. Far riscaldare in un tegame di creta un po’ di olio e farvi soffriggere una cipolla affettata o un paio di cipolle porraie. Aggiungere le fave, mescolandole sino ad ottenere una poltiglia; poi aggiungere un po’ di acqua calda. Far bollire il tutto, indi versare della farina o semola a pioggia. Il purè ottenuto va mescolato a pezzettini di pane.

Per preparare gli sponzali arrostiti occorre disporli (senza eliminare le foglie esterne) sulla griglia e arrostarli a fuoco lento fino a quando il cuore del cipollotto sarà flaccido e sugoso; successivamente vanno tolti dal fuoco, puliti (eliminando le parti esterne) e conditi con abbondante olio extravergine di oliva, sale, pepe e pomodoro pelato.

Fonte: Sada (1991a).

---

Pasquale (Lino) Di Turi, saggista e studioso delle tradizioni locali di Valenzano (Bari), fa risalire l’origine del calzone valenzano, che tuttora si prepara durante la Quaresima e in particolare il Venerdì Santo, intorno all’anno Mille (AA.VV., 2015). Tale calzone, farcito con gli sponzali, uva passa, olive nere e acciughe, assume un gusto agrodolce, perché prima di infornarlo il calzone viene spolverato con lo zucchero.

A tenere alta la tradizione del calzone di cipolla pugliese anche all’estero ci ha pensato l’Associazione Pugliese di Spagna che nel novembre 2016 ha organizzato una gara fra una delegazione di panificatori della provincia di Bari (calzone) e l’*Asaciacion de Pasteleria de Madrid*.

Avete poco tempo e non sapete cosa cucinare per pranzo? Spaghetti, sponzali e peperoncino, un piatto semplice e gustoso in alternativa alla ben più conosciuta pasta aglio, olio e peperoncino.

Un piatto tipico della cucina contadina pugliese è rappresentato dagli sponzali al forno, che si preparano disponendoli su una teglia unta con olio extravergine d’oliva ed aggiungendo sale, pepe e qualche goccia d’aceto. Si spolvera con abbondante pangrattato e poi si inforna, finché non si forma una crosta dorata.

**Fig. 2.6** - Preparazione dello Scattariciato. Ingredienti: Pomodori gialli d'inverno 400 g, sponzali 200 g, olio evo q.b., origano q.b., 30 capperi, 15 olive verdi snocciolate, sale, peperoncino (facoltativo). Preparazione: rosolare i cipollotti tagliati a fettine nell'olio, aggiungere i pomodori a pezzettini, olive, capperi, origano e sale; cuocere per almeno 45 minuti a fuoco basso.



**Fig. 2.7** - Scattariciato pronto per la degustazione.



In Puglia, gli sponzali vengono tradizionalmente utilizzati anche per la preparazione di frittate e frittelle o per la realizzazione del "baccalà con gli sponzali", con diverse varianti mediante l'aggiunta di altri ingredienti come

patate, pomodori secchi, capperi, uva sultanina. Si prestano anche per la preparazione di zuppe, in agrodolce, arragana-ti, arrostiti alla brace, lessati ed anche in abbinamento con carciofi, cicoria, purè di fave, uova, foglie tenere del papavero ("a *paparin*" a Putignano), nonché con bietole e ceci neri (Acquaviva delle Fonti).

Ad Aradeo (Lecce) si prepara lo "Scattariciato", un piatto tipico della cucina Aradina, tanto da renderlo protagonista della principale sagra del paese. La ricetta prevede, oltre all'utilizzo degli sponzali, i Pomodori gialli d'inverno, una tipologia di pomodoro da serbo utilizzato per realizzare la "penda". Si utilizzano anche i capperi, le olive verdi snocciolate, olio extravergine d'oliva, peperoncino ed origano (Fig. 2.6, 2.7).

Per i più golosi: la nonna a fine cottura "calava" un uovo fresco al centro della padella!

È possibile preparare anche un paté fatto con sponzali e olio extravergine d'oliva, un connubio perfetto da spalmare su crostini di pane abbrustolito. Sponzali per tutti i gusti e per tutte le portate, quindi, tanto da poter essere utilizzati dall'antipasto all'agro... dolce, anche in conserve (Fig. 2.8).

Che differenza c'è tra sponzali e porri? Entrambi sono ortaggi del genere *Allium*, tuttavia nel primo caso la specie è *Allium cepa* L. mentre i porri afferiscono alla specie *Allium porrum* L. Dal punto di vista organolettico presentano caratteristiche differenti, così come morfologicamente si differenziano per alcuni tratti distintivi.

Fig. 2.8 - Conserve a base di "Sponzale rosso di Acquaviva", Presidio Slow Food (Foto Abrusci).



Fig. 2.9 - Particolare della sezione delle foglie di sponzali con la classica conformazione ovale o a mezza luna.



Fig. 2.10 - Particolare della sezione delle foglie dei porri con la classica conformazione a "V".



## Curiosità

“ LA SEZIONE DELLE  
FOGLIE È OVALE O  
A MEZZA LUNA “



Come possono essere facilmente riconosciuti? Basta osservare attentamente la sezione delle foglie. Se questa ha una conformazione ovale o a mezza luna si tratta degli sponzali (Fig. 2.9), mentre se la sezione ricorda una “V” avremo di fronte dei porri (Fig. 2.10).

I contadini salentini mangiavano lo sponzale crudo col pane e da ciò il proverbio: «È *meju manci pane e cipuddha*» («È meglio che mangi pane e cipolla», invece di sperperare denaro per qualche boccone prelibato). Un invito perciò a condurre una vita parsimoniosa.

Luciano Antonellis nel “Dizionario dialettale Cerignolano”(1994) riporta che il termine “*spunzoil*” deriva probabilmente dal latino “*spungiosum*”(spugnoso) e che a Cerignola si consumano cotti sotto la cenere calda del braciere o crudi con cime di rapa bollite e condite con olio e sale.

Esiste anche un “cipollotto letale”, che è considerato l’oggetto principale di un gioco molto articolato e fantasioso. Si tratta di un orologio da tasca placcato in oro, ed è considerato un’arma che provoca l’invisibilità per alcuni secondi quando si viene colpiti.

In alcune aree la gente chiama “sponzali” le donne alte, magre e prive di seni prosperosi.

Il cognome Sponsale è portato da circa 80 persone in Italia di cui alcune anche in Puglia (es. Mottola, Taranto), mentre Cipollino è il cognome di una quindicina di persone di Conversano. Inoltre, il cognome Cipolline compare 559 volte in Italia con prevalenza in Abruzzo; in Puglia si riscontra 18 volte.

## Calzone

Il significato del termine calzone è ancora molto dibattuto. Il vocabolario etimologico della lingua Italiana di Ottorino Piangiani riporta che "calzone" (francese *chanson*) è accrescitivo di *calcus*. In latino tale termine corrisponde anche a scarpa, stivaletto. Altri autori aggiungono che il termine calzone proviene da "calzo" col suffisso "one" e che la forma del calzone, ripiegato su sé stesso, ricorda la forma di una calza imbottita tipo quella della befana, capace di contenere varie leccornie.

Secondo Luigi Sada, esperto della storia e tradizioni pugliesi, il termine calzone deriva dal basso latino *calisone*, ossia una focaccia ripiena di cacio fresco, menzionata negli "Statuti dell'Università di Bisceglie", risalente al 1400. Secondo Sada, quindi, i calzoni (che sono dischi di pasta contenenti vari ingredienti) hanno visto come centro di irradiazione la Puglia e in particolare Bisceglie.

Il vocabolario Treccani *on line* oggi così definisce il calzone (alla) pugliese: "Involto di pasta di pane contenente acciughe, pomodoro e cipolla o sgombri salati o baccalà con vari ortaggi, cotto al forno o fritto".

Di certo si sa che è nato dalla tradizione della cucina povera contadina.

Oggi si prepara ancora in tutti i 208 comuni della Puglia all'interno dei quali le famiglie diversificano gli ingredienti. È diventato il Re del banco di rosticcerie, pizzerie, panifici, oltre ad essere servito anche da alcuni ristoranti.

Il calzone di sponsali per il suo delicato aroma e per il sapore dolce e appetitoso è divenuto una prelibatezza gastronomica tipica della cucina pugliese e che viene preparato nelle case in occasione di ricorrenze laiche o religiose. Così nei giorni di Carnevale si mangia a Valenzano e soprattutto il giovedì grasso a Ruvo di Puglia. Nella Murgia barese si comincia dalla Vigilia dell'Immacolata (es. Altamura, Bisceglie, Capurso) fino a Pasqua. Alla Vigilia di Natale si usa ad esempio a Bisceglie e Canosa di Puglia, a San Giuseppe a Gravina in Puglia. La Quaresima era ed è il periodo di massimo consumo quando nel passato c'era l'obbligo per i cattolici di osservare l'astinenza dalle carni.

Nelle diverse sfumature di forme, dimensioni e ingredienti (principale "lo spunzale") assume diversi nomi così: *fecazza chiàne* (Fasano), focaccia brindisina, cavicione (Ischitella), pitta, spirale, mezzaluna, rotolo (Matera), ciccio (Andria), puddica (Salento), focaccina (Altamura), torta salata, pizza chiusa, fagottini, puccia alla *tajedda* e puccia alla

spasa (Salento), *rùchel* o *rùccl* di San Giuseppe (Gravina in Puglia).

Quali ingredienti per la farcia? Oltre all'ingrediente principale (lo sponzale) possono essere utilizzati: capperi, cavolfiore (meglio se verde), finocchietto selvatico, olive verdi o nere (sotto sale, all'acqua, informate o mature, magari denocciolate), peperoncino, pinoli, pomodori "appesi" o al filo, prezzemolo, uva passa e persino le mele renette! Ma anche filetti di acciughe, baccalà, sgombro e tonno sott'olio, nonché ricotta forte, pecorino grattugiato o formaggio piccante, salsiccia secca piccante, prosciutto cotto a cubetti, filetti di acciughe.



Nel Vocabolario botanico martinese, Eugenio Selvaggi (1950) descrive così lo sponzale: «Spunzèle - Porro, Porro comune (risponderebbe, non propriamente, all'*Allium Porrum*, Liliacee). È quella cipolla giovane e vegeta, che in Toscana è detta porro, nel leccese candelora, per la somiglianza alla candela di cera, in Napoli puorro, in Sicilia Scalogne e in Francia ciboule. Spunzele, sponsale, verrebbe forse da sposare, perché il bulbo con il suo piccante, ma delicato aroma, si associa bene nelle insalate crude e cotte. Per ottenere le cipolle porraie, si ricorre al piantamento diretto della cipolla bianca o rossa al tempo delle prime piogge invernali. La cipolla va così in succhio, e nell'inverno, tempo nel quale mancano i prodotti locali da serbo, si raccolgono dal novembre al marzo questi bulbi imperfetti, ma freschi e gustosi» (pagine 221 e 222).

### 3. Le cime di fava





## Introduzione

La fava (*Vicia faba* L.) viene coltivata in tutto il mondo per la produzione dei baccelli e il consumo dei semi freschi (fava da orto o da mensa) o secchi. In Puglia, tuttavia, è noto anche il consumo delle "cime di fava". Di cosa si tratta? È presto detto; per "cime di fava" si intendono gli apici della pianta, lunghi circa 5-10 cm, che si ottengono dopo aver eseguito la cosiddetta "cimatura" (Fig. 3.1). Tecnicamente, questa operazione colturale può essere definita come "potatura verde", cioè l'eliminazione delle parti non ancora lignificate di piante erbacee. In orticoltura, la potatura verde è una tecnica ampiamente praticata nella coltivazione, ad esempio, del pomodoro da mensa. Tuttavia, per quanto riguarda la fava, la cimatura è una pratica colturale molto antica a cui gli orticoltori, soprattutto i più "anziani", attribuiscono diversi vantaggi: maggiore percentuale di baccelli allegati, aumento della precocità di raccolta, formazione di baccelli più grandi, contenimento della taglia delle piante, riduzione delle colonie di afidi che generalmente si annidano all'apice delle piante. A parte l'effetto deterrente nei

**Fig. 3.1** - Operazione di cimatura della pianta di fava.



confronti degli afidi, l'azione positiva della cimatura apicale della pianta potrebbe essere dovuta ad una più efficace migrazione della linfa elaborata verso i baccelli in accrescimento, con conseguente più rapido ingrossamento dei semi. L'epoca più opportuna sembrerebbe quella in corrispondenza dell'avvenuta allegazione dei primi baccelli (basali). Ad ogni modo, numerose ricerche hanno evidenziato che la cimatura delle piante di fava non sempre fornisce

“ LA CIMATURA È UNA  
OPERAZIONE  
COLTURALE ANTICA ”

sostanziali benefici, anzi in alcuni casi potrebbe determinare una riduzione della produzione dei baccelli (Bianco, 1990a). Pertanto, considerando anche l'elevato costo della manodopera, questa pratica viene attuata solo nei piccoli appezzamenti, soprattutto da orticoltori anziani e/o amatoriali su varietà non migliorate, per aumentare la resistenza al vento ed evitare l'allettamento.

A seguito delle indagini storico-bibliografiche condotte dal progetto BiodiverSO è emerso che le “cime di fava” non sono considerate semplicemente uno scarto, bensì un prodotto edule tradizionalmente utilizzato sia crudo, sia cotto. Questa tradizione alimentare è molto diffusa sul Gargano, soprattutto a Carpino (FG), comune famoso per la presenza e la bontà della varietà autoctona di fava. In passato, le foglie più tenere delle cime erano raccolte dalle donne e impiegate crude in insalata come insaporente, spesso insieme ad altre erbe spontanee che si trovano nello stesso periodo (Anaclerio, 2015).

Foto di Antonella Berlen



## Un po' di storia

La cimatura delle fave è un'operazione culturale antica. In un testo del 1831, scritto da Gian Battista Margaroli, intitolato "Manuale dell'abitatore di campagna e della buon castalda" (Margaroli, 1831), nel capitolo IV dedicato alle leguminose, è presente la seguente descrizione: «(...) *la fava grossa, è quella che si coltiva maggiormente negli orti. (...) Questo genere soffre anche d'assai la caldura nelle giornate soffocanti, e va inoltre sottoposto ad essere divorato dagli afidi o gorgoglioni, insetti che vivono in società, e che i contadini chiamano pedocchi. Essi si attaccano per lo più alla cima delle piante da dove estraendo i sughi nutritivi, fanno sì che intischiano e muojano pur anche. In questo caso è bene di tagliare le fave delle piante medesime su cui è attaccato questo insetto micidiale. Ma cade qui in acconcio di osservare che il taglio delle cime di tale pianta che si pratica in alcuni paesi, senza questo o altro titolo, non è che dannoso alla medesima. La cima riesce in ogni terreno, ma più di tutto nelle terre grasse, forti nere, cretose e volpine, e esige una stagione né troppo piovosa, né troppo asciutta*» (pagina 152). È interessante no-

tare che nel testo l'autore evidenzia il problema degli afidi sulle piante di fava ma, contemporaneamente, mette in guardia gli agricoltori nel praticare l'operazione della cimatura, poiché potrebbe essere deleteria se non effettuata correttamente. Una preziosa indicazione frutto dell'esperienza e dell'atteggiamento pragmatico del popolo contadino. Infatti, gli studi fatti successivamente hanno rivelato, ad esempio, che la cimatura anticipata delle piante di fava può determinare la cascola dei fiori e dei piccoli baccelli, nonché una produzione tardiva e di scarsa qualità.



# Aspetti nutrizionali

**Tab. 3.1** - Energia (kcal/100 g di prodotto fresco) e valori nutrizionali (g/100 g di prodotto fresco) di cima di fava e spinaci.

	Cime di fava	Spinaci <sup>1</sup>
<b>Energia</b>	45,4	23,0
<b>Acqua</b>	84,8	91,4
<b>Lipidi</b>	0,21	0,39
<b>Proteine</b>	5,35	2,86
<b>Carboidrati totali</b>	8,68	3,63
<b>- di cui Fibre</b>	3,15	2,20
<b>- di cui Zuccheri</b>	1,11	0,42

<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).

**Tab. 3.2** - Contenuto di glucosio, fruttosio e saccarosio di campioni di cima di fava. Tutti i valori sono espressi come g/100 g di prodotto fresco edibile.

	Cime di fava
<b>Glucosio</b>	0,24
<b>Fruttosio</b>	0,18
<b>Saccarosio</b>	0,69

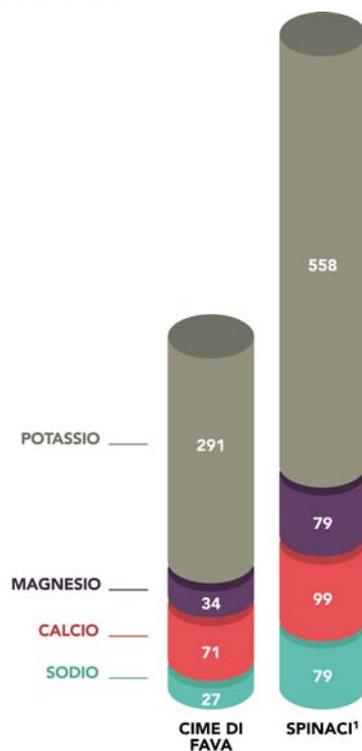
Le tabelle di composizione degli alimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, così come quelle di altri istituti internazionali, non riportano informazioni nutrizionali per le cime di fava. Pertanto, confronteremo le caratteristiche nutrizionali di quest'ortaggio, analizzate grazie al progetto BiodiverSO, con quelle dello spinacio (*Spinacia oleracea* L.), poiché entrambi i prodotti presentano similitudini nell'utilizzo alimentare, oltre ad alcune somiglianze organolettiche e morfologiche.

Da un punto di vista nutrizionale, tuttavia, ci sono forti differenze tra i due prodotti orticoli considerati, soprattutto per quanto concerne il contenuto di sostanza secca, essenzialmente a causa della concentrazione di proteine e carboidrati, che nelle cime di fava risulta, in media, circa due volte maggiore rispetto agli spinaci. Per quanto concerne gli zuccheri, le cime di fava hanno un contenuto maggiore di quasi tre volte, anche se in termini assoluti si tratta di valori bassi (Tab. 3.1). Osservando la composizione degli zuccheri semplici delle cime di fava si nota una netta prevalenza del saccarosio, la cui concentrazione è quasi due volte maggiore del totale di glucosio e fruttosio (Tab. 3.2).

Il contenuto di elementi minerali delle cime di fava da noi analizzate risulta inferiore rispetto agli spinaci (Fig. 3.2). In particolar modo, il contenuto di calcio è più basso di circa il 30%, quello del sodio è più basso di circa tre volte, mentre potassio e magnesio presentano valori pari a circa la metà. In base a questi risultati si evince che le cime di fava potrebbero essere considerate un'ottima alternativa

## // L'ATTIVITÀ ANTIOSSIDANTE È PIUTTOSTO ELEVATA //

**Fig. 3.2** - Contenuto dei principali elementi minerali di campioni di cima di fava e spinaci. Tutti i valori sono espressi come mg/100 g di prodotto fresco.



<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).

agli spinaci, soprattutto per quei soggetti a cui è richiesto di limitare l'apporto di potassio con la dieta. Inoltre, le cime di fava sarebbero da preferire in tutti i casi connessi a rischi di calcolosi, per il più basso contenuto di calcio e, soprattutto, per il fatto che la fava, a differenza dello spinacio, non afferisce alla famiglia delle *Chenopodiaceae*. È noto, infatti, che gli ortaggi afferenti a questa famiglia botanica presentano generalmente un elevato contenuto di ossalati, ossia i sali di cui sono formati i calcoli renali. L'attività antiossidante è piuttosto elevata considerando che 100 g di cime di fava apportano circa 26,3 mg di Trolox (il cui significato è riportato nel glossario). Per avere un termine di paragone, basti pensare che tale valore è più del doppio rispetto al potere antiossidante delle comuni carote di colore arancio (Cefola *et al.*, 2013).

**Fig. 3.3** - Cime di fava dopo la mondatura: da notare la somiglianza con le foglie di spinacio.



## Utilizzi gastronomici

Le foglioline delle cime di fava hanno una forma ovoidale che ricorda l'aspetto degli spinaci (Fig. 3.3). Possono essere consumate crude (in una semplice insalata con pomodori e carote) (Fig. 3.4) o cotte in diverse preparazioni alimentari, alla stessa stregua di quanto può essere fatto con gli spinaci. Tuttavia, al palato le cime di fava crude appaiono più consistenti rispetto agli spinaci, come conseguenza del maggiore spessore della lamina fogliare. Inoltre, il sapore è più delicato, con sentori di nocciola, mentre le percezioni olfattive sono del tutto simili a quelle delle fave novelle. A volte le cime più grandi e coriacee presentano un retrogusto amarognolo, pertanto si preferisce utilizzare

Fig. 3.4 - Insalata di cime di fava, pomodori e carote.



Fig. 3.5 - Cime e fiori della pianta di fava.



prevalentemente quelle più piccole e tenere per la preparazione di insalate, a cui è possibile aggiungere anche i fiori della pianta di fava (Fig. 3.5).

Le cime più coriacee possono essere utilizzate cotte, ad esempio previa scottatura in acqua o mediante vapore, semplicemente condite con un filo di olio extravergine di oliva (Fig. 3.6). Per la preparazione di un primo piatto semplice ma gustoso, basterà aggiungere le cime di fava nella pentola durante gli ultimi minuti di cottura della pasta (Fig. 3.7). Anche in questo caso, dopo avere scolato la pasta al dente, basterà aggiungere un filo d'olio per esaltare il connubio tra le cime di fava e la pasta di semola di grano duro. Sconsigliato l'abbinamento con formaggio grattugiato molto stagionato e dal sapore troppo intenso, tuttavia alcune scaglie di formaggio tipo Grana Padano

**Fig. 3.6** - Cime di fava cotte al vapore e condite con olio extravergine d'oliva.



**Fig. 3.7** - Cottura della pasta con le cime di fava.



o Parmigiano Reggiano possono essere aggiunte direttamente sul piatto (Fig. 3.8). Gli amanti della pasta, poi, resterebbero incuriositi usando come condimento un pesto di cime di fava, realizzato semplicemente usando olio extravergine d'oliva, pinoli e pochissimo aglio, onde evitare di coprire troppo il gusto originario dell'ortaggio. L'odore che si sprigiona durante la mantecatura è un'esperienza sensoriale da vero *gourmet*. Provare per credere!

Le cime di fava sbollentate si prestano benissimo anche per la preparazione della frittata (Fig. 3.9); in questo caso il sapore iniziale sarà simile a quello della frittata con asparagi, mentre il retrogusto di fave novelle sarà un po' più tardivo ma persistente. Per gli amanti della cucina "alternativa", le cime di fava si prestano bene anche a sostit-

**Fig. 3.8** - Pasta con le cime di fava, olio extravergine d'oliva e scaglie di formaggio Grana Padano.



**Fig. 3.9** - Frittata con le cime di fava.



// POTREBBERO ESSERE  
UNA VALIDA ALTERNATIVA  
AGLI SPINACI //

tuire gli spinaci nelle preparazione dei contorni semplici ma gustosi. Ad esempio, basterà prendere una padella larga nella quale, dopo aver scaldato a fuoco vivo un po' d'olio extravergine d'oliva ed una noce di burro, aggiungere le cime di fava, che andranno cotte per non più di cinque minuti avendo cura di mantecare ripetutamente. Il contorno è così pronto per essere impiattato e gustato caldo, previa aggiunta di pochissimo sale ed, eventualmente, una spruzzata di limone.

Infine, sono ottime anche ripassate in padella con pomodorini, cipolla e capperi, o ancora come condimento per gustose focacce (Anaclerio, 2015).

Foto di Antonella Berlen



## Curiosità

**Fig. 3.10** - Particolare delle macchie sulle stipole delle foglie.



Vista da vicino e con attenzione la pianta delle fave è molto interessante. Avete notato le macchie nere sui petali e su quella piccolina formazione alla base delle foglie? Ogni foglia composta della pianta della fava ha alla sua ascella una stipola saldata con il caule. Le stipole sono lunghe fino a 2,5 cm e hanno una macchia nera alla base (Fig. 3.10), dove sono situati nettari extraflorali di colore scuro (dal marrone al nero) per attirare gli insetti. Ma le stipole hanno anche altre funzioni: svolgono la normale funzione clorofilliana, ma soprattutto proteggono le gemme fogliari contro possibili offese dell'ambiente durante la crescita per distensione della lamina fogliare. Certo che la natura non lascia nulla al caso... I petali e le stipole possono anche non avere le macchie per la presenza di geni che inibiscono la loro formazione. Francesca Casaluci (2015), per il progetto BiodiverSO, ha raccolto alcuni proverbi, legati a questa specie, che qui riprendiamo.

«*Ci ole ccabba li cecchi pizzulanti, cchianta la fava de Tutti li Santi*»: se si vogliono eludere gli uccelli "pizzulanti", cioè che si cibano delle fave messe in campo, bisogna seminarle il giorno di Ognissanti (il 1° novembre), questo probabilmente perché in quel periodo i volatili sono ancora attratti e sfamati dalle olive presenti sugli alberi. «*Sam Martinu, fave e llinu*»: occorre seminare fave e lino per la celebrazione di San Martino di Tours (11 novembre). «*De Santu Linardu, chianta le fave, caggià è tardu*»: per rimarcare il concetto che la semina deve essere eseguita prima del 6 novembre. Un mese dopo, l'8 dicembre per la precisione, la pianta della fava dovrebbe essere già germogliata e formata: «*De la Mmacolata, mmar'alla fava ca nu nn'è nata*», cioè «Povera quella pianta di fava che per la Madonna Immacolata non è ancora nata».



## Detti popolari

Detto di Putignano (BA): «*Cicuredde i faf mpanat: a vënd abbott e u cùl s'asset*» (Cicorielle e fave impanate: la pancia si nutre e i fianchi si rassodano). Con questo detto si mette in luce la capacità nutritive e dietetiche di questo piatto tipico della cultura contadina, nonché bandiera della gastronomia della Murgia dei trulli.

Detto di Francavilla Fontana (BR): «*Quann'è annát ti laúzzi, è annata ti fauzzi*» (Quando l'asfodelo cresce bene, si avrà un buon raccolto di fave).

Detto pugliese: «Non mischiamo le bucce con le fave!». È un modo di dire col quale si vuol indicare di procedere con ordine, dando il giusto valore ad ogni cosa.

A Putignano si dice: «*Aprèl' cuzz' l chien' c' nan due a maren'*». (Aprile baccello pieno, se

non qui (a Putignano) alla marina (nei paesi rivieraschi). Cioè in aprile il clima più tiepido dei paesi marini, fa maturare anticipatamente i baccelli sia delle fave che dei piselli.

“Prendere due piccioni con una fava” sta a significare che sono stati raggiunti due obiettivi con un unico sforzo.

A volte si perde le fave per cercare il cece.

La miglior caloria è quella delle fave.

Chi ha fave fresche non mangia quelle secche.

San Luca (18 ottobre), la fava nella buca.

A san Leonardo 26 novembre è tempo di seminar le fave.

“Zente cun zente e fae cun lardu”, cioè “Gente con gente e fava con lardo”, a ricordare che ognuno di noi tende a ricercare chi le è affine, sia in senso positivo sia in quello negativo.

“S’annu chi hat a pioer fae cun lardu” cioè “L’anno in cui pioverà fave con lardo”. Cioè al rimandare qualcosa ad un tempo che non verrà mai.



## Altre curiosità

Se avete sognato le fave e volete sfidare la fortuna ecco i numeri da giocare assieme al significato e all'interpretazione: mangiare le fave (che significa litigi in famiglia) = 6; fave nel campo (rancori tenaci) = 21; fave fresche (avversità superate) = 35; fave cotte (breve malattia) = 37; sgranare i baccelli (amore a prima vista) = 56; sgusciare fave (sicurezza economica) = 76; sognare le fave (discordia, malaugurio) = 78; fave secche (lunghe discussioni) = 87.

Durante il periodo primaverile, in molte località italiane vengono organizzate sagre, feste e fiere dedicate alle fave novelle. Ne emerge che la provincia di Roma detiene il primato nazionale con 6 sagre; a seguire Arezzo (5), Pisa (4), Chieti (3), Pesaro-Urbino (3) e Rieti (3). Dall'analisi delle superfici coltivate a fava fresca da orto nel 2017 (fonte ISTAT) si rileva che non esiste una correlazione con il numero di sagre organizzate nei vari territori, poiché esso è legato soprattutto alla tradizionale consuetudine dell'uso dei semi freschi. Infatti, nella provincia di Genova, Imperia, Rieti, Viterbo, Benevento e l'Aquila, pur non risultando nemmeno un ettaro coltivato si organizza almeno una sagra, mentre nella provincia di Pesaro-Urbino pur essendoci solo 4 ettari si contano ben tre sagre. Al contrario, in Sicilia si contano oltre 3100 ettari coltivati a fronte di una sola sagra in regione; in Sardegna non risultano sagre pur essendoci circa 1200 ettari coltivati; in Puglia (930 ettari) due sagre, mentre in Calabria (763 ettari) una sola sagra.

Cognomi contenenti il termine "fava": Fava; Favaro; Favaron; Favale; Favalero; Favaretto; Favagrossa; Favuzzi.

Distribuzione famiglie fava in Italia: 855 Emilia-Romagna – 467 Lombardia – 368 Piemonte – 335 Veneto – 271 Marche – 212 Lazio – 166 Sicilia – 122 Calabria – 119 Campania – 99 Liguria – 64 Toscana – 57 Trentino A.A. – 36 Friuli-Venezia Giulia – 33 Umbria – 15 Abruzzo – 12 Sardegna – 8 Puglia – 5 Vale d'Aosta – 3 Molise – 1 Basilicata.



