

Pietro Santamaria e Massimiliano Renna







.....  
 **La Compagnia del Carosello**  .....

Agro-Biodiversità e Comunità del Cibo

di

Pietro Santamaria e Massimiliano Renna

grafica e impaginazione  
COTA Comunicazione - [www.cota.it](http://www.cota.it)

editore



ISBN 978-88-6629-019-3



L.R. n.28 del 13 luglio 2017  
"Legge sulla Partecipazione"

# Indice

Prologo	Il cielo sopra di noi	5
Presentazione	PugliaPartecipa	7
Introduzione	La Compagnia del Carosello	9
Premessa	PAT... chiari	11
Carciofo	Carciofo di Mola	15
	Carciofi al gratin	20
	Carciofi fritti	21
	Carciofi ripieni	22
	Carciofini sott'olio	23
	Cardoni	24
Carota	Carota di Polignano	28
Cavolfiore	Cima di cola	34
Cavolo da foglia	Cavolo riccio	38
Cetriolo	Cetriolo mezzo lungo di Polignano	42
Cicoria	Cicoria "puntarelle" molfettese	48
Cima di rapa	Cima di rapa	52
	Cime di rapa stufate	55
	Orecchiette con le cime di rapa	56
Le foglie di campagna	Bietola selvatica	60
	Borragine	64
	Foglie miste	66
	Grespino o Sivone	68
	Ortica	72
	Portulaca	74
	Ruola selvatica	76
	Senape o Cimamarelle	80

Fagiolino	Fagiolino pinto	84
Fava	Fave novelle	90
	Fave novelle e cicorie	93
Lambascione	Lambascione o Cipollaccio	96
	Lambascioni in agro	100
	Lambascioni sotto la cenere	102
Melanzana	Melanzane ripiene	106
	Parmigiana di melanzane	108
Melone	Melone d'inverno	112
Melone immaturo	Barattiere	116
	Carosello	120
	Tortarello	122
Pomodoro	Pomodoro di Mola	126
	Pomodoro regina	142
	Pomodori appesi	146
	Pomodori secchi	148
Sponzale	Sponzale	152
Zucchini	Cime di zucchini	156
	Parmigiana di zucchini	160
	Zucchini alla poverella	162
Altri ortaggi "selvatici"	Asparago selvatico	166
	Finocchio marino	170
	Succiamele delle fave (Sporchia)	172
Tradizioni a tavola	Calzone	178
	Cialda	180
	Minestra verde	182
	Spaghetti alla Sangiovanello	184
	Teglia al forno con riso, patate e cozze	186
	Sopratavola	188
Riferimenti bibliografici storici		190



## Prologo

### Il cielo sopra di noi

Immaginiamo di essere l'occhio di un drone; immaginiamo di sorvolare i nostri paesi: Conversano, Mola di Bari, Monopoli e Polignano a Mare. Se la quota da cui osserviamo è quella a cui un po' ci siamo abituati, perché abbiamo viaggiato in aereo e abbiamo sbirciato qualche volta dal finestrino, allora scorgiamo un "mare" di olivi (o, se volete, il mare e gli olivi). È il nostro paesaggio. È la nostra terra di Puglia. È la nostra identità.

Ma se scendiamo un po' col nostro drone, e ci posizioniamo in modo tale da vedere bene anche il mare, allora i quattro paesi li vediamo come se fossero un unico agglomerato. Sono tutti lì. E li distinguiamo bene. Il più piccolo è Mola, che ha una superficie di circa 51 km<sup>2</sup>, il più grande è Monopoli, con le sue 99 contrade e un territorio grande 158 km<sup>2</sup>. Ma ciò che ci colpisce sono i fazzoletti di terra, quei "giardini" che prima erano "una terra di pietra e una terra senza acqua", una terra che i nostri contadini hanno saputo trasformare in terra prosperosa e fertile.

Sorvolando notiamo il bianco delle case, le case basse, le strade che tagliano i paesi e che finiscono a mare, alcuni sprazzi di verde tra i palazzi ma anche, nascosti, tra le case basse. Su alcuni terrazzi notiamo vasi, piante, a volte degli orti e qualche pianta di vite rampicante che dalla strada è stata portata al terrazzo per creare un fresco e rilassante pergolato. Lì c'è un grande prato verde, lì un orto urbano e, ancora, ragazzi con i loro nonni vicini ad alcune piante. Scendiamo ancora: distinguiamo carote (possibile che siano viola?), carciofi, cime di rape, caroselli e barattieri, piante di pomodori, cime di cola, fagiolini, fave. Quelle invece sono persone che raccolgono asparagi selvatici. Più in là c'è un signore che sta segnando, con le unghie, una croce su un frutto di barattiere (sembra Fabio). In periferia notiamo qualcuno che sta raccogliendo piante spontanee: cicorielle, bietole, grespini;

addirittura ci sono anche dei lambascioni.

Ma è tempo di far scendere il drone e di percorrere le stradine del centro storico: che odori! Sembra ragù (sarà che qui è sempre domenica!). A quest'ora alcuni sono già a tavola: c'è chi gusta un piatto di orecchiette con le cime di rapa e chi, invece, avendo più tempo a disposizione, sta consumando riso, patate e cozze.

Ma perché questa messinscena? Tutto questo è o potrebbe essere la realtà di tutti i giorni e ciò che potremmo proporre in modo strutturato ad un visitatore, se solo lo volessimo. Non per mera nostalgia di quello che fu e in parte non c'è più, ma solo per guardare avanti con coraggio e ambizione. In questo libro troverete tutto questo. Se poi riusciremo a realizzare una comunità del cibo, basando il tutto su quello che i nostri occhi potrebbero vedere, se solo lo volessimo, dipenderà da noi. Nelle prossime pagine proviamo a spiegare come.

Forse il nostro drone si è abbassato troppo. Ora l'occhio è quello nostro: vogliamo provare a trasformare questo sogno in realtà?

P.S. Un documentario trasmesso l'11 novembre 1967 dalla Rai (Piatti tipici pugliesi - Saperi di Puglia, Linea contro linea, a cura di Giulio Macchi) ci mostra come eravamo: «*La cucina pugliese è fatta di semplicità e di fantasia, come umile e fantasioso è il popolo di questa terra. Orzaioli, verdurieri, terrazzani, cioè i contadini di Puglia; un popolo di formiche ha trasformato una terra di pietra e una terra senza acqua in giardino. I nostri fiori sono il pane, le cime di rapa, le cipolle. La poesia del nostro popolo è quella dei cespi di cicorie selvatiche, amarognole, delle dolcissime lattughe, delle fave fresche, dei sedani, delle melanzane bianche, nere e rosse, dei cardoncelli e dei pomodori. Non si può capire la cucina di Puglia se non si riesce a penetrare nella difficile e inaspettata bellezza di questo paesaggio (...)*».

Pietro Santamaria

Università degli Studi di Bari Aldo Moro  
Dipartimento di Scienze agro-ambientali e territoriali



## La #Pugliapartecipa

La Regione Puglia ha approvato il 13 luglio 2017 la Legge n. 28 "Legge sulla partecipazione" dedicata a promuovere i processi partecipativi e la cittadinanza attiva, in attuazione del principio di buon andamento e di trasparenza della pubblica amministrazione.

Con l'approvazione della Legge è stato sancito un metodo di coinvolgimento permanente dei cittadini, degli amministratori locali, culturali, economici, politici, scientifici, basato sull'informazione, la trasparenza, la consultazione e l'ascolto. La Legge, infatti, promuove la partecipazione come diritto e dovere delle persone che vivono in Puglia, singole o associate, sostiene la cultura della responsabilità sociale, crea una maggiore inclusione e coesione, garantisce una gestione sostenibile dei conflitti legati alle scelte di sviluppo del territorio, promuove la capacità di stare in rete degli attori territoriali e degli enti locali, favorisce la cura dei beni comuni. La legge prevede anche il sostegno a processi partecipativi promossi da enti locali, pubbliche amministrazioni, privati senza scopo di lucro, associazioni e sindacati, attraverso i quali i cittadini accedono a spazi di confronto costruttivi che consentono di prendere parte alle decisioni pubbliche.

In virtù della legge è stato istituito il nuovo Ufficio della partecipazione che coordina tutti i processi e le attività di promozione della partecipazione regionale assicurando la piena integrazione tra le attività di comunicazione a supporto dei processi partecipativi e quelle della comunicazione istituzionale. Inoltre, è stata attivata dalla Regione Puglia la piattaforma #pugliapartecipa, una piattaforma digitale al servizio dei cittadini, che promuove la partecipazione attiva, di tutti gli utenti presenti sul web, orientata a costruire una diffusa comunità partecipativa necessaria a rafforzare il collante sociale democratico costituito da esperienze, conoscenze e compiti condivisi.

Attraverso la piattaforma è possibile informarsi, partecipare a dibattiti e consultazioni, avanzare proposte sui diversi processi attivi sul territorio, visualizzare appuntamenti partecipativi che si svolgono nel territorio pugliese e votare.

Obiettivo della Regione Puglia è realizzare interventi nell'interesse della comunità locale coinvolgendo l'intera cittadinanza, migliorare la qualità della democrazia e l'efficacia delle decisioni, generare una mediazione pubblica che sblocchi i processi decisionali e accrescere il livello di affidabilità e di credibilità delle istituzioni.

La L.R. 28/2017, dunque, sostiene la partecipazione quale forma ordinaria di amministrazione e di governo della Regione in tutti i settori e a tutti i livelli amministrativi, il cui perseguimento si fonda su una transizione culturale che impegna le pratiche e le prassi delle strutture pubbliche, inclusa quella regionale e delle realtà sociali. L'attivazione della Legge deve quindi considerare consapevolmente che un tale cambiamento può manifestarsi nel tempo e grazie ad una costante implementazione della legge stessa, come dimostrato dalla letteratura scientifica sulle esperienze delle altre regioni italiane che dispongono di analoghe leggi regionali.



## Introduzione

Promuovere e progettare un modello alimentare basato sull'agrobiodiversità orticola che rispetti ambiente, tradizioni e identità culturali, capace di avvicinare consumatori e mondo della produzione, creando una rete virtuosa di relazioni territoriali e una maggior condivisione dei saperi. Questi sono gli obiettivi della "Compagnia del Carosello: Agro-Biodiversità e Comunità del Cibo", il progetto di partecipazione che vede come capofila il Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro.

Il progetto, in attuazione della L.R. 28/2017 "Legge sulla partecipazione", punta a promuovere un nuovo "ambito locale" per realizzare sinergie tra agricoltori, gruppi di acquisto solidale, università e centri di ricerca, enti locali, associazioni, ristoratori, esercizi commerciali, piccole e medie imprese agroalimentari, anche grazie al trasferimento dei saperi dagli anziani ai bambini: un nuovo modello per concorrere all'attuazione del Piano nazionale sulla biodiversità di interesse agricolo e alimentare e della sua Rete nazionale, in coerenza con gli strumenti di pianificazione e di programmazione nazionali e regionali.

Con la partecipazione dell'Istituto di Scienze delle Produzioni Alimentari – CNR di Bari, dei Comuni di Mola di Bari, Polignano a mare, Conversano e Monopoli, nonché della "Riserva Naturale Regionale Orientata dei Laghi di Conversano e Gravina di Monsignore", Legambiente e Università della Terza Età di Mola di Bari, la "Compagnia del Carosello" intende coinvolgere le diverse realtà locali in un percorso di cittadinanza attiva, in modo che tutti gli interessi e le opinioni presenti nel territorio siano rappresentati nel processo partecipativo.

Questo e-book riassume le attuali conoscenze sui saperi, le tradizioni e la biodiversità degli ortaggi locali, raccolte grazie al progetto BiodiverSO ([www.biodiversitapuglia.it](http://www.biodiversitapuglia.it)), ed è stato realizzato con lo scopo di raggiungere

il numero più alto possibile di partecipanti da coinvolgere. Un prodotto comunicativo che rappresenta il punto di partenza del processo partecipativo, poiché, grazie al coinvolgimento attivo di tutti i portatori di interesse, mira ad evolversi in un ulteriore e-book ("partecipato") grazie ai contributi che verranno "raccolti" sul territorio a seguito delle varie iniziative realizzate con la "Compagnia del Carosello". Un "lavoro di squadra", utile sia per la divulgazione dei saperi e delle tradizioni, soprattutto alle nuove generazioni, sia per valorizzare le varietà orticole autoctone e promuovere le filiere locali. Un processo partecipativo che sarà utile per rafforzare la consapevolezza e l'autostima dei produttori, nonché per aiutare gli agricoltori ad uscire dall'isolamento sociale e commerciale, favorendo allo stesso tempo la tutela dei consumatori in merito alla qualità delle produzioni agroalimentari locali.

Massimiliano Renna  
Consiglio Nazionale Ricerche  
Istituto di Scienze delle Produzioni Alimentari

REGIONE PUGLIA  
 Area Politiche per lo Sviluppo Rurale

Esempio di Scheda identificativa per l'Elenco dei Prodotti Tradizionali

REGIONE PUGLIA  
 Area Politiche per lo Sviluppo Rurale

**Scheda identificativa per l'Elenco dei Prodotti Tradizionali**

SCHEDA A)

N.  CATEGORIA: **PRODOTTI DELLA GASTRONOMIA**

1. Denominazione del prodotto: **Carciofi fritti**

2. Nome geografico abitato: **Carciofi fritti alla pugliese**

3. Provincia/e: **Tutte le province pugliesi**

4. Sinonimi e termini dialettali: **"Fritto di carciofi alla pugliese", Scarciole/ole, fritte**

5. Descrizione sintetica prodotto:  
 Di seguito si riporta la descrizione presente nel libro *Le ricette regionali italiane* (1967, vedi riquadro 11).  
 Ingredienti: 8 carciofi tenerissimi, farina bianca, olio d'oliva, due uova, un limone-sale.  
 Pulire bene i carciofi tagliando loro tutte le punte e le foglie esterne più dure, poi tagliarli verticalmente in quattro parti; mano a mano che sono pronti immergerli in acqua acidulata con il succo di limone affinché non anneriscano. Scuoferli bene, asciugarli e infarinarli, passarli nelle uova sbattute poi friggerli in olio bollente e posarli su carta di tipo assorbente.  
 Servirli subito cospargendoli di sale dopo qualche minuto.

6. Territorio interessato:  
 Tutta la regione, con maggiore frequenza nelle province di Foggia, Bari e Brindisi, dove la coltivazione del carciofo è più diffusa.

7. Descrizione delle metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura:  
 Dal capolinea dei carciofi si tolgono le branze esterne e le parti apicali più dure, nonché lo stelo. Si fanno a fette e si mettono in acqua acidulata perché non anneriscano. Si fanno sgocciolare dall'acqua strizzandoli tra le mani, si infarinano da entrambi i lati, si passano poi nelle uova sbattute e, quindi, nell'olio bollente. Quando sono ben dorati si pongono a sgocciolare su un foglio di carta.

8. Materiali, attrezzature specifiche utilizzati per la preparazione e il condizionamento:  
 Capolini di carciofo, coltello, acqua, farina, uova, olio.

9. Descrizione dei locali di lavorazione, conservazione e stagionatura:  
 Cucina.

10. Elementi che comprovino che le metodiche siano state praticate in maniera omogenea e secondo regole tradizionali per un periodo non inferiore ai 25 anni:  
 Il carciofo (*Cynara cardunculus* L. subsp. *acrotyma* (L.) Hayek) è la specie orticola più importante della Puglia, dopo il pomodoro da industria.



## Premessa

### PAT... chiari

La maggior parte degli ortaggi e dei prodotti a base di ortaggi presenti in questo libro sono dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT). Conosci il significato di PAT? Questo acronimo sta ad indicare, appunto, i Prodotti Agroalimentari Tradizionali, ossia i prodotti le cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura risultano consolidate nel tempo e praticate sul proprio territorio in maniera omogenea e secondo regole tradizionali e protrate nel tempo, comunque per un periodo non inferiore a 25 anni. I PAT rappresentano un'importante e originale espressione dell'ampio patrimonio culturale italiano, un baluardo dell'identità storica, culturale e territoriale che appartiene anche al "gusto" delle diverse regioni.

Quando un prodotto agroalimentare può essere definito un PAT? La denominazione di PAT viene "riconosciuta" con apposito decreto del MIPAAF che annualmente aggiorna e pubblica l'elenco nazionale dei PAT, suddivisi per regione, su proposta delle Regioni. A tal fine, risulta condizione "essenziale" almeno una prova documentale per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore a 25 anni. Importantissimo, quindi, è il lavoro di ricerca bibliografica, il reperimento di documenti storici e l'attenta analisi di testi scritti. La fase successiva è la compilazione di un'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 e fatte proprie dalla Regione che, dopo l'approvazione, predispone un elenco da inviare al MIPAAF. 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.

Fra i vari obiettivi della Compagnia del Carosello c'è anche l'ambizione di iscrivere nuove referenze, espressione dell'ambito locale di riferimento, nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali.

Cosa puoi fare tu? È presto detto. Se sei a conoscenza di un prodotto agroalimentare e/o una ricetta che fa parte delle tue tradizioni, abitudini o usanze familiari, sarebbe molto utile se riuscissi a fornirci informazioni, segnalazioni di libri di ricette o altri documenti scritti in grado di dimostrare la presenza e/o l'uso del prodotto locale da almeno 25 anni... La Compagnia del Carosello ha bisogno anche di te!





# **Il Carciofo**



# Il Carciofo di Mola



La varietà di carciofo (*Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus* (L.) Hayek) 'Locale di Mola' appartiene alla tipologia Catanese, il tipo di carciofo più coltivato in Italia pur se limitato alle regioni meridionali (Puglia, Sicilia, Basilicata).

Presenta capolini di forma ovoidale, compatti, con peso variabile da 120 a 200 g, brattee inermi, di colore verde con evidenti sfumature viollette. È disponibile sul mercato da novembre a maggio; è utilizzato crudo o cotto in numerosissime ricette. Tipico è il "carciofino" sott'olio prodotto con capolini di piccole dimensioni raccolti a fine ciclo.

A Mola, i primi campi di carciofo comparvero negli anni immediatamente dopo la prima Guerra Mondiale. Per molti anni la coltivazione del carciofo restò confinata quasi esclusivamente nei poderi lungo la costa, dove poteva utilizzare i vantaggi del clima mite invernale e la possibilità di essere irrigata grazie alla secolare presenza delle norie che sollevavano l'acqua di falda mediante l'energia fornita dai muli o dagli asini. Fino agli anni Cinquanta del secolo scorso, in Puglia, la coltivazione del carciofo aveva come punto di riferimento Mola. All'inizio degli anni Ottanta i carciofi pugliesi venivano prodotti per il 60% a Foggia, per il 24% a Brindisi e per il 14% a Mola, che comprendeva quasi tutta la produzione della provincia di Bari. La coltivazione del carciofo a Mola era stimata fra 1.500 e 2.000 ha, pari a oltre un terzo della superficie agraria utilizzata del comune. Attualmente, la quota pugliese di carciofi è pari al 30% di quella nazionale con una notevole riduzione di quella molese.

Grande merito degli agricoltori molesi è stato quello di aver diffuso la coltivazione del carciofo nelle suddette nuove aree irrigue pugliesi, nonché nel Metapontino, in Basilicata, dove ancora oggi si coltiva prevalentemente il clone portato dai molesi ed allora conosciuto unicamente con il nome 'Locale di Mola'.

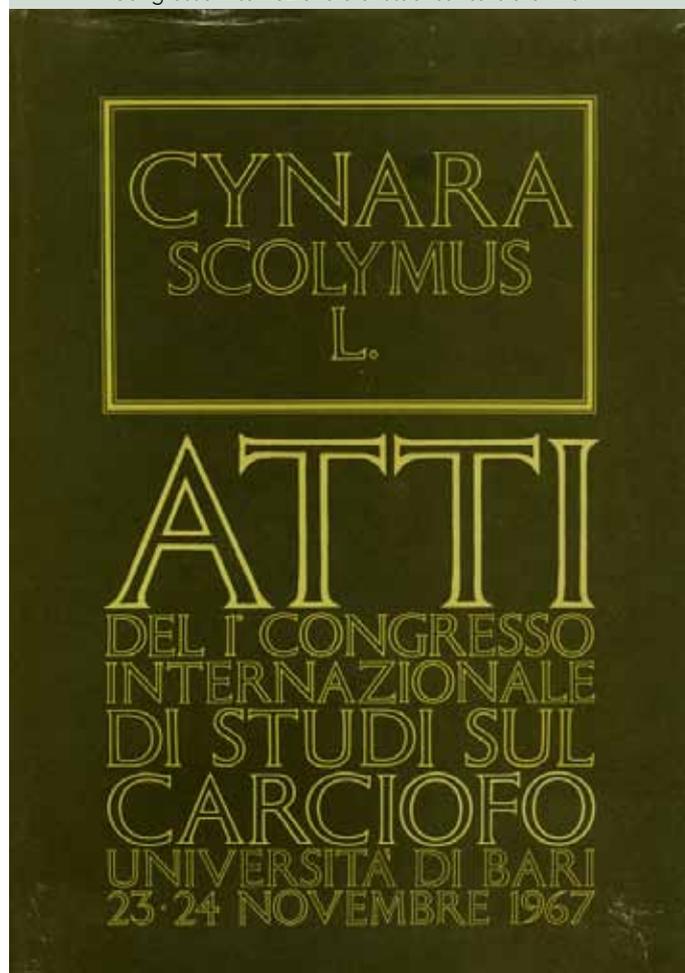
Purtroppo, come fu evidenziato nelle conclusioni del 9° Incontro di studio sul carciofo (Mola di Bari, 26 aprile 1986), gli attacchi sempre più gravi di avvizzimento da *Verticillium dahliae* ed il peggioramento della qualità del terreno in seguito al continuo e diffuso impiego di acqua

salmastra, avviarono un inarrestabile declino che nel giro di un decennio portarono alla quasi scomparsa della coltura dal territorio molese. Attualmente, anche grazie alla modesta ripresa degli ultimi anni, si stima che la coltivazione del carciofo interessi poche decine di ettari, diffusi a macchia di leopardo sul territorio e, comunque, tale da non interessare per niente le aree costiere e quelle interne più vicine al mare.

L'impianto veniva effettuato generalmente con i carducci, provenienti dalla scarducciatura eseguita in autunno e alla fine dell'inverno, disposti a 100-120 cm tra le file e 80 cm sulla fila.