## Gastronomia dei semi freschi di fava

I semi freschi o immaturi detti anche fave verdi, favette, fave novelle, si mangiano tradizionalmente crudi, approfittando anche delle scampagnate primaverili. A seconda delle varie aree di consumo vengono accompagnate da pecorino, caciotta di pecora poco stagionata, caciocavallo, ricotta marzotica, feta, pane, ventresca, salsiccia stagionata, prosciutto. In alcune località si gustano intingendoli semplicemente nel sale fino. Di recente vengono utilizzati anche come condimento sulla pizza (ad esempio a Putignano, BA).

I semi freschi si usano anche cotti. Dall'analisi di un centinaio di ricette è emerso che con essi vengono preparati paté, frittate, frittelle, insalate, minestre, zuppe, muffin e torte salate. Vengono mangiati inoltre insieme a polenta, gnocchi, couscous, riso (risotti), pane raffermo, crostini e crostoni, mollica di pane tostata o come eccellenti apri-stomaco, come antipasto o per impreziosire insalate miste. Tra gli ingredienti vengono citati il vincotto, pinoli, funghi, 21 ortaggi, 13 fra pesci e molluschi, 16 fra carni, salumi e sanguinaccio, 8 tipi di formaggio e 22 tipi di pasta.

Inoltre, per avere i semi sempre disponibili anche fuori stagione, posso essere sottoposti a tecniche di conservazione domestiche: al naturale, cotti a vapore congelati, sott'olio. Vincenzo Corrado (Oria 1736 – Napoli 1836) nel libro "Del cibo Pitagorico ovvero erbaceo" del 1781 descrive nuove ricette con i semi di fava freschi: in pattaggio, soffritti con brodo di pesce, soffritti con gialli di uovo, alla panna, al sapor di ricci, al sapor di fegato, in torta di grasso, in torta di magro, all'olio. Pellegrino Artusi ne "La scienza e l'arte di mangiare bene" (1891) descrive la ricetta delle "Fave fresche in stufa".

In Puglia i pastori del Gargano preparano le "fave erette" con semi non tenerissimi che vengono bolliti sino a quando l'epidermide non si arriccchia (erétte) e conditi con olio, aglio, prezzemolo, succo di limone e sale. Sempre nel Foggiano tale vivanda viene detta "fàfa arraciàte".

A Manduria i semi freschi vengono conditi solo con origano, mentre a Galatina si fanno a puré e si mangiano con le tipiche cicorie di Galatina.

Nella Murgia barese con "i fafe de cuézza" si prepara una minestra di cui fanno parte anche gli "sponzali" e la "nnoglia" una sorta di salame fatto con intestino di maiale salato e insaporito con finocchietto e pepe.



A Putignano i semi non più teneri e perciò non più adatti ad essere consumati crudi si usano bolliti insieme alla cicoria catalogna.

Il “marò” cioè pesto di semi freschi, ottimo se spalmato sul pane o per accompagnare la carne arrosto, si ottiene frullando i semi insieme ad aglio, pecorino grattugiato, maggiorana e mentuccia. È tipico della Liguria, ma soprattutto nel Ponente, dove i saraceni al tempo della pirateria trovavano i luoghi per nascondersi. In arabo “maria” significa salsa, condimento e i saraceni lo usavano per accompagnare la carne di montone arrosto. Gli arabi lo preparano senza formaggi; tale pesto nel medioevo era considerato come *Pestum de Fabe*.

Con i semi freschi, detti “favette” nel Sulcis (Sud Sardegna) si preparano focacce, nel Serabus (Sardegna Sud/orientale) pizze, in Gallura (Sardegna Nordorientale) si bollono in acqua e latte, ad Alghero (SS) si consumano con l’agnello, a Mandis (SU) con salsicce secche, mentre a Oidomaggiore (OR) il mercoledì delle Ceneri si fanno delle frittelle, a Cagliari si mangiano con i piselli e a Scano Montiferri (OR) entrano come ingredienti del tradizionale Sanguinaccio (Atzei, 2003).



## 4. I baccelli di fava



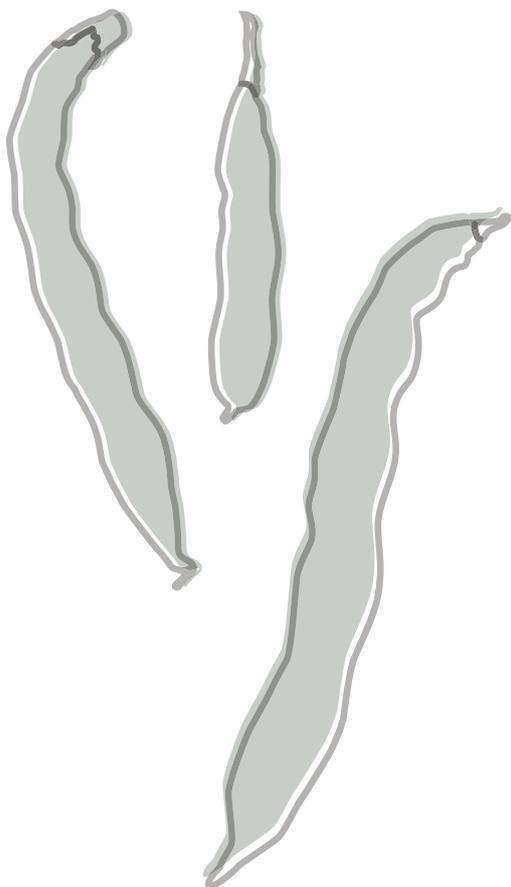
## Introduzione

La fava (*Vicia faba* L.) rappresenta un alimento tradizionalmente consumato in Puglia, sia come seme fresco, sia come granella secca. Basti pensare che nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia questa specie è presente con ben quattro prodotti: Fava di Zollino (Cuccia), Fava di Carpino e Fave fresche cotte in pignatta (piatto tipico della città di Bitetto, BA), tra i "Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati", nonché Fave bianche e cicorie (*Fae e fogghe, Fae janche e cicore, Fae nette e foje, Favi e fogghe, 'Ncapriata*), tra i "Prodotti della gastronomia".

La fava è da sempre un alimento importantissimo, soprattutto per le famiglie contadine. In passato, infatti, si



// I BACCELLI PIÙ  
PICCOLI E TENERI  
VENGONO CONSUMATI  
INTEGRALMENTE //



diceva: «*La fava è mmenzu pane*» («La fava è quasi come il pane»); oppure: «*Nu passa de la farmacia ci mangia fave ogneddia*» («Chi mangia fave in abbondanza non ha bisogno di andare in farmacia»). Un altro detto popolare del Salento ci svela una curiosità sulle varietà di fava coltivate. Esso recita: «*Mangia osci, mangia crai, se spicciate le fave de Barletta*» (con una sua particolare variante nel brindisino: «*S'hannu spicciatu li favi ti Barletta*»), per indicare una cosa buona, un periodo felice oramai passato, e la considerazione che c'era per la Fava di Barletta (Casaluci, 2015).

In provincia di Lecce esistono almeno due Madonne associate a questo prelibato legume: la «*Madonna de li farauli*» di Sternatia e la «*Madonna della Favana*» di Veglie. Inoltre, a Canosa di Puglia gli anziani denominano «*Madonna de li gunghele*», la festività e la processione dell'attuale Festa della Madonna della Fonte e delle Primizie (prima domenica dopo Pasqua). Ciò, poiché l'icona della Vergine era accompagnata da trofei ricchi di fiori e primizie dei campi, tra cui i baccelli delle fave (*li gunghele*) (Di Nunno, 2016).

Con l'inizio della primavera, i primi legumi ad arrivare sulle nostre tavole sono le fave «*novelle*» (o fave fresche o, in dialetto barese, «*le fave de quezze*»), ossia le fave di cui si consuma il seme fresco.

Un vecchio proverbio recita: «*La fava face la via e la mendula la ulia*», poiché fave e mandorli, con le loro fioriture, sono le prime piante coltivate ad annunciare la stagione produttiva. D'altronde si dice pure: «*Abbrile inche le fave e maggio lu granu*» («Aprile riempie le fave e maggio riempie il grano») (Casaluci, 2015).

Le fave novelle si mangiano crude quando i semi sono piuttosto teneri: «una cena molto gustosa è rappresentata da un boccone di pane che accompagna un mucchietto di fave tolte dal baccello là per là» (Panza, 1982; pagina 244), mentre quando il seme diventa più grande e comincia ad indurirsi vengono consumate previa cottura. A Bari, un detto popolare recita: «A Sanda Nicol, ogni fav la cape gnore» («A San Nicola ogni fava ha la testa nera»), perché tra il 7 e il 9 maggio a Bari si celebra la



festa del Santo Patrono, San Nicola, ed è in questo periodo che le fave vengono raccolte e vendute per essere consumate crude come ortaggio fresco. Dopo la festa di San Nicola, invece, il "nasello" (la proliferazione a forma di tubercolo che si forma sul seme: la caruncola) diventa scuro e i semi non sono più teneri e buoni per essere consumati crudi (Anaclerio, 2015). Gli fa eco l'antica filastrocca che tradotta dal dialetto ischitano recita: «A Santa Restituta le fave sono indurite, le quaglie sono passate e i turchi sono partiti». Praticamente, il 17 maggio, giorno in cui si festeggia la Compatrona dell'isola, le fave sono ormai indurite, ricordando la data in cui vi fu la fine del saccheggio da parte dei pirati saraceni, proprio grazie all'intervento della Santa.

Grandi mangiatori di fave, i pugliesi hanno un distico che tradotto in lingua suona così: «Di tutti i legumi la fava è la regina / cotta la sera, scaldata la mattina».

Ma della fava è possibile consumare solo i semi?

In questo libro abbiamo già descritto la bontà delle cime

di fava. Forse potrà stupire che i baccelli più piccoli e teneri (baccellini) possono essere consumati integralmente, alla stessa stregua di ciò che viene fatto con i fagiolini (*Phaseolus vulgaris* L.), le taccole (*Pisum sativum* L.) e i fagiolini dall'occhio (*Vigna unguiculata* [L.] Walp. subsp. *unguiculata* [L.] Walp.). Del resto, dal punto di vista botanico, i baccelli rappresentano il frutto della pianta della fava.

Ma non basta. Sapevate che solo il 20-30% del peso dei baccelli è rappresentato dai semi? Ed il resto? Il resto, ossia quello che comunemente viene chiamato "buccia" o "scorza", normalmente viene eliminato come scarto. Un vero spreco, se si considera che tale "scarto" oltre ad essere commestibile... è anche buono!



## Un po' di storia

Le fave sono state largamente consumate per millenni nell'area mediterranea. Sembra, infatti, che già nel 3000 a.C. fossero ampiamente presenti in tutto il Bacino Mediterraneo, anche se una delle più antiche descrizioni dell'esistenza della fava appare in un testo Sumero del secondo millennio a.C. (Bianco, 1990a).

Erodoto riferisce (nelle Storie) che: *«gli Egiziani non seminano mai fave e non le mangiano né crude né cotte. I sacerdoti non ne possono sopportare neppure la vista; essi immaginano che questo legume sia impuro»*. Infatti, certe scuole filosofiche ritenevano che le anime trasmigrassero nelle fave; da ciò i caratteri funebri attribuiti alla pianta, i cui semi si mangiavano nei festini che seguivano i funerali (il noto *cunzele*, cioè il consòlo dell'Italia meridionale, dove la fava è stata sostituita dai ceci arrostiti), ed avevano una funzione nelle feste lemurali (vedi Gellio nelle *Noctes Acticae* e Varone in *De re rustica*), intese a scongiurare il ritorno degli spiriti maligni (Sada, 1991a). La tradizione delle "fave dei morti" è arrivata fino a noi ed è ancora viva in alcuni paesi il 2 novembre.

Pitagora riteneva sacra la fava, ricettacolo di anime di defunti e vietava finanche

di calpestarne la pianta, pur se involontariamente. Inoltre, le fave della Grecia, all'epoca pitagorica, sostituivano l'attuale "scheda" nelle elezioni politiche: nei giorni di pubblici comizi erano in vendita fave di diverso colore, indicanti i vari candidati. Si votava con le fave, che, quindi, erano il simbolo della "votazione" (Sada, 1991a). Non a caso, nelle varie assemblee, associazioni e confraternite, "mettere alle fave" significava "mettere ai voti".

Era usanza degli antichi Romani offrire fave e lardo agli Dei in occasione delle calende di luglio, che per questo erano anche dette "calende fabarie" (Bianco, 1990a).

Durante tutto il Medioevo la fava fu un legume di grandissimo consumo, specialmente durante i periodi di carestia. Se ne faceva minestra tanto intera quanto franta (la menata o fava franta o macco). Soltanto la diffusione del mais e poi della patata detronizzarono nel centro-nord d'Italia la fava (ma non in Puglia!) come piatto di tutti i giorni.

Il consumo di fave fresche ("nuove") è attestato già dal 1573 in un monastero a Putignano (D'Ippolito, 1995).

Ad ogni modo, il consumo delle fave novelle era comune già nel Seicento, come si evince in alcuni dipinti dell'epoca che ritraggono i baccelli di fava assieme ad altri

prodotti ortofrutticoli (Fig. 4.1).

Carlo De Cesare (1859), nel libro "Delle condizioni economiche e morali delle classi agricole nelle tre provincie di Puglia", nel quinto capitolo "Delle produzioni agrarie", tratta le "Civaie" (oggi diremmo proteaginose per riferirci in termini agronomici alle leguminose da granella) e tra queste la fava: «*Tre qualità di fave si coltivano nella Puglia: la grande, la mezzana e la piccola, la quale si addimanda pure favuccia e favulla. (...) Questa civaia in Puglia riesce d'una qualità eccellente e superiore alle altre che si raccolgono altrove, ed è perciò che le fave costituiscono una notevole parte della semina pugliese*» (pagina 26). La fava, come gli altri legumi, ha visto diminuire la sua produzione in Italia nel corso degli ultimi decenni, concentrandosi nelle regioni meridionali e insulari. Basti pensare che negli anni Cinquanta si coltivavano 1,2 milioni di ettari di legumi, mentre nel 2000 solo 68.000 ettari.

**Fig. 4.1** - Frutta, verdure e vaso d'onice con fiori su ripiano di pietra. Anonimo caravaggesco "Maestro del Vasetto" (1610, Roma).



## Aspetti nutrizionali

**Tab. 4.1-** Energia (kcal/100 g di prodotto fresco) e valori nutrizionali (g/100 g di prodotto fresco) di baccellini e semi immaturi di fava (1).

	Baccellini	Semi immaturi
<b>Energia</b>	88,0	72,0
<b>Acqua</b>	72,6	71,0
<b>Lipidi</b>	0,73	0,60
<b>Proteine</b>	7,9	5,6
<b>Carboidrati totali</b>	17,6	11,7
<b>- di cui Fibre</b>	7,5	4,2

<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).

Poiché delle fave novelle (dette anche fave da orto o fave da mensa) è possibile consumare sia i semi immaturi, sia l'intero baccello, ci sembra interessante confrontare le loro caratteristiche nutrizionali.

Come si evince dalla tabella 4.1, baccellini e semi immaturi presentano un simile contenuto di acqua e lipidi. Tuttavia, i baccellini forniscono più energia, poiché presentano un maggior contenuto di proteine e carboidrati totali rispetto ai semi immaturi. Altra caratteristica interessante dei baccellini è il loro elevatissimo contenuto di fibra alimentare, più alto di quasi il 70% rispetto ai semi

immaturi, che sono comunque ricchi di fibra.

I baccellini di fava, quindi, possono essere considerati un ortaggio ricco di nutrienti anche in confronto ad altri prodotti simili, come fagiolini e taccole. Rispetto a questi, infatti, i baccellini hanno un contenuto di proteine e carboidrati che risulta più che doppio, mentre il contenuto di fibra

è maggiore di circa tre volte.

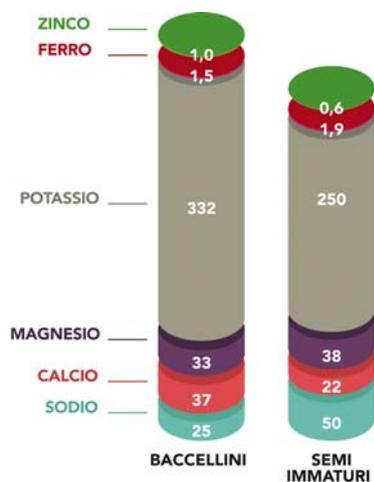
Per quanto concerne il contenuto di elementi minerali, i baccellini presentano un maggior contenuto di potassio, calcio e zinco, rispetto ai semi immaturi. Per contro, presentano un minor contenuto di sodio, magnesio e zinco (Fig. 4.2).

Infine, è interessante segnalare che i semi immaturi della fava contengono la L-3,4-diidrossifenilalanina (L-DOPA), un amminoacido intermedio nella via biosintetica della dopamina, che viene utilizzata nella terapia per contrastare il morbo di Parkinson.

Dopo le prime due raccolte la qualità dei baccelli peggiora sempre più (diventano più curvi, più corti, aumenta la quantità di amido nei semi), soprattutto se le temperature sono elevate (Bianco, 1990a).

// UN ORTAGGIO RICCO  
DI PROTEINE E FIBRA  
ALIMENTARE //

**Fig. 4.2** - Contenuto dei principali elementi minerali di campioni di baccellini e semi immaturi di fava. Tutti i valori sono espressi come mg/100 g di prodotto fresco (1).



<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).



## Utilizzi gastronomici

**Fig. 4.3** - Due stadi di accrescimento dei baccelli di fava: sulla sinistra quelli destinati al consumo del seme fresco; sulla destra quelli idonei ad essere utilizzati tal quale, integralmente (Foto di Matteo Anaclerio).



// UTILIZZATI PER LA  
PREPARAZIONE DI  
PIATTI TRADIZIONALI  
E MODERNI //

Sia i baccellini (Fig. 4.3) sia le bucce residue (Fig. 4.4, 4.5), dopo la sgranatura dei semi immaturi (fave novelle), possono essere impiegati per la preparazione di piatti tradizionali e moderni. Il gusto leggermente erbaceo ricorda taccole e fagiolini.

Ad Adelfia i baccellini venivano tradizionalmente utilizzati per la preparazione dei "*Cuèzzari edde fritte*": baccellini fritti in padella, con poco olio, fino a che non diventano croccanti e... un po' bruciacchiati (Sada, 1991a) (Fig. 4.6, 4.7).

Al tempo dei Romani, i baccellini venivano consumati alla maniera di Apicio (I sec. d.C.), considerato il massimo esperto di gastronomia dell'epoca, che li voleva assieme a un trito di senape, miele, pinoli, ruta, cumino e aceto (Anaclerio, 2015), oppure accompagnati dal "*liquamen*", una salsa ottenuta facendo fermentare la "*colatura*" del pesce crudo.

Nel Salento i baccelli venivano utilizzati per preparare la ricetta tradizionale "*Ùnguli ti fae*": si liberavano dai filamenti e si cuocevano in acqua, olio e pomodori freschi spezzettati; si condividevano con qualche foglia di basilico a crudo (Sada, 1991b).

Volendo cimentarsi nella preparazione di una ricetta tradizionale rivisitata in chiave moderna, ecco la parmigiana di baccelli di fava (Fig. 4.8). Questo piatto risulta più leggero di una classica parmigiana di melanzane, perché i baccelli non vengono fritti ma cotti in acqua per 10 minuti. In una teglia poi si alternano strati di baccelli

**Fig. 4.4** - Baccelli dopo la sgranatura delle fave novelle**Fig. 4.5** - Baccelli di fava dopo la cottura in acqua.

cosparsi con salsa di pomodoro, formaggio e qualche foglia di basilico fresco. Infine, si cosparge di pan grattato e si cuoce in forno a 180 °C per 30 minuti.

Una proposta per un piatto veloce e gustoso? Tagliatelle con i baccelli di fava. Per la preparazione si fa rosolare, in una padella con olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio e dei cubetti di pane raffermo. Si aggiungono delle acciughe sott'olio e poi i baccelli sbollentati e tagliati a tocchetti, facendo cuocere il tutto per qualche minuto. Cuocere la pasta, scolarla e saltarla in padella con il condimento, aggiungendo un filo di olio extravergine d'oliva a crudo e una macinata di pepe. Da provare anche penne integrali con i baccelli e la crema di fave novelle (Fig. 4.9). Per realizzare questo

**Fig. 4.6** - Preparazione dei baccelli di fava fritti (Foto di Matteo Analerio).**Fig. 4.7** - Baccelli di fava fritti, pronti per la degustazione (Foto di Matteo Analerio).

primo piatto, la pasta va cotta insieme ai baccelli, mentre le fave novelle vanno sbollentate separatamente per qualche minuto. Successivamente, le fave novelle vengono addizionate ad olio evo e frullate mediante l'utilizzo di un *minipimer*. Pasta e baccelli vanno quindi mantecati con la crema di fave ottenuta, si impiatta e si aggiunge cacio ricotta grattugiato al momento.

Fig. 4.8 - Parmigiana di baccelli di fava.



Fig. 4.9 - Pennette con baccelli, crema di fave novelle e cacioricotta.



## Curiosità

**Fig. 4.10** - Baccello della varietà di fava Naso in culo (foto IBBR-CNR)



“ A PUTIGNANO ERA FAMOSA LA “FAVA NASO IN CULO” “

Giovanni Cozzolongo, nel libro “La Fava” del 1899, riporta il nome di antiche varietà pugliesi. Tra queste segnala la varietà utilizzata a Putignano “Fava naso in culo”, così chiamata per le dimensioni dei semi che erano così grandi da toccarsi reciprocamente all’interno del baccello.

Questa varietà è stata recuperata dal progetto BiodiverSO (Fig. 4.10) e ora i suoi semi sono conservati nella Banca del germoplasma dell’IBBR-CNR di Bari.

Ad Aradeo (LE) e paesi limitrofi si coltiva una varietà di fava chiamata “Culicazzata”, che viene utilizzata sia come granella secca che come seme verde. Anche la denominazione di questa varietà scaturisce dal fatto che i semi all’interno del baccello sono tanto vicini gli uni agli altri che l’ilo di un seme preme nella parte posteriore del seme vicino, tanto da creargli una conca-

vità (“culicazzata”).

A Bari si usa ancora il modo di dire «Com-a le fave du Capiddue» per indicare l’esattezza di un conteggio; si rifà al 1500, alla consuetudine del Capitolo metropolitano di nominare gli “ufficiali” e i nuovi componenti, adoperando per la votazione dei bussolotti, l’uno contenente fave nere e l’altro fave bianche. Ma “le fave du Capitele” in provincia di Taranto erano sino a pochi anni fa i raccolti campestri, la metà dei quali si accantonava per essere donata al Capitolo per dovere; retaggio della tradizione ebraica, quello che per la Chiesa è la “decima sacramentale” o la “portio cleri”, imposta sin dal VI secolo dal diritto canonico (Sada, 1991a).

Perché i gladiatori mangiavano orzo e legumi? Forse perché i legumi hanno un'elevata percentuale di proteine, però sono carenti di due amminoacidi solforati essenziali, metionina e cistina, che non difettano nei cereali (a loro volta carenti in lisina e triptofano che invece sono presenti in quantità adeguate nei legumi). Quindi legumi e cereali sono complementari e insieme hanno un valore biologico simile alla carne.

Il nome latino *faba* sembra derivare dall'arabo *habba* o dall'antica voce indo-europea *bhabha*, che significa "qualcosa che si gonfia".







## La Fava di Zapponeta

Se ne è persa traccia. Un bel dipinto di questa antica varietà, conservato nel Museo Orazio Comes a Portici (Napoli), ci mostra il baccello corto con pochi semi molto grandi. Il Museo Orazio Comes, all'interno della Reggia edificata da Carlo di Borbone nella cittadina campana di Portici, in cui venne fondata, nel 1872, la Reale Scuola Superiore di Agricoltura (poi Istituto Superiore Agrario e ora Facoltà di Agraria dell'Università Federico II di Napoli) custodisce alcune preziose tavole in cui sono raffigurati circa 700 dipinti di varietà coltivate tra Otto e Novecento, commissionate dal prof. Francesco de Rosa, primo titolare della cattedra di Orticoltura. «Quasi 500 sono realizzati con una tecnica che li rende tridimensionali e gran parte dei dipinti sono firmati da raffinati pittori napoletani di fine ottocento. Si possono ammirare i doviziosi acquerelli di Giovan Battista Filosa, i

delicati di Gennaro Irolli, le vivide rappresentazioni di Enrico Ortolani e le pregevoli riproduzioni di datteri del Bugliesi, illustratore di cronache tripolitane. La raccolta rappresenta una testimonianza completa e preziosissima della biodiversità in ortofrutticoltura: una memoria viva di centinaia di varietà di frutta e ortaggi coltivate in Campania e in Italia all'inizio del secolo scorso, molte delle quali abbandonate e da considerarsi estinte. La collezione è stata restaurata e digitalizzata grazie all'impegno della prof. Stefania De Pascale, con il contributo di Rossopomodoro».

Orazio Comes, nativo di Monopoli, dal 1906 al 1917 fu direttore dell'Istituto Superiore Agrario di Portici. Fu lui «a riunire, tra il 1877 ed il 1917, un cospicuo patrimonio scientifico, nel quale spicca un Erbario costituito da campagne di ricerca e dall'acquisto di importanti erbari e reperti come la Xilotomoteca italica di Adriano Fiori.

A lui è dedicato il Museo botanico di cui il primo nucleo «risale all'opera di Nicola Antonio Pedicino, che ricoprì per primo la cattedra di Botanica della Reale Scuola Superiore di Agricoltura di Portici, fondata nel 1872.

Le tavole illustrate, rappresentano testimonianze di inestimabile valore nello studio della biodiversità e delle varietà locali, e permettono di comparare le conoscenze attuali con quelle di inizio '900, restituendoci delle prove della tradizionalità di alcune colture. Tra le tavole illustrate, una riguarda la Fava di Zapponeta.



## Altre curiosità

Luigi Sada (1991b), nel libro "Cucina pugliese alla poverella", dedica ampio spazio alla fava, perché «I Pugliesi in ogni tempo si avvalsero di questa leguminosa per dare sostanza alla loro parca mensa» (pagina 28). Tra le tante usanze e ricette legate alla fava, nelle stesse pagine, Sada segnala che nel barese «anche i gambi delle fave divelti, seccati vengono utilizzati dai meno abbienti. Lessati, si condiscono con cipolla soffritta nell'olio» (pagina 30).



Nel Lazio i protagonisti della Festa dei Lavoratori del 1° maggio sono le fave e il pecorino durante le scampagnate o sulla spiaggia con parenti e amici, e nelle sagre e manifestazioni sparse qua e là per la regione. Perché? E da quando?

La tradizione della giornata di svago da trascorrere all'aria aperta risale ai tempi degli antichi Romani per celebrare l'arrivo della primavera con un pranzo ricco di leccornie ma poco impegnativo, per stare con chi si ama e augurarli felicità e prosperità, e condividere al tempo stesso riposo e spensieratezza.

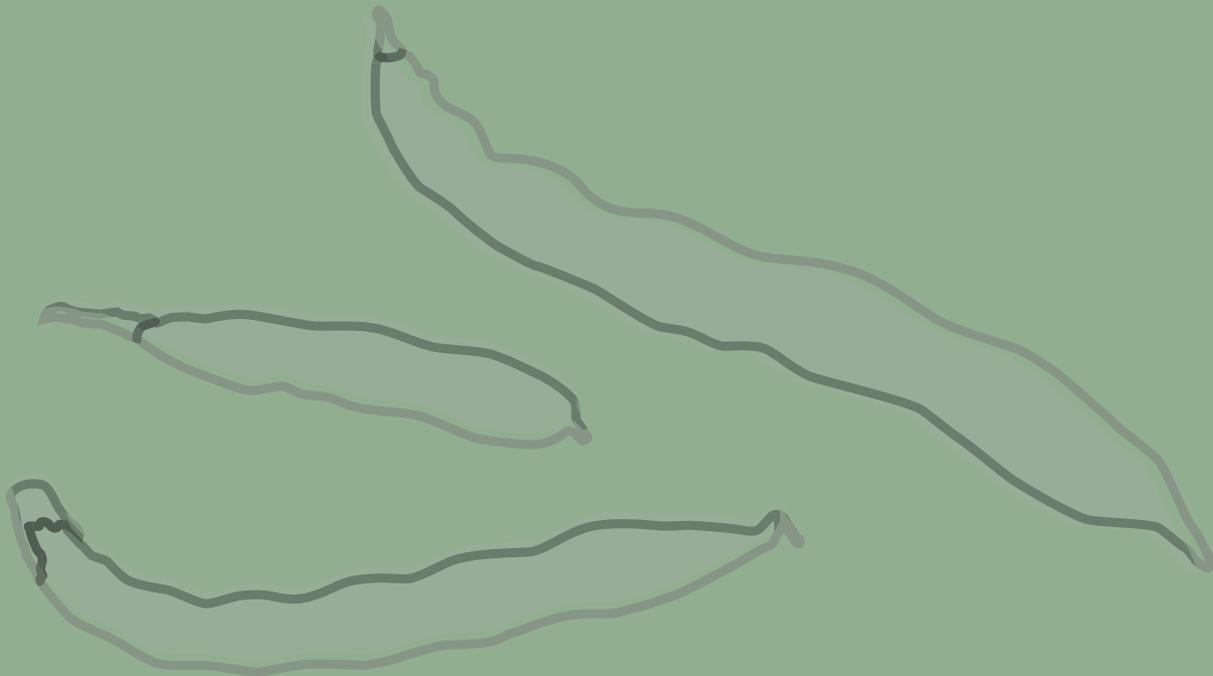
Le fave e il pecorino sono in questo senso l'abbinamento perfetto, sfiziose ma econo-

miche, leggere ma facili da preparare e conservare, da portare al parco o in spiaggia, magari abbinare a un rosso frizzantino.

Ma perchè i nostri avi hanno scelto proprio questi due prodotti come simbolo della festa di primavera?

Con grande stupore, leggiamo in citazioni bibliche (Bibbia, Ezechiele, 4, 9-13) e in testi classici della presenza di fave nelle terre del Mediterraneo già in età Neolitica e delle superstizioni che le hanno fatto attribuire un significato mistico inizialmente negativo.

I Greci ne ritenevano forma e colore collegabili alla morte, per il fiore bianco con macchie nere a forma di Tau (il principio della parola Tanatos, morte), e i gambi cavi dai quali credevano che le anime dei defunti risalissero dall'aldilà. Era ritenuta impura nel mito greco legato a Cerere, che donò ad una città dell'Arcadia semi di leguminose ad eccezione della fava, e se ne sconsigliava il consumo in un'epigrafe del VI sec. a.C. rinvenuta a Rodi e da Platone, che racconta del gonfiore causato dalle fave quale causa della scarsa tranquillità spirituale nella ricerca della verità. Pitagora sostiene che il baccello rappresenti l'accesso al mondo dei morti e che i suoi semi racchiudano le anime dei defunti. Da qui l'usanza ancora viva di mangiare le "fave dei morti" il 2 novembre, dolci preparati per onorarli.



La scarsa digeribilità della fava, un tempo ingerita senza privarla del baccello, spiega l'accezione negativa attribuitale da Plinio in epoca romana, che narra di incubi nei quali le divinità comunicavano i cattivi presagi. Fu per questo motivo che il sacerdote di Giove non poteva mangiarla né toccarla e il Pontefice Massimo neanche nominarla.

Finalmente si inizia a dare un significato positivo alla fava quando le si attribuisce un valore erotico ed afrodisiaco, riscontrando un'affinità estetica tra i baccelli aperti e l'immagine dei genitali femminili, e tra i semi e quelli maschili.

In questa nuova veste positiva, le fave si utilizzarono per celebrare la dea Flora, protettrice della natura in fiore e per esteso della rinascita, inserendo così nella tradizione prima il lancio dei suoi baccelli per augurare fortuna e ricchezza, e poi considerando di buon auspicio il fatto di trovare 7 semi nello stesso baccello. Machiavelli scrisse in Clizia che il vecchio Nicomaco non poteva trascorrere la notte con la sua giovane schiava se non cenava con "poche cose ma tutte sostanzievoli", tra le quali le immancabili fave.

Alcune ricerche scientifiche moderne confermano la presenza nella croccante leguminosa di principi attivi che aumentano la libido e l'attività sessuale, oltre ad avere poche calorie. Per il suo alto contenuto in fibre, proteine e sali è divenuto un alimento irrinunciabile per le classi medio-basse che lo hanno inserito nelle ricette della tradizione culinaria romana, associandolo spesso e volentieri ad un'altra prelibatezza regionale, il pecorino romano.

Le origini del pecorino si fanno risalire alla Roma Antica narrata nei testi di Plinio il Vecchio e Ippocrate, che già allora spiegano i metodi di produzione di questo pregiato formaggio, delizia dei palati dei Latini. La sua capacità di conservazione per l'alto contenuto di sale e l'elevato apporto nutritivo e digeribilità lo hanno fatto eleggere alimento principe della dieta dei legionari prima di una battaglia.

È ad oggi uno dei primi prodotti del Lazio ad aver meritato a pieni voti il marchio DOP e insieme alle fave assicura la giusta energia per godersi appieno le giornate di festa, come accade durante gli interminabili pic-nic fuori porta della Festa del 1° Maggio o Maggetto.

Il segreto di una buona riuscita è nella qualità dei due prodotti, fave romanesche tenere e freschissime e pecorino romano DOP, e nel rispetto della migliore tradizione regionale, sono più spesso servite alla fine del pranzo, *dulcis in fundo!*





## Etimologia e modi di dire

I baccelli dopo essere stati sgranati, costituiscono un materiale che può essere usato in diversi modi, oltre che in cucina: come concime solido per piante d'appartamento, previa tritatura, o per la preparazione di un macerato da utilizzare come concime liquido. In passato, inoltre, le donne ne facevano un uso curioso e originale: sfregavano sulla pelle (specialmente del viso) il tessuto spugnoso, contenuto all'interno del baccello, per ravvivare il colore e la grana della pelle.

Diversi possono essere i modi con cui vengono comunemente chiamati i baccelli. Ad esempio, *vónghele* a Manfredonia, *vunghele* a Vieste e Bovino, *onguli* nel Salento, *unguli* a Lizzano. A Putignano sono chiamati *cuzz'l* (quelli piccoli *cuzz'lecchj*), i termini *cuezzl* o *quezzl* sono utilizzati a Casamassima, Noci, Rutigliano e Santeramo, mentre a Canosa sono chiamati *gùnghele*. Peppino Di Nunno (2016) ipotizza che tali voci dialettali riportano le tracce greco-bizantine dell'aggettivo *gongulos*, cioè rotondo. Nella Grecia salentina sono detti *luidi*, forse da *lobós* (dal greco classico avente il significato di baccello, buccia).

A Noci, i ragazzini di una volta, abituati a trascorrere il tempo libero per strada, stanchi del gioco, spesso, nel periodo di maturazione delle fave novelle, decidevano di avviarsi verso le stradine che si diramavano per i meandri della campagna in fiore e che sparivano fra le colline circostanti. Oltre il centro abitato, adocchiato un campo di fave, scavalcavano il muro a secco che delimitava la stradina e facevano razzie d'una decina

di baccelli a testa, stando attenti a non farsi scoprire dal proprietario del campo. Consumate le fave novelle sul posto, soddisfatti per la pancia piena, facevano ritorno in paese per riprendere a giocare. Chi aveva notato la temporanea assenza dei ragazzini chiedeva loro dove fossero finiti. Essi rispondevano: «sime sciùte a cuezzèle», vale a dire alla ricerca di fave novelle.

## Altri usi dei baccelli in cucina

I baccelli di fava possono essere utilizzati interi o tagliati a listarelle, a losanghe o tocchetti, in funzione del loro impiego. Tuttavia, è doveroso chiarire che in Toscana generalmente i semi freschi delle fave vengono chiamati "baccelli"; pertanto bisogna fare attenzione alle ricette provenienti da quella regione per non confondere i semi con i baccelli veri e propri.

Diverse sono le ricette che vedono l'utilizzo dei baccelli di fava come ingrediente. Ad esempio, previa bollitura e con l'ausilio di un passaverdure o minipimer, si può preparare una crema (con aggiunta di patate e cipolle) da usare su crostoni croccanti o per la realizzazione di un hamburger vegano (con aggiunta di farina di soia). Analogamente, è possibile preparare una vellutata, insieme a finocchietto e ricotta fresca, o una salsa (anche piccante) da impiegare come condimento per la pasta. I baccelli, inoltre, possono essere saltati in padella con vari ingredienti, bolliti, gratinati, grigliati, fritti in pastella o utilizzati per preparare frittate e flan.





## 5. L'orobanche



## L'orobanche

// UNA PIANTA PUÒ  
PRODURRE 100.000 SEMI,  
CHE RESTANO VITALI A  
LUNGO NEL TERRENO //

L'orobanche (*Orobanche crenata* Forsskal), nota anche come succiamele delle fave, è una pianta parassita obbligatoria priva di clorofilla (ciò sta ad indicare la sua incapacità nell'effettuare la fotosintesi e, quindi, a prodursi autonomamente la linfa vitale), che si inserisce e si sviluppa sulle radici di diverse leguminose. L'utilizzo del termine "succimele delle fave" sta a significare l'atto del "succhiare" la linfa prodotta dalle piante di fava (*Vicia faba* L.), sulle quali le orobanche riescono a raggiungere dimensioni notevoli, determinando una forte riduzione nella produzione dei baccelli.

La riproduzione di questa pianta parassita avviene esclusivamente tramite i semi che germinano solo in presenza delle radici della pianta ospite. Se, infatti, si trovano ad una distanza di 3-4 mm da queste, emettono una struttura definita tubo germinativo che raggiunge la radice e vi si lega tramite un organo detto appressorio. Avvenuto il contatto e quindi la penetrazione, sulla radice si forma un tubercolo, dal quale si diparte lo scapo fiorale, detto "turione", che fuoriesce dal terreno. Tale organo, di sezione cilindrica, si presenta pubescente, privo di foglie, che sono trasformate in piccole squame, e con colore variabile tra il bianco-giallo e il brunastro. Ad accrescimento completo, il turione può raggiungere un'altezza compresa tra 15 e 40 cm, portando all'apice i fiori raggruppati in una infiorescenza lineare allungata. I semi prodotti possono rimanere vitali nel terreno anche fino a 20 anni, potendo resistere a condizioni avverse come alte temperature ed ambiente umido. Dopo ripetute coltivazioni di fava nei primi 20-30 cm di terreno si possono accumulare fino a 4 milioni di semi su 1 m<sup>2</sup>; pertanto, l'eradicazione del parassita dal sito di coltivazione

diventa piuttosto difficile.

Molteplici sono gli appellativi con cui l'*Orobanche crenata* è conosciuta volgarmente: sporchia, neca, nera, scalogno, erba fiamma, erba tora, ernagna, brucialegumi, lamione, fuoco di S. Antonio, branchia d'orso, sparagione, malocchio, coda di leone, pisciacane, *cuccheddu* (Sardegna), fuoco selvatico, bruciafava, fioraccio, erba del leone, fior grassi, limodorum, lamioni. Vi sono, poi, diversi sinonimi regionali che variano in base ai tanti dialetti presenti, soprattutto nelle regioni meridionali; ad esempio, nella

**Fig. 5.1** - Turioni emersi in superficie in prossimità di una pianta di fava.



sola provincia di Lecce: *lopa, lupa, lupu, mangiafáe, spórchia, spórchie, spúrchia, cannàzza*.

In un piccolo trattato sull'orobanche, il fiorentino Pietro Antonio Micheli (1723) spiega il significato di alcuni dei suddetti nomi (lo trascriviamo integralmente):

**"Orobanche.** È voce ordinaria, popolare e propria dei Greci derivata appunto dal greco *òrobos*, legume che in latino vuol dire *ervum* e volgarmente *moco* (*Vicia ervilia*) o *veggiòlo*, e da anche che procede dal verbo greco *anchéin* (*angere* in latino) che in italiano suona come *soffogare* o *strozzare*, dal che sortì il latino "*Ervangina*" che vuol dire *strozzamoco* o *strozzaveggiòlo*; perché siccome l'angina o scheranzia, soffoga gli uomini col serrar loro la gola, così quella soffoga le piante serrando ad esse i canali delle loro radici per li quali dee passare il proprio alimento. Altri ipotizzano che si riferisce alla strozzatura che provoca sui baccelli perché i semi si accrescono poco o per nulla.



**Limodorum, succiamele.** Fu detta anco parimente da' Greci, con voce poetica o figurata limodorum, da limos, che vuol dire fame e da doron, dono; cioè roba donatrice, o regolatrice di fame; perché levando l'alimento alle piante, le soffoga e le fa morire di fame: pel quale effetto noi altri toscani la diciamo succiamele, succiando questa il sangue o liquido delle piante a guisa che l'api succiano il mele da' fiori.

**Fiamma.** Parimente viene detta da noi, perché dopo l'effetto suddetto, le piante da esse offese restano secche in modo, che paiono avvampate, e quasi abbruciate, come appunto appaiono quelle, che dal volgo si credono toccate da quei fuochi, che accendendosi in aria, e in terra cadendo, razzi o stelle cadenti comunemente si appellano.

**Mal d'occhio.** Similmente fu detta, quasi che affascinì, e stregghi le piante, perché dicono che subito che spunta fuori dal terreno, e che esse la vedono, principiano ad abbandonarsi, il che è vero, ma non procede però dalla vista, o presenza di quella pianta, ma bensì perché quando apparisce fuori dalla terra, ha incominciato ad infettarle, per esser ella già nata sopra la radice di esse piante. E perché nel crescere hanno bisogno di mano in mano di maggiore alimento, a misura di loro crescita, a poco a poco languiscono, non potendo dalla terra ricevere tanto alimento, che basti per loro sostentamento e per la pianta del succiamele sopra esse nate; e finalmente si seccano.

**Cinomorio.** Così chiamata perché la pianta nello stadio giovanile rassomiglia al membro genitale del cane."

L'utilizzo delle orobanche come alimento è diffuso in alcune aree della Puglia, dove l'ingegno contadino ha trasformato questo parassita da nemico dei campi ad amico

della tavola. La parte edule è costituita dal "turione" appena emerso dal terreno (Fig. 5.1). Probabilmente, il bell'aspetto delle infiorescenze di orobanche (al momento della raccolta sono acquose, tenere e spesso di colorito chiaro) e la somiglianza a grossi turioni d'asparago sono stati decisivi per la raccolta e il consumo a scopo alimentare di questa specie. A volte, alcuni agricoltori coltivano le fave per produrre le orobanche, che al mercato spuntano prezzi molto alti, fino a 6 euro/kg.

Grazie al progetto "Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia (BiodiverSO)", il succiamele delle fave è stato inserito nel 2015 nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Puglia, avendo verificato il consolidato utilizzo alimentare nella cucina regionale da oltre 25 anni.

Foto di Antonella Berlen



## Un po' di storia

Sia l'azione parassitizzante, sia il potenziale utilizzo dell'orobanche come alimento erano conosciuti fin dall'antichità. Il filosofo e naturalista Teofrasto, ad esempio, aveva notato già nel 300 a.C. la capacità di questo parassita di colonizzare le radici delle piante ospiti.

Plinio il Vecchio (23-79) così descrive il succiamele delle fave: «(...) una pianta che uccide l'ervo e i legumi (...) È un piccolo gambo privo di foglie, polposo, rossiccio. Si mangia così com'è, sia preparato come pietanza quando è tenero» (Bianco et al., 2009).

Nell'opera "Dei Discorsi su Dioscoride", Pier Andrea Mattioli (1501-1577) la chiama "erba lupa" o "lupo di fave", perché "divora" le piante vicine, "herba tora", in virtù delle presunte proprietà afrodisiache di cui risentirebbero le mucche dopo aver mangiato l'orobanche: si diceva che "vanno al toro". Anche Francesco Redi, gentiluomo aretino, utilizza il termine "erba lupa" nel tomo V delle "Opere" pubblicate a Napoli nel 1778.

Per controllare tale parassita della fava, nel 1684 Castore Durante nella sua opera "Herbario nuovo" scrive: «Per estirpare questa pianta da i campi gli agricoltori mettono in quattro cantoni del campo i ramoscelli del rododafne» (il rodo dafne è l'oleandro, *Nerium oleander* L.).

In Italia il succiamele delle fave è stato segnalato per la prima volta da Francesco Cupani (1657-1710) nell'opera *Hortus Catholicus* stampata a Napoli nel 1696 (Bianco et al., 2009).

Achille Bruni (1857, pagina 161), descrivendo le specie presenti nelle campagne di Barletta, indica la sporchia come *Orobanche pruinoso*: «I campagnuoli ed i coloni delle masserie riconoscono le Orobanche col nome di

sporchia, e distinguono la sporchia maschile e la sporchia femminile. La prima, secondo la loro maniera di vedere, è quella che cresce a ceppaja: la seconda poi resta sempre isolata, cioè ad un sol fusto. Vale a dire che lo sviluppo a ceppaja si osserva da che nasce finché fruttifica la pianta, ed il contrario si realizza quando cresce ad un solo stelo».

Più recentemente, Di Tonno e Lamusta (2015) riportano alcuni detti popolari dell'area salentina: «Che ti bruci l'orobanche», oppure «Nel mio orto ne nascono molte», alludendo al fatto che intorno ci sono molte persone parassite.

Nella Murgia barese l'impiego a scopi alimentari del succiamele della fave è legato alla realtà povera dei contadini che, stimolati dalla fame perennemente insoddisfatta, sfruttavano tutto ciò che offriva il territorio. Del resto il parassita rappresentava una vera calamità per le preziose leguminose, spesso unica fonte proteica disponibile per l'alimentazione. L'eliminazione delle orobanche mediante estirpazione permetteva, quindi, di preservare un'importante coltura e al tempo stesso metteva a disposizione cibo di cui nutrirsi.

Foto di Antonella Berlen



# Aspetti nutrizionali

**Tab. 5.1** - Energia (kcal/100 g di prodotto fresco) e valori nutrizionali (g/100 g di prodotto fresco) delle orobanche e dell'asparago.

	Orobanche	Asparago <sup>1</sup>
<b>Energia</b>	52,5	20,0
<b>Acqua</b>	85,2	93,2
<b>Lipidi</b>	0,79	0,12
<b>Proteine</b>	2,09	2,20
<b>Carboidrati totali</b>	11,46	3,88
<b>- di cui Fibre</b>	2,20	2,10
<b>- di cui Zuccheri</b>	1,66	1,88

<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).

**Tab. 5.2** - Contenuto di glucosio, fruttosio e saccarosio di campioni di orobanche. Tutti i valori sono espressi come g/100 g di prodotto fresco edibile.

	Orobanche
<b>Glucosio</b>	0,47
<b>Fruttosio</b>	1,00
<b>Saccarosio</b>	0,19

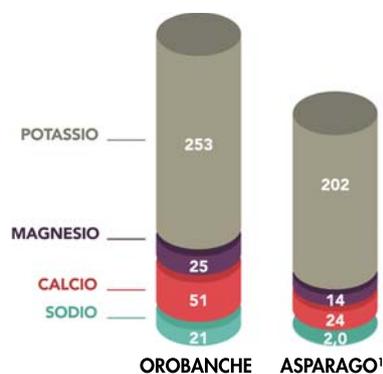
La porzione edule delle orobanche mostra un elevato contenuto di sostanza secca, in confronto a quello medio degli ortaggi ed in particolar degli asparagi (Tab. 5.1). Abbiamo deciso di confrontare i valori nutrizionali dei turioni di orobanche con quelli degli asparagi, essendo quest'ultimi molto simili sia per aspetto, sia per i potenziali usi gastronomici. L'elevata quantità di sostanza secca è riconducibile essenzialmente all'elevato contenuto di carboidrati totali. Gli zuccheri semplici e proteine

risultano molto simili a quelli degli asparagi, mentre il contenuto di lipidi risulta leggermente più elevato (Tab. 5.1).

Per quanto riguarda gli zuccheri semplici, il fruttosio rappresenta circa i 2/3 del totale, mentre la restante parte vede una maggiore presenza del glucosio rispetto al saccarosio (Tab. 5.2).

Il contenuto di elementi minerali risulta più elevato nei turioni di orobanche rispetto a quelli di asparago, soprattutto per quanto riguarda sodio e calcio, circa dieci e due volte più alti, rispettivamente. Anche la quantità di magnesio e potassio risulta più alta dell'80% circa nei turioni di orobanche (Fig. 5.2). Un aspetto molto interessante dei "turioni" di orobanche è l'elevatissimo potere antiossidante se si considera che 100 grammi di prodotto contengono circa 62 mg di Trolox (il cui significato è riportato nel glossario). Per comprendere il significato di questo valore basti pensare che un ortaggio con una elevata attività antiossidante come la Carota viola di Polignano ha un contenuto di Trolox più basso di circa 1/3, mentre nelle comuni carote

**Fig. 5.2** - Contenuto dei principali elementi minerali di campioni di orobanche e di asparago. Tutti i valori sono espressi come mg/100 g di prodotto fresco.



Fonte: USDA (2017).

arancioni tale valore è più basso di circa l'80% (Cefola et al., 2013). È interessante notare che gli estratti del succiamele delle fave, oltre a presentare un'elevatissima attività antiossidante, mostrano anche un effetto inibitorio contro alcuni ceppi batterici di *Salmonella enteridis* (salmonellosi) e della *Listeria monocytogenes* responsabile della listeriosi (Abbes et al., 2014). Inoltre è stato accertato che l'estratto etanolicò è in grado di ridurre in maniera significativa le infezioni della muffa grigia su uva e della *Monilia laxa* su albicocche e nettarine, del *Penicillium digitatum* su arance e la crescita dei marciumi delle ciliegie dopo la raccolta. Gran parte dell'azione antiossidante è dovuta alla presenza dei polifenoli, considerando che il contenuto totale di questi composti è di circa 550 mg/100 g di prodotto (Gatto et al., 2011). Un valore piuttosto elevato se si considera che nella Carota viola di Polignano il contenuto totale di polifenoli è circa otto volte più basso (Cefola et al., 2013). I composti fenolici sono i principali responsabile dello spiccato sapore amaro dei "turioni", per cui si rende necessario il processo di deamarizzazione prima del loro consumo. Tuttavia, è importante sottolineare che circa il 90% dei polifenoli contenuti nei turioni di orobanche è costituito da una particolare sostanza chiamata verbascoside (Gatto et al., 2011) che, secondo diverse evidenze scientifiche, mostrerebbe una significativa azione antinfiammatoria.

// HA UN ELEVATISSIMO POTERE ANTIOSSIDANTE //

## Utilizzi gastronomici

**Fig. 5.3** - Turioni mondati e lavati (foto da Renna et al., 2015).



**Fig. 5.4** - Turioni in fase di deamarizzazione (foto da Renna et al., 2015).



Qualche coraggioso le assaggia crude, ma normalmente si cuociono e talora si prestano a sostituire, in alcune ricette, altri vegetali più comuni. Tradizionalmente, i "turioni" vengono mondati, eliminando la parte basale più dura (Fig. 5.3), lavati e lessati in acqua e sale. Successivamente si tengono a bagno per diverse ore al fine di attenuare il sapore amaro (Fig. 5.4), quindi sono pronti per essere utilizzati come ingrediente di tante ricette, ad esempio per l'insalata di orobanche (Fig. 5.5). Ma la tradizione dei contadini murgiani prevede anche la preparazione dei "turioni" fritti (Fig. 5.6), gratinati al forno ("arraganati") o utilizzati per frittate e sformati (Foto 5.7), anche come contorno alla carne ai ferri. In alcune zone della Puglia l'orobanche viene anche preparata come conserva sott'olio e sott'aceto, per poter essere consumata durante tutto l'anno. *Dulcis in fundo*, la tradizione gastronomica di alcune aree della Puglia prevede la preparazione delle orobanche assieme alle fave fresche o come accompagnamento alla purea di fave. Come dire, una riconciliazione culinaria che dopo il campo permette alla fava e al suo acerimo nemico di "fare la pace nel piatto". L'attitudine preferenziale, quindi, sembra essere per la preparazione di contorni; tuttavia, i "turioni" di orobanche possono costituire l'ingrediente principale di antipasti e primi piatti. Inoltre, volendosi dilettere nella realizzazione di piatti crea-

tivi, tale ortaggio permette di riproporre classiche ricette in cui sono tradizionalmente utilizzati gli asparagi: la rivisitazione del rinomato risotto o degli involtini gratinati (Fig. 5.8) costituiscono un chiaro esempio.

Un punto di debolezza che si riscontra per le orobanche è il lungo tempo che occorre per mondare, lavare, cuocere e deamarizzare i “turioni” prima di poterli utilizzare per la preparazione dei piatti. Pertanto, la commercializzazione di turioni di V gamma già deamarizzati sarebbe un’idea innovativa con cui valorizzare questo prodotto agroalimentare tradizionale della Puglia (Renna *et al.*, 2015).

**Fig. 5.5** - Insalata di orobanche. I turioni, dopo la deamarizzazione, vengono conditi con olio, aceto, sale, aglio e menta. È una classica ricetta che può essere proposta sia come antipasto, sia come contorno per secondi piatti o per accompagnamento al purè di fave e cicorie. La versione moderna prevede anche l’utilizzo di alcune gocce di aceto balsamico per aggiungere un retrogusto agro-dolce che ben contrasta il gusto amarognolo delle orobanche (foto da Renna *et al.*, 2015).



**Fig. 5.6** - Orobanche fritte. I turioni deamarizzati vengono posti su un panno in modo tale da rimuovere tutta l’umidità in eccesso. Quindi si passa all’infarinatura dei turioni utilizzando un mix con pari quantità di farina di frumento tenero e semola rimacinata di frumento duro. I turioni così infarinati vengono fritti in olio extravergine d’oliva e serviti caldi dopo aggiunta di sale e pepe. La croccantezza ed il sapore della crosta fritta esalta l’interno morbido ed il gusto amarognolo dei turioni.



**Fig. 5.7** - Sformato di orobanche. I turioni deamarizzati vengono sistemati in pirofila e cosparsi con una mistura di uova, formaggio canestrato pugliese, pan bagnato, sale e pepe. Si pone poi in forno a 180 °C fino a che lo sformato acquisisce un bel colore dorato. Una ricetta che può essere proposta sia come antipasto sia come secondo piatto. Prevale la consistenza ed il gusto deciso delle orobanche, avvolte dalla delicatezza della mistura a base di uova. Per avere un sapore più marcato dello sformato, il formaggio canestrato di latte vaccino può essere sostituito da formaggio pecorino piccante.



**Fig. 5.8** - Involtini di orobanche. Questa ricetta rappresenta una rivisitazione dei classici involtini di asparagi al forno. La preparazione prevede di avvolgere 3-4 turioni di orobanche all'interno di fette di scamorza semi-stagionata e successivamente all'interno di fette di prosciutto cotto. Gli involtini così preparati vengono posti in una teglia e conditi con formaggio grattugiato, pepe e burro fuso; si mettono poi in forno a 180 °C fino a che non si ottiene una bella gratinatura dorata. Le varianti di questa ricetta prevedono l'utilizzo della scamorza affumicata o la sostituzione del prosciutto cotto con pancetta affumicata o il prosciutto Praga. Un piatto gustoso che può essere proposto come antipasto caldo o come sostituto di un secondo piatto.



## Curiosità

// DA NEMICO DEI  
CAMPI AD AMICO DELLA  
TAVOLA //



Il cognome Sporchia è presente in 24 comuni della Lombardia, specialmente nelle provincie di Bergamo (Martignano, Cologno al Serio, Ghisalba, ecc.), Milano (Inzago) e Monza-Brianza, mentre il cognome Cuccheddu si ritrova in 18 comuni della Sardegna (Carbonia, Nuoro, Olbia, Orosei, ecc.).

I termini "sporchia", "spurchia" ed altri simili che vengono utilizzati in alcune aree della Puglia derivano dal Latino *exporcularare*, in riferimento alla quantità molto grande di semi (anche oltre 100.000) che ogni scapo fiorale delle orobanche è in grado di produrre.

Nardone *et al.* (2012) segnalano altri modi di dire sulla sporchia: «L'orobanche, gli afidi e le formiche, mangiano le fave e la fatica di chi le coltiva»; «L'orobanche succhia l'anima della pianta»; «*Capu ti spurchia*» (testa di orobanche, che è sinonimo di persona stupida).

A Putignano (Ba) c'è una espressione popolare che manifesta il disappunto del contadino che vede il suo campo infestato dalla sporchia: «*Mannahij, pur cuss'ann j'assut a spörchij!*» (Mannaggia, anche quest'anno è spuntata la sporchia!). Inoltre, si dice: «*T'pegghij na spörchij!*» (Ti venga un accidente!). A un uomo affamato che divorava tutto con ingordigia si diceva: «*Codd jë accumm a spörchij!*» (Quello è come la sporchia!).

Giovanni Marzullo nel libretto "I soprannomi di Putignano aggiornati" ricorda un arguto e antico detto: «La sporchia il Padre Eterno in mezzo alle fave la seminò e l'uomo che fece? Se la mangiò».

## L'orobanche nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali

L'inserimento dell'orobanche nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT), avvenuto con la quindicesima revisione, è il risultato di un lungo lavoro effettuato nell'ambito del progetto BiodiverSO.

Cosa sono i PAT? Con il termine "Prodotti Agroalimentari Tradizionali" si intendono quei prodotti agroalimentari le cui metodiche di lavorazione, conservazione, stagionatura, risultino consolidate nel tempo, omogenee per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai 25 anni. Pertanto, la condizione indispensabile alla base di tutto il lavoro effettuato per ogni nuovo inserimento nell'elenco nazionale è comprovare tale requisito con elementi documentali.

Importantissimo, quindi, è stato il lavoro di ricerca bibliografica, il reperimento di documenti storici e l'attenta analisi di numerosi testi scritti, effettuata durante tutto il periodo in cui si sono svolte le varie attività previste dal progetto BiodiverSO.

La fase successiva è stata la compilazione di una apposita scheda, predisposta dalla Regione, sulla quale vengono inserite le informazioni che caratterizzano il prodotto agroalimentare per il quale si richiede il riconoscimento di "prodotto tradizionale". Si procede, quindi, all'indicazione della denominazione del prodotto, compreso il nome geografico abbinato ed eventuali sinonimi e termini dialettali. Si descrivono, poi, le caratteristiche del prodotto, nonché le metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura consolidate nel tempo. È anche richiesta la descrizione di materiali e attrezzature specifiche utilizzate



per la preparazione, il condizionamento o l'imballaggio dei prodotti, nonché quella dei locali di lavorazione, conservazione e stagionatura.

Le schede così preparate per ogni potenziale prodotto tradizionale vengono esaminate dalla Regione che, dopo l'avallo, predispone un elenco da inviare al MIPAF. È il Ministero, quindi, che conclude il lungo iter, pubblicando sulla Gazzetta Ufficiale la revisione annuale contenente l'elenco aggiornato, su base regionale e provinciale (Province autonome di Trento e Bolzano), dei prodotti agroalimentari tradizionali.

Per quanto riguarda l'orobanche, la scheda predisposta dalla Regione Puglia ai fini dell'inserimento nell'elenco dei PAT riporta i termini "succiamiele delle fave" e "orobanche delle fave", rispettivamente come denominazione e nome geografico abbinato. Sono presenti, tuttavia, altri sinonimi e termini dialettali: *sporchia*, *erba fiamma*, *erba tora*, *brucia legumi*, *lopa*, *lupa*, *lupu*, *man-giafáe*, *spórchia*, *spórchiə*, *spúrchia*.