Ancora oggi, i capolini vengono tagliati a mano prelevando anche una parte dello stelo (10-30 cm) accompagnato da due o tre foglie. Il numero di capolini commerciabili per pianta varia da 6 a 15. Dal mese di aprile fino a tutto maggio si possono ottenere da ogni pianta 3-5 capolini più piccoli che vengono raccolti (spezzati a mano) senza

Congresso internazionale di studi sul carciofo 1967



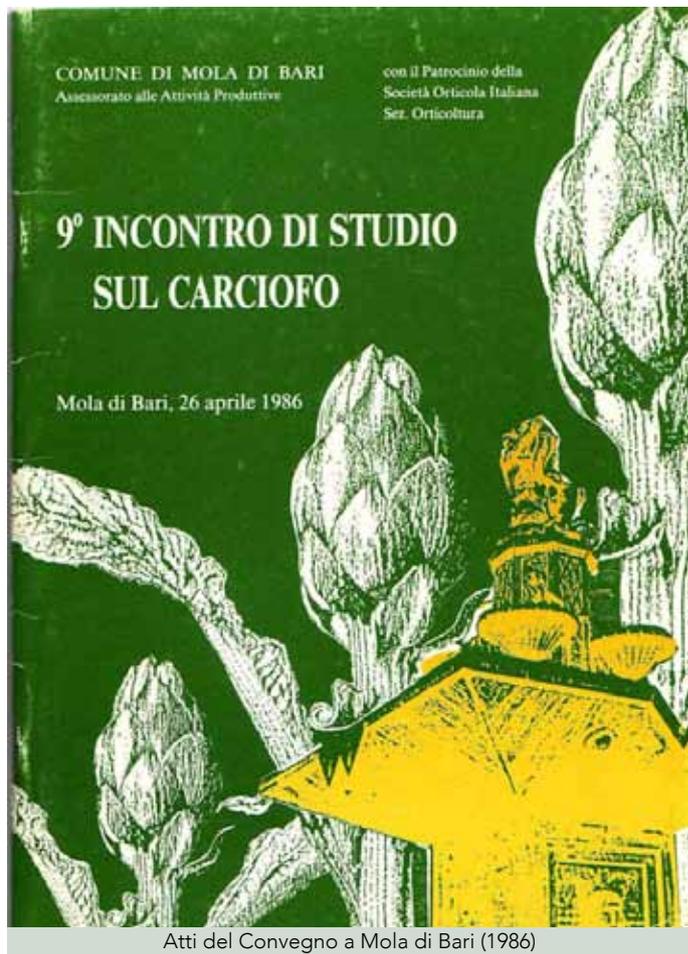
stelo e destinati all'industria di trasformazione o alla produzione di carciofini sott'olio da parte dei molesi.

La storia del carciofo in Puglia è strettamente legata agli agricoltori del comune di Mola di Bari.

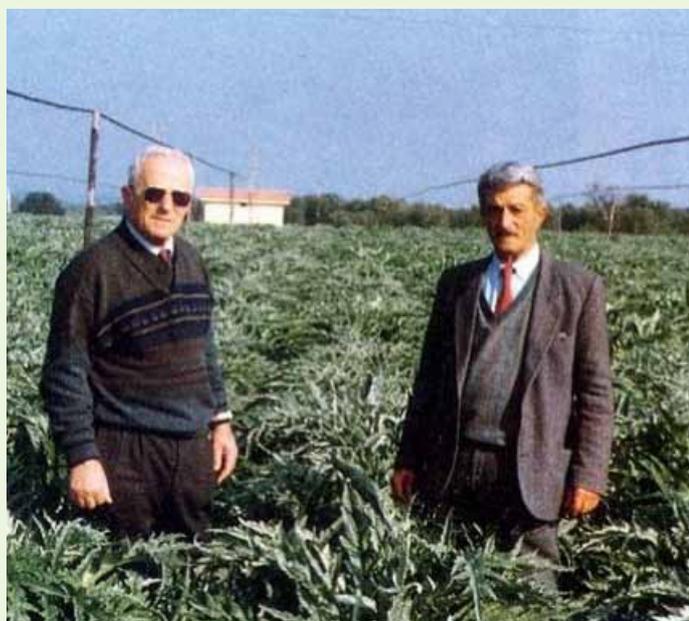
Fino al 1950, in Puglia la coltivazione del carciofo era concentrata per circa il 50% nelle campagne molesi. Successivamente, alcuni molesi (Colonna, Daniele, Susca e Ungaro, tra gli altri) iniziarono a coltivare il carciofo nelle nuove aree irrigue delle province di Brindisi e Foggia. Nella foto del 1983 vediamo gli agricoltori Campanile e Tanzi, di Mola.

Nel 1953 affittarono i campi di Susca e portarono avanti l'espansione del carciofo 'Locale di Mola' in tutta la regione.

La tipologia Catanese o 'Locale di Mola', grazie



Atti del Convegno a Mola di Bari (1986)



Campanile e Tanzi agricoltori di Mola di Bari (1983)

alla sua grande diffusione nelle aree meridionali, è certamente la varietà di carciofo più studiata al mondo. Hanno contribuito alla grande conoscenza di questa varietà locale sia le Facoltà di Agraria di Bari e di Catania che i Centri del CNR sull'Orticoltura afferenti alle medesime sedi universitarie. In particolare, va ricordata l'attività di ricerca esclusiva su questo ortaggio condotta negli anni Settanta e Ottanta presso il Centro Studi Cynar sul Carciofo, localizzato lungo la SS

Sagra del carciofo a Mola di Bari (1974)



16 ai confini fra Mola e Polignano a Mare in località Ripagnola. Nel caso particolare del 'Locale di Mola', la vicinanza alla sede delle istituzioni di ricerca citate e la presenza in esse di ricercatori molesi, ha permesso la produzione di un vastissimo know-how che si è tradotto in una evoluta tecnica di coltivazione divenuta modello di riferimento anche per le altre aree di produzione sia nazionali che estere. Di fondamentale importanza sono state le ricerche sul 'Locale di Mola' che hanno interessato la genetica, la nutrizione minerale delle piante, i consumi idrici, la fertirrigazione, il confronto varietale, l'atrofia del capolino, l'applicazione delle gibberelline, la densità colturale, il controllo delle malerbe, il controllo dei parassiti di origine animale e vegetale, il vivaismo, la propagazione in vitro, il risanamento del materiale di propagazione, la determinazione dei fenoli e delle sostanze nutraceutiche, il controllo degli imbrunimenti del "cuore" durante la conservazione e l'utilizzazione, la trasformazione per la surgelazione e per la IV e V Gamma.

Sagra del carciofo a Mola (1971; a sinistra, con l'impermeabile bianco, il prof. Vittorio Marzi)



Convegno sul carciofo a Mola di Bari (1973) - Gazzetta del Mezzogiorno

**IL « 7° INCONTRO DI STUDIO » SUI PROBLEMI DEL SETTORE**

# **Carciofo, un prodotto-base per l'economia dell'agro di Mola**

Ormai realtà il « Centro » -- Le relazioni dei professori Granili e De Marzi dell'Università di Bari -- La produzione migliora: ora bisogna «sfondare» all'estero



Carciofo 'Locale di Mola' in risanamento

Il progetto BiodiverSO ha risanato da infezioni virali e fungine il carciofo 'Locale di Mola' grazie all'attività promossa e condotta dal gruppo di ricerca del prof. Donato Gallitelli in collaborazione con il Vivaio F.lli Corrado.

Da piante di 'Locale di Mola' sono stati prelevati gli apici meristemati (una porzione dell'apice vegetativo della pianta di circa 0,3-0,4 mm) e trasferiti su idoneo substrato colturale per favorire la formazione di una struttura chiamata "callo". A causa della natura indifferenziata delle cellule del callo, da esse si ottengono germogli, definiti "espianti", che, singolarmente, sono trasferiti su substrato colturale fresco, dove formerà un nuovo callo i cui singoli germogli saranno trasferiti su altro substrato e così di seguito. Ciascun passaggio è definito "subcoltura".

A questo punto del percorso di risanamento, occorre decidere se si desidera avere molte piante o, piuttosto, poche piante, che però conservano le caratteristiche della pianta originaria. Questo è un problema molto importante per le varietà di carciofo rifiorante, perché aumentando il numero di subcolture degli espanti si corre il rischio di perdere le caratteristiche di precocità che, invece, è uno dei caratteri più importanti dal punto di vista commerciale.

Pertanto, per il 'Locale di Mola' il numero di subcolture è stato limitato a due-tre, ritenendo più importante preservare le caratteristiche di cui si è detto, rispetto all'ottenimento di un elevato numero di piante (un aspetto che può essere affrontato in vivaio).

Inoltre, tutti gli espanti sono stati sottoposti a "termoterapia" esponendoli alla temperatura di 38 °C per due cicli di 20 giorni intervallati dal tempo necessario al cambio del substrato. Dopo il secondo ciclo di termoterapia, gli espanti vengono messi in "ambientamento" per favorire la radicazione e formare piantine dalle quali prelevare nuovamente l'apice meristemato e le due-tre subcolture descritte in precedenza. Al termine di questo processo, le piante vengono trasferite in serra per l'ambientamento in terriccio ed eseguire un nuovo saggio per verificare l'avvenuta eliminazione delle infezioni.

Le piante risultate risanate sono trasferite in vivaio e costituiscono le "fonti primarie" da cui prelevare materiale per le successive fasi di moltiplicazione.



# I Carciofi al gratin



Per un pranzo sfizioso ci vuole un contorno altrettanto sfizioso ed i carciofi al gratin rappresentano l'alternativa ideale. Croccanti e saporiti, sono anche un'idea originale da mettere in tavola per accontentare i commensali che magari non mangiano carne. La tradizionale ricetta pugliese prevede i seguenti ingredienti: pangrattato, formaggio, prezzemolo, aglio, olio extravergine di oliva e sale. Ma c'è anche la variante con l'uovo. Come si preparano? Pulite i carciofi eliminando le parti eccessivamente dure ma senza spezzettarli troppo, immergendoli in una soluzione di acqua e succo di limone. Sistemate i carciofi in una teglia condendoli con aglio, prezzemolo, sale, pepe, abbondante mollica di pane grattugiata e irrorandoli di olio con aggiunta di poca acqua. Fate cuocere i carciofi a fuoco lento coprendo la teglia con un coperchio in modo tale da favorire una cottura più omogenea. A parte, sbattete qualche uovo e conditelo con formaggio e prezzemolo tagliuzzato e, quando i carciofi saranno cotti, versate il tutto sopra i carciofi. A questo punto sistemate la teglia in forno caldo fino a quando sulla superficie si formerà una bella crosta dorata. Nel 2020 i carciofi al gratin sono stati inseriti nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della regione Puglia. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è la ricetta «*Scarcioffe arraganate*» (in dialetto barese) descritta da Giovanni Panza nel libro "*Le checine de nononne*" (Scheda editore, 1982).

# I Carciofi fritti



I carciofi fritti possono essere proposti come goloso contorno o antipasto sfizioso che si prepara in pochi minuti. Dal capolino dei carciofi si tolgono le brattee esterne e le parti apicali più dure, nonché lo stelo. Si fanno a fette e si mettono in acqua acidulata per evitare che anneriscano. Si fanno sgocciolare dell'acqua strizzandoli tra le mani, si infarinano da entrambi i lati, si passano poi nelle uova sbattute e, quindi, nell'olio bollente. Quando sono ben dorati si pongono a sgocciolare su un foglio di carta. Un'altra variante prevede, invece, l'immersione in una pastella prima della frittura in olio. Come preparare la pastella? La pastella per friggere i carciofi potrebbe sembrare una cosa molto semplice da preparare. Tuttavia, non tutti conoscono la maniera tradizionale per farla a regola d'arte e darle quella leggerezza necessaria alla riuscita di una buona frittura. Per preparare la pastella è necessario stemperare qualche cucchiaino di farina (in base alla quantità di carciofi da friggere) aggiungendo dell'acqua fredda fino ad ottenere un composto non molto denso, quindi salare leggermente. Volendo ottenere una pastella ancora più delicata, è possibile aggiungere un albume d'uovo montato a neve, amalgamandolo alla pastella poco prima

di friggere. In alternativa, è possibile sostituire l'acqua con il vino bianco o, ancora meglio, metà e metà. I carciofi fritti sono stati inseriti nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali poiché è stato possibile dimostrare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee per la realizzazione della ricetta per un periodo superiore a 25 anni. Nel libro "Le ricette regionali italiane" (1967, prima edizione), Anna Gosetti della Salda riporta, tra le ricette tradizionali della Puglia, i "Carciofi fritti". Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (1990, Editore Mario Adda, Bari) Domenico Pinto, nel saggio "I prodotti tipici della terra pugliese", descrive i "carciofi fritti" come un piatto che riscuote particolare successo. Carciofi fritti con la traduzione in dialetto barese («*Scarcioffe fritte*») vengono descritti da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Skena editore, 1982). "A tavola con i carciofi" è il libro che Alessandro Suma ha pubblicato con Skena editore nel 1989, in cui viene descritta la ricetta "Fritto di carciofi alla pugliese". Anche nel ricettario Pasquale ("Viaggio nelle tradizioni e nella gastronomia"), edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove nel marzo 1989 (supplemento al n. 12), viene riportata la ricetta dei carciofi fritti («*I scarciuòfele frètte*»).