La descrizione del prodotto all'interno della scheda riporta il nome scientifico (*Orobanche crenata* Forsskal) e diverse informazioni come alcune caratteristiche botaniche, informazioni storiche ed etno-botaniche. Sono inoltre riportate informazioni inerenti la metodica di preparazione, cottura e deamarizzazione, nonché alcune preparazioni gastronomiche e ricette tradizionali. Vengono riportate le province di Bari e Lecce come aree in cui tale prodotto viene tradizionalmente utilizzato come alimento.

Ai fini delle prove documentali per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è riportata l'indicazione e la scansione digitalizzata di due pagine del capitolo dedicato alla fava (pagine 698 e 699), tratte dal testo "Orticoltura" (a cura di Bianco V.V. e Pimpini F.), edito da Patron editore (Bologna) nel 1990. L'autore del capitolo è il prof. Vito V. Bianco. Nel capitolo vengono descritte le caratteristiche del parassitismo di questa specie vegetale nei confronti delle piante di fava (*Vicia faba* L.) e successivamente alcuni utilizzi a scopi alimentari della provincia di Bari.

Vi è poi un elenco di autori che, in capitolo di libro o articoli su riviste nazionali ed internazionali, riportano dati ed informazioni inerenti le caratteristiche nutrizionali e l'impiego gastronomico di tale ortaggio.

## Curiosità sul termine "sporchia"

Il termine sporchia, in riferimento all'orobanche, è riportato già dal poeta tedesco Friedrich Leopold Von Stolberg (1750-1819) che nel viaggio compiuto in Puglia nel 1792 (Lettera n.79) attraversando le campagne di Barletta durante i primi giorni di maggio annota: «*Ha un fiore bianco di forma piramidale simile al fiore bianco del lupino, ma più grande. Le sue radici si intrecciano con quelle della pianta di fagioli (forse si tratta di pianta di fava, ndr), la sollevano e fanno ammalare. Qui questa pianta si chiama sporchia oppure succiamele perché le api amano succhiare il miele*» (Bianco, 2018).

L'etimologia della parola sporchia è molto controversa. Nel "vocabolario delle parole del dialetto napoletano, che più si discostano dal dialetto toscano, Tomo secondo" (Napoli 1789), si afferma che la voce sporchia, nel suo significato naturale, denota i primi bottoni, o le prime foglie che spuntano dalle piante. Sicché la sua origine etimologica è dal latino *exporrectus* onde in italiano si ebbero sporgere, sporto, ma anche briciolo, ogni piccola quantità, ogni cominciamento di cosa (Bianco, 2018).

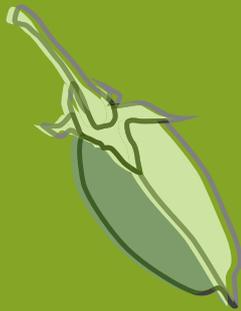
Il filologo e glottologo tedesco Gerhard Rholfs (1892-1986), si rifà al significato napoletano di sporchia, cioè di gemma germogliata, ma anche al tardo latino "porcolare": produrre come una porca, forse alludendo al fatto che la scrofa è capace di partorire due volte l'anno 8-15 porcellini ogni parto (Bianco, 2018).

A Putignano, il macellaio Paolo Mastrangelo, ricorda che in passato, quando si diceva di una persona "*Jë accum a' nna spörchij*", si alludeva al fatto che era una persona grassa, specialmente se riferito ad una donna. Ciò forse perché rassomigliava al turione della sporchia, che nella parte terminale si presenta rigonfia, oppure alludeva alla grossezza della scrofa (Bianco, 2018).

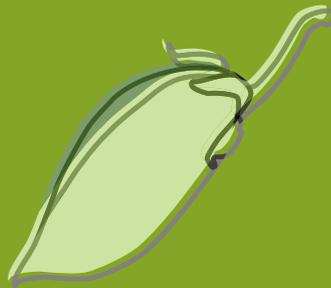
Per ottenere il mulo si ricorre all'accoppiamento dell'asino con la cavalla. Gli addetti raccontano che la cavalla prova ripugnanza a subire l'asino, mentre l'asino è poco stimolato ad accoppiarsi con la cavalla. Pertanto, per favorire l'accoppiamento tra l'altro facevano annusare all'asino una spugna imbevuta di urina della cavalla. Ma che relazione ha questa storia con la sporchia? Sta di fatto che il signor Gaetano Losavio, anziano agricoltore putignanese ricorda, con l'avallo del veterinario dott. Stefano Totaro, che a Putignano, quando la cavalla abortiva si diceva: «*A sciummend sië spurchiat*». Già il termine napoletano "sporchiare", che significa anche distruggere la razza, far sparire, offre qualche

spunto esplicativo. Può essere che così come la sporchia, può far abortire la pianta di fava (che allega pochi baccelli, che rimangono piccoli o non ne produce affatto), allo stesso modo la cavalla talvolta durante la gestazione *spurchiësc*, cioè abortisce e quindi segue la stessa sorte della fava (Bianco, 2018).





## 6. I ceci verdi

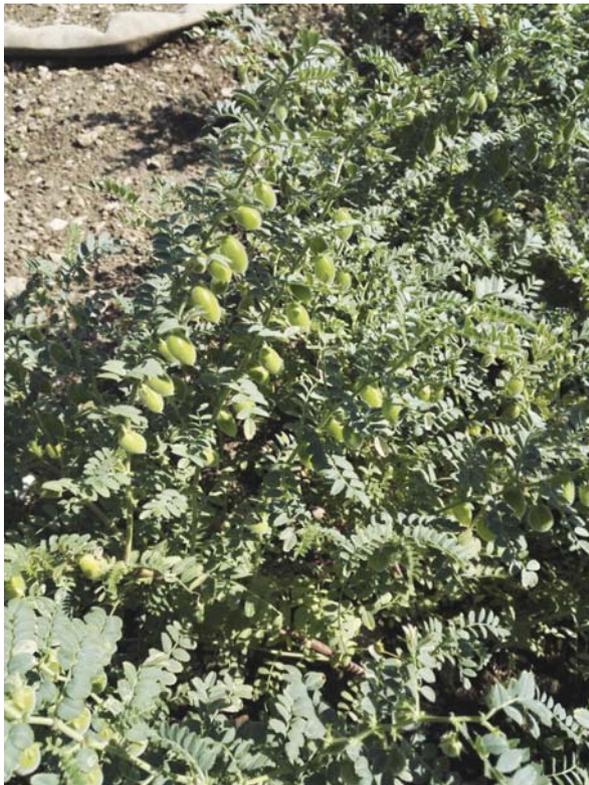




## Introduzione

// CONSIDERATI UNA  
VERA LECCORNIA DA  
CONSUMARE COME  
PASSATEMPO //

**Fig. 6.1** - Pianta di cece con i baccelli pronti da raccogliere per il consumo dei ceci freschi.



Il cece (*Cicer arietinum* L.) è uno dei legumi più antichi; attualmente risulta essere la terza leguminosa al mondo per produzione totale, dopo soia e fagiolo. È una specie rustica che ben si adatta a terreni poveri e marginali, come quelli della Murgia, dove è rinomata la sua coltivazione. In Puglia, oltre i classici ceci che a maturazione fisiologica presentano un tegumento color crema, sono diffuse alcune varietà locali con tegumento rosso e nero.

I ceci sono utilizzati in tante preparazioni gastronomiche della cucina tradizionale di diverse regioni italiane. Basti pensare alla "farinata" genovese o alla tradizionale "farinella" originaria del comune di Putignano (BA). In tutti i

casi, questi prodotti prevedono l'utilizzo di ceci "secchi", ossia i semi dei baccelli che vengono raccolti al completo raggiungimento della maturazione fisiologica (intesa come maturazione dei semi), quando hanno un bassissimo contenuto di acqua.

Nonostante l'utilizzo alimentare dei ceci (secchi) sia diffusissimo in tutto il mondo, non è altrettanto noto il consumo dei ceci "freschi", ossia i semi (contenuti nei baccelli) che vengono raccolti prima della maturazione fisiologica, alla stessa stregua di quanto avviene per i piselli e le fave novelle. Nella provincia di Bari e nella Murgia sud-occidentale i ceci verdi (o immaturi) sono considerati un ortaggio a tutti gli effetti. Allo stato verde si utilizzano soprattutto le varietà locali, quelle che a maturazione fisiologica formano il seme col tegumento

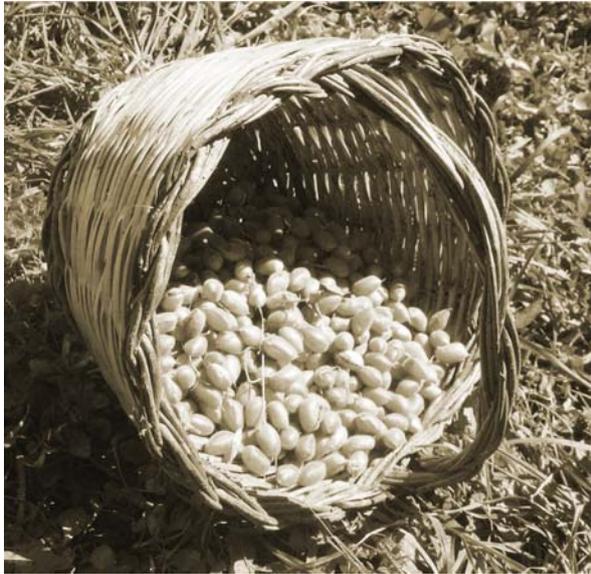
nero. Di solito, vengono venduti in fasci con i baccelli ancora attaccati alla pianta. In India, Pakistan, Turchia ed Etiopia, i ceci freschi vengono commercializzati allo stesso modo dei piselli novelli. Anche in Egitto è comune l'utilizzo dei ceci freschi, comunemente chiamati *Malana*.

Il cece è presente nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali tra i "Prodotti della gastronomia" della Puglia: *Cìciri e trya*, Lasagne e ceci alla salentina, *Lajana e cìcici*, *Làcana e cìceri*, *Massa, Massa e cìciri*.

In generale, consumiamo abitualmente i legumi, soprattutto per il loro alto contenuto proteico, infatti vengono anche chiamati "carne dei poveri".



## Un pò di storia



Il consumo alimentare dei ceci freschi era già noto agli antichi Romani, che consideravano quest'ortaggio parte integrante della dieta quotidiana. Galeno (129-210 d.C.), che per un certo periodo fu il medico personale dell'imperatore Marco Aurelio, così descrive il cece verde: *«I ceci vengono utilizzati anche prima della loro maturazione, quando sono ancora verdi, proprio come le fave. La proprietà comune a tutti i frutti immaturi è già stata trattata nel capitolo riguardante le fave. Perciò quello che è stato detto riguardo le fave grigliate vale anche per i ceci grigliati, visto che tutto ciò che viene grigliato perde le sue proprietà flatulente, ma diventa più difficile da digerire e più costipante, anche se fornisce nutrienti più densi all'organismo»* (Grant, 2005 - pagina 109).

Giacomo Castelvetro (1546-1616) nel testo "Breve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano. Manuale di cucina del XVII secolo" pubblicato per la prima volta a Londra nel 1614, così scrive: *«(...) abbiamo in somigliante tempo altri legumi, quali sono i ceci... Le nostre donne si stanno le feste dopo pranzo a sedere di brigata su le porte delle case loro e quivi, più tosto per un lor trastullo che per altro, veggendo passare le ortolane con ceste piene di simile legume in erba e molto teneri, ne compreranno e quivi così crudi se gli mangeranno»* (Castelvetro, 2010). Gaetano Baselice nello scritto "Su un viaggio Fisico-Botanico e sulle piante economiche della provincia di Capitanata" (1791) indica il cece, volgarmente nominato cicero,

anche come "pisello grigio" e "pisello delle pecore".

Un'altra testimonianza la ritroviamo nel "Dizionario universale economico rustico" (AA. VV., 1793), dal quale emerge che i ceci freschi erano considerati una vera leccornia da consumare come "passatempo": *«Il cece tenero ed immaturo mangiandosi così è di un gustoso passatempo per donne e fanciulli. L'economista agricoltore perciò non semini i ceci né vicino alle case, né lungo le strade servendo essi in tali situazioni di forte tentazione ai domestici ad ai passeggeri di svellerne 4-6 o più piante, questi per passar la noja del viaggio, quelli la noja dello stare in casa, la qual cosa a lungo andare non è di piccolo pregiudizio al seminato»* (pagina 112).

Carlo De Cesare (1859), nel quinto capitolo "Delle produzioni agrarie" del libro "Delle condizioni economiche e morali delle classi agricole nelle tre provincie di Puglia", tratta le "Civaie" (oggi diremmo proteaginose per riferirci in termini agronomici alle leguminose da granella) e tra queste i ceci che *«si seminano in campi estesi per farne semenza, e negli orti per venderli verdi»* (pagina 26).



## Aspetti nutrizionali

**Tab. 6.1** – Energia (kcal/100 g di prodotto fresco) e valori nutrizionali (g/100 g di prodotto fresco) di cece fresco e pisello novello.

	Cece fresco	Pisello novello <sup>1</sup>
<b>Energia</b>	52,4	81,0
<b>Acqua</b>	77,4	78,8
<b>Lipidi</b>	0,33	0,40
<b>Proteine</b>	5,86	5,42
<b>Carboidrati totali</b>	16,61	14,45
<b>- di cui Fibre</b>	10,11	5,70
<b>- di cui Zuccheri</b>	2,12	5,67

<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).

**Tab. 6.2** – Contenuto di glucosio, fruttosio e saccarosio (g/100 g di prodotto fresco edibile) del cece fresco.

	Cece fresco
<b>Glucosio</b>	0,11
<b>Fruttosio</b>	0,19
<b>Saccarosio</b>	1,82

Le tabelle di composizione degli alimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, così come quelle di altri istituti internazionali, non riportano informazioni nutrizionali per il cece fresco. Ci sembra quindi interessante confrontare le caratteristiche nutrizionali di quest'ortaggio, analizzate grazie al progetto BiodiverSO, con quelle del pisello novello, essendo quest'ultimo molto simile sia per quanto concerne gli aspetti fisiologici, sia

per quanto concerne i possibili impieghi alimentari.

Come si evince dalla tabella 6.1, le caratteristiche nutrizionali dei due prodotti orticoli sono molto simili, soprattutto per quanto concerne il contenuto di acqua, lipidi e proteine. Tuttavia, il cece fresco presenta un più

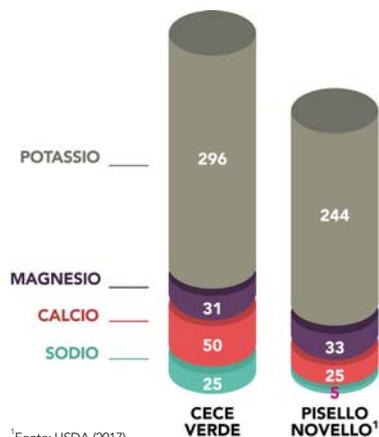
basso apporto calorico (ottimi quindi per dimagrire) e un contenuto maggiore di carboidrati totali, ma una minore quantità di zuccheri semplici rispetto al pisello novello. Da evidenziare anche l'elevatissimo contenuto di fibra alimentare. Pertanto, i ceci freschi potrebbero essere maggiormente indicati per la dieta dei soggetti affetti da problemi del metabolismo insulinico.

Per quanto riguarda gli zuccheri semplici si nota una netta prevalenza del saccarosio, mentre il contenuto di glucosio e fruttosio risulta quasi trascurabile (Tab. 6.2).

Il contenuto di elementi minerali del cece fresco da noi analizzato risulta più elevato rispetto al pisello novello, soprattutto per quanto riguarda sodio e calcio (rispettiva-

## // ELEVATISSIMO CONTENUTO DI FIBRA ALIMENTARE //

**Fig. 6.2** – Contenuto dei principali elementi minerali (mg/100 g di prodotto fresco) di cece fresco e pisello novello.



mente, di cinque e due volte circa). Il contenuto di magnesio è pressoché simile nei due prodotti, mentre il potassio contenuto nel cece verde risulta più alto di circa il 20% (Fig. 6.2).

Per quanto riguarda l'attività antiossidante, 100 g di ceci freschi apportano circa 4,9 mg di Trolox (il cui significato è riportato nel glossario). Un valore discreto se si considera che è quasi pari alla metà del potere antiossidante che si riscontra nelle comuni carote di color arancio (Cefola *et al.*, 2013), ritenute un ortaggio con un buon potere antiossidante.

Occorre ricordare che i legumi sono ricchi di steroli vegetali, che contrastano il colesterolo. Inoltre, a differenza dei legumi secchi, quelli freschi contengono pochissimo acido urico.



## Utilizzi gastronomici

Fig. 6.3 - Baccelli di cece fresco.



Fig. 6.4 - Ceci freschi dopo la sgranatura dei baccelli.



I ceci freschi possono essere consumati sia crudi sia cotti, alla stessa stregua di quanto può essere fatto con i piselli novelli. All'estero, già da tempo, alcune aziende commercializzano i ceci freschi sgranati e surgelati, promuovendone la freschezza e consigliando diversi modi per utilizzarli in cucina. Al palato, i semi crudi appena sgranati risulteranno leggermente croccanti e dal sapore dolce, ma tenue,

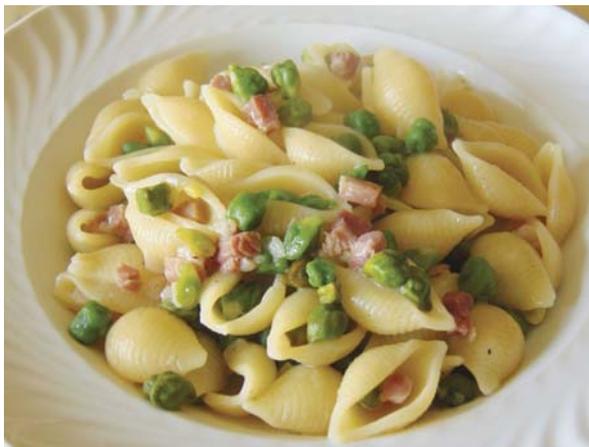
in virtù del loro basso contenuto di zuccheri semplici. La percezione gusto-olfattiva sarà intermedia tra quella dei piselli novelli e quella dei ceci secchi e cotti. Di sicuro occorrerà in po' di pazienza per sgranare i semi all'interno dei piccoli baccelli, ma ne varrà davvero la pena, poiché sono deliziosi... e dopo averne assaggiato uno sarà difficile fermarsi!

I ceci freschi sono molto versatili in cucina, poiché possono essere bolliti, arrostiti, saltati in padella, fritti, cotti a vapore o grigliati. La modalità di cottura più comune consiste nel lessarli in acqua salata per 3-5 minuti; successivamente vanno scolati e raffreddati velocemente in acqua e ghiaccio al fine di mantenere il bel colore verde dei semi crudi. I ceci freschi così preparati potranno essere utilizzati tal quale, magari conditi con un po' di olio extravergine di oliva, oppure utilizzati per ricette più complesse e sfiziose, interi o dopo averli ridotti in purea. Un modo interessante per valorizzare i ceci freschi è la preparazione della "pasta e ceci

// ABBRUSTOLITI COME  
SNACK ALTERNATIVO E  
GUSTOSO //

freschi”, una stuzzicante alternativa rispetto alla più nota pasta e piselli, poiché il contrasto della consistenza semi-crocante dei ceci freschi con la pasta, nonché il gusto “originale” e fresco di questo legume, appagherà anche i palati più raffinati e “curiosi”. Inoltre, si tratta di un piatto molto semplice da preparare: basta rosolare in una padella della cipolla tritata finemente con olio extravergine d’oliva ed aggiungere del pomodoro secco tritato grossolanamente; successivamente, si aggiungono del peperoncino (facoltativo), delle foglie di prezzemolo ed un po’ di acqua (se state già cuocendo la pasta potrete aggiungere l’acqua di cottura senza ulteriore sale). A questo punto si aggiungono i ceci freschi sgranati e si fa cuocere a fiamma moderata per non più di 10-15 minuti; quindi si scola la pasta e si manteca il tutto a fuoco vivace. In alternativa, si può preparare anche una minestra aggiungendo abbondante acqua (o brodo vegetale) ai ceci e cuocendo direttamente la pasta nel condimento. In tal caso, sarà preferibile utilizzare un formato di pasta corta, avendo cura di servire la minestra piuttosto brodosa.

Fig. 6.5 - Pasta con i ceci freschi



Oltre alle paste è possibile preparare una minestra di ceci verdi e patate, utilizzarli per arricchire insalate oppure abbinare dei molluschi su una semplice purea di ceci freschi: la purea può essere utilizzata per preparare l’hummus e numerosi altri piatti.

Inoltre, i ceci freschi possono essere abbrustoliti integralmente con i loro baccelli, salati e serviti come *snack* alternativo e gustoso. Basta scaldare a fuoco alto una padella in ghisa o un altro tipo di tegame da cottura

con fondo spesso, sistemare i baccelli in un unico strato e cuocere fino a quando saranno ben abbrustoliti, avendo cura di mescolare ripetutamente in modo tale da favorire una distribuzione uniforme del calore. E come suggerito da Galeno, i ceci freschi preparati in questo modo dovrebbero perdere le loro "proprietà flatulente".

In generale, è bene non eccedere nel consumo dei ceci freschi. Gli anziani lo sanno bene: «Per ogni tre ceci, metà fetta di pane!» (Anaclerio, 2015).

Fig. 6.6 - Baccelli di cece fresco abbrustoliti.



## Curiosità

**Fig. 6.7** - Quinto Orazio Flacco (*Quintus Horatius Flaccus*) nasce a Venosa (nell'attuale Basilicata), una colonia romana situata in una posizione strategica tra la Lucania e l'Apulia, l'8 dicembre del 65 avanti Cristo, figlio di un fattore liberto.



Il secondo termine del nome scientifico *Cicer arietinum* L. sta ad indicare la somiglianza dei semi di questa specie con la testa dell'ariete.

Il poeta latino Orazio, allergico a politici e fanfaroni, intorno al 35 a.C., all'invito dell'imperatore Augusto per festeggiare l'arrivo del nuovo anno rispose: «*Inde domum me ad porri et ciceris refero laganique catinum*» («Me ne torno a casa, alla mia scodella di porri, ceci e lasagne»).

Il cognome Ceci è molto diffuso in tutta l'Italia peninsulare, in particolare nel Lazio e in Emilia-Romagna. Varianti: Cece, Cecio, De Cecio, Di Cecio.

Pare che il cognome Cicerone discendesse da un suo antenato, il quale aveva una verruca sul naso simile ad un cece.

Tra i tanti pregiudizi popolari putignanesi (BA) si ricorda che se la giornata del 20 gennaio, dedicata ai Santi Sebastiano e Fabiano, fosse soleggiata si avrebbe un'abbondante raccolto di ceci. I contadini, pertanto, hanno designato questi due santi come i Patroni dei ceci.

Nel Salento fa eco il detto: «*A San Sebastiano i ceci in mano*» (per la semina). Altro

detto salentino recita: «*Il cece è signore perché richiede molte cure per la coltivazione*».

Un altro detto popolare recita: «Hai fatto terra nera, terra per i ceci». Così si indicava un terreno che era stato ben lavorato e preparato per la semina. Ma il detto popolare era anche riferito alle ruberie dei ceci, che nottetempo si perpetravano nei campi vicini, estirpando anche erbe ed altre piante (fagioli), rendendo il terreno scuro e privo di piante.

Nella tradizione popolare, terra e ceci sono spesso associati alla sepoltura. Non a caso si dice: «*Ha fatto terra pe' ciciri*» (è morto!). Oppure: «*Puozza fa terra pè li ceci*» (detto scherzoso con cui si augura a qualcuno di diventare concime per i ceci dopo la sepoltura).

Altri detti contadini fanno riferimento all'indicazione di seminare i ceci superficialmente. Ad esempio: «*Ciciru e pasulu, quante nde' ngucci lu culu*» (per ceci e fagioli bisogna sporcare solo il sedere). Oppure: «*Ciciri e pasuli, àne sentire matutine*» (ceci e fagioli devono essere in superficie per poter udire il suono delle campane).

A Lizzano si usa dire: «*L'è scrafazzate la capu come a nu ciciru*» (si dice di qualcuno che ha surclassato un avversario).

Altri detti popolari, invece, si riferiscono alla morfologia di baccelli e pianta. Ad esempio: «*Tènghe nu sacchètellè*

*chèsùt' e ttagliatè, nge stanne dùie fratèiellè abbrazzatè*» (in un sacchettino cucito e tagliato c'entrano due fratellini abbracciati). Oppure: «*È ante cuànd' a nnu gallè, e ne portè ciend a ccavallè*» (è alta come un gallo e ne porta cento addosso, cioè la pianta del cece con tantissimi baccelli).

Come esempio di penitenza si usa dire: camminare sui ceci o in ginocchio sui ceci. Si tratta di una diceria popolare che indica qualcosa di scomodo, non gradito. Le nonne tramandano racconti in cui anni orsono i

maestri alle scuole elementari per punizione mettevano gli alunni in ginocchio sui ceci o fagioli (Fig. 6.8). A tali racconti si aggiunge la testimonianza personale del prof. Bianco durante la frequenza della scuola elementare (1942-1947).

Fig. 6.8 - Inginocchiatoio con i ceci



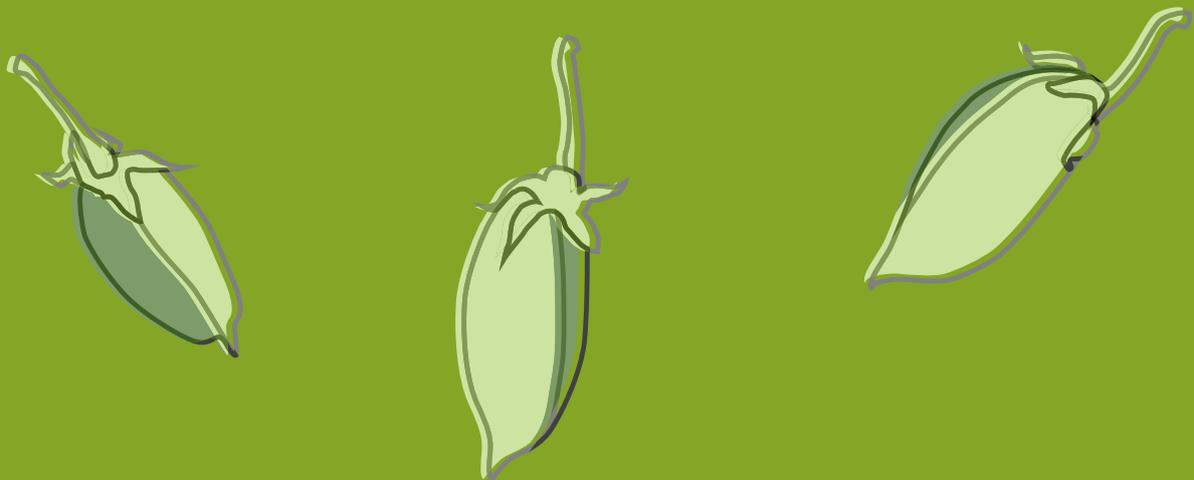


## Ritrovamenti

D'Ippolito (1995) riporta che nel 1622 nel Monastero di S. Maria del Carmine di Putignano venivano consumati i ceci freschi.

A Roma la notorietà del cece era tale da dedicargli il cognome di una delle famiglie più note: dei Ciceroni.

Durante l'epoca di Carlo Magno era d'obbligo coltivare i ceci in ogni possedimento imperiale.



## Modi di dire

Calabria *"Oji dici ciciri e domani dici fava"* (oggi dice ceci e domani dice fave)

Marche *"ègljitu a fa la terra pe li ceci"* (è andato a fare la terra per i ceci: ovvero è morto).

Camminare sui ceci o in ginocchio sui ceci (indica qualcosa di scomodo).

*S'è scrafazzata la capa comu a nu ciciru*: si dice di qualcuno che ha surclassato un avversario. (Lizzano).

A San Sebastiano ceci in mano (per essere seminati).

Api, polli e ceci fanno più in un anno che in dieci.

Non sai tenerti tre ceci in corpo.

Avere il cece nell'orecchio.

Non saper tenere un cece in bocca.

Parlare col cece in bocca.

Cercare un ceci in mare.

*Est prus su cixiri che sa parada.* (Sono più i ceci che non i festeggiamenti, ovvero è più il chiasso che il danno)



*"Spà a lu calcagnè a ccògli'a lu nàsè"* (U pidètè). Con i ceci si spara verso il calcagno e si colpisce il naso (Il peto).

*"È àtè cuànd'a nnu gällè e nèpòrtè ciènd' a ccavàllè"* (U cìcèrè). È alto come un gallo e ne porta cento addosso (la pianta del cece).

*Patre, chjacune ciggere fritti e maccarune* (Padre, fichi secchi, ceci fritti e maccheroni).

C'è un'espressione in siciliano che, nelle varie forme locali, esprime un concetto semplice: amare non è sufficiente all'amore. *Amuri e brodu di ciciri*. Per amare in fondo ci vuole veramente poco, l'invaghimento di un momento, l'innalzarsi verso vette irraggiungibili e la predisposizione a rovinose cadute, per amare si deve essere pronti a soffrire. L'amore è un'altra cosa. È un atto umano che esige impegno, pianificazione, costruzione quotidiana. Chiaro che il vecchio detto due cuori e una capanna non è mai stato vero. *Amuri e brodu di ciciri* è lo smascheramento di questa ipocrita romanticheria da fotoromanzo. Almeno questa è l'interpretazione corrente. Ma probabilmente all'origine non era così. Amore e zuppa di ceci non è molto lontano da due cuori e una capanna.

Per essere sereni basta poco, la felicità è fatta di cose semplici: l'amore e il minimo indispensabile per sopravvivere. Beh, visto che il detto per definizione si tramanda oralmente la "e" congiunzione potrebbe essere in realtà una "è" copula. E allora acidamente uno smalziatissimo sentire popolare liquida tutto questo struggimento di cuore come una banale insulsa brodaglia facile da digerire e da evacuare. L'amore è una zuppa di ceci. No. L'intelligenza popolare è molto più sottile, ha dalla sua secoli di affinamento, d'analisi psicologica e di sperimentazione. *Amuri e brodu di ciciri* è un'espressione ironica, è uno sdire, cioè lo si dice per dire esattamente il contrario. Due cuori e una capanna non sono sufficienti per rendere gli uomini felici. Ci vuole altro: elasticità, impegno, denaro, disponibilità ad accomodare le cose, a saper aspettare momenti migliori, non facendosi abbattere da eventi imprevedibili. Ci vuole pazienza. Dunque, un semplice piatto di minestra non basta.

La felicità passa per lo stomaco, una volta si diceva che per catturare un marito bisognava prenderlo per la gola, una buona massaia era anche una brava moglie. Chiaro che l'idea di amore è cambiata moltissimo negli ultimi decenni. A quella realistica di rapporto di mutua assistenza, se ne è sostituita una nata direttamente dalla volgarizzazione di certo raffinato sentire derivato dagli ambienti alto-borghesi. Al materiale amore contadino se ne è sostituito uno assolutamente idealizzato che fino a qualche decennio fa esisteva solo nei romanzi d'appendice e nei *feuilleton* da modiste. Cioè *Amuri e brodu di ciciri*.





## 7. Le cime di zucchini



## Introduzione

La zuccina o zucchino (può essere utilizzato indifferentemente il termine al maschile o al femminile) è uno degli ortaggi più diffusi al mondo, molto apprezzato per le caratteristiche organolettiche e nutrizionali, nonché per la versatilità d'uso in cucina. Dal punto di vista botanico afferisce alla specie *Cucurbita pepo* L. di cui si raccolgono i frutti "immaturi", ossia i giovani frutti nei quali non si è ancora avuta la formazione dei semi. Molto diffuso è anche l'impiego gastronomico dei fiori, sia quelli maschili sia quelli femminili. Questi ultimi vengono commercializzati quando sono ancora inseriti sul frutticino (Fig. 7.1).

**Fig. 7.1.** Sulla stessa pianta si può avere la contemporanea presenza di frutti e fiori. I fiori femminili sono presenti nelle prime fasi di crescita del frutto, mentre si ha una graduale senescenza man mano che passano i giorni ed il frutto si ingrossa.



I frutti di zuccina sono diffusissimi nella cucina italiana, essendo presenti in numerose ricette tradizionali di diverse regioni. Rappresentano un jolly della gastronomia grazie

al loro sapore delicato e neutro che permette svariati abbinamenti con gli ingredienti più disparati: pesce, carne, uova, cereali e chi più ne ha più ne metta.

È un ortaggio onnipresente, diventato anche simbolo identitario, come ad esempio a Tricase (LE) dove il termine

"*cucuzzari*" (*cucuzza* sta per zuccina) viene utilizzato per indicare gli abitanti di questa cittadina che si affaccia sulla costa del Salento.

Uno dei modi per indicare le zucchine nella lingua inglese è l'utilizzo del termine "*summer squash*", probabilmente perché i frutti provenienti dalle coltivazioni in pien'aria vengono raccolti durante i mesi estivi.

**Fig 7.2.** Fasci di cime di zuccina (foto di Gabriella Sonnante, IBBR-CNR).



**Fig 7.3.** Piante intere con la presenza di fiori e piccoli frutti (foto di Gabriella Sonnante, IBBR-CNR).



Della zuccina si possono utilizzare tutte le parti (della pianta). La primavera e l'estate rappresentano il periodo ideale per raccogliere e consumare come ortaggio le "cime di zuccina" o "talli di zuccina", cioè gli steli della pianta, assieme alle foglie più piccole e ai piccioli. Spesso le cime di zuccina vengono commercializzate nei mercati ortofrutticoli locali sotto forma di fasci (Fig. 7.2), altre volte è possibile vedere le piante intere con la presenza di fiori e di fiori ancora attaccati ai piccoli frutti (Fig. 7.3).

Le cime di zuccina vengono tradizionalmente utilizzate quasi esclusivamente in alcuni territori del Sud Italia. Nel dialetto pugliese vengono indicate come "*Céme de checozze*" (la "e" è muta), "*Céme di chechezzédde*" (in italiano, talli o cime di zucca o di zuccina) o "*ciùmm du cùcozz*", a seconda delle diverse località. In alcuni paesi del Gargano si usa anche il termine "*Tann e cococce*", dove "tanno" sta ad indicare "corteccia", di alcune specie vegetali (es. querce), ricca di tannini, ma nel dialetto locale ha assunto un'accezione più generica ed in questo caso si riferisce agli steli delle piante di zuccina (Sonnante, 2016). In Campania si utilizza in modo diffuso il termine "talli di zucca", in Sicilia "*càddi ri cucuzza*" o "*tin-nirùma*" (o "*taddi*" o "*tannurume*"), anche se con questo termine è comune indicare indifferentemente i talli delle piante di zuccina e quelli di lagenaria [*Lagenaria siceraria* (Mol.) Standl].

## Un po' di storia

// INGREDIENTE  
TRADIZIONALE DELLA  
CUCINA CONTADINA DI  
SOPRAVVIVENZA //

Molto probabilmente, l'utilizzo delle cime di zuccina a scopi alimentari trae origini dalla cucina contadina di alcuni territori del Sud Italia. I talli di questa specie rientrano fra gli ingredienti principali della cosiddetta "cucina di sopravvivenza" che, nei periodi di povertà, portava a far tesoro di ogni parte commestibile della pianta. Da questa cultura contadina nasce anche il termine "siverchi di zuccina", per indicare le piante intere che, a seguito dell'estirpazione integrale, vengono utilizzate come ortaggio. Il termine dialettale "siverchio" riporta al termine italiano "soverchio", che sta ad indicare qualcosa in eccesso. In effetti, la semina in pien'aria della zuccina veniva effettuata con un numero di semi superiore rispetto alla densità ottimale delle piante in campo; ciò per sopperire alla presenza di semi non germinabili e alle fallanze. Tuttavia, così facendo, in vari tratti della fila il numero di piantine emerse risultava superiore rispetto alla densità ottimale, pertanto quelle in eccesso (alias "siverchi") venivano estirpate ed utilizzate come alimento. Si tratta, tuttavia, di una tradizione alimentare che è andata gradatamente scomparendo con il migliorare delle condizioni economiche e oggi rimane quasi un retaggio di alcune zone circoscritte, prevalentemente tra Puglia e Campania (Berlen, 2015).

Già circa un secolo dopo l'introduzione delle Cucurbitacee in Europa, si hanno tracce bibliografiche in merito all'utilizzo alimentare delle cime di zucca nel Regno di Sicilia. Infatti, in un testo del 1576 dal titolo "*Informatione del pestifero, et contagioso morbo*", a pagina 14, l'autore, Giovanni Filippo Ingrassia, scrive: «*Herbe fredde, & umide l'estate si possono in moderate quantità concedere*



... Come sono lattuche, procacchie, acetosella, cicorea, scariola, tenerumi delle zucche, crude, o cotte, & mangiate per insalata con aceto forte» (Ingrassia, 1576). Il termine "tenerumi" sta appunto ad indicare i talli delle piante ed è interessante notare che in questa sezione del libro l'autore dispensa consigli per una buona alimentazione al fine di prevenire il contagio del morbo della peste che in quei tempi era molto temuto. Giacomo Castelvetro (1546-1616) nel testo "Breve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano. Manuale di cucina del XVII secolo" scrive: «Ormai non mi resta, per quanto io mi possa ricordare, altro a dire degli erbaggi, né delle radici, né de' frutti di questa stagione, se non se delle cime de' lunghi rami delle predette zucche, che su per gli alberi o delle siepi e ancora serpendo per terra vanno. Si taglieranno dunque le predette cime lunghe una spanna, lasciando due sole piccole foglie nell'ultima parte co' bottoncini che ordinariamente vi sono; anzi, se vi saran zucche piccole quanto è una uliva, non si spiccheranno, perché accrescono la bontà delle cime, e quando ancora quanto una grossa noce, non saram punto men buone...» (Castelvetro, 2010).

Lucia D'Ippolito nella pubblicazione "L'alimentazione nei secc. XVI e XVII in un Monastero femminile: S. Maria del Carmine di Putignano" (1995), testimonia l'utilizzo, in tale Monastero, delle zucchine nel 1617 e delle cime di zucca nel 1692.

In un ricettario del 1781 il cuoco pugliese Vincenzo Corrado descrive l'utilizzo delle cime di zucche in tre ricette: "alla campagnola", "all'oritana" e "al torna gusto". Curiosa la descrizione delle cime di zucca da parte del cuoco pugliese: «Le prime che compariscono nella primavera sono le zucchette, e queste da che incominciano a



scorrere sopra la terra le loro cime, che in cucina servonsi, le quali si fanno cuocere in acqua con sale...» (Corrado, 2001).

Giovanni Vittore Soderini, nel libro intitolato "Della cultura degli orti e giardini" (Soderini, 1824), scrive: «Le zucche

sono di due maniere, ma tutte si distinguono a due; lunghe o rotonde... Ancora accostumano di queste zucche pigliar le vette, e cavatine i viticj cuocerle nell'acqua bollita, e poi spremute fra due taglieri, condirle con olio sale ed aceto in insalate» (pagine 325-326).



Un'altra testimonianza la ritroviamo nel "Dizionario del dialetto veneziano" datato 1829; a pagina 132 si descrive il significato del termine "cimole de zucche", anche dette "pipite" o "mazzocchi di zucca". Il testo fornisce la seguente definizione: «*Il tenerume delle punte delle piante di zucca che si mangia cotto*» (Boerio, 1829).

Da queste testimonianze del passato appare evidente l'utilizzo generalizzato del termine zucca per indicare diverse tipologie di ortaggio all'interno della grande famiglia delle Cucurbitacee. È altamente probabile che in molti casi con tale termine si indicassero anche i frutti della specie *C. pepo*, i quali solo successivamente sono stati contraddistinti con un termine specifico. Infatti, le prime notizie inerenti l'utilizzo del termine "zucchini/e" risalgono al 1809, ma si riferiscono al frutto allungato della lagenaria (*L. siceraria*) che un tempo, dopo essere stato letteralmente svuotato, veniva utilizzato per la conservazione del tabacco e per trasportare liquidi. Solo a partire dal 1844 nei libri di cucina il termine zucchine comincia ad essere utilizzato per indicare i frutti di *C. pepo* come elemento culinario. In tal senso la parola zuccina è stata utilizzata per la prima volta in Toscana per poi diffondersi in altre parti d'Italia (Lust e Paris, 2016).

## Aspetti nutrizionali

**Tab. 7.1** – Energia (kcal/100 g di prodotto fresco) e valori nutrizionali (g/100 g di prodotto fresco) di cime di zuccina e zucchine.

	Cima di zuccina	Zucchine <sup>1</sup>
<b>Energia</b>	10,5	17,0
<b>Acqua</b>	94,1	93,8
<b>Lipidi</b>	0,06	0,39
<b>Proteine</b>	1,36	1,21
<b>Carboidrati totali</b>	3,01	4,11
<b>- di cui Fibre</b>	1,88	1,00
<b>- di cui Zuccheri</b>	0,28	2,50

<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).

**Tab. 7.2** – Contenuto di glucosio, fruttosio e saccarosio di campioni di cima di zuccina. Tutti i valori sono espressi come g/100 g di prodotto fresco edibile.

	Cime di zuccina
<b>Glucosio</b>	0,11
<b>Fruttosio</b>	0,13
<b>Saccarosio</b>	0,04

Il confronto delle caratteristiche nutrizionali tra le cime di zuccina e le ben più note zucchine (frutti) mette in evidenza una certa similitudine tra i due prodotti orticoli. Infatti, il contenuto di acqua e proteine è pressoché identico, mentre quello di lipidi risulta differente. Per quanto riguarda i carboidrati, nelle cime di zuccina il contenuto totale è inferiore di circa il 25%, mentre gli zuccheri mostrano un valore più basso di quasi 10 volte (Tab. 7.1). Le cime di zuccina, pertanto, sarebbero un alimento ideale nei regimi dietetici che prevedono un ridotto contenuto

di calorie, soprattutto per i soggetti affetti da problemi del metabolismo insulinico.

In tabella 7.2 è riportato il contenuto di zuccheri semplici nelle cime di zuccina, analizzati dal progetto BiodiverSO. Considerando il bassissimo contenuto totale, le differenze che si evincono possono essere considerate trascurabili.

Il contenuto di elementi minerali delle cime di zuccina è nettamente superiore

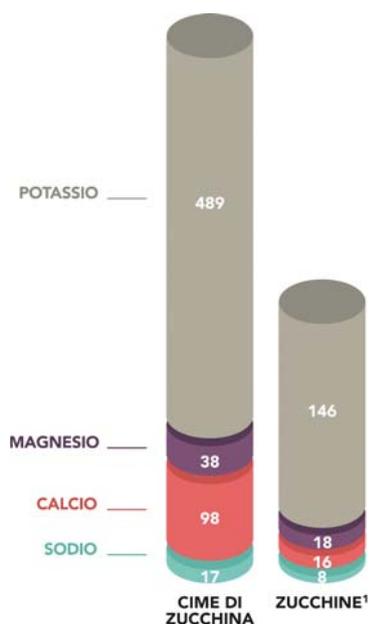
rispetto ai frutti (Fig. 7.4). Il contenuto di sodio e magnesio è circa due volte maggiore, anche se in termini assoluti si tratta di quantitativi piuttosto bassi se paragonati ad altri ortaggi. La concentrazione di potassio è più alta di quasi il 90%. Per quanto riguarda il calcio è interessante sottolineare che 100 g di cime di zuccina apportano un contenuto che, rispetto ai frutti di zuccina, è più alto di circa sei volte, rappresentando circa il 12% del nostro fabbisogno giornaliero.

L'attività antiossidante è piuttosto bassa considerando che 100 g di cime di zuccina apportano circa 1 mg di

// HANNO UN  
BASSISSIMO CONTENUTO  
CALORICO //

Trolox (il cui significato è riportato nel glossario). Il contenuto di nitrati (vedi glossario) è intorno a 130 mg/kg di prodotto; pertanto, le cime di zuccina possono essere classificate tra gli ortaggi a bassissimo contenuto di nitrati, e sono un prodotto ideale anche per la preparazione di pietanze destinate all'alimentazione della prima infanzia.

**Fig. 7.4** – Contenuto dei principali elementi minerali di cime di zuccina e frutti (zucchine). Tutti i valori sono espressi come mg/100 g di prodotto fresco.



<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).



## Utilizzi gastronomici

Della pianta di zuccina è possibile utilizzare tutto in cucina: gli steli insieme alle foglie più tenere, i germogli e le minuscole zucchine per condire la pasta. Lo chef "contadino" Pietro Zito di Andria (BAT) propone ai clienti del suo ristorante un piatto ricco di storia e tradizione: le orecchiette di grano arso con le cime di zuccina. Un piatto ricco anche di gusto, fatto con ingredienti che oggi sembrano prelibatezze, ma che un tempo, considerati di scarto, erano presenti sulle tavole di chi veramente ogni giorno doveva lottare contro lo spettro della fame. Non solo per le cime di zuccina ma anche per la presenza della semola di grano arso, che originariamente si otteneva dalla "spigolatura" dei campi dopo la bruciatura delle stoppie: si raccoglievano cariossidi e spighe, sfuggite alla mietitura, che quindi risultavano abbrustolite dal fuoco. Alcune raccomandazioni "tecniche" prima di consumare le cime di zucchine: eliminare accuratamente i "fili" (come si fa con i gambi di sedano) da steli e piccioli delle foglie (Fig. 7.5), che devono essere freschissimi per agevolare l'operazione di pulitura.



**Fig 7.5.** Mondatura ed eliminazione dei "fili" dagli steli delle cime di zuccina (foto di Riccardo Gammino).

**Fig 7.6.** Steli, piccioli fogliari e foglie della pianta di zuccina pronti per essere cotti (foto di Riccardo Gammino).



Tagliare a pezzi equivalenti tutte le parti da cucinare (Fig. 7.6), per garantire una cottura uniforme e sbollentarli per 10-15 minuti, prima di utilizzarli. Non è difficile pulire le cime di zuccina: basta armarsi solo di tanta pazienza.

Possono essere utilizzate come una vera e propria verdura a foglia verde, quindi oltre che in minestre e come condimento della pasta (Fig. 7.7), anche saltati con aglio e olio (e, se vi piace, poco pomodoro), come contorno, nelle frittate e come ripieno di torte salate. Con steli, foglie, zucchinette e fiori, tagliati a pezzetti, avvolti nella pastella e fritti, potete fare gustose frittelle vegetali. È possibile aggiungerli agli ingredienti del minestrone, mentre, passati nel burro, arricchiscono un fresco

e ottimo risotto (Berlen, 2015).

Le foglioline delle cime di zuccina hanno una particolare consistenza vellutata che le rende piacevolissime al palato e adatte ad essere trasformate anche in crema.

A San Marco in Lamis (FG) le cime di zuccina vengono utilizzate come ingrediente in una delle tante versioni di Pancotto: "Panecotte cu lli tanne de checòccia" (Pancotto con i talli di zucca).

Della pianta di zuccina quindi non si butta via niente e un tempo sarebbe stato calzante denominarla il "maiale dei poveri". Ma i tempi sono cambiati, non sempre i prezzi degli ortaggi sono adatti a tutte le tasche e, forse, sarebbe più attuale ribattezzare questa pianta come il "maiale dei vegani" ... e non solo!

Fig 7.7. Pasta con le cime di zuccina (foto di Riccardo Gammino)



## Curiosità

Le cime di zuccina sono utilizzate tradizionalmente ad Andria. La sequenza di foto che ci mostra come vanno "sfilati" i piccioli e gli steli è stata ripresa da Riccardo Gammino, mentre sua madre le preparava. Lo stesso Riccardo ci ha raccontato la storia che vi proponiamo e che potremmo intitolare "L'orto dei miracoli". Si tratta di un orto parrocchiale (ci sono anche gli orti parrocchiali nell'orticoltura urbana...). È nato ad Andria col gruppo estivo del 2012 intitolato "tiratisú" ed incentrato sulla storia di Pinnocchio. Richiamando l'esperienza del famoso burattino, che lasciandosi imbrogliare dal gatto e dalla volpe esce a seminare le monete nel campo dei miracoli, i ragazzi del liceo scientifico Riccardo Nuzzi si sono dedicati alla semina di diversi ortaggi in un appezzamento di terreno rimasto inutilizzato dopo la costruzione della nuova chiesa

**Fig. 7.8.** "L'orto dei miracoli" ad Andria (foto di Riccardo Gammino).



Cuore Immacolato di Maria. L'impegno di curare e coltivare tali prodotti è stato poi preso in carico da un parrochiano (il padre di Riccardo) e "l'orto dei miracoli" (Fig. 7.8) ha iniziato a dare i suoi frutti che vengono venduti ai parrochiani in cambio di un'offerta libera. Il ricavato viene devoluto alla Caritas diocesana; i prodotti invenduti vengono consegnati alla mensa della casa di accoglienza S. Maria Goretti o a famiglie bisognose della città.

Quando abbiamo parlato delle cime delle zucchine sulla nostra pagina di Facebook (Biodiverso), abbiamo ricevuto diverse segnalazioni. Ad esempio, Lucia Sciretta ci ha descritto la ricetta "cavatelli e tanni":

// DELLA PIANTA  
DI ZUCCHINA  
NON SI BUTTA VIA  
NULLA //

Preparate un sughetto di pomodorini oppure pomodoro fresco, appena raccolto, facendo prima rosolare la cipolla in pentola. Poi fate bollire l'acqua in un'altra pentola e cucinate insieme i cavatelli e i "tanni" (ben puliti) per circa 10 minuti. Una volta cotti, scolate l'acqua e nella stessa pentola versate il sughetto preparato a parte, per far unire ed insaporire il tutto. Questa ricetta Lucia l'ha ereditata da sua nonna, originaria di Rocchetta sant'Antonio (Foggia): "Cingulë e tall".

Invece, Maria Letizia Giontella ci ha segnalato che i macrobiotici chiamano la foglia delle zucchine la carta vetrata dell'intestino, perché lo pulisce a puntino, e la cuociono al vapore.

Nell'elenco nazionale dei PAT (Prodotti Agroalimentari Tradizionali) la Puglia annovera "Zucchine secche al sole" e "Zucchine sott'olio" tra i "Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati".

Si dice zuccina o zucchino? Secondo l'Accademia della Crusca, entrambi i termini sono corretti e validamente utilizzati tra i vocaboli della lingua italiana. Tuttavia, mentre



la versione femminile riesce a denotare sia la pianta, sia il frutto, è il termine maschile quello che apparentemente vanta il migliore pedigree storico. Non a caso, nel vocabolario della lingua italiana di Nicola Zingarelli viene riportato che il termine zucchini è entrato ufficialmente nella lingua italiana il 1875, mentre il termine zucchina il 1879. Nei fatti, però, ciascuno sceglie il termine giusto secondo le proprie declinazioni regionali, seguendo in parte l'influsso dei dialetti della nostra penisola. Si spiega così che, mentre zucchini è preferito in Toscana, Piemonte e Sardegna, la versione femminile è utilizzata più comunemente in altre regioni sia al Sud, sia al Nord.

Il consumo di zucchine, indicate come "coccozze" o "coccozzelle", è attestato particolarmente nei mesi di giugno, luglio e agosto nel Seminario di Otranto nel 1756 e 1832, nel Seminario di Conversano nel 1850 e in quello di Ascoli Satriano nel 1860 (D'Ambrosio, 1995).



### **“Siverchi, zucchine e patate”**

Per la realizzazione di questa ricetta occorrono 1,5 kg di *siverchi* (cime di zuccina), due zucchine, due patate, olio extravergine d'oliva e sale q.b. Mondare, tagliare e lavare i *siverchi*, quindi farli bollire in acqua salata. Dopo circa 5 minuti, versare insieme le zucchine e le patate tagliate a tocchetti. Far cuocere per 30 minuti, scolare ed infine condire con olio extravergine d'oliva.

Questo piatto veniva realizzato quando non era possibile avere a disposizione la farina per poter fare la pasta. Nel tempo sono state apportate modifiche e rivisitazioni del piatto. Una tra queste, appunto, prevede l'aggiunta della pasta (va versata nella pentola a metà cottura rispetto agli ortaggi) e della ricotta dura come condimento.



## Sovèirchie de checòzze

Dal libro "A tavola nella piana della provincia B.A.T." di Vito Buono (2008) riprendiamo una tradizione ancora attiva in Puglia. Della pianta delle zucchine si usa proprio tutto: a Bisceglie, in tutti i mercati, dalle piante delle zucchine ormai sradicate, perché alla fine del loro ciclo produttivo, e ammassate sui banchi degli ortolani, recuperano le parti più tenere (i fiori sterili, le cime, le foglie giovani, le piccole zucchine ancora presenti e gli steli cavi liberati dalle parti fibrose). Le chiamano "sovèirchie de checòzze".

Il tutto si fa cuocere in acqua abbondante mentre, a parte, in una padella, si fa soffriggere qualche spicchio d'aglio dove si aggiungerà del pomodorino che si lascia appassire un po'; nella pentola dove cuociono le "sovèirchie" si versa la pasta cruda per la cottura, solitamente le orecchiette; quando tutto è cotto si scola, si unisce al pomodorino soffritto e si salta brevemente in padella; al momento di portare in tavola si condisce con del cacio fresco e, per impreziosire la portata, si decora con fiori di zucca crudi. Un piatto poverissimo ma di un bell'effetto visivo e ricco di sapore.





## 8. Il finocchio marino





## Introduzione

Il finocchio marino è una pianta erbacea perenne che cresce spontaneamente lungo i litorali sabbiosi e le coste rocciose del Mediterraneo, nonché lungo le coste atlantiche della Francia e del Regno Unito. Appartiene alla famiglia delle *Apiaceae*. Il suo nome scientifico è *Crithmum maritimum* L. - unica specie del genere *Crithmum* - ma diverse possono essere le denominazioni con cui viene indicata: finocchio marino, critmo, critama, crètamo, crista marina, erba di mare, frangisassi, erba di San Pietro, *erva ti mare*, *salissia*, *bacicci*, *baciglia*, *basechia*, *bassiga*, *burcio*, *crite*, *critimi*, *spaccasassi*, *critamo maritimo*. Alcuni termini, poi, sono specifici di determinate zone: spaccasassi (Marche), bacicci (Toscana), *fenôggio maèn* (Genova), *ripii* e *salipicci* (Salento), *Fenugu de mari* e *Erba de Santu Perdu* (Sardegna), *Finocciu marinu* e *Erba di lu pitittu* (Sicilia). Si tratta di nomi prevalentemente legati all'ambiente marino e quindi anche al Santo protettore dei pescatori. È probabile che il termine "finocchio" sia dovuto alla somiglianza dell'infiorescenza di questa specie con quella del finocchietto selvatico (*Foeniculum vulgare* L.), nonché ad alcune similitudini aromatiche tra queste due specie appartenenti alla stessa famiglia botanica (Renna, 2015).

Il termine *Crithmum* deriverebbe dal greco *krithe*, ossia orzo; probabilmente per la somiglianza dei frutti del finocchio marino con le cariossidi dell'orzo. Secondo alcuni Autori, invece, il termine deriva dal greco *Krithmon* o *Krêthmon* per via delle foglie carnose e intagliate (Bianco et al., 2009). Sul litorale di Nardò (LE) esiste una torre, Torre Inserraglio, che gli abitanti locali hanno ribattezzato *critò* e *creto*, termini dialettali che stanno ad indicare il

// PUÒ ESSERE  
CONSIDERATO  
UN ORTAGGIO  
EMERGENTE //

critmo che cresce abbondantemente in quella zona. Si raccoglie da primavera fino all'autunno; ai fini alimentari si utilizzano foglie, piccioli e giovani germogli. In Italia, così come in altri paesi europei, il finocchio marino viene utilizzato allo stato fresco per la preparazione di svariate ricette o per realizzare prodotti tradizionali. Non a caso il "Finocchio marino sott'aceto" è presente nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali tra quelli della Regione Puglia: si tratta di una preparazione alimentare molto diffusa nella provincia di Lecce, soprattutto nella zona costiera sud orientale, a Capo di Leuca e nella zona costiera nord-occidentale. Oggi il finocchio marino può essere considerato un or-

Conserva di finocchio marino sott'olio.



taggio emergente, che all'estero viene già commercializzato come prodotto di IV gamma. Inoltre, alcune aziende italiane hanno cominciato a proporlo come pianta aromatica, commercializzandolo in vaso, in modo analogo ad altre specie orticole come basilico e prezzemolo.

Foto di Antonella Berlen



## Un po' di storia

“ ERA APPREZZATO DAI MARINAI PER PREVENIRE LO SCORBUTO ”

Perché, a volte, un omosessuale maschio viene indicato con il termine finocchio? Molti collegano i finocchi ai roghi medievali di sodomiti. Secondo tale spiegazione, per coprire l'odore di carne bruciata venivano buttati sul fuoco fasci di finocchi. L'uso del sinonimo però è molto più recente. I linguisti e gli studiosi di storia del costume ritengono che la spiegazione più accreditata sia da legare al poco valore che aveva il finocchio come pianta e come spezia. Perciò il finocchio viene utilizzato per indicare un uomo che nega la sua "mascolinità" e per questo vale poco (sic!). Volendo divagare, segnaliamo che il nome generico del finocchio (*Foeniculum*) presenta il suffisso "culum".

È noto che in passato il finocchio marino era molto apprezzato dai marinai, per l'elevato contenuto di vitamina C che previene e cura lo scorbuto. L'utilizzo di questa pianta nella medicina popolare o nell'alimentazione umana, al pari di altri ortaggi coltivati e piante eduli spontanee, si perde nella notte dei tempi. Infatti, nel poemetto Ecale, Callimaco (300-240 a.C.) narra che la vecchia donna accoglie Teseo, l'eroe di Atene, e gli offre come cibo grespino e finocchio marino, che Teseo mangia lungo il percorso che lo porta ad affrontare il toro di Maratona. Nel 1684 il medico Castore Durante così cita il finocchio marino nella sua opera "Herbario nuovo": «*Mangiasi il crithmo crudo, & cotto come l'altre'herbe de gli horti, &*

*muove il corpo; & il seme bevuto con vino scaccia le ventosità, conforta lo stomacho, & le reni, & fa buon colore a quelli, che'l mangiano. Mangiasi crudo, & cotto come l'altre herbe de gli horti, & conservasi ancora in salamoia*».

Tra la fine del Cinquecento e gli inizi del Seicento, l'erborista inglese John Gerard consigliava il finocchio marino come ingrediente in grado di favorire la digestione delle carni, utilizzandolo come condimento (Bianco et al., 2009).

L'usanza di raccogliere il finocchio marino viene descritta nel 1605 anche da Shakespeare, nell'opera "Re Lear": «A mezza costa sta aggrappato uno che raccoglie l'erba di San Pietro – mestiere terribile». Si descrive così una pratica molto rischiosa per coloro che per raccogliere il critmo si arrampicavano sulle ripide scogliere di Dover,

antica città portuale dell'Inghilterra.

Dal mito ai giorni nostri, quindi, si percepisce l'importanza che da sempre l'uomo ha attribuito a questa specie vegetale resistente a salsedine, brezze marine e perfino al contatto diretto con l'acqua marina portata dalle onde che si infrangono su scogli e battigia.

Foto di Antonella Berlen



# Aspetti nutrizionali

**Tab. 8.1** - Energia (kcal/100 g di prodotto fresco) e valori nutrizionali (g/100 g di prodotto fresco) di finocchio marino e finocchio comune.