# I Carciofi ripieni



Durante il periodo autunno-invernale il pranzo della domenica in molte famiglie contadine pugliesi propone carciofi ripieni col sugo. Le mani sapienti dell'anziana mamma amalgamano gli ingredienti del ripieno fatto con uova, pan grattato, formaggio, prezzemolo tritato e pepe (l'aggiunta di ricotta lo rende più soffice) e poi controllano che i carciofi ripieni, sistemati in verticale nella pentola che contiene la salsa di pomodoro, restino lì belli dritti, per evitare che il ripieno fuoriesca. Col sugo verranno conditi gli spaghetti, mentre i carciofi rappresenteranno la seconda portata. Un'altra variante prevede che i carciofi ripieni possano essere preparati anche con patate e piselli, invece che cotti al sugo. In tutti i casi, si tratta di una ricetta pugliese realizzata con il "re degli ortaggi" ed inserita da BiodiverSO nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Tradizione documentata da diversi testi come quello scritto da Giovanni Panza, intitolato "*Le checine de nonne*" (Scheda editore, 1982), nonché quello scritto da Luigi Sada, intitolato "*La cucina in terra di Bari*" (Franco Muzzo editore, 1991). Vi è poi il libro intitolato, "*A tavola con i carciofi*", che Alessandro Suma ha pubblicato con Scheda editore nel 1989; il testo riporta 173 ricette a base di carciofo tra cui "Carciofi ripieni alla pugliese". Nel ricettario Pasquale ("*Viaggio nelle tradizioni e nella gastronomia*") edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove (come supplemento al n. 46 di aprile), dopo una breve nota sulle Tradizioni pasquali, sono riportate diverse ricette tra cui "*l' scarciuòfele chaine*" (Carciofi ripieni) con gli ingredienti per quattro persone e il procedimento per la preparazione. Numerose, quindi, sono le prove documentali fornite per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la realizzazione di questa ricetta per un periodo non inferiore ai 25 anni.

# I Carciofi sott'olio



## Ingredienti

Limoni, carciofi (da preferire quelli di taglia piccola), aglio fresco, aceto, olio, menta e sale.

## Procedimento

Versare il succo dei limoni in un recipiente capiente. Pulire i carciofini togliendo le brattee esterne e asportando (tagliando) la parte apicale delle brattee rimaste. Man mano che si puliscono, passarli uno ad uno nel succo di limone (per evitare che anneriscano). A parte, preparare una pentola con aceto, aglio, menta e limone a pezzetti, metterla sul fornello e portare ad ebollizione. Versare i carciofini e fare bollire per cinque minuti. Sgocciolare. Quando si saranno asciugati e raffreddati stiparli in un barattolo di vetro e ricoprirli d'olio evo. Chiudere ermeticamente.



# I Cardoni



I carducci o cardoni sono germogli prodotti a partire dalle gemme presenti sul rizoma, in particolare durante la ripresa vegetativa della pianta, poco durante la produzione dei capolini. Nel dialetto di diversi comuni pugliesi a vocazione cinaricola vengono chiamati "*cardune*" e "*figghiule*" (la "e" in questo caso, nel dialetto molese, è muta).

Questi germogli rappresentano il sistema di propagazione (agamica) più comune e tradizionale del carciofo, ma non il migliore. Esso consiste nel prelievo di carducci in sovrannumero dalle piante madri all'epoca delle scarducciature (lasciandone due o tre per pianta) e, dopo una selezione visiva, nel trapianto degli stessi in pieno campo.

I carducci della seconda scarducciatura, che in genere si effettua in gennaio-febbraio, possono essere collocati in piantonai possibilmente

pacciamati in maniera da stimolare la radicazione e nel contempo formare un piccolo rizoma legnoso per gli impianti dell'estate-autunno successivi. Parallelamente, una parte dei carducci viene venduta e consumata nella cucina tradizionale pugliese.

Tradizionalmente vengono mondati eliminando le parti più coriacee e fibrose, quindi vengono lavati e lessati in acqua e sale. Successivamente si lasciano a bagno per alcune ore in acqua, cambiandola due, tre volte per facilitare la deamarizzazione, quindi sono pronti all'uso. Possono essere semplicemente conditi con olio e sale, oppure essere utilizzati allo stesso modo dei capolini di carciofo.

Angelo D'Ambrosio nel libro "Tra anima e corpo - Cibo tra alimentazione in Puglia nei secoli XVIII e XIX" (Conte Editore, Lecce, 1995), cita il consumo dei cardoni nel mese di febbraio del

1763 nel seminario di Gravina, nel mese di novembre del 1770 nel seminario di Trani, nel mese di febbraio del 1855 nel seminario di Molfetta, nonché nei mesi di dicembre del 1750 e di gennaio, febbraio e marzo del 1751 nel Monastero di S. Agnese di Trani.

Luigi Sada nel libro "La cucina della terra di Bari" (Franco Muzzio Editore, Padova, 1991), riporta la ricetta "Cardune acchefanate" a base di carducci, che vengono indicati come "rimesticci delle piante di carciofo, che si svellono durante la stagione invernale per sfozzire le carciofaie".

I cardoni sono anche un ingrediente della tipica "minestra verde", primo piatto caratteristico barese



per il periodo di Natale. La ricetta viene descritta in dettaglio da Nicola Borri (1990) nel capitolo "Il pugliese a tavola. Alcune specialità della cucina pugliese ed il modo di prepararle" nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., Editore Mario Adda, Bari).

Dellacecca et al. (1976) riportano la tecnica tradizionale della scarducciatura e pubblicano una foto significativa nell'"Atlante delle varietà di carciofo. Contributo alla conoscenza della varietà coltivate nel mondo".

Sull'opuscolo "Cynara", supplemento al mensile locale Realtà nuove di Mola di Bari (N. 46 del 1992) dedicato al carciofo, alle sue tradizioni e al suo impiego nella cucina tradizionale molese, viene riportata un'altra ricetta e la descrizione di ciò che sono cardoni ("Cardeune"). I carducci possono sostituire i carciofi in alcuni piatti tipici della cucina molese. Le ricette indicate sono: riso patate e cardoni al forno, cardoni lessi, cardoni fritti e cardoni con la pasta e col sugo.







**Carota**

# Carota di Polignano



Sulle nostre tavole, sui banchi del fruttivendolo, nei supermercati, siamo abituati a vedere carote per lo più arancioni. Pochi sono a conoscenza del fatto che, in origine, le carote erano di colore viola, come ci indicano notizie provenienti da Afghanistan e Turchia. Solo successivamente, ed in seguito a mutazioni genetiche spontanee, gli esemplari di questa specie assunsero colorazioni più vicine all'arancio. Per avere conferma di ciò, basterebbe osservare una delle nature morte di Juan Sánchez Cotán, pittore seicentesco: raffigura proprio delle pastinache bianche e carote gialle e viola.

Ma come mai oggi le carote commerciali sono esclusivamente di colore arancio? Molto probabilmente, per rispondere a questa domanda occorre spostarsi nei Paesi Bassi dove sarebbe cominciata, non prima del XVII secolo, la selezione delle carote verso l'attuale colore arancio. Non è da escludere che gli olandesi abbiano deciso di privilegiare tale colore in onore della dinastia regnante, gli Orange. È accertato, comunque, che la carota di colore

arancio era coltivata per uso medicinale nel VI secolo, come apprendiamo dal *Codex Aniciae Julianae* o *Codex Vindobonensis*: un capolavoro dell'arte del VI secolo che illustra la "*De materia medica*", libro di botanica e farmacologia di Dioscoride Pedanio, medico vissuto nel I secolo. Tra le illustrazioni dell'erbario, conservato presso la Biblioteca Nazionale Austriaca di Vienna, sono riportati i dipinti di carote di colore arancio coltivate e spontanee; questi documenti dimostrano che nel V secolo, ma probabilmente già nel I, la carota era coltivata per le sue proprietà medicinali. Ulteriori documenti segnalano la presenza in Italia delle carote di diverso colore nel XIII e XIV secolo.

Una testimonianza della coltivazione delle carote in Puglia si ha leggendo il libro "*Del cibo pitagorico ovvero erbaceo*" di Vincenzo Corrado, un grande cuoco nato ad Oria (BR) nel 1736 e a servizio delle corti nobiliari di Napoli. Un'ulteriore testimonianza scritta ci proviene da Cavazza (1956) il quale descrive la coltivazione delle carote sugli arenili da Zapponeta a

Margherita di Savoia e a Barletta.

Da tali colture potrebbe derivare la 'Carota di Polignano', che è coltivata a scopi commerciali dagli agricoltori locali almeno dal 1940. Con le sue radici di colorazione variabile dal giallo al viola, passando da diverse gradazioni di arancio, fino a 15 anni fa era considerata una varietà locale a rischio di estinzione. Da allora, anche grazie al lavoro dei ricercatori dell'Università degli Studi di Bari e dell'ISPA-CNR di Bari, la 'Carota di Polignano' è stata sempre più apprezzata, per le proprie caratteristiche organolettiche e nutrizionali, tanto che oggi il rischio è diametralmente opposto: si potrebbe arrivare a coltivarla in modo eccessivo e sbagliato, anche fuori dal suo areale di elezione, e a produrre una sorta di deriva genetica.

La semina della 'Carota di Polignano' viene effettuata, in maniera scalare, dalla metà di agosto fino alla fine di settembre, mentre la raccolta, anch'essa scalare, si protrae dai primi giorni di dicembre fino a marzo-aprile. Il seme utilizzato per l'impianto della coltura viene autoprodotta ogni anno dagli agricoltori, che individuano le piante più sane e vigorose avendo cura di selezionarle con radici di colore diverso. I campi, posti a pochi metri dal mare e tendenzialmente sabbiosi, presentano una salinità piuttosto elevata, che viene esaltata dall'irrigazione con acqua salmastra proveniente da pozzi che, alla profondità di 10-20 m, sono in comunicazione con le prime infiltrazioni marine. La fase più faticosa e delicata della coltivazione è

indubbiamente la raccolta, eseguita a mano con l'ausilio di un forcone. Questo viene conficcato nel terreno ed utilizzato come se fosse una leva, per smuovere la terra attorno alle radici, estratte poi con cura per evitare possibili fratture. Non a caso, la particolare consistenza e la conformazione irregolare di queste carote rendono impossibile la raccolta meccanizzata comunemente applicata per le carote commerciali, determinando costi di produzione più elevati dovuti al maggior fabbisogno di manodopera. Dopo la raccolta, le radici subiscono un sommario lavaggio, al fine di asportare il terreno, e vengono poste in cassette di legno per essere commercializzate. I prezzi di vendita al dettaglio risultano due o tre volte maggiori delle comuni carote arancioni (fino a 2,5-3,5 €/kg nella vendita al dettaglio), senza che ciò costituisca un freno alla domanda di tale prodotto da parte dei consumatori, consapevoli delle pregevoli peculiarità della 'Carota di Polignano'.

I produttori della 'Carota di Polignano' hanno costituito l'associazione "La *bastinaca* di San Vito", in virtù del termine dialettale con cui vengono indicate le carote ("*bastinaca*" o "*pastinaca*") e della località dove si trovano i principali appezzamenti. San Vito, infatti, è la frazione in agro di Polignano che, a sua volta, prende il nome dalla storica Abbazia visibile dalla maggior parte dei campi in cui si coltiva tale carota. Tuttavia, è doveroso ricordare che la *pastinaca* (*Pastinaca sativa* L.) è un ortaggio appartenente ad un'altra specie, che ha radice





del metabolismo insulinico. Tale considerazione nasce anche dalla constatazione che circa un terzo degli zuccheri sono rappresentati dal fruttosio che possiede un basso indice glicemico, a differenza delle carote commerciali il cui contenuto di tale monosaccaride rappresenta poco più del 12%.