	Finocchio marino	Finocchio comune <sup>1</sup>
<b>Energia</b>	27,2	31,0
<b>Acqua</b>	87,6	90,2
<b>Lipidi</b>	0,73	0,20
<b>Proteine</b>	1,57	1,24
<b>Carboidrati totali</b>	7,33	7,30
- di cui <b>Fibre</b>	3,74	3,10
- di cui <b>Zuccheri</b>	0,65	3,93
<b>Ceneri</b>	2,78	1,05

<sup>1</sup> Fonte: USDA (2017).

**Tab. 8.2** – Contenuto di glucosio, fruttosio e saccarosio (g/100 g di prodotto fresco) di finocchio marino coltivato e raccolto sulle coste di due località pugliesi.

	Coltivato <sup>1</sup>	Spontaneo <sup>2</sup>
<b>Glucosio</b>	0,09	0,08
<b>Fruttosio</b>	0,03	0,02
<b>Saccarosio</b>	0,47	0,44

<sup>1</sup> Coltivazione sperimentale in vaso con substrato di torba e perlite.

<sup>2</sup> Campioni raccolti sui litorali di Mola di Bari e Monopoli (BA).

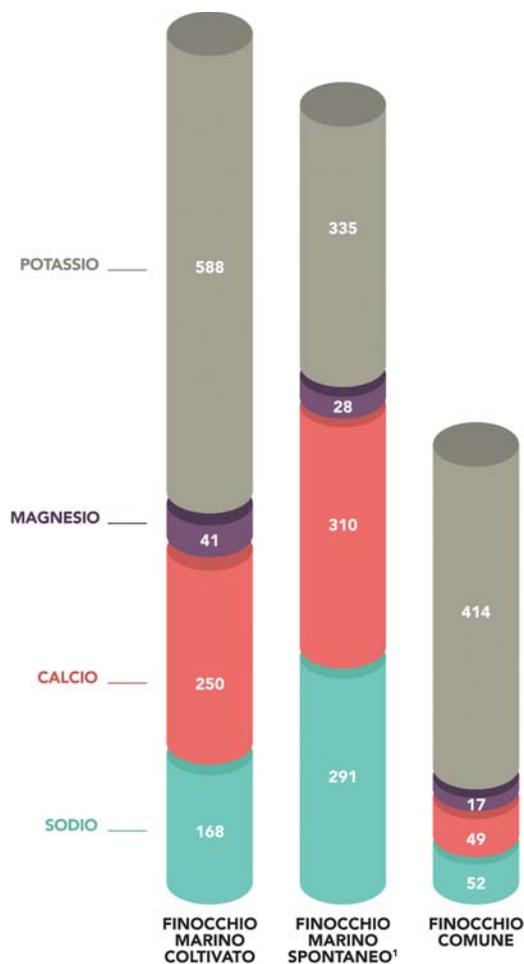
Le tabelle di composizione degli alimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, così come quelle di altri istituti internazionali, non riportano informazioni nutrizionali per questa specie. Ci sembra quindi interessante confrontare le caratteristiche nutrizionali dei campioni di finocchio marino, analizzati grazie al progetto BiodiverSO, con quelle del finocchio comune, l'ortaggio più affine anche dal punto di vista dell'utilizzazione alimentare.

Come si evince dalla tabella 8.1 le caratteristiche nutrizionali delle due specie sono molto simili, soprattutto per quanto concerne il contenuto di carboidrati totali e proteine. Tuttavia, il finocchio marino presenta meno acqua e più ceneri; queste ultime in passato venivano utilizzate per la

produzione casalinga della soda.

Anche il contenuto di lipidi risulta essere sensibilmente più elevato nel finocchio marino, pur trattandosi di quantità inferiori ad 1 g/100 di prodotto fresco. Al variare dell'areale geografico, del periodo di raccolta, nonché delle condizioni climatiche, il contenuto lipidico del finocchio marino può arrivare anche a 3 g/100 g di prodotto fresco. Inoltre, è importante sottolineare che

**Fig. 8.1** – Contenuto dei principali elementi minerali di campioni di finocchio marino (coltivato e spontaneo) e finocchio comune. Tutti i valori sono espressi come mg/100 g di prodotto fresco.



<sup>1</sup>Campioni raccolti sui litorali di Mola di Bari e Monopoli (BA).

circa i 2/3 dei lipidi contengono acidi grassi polinsaturi del tipo omega 3 e omega 6 (Guil-Guerrero e Rodríguez-García, 1999). Pertanto il consumo alimentare del finocchio marino risulterebbe particolarmente indicato per i soggetti affetti da problemi del metabolismo lipidico.

Il contenuto di zuccheri semplici del critmo è molto basso ed è rappresentato prevalentemente da saccarosio (Tab. 8.2). Per quanto riguarda gli elementi minerali, il finocchio marino è ricco di sodio, soprattutto nei campioni raccolti da piante cresciute spontaneamente sui litorali, ma il contenuto di questo elemento si dimezza quasi nelle piante coltivate in vaso (Fig. 8.1). Sia le piante spontanee sia quelle coltivate in vaso mostrano un buon contenuto di calcio, se si considera che 100 grammi di prodotto fresco apportano mediamente un terzo del fabbisogno giornaliero raccomandato. La concentrazione di magnesio è sempre più elevata nel critmo rispetto al finocchio comune, mentre quella di potassio è più bassa nei campioni raccolti dalle piante spontanee, in contrapposizione al sodio (Fig. 8.1). Pertanto, con la coltivazione del finocchio marino è possibile ipotizzare la modulazione del contenuto di elementi minerali, mediante un'oculata gestione della nutrizione.

Un altro aspetto interessante del finocchio marino è il suo buon potere antiossidante se si considera che 100 grammi

di prodotto apportano circa 19 mg di Trolox (il cui significato è riportato nel glossario). Un valore significativo se si considera che nelle comuni carote di colore arancio (spesso consumate proprio per la loro attività antiossidante dovuta principalmente all'elevato contenuto di beta-carotene) tale valore è più basso di circa il 40% (Cefola *et al.*, 2013).

Particolare dei frutti di finocchio marino. Da notare la somiglianza con le cariossidi di orzo.



## Utilizzi gastronomici

“ DISIDRATATO PUÒ  
ESSERE USATO COME  
SPEZIA-COLORANTE ”

---

La carenza di vitamina C colpiva soprattutto i marinai che restavano a lungo in mezzo al mare. Recentemente lo scorbuto si è ripresentato in Gran Bretagna e in Australia. A Sydney undici pazienti diabetici hanno manifestato lo scorbuto perché mangiavano poca frutta e verdura.

---

Le foglie fresche di finocchio marino hanno un gusto sapido, per l'elevata presenza di sodio, ed un aroma misto tra finocchio, sedano e scorza di agrumi verdi, con un leggerissimo retrogusto piccante (Renna e Gonnella, 2012). Si tratta di un ortaggio utilizzabile sia crudo, per arricchire insalate o per aromatizzare salse, piatti a base di carne, pesce e uova, sia cotto, per preparare conserve sott'olio o sott'aceto, minestre e contorni o per farcire panini. In Puglia il finocchio marino viene utilizzato nella cucina tradizionale per preparare "critmi e menta". La ricetta prevede di lessare il finocchio marino in acqua e, dopo averlo scolato, di sistemarlo a strati in una pirofila, intercalandolo con una spruzzata di aceto, pangrattato, olio e menta; prima di servirlo si lascia riposare qualche minuto (Bianco *et al.*, 2009).

Negli ultimi anni è stato sperimentato il suo utilizzo gastronomico anche come prodotto essiccato a duplice attitudine: aromatizzante e colorante. In base al metodo di disidratazione utilizzato si ha un prodotto finale con caratteristiche diverse e quindi con differenti destinazioni d'uso, proprio in virtù della sua capacità di fornire un aroma deciso e una spiccata azione colorante (Renna e Gonnella, 2012; Renna *et al.*, 2017).

Qualora l'obiettivo culinario fosse l'ottenimento di una pasta alimentare di colore verde, che oltre a colpire per l'aspetto cromatico sia distinguibile per l'aroma non invasivo ma persistente, sarebbe preferibile optare per il prodotto liofilizzato o essiccato nel micro-onde (Fig. 8.2). Il finocchio marino essiccato mediante aria calda (Fig.

8.2), invece, sarà da preferire nei casi in cui si ricerchi un sapore più deciso, magari con note di piccante e tabacco, per piatti a base di riso o carne (Renna e Gonnella, 2012). Le differenti tipologie di finocchio marino disidratato potrebbero essere impiegate per la formulazione di nuovi *mix* di spezie ed erbe aromatiche, specifici per pesce, carni, ecc., permettendo anche di ridurre l'aggiunta di sale grazie al naturale gusto sapido di questa specie spontanea.

**Fig. 8.2** – Finocchio marino fresco e disidratato mediante diversi metodi [rielaborato da Renna et al. (2017)].



## Tagliatelle alla Poseidone

La pasta è stata realizzata miscelando la semola di frumento duro con polvere di finocchio marino liofilizzato. Per la salsa sono state utilizzate cozze, seppie e scampi in aglio soffritto con olio extravergine d'oliva. Il tutto è stato poi sfumato con del vino bianco secco. Questo piatto mette in evidenza il marcato effetto colorante del finocchio marino liofilizzato nella pasta. Tuttavia, il leggero retrogusto di erba fresca e sedano della pasta si sposa perfettamente con il sapore dei frutti di mare (Foto da Renna e Gonnella, 2012).



## Cupola di riso su purea di mela e Carota di Polignano

La cupola è stata realizzata con del riso *pilaf* aromatizzato in cottura con finocchio marino essiccato ad aria calda. Per la purea sono stati miscelati uguali quantitativi di mela e Carota di Polignano, cuocendo per cinque minuti senza aggiunta di liquidi. Il tutto è stato poi omogeneizzato con un frullatore ad immersione. In questo piatto il finocchio marino apporta prevalentemente un sapore che ricorda lo zafferano ed il curry dolce, mentre l'effetto colorante è trascurabile. Il tutto contrasta in modo equilibrato il gusto agro-dolce della purea (Foto da Renna e Gonnella, 2012).



## Polpette del *gourmet*

Polpette realizzate con carne macinata di bovino, pan bagnato, uova e formaggio grattugiato. Le cottura è stata fatta in padella con olio extravergine di oliva e burro, previa infarinatura delle polpette. La salsa è stata insaporita con finocchio marino disidratato, utilizzando sia il prodotto liofilizzato, sia il prodotto essiccato ad aria calda. In tal modo si sfruttano appieno sia le proprietà coloranti, ottenendo una salsa che ricorda il pepe verde, sia le decise caratteristiche aromatiche che si combinano perfettamente con il gusto deciso delle polpette (Foto da Renna e Gonnella, 2012).



## Curiosità

// CONTIENE ACIDI  
GRASSI OMEGA 3 E  
OMEGA 6 //

Nella medicina popolare le parti epigee ed ipogee del finocchio marino venivano utilizzate per le proprietà digestive, aperitive, diuretiche, emmenagoghe, toniche e vermifughe (vedi i significati nel glossario); il decotto era consigliato per la cura di cistiti, prostatiti e coliti. Altra interessante caratteristica di questa specie è il suo contenuto in olio essenziale, utilizzato in formulati cosmetici per le presunte azioni drenanti, snellenti, antiossidanti e antibatteriche (Atia *et al.*, 2011). In Corsica, l'olio essenziale estratto dalle piante autoctone viene venduto anche a prezzi superiori a mille euro per chilogrammo, considerando che le rese in distillazione sono molto basse: da 0,4 a 2 g/kg di prodotto fresco. Alcune aziende cosmetiche hanno lanciato sul mercato intere linee di prodotti che prevedono l'utilizzo di estratti di finocchio marino nelle formulazioni; una nota azienda italiana ha iniziato la commercializzazione di un prodotto anti-cellulite che contiene un complesso brevettato a base di critmo e rosmarino.



## Da pianta selvatica a pianta coltivata

Dal mare, spontaneo e rustico, al balcone, "addomesticato" in vaso, il passo è breve se l'intento è quello di avere una pianta di finocchio marino da cui attingere fresche ed aromatiche foglie da staccare subito prima di insaporire le pietanze. Ma anche finocchio marino come pianta ornamentale alternativa, che nulla ha da invidiare ad altre classiche presenze su davanzali o terrazze.



Non solo per fini amatoriali ma anche finocchio marino coltivato in vaso con sistemi senza suolo come nuova coltura in vaso per scopi commerciali.

In un recente studio pubblicato sulla rivista *Agriculture*, alcuni ricercatori dell'Università degli Studi di Bari e del Consiglio Nazionale Ricerche hanno riportato i risultati di una sperimentazione che ha visto l'utilizzo di tre tipi di compost a base di posidonia (*Posidonia oceanica* [L.] Delile) come substrato alternativo alla torba per la coltivazione in vaso del finocchio marino (Montesano et al., 2018). L'uso dei compost non ha influenzato la resa, il colore e la composizione minerale del finocchio marino alla raccolta. Pertanto, i risultati dello studio indicano che per la coltivazione senza suolo del finocchio marino è possibile utilizzare i compost a base di posidonia come alternativa sostenibile alla torba nella formulazione di miscele di substrati.



## 9. I frutti di capperi





Foto di Antonella Berlen

## Introduzione



Il cappero è una pianta spontanea molto diffusa nel Mediterraneo, utilizzata a scopi alimentari, medicinali e cosmetici. È una "casmofita", ossia una pianta che vive nelle fessure o nei crepacci delle rocce. In Puglia le piante di cappero sono presenti sia a ridosso del mare, negli anfratti delle falesie e delle scogliere, sia nelle campagne dell'area collinare, nelle fessure degli affioramenti calcarei o negli interstizi dei muretti a secco. La specie maggiormente diffusa è la *Capparis spinosa* L., anche se è possibile ritrovare piante della specie *C. ovata* Desf. Nel Salento i capperi sono tradizionalmente utilizzati come ingrediente fondamentale di pizze rustiche, insalate, secondi di pesce e contorni. In passato le fonti di approvvigionamento erano esclusivamente le piante spontanee presenti sui versanti "calcarei dell'Italia me-

ridionale e della Grecia mediterranea”, un Habitat di interesse Comunitario istituito con Direttiva Habitat 92/43 CEE, rappresentato dalle coste rocciose che da Capo Otranto si snodano sino al Capo di Leuca e risalgono sino a Gallipoli. Da qualche anno, tuttavia, è stata avviata una coltivazione in pieno campo del capperò, in particolar modo nel comprensorio tra Racale, Taviano e Ugento (Accogli *et al.*, 2015a). Il capperò del Gargano,

**Fig. 9.1** – Frutti di capperò che a seguito della maturazione fisiologica si aprono mettendo in contatto i semi con l’ambiente esterno (Foto di Sebastiano Vanadia).





## “ IL COLORE VA DAL VERDE AL ROSSO-VIOLACEO ”

Spesso le piante di cappero sono presenti nei posti più impensabili, come rupi rocciose o negli alti anfratti di vecchie mura in tufo. Ma come ci sarà arrivato un seme di cappero lassù? Come è possibile che le piante di cappero crescono nei più incredibili anfratti rocciosi o tra i tufi? Una spiegazione è legata al fatto che gechi e lucertole, che frequentano quegli ambienti, sono ghiotti degli essudati zuccherini dei frutti del cappero. Mangiando i frutti dei capperi ingeriscono anche i semi, i quali passano indenni attraverso l'apparato digerente e vengono espulsi nei posti più impensabili. E da lì nasce (almeno) una pianta di capperi.

**Fig. 9.2** – Pianta di cappero del Gargano.  
Foto di Antonella Berlen

uno dei prodotti orticoli simbolo di questo territorio, è stato inserito nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Puglia, essendo documentato il suo consolidato utilizzo locale sin dalla fine del '700 (Accogli *et al.*, 2015b). Nello stesso elenco, per la Puglia, oltre ai "Capperi del Gargano, Mattinata", troviamo "Capperi in salamoia" e "Capperi sott'aceto" tra i "Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati".

Ma cosa consumiamo quando mangiamo i "capperi"? Di solito con questo termine si indicano i boccioli fiorali, i quali dopo la raccolta vengono conservati in aceto o in salamoia. Entrambe le tipologie rientrano nell'elenco dei PAT della Puglia, essendo consolidato l'utilizzo alimentare per un periodo superiore ai 25 anni ed il metodo di preparazione tramandato di generazione in generazione.

Tuttavia, i boccioli fiorali non sono l'unica parte della pianta che può essere consumata, poiché anche i frutti vengono tradizionalmente utilizzati come alimento. I frutti di cappero hanno una forma ovale oblunga, con un diametro che può raggiungere anche i 5 cm nella parte più espansa, ed un colore che dal verde vira al rosso-violaceo (Fig. 9.1) con il procedere della maturazione (Bianco, 1990b).

Sia la formazione dei boccioli fiorali, sia la fioritura avvengono in modo scalare; pertanto, sulla stessa pianta non è raro osservare la contemporanea presenza di boccioli piccoli e compatti, boccioli grandi in prossimità della fioritura, fiori completamente aperti e frutti di dimensioni variabili, fino a quelli comple-

tamente sviluppati che hanno raggiunto la maturazione fisiologica (Fig. 9.2). Durante il periodo di raccolta, che in Puglia va da giugno ad agosto, è quindi possibile raccogliere dalla stessa pianta di capperò sia i boccioli che i frutti.

I frutti di capperò (Fig. 9.3) vengono comunemente chiamati "cetrioli di capperi", "tapini", "zucchette", "capperesse" o "capperoni", "trudd" (a Mattinata - FG), mentre in Sicilia sono conosciuti come "cucunci", "cocunci" o "cucummariddi". Nell'area di Gargnano (Lago di Garda) i frutti di capperò vengono chiamati "capperonzoli". Nella lingua inglese col termine "capers" si indicano i boccioli di capperò, mentre il termine "caperberries" si riferisce in modo specifico ai frutti. È interessante notare la presenza del suffisso "berries", che nella lingua anglosassone si utilizza per indicare le varie tipologie di frutti di bosco, come more (*blackberries*), fragoline (*strawberries*), lamponi (*raspeberries*) e mirtilli (*blueberries*).

---

Sembra che l'esclamazione *càpperi!* sia un eufemismo da ricercare nell'esigenza di evitare altra ben più triviale esclamazione "fallica", con cui si condivide la sillaba tonica "cà". L'utilizzo di questa esclamazione "alternativa" inizia in concomitanza col ritorno in auge della letteratura greca antica in Europa, in particolar modo, dei classici di botanica e di culinaria che trattavano del capperò.

---

si riferisce in modo specifico ai frutti. È interessante notare la presenza del suffisso "berries", che nella lingua anglosassone si utilizza per indicare le varie tipologie di frutti di bosco, come more (*blackberries*), fragoline (*strawberries*), lamponi (*raspeberries*) e mirtilli (*blueberries*).



**Fig. 9.3** – Boccioli e frutti di capperò raccolti contemporaneamente dalla stessa pianta.

## Un po' di storia



“ I GRECI LI  
UTILIZZAVANO COME  
MEDICINALE “

L'utilizzo dei boccioli e frutti di cappero si perde nella notte dei tempi, se si considerano alcuni ritrovamenti in siti archeologici risalenti al Paleolitico. Altri ritrovamenti archeologici documentano l'utilizzo di frutti di cappero nel 6000 a.C. in alcuni territori a sud-ovest degli attuali Iran ed Iraq (Sozzi *et al.*, 2012).

Anche nel Bacino Mediterraneo la diffusione del cappero sembra molto antica: già nella Bibbia e nei testi di Ippocrate, Aristotele e Plinio il Vecchio si trovano riferimenti al suo uso, in campo alimentare e medicinale. Del cappero parlano Dioscoride e Galeno, i quali indicavano la pianta come energico diuretico, ottima contro il mal di denti e persino contro le "durezze" della milza e i "vermini" dell'orecchio. I Greci utilizzavano i frutti di cappero per il trattamento delle convulsioni, mentre boccioli fioreali e radice erano apprezzati sia dai Greci, sia dal popolo

Latino per le virtù gastronomiche e medicinali (Bianco, 1990b).

Delle virtù medicinali dei capperi si parla nel "Trattato della natura dé cibi, et del bere del signor Baldassare Pisanelli medico bolognese" (Pisanelli, 1596). A tal proposito l'autore scrive: *«I Capparì conservati nel sale sono più per medicina, che per cibo, perché acquistano tanta mordacità, che infiammano il sangue, e le viscere, e con tutto che stiano nell'acqua, però poco perdono. Senza comparazione sono migliori quei che si conservano nell'Aceto, e particolarmente i Genoesi tengono il principato, danno poco nutrimento, ma risolvono, apreno, e purgano. Dalla milza evacuano gli humori grossi, amazzano i vermi che si generano negli intestini, fanno ritornare l'appetito perduto perché radeno, e cacciano fuori la flemma, mangiandosi avanti a gli altri cibi, Togliano via tutte le opilazioni, e giovano alla sciatica, e a tutti i dolori delle giunture. Molti per*

Foto di Antonella Berlen



// IN INGLESE VENGONO  
INDICATI COL TERMINE  
"CAPERBERRIES" //



*fargli più grati al gusto, ci pongono seco l'Aceto melato»* (pagine 36-37).

Quasi due secoli dopo, Vincenzo Giuliani nell'opera "Memorie storiche politiche, ecclesiastiche della città di Vieste" (Giuliani, 1768) descrive il cappero, menzionando alcune delle virtù riportate in precedenza da Pisanelli. L'autore evidenzia anche l'importanza dei capperi nella Puglia settentrionale del '700: *«I capperi parimenti nascono nel nostro territorio ed in altri luoghi del Monte Gargano. Ne abbondano le Terre di Monte, di San Giovanni, e di San Marco... i Cappari, dè quali nella Città di Foggia se ne fa tanto acquisto, empindonsene botti per trasportarli, e venderli altrove... pria che si macirino nell'aceto s'affaggiano di un gusto acerbo, amaro, e dispiacevole; ed affinché non si aprino, sparse all'ombra, si lasciano per tre, o quattro ore inflaccidire. Condite*

*poi vagliono a rosvegliare l'appetito, ed in luogo di salse si portano nelle tavole... Se queste gemme si lasciano su la pianta, si aprono in un fiore rosaceo... caduto il fiore, si converte in un frutto piramidale, che nella sua polpa nasconde molti piccoli bianchi semi, a guisa di piccoli reni... Assai aperitiva è la scorza della radice dè Cappari, e molto viene lodata per la sua virtù astergente, ed incisiva a togliere le*

*ostruzioni della milza, e del fegato»* (pagine 29-30).

Achille Bruni nel testo "Descrizione botanica delle campagne di Barletta" (Bruni, 1857), descrive l'utilizzo alimentare dei boccioli fiorali e delle tenere cime della pianta di cappero, enfatizzando l'importanza economica

di questa specie per la provincia di Foggia: «Le tenere cime di questo suffrutice si raccolgono in aprile e in maggio, e si fanno raddolcire nell'acqua ogni 24 ore per sei o dieci giorni: indi si conservano nell'aceto, e se ne fa uso come insalata. In quanto all'uso de' suoi fiori non aperti (comunemente chiapperini) è cosa conosciuta da tutto il mondo. Nel 1837 ne vidi una estesa industria a Manfredonia nella Provincia di Foggia. La città di Trieste ne faceva grande acquisto: ma una veduta di economia pubblica per parte del Governo Austriaco ne diminuì lo smercio» (pagina 139).

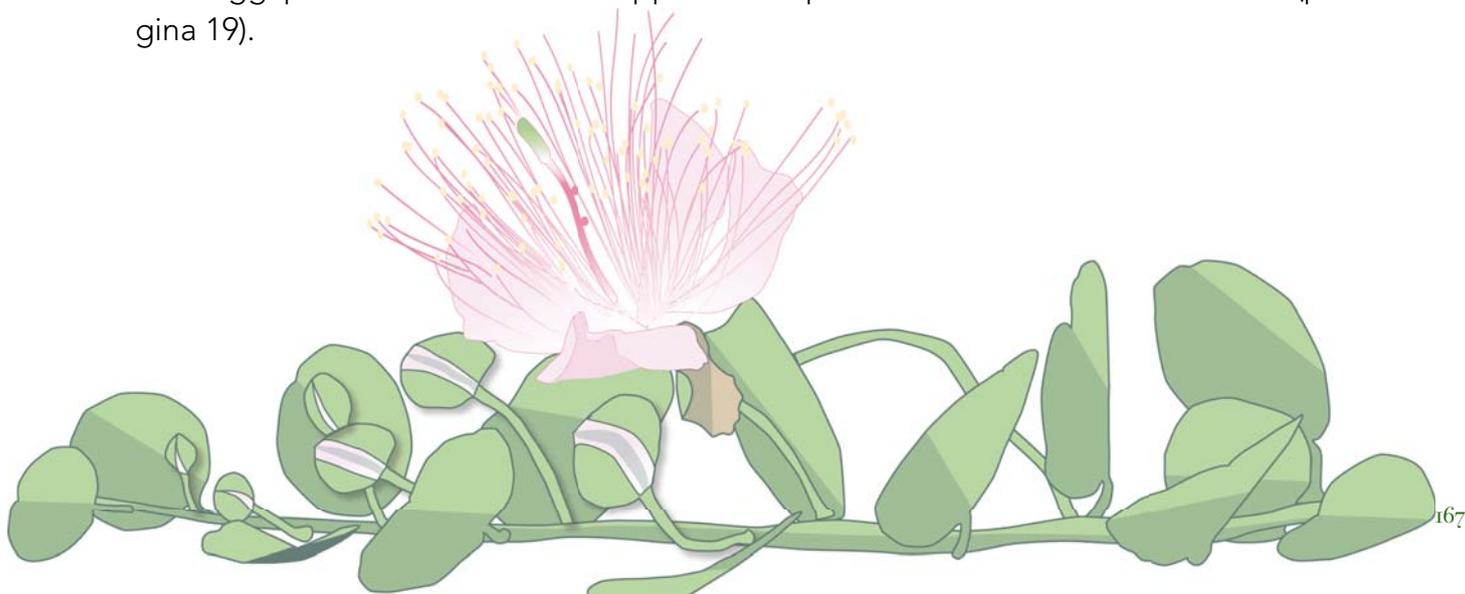
Foto di Antonella Berlen



Carlo De Cesare (1859) nel libro "Delle condizioni economiche e morali delle classi agricole nelle tre provincie di Puglia", nel quarto capitolo "Delle produzioni spontanee", scrive: «Ricco di svariate produzioni spontanee è il suolo Pugliese; ma io terrò discorso di quelle sole che per la loro utilità e per gli usi costanti e proficui assai più giovano alle classi agricole; e ciò per la esatta esposizione degli elementi economici che io voglio descrivere, e se fia possibile anche migliorare ed aggrandire nell'interesse delle Provincie pugliesi. (...) Utilissime, sopra ogni altro prodotto spontaneo per le plebi sono poi le seguenti produzioni:

1. I capperi che vegetano nei luoghi esposti al sole, aridi e calcari. Tutt'i terreni saldi pugliesi sono sparsi di siffatte piante che appartengono alla *capparis sicula*. Di questo frutice sogliono i plebei mangiare le tenere messe, e i piccoli frutti ancor teneri dopo la caduta della corolla preparano con sale ed aceto. Poco pregiati sono i grossi; ma dei piccoli suol farsi industria dagli abitanti di Foggia, Manfredonia, Cerignola, Barletta, e di altri paesi. Una gran quantità di capperi si esporta in ogni anno fuori del Regno, e particolarmente a Trieste e Venezia, e sovente pagansi a caro prezzo. Oltre la prima specie, ve ne sono due altre, la spinosa e la rupestris che vegetano nei luoghi scoscesi, nei burroni e fra i rottami delle fabbriche in siti prossimi al mare; ma i loro frutti non sono così pregiati e richiesti come quelli della *capparis sicula*».

Angiolo Del Lungo (1942) nel libro "40 ortaggi poco noti" ha presentato una carrellata di ortaggi poco comuni tra cui il cappero "una pianta che vive di sasso e di sole" (pagina 19).



Continuiamo a leggere quello che ha scritto Del Lungo:

*«Non che il Capperò di per sé sia poco noto; ma è poco nota la sua coltura. In certi ambienti particolarmente favorevoli la produzione dei capperi ha assunto un aspetto industriale, come a Lipari e a Pantelleria, dove tra le fessure di quel roccioso suolo vulcanico le piante di Capperò crescono per dir così in piano, cioè orizzontalmente, mentre noi siamo abituati a vederle solo su piani verticali.*

*Ma anche nel resto di quasi tutta Italia queste piante potrebbero essere coltivate per la produzione familiare di quel delicato appetitoso condimento costituito dai suoi bocci e dai suoi giovani frutti sotto aceto.*

*Oggi esse crescono invece, quasi solo a loro capriccio, in punti dove in genere la raccolta è impossibile, sui ruderi delle antiche costruzioni o sui bastioni cittadini, quasi uccelli da preda impossibili ad addomesticare.*

*I Capperi, infatti, sono fra le piante più originali del Creato. Invece di cercare con le radici la terra più fertile e più fresca come fanno tutte le altre, si cacciano a forza dove non giunge mai una goccia di pioggia, fra i mattoni e il calcinaccio indurito dai secoli e i loro ceppi quasi vi concregono ché non si sa se siano di legno pietrificato o di pietra lignificata».*

Più avanti, riportando i metodi di propagazione del capperò, Del Lungo descrive *«Un altro sistema che si può seguire quando si ha seme in abbondanza è quello della "soffiatura". Durante l'inverno con una cannuccia si "soffiano", cioè si cacciano a forza i semi nei crepacci delle rocce o dei muri che si vogliono ripopolare. Ciò facendo in un certo modo si imitano le formiche che pare appunto siano le principali autrici della diffusione dei capperi, portando nei loro formicai i semi».*

Secondo altri autori la disseminazione del capperò sarebbe dovuta all'azione di gechi e lucertole, ghiotte degli essudati zuccherini del frutto: i semi ingeriti, che transitano indenni attraverso l'apparato digestivo, sono espulsi con la defecazione ed è in questo modo che le piante si propagano e si ritrovano nei posti più impensabili. In altri casi, pur non essendo ingeriti, i semi rimangono attaccati al corpo dei piccoli rettili che, inconsapevolmente, li trasportano nelle crepe dei muri. Testimonianza di questa modalità di disseminazione la ritroviamo anche in una composizione del libro "Lo stretto necessario. Poemi in prosa tra Scilla e Cariddi" della scrittrice Anna Mallamo (2006). L'autrice scrive: *«Le piante di capperò spuntano ovunque... I frutti sono bacche ovali con un'altra consi-*

*stenza e un altro nome, e un patto segreto con gli altri padroni delle isole: le lucertole... bevono il succo dei cucunci, i frutti del capperò, e portano via i semi incollati al corpo, fin dentro le fessure in cui la roccia inquieta s'apre e s'assesta...».*

Operazione della "soffiatura" dei semi di capperò nei crepacci della roccia.



## Aspetti nutrizionali

Per questa specie le tabelle di composizione degli alimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, così come quelle di altri istituti internazionali non riportano informazioni su frutti e boccioli freschi. Vengono invece riportate le caratteristiche nutrizionali dei boccioli di capperò in salamoia. Ci sembra quindi interessante confrontare le caratteristiche nutrizionali, analizzate grazie al progetto BiodiverSO, dei frutti e dei boccioli di capperò freschi, ossia prima dell'avvio dei processi di conservazione.

**Tab. 9.1** – Energia (kcal/100 g di prodotto fresco) e valori nutrizionali (g/100 g di prodotto fresco) di frutti e boccioli di capperò.

	Frutti di Capperò	Boccioli di Capperò <sup>1</sup>
<b>Energia</b>	26,5	65,1
<b>Acqua</b>	82,9	78,8
<b>Lipidi</b>	0,59	1,62
<b>Proteine</b>	3,11	5,81
<b>Carboidrati totali</b>	12,3	12,2
<b>- di cui Fibre</b>	10,1	3,1
<b>- di cui Zuccheri</b>	1,79	1,79

<sup>1</sup>Fonte: dati rielaborati da Rodrigo *et al.* (1992) ed integrati con i risultati delle analisi condotte con il progetto BiodiverSO.

Dal confronto dei principali nutrienti si evince che i frutti hanno un maggior contenuto di acqua rispetto ai boccioli

fiorali di capperò, con conseguente minore tenore in proteine e lipidi (Tab. 9.1). Questi ultimi, nei frutti di capperò, sono costituiti per quasi i tre quarti da acidi grassi insaturi, come l'acido oleico, linoleico e linolenico (Sozzi *et al.*, 2012).

Frutti e boccioli di capperò

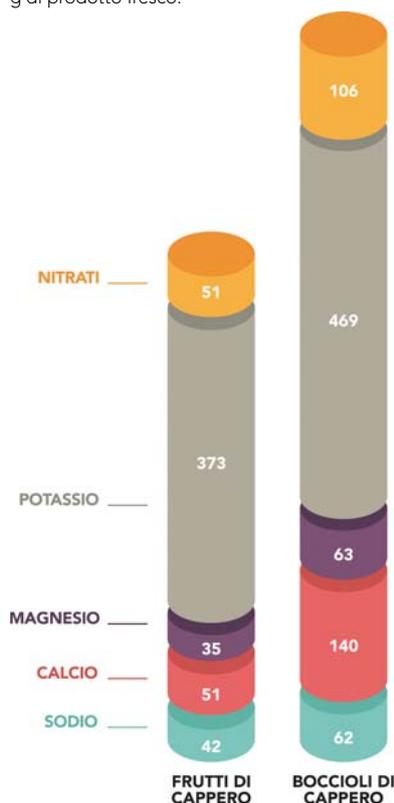
presentano contenuto di carboidrati totali e di zuccheri semplici simile (Tab. 9.1). Le fibre sono presenti in concentrazione doppia nei frutti di capperò rispetto ai boccioli (Tab. 9.1). Si tratta di un valore molto elevato se si considera che 100 g di frutti di capperò apportano circa il 40% dell'assunzione giornaliera raccomandata.

Per quanto riguarda gli zuccheri semplici, non ci sono sostanziali differenze tra frutti e boccioli. In entrambi i casi vi è una netta prevalenza del glucosio rispetto a fruttosio

**Tab. 9.2** – Contenuto di glucosio, fruttosio e saccarosio di campioni di frutti e boccioli di capperi. Tutti i valori sono espressi in g/100 g di prodotto fresco edibile.

	Frutti di capperi	Boccioli di capperi
<b>Glucosio</b>	1,00	1,12
<b>Fruttosio</b>	0,62	0,54
<b>Saccarosio</b>	0,17	0,13

**Fig. 9.4** – Contenuto dei principali cationi e nitrato dei campioni di frutti e boccioli di capperi. Tutti i valori sono espressi come mg/100 g di prodotto fresco.



e saccarosio (Tab. 9.2). Il contenuto di cationi risulta più elevato nei boccioli di capperi soprattutto per quanto riguarda il calcio, il cui contenuto è quasi tre volte più alto rispetto ai frutti (Fig. 9.4). Magnesio e sodio sono presenti con concentrazioni rispettivamente maggiori di circa il 50% e l'80% nei boccioli, mentre il contenuto di potassio è maggiore del 25% rispetto ai frutti. Il contenuto di nitrati (vedere appendice) è nettamente più basso nei frutti, essendo circa la metà di quello che si riscontra nei boccioli. Si tratta comunque di valori molto bassi (Fig. 9.4).

Infine, c'è da sottolineare che i frutti sono una buona fonte di vitamine del gruppo B, acido ascorbico, vitamina K e flavonoidi, soprattutto rutina e quercetina (Sozzi et al., 2012).

Giovani germogli della pianta di capperi in salamoia. Si tratta di una preparazione alimentare piuttosto diffusa nel sud della Spagna (foto di Angelo Signore).





## Utilizzi gastronomici

“ MOLTO RICCHI DI  
FIBRA ALIMENTARE ”

I frutti di cappero manifestano un sapore più delicato e meno aromatico rispetto ai boccioli. Ad ogni modo, prima di poterli consumare è necessario effettuare alcuni trattamenti, poiché allo stato fresco risultano amari e sgradevoli al gusto. Pertanto, i frutti appena raccolti vengono fatti “maturare” con sale marino, alternando strati di prodotto a strati di sale grosso, oppure mescolando sale e frutti di cappero senza stratificazione. Così, i tessuti vegetali perdono acqua favorendo la formazione di una salamoia naturale. In tali condizioni si avvia una fermentazione che, dopo circa 30-40 giorni, fa perdere ai frutti l’amaro troppo intenso che hanno allo stato fresco, conferendo quelle caratteristiche organolettiche ricercate per il consumo alimentare. Quindi, i frutti sono pronti per essere consumati o conservati, previa aggiunta di altro sale grosso, nonché mediante immersione in una soluzione a base di aceto.

Angiolo Del Lungo (1942) nel fantastico libro “40 ortaggi poco noti” scrive questo a proposito dei frutti del cappero: «Anche i frutti finché sono teneri si possono mettere sotto aceto dopo averli forati con una forchetta e averli fatti appassire per un paio di giorni all’aria; per la loro forma allungata si chiamano “zucchette” o anche “caperesse”. Occorre un litro di aceto circa per un chilo di capperi» (pagina 22).

L’utilizzo prevalente dei frutti di cappero li vede protagonisti degli aperitivi e non semplici “accompagnatori”. A tale scopo è preferibile utilizzare i frutti conservati sotto



sale, i quali permettono di apprezzare meglio le caratteristiche aromatiche del prodotto. Tuttavia, è necessario lasciarli in acqua a dissalare per almeno dodici ore, cambiando l'acqua più volte prima di servirli. Si avrà così la possibilità di gustare qualcosa di stuzzicante ed alternativo alle classiche olive in salamoia. Inoltre, per la loro forma allungata e il loro sapore particolare potrebbero essere considerati anche come opzione "innovativa" alla classica oliva nel Martini.

I frutti di capperi possono essere serviti anche come antipasto; in tal caso si mettono in aceto, dopo averli sciacquati con acqua per eliminare il sale in eccesso, oppure si sciacquano in acqua, si lavano con aceto e poi si conservano sott'olio.

Possono essere utilizzati per arricchire la "giardiniera", le insalate, in abbinamento ai fritti, nonché come contorno ai piatti a base di uova o carne alla brace. Vengono anche impiegati per la preparazione della "pasta di capperi" confezionata in tubetti, o per la preparazione del paté in miscela con olio extravergine d'oliva.

## Curiosità

I capperi hanno la capacità di dare forza e vita ad un piatto. Cedono al cibo il sapore intenso che li contraddistingue. I capperi sotto sale conservano di più il loro sapore. Per questo, non comprateli e non conservateli sott'aceto: conservateli sotto sale, basta dissalarli e tenerli in acqua un quarto d'ora prima di consumarli. Ritourneranno ad essere quello che erano secondo la classificazione in base alle loro dimensioni (più sono piccoli, più sono rari e pregiati):

- Lilliput calibro 4-6 mm
- Occhio di Pernice calibro 7-8mm
- Occhiello 3 calibro 9 mm
- Lacrimella 4 calibro 10 mm
- Lacrimella 5 calibro 11 mm
- Puntina 6 calibro 12 mm
- Mezzanella 7 calibro 13-14 mm
- Capperoni sfogliati e frutti grossi



Nell'arcipelago delle Isole Tremiti (o Diomedee) i capperi sono molto presenti. Su tutte le otto isole: San Nicola, San Domino (la più grande e la più abitata), Capraia (la seconda per grandezza, disabitata), Pianosa, il Cretaccio e La Vecchia (questi ultimi due sono degli scogli).

Capraia era chiamata anche Caprara o Capperiaia, proprio perché la flora qui presente è composta principalmente da piante di cappero.

Nel comune di Mattinata storicamente si raccolgono anche i getti terminali della pianta, o cime di capperi, tagliando i rametti teneri ad una lunghezza intorno ai 10-15 cm. A Nardò (LE) il termine "chiapparu" è usato come sinonimo di stupido.

In Grecia, le foglie secche della pianta di cappero vengono utilizzate per coagulare il latte, in sostituzione del caglio per la produzione di formaggi pregiati.

In Afghanistan i frutti di cappero vengono usati contro la febbre tifoide, malaria e disturbi digestivi, mentre in Sardegna nel comune di Nurallao (CA), dopo macerazione in olio, vengono impiegati per la cura delle emorroidi. In Sicilia il decotto delle radici di cappero è impiegato come diuretico e vermifugo per i cavalli.

Capperi e capperoni di Selargius (CA) sono iscritti nell'Elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Sardegna.

Il cognome Capperio si ritrova a Trapani e a Torino.

L'esclamazione "Capperi!" esprime meraviglia e sorpresa, ciò che si prova ammirando la bellezza del fiore del cappero.

## I capperi di Sebastiano

In una delle esplorazioni territoriali condotte in Puglia per il progetto BiodiverSO, Sebastiano Vanadia, agronomo e ricercatore in quiescenza dell'Istituto di Scienze delle Produzioni Alimentari (ISPA-CNR di Bari), ci ha fatto visitare il suo "giardino" in agro di Ostuni (BR), un "giardino" ricco di biodiversità poiché ospita variegati esemplari di specie arboree ed erbacee, orticole e floricole, coltivate e spontanee. Tra queste, ci ha mostrato con orgoglio alcune piante di capperi per le quali non è stato possibile stimare l'età (Sebastiano le ricorda in giardino fin da quando era bambino); di certo si tratta di esemplari presenti da oltre cinquant'anni, perfettamente adattati alle caratteristiche pedoclimatiche di questa parte di Puglia.

I capperi delle piante presenti in questo "giardino" non sono tutti uguali, soprattutto per quanto riguarda il colore esterno dei boccioli, delle varie parti del fiore e dei frutti: ci sono piante con il bocciolo completamente verde ed altre con boccioli più o meno variopinti di viola. La policromia si manifesta soprattutto nei frutti, che sfoggiano colori bellissimi, mettendo in risalto la bellezza di queste piante custodite nel "giardino" della biodiversità di Sebastiano. Non solo belle da vedere, poiché boccioli e frutti di queste piante sono un esempio di biodiversità del gusto che è possibile apprezzare avendo la fortuna di assaggiare queste prelibatezze.





Foto di S. Vanadia



# 10. Le micro-verdure di Puglia



# Introduzione

Molto più che semplici erbe da utilizzare per arricchire visivamente i piatti, le micro-verdure (in inglese, *microgreens*) sono piccole piantine commestibili che appagano gli occhi e il palato, e sono preziose per la salute. Micro solo per le dimensioni, quindi, essendo plantule con qualche giorno di vita in più rispetto ai germogli (in inglese, *sprouts*), ma ancora troppo piccole per essere considerate ortaggi da foglia di piccola taglia (in inglese, *baby leaf*). Il termine micro-verdure non rappresenta una definizione giuridica (a differenza dei termini "germogli" e "*baby leaf*"), tuttavia viene utilizzato per indicare giovanissime plantule che vengono raccolte 7-21 giorni dopo la semina, quando le foglie cotiledonari sono pienamente cresciute, mentre non si è avuta ancora la completa espansione della prima foglia vera (Fig. 10.1).

Questi prodotti rappresentano un'ulteriore espressione di biodiversità in orticoltura, che si aggiunge a quelle legate alla diversità genetica (inter- e intraspecifica) e alla diversità degli agroecosistemi. Perché questo?

Nei capitoli precedenti abbiamo visto come la tradizione ha consolidato l'utilizzo come ortaggio anche di parti della pianta altrimenti scartate. Basti pensare al carciofo, specie coltivata per la produzione di infiorescenze, che permette anche il consumo dei polloni, ossia i cardoni. Altro esempio è la zucchina, coltivata per la produzione di frutti imma-

**Fig. 10.1** - Micro-verdure di cima di rapa pronte per la raccolta: da notare la prevalenza dei cotiledoni rispetto agli abbozzi delle prime foglie vere.



**Fig. 10.2** - Carota di Polignano: micro-verdura e radici a maturazione commerciale.



**Fig. 10.3** - Carosello: micro-verdura e frutti a maturazione commerciale.



turi e fiori eduli, di cui vengono utilizzati per il consumo fresco anche i "talli", ossia gli steli della pianta, assieme alle foglie più piccole e ai piccioli. E poi la fava, coltivata per produrre "fave novelle" o semi secchi, che consente anche lo "sfruttamento" alimentare degli apici della pianta, *alias* le "cime di fava", delle "scorze" e dei baccelli interi. In modo analogo, l'utilizzo alimentare delle micro-verdure permette il consumo di giovanissime e tenere plantule prodotte partendo anche da semi di specie di cui si consumano le radici, i frutti ed altre parti di pianta, oltre quelle di cui normalmente consumiamo steli e

foglie come ortaggi. Avendo come riferimento le varietà locali di ortaggi tipici della Puglia, basti pensare, ad esempio, alla Carota di Polignano (Fig. 10.2), al Carosello (Fig. 10.3), al cetriolo Mezzo lungo di Polignano (Fig. 10.4), alla Cicoria di Molfetta (Fig. 10.5) o alla cima di rapa (Fig. 10.6). Inoltre, è possibile produrre micro-verdure anche con specie che non producono ortaggi. Gli esempi più importanti sono rappresentati dalle graminacee, come il frumento, o da alcuni legumi, come lenticchia e cicerchia, per fare pochi esempi. Tuttavia, bisogna evitare l'utilizzo dei semi delle *Solanaceae*, come melanzana, peperone e pomodoro, che allo stadio di plantula possono avere un elevato contenuto di anti-nutrienti e quindi sono considerate non commestibili (Di Gioia e Santamaria, 2015).

Le micro-verdure, nel loro piccolo, potrebbero contribuire, attraverso la loro messa a coltura, alla salvaguardia e alla valorizzazione di molte varietà locali di ortaggi pugliesi. Infatti, sebbene in commercio siano disponibili semi di varietà appositamente selezionate per produrre micro-verdure, le specie e le varietà locali potenzialmente utilizzabili sono numerosissime ed il vasto patrimonio di biodiversità degli ortaggi pugliesi rappresenta una risorsa enorme, tutta da esplorare (Di Gioia e Santamaria, 2015).

È importante anche sottolineare che per la produzione delle micro-verdure occorrono elevate quantità di semi di buona germinabilità e costo ridotto, ed il seme delle varietà locali spesso ha queste caratteristiche. Inoltre, le varietà locali di ortaggi sono spesso caratterizzate da una più elevata densità di nutrienti rispetto alle varietà migliorate. Quindi, la produzione di micro-verdure, a partire da varietà locali, oltre a valorizzare risorse genetiche neglette, può consentire di ottenere nuovi alimenti freschi e con elevata densità di nutrienti, in grado di soddisfare da una parte la richiesta di nuovi prodotti e di innovazione del settore agroalimentare e dall'altra le esigenze dei consumatori moderni sempre più attenti alla qualità e alle proprietà nutraceutiche del cibo (Renna *et al.*, 2016a).

In questo capitolo sono descritte alcune caratteristiche delle micro-verdure con particolare riferimento a quelle prodotte da varietà locali pugliesi.

**Fig. 10.4** - Cetriolo Mezzo lungo di Polignano: micro-verdura e frutti a maturazione commerciale.



**Fig. 10.5** - Cicoria di Molfetta: micro-verdura e pianta a maturazione commerciale.



Fig. 10.6 - Cima di rapa: micro-verdura e parte edule a maturazione commerciale.



## Un po' di storia

A differenza degli altri prodotti “straordinari” riportati in questo libro, le micro-verdure possono essere considerate una categoria di ortaggi relativamente nuovi, poiché sono comparse nei menù dei ristoranti di San Francisco nei primi anni '80, mentre le prime coltivazioni nel Sud della California sono iniziate a partire dalla metà degli anni '90 del secolo scorso (Renna *et al.*, 2016a).

Il primo utilizzo documentato del termine inglese *micro-greens* risale al 1998 e da allora le micro-verdure si sono diffuse in tutti gli Stati Uniti, nonché in diversi altri paesi anche al di fuori del continente americano. La popolarità a livello mondiale delle micro-verdure è cominciata a partire dal 2010 con il diffondersi della loro commercializzazione nei negozi di generi alimentari. Ma è nel 2012 che



// SONO COMPARSE  
NEGLI STATI UNITI NEI  
PRIMI ANNI '80 //

le micro-verdure sono balzate agli onori della cronaca, quando, a seguito dei risultati ottenuti da una dottoranda (Xiao, 2013), hanno guadagnato l'attenzione dei *mass media*, come ad esempio il popolarissimo *The Huffington Post* (Hpfmicrogreens, 2017). Ciò grazie all'elevato valore nutrizionale delle micro-verdure, svelato dai ricercatori, che in breve ha suscitato un diffuso interesse, tanto che per loro è stato coniato il termine "super alimenti" (Treadweel et al., 2010).

In Italia le micro-verdure erano quasi del tutto sconosciute fino a qualche anno fa, quando un'azienda olandese ha cominciato a commercializzarli in tutta Europa, rendendo possibile l'importazione anche nel Bel Paese.

Le prime attività di ricerca in Italia sono state avviate dal nostro gruppo di ricerca, in seguito all'intuizione di Francesco Di Gioia. Un nostro progetto di ricerca finanziato dal MiPAAF per Expo Milano 2015 ha permesso di caratterizzare numerose micro-verdure e di promuovere la loro diffusione con un libro (Di Gioia e Santamaria, 2015), un video e un corso di formazione. Grazie ad una collaborazione con altre università ed enti di ricerca italiani ed esteri, è stata prodotta anche una rassegna pubblicata su una prestigiosa rivista scientifica internazionale (Kyriacou et al., 2016).

L'interesse in Italia per le micro-verdure sta aumentando anno dopo anno e da alcuni mesi sono nate anche delle iniziative imprenditoriali che puntano ad intercettare la crescente richiesta di mercato.

## Aspetti nutrizionali

Caratteristica peculiare delle micro-verdure è il loro elevato contenuto di vitamine e composti ad attività antiossidante in grado di esercitare alcune funzioni favorevoli per l'organismo umano, nonché ridurre i rischi connessi all'insorgenza di alcune malattie. In alcuni casi, la concentrazione di tali composti bioattivi nelle micro-verdure può essere decine di volte superiore rispetto agli ortaggi raccolti ad uno stadio di maturazione commerciale, permettendo di soddisfare il fabbisogno giornaliero mediante l'ingestione di soli pochi grammi (Xiao *et al.*, 2012).

Oltre a tali composti bioattivi, le micro-verdure possono essere considerate una buona fonte di elementi minerali; pertanto, ci sembra interessante confrontare il contenuto di tali elementi riscontrati in alcune micro-verdure con quello che viene riportato mediamente negli ortaggi raccolti a maturazione commerciale.

Come si evince dalla tabella 10.1, il contenuto di sodio è sempre più basso nelle micro-verdure, mentre per il potassio il contenuto è più basso in tutte le micro-verdure ad esclusione della micro cima di rapa. Per quanto riguarda il calcio, il micro cavolo riccio presenta il medesimo contenuto rispetto all'omologo ortaggio adulto, mentre le altre micro-verdure mostrano un contenuto nettamente più elevato, che può essere fino a sette volte più alto nel micro cavolfiore rispetto allo stesso ortaggio raccolto a maturazione com-

**Tab. 10.1** - Contenuto di elementi minerali (mg/100 g di prodotto fresco) in alcune micro-verdure e nei rispettivi ortaggi allo stadio di maturazione commerciale (1).

Nome botanico	Nome comune	Sodio	Potassio	Calcio	Magnesio	Ferro	Zinco
<i>Brassica rapa</i> L. gruppo <i>broccoletto</i>	Micro cima di rapa	20	269	176	43	0,69	1,33
	Cima di rapa	33	196	108	22	2,14	0,77
<i>Brassica oleracea</i> L. gruppo <i>botrytis</i>	Micro cavolfiore	14	251	178	49	0,74	1,20
	Cavolfiore	30	299	24	15	0,42	0,27
<i>Brassica oleracea</i> L. gruppo <i>italica</i>	Micro cavolo broccolo	21	242	156	39	0,64	1,09
	Cavolo broccolo	33	316	47	21	0,73	0,41
<i>Brassica oleracea</i> L. gruppo <i>acephala</i>	Micro cavolo riccio	25	165	150	28	0,53	0,30
	Cavolo da foglia	38	491	150	47	1,47	0,56

<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).

merciale. Il contenuto di magnesio delle micro-verdure è mediamente superiore rispetto agli ortaggi adulti, ad eccezione del micro cavolo riccio. Il ferro è presente in maggior concentrazione negli ortaggi raccolti a maturazione commerciale, ad eccezione del micro cavolfiore. Per contro, il contenuto di zinco è generalmente più alto nelle micro-verdure, tranne che per il micro cavolo riccio.

Complessivamente, le micro-verdure mostrano un profilo variabile di elementi minerali che, in alcuni casi, si presta meglio degli omologhi ortaggi adulti al soddisfacimento di particolari regimi alimentari. Basti pensare al minor contenuto di sodio consigliato per i soggetti ipertesi, o al minor contenuto di potassio di alcune micro-verdure che risultano maggiormente indicate per i soggetti con problematiche renali. Ad ogni modo, il buon contenuto di altri elementi come calcio e zinco rende le micro-verdure un alimento idoneo al raggiungimento dei fabbisogni giornalieri raccomandati di tali elementi minerali. Un'altra caratteristica poco studiata delle micro-verdure riguarda il loro contenuto di fibra alimentare; anche in questo caso, quindi, ci sembra opportuno confrontare tale caratteristica nutrizionale di alcune micro-verdure con quello che si riscontra negli omologhi ortaggi raccolti a maturazione commerciale.

I valori riportati in tabella 10.2 mettono in evidenza come nelle micro-verdure il contenuto di fibra è più basso da tre a otto volte rispetto agli ortaggi adulti. Pertanto, le micro-verdure potrebbero essere particolarmente indicate per quei regimi dietetici che richiedono l'introduzione di poche fibre (es. flogosi intestinale), senza compromettere l'introduzione di vitamine, minerali ed altri composti bioattivi con azione favorevole per l'organismo.

**Tab. 10.2** - Contenuto di fibra alimentare (g/100 g di prodotto fresco) di alcune micro-verdure e dei rispettivi ortaggi allo stadio di maturazione commerciale (ortaggio adulto).

	Micro-verdura	Ortaggio adulto <sup>1</sup>
<b>Cima di rapa</b>	0,45	2,7
<b>Cavolfiore</b>	0,68	2,0
<b>Cavolo broccolo</b>	0,52	2,6
<b>Cavolo riccio</b>	0,44	3,6

<sup>1</sup>Fonte: USDA (2017).



## Utilizzi gastronomici



// VARIEGATA GAMMA  
DI SAPORI, COLORI E  
CONSISTENZE //

Nonostante le dimensioni ridotte ed il prefisso “micro”, questo prodotto orticolo è in grado di fornire una variegata gamma di sapori intensi, colori vivaci e consistenze diverse. In base al sapore è possibile identificare micro-verdure abbastanza neutre, come cima di rapa e spinacio, acidule, come la bietola e la salicornia (specie edule per lo più spontanea), e piccanti, come crescione, ravanello e rucola. Inoltre, per alcune specie di cereali e leguminose il sapore potrà risultare del tutto nuovo e non paragonabile ad altri ortaggi.

L’odore delle micro-verdure potrà risultare intenso, nel caso del micro-basilico, della micro-cipolla o di altre specie aromatiche, oppure lieve se non del tutto impercettibile, nel caso di molte specie orticole.

La consistenza potrà essere succulenta, come per la bietola da coste, croccante, nel caso del sedano, oppure intermedia.

Per quanto riguarda il colore è possibile distinguere micro-verdure nettamente verdi (Brassicacee, spinacio, cicoria, ravanello), giallognole (pisello e mais eziolati), rosse (amaranto e chenopodio), porpora (basilico rosso) o di colore variegato (bietola e senape) (Di Gioia e Santamaria, 2015). Perciò, le micro-verdure possono essere proposte come un nuovo ingrediente in grado di valorizzare e guarnire bevande, insalate, antipasti, primi e secondi piatti, zuppe, panini e *dessert*. Non un semplice ingrediente “accessorio” per guarnire i piatti, bensì un ingrediente basilare per la realizzazione di pietanze con interessanti caratteristiche organolettiche e ricco di storia.

Recentemente, è stato proposto un nuovo concetto culinario che equipara l’auto-produzione delle micro-verdure

**Fig. 10.7** - Cestino di frolla salata con mousse di robiola, cetriolo e micro crescione. Un esempio di piatto preparato con micro-verdure prodotte con semi di una specie edule spontanea. Per la realizzazione della frolla salata sono stati utilizzati farina, burro e tuorli d'uovo. La mousse è stata preparata amalgamando del formaggio Robiola con della panna fresca (Ricetta e foto di Anna De Bernardis).



**Fig. 10.8** - Sformato di farina di mais con le micro cime di rapa. Per tale ricetta le micro-verdure sono state prodotte a partire dai semi di una varietà pugliese di cima di rapa, afferente alla tipologia "Sessantina". Per la presentazione sono stati utilizzati pomodorini, aglio a fettine sottili e delle lamelle di mandorle tostate (Ricetta e foto di Antonella Berlen).



ad una delle fasi preliminari necessarie alla realizzazione di una ricetta. Ciò poiché, contrariamente all'acquisto di prodotti standardizzati, la produzione "in proprio" delle micro-verdure permette di avere a disposizione prodotti con caratteristiche qualitative "su misura", potendo scegliere il genotipo, ad esempio una cultivar particolare od una varietà locale, nonché il metodo di coltivazione ed il momento opportuno per effettuare la raccolta, tutti fattori che possono influenzare le caratteristiche organolettiche del prodotto. È risaputo, infatti, che alcuni processi biologici (ad esempio la fermentazione) sono normalmente applicati per alcune preparazioni alimentari, come ad esempio la lievitazione dei prodotti da forno. Di conseguenza, l'uso di differenti tipi di farina, lieviti e altri ingredienti, così come l'applicazione di diversi metodi di preparazione, permettono di ottenere prodotti finali con caratteristiche personalizzate. In modo analogo, la coltivazione delle micro-verdure non è altro che l'applicazione di un processo biologico che comincia con l'attivazione nei semi degli enzimi necessari all'inizio di un nuovo ciclo vitale. Per tutto ciò, l'uso di semi di varietà locali o di specie eduli spontanee, così come l'applicazione di diversi sistemi di coltivazione, potrebbero permettere la produzione di micro-verdure caratterizzate da colori, consistenze e sapori differenti (Renna et al., 2016b).

**Fig. 10.9** - Ricottina farcita con micro rucola e pomodoro. Un esempio di piatto realizzato con una specie edule spontanea inserita, nel 2015, nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia, grazie al progetto BiodiverSO (Ricetta e foto di Antonella Berlen).



**Fig. 10.10** - Sorbetto al micro ravanello e limone. La realizzazione della ricetta richiede soltanto acqua, zucchero, limoni, micro ravanelli ed, eventualmente, una puntina di zenzero (Ricetta e foto di Antonella Berlen).



Una sperimentazione culinaria "allargata", quindi, che si traduce in piatti straordinari come quelli che vi proponiamo.

Si comincia con un cestino di frolla salata con *mousse* di robiola, cetriolo e micro crescione (Fig. 10.7). Fantasia per un piatto dai sapori intensi, che può essere servito come aperitivo o come antipasto.

Come primo piatto viene proposto uno sformato di farina di mais con le micro cime di rapa (Fig. 10.8). Si tratta di un piatto semplice, ma straordinario. Semplice, perché bastano soltanto 300 g di farina di mais precotta, 80 g di micro cime di rapa, acqua, un cucchiaino di olio extravergine di oliva, formaggio grattugiato e pochi minuti di cottura e preparazione. Straordinario, perché il sapore neutro della polenta permette di esaltare le caratteristiche organolettiche delle micro cime di rapa, le quali, oltretutto, apportano elevate concentrazioni di sostanze salutari.