Le numerose ricette a base di carota dimostrano la buona versatilità di questo ortaggio nella preparazione di una vasta gamma di piatti. E ancor più per la 'Carota di Polignano', le peculiari caratteristiche organolettiche, l'aspetto cromatico e la consistenza fragrante e succulenta permettono di realizzare numerose pietanze. Dall'antipasto al dolce, quindi, quest'ortaggio tradizionale del territorio pugliese rappresenta un ingrediente in grado di caratterizzare le preparazioni gastronomiche con la tipicità del gusto non riscontrabile nelle comuni carote commerciali.

Tuttavia, uno dei limiti della 'Carota di Polignano' è rappresentato dalla ridotta conservabilità anche in ambiente refrigerato. Infatti, mentre la carota commerciale può essere conservata per mesi, se posta a basse temperature e con una elevata umidità relativa, la 'Carota di Polignano', a parità di temperatura di conservazione, permette una limitata *shelf life*. Pertanto, grazie ad una sperimentazione in collaborazione tra

completamente bianca e caratteristiche organolettiche decisamente diverse.

Grazie al lavoro svolto dai ricercatori baresi è stato dimostrato che, rispetto alle carote comuni, la 'Carota di Polignano' risulta più dolce, pur avendo un valore più basso di zuccheri totali (saccarosio, glucosio e fruttosio). Inoltre, quella di colore viola, è maggiormente ricca di antiossidanti. Quindi, il più basso apporto glucidico della 'Carota di Polignano' favorirebbe il suo consumo da parte di soggetti con problemi



Università degli Studi di Bari e CNR-ISPA di Bari è stato possibile mettere a punto un metodo per realizzare confetture di 'Carota di Polignano', diversamente colorate, preservando le caratteristiche organolettiche e nutrizionali dell'ortaggio fresco.

Al fine di valorizzare la 'Carota di Polignano', i ricercatori dell'Università degli Studi di Bari e del CNR-ISPA di Bari hanno anche sperimentato due tecniche per aumentare il contenuto in iodio delle radici: la concimazione fogliare e la fertirrigazione in vaso. È importante sottolineare che lo iodio è un micronutriente essenziale per l'uomo, in quanto è il componente fondamentale degli ormoni tiroidei. Secondo stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la carenza di iodio è uno dei più gravi problemi relativi alla salute pubblica, poiché può causare disordini dello sviluppo o, nei casi più gravi, patologie quali gozzo e cretinismo. La principale fonte di assunzione di iodio è rappresentata dalla dieta. Tuttavia, mentre il suo contenuto è elevato in alcuni alimenti, la sua concentrazione negli ortaggi è generalmente limitata rispetto ai fabbisogni umani. Una strategia di supporto alla dieta per contribuire alla lotta contro la malnutrizione è la tecnica della biofortificazione, che mira ad aumentare il valore nutrizionale delle piante arricchendole in particolare di micronutrienti, in modo che questi possano essere trasferiti ai consumatori attraverso la dieta, ad esempio con gli ortaggi. La biofortificazione si propone, quindi, come un metodo veloce e relativamente a basso costo per introdurre micronutrienti, come lo iodio, nella catena alimentare. I risultati della sperimentazione condotta dai ricercatori baresi evidenziano che la biofortificazione in iodio della 'Carota di Polignano' può essere effettuata in entrambi i modi ed il consumo di 100-200 g di 'Carota di Polignano' biofortificata consentirebbe di soddisfare il fabbisogno giornaliero di iodio.

Grazie alle attività del progetto BiodiverSO l'attenzione per la 'Carota di Polignano' è cresciuta, tanto quanto le richieste di semi per avviare nuove coltivazioni. Inoltre, nel 2015 la 'Carota di Polignano' è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Regione Puglia. Per quanto concerne le prove documentali necessarie a comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è stato possibile dimostrare questo requisito riportando l'indicazione e la scansione digitalizzata di una pagina del capitolo dedicato alla carota, tratta dal testo "Orticoltura" (a cura di Bianco e Pimpini), edito da Patron editore (Bologna) nel 1990. L'autore del capitolo è il prof. Vito V. Bianco, già ordinario di Orticoltura della Facoltà di Agraria dell'Università degli Studi di Bari.



# Cavolfiore





# Cima di cola



La 'Cima di cola' è l'antica varietà di cavolfiore (*Brassica oleracea* L. var. *botrytis*) che i baresi (non solo quelli del capoluogo...) hanno sempre privilegiato e consumato.

In Italia ci sono numerose varietà locali di cavolfiore, in quanto il nostro Paese è stato, nei secoli, uno dei più importanti centri di differenziazione di questa specie. Tra le antiche varietà con infiorescenza verde è particolarmente rinomata la 'Cima di cola'.

Cinquant'anni fa la 'Cima di cola' era la principale varietà di cavolfiore coltivata in Puglia. La produzione era principalmente indirizzata al mercato interno a causa del particolare colore verde della "testa", mentre l'unico colore di cavolfiore commercializzabile con l'estero era quello di colore bianco.

L'aumento degli scambi commerciali, ed in particolare il progressivo orientamento al prodotto da esportazione, ha concorso in modo decisivo alla riduzione della superficie coltivata con la 'Cima di cola' in Puglia.

La pianta di questa varietà è abbastanza grande, con un diametro di circa 80-85 cm, e le foglie, di

colore verde chiaro, possono arrivare anche a 60-70 cm. Il ciclo di coltivazione è autunno-invernale, anche se con alcune selezioni, effettuate in loco, è possibile la raccolta anche in primavera.

L'organo edule è una falsa infiorescenza: si presenta di forma sub-sferica, con un diametro variabile fra 15 e 22 cm, di colore verde mela/verde limone, e discreta compattezza.

Nonostante il nome "cavolfiore" (fiore di cavolo), di questa specie non mangiamo il fiore. Infatti, la parte edule è costituita da apici meristemati ingrossati del futuro stelo florale: allo stadio di "gemma florale" molto grande prende il nome di "corimbo" (o "testa" o "palla"). Il peso finale della "testa" della 'Cima di cola' può superare 1 kg.

La parte edule della 'Cima di Cola' è più spugnosa delle varietà di cavolfiore presenti sul mercato ed emana un forte odore durante la cottura. Questa varietà è stata inclusa nell'allegato 8 del PSR Puglia 2007-2013 e poi nel PSR 2014-2020 tra le risorse genetiche autoctone regionali a rischio di estinzione.

Le esigenze climatiche di questa varietà sono simili a quelle del cavolfiore tradizionale.

Il materiale di riproduzione è solitamente prodotto in azienda direttamente dall'agricoltore, per selezione. La messa a dimora viene normalmente effettuata mediante il trapianto. In pieno campo si ottengono produzioni variabili da 12 a 17 t/ha. Oggi in provincia di Bari si stimano pochissimi ettari sparsi in piccolissimi appezzamenti. Il prodotto è destinato esclusivamente al consumo locale e si trova in prevalenza in mercati rionali e piccoli punti vendita da ottobre ad aprile. Contiene molti solfati e glucosinolati, composti con spiccata attività funzionale per il nostro

organismo. Lo si nota anche durante la sua cottura, per il forte e sgradevole odore che sprigiona. Le tradizionali cultivar italiane sono oggetto di studio e soprattutto sono tra le più importanti fonti di caratteri utili al miglioramento genetico per arricchire l'offerta di colori (bianchi, verdi, viola e in futuro arancioni) nonché di forme, sapori, compattezza della testa e calendari produttivi. A giugno 2015 la Cima di cola è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali grazie al progetto BiodiverSO.

## Il Cavolfiore Magnifico

Una delle eccellenze della ricerca italiana è quella che da anni si occupa del miglioramento genetico del cavolfiore. A volte, i nomi che vengono attribuiti alle nuove varietà sono ispirati dai nomi degli stessi ricercatori che hanno contribuito alla definizione di un nuovo

genotipo. È successo anche per il cavolfiore tardivo Magnifico, ibrido F1, che è dedicato al molese Vitangelo Magnifico, prima ricercatore del CNR e poi direttore di uno degli istituti di ricerca del Ministero per le Politiche Agricole e Forestali, l'Istituto di Orticoltura, a cui si deve gran parte del lavoro di miglioramento genetico di questa specie.

## Perché Cima di cola

Abbiamo chiesto a Vito Buono, giornalista ora in pensione che si è occupato di turismo, gastronomia, natura e ambiente nei ruoli di corrispondente, inviato, redattore e direttore di diverse testate, perché questo nostro cavolo si chiamasse 'Cima di cola'. Ecco la sua risposta:

«Ho fatto qualche ricerca. Ho scoperto così che in botanica esiste un genere "Cola" che appartiene alla famiglia delle "Sterculioideae" e annovera molte specie che, fra l'altro, non sono presenti in Italia. Si tratta però di piante assai lontane dalla "brassicaceae" quindi non dovrebbe, quel termine, avere alcuna attinenza col nome di questo genere. Ho cercato anche nei dizionari latini e greci, per cercare qualche traccia: in quello latino mi sono imbattuto nel termine "cola" che significa

"colon" e rimanda a quel termine e lì precisa che si tratta dell'intestino grasso. In latino c'è anche il verbo "colo" che ha il significato di "coltivare", "esercitare l'agricoltura" (di qui il termine "colono") ma anche "curare", "colare", "filtrare" e "depurare". Nel dizionario greco troviamo "colos" che significa "bile", "fiele". Potrebbe quindi quel termine avere qualche attinenza con questi perché indica un ortaggio che è buono per "depurare" o far bene all'intestino e alla bile? Lo ritengo poco probabile anche se un qualche collegamento c'è. Allora ho consultato diversi dizionari di termini dialettali baresi che ho a casa. Su nessuno è spiegata l'origine di questo nome e tutti si limitano a dire che il termine significa "cavolo" ed anche "colare" o "scolare" e che è anche l'abbreviazione del nome proprio "Nicola" che poi ha anche il diminutivo di "Colino". Alla fine, non trovando risposte convincenti alla mia domanda mi sono fatta l'idea che quel "Cola" o "Cole" non fosse altro che un richiamo a "Nicola" che mi sono figurato fosse il contadino che per primo ha selezionato questa varietà di cavolo: un contadino del territorio barese, naturalmente, che portava il nome di "Nicola" e quindi "Cola". So che è un'idea peregrina ma, in mancanza di certezze, mi sono accontentato di questa audace intuizione. Continuerò a cercare e, in caso di novità, vi farò sapere».







**Cavolo da foglia**

# Cavolo riccio



Nella provincia di Bari è noto come "Cole rizze" (con la "e" muta), la specie botanica è *Brassica oleracea* L. (Gruppo *viridis*), cavolo laciniato, o *Brassica oleracea* L. var. *acephala*, cavolo riccio o cavolo a foglia riccia e liscia.

Si presenta solitamente con foglie molto incise e frastagliate ma la variabilità di questo ortaggio fa sì che si presenti anche con foglie a margine intero. Il ciclo colturale è medio-precoce; si semina in estate o in autunno.

Del 'Cavolo riccio' vengono utilizzate le foglie più giovani prossime all'infiorescenza principale e le infiorescenze secondarie presenti all'ascella delle foglie. In alcuni paesi, ad esempio a Putignano (Bari), vengono consumate soltanto le foglie, soprattutto in abbinamento alla purea di fave (Sportelli, 2015).

Le cime sono piccole, la resa della raccolta è bassa. L'odore che produce è quello tipico delle brassicacee: forte e deciso.