Un'idea per realizzare un secondo piatto "tricolore", fresco e sfizioso? Ricottina farcita con micro rucola e pomodoro, condita con olio extravergine d'oliva (Fig. 10.9). Un piatto ideale per le calde giornate estive, completo dal punto di vista nutrizionale e ricco di sapori.

E per concludere, un sorbetto al micro-ravanello e limone (Fig. 10.10). Un sorbetto "alternativo" e dai sapori inusuali, dal

// MICRO  
PER DIMENSIONI,  
MA SUPER ALIMENTI //

## Curiosità



momento che la percezione organolettica risulta molto differente in confronto al classico sorbetto al limone o alla più blasonata variante alla mela verde.

Dall'antipasto al dolce, quindi, le micro-verdure possono essere considerate non una semplice "guarnizione", bensì un ingrediente di base per realizzare menù completi, adatti anche per i vegetariani. Non ci resta che augurarvi...

...buon appetito!

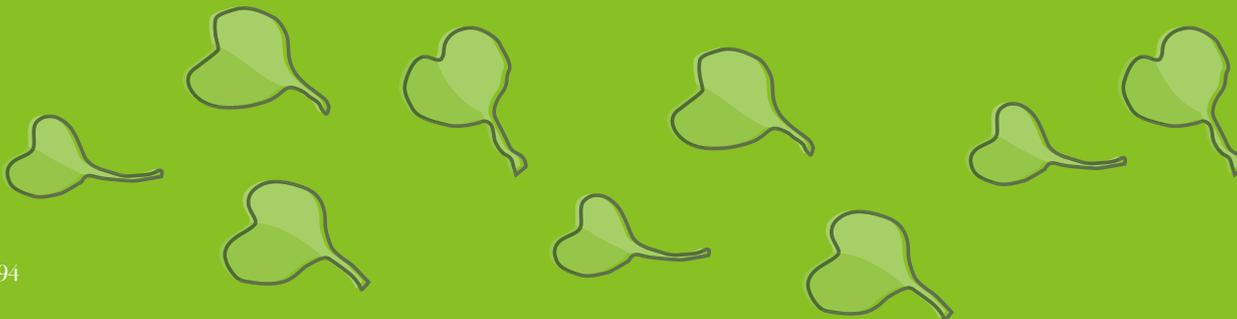
Quanto seme occorre per produrre 50-100 g di micro-verdure? Per produrre un tale quantitativo di micro cima di rapa, ad esempio, occorre effettuare una semina molto fitta (fino a 4 semi/cm<sup>2</sup>). Saranno quindi necessari anche più di 1000 semi, che sono davvero tanti! Tuttavia, il numero di semi necessari per produrre uno stesso quantitativo di micro-verdure dipende dalla specie, dalla varietà, dal seme e dalla sua capacità di germinare e di produrre plantule vitali.

Quanta acqua contiene un seme e quanta, invece, una micro-verdura o un ortaggio "convenzionale" che ha raggiunto la maturazione commerciale? Non è facile rispondere in modo sintetico a questa domanda, poiché ci possono essere molte differenze tra i genotipi. Tuttavia, per avere un'indicazione di massima, basti pensare che generalmente i semi delle specie orticole hanno un contenuto idrico compreso fra il 5 e 7% del loro peso. Invece, una micro-verdura di Brassicacee, ad esempio, ha un contenuto di acqua che si aggira intorno al 94%, un contenuto molto simile a quello che si riscontra nella parte edule del cavolfiore adulto.

## Micro-cicorie... anche a basso contenuto di potassio

In un recente studio pubblicato sulla rivista *Nutrients* (Renna *et al.*, 2018), alcuni ricercatori dell'Università degli Studi di Bari hanno dimostrato che è possibile produrre micro verdure (tra cui la micro Cicoria di Molfetta) con ridotto contenuto di potassio rispetto agli ortaggi attualmente disponibili in commercio, al fine di destinarle ai pazienti affetti da insufficienza renale. A tal proposito è necessario ricordare che il potassio è un elemento molto importante per diverse funzioni fisiologiche e circa il 90% di quello introdotto con la dieta viene normalmente eliminato dai reni. Tuttavia, i pazienti affetti da insufficienza renale non riescono ad espellere adeguatamente il potassio, pertanto tali soggetti devono moderarne l'assunzione con la dieta per evitare che elevate concentrazioni ematiche possano causare effetti anche molto negativi sull'organismo umano (iperkaliemia).

È noto che gli ortaggi sono alimenti indispensabili in una dieta equilibrata per l'apporto di fibra e diversi composti fitochimici (antiossidanti, chemiopreventivi, ecc.) che favoriscono un adeguato stato di salute. Tuttavia, gran parte degli ortaggi contiene concentrazioni di potassio che risultano eccessive per i pazienti affetti da insufficienza renale, tanto da non permetterne il consumo libero ma strettamente controllato per tipologia e quantità. In tale contesto, l'attività sperimentale ha puntato all'ottenimento di alimenti alternativi e innovativi in grado di sopperire alle criticità concernenti il consumo di ortaggi da parte dei pazienti affetti da insufficienza renale: le micro verdure a basso contenuto di potassio. I risultati ottenuti dai ricercatori dell'Università di Bari mettono in evidenza la possibilità di commercializzare micro verdure "a tasso ridotto di potassio", in conformità a quanto previsto dal Regolamento (CE) N. 1924/2006: micro verdure con contenuto di potassio inferiore di oltre il 30% rispetto al contenuto medio di potassio presente negli ortaggi adulti della stessa specie.





## Glossario

### Fibra alimentare

Miscela estremamente complessa di diversi polisaccaridi (sia solubili, sia insolubili in acqua) non suscettibili all'idrolisi da parte degli enzimi digestivi dell'uomo. La maggior parte degli alimenti di origine vegetale contiene sia fibra solubile che insolubile, con prevalenza di quest'ultima negli ortaggi. A livello gastrico la fibra solubile, assorbendo acqua, determina un aumento del volume del bolo e consente di raggiungere più rapidamente la sensazione di sazietà. Inoltre la gelificazione di tali sostanze aumenta la viscosità del contenuto gastrico, rallentandone lo svuotamento e, quindi, anche la digestione e l'assorbimento dei nutrienti nel tenue, senza però creare una situazione di malassorbimento. A questa azione si deve la riduzione del picco glicemico post-prandiale: ciò è particolarmente vantaggioso nel trattamento dietetico del diabete. A livello intestinale, inoltre, la fibra alimentare insolubile aumenta la massa fecale, nonché la velocità di transito attraverso l'intestino, prevenendo la stipsi, con conseguente azione preventiva nei confronti delle emorroidi.

### Indice di dolcezza

Percezione del gusto dolce al palato, dovuto alla quantità e alla tipologia di sostanze con "potere edulcorante" presenti nell'alimento. Maggiore è l'indice di dolcezza di un alimento, maggiore è la percezione del gusto dolce durante la sua masticazione e deglutizione. L'indice di dolcezza si calcola moltiplicando il coefficiente di dolcezza di ciascuno zucchero per la concentrazione dello stesso. Convenzionalmente, il coefficiente di dolcezza del glucosio è pari ad 1, mentre saccarosio e fruttosio hanno coefficiente di dolcezza, rispettivamente, di 1,35 e 2,30. È interessante notare che alcuni dolcificanti ipocalorici (es. aspartame, saccarina) utilizzati in particolari regimi dietetici hanno un potere edulcorante che può essere anche superiore a quattrocento volte quello del glucosio.

### Nitrato

Il nitrato è una forma naturale di azoto. Si trova in aria, suolo, acqua e cibo (in particolare negli ortaggi) e viene prodotto naturalmente nel corpo umano. È anche usato come additivo alimentare, principalmente come conservante e agente antimicrobico. L'assun-

zione di acqua e di ortaggi con concentrazione elevata di nitrato è da sempre ritenuta potenzialmente pericolosa per la salute umana, perché può dare origine a composti tossici, essenzialmente nei primi mesi di vita.

### **Proprietà aperitive e digestive**

Capacità di stimolare la secrezione gastrica, stimolando l'appetito e la digestione degli alimenti.

### **Proprietà diuretiche**

Capacità di agevolare ed aumentare l'espulsione di urina.

### **Proprietà emmenagoghe**

Capacità di stimolare l'afflusso di sangue nell'area pelvica e nell'utero, e, in alcuni casi, di favorire la mestruazione.

### **Proprietà toniche**

Capacità di stimolare alcune funzioni dell'organismo favorendone il vigore.

### **Proprietà vermifughe**

Capacità di agevolare l'eliminazione dei vermi parassiti dall'intestino.

### **Trolox**

Molecola sintetica analoga alla vitamina E; esprime il contenuto di sostanze antiossidanti presenti nell'alimento. Tale molecola viene utilizzata per quantificare l'attività antiossidante degli alimenti, ossia per determinare il contenuto di sostanze in grado di contrastare l'attività dei "radicali liberi". Questi ultimi sono atomi o molecole che contengono un numero dispari di elettroni, ossia che posseggono uno o più elettroni spaiati nell'orbita esterna. Le specie radicaliche sono molto reattive dal momento che tendono ad accoppiare l'elettrone spaiato con un altro strappato ad un'altra molecola. In normali condizioni fisiologiche l'organismo umano è in grado di neutralizzare i radicali liberi; tuttavia l'invecchiamento, l'inquinamento atmosferico, un'alimentazione non corretta, l'eccessivo consumo di alcol, fumo, farmaci, stati patologici, stress, ecc. possono incrementare sensibilmente la produzione di queste sostanze tossiche di scarto, determinando una condizione di "stress ossidativo" che può favorire l'insorgenza di alcune patologie. Fortunatamente, possiamo contare anche su una serie di composti, prodotti dalle piante e presenti negli alimenti, che hanno attività antiossidante e sono quindi in grado di neutralizzare le reazioni dannose provocate dai radicali liberi.

# Bibliografia

- AA.VV., 2015. Cuore di Puglia. Il paniere delle eccellenze. Valenzano: il calzone di cipolla. Comunic. Patto territoriale Nord Barese ofantino. Expo Milano.
- AA.VV., 1793. *Dizionario universale economico rustico, Volume 3*, Stamperia di Michele Puccinelli, Roma.
- Abbes Z., El Abed N., Amri M., Kharrat M., Ben Hadj Ahmed S., 2014. Antioxidant and antibacterial activities of the parasitic plants *Orobanche foetida* and *Orobanche crenata* collected on faba bean in Tunisia. *The Journal of Animal & Plant Sciences*, 24, 310-314.
- Accogli R., Conversa G., Ricciardi L., Sonnante G., Santamaria P., 2018. Nuovo Almanacco BiodiverSO. Biodiversità delle specie orticole della Puglia. Università degli Studi di Bari Aldo Moro, Bari.
- Accogli R., Conversa G., Ricciardi L., Sonnante G., Santamaria P., 2015a. Cappero del Salento. In: *Almanacco BiodiverSO - Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia*. Eco-logica editore, Bari, 26-27.
- Accogli R., Conversa G., Ricciardi L., Sonnante G., Santamaria P., 2015b. Cappero del Gargano. In: *Almanacco BiodiverSO - Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia*. Eco-logica editore, Bari, 28-29.
- Anaclerio M., 2015. *Il cece fresco*. In: *Racconti Raccolti* (a cura di Santamaria P.). Eco-logica editore, Bari, 52-53.
- Anaclerio M., 2015. Le fave che non ti aspetti. In: Santamaria P. (a cura di), *Racconti Raccolti*. Eco-logica editore, Bari, 46-47.
- Antonellis L., 1994. Dizionario dialettale Cerignolano etimologico e grafologico. Centro Regionale servizi educativi e culturali, Regione Puglia.
- Atia A., Barhoumi Z., Mokded R., Abdelly C., Smaoui A., 2011. *Environmental eco-physiology and economical potential of the halophyte Crithmum maritimum L. (Apiaceae)*. *Journal of Medicinal Plants Research*, 5(16), 3564-3571.
- Baselice G., 1791. Su un viaggio Fisico-Botanico e sulle piante economiche della provincia di Capitanata. Estratto dal Giornale Enciclopedico di Napoli, Anno VII n. 3 e 4.
- Berlen A., 2015. Le zucchine che non ti aspetti. In: Santamaria P. (a cura di), *Racconti Raccolti*. Eco-logica editore, Bari, 40-41.
- Bianco V.V., 1990a. Fava (*Vicia faba* L.). In: Bianco e Pimpini (a cura di), *Orticultura*. Patron editore, Bologna, 672-700.
- Bianco V.V., 1990b. Cappero (*Capparis spinosa* L.). In: V.V.Bianco e Pimpini F. (a cura di), *Orticultura*. Patron editore, Bologna, 469-476.
- Bianco V.V., Mariani R., Santamaria P., 2009. Finocchio marino. In: *Piante spontanee nella cucina tradizionale molese. Storie, curiosità e ricette*. Levante editori, Bari, 111-118.
- Bianco V.V., Mariani R., Santamaria P., 2009. Succiamiele delle fave. In: *Piante spontanee nella cucina tradizionale molese. Storie, curiosità e ricette*, Levante editori, Bari, 231-244.
- Boerio G., 1829. *Dizionario del dialetto veneziano*. Andrea Santini e figlio, Venezia.
- Bruni A., 1857. *Descrizione botanica delle campagne di Barletta*. Stamperia e Cartiere del Fibreno, Napoli.
- Buono V., 2008. A tavola nella piana della provincia B.A.T. Levante Editori, Bari.
- Casaluci F., 2015. La fava nella trasmissione orale delle conoscenze contadine. In: Santamaria P. (a cura di), *Racconti Raccolti*. Eco-logica editore, Bari, 48-49.
- Castelvetro G., 2010. Breve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano. Manuale di cucina del XVII secolo. Elfi Edizioni, Bologna.
- Cefola M., Mariani R., Pace B., Renna M., Santamaria P., Serio F., Signore A., 2013. *La carota di Polignano*. In: Trotta L. (a cura di). *La biodiversità delle colture pugliesi*, INEA, Bari, 60-73.
- Corrado V., 2001. Del cibo pitagorico ovvero erbacea. Donzelli Editore, Roma.
- Cozzolongo G., 1899. La fava. Stabilimento tipografico del Commercio, Taranto.
- D'Ambrosio A., 1995. Tra anima e corpo. Cibo e alimentazione in Puglia nei secoli XVIII e XIX. Conte Editore, Lecce.
- Dellacecca V., Magnifico V., Marzi V., Porceddu E., Scarascia Mugnozza G.T., 1976. *Atlante delle varietà di carciofo. Contributo alla*

conoscenza della varietà coltivate nel mondo. Edizioni Minerva Medica, Torino.

De Cesare C., 1859. *Delle condizioni economiche e morali delle classi agricole nelle tre provincie di Puglia*. Tommaso Guerrero e C., Napoli.

De Ritis V., 1845. *Vocabolario napoletano lessigrafico e storico*. Stamperia reale, Napoli.

Del Lungo A., 1942. *40 Ortaggi poco noti*. Società anonima editrice Dante Alighieri, Genova.

Di Gioia F., Santamaria P., 2015. *Microgreens. Nuovi alimenti freschi e funzionali per esplorare tutto il valore della biodiversità* (a cura di). Eco-logica editore, Bari.

Di Tonno N.M., Lamusta S., 2015. *Sapori e aromi da piante e frutti spontanei della Puglia peninsulare*. Congedo Editore, Lecce.

Gatto M.A., Ippolito A., Linsalata V., Cascarano N.A., Nigro F., Vanadia S., Di Venere D., 2011. Activity of extracts from wild edible herbs against postharvest fungal diseases of fruit and vegetables. *Postharvest Biology and Technology*, 61, 72-82.

Gera F., 1938. *Nuovo dizionario universale di agricoltura*. Tomo settimo. Editore Giuseppe Antonelli, Venezia.

Giuliani V., 1768. *Memorie storiche politiche, ecclesiastiche della città di Vieste*. Francesco Morelli, Napoli.

Gramignani E., 1934. *Trattato di Orticoltura*. Tip. C. Labruna, Avellino.

Grant M., 2005. *La dieta di Galeno: l'alimentazione degli antichi romani*. Edizioni mediterranee, Roma.

Guil-Guerrero J.L., Rodriguez-Garcia I., 1999. Lipid classes, fatty acids and carotenes of the leaves of six edible wild plants. *European Food Researches and Technology*, 209, 313-316.

Hpfmicrogreens, 2017. *Heritage Prairie Farm Microgreens*

<http://www.hpfmicrogreens.com/blog/2014/5/14/microgreens-a-history-lesson> (ultimo accesso 14 aprile 2017).

Ingrassia G.F., 1576. *Informatione del pestifero, et contagioso morbo*. Palermo.

Kyriacou M.C., Rouphael Y., Di Gioia F., Kyrtzis A., Serio F., Renna M., De Pascale S., Santamaria P., 2016. Micro-scale vegetable production and the rise of microgreens. *Trends in Food Science & Technology*, 57, 103-115.

Lust T.A., Paris H.S., 2016. Italian horticultural and culinary records of summer squash (*Cucurbita pepo*, Cucurbitaceae) and emergence of the zucchini in 19th-century Milan. *Annals of Botany*, 118(1), 53-69.

Mallamo A., 2006. Lo stretto necessario. Poemi in prosa tra Scilla e Cariddi. Feaci edizioni, 124p. [http://www.feaciedizioni.it/files/feaciedizioni.it/2016/09/MALLAMO\\_LoStrettoBecessario.pdf](http://www.feaciedizioni.it/files/feaciedizioni.it/2016/09/MALLAMO_LoStrettoBecessario.pdf)

Margaroli G.B., 1831. *Manuale dell'abitatore di campagna e della buon castalda*. Luigi Nervetti Tipografo-Libraio, Milano.

Marzullo G., 2013. I soprannomi di Putignano aggiornati. Frammenti di cultura popolare. Vito Radio Editore, Putignano (BA).

Montesano F., Gattullo C., Parente A., Terzano R., Renna M., 2018. Cultivation of potted sea fennel, an emerging mediterranean halophyte, using a renewable seaweed-based material as a peat substitute. *Agriculture*, 8(7), 96.

Nardone D., Ditonno N. M., Lamusta S., 2012. Fave e favelle. Centro studi salentini, Lecce.

Pantanelli E., 1955. *Coltivazioni erbacee*. Edizioni agricole, Bologna.

Panza G., 1982. *Le checine de nononne*. Schena editore, Fasano (BR).

Pisanelli B., 1596. *Trattato della natura dé cibi, et del bere del signor Baldassare Pisanelli medico bolognese*. Michele Bonibelli, Venetia.

Renna M., 2015. Il finocchio che viene dal mare. In: Santamaria P. (a cura di), *Racconti Raccolti*. Eco-logica editore, Bari, 70-71.

Renna M., Di Gioia F., Leoni B., Santamaria P., 2016a. Due espressioni dell'agrobiodiversità in orticoltura: germogli e microortaggi. *Italus Hortus*, 23(1), 31-44.

Renna M., Di Gioia F., Leoni B., Mininni C., Santamaria P., 2016b. Culinary assessment of self-produced microgreens as basic ingredients in sweet and savoury dishes. *Journal of Culinary Science & Technology*, <http://dx.doi.org/10.1080/15428052.2016.1225534>

Renna M., Gonnella M., 2012. The use of the sea fennel as a new spice-colorant in culinary preparations. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 1, 111-115.

Renna M., Gonnella M., Caretto S., Mita G., Serio F., 2017. Sea fennel (*Crithmum maritimum* L.): from underutilized crop to new dry product for food uses. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 64, 205-216.

- Renna M., Castellino M., Leoni B., Paradiso V.M., Santamaria P., 2018. Microgreens Production with Low Potassium Content for Patients with Impaired Kidney Function. *Nutrients*, 10, 675; doi:10.3390/nu10060675.
- Renna M., Santamaria P., 2017. Presi in Ortaggio. Otto prodotti straordinari della biodiversità pugliese. Università degli Studi di Bari Aldo Moro, Bari.
- Renna M., Serio F., Santamaria P., 2015. Crenate broomrape (*Orobancha crenata* Forskal): prospects as a food product for human nutrition. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 62, 795-802.
- Renna M., Signore A., Paradiso V.M., Santamaria P., 2018. Faba Greens, Globe Artichoke's Offshoots, Crenate Broomrape and Summer Squash Greens: Unconventional Vegetables of Puglia (Southern Italy) With Good Quality Traits. *Frontiers in Plant Science*. 9:378.
- Rodrigo M., Lazaro M. J., Alvarruiz A., Giner, V., 1992. Composition of capers (*Capparis spinosa*): influence of cultivar, size and harvest date. *Journal of Food Science*, 57(5), 1152-1154.
- Rohlf G., 1976. Vocabolario dei dialetti salentini. Mario Congedo editore, Galatina (LE).
- Sada L., 1991a. *La cucina in terra di Bari*. Franco Muzzo Editore, Padova.
- Sada L., 1991b. *Cucina pugliese alla poverella*. Edizioni del Rosone, Foggia.
- Selvaggi E., 1950. Vocabolario botanico martinese. Officina tipografica De Robertis & figli, Putignano (Bari).
- Sgararella R., 1988. Dizionario storico-etimologico dei cognomi e dei soprannomi di Cerignola. Leone Editrice, Foggia.
- Soderini G.V., 1824. *Della cultura degli orti e giardini*. Stamperia del Giglio, Firenze.
- Sonnante G., 2016. *La Zucchini antica di Vico e "Tann e cococce"*. <http://biodiversitapuglia.it/la-zucchini-antica-vico-tann-cococce/> (ultimo accesso 4 aprile 2018).
- Sozzi G.O., Peter K. V., Nirmal Babul K., 2012. Capers and Caperbarries. In: Peter K. V. (a cura di), *Handbook of Herbs and Spices*. Woodhead Publishing, Cambridge.
- Tamaro D., 1937. *Ortaggi di grande reddito. Trattato di orticoltura industriale, Il volume*. Ulrico Hoepli, Milano.
- Treadwell D.D., Hochmuth R., Landrum L., Laughlin W., 2010. *Microgreens: A new specialty crop*. University of Florida, IFAS, EDIS publ. HS1164. <https://edis.ifas.ufl.edu/hs1164> (ultimo accesso 3 aprile 2018).
- Trotta F., 1934. *Gli orti di Lucera*. Tipografia editrice Fiammata, Foggia.
- Turchi A., 1957. *Orticultura pratica*. Edizioni agricole, Bologna.
- USDA, 2017. *National Nutrient Database for Standard Reference*. [https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?qlookup=&qt=&manu=&SYNCHRONIZER\\_URI=%2Fndb%2Fsearch%2Flist&SYNCHRONIZER\\_TOKEN=86b46608-0c1c-4dbc-9891-1960dca04890&ds=Standard+Reference](https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?qlookup=&qt=&manu=&SYNCHRONIZER_URI=%2Fndb%2Fsearch%2Flist&SYNCHRONIZER_TOKEN=86b46608-0c1c-4dbc-9891-1960dca04890&ds=Standard+Reference) (ultimo accesso 14 aprile 2017).
- USDA, 2017. *National Nutrient Database for Standard Reference*. Peas, green, raw. [https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3052?manu=&fgcd=&ds=Standard Reference](https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3052?manu=&fgcd=&ds=Standard+Reference)
- Xiao Z., Lester G. E., Luo Y., Wang Q., 2012. Assessment of vitamin and carotenoid concentrations of emerging food products: edible microgreens. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 60(31), 7644-7651.
- Xiao Z., 2013. *Nutrition, sensory, quality and safety evaluation of a new specialty produce: microgreens*. Doctoral dissertation. Faculty of the Graduate School of the University of Maryland. [http://drum.lib.umd.edu/bitstream/1903/14900/1/Xiao\\_umd\\_0117E\\_14806.pdf](http://drum.lib.umd.edu/bitstream/1903/14900/1/Xiao_umd_0117E_14806.pdf) (ultimo accesso 14 aprile 2017).
- <http://www.centromusa.it/it/museo-botanico-orazio-comes.html>
- <http://www.visitlazio.com/dettaglio/-/turismo/865598/fave-e-pecorino-il-primi-maggio-perche->

## RINGRAZIAMENTI

C'è un po' di ognuno dei tanti nostri collaboratori e amici in queste pagine. Ecco un elenco (sicuramente parziale) delle persone che ringraziamo (tra parentesi i prodotti di cui ci hanno fornito materiale o informazioni).

Beniamino Leoni (Benny, per tutto), Matteo Anaclerio (per tanto), Angelo Signore (per la consulenza), Vito Paradiso, Maria Castellino e Mina Florio (per le analisi chimiche), Francesco Di Giovine (cardoni), Paolo Racano (sponzali), Francesca De Cillis (baccelli di fava), Nica Rutigliano (cime di fava), Riccardo Gammino e sua madre Vincenza (cime di zuccina), Antonella Berlen (cime di zuccina, micro-verdure e le fotografie, compresa quella di copertina), Nicola Gentile (cardoni), Antonio Rago e Sebastiano Vanadia (capperi), Carlo Mininni e Anna Debernardis (micro-verdure), Rita Accogli (finocchio marino sott'olio), Gabriella Sonnante (cime di zuccina), Francesca Casaluci (proverbi sulla fava) e nonna Anna, Antonio Stifani (fava Culicazzata), Alessandra Panaro e Davide Palmitessa (trascrizione appunti del prof. Bianco).

I contenuti di questo libro derivano anche dal "Programma regionale a sostegno della specializzazione intelligente e della sostenibilità sociale ed ambientale – FutureInResearch", Fondo di Sviluppo e Coesione 2007-2013 – APQ Ricerca Regione Puglia.





VITO V. BIANCO

Master of Science in Orticoltura presso l'Università della California, USA (1969). Professore ordinario di Orticoltura presso l'Università di Bari per 35 anni, collocato a riposo nel 2011. Direttore del Centro di Studio sull'Orticoltura Industriale del CNR (divenuto Istituto nel 1994) dal 1977 al 2002. Preside della Facoltà di Agraria per il triennio 1979-1981. Membro dell'Accademia Nazionale di Agricoltura e dell'Accademia dei Georgofili. È autore o coautore di libri e di 338 pubblicazioni su riviste italiane e straniere. Ha svolto attività scientifica o di consulenza per attività legate alla produzione di specie ortive in Albania, Brasile, Egitto, Francia, Giordania, Malta, Marocco, Portogallo, Tailandia, Tunisia, Uzbekistan.

vbian36@gmail.com



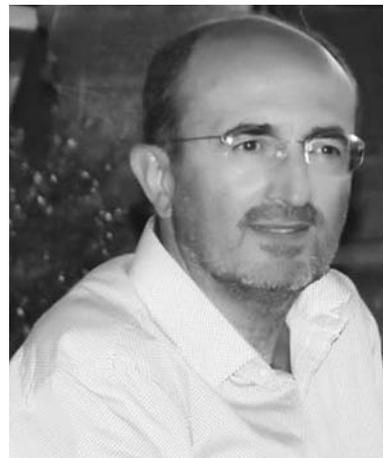
MASSIMILIANO RENNA

Ricercatore dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro presso il Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali. Insegna Orticoltura al corso di laurea di primo livello in Scienze e Tecnologie Agrarie.

È responsabile del progetto "Innovazioni di prodotto e di processo per la valorizzazione della Biodiversità Orticola pugliese (InnoBiOrt)".

È autore di circa 50 pubblicazioni scientifiche. Abbina la sua esperienza di Tecnico dei servizi della ristorazione alla valorizzazione della biodiversità orticola.

massimiliano.renna@uniba.it



PIETRO SANTAMARIA

Professore associato dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro presso il Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali. Insegna Colture ortive al Corso di laurea magistrale in Gestione e sviluppo sostenibile dei sistemi rurali mediterranei, Ortofloricoltura speciale al Corso di laurea magistrale in Medicina delle piante e Comunicazione della scienza e pubblicazioni scientifiche al dottorato di ricerca in Biodiversità, agricoltura e ambiente.

Sta coordinando il progetto integrato "Biodiversità delle specie orticole della Puglia (BiodiverSO)".

È autore di circa 300 pubblicazioni scientifiche tra cui quattordici libri (otto monografie e sei curatele).

pietro.santamaria@uniba.it

Associazione temporanea di scopo (ATS)  
"REte per la Biodiversità delle SPecie Orticole in Puglia":

Università degli Studi di Bari Aldo Moro  
Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali - DISAAT  
Dipartimento di Scienze del Suolo, della Pianta e degli Alimenti - DiSSPA

Consiglio Nazionale delle Ricerche  
Istituto di Bioscienze e Biorisorse di Bari - IBBR

Università degli Studi di Foggia  
Dipartimento di Scienze Agrarie, dell'Alimentazione e dell'Ambiente - SAFE

Università del Salento  
Dipartimento di Scienze e Tecnologie Biologiche e Ambientali - DiSTeBA

Sempreverde s.r.l. Società agricola

O.P. Società agricola cooperativa San Rocco

Progresso Agricolo Fasano Società cooperativa agricola

ECO-logica s.r.l.

Agriplan s.r.l.

Società Agricola f.lli Corrado e C. S.a.s.

Iannone Anna Ditta individuale

Apofruit Italia - soc. coop. agricola

CO.VI.SER. s.r.l. società agricola

Consorzio Parco Naturale Regionale  
Costa Otranto - Santa Maria di Leuca e Bosco di Tricase



Reg. CE n. 1305/2013 Programma di Sviluppo rurale per la Puglia  
2014/2020. Misura 10 - Sottomisura 10.2 Operazione 1 "Programma per  
la conservazione e valorizzazione delle risorse genetiche in agricoltura"



REGIONE  
PUGLIA



**BiodiverSO**  
Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia

[www.biodiversitapuglia.it](http://www.biodiversitapuglia.it)

 BiodiverSO

 BiodiverPuglia

 BiodiversitaPuglia