Fave e "cole rizze" era il piatto tipico dei contadini e della povera gente fino agli anni

'50; una pietanza che andava consumata anche fredda e che a volte si mangiava come merenda durante le ore di lavoro nei campi.

I cavoli ricci vengono consumati anche stufati, oppure cotti con la pasta "alla San Giannine" (con soffritto di aglio, olio e un po' di pomodorini da serbo coltivati in estate).

Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990; Editore Mario Adda, Bari), nella sezione dal titolo "«vademecum» della cucina tipica pugliese", Luigi Sada, descrive la ricetta dal titolo "Gnocchetti e cavoli ricci" ("Ciambudde colerizze") esclusiva dell'agro di Carbonara (Bari) e di Gallipoli (Lecce): «Piacevole minestra in uso soltanto in agro di Carbonara e di Gallipoli, dove appunto si coltiva il cavolo riccio. Pulire 500 g di cavoli ricci, lasciando i broccoli e le foglioline tenere; dare loro un bollo in molta acqua salata. Quindi versare nella medesima pentola 300 g di gnocchetti, da far cuocere al dente. Dopo aver scolato ben bene pasta e verdura, condirli con semplice sugo di pomodoro e formaggio

pecorino grattugiato.»

Angiolo Del Lungo nel libro "40 ortaggi poco noti" del 1942 riporta questo: «V'è un gruppo di cavoli che si possono chiamare senza testa. A differenza degli altri, essi non sono coltivati cioè per l'infiorescenza o il "cappuccio", ma solamente per le foglie; sono indicati anche nei cataloghi col nome di "cavoli non globosi" o cavoli da foglie. Ma se loro sono senza testa, hanno la testa bene a posto invece gli ortolani che li coltivano; essi, infatti, costituiscono un ottimo cibo, offrono un raccolto che si prolunga assai, staccando le foglie esterne man mano che sono sviluppate, anche nel pieno inverno.»

Il Cavolo riccio viene descritto da Cesare Forti nel libro "La coltivazione degli ortaggi" (1929), da Elio Gramignani nel "Trattato di Orticoltura" (1934) e da Domenico Tamaro nel libro "Ortaggi di grande reddito. Trattato di orticoltura industriale. Il volume" (1937, a proposito della Coltivazione del 'Cavolo a penna').

Sul del mensile "Noci gazzettino: periodico di

vita nocese" n. 13, agosto-settembre 1980, si legge nell'articolo intitolato "I nostri mestieri popolari: L'ortolano con le sue erbe fresche" che gli ortolani commerciavano i "càvele rizze".



## Il cavolo delle due feste

Il cavolo riccio ha un legame particolare con la storia e la tradizione di Adelfia (dal greco *adelphòs*, che vuol dire "fratellanza" ed è un comune nato nel 1929 dalla fusione dei comuni di Canneto di Bari e Montrone). Qui il 'Cavolo riccio' è noto anche come "la pianta delle due feste", perché ogni anno la raccolta comincia il giorno di San Trifone (il 10 novembre), in corrispondenza della festa patronale di Montrone, e finisce in occasione della Festa della Madonna della Stella di Canneto (il lunedì dell'Angelo), quando si prepara il "brodo di Pasqua", un piatto tradizionale a base di 'Cavolo riccio', utilizzando in particolare i germogli con gli abbozzi di infiorescenze, chiamati "mimarole".



# Cetriolo





# Cetriolo mezzo lungo di Polignano



Nota anche come 'Liscio di Polignano' e 'Cetriolo di Polignano', questa varietà locale di vecchia utilizzazione si caratterizza per la presenza di tessuti del mesocarpo bianco-verdastri, profumati, acquosi e croccanti, talvolta amarognoli, a causa di principi amari denominati cucurbitacine.

Il cetriolo (*Cucumis sativus* L.) è una delle piante coltivate più antiche.

In Puglia la provincia dove viene più coltivato il cetriolo è quella di Bari, nella quale vengono realizzate le produzioni unitarie più elevate.

Il cetriolo appartiene alla famiglia delle *Cucurbitaceae*, genere *Cucumis*, specie *C. sativus* ( $2n = 14$ ). Delle oltre 30 specie comprese nel genere *Cucumis*, la *sativus* è l'unica non originaria dell'Africa. È una pianta a ciclo biologico annuale. Il frutto è un peponide di forma allungata, di lunghezza compresa fra 8-12 cm circa, a sezione tendenzialmente circolare di 4-6 cm di diametro. Viene raccolto immaturo e costituisce la parte edule. L'epidermide di colore uniforme o con leggere striature, verde scuro che diventa giallo

a completa maturazione, è liscia o leggermente ruvida per la presenza di tricomi, ovvero piccole protuberanze spinose, che talvolta cadono durante l'accrescimento dei frutti o vengono asportate con le manipolazioni di raccolta e confezionamento degli stessi.



## Tecnica colturale

Nell'avvicendamento il cetriolo precede o segue le tipiche colture orticole invernali quali cavolfiore, finocchio, lattuga, sedano. Nelle colture di serra può seguire una coltura tardiva di pomodoro o, in secondo raccolto, una coltura precoce di pomodoro, melanzana, peperone.

I lavori preparatori iniziano generalmente con un'aratura a 30-40 cm di profondità e proseguono con successive erpicature, al fine di predisporre un letto di semina o di trapianto quanto più possibile accurato.

Per evitare la possibile formazione di ristagni idrici, nei confronti dei quali il cetriolo si dimostra particolarmente sensibile, il terreno può essere sistemato a prose.

Preliminare all'impianto risulta la pratica della pacciamatura, effettuata con la stesura di film in polietilene nero da 0,05 mm. Viene obbligatoriamente preceduta dalla posa in opera di ali gocciolanti o di manichette forate, mediante le quali si provvederà a garantire la necessaria quantità di acqua irrigua o, più frequentemente, ad effettuare la fertirrigazione.

Per il ciclo estivo di pieno campo si adotta quasi ovunque il metodo della semina diretta, data l'elevata germinabilità della specie e le ottime condizioni climatiche che si riscontrano in tale periodo.

I semi sono di forma ovale-allungata, schiacciati, di colore bianco paglierino e di lunghezza variabile da 0,6 a 1 cm; il peso di 1.000 semi è di circa 20-30 g ed 1 g ne contiene di conseguenza da 35 a 50.

Per le colture in serra si ricorre alla tecnica del trapianto di piantine allevate in contenitori alveolati che oltre a garantire una migliore uniformità di vegetazione e scarse fallanze, consente di ottenere notevoli anticipi produttivi e produzioni areiche più elevate.

L'impianto può essere realizzato a fila singola o binata: nel primo caso le distanze variano da 120-150 cm tra le file e da 35-45 cm sulla fila; nel secondo caso si adottano distanze di 140 cm tra le bine, 120 cm tra le file e 30-35 cm sulla fila.

In entrambe le soluzioni si mira a raggiungere una densità intorno alle 2 piante/m<sup>2</sup> (100 x 50 cm). Distanza tra le piante e densità, tuttavia, possono subire sensibili variazioni in funzione della struttura protettiva utilizzata, del tipo di allevamento e potatura adottati (verticale, "a terra", a stelo unico, a più steli, ecc.), delle diverse epoche e degli areali di coltivazione. I migliori risultati sono

ottenibili allevando le piante a stelo unico.

La messa a dimora, in serra, avviene generalmente dopo la prima metà di marzo, utilizzando piantine allo stadio della prima o seconda foglia vera; è sempre più diffusa, peraltro, la tendenza ad anticipare l'epoca di impianto ai primi di febbraio e di procedere poi, con trapianti e semine scalari, fino alla seconda decade di luglio. Oltre tale periodo non è consigliabile andare, in quanto l'intensificazione delle problematiche fitosanitarie e la progressiva diminuzione della luminosità si ripercuotono negativamente sulla produzione e sulla qualità del prodotto, rendendo spesso la coltura non più remunerativa.

La serra ideale per la coltivazione del cetriolo dovrebbe avere una volumetria pari o maggiore a 2,5-3 m<sup>3</sup> per ogni m<sup>2</sup> coperto e una larghezza non inferiore ai 5-6 m; dovrebbe essere, inoltre, dotata di aperture laterali e/o al colmo per l'arieggiamento.

La pianta di cetriolo, per la sua conformazione morfologica (in particolare il fusto erbaceo), necessita di tutori.

Il sistema di allevamento più diffuso è quello in verticale monostelo che consente di velocizzare notevolmente le operazioni di raccolta, oltre ad avere una positiva influenza sulla sanità e colorazione dei frutti che risultano meno coperti dal fogliame.

Dopo la raccolta dei primi frutti, occorre procedere alla defogliazione dello stelo principale per i primi 40-50 cm, con lo scopo di ridurre la superficie traspirante, aumentare l'efficienza della luce e determinare un maggiore arieggiamento che aiuti a limitare le fitopatie.

In taluni casi, al termine della raccolta dei frutti, si procede alla cimatura del fusto principale, per stimolare l'emissione di nuovi getti ascellari, sui quali sarà possibile recuperare ulteriori quote di prodotto.



Formulare per il cetriolo un piano di concimazione da utilizzare in modo generalizzato risulta pressoché impossibile, poiché questo varia in funzione delle caratteristiche pedoclimatiche degli areali di coltivazione, delle epoche prescelte, delle tecniche agronomiche e, non ultimo, delle precessioni colturali. In pratica, il principale riferimento è rappresentato dalle asportazioni che, riferite ad una tonnellata di prodotto, corrispondono a 1,6 kg di N, 0,8 kg di P, 2,6 kg di K, 0,5 kg di Ca e 0,5 kg di Mg. Il maggiore assorbimento di K e di N si ha principalmente nelle prime fasi di accrescimento delle piante, quello del P pressoché costantemente durante l'accrescimento e nella fase produttiva, ma in misura minore rispetto a N e K, mentre piuttosto notevole è l'assorbimento di Ca nella fase produttiva. Notevole importanza assume la tecnica irrigua, soprattutto nel ciclo primaverile-estivo, in relazione alle elevate esigenze della cucurbitacea. Spesso si ricorre ai sistemi per asperzione oppure, come accade in serra, a sistemi a microerogazione. I volumi stagionali si aggirano sui 4.000-5.000 m<sup>3</sup>/ha.

Per quanto riguarda la lotta alle malerbe, queste possono essere controllate con la pacciamatura impiegando film plastici scuri, altrimenti si ricorre all'uso di erbicidi.

Appare opportuno, infine, ricordare la grande utilità degli insetti pronubi nel favorire la fecondazione dei fiori con successiva allegazione e di conseguenza la produzione.

In coltura tradizionale le raccolte iniziano dopo 30-40 giorni dal trapianto e si susseguono con cadenza quotidiana.

Generalmente interessano i frutti fisiologicamente immaturi, che manifestano un colore molto intenso, e quindi sono pronti sotto il profilo commerciale. La piena maturazione, infatti, si evidenzia con la comparsa di sfumature dapprima di colore verde-giallo, poi giallo-verde e infine giallo.

Il processo è assai rapido e si accompagna all'intenerimento dei tessuti della polpa, al rammollimento dell'endocarpo e all'indurimento del seme. La raccolta pertanto è tempestiva.

L'eventuale conservazione del prodotto viene effettuata ad una temperatura relativamente elevata (10-12 °C), per evitare la comparsa di danni da freddo, ad un'altrettanta alta umidità relativa (90-95%).



## Espressione sessuale

Ma il 'Cetriolo di Polignano' è una varietà monoica, andromonoica o ermafrodita?

In base alla biologia dei fiori presenti sulle piante, le varietà di cetriolo si possono distinguere in:

- monoiche (con fiori maschili e femminili separati);
- andromonoiche (con fiori ermafroditi e fiori maschili);
- ermafrodite (con soli fiori ermafroditi).

Esistono anche le varietà ginoiche, che hanno solo fiori femminili (non è il caso del 'Cetriolo mezzo lungo di Polignano').

## Passato remoto

In passato, le varietà di cetriolo venivano indicate con nomi che richiamavano la dimensione e/o il colore dei peponidi. Il cetriolo per il consumo fresco è grosso per definizione, per distinguerlo da quello per l'industria che è piccolo. Pertanto, le varietà erano definite con nomi quali: 'Grosso bianco', 'Verde degli ortolani', 'Mezzo lungo di Chioggia' e, appunto, 'Mezzo lungo di Polignano'.

## La leggenda del cetriolo amaro



«Hai fatto la schiuma?» mi chiedeva mia madre mentre affettavo il cetriolo per preparare l'insalata.

Fino a 30-40 anni fa, quando si utilizzavano molte varietà locali, prima di consumarlo, il cetriolo veniva tagliato alle due estremità per produrre, attraverso lo strofinamento su ogni estremità della parte separata, abbondante schiuma, in seguito a ripetuti movimenti circolari. Alcuni, prima dello strofinamento, immergevano le estremità tagliate del cetriolo nel sale, altri ancora tagliavano il cetriolo a fette, lo cospargevano di sale e dopo un'oretta lo sciacquavano per allontanare l'amaro.

Lo strofinamento sulle parti tagliate del cetriolo produce una tipica schiuma bianca che si riteneva riuscisse ad eliminare la sostanza amara presente nel frutto. Ma era davvero così?

A casa consumavamo soprattutto il cetriolo 'Mezzo lungo di Polignano' (o 'Liscio di Polignano'), un'antica varietà locale: mesocarpo bianco-verdastro, acquoso, croccante ma talvolta amarognolo. In alcuni casi il frutto risultava indigesto, in altri risultava così amaro da non poter essere consumato.

Il cetriolo, come altre specie della famiglia delle cucurbitacee, può contenere un gruppo di sostanze biologicamente attive, le cucurbitacine, che hanno un sapore amaro e si formano in seguito a stress indotti da parassiti o da condizioni ambientali avverse. Come spesso accade, si tratta di una risposta di difesa della pianta. Le cucurbitacine si formano in seguito a stress idrici e termici, ridotta disponibilità di acqua e abbassamenti di temperatura, o in seguito all'impollinazione incrociata con piante

che le contengono. Le cucurbitacine possono essere presenti in tutte le parti della pianta: foglie, steli e frutti.

Le cucurbitacine sono state isolate da varie famiglie di piante, come le Cucurbitacee e le Crucifere, e utilizzate come farmaci in molti paesi come la Cina e l'India. Appartengono al gruppo dei triterpeni tetraciclici e si trovano frequentemente sotto forma di monogliceridi. Alcune cucurbitacine hanno dimostrato di avere effetti antinfiammatori ed analgesici ma anche effetti citotossici.

Nel tempo il miglioramento genetico ha ridotto drasticamente il contenuto di cucurbitacina nel cetriolo ed oggi è molto raro trovare frutti amari nelle nuove varietà migliorate di questa cucurbitacea.

Nelle vecchie varietà locali di cetriolo l'intensità dell'amaro variava da frutto a frutto nonché all'interno di uno stesso frutto. Le cucurbitacine, infatti, si formano in risposta a stress momentanei e si localizzano principalmente alla base o vicino al peduncolo del frutto, nella parte prossimale del frutto piuttosto che in quella distale. Quando i cetrioli erano sgradevoli, l'amaro era sempre localizzato nella buccia o al di sotto di essa e non in profondità, intorno ai semi. Per questo, non era la schiuma che eliminava il sapore amaro ma, semplicemente, l'allontanamento della parte del frutto attaccata al peduncolo.

Così, quando il cetriolo dell'insalata risultava amaro mi chiedevano di nuovo: «Hai fatto la schiuma?». Io abbassavo la testa sconsolato, e il saggio di turno aggiungeva: «Ma l'hai fatta nel verso giusto?».







**Cicoria**

# Cicoria “puntarelle” molfettese



La cicoria catalogna (*Cichorium intybus* L., gruppo catalogna), indicata anche come cicoria “asparago” o “puntarelle”, comprende svariate popolazioni che presentano una “testa” costituita da numerosi germogli, simili per aspetto ai turioni dell’asparago, donde anche la denominazione di “cicoria asparago”. Le foglie presentano un lembo di forma e colore diverso a seconda della popolazione o delle caratteristiche pedo-climatiche, manifestando una frequente eterofilia. Nelle varie località del territorio pugliese vengono indicate con diversi nomi, che indicano il luogo di provenienza del genotipo selezionato nel tempo dagli agricoltori locali. La diffusione e il consumo delle “puntarelle” riguarda tutto l’ambito regionale, e l’impiego avviene come ortaggio crudo, anche condito in insalata con olio, aglio e acciughe, o cotto. Popolazioni simili si trovano anche in Lazio (‘Cicoria di catalogna frastagliata di

Gaeta’) e in Veneto (‘Cicoria catalogna Gigante di Chioggia’). Si tratta di popolazioni locali, di diffusione molto limitata, il cui consumo riguarda ambiti regionali circoscritti, come ortaggio crudo o in insalata con olio, aglio e acciughe (nella più famosa versione laziale). Le popolazioni coltivate in Puglia rientrano nei due principali raggruppamenti della ‘Catalogna puntarelle di Molfetta’ e ‘Catalogna puntarelle di Galatina’. La ‘Cicoria catalogna di Molfetta’ è una varietà locale con “cespo” a base contenuta e germogli tendenzialmente allungati, di altezza scalare e disposizione a piramide. Il “cespo” è caratterizzato dall’abbondante presenza di foglioline tra i germogli, i quali presentano una colorazione biancastra con sfumature di verde più o meno intense. La ‘Cicoria di Molfetta’ è più rustica e più resistente al freddo delle altre varietà locali pugliesi di cicoria catalogna.

L'impianto della coltura avviene mediante trapianto di piantine prodotte in vivaio con pane di terra oppure in semenzaio, trapiantate a radice nuda con 6-8 foglie vere, alte 15-20 cm, tagliate a 10 cm dal colletto al momento del trapianto. Il periodo dei trapianti inizia a metà agosto e si protrae fino a tutto ottobre. Frequentemente, il seme è riprodotto in azienda dai singoli agricoltori da piante selezionate per i caratteri che contraddistinguono la singola popolazione. Al genere *Cichorium* sono attribuite proprietà nutrizionali e salutistiche importanti, determinate da numerose sostanze chimiche, di cui le foglie e le altre porzioni di pianta sono ricche. Recentemente, queste proprietà sono diventate oggetto di studio rilevante ai fini della caratterizzazione biochimica e nutrizionale dei prodotti eduli. Le eccellenti proprietà nutrizionali e la scarsa diffusione extra-regionale di questo prodotto suggeriscono alcune modalità di trasformazione atte a promuoverne il consumo al di fuori della tradizione regionale, ad ampliarne la destinazione culinaria e a valorizzarne le proprietà nutrizionali. Da una parte, si ipotizza di ampliare il consumo di prodotto crudo attraverso una minima lavorazione di IV gamma che consenta l'impiego immediato del prodotto acquistato e ne faciliti il trasporto; dall'altra, si propone una trasformazione più elaborata

allo scopo di promuovere un prodotto cotto di V gamma, da consumare tal quale o come ingrediente di piatti più complessi.

La società agricola Sempreverde s.r.l. dei f.lli Favuzzi è una delle aziende agricole della provincia di Bari leader nella produzione di cicoria catalogna a puntarelle di Molfetta. L'azienda dal 2013 è partner del Progetto BiodiverSO, grazie al quale sta caratterizzando la varietà 'Cicoria molfettese' mediante la valutazione morfologica e qualitativo-nutrizionale di più selezioni in collaborazione con l'Università degli Studi di Bari e l'Istituto di Scienze delle Produzioni Alimentari del CNR di Bari.

Grazie al progetto BiodiverSO la cicoria di Molfetta è stata inserita, nel 2015, nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Per quanto concerne le prove documentali necessarie a comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è stato possibile dimostrare questo requisito riportando vari documenti, tra cui il libro "Orticoltura salentina" (1914) dell'autore Albino Mannarini. Inoltre, diversi autori riportano dati ed informazioni inerenti le caratteristiche nutrizionali e l'impiego gastronomico di tale ortaggio.



# Cima di rapa





# Cima di rapa



## Origine e diffusione

La cima di rapa è una specie di antica origine mediterranea; ha un'importanza per lo più locale, legata ad usanze alimentari ben radicate nell'Italia centro-meridionale, in particolar modo in Puglia, il principale centro di coltivazione. Nel 2019 in Italia sono stati censiti 9.814 ha; quasi la metà in Puglia, soprattutto a Foggia (ISTAT, 2019).

La cima di rapa è considerato un prodotto tipico pugliese, infatti è stata inserita nel 2006 nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali. Negli ultimi decenni ha attirato l'attenzione di un numero sempre maggiore di consumatori del Nord Italia e, seguendo le orme degli emigrati, ha raggiunto altri Paesi europei, gli Stati Uniti, Canada e Australia. Nel Nord America è conosciuta con i nomi di "broccoli raab", "raab", "rapa", "rappini o rapini", "spring broccoli", "italian turnip" e "taitcat".

## Caratteristiche varietali

In passato era indicata come *Brassica campestris* L.; successivamente, Pignatti (1982) ha incluso *B. campestris* in *Brassica rapa* L., ma attualmente la nomenclatura più comune e da adottare per questa brassicacea è la seguente: *Brassica rapa*, Broccoletto group, sebbene venga riportata

anche *Brassica rapa* L. subsp. *sylvestris* L. Janch. var. *esculenta* Hort.

Della cima di rapa mangiamo le infiorescenze accompagnate da un corto stelo e dalle foglie più giovani. Il diametro dell'infiorescenza principale è molto variabile in funzione della precocità delle popolazioni, della densità d'impianto e della tecnica colturale. In genere, le popolazioni precoci difficilmente raggiungono 5 cm di diametro, mentre quelle tardive possono superare 10 cm. Oltre all'infiorescenza principale, all'ascella di ogni foglia c'è una gemma da cui prende origine un'infiorescenza secondaria (solitamente sono in numero maggiore nelle popolazioni tardive rispetto a quelle precoci). In Puglia, in seguito all'ampia diffusione sul territorio e alla selezione operata dagli agricoltori, molti dei quali ancora oggi hanno l'abitudine di auto-prodursi il seme, sono diffuse numerose popolazioni di cima di rapa, che sono caratterizzate da un'ampia variabilità, soprattutto in relazione al periodo di tempo che intercorre tra la semina e la comparsa dell'infiorescenza principale. Di conseguenza, le popolazioni si differenziano soprattutto per la lunghezza del ciclo colturale e possono essere distinte in precoci, medie e tardive. Alcune ricerche condotte dall'Università di Bari hanno permesso di individuare e distinguere in funzione dell'epoca di fioritura oltre cento

popolazioni di cima di rapa presenti in tutto il territorio del Sud Italia. Esse prendono il nome dalla località di coltivazione o dalla durata del ciclo colturale, dalla più probabile epoca di raccolta, dalle dimensioni dell'infiorescenza o dall'insieme di due o più caratteristiche. Le popolazioni più precoci, come la 'Quarantina', hanno ciclo molto breve, che può concludersi anche in 45 giorni (alcuni coltivano anche una popolazione che indicano con il termine 'Trentina'), per cui non hanno la possibilità di accrescersi molto e producono infiorescenze molto piccole che tendono a schiudere i boccioli fiorali molto presto. Seminate alla fine di agosto, negli ambienti meridionali, le popolazioni precoci sono pronte per la raccolta già nel mese di settembre o ottobre. Alla 'Quarantina' fanno seguito, per la durata del ciclo, la 'Cinquantina', 'Sessantina', 'Novantina', 'Centoventina', 'Natalina', 'Di gennaio', 'Di febbraio-marzo', 'Di marzo-aprile', ecc. Le popolazioni con lunghezza del ciclo medio, cioè quelle invernali che si raccolgono da dicembre ('Natalina') fino a febbraio, hanno una maggiore massa fogliare e producono un'infiorescenza più grossa da cui deriva il nome di 'Cima grande' attribuito ad alcune di queste popolazioni. In questi casi, lo stelo principale si forma 40-50 giorni dopo la semina. Le popolazioni tardive o primaverili si raccolgono da marzo fino ad aprile-maggio. Più in particolare, le infiorescenze principali raccolte a marzo presentano caratteristiche qualitative migliori, emergono dal centro della pianta quattro-cinque mesi dopo la germinazione del seme e possono raggiungere i 10 cm di diametro, tanto da essere confuse con il cavolo broccolo.



## Tecnica colturale

L'impianto della coltura avviene prevalentemente per semina diretta in fila continua (utilizzando 800-1.000 g di seme per ettaro), cui fa seguito il diradamento manuale; tuttavia è sempre più diffuso nel caso delle popolazioni tardive l'utilizzo del trapianto. La differente lunghezza del ciclo colturale delle diverse popolazioni e l'impiego di diverse epoche d'impianto consente di disporre di questo ortaggio in quasi tutti i mesi dell'anno. Infatti, la cima di rapa resiste abbastanza bene al freddo e la si può produrre anche in estate; tuttavia, in condizioni di temperature elevate, la gestione della coltura è più difficile e la raccolta deve essere tempestiva, perché i fiori schiudono rapidamente e la qualità della porzione edule peggiora. La continua richiesta di cima di rapa anche nei periodi dell'anno in cui non è disponibile fresca, soprattutto da parte di ristoranti con cucina tradizionale, ha indotto le industrie conserviere a surgelarla. Oltre alle infiorescenze primarie, più pregiate, si esegue la raccolta di infiorescenze secondarie. A seconda delle esigenze dei mercati di destinazione, le infiorescenze sono accompagnate o meno dalle foglie. Le popolazioni medie e tardive, avendo infiorescenze più grosse, compatte e accompagnate da un minor numero di foglie, si prestano meglio alla surgelazione rispetto a quelle precoci. La raccolta si effettua tagliando le infiorescenze con le foglie più tenere inserite sullo stelo. Il numero di foglie che accompagna l'infiorescenza varia in funzione della dimensione dell'infiorescenza stessa e quindi in funzione della precocità delle popolazioni. Ogni pianta porta un'infiorescenza principale, di peso e dimensione maggiori, ed un numero variabile di infiorescenze secondarie che sono pronte per la raccolta scalaramente rispetto a quella principale. Perciò normalmente si eseguono più tagli su una stessa pianta. La raccolta avviene prima della schiusura dei boccioli fiorali dell'infiorescenza.

## Caratteristiche qualitative

La cima di rapa è classificata tra le specie orticole a medio contenuto di nitrati.

Numerosi studi epidemiologici indicano che il regolare consumo di ortaggi appartenenti alle brassicacee può significativamente ridurre il rischio di contrarre alcune malattie degenerative dell'uomo, tra cui il cancro. Le proprietà antiossidanti, antiradicaliche e antitumorali di

questi ortaggi sono da attribuire alla presenza di una serie di composti biologicamente attivi, tra cui pigmenti antociani, carotenoidi, flavonoidi, vitamina C ed in particolare glucosinolati (GLS). Nei campioni di cima di rapa analizzati per il progetto BiodiverSO sono stati identificati sette glucosinolati (GLS). In particolare, sei di questi sono stati ritrovati sia nelle foglie che nelle infiorescenze. I GLS identificati appartengono a tutte e tre le classi chimiche in cui vengono convenzionalmente classificati i GLS, ovvero aromatici (gluconasturtina), alifatici (glucoalissina, gluconapina, 1-metilpropil GLS,

glucobrassicinapina) ed indolici (glucobrassicina e N-metossiglucobrassicina). Tra tutti questi, la glucobrassicinapina, la gluconapina e la N-metossiglucobrassicina sono i GLS più abbondanti sia nelle foglie che nelle infiorescenze di cima di rapa.

I glucosinolati in sé hanno bassa attività antitumorale ma i prodotti derivanti dalla loro degradazione ed in particolare gli isotiocianati, tra cui il sulforafane, individuato per la prima volta nel cavolo broccolo, hanno mostrato di avere attività antitumorali, attivando all'interno delle cellule la sintesi di enzimi che neutralizzano le molecole carcinogeniche.



## Innovazioni emergenti ed usi

Particolarmente interessante e degno di considerazione è il successo riscosso in molti Paesi occidentali da parte di germogli commestibili, tra cui quelli di cima di rapa ed altre *Brassicaceae*, i quali a seconda dell'avanzamento nello sviluppo sono detti *sprouts*, *microgreens* o *baby-greens*. La cima di rapa è ampiamente utilizzata e diffusa nella cucina tradizionale meridionale e soprattutto pugliese; viene consumata cotta ed è l'ingrediente principale di numerosi piatti tipici, tra cui si ricordano le famose "orecchiette o strascinati e cime di rape", "rape stufate col peperoncino", "fave e rape", "cime di rapa lesse condite con olio extravergine di oliva", ecc.



# Cime di rapa stufate



Ricetta tradizionale pugliese realizzata con le infiorescenze e le foglie più tenere delle cime di rapa o, più, semplicemente con le foglie (anche quelle più vecchie, di scarto) delle cime di rapa. Di cosa stiamo parlando? Delle cime di rapa stufate alias "*Cème de repe scallete*", o "*Rape 'nfucate*" come sinonimi dialettali. Come si preparano? Pulire le cime di rapa lasciandovi però attaccate le foglie più piccole e tenere, poi lavarle più volte e cuocerle senza acqua (come si fa con gli spinaci): durante la cottura il vegetale cederà dell'acqua, che deve essere continuamente tolta, perché, essendo piuttosto amara, trasmetterebbe uno sgradevole sapore alla preparazione. Successivamente, abbassare la fiamma, salare e preparare, unire gli spicchi d'aglio interi, le foglie di alloro, un bicchiere di olio d'oliva e uno di vino. Mescolare e lasciare a fuoco ancora per un quarto d'ora, poi servire.

Queste cime di rapa sono ottime sia calde che fredde. Durante le attività svolte con il progetto BiodiverSO le ricerche bibliografiche hanno permesso di riscontrare prove documentali in grado di attestare la preparazione tradizionale di questa ricetta da oltre 25 anni. Infatti, nel libro "*Le ricette regionali italiane*" (1967, prima edizione), Anna Gosetti della Salda riporta, tra le ricette tradizionali della Puglia, "*Cime di rapa stufate*". Lo "*stufato di cime di rapa*", con la traduzione in dialetto barese («*Cime de rape stefàte*»), viene anche descritto da Giovanni Panza nel libro "*Le checine de nononne*" (Scheda editore, 1982). Inoltre, nel ricettario "*Natale*" edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove, nel dicembre 1989, sono riportati gli ingredienti per quattro persone e il procedimento della ricetta "*Cème de repe scallete*".



# Orecchiette con Cime di rapa



In una pentola con l'acqua in ebollizione, orecchiette fresche fatte in casa (meglio se integrali) e cime di rapa vengono cotte assieme. Dopo pochi minuti si procede a scolare e condire con abbondante olio extravergine d'oliva "a crudo"... *et voilà*, ecco pronto un grande piatto della tradizione gastronomica pugliese. C'è anche la variante che si condisce con olio extravergine d'oliva fatto soffriggere con spicchi d'aglio, peperoncino e qualche pezzettino di alicie dissalata. Qualcuno aggiunge anche dei pezzetti di pomodoro fresco per arricchire di colore questo primo piatto oramai noto anche oltre i confini pugliesi. In base ad alcune testimonianze storiche, la presenza delle orecchiette in Puglia risalirebbe alla seconda metà del 1500. Sembra che il loro nome derivi da un dolce ebraico denominato le "Orecchiette di Aman". Le orecchiette con le cime di rapa rappresentano un caposaldo della tradizione regionale, ma rispecchiano anche i principi che stanno alla base della Dieta Mediterranea. Una porzione fornisce poco più di 430 chilocalorie, più di dieci grammi di fibra alimentare e una buona dose di acidi grassi monoinsaturi, oltre a proteine e carboidrati complessi. Inoltre, la presenza delle cime di rapa assicura l'assunzione dei glucosinolati (noti per la loro azione anticancerogena), vitamine e sali minerali, mentre le alicie apportano acidi grassi insaturi del tipo omega 3.

Le orecchiette con le cime di rapa sono state inserite nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari



Tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è il libro "Le ricette regionali italiane" (1967, prima edizione), in cui Anna Gosetti della Salda riporta, tra le ricette tradizionali della Puglia, le "Orecchiette con le cime di rapa". Orecchiette o "strascinate" con le "cime de rape" sono riportate nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990, Editore Mario Adda, Bari). In alternativa alle orecchiette possono essere utilizzati i cavatelli ("i megnuicchie" in dialetto barese) che vengono descritti da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Scheda editore, 1982). Nel mensile di informazione dell'Assessorato all'agricoltura foreste e pesca della Regione Puglia n. 5/1987 (anno XV), nella rubrica "L'angolo della massaia", nell'articolo "La cucina pugliese", tra le diverse ricette considerate, c'è, tra i primi piatti, "Rècchie con cime e acciuga". Nel ricettario Pasquale (Viaggio nelle tradizioni e nella gastronomia) edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove nel marzo 1989 (supplemento al n. 12), dopo una breve nota sulle tradizioni pasquali, sono riportate diverse ricette tra cui "I recchietiedde ch'i cième de repe" (Orecchiette con le cime di rapa) con gli ingredienti per quattro persone e il procedimento per la preparazione. Numerose, quindi, sono le prove documentali fornite per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la realizzazione di questa ricetta per un periodo non inferiore ai 25 anni.

## Pesto di cima di rapa

Avete mai provato a fare il pesto o il paté di cima di rapa? La cima di rapa in cucina rischia di produrre molto scarto, se la maggior parte delle foglie non vengono utilizzate. Provate a utilizzarle (senza picciolo): dopo averle lavate, salate e cotte, frullatele con un bel po' di olio di frantoio e conservate il miscuglio in frigorifero. Quando lo vorrete, potrete utilizzare questo miscuglio come paté o per condire la pasta, dopo aver aggiunto pinoli, noci o pistacchi (in farina) e formaggio (e/o altro a vostro gradimento). Alcuni utilizzano anche la parte tenera dello stelo.



# Le foglie di campagna





# Bietola di campagna o Bietola selvatica



In Puglia è molto utilizzata la bietola da costa, sia quella coltivata (*Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris* L.) sia quella spontanea negli incolti e in prossimità del mare (la bietola comune, *Beta vulgaris* L. subsp. *maritima* (L.) Arcang.). Il primo termine del binomio, *Beta*, è il nome con cui nell'antica civiltà latina si designava sia la pianta spontanea sia l'ortaggio da essa selezionato, fin d'allora conosciuto. Il secondo termine, *vulgaris*, allude all'ampia diffusione della specie, mentre l'attributo sottospecifico *maritima* si riferisce alla distribuzione prevalentemente litoranea.

La bietola comune era conosciuta già in epoca romana. È resistente alla salsedine e perciò molto diffusa lungo le coste mediterranee. È una pianta erbacea perenne provvista di una rosetta fogliare quasi appressata al suolo. Si raccoglie da ottobre ad aprile. L'uso alimentare della bietola comune è conosciuto in Italia e in Europa; tuttavia, attualmente, se ne fa largo consumo solo in Italia meridionale e nelle isole. Le cime e le foglie si utilizzano in vari modi, lesse e condite con olio,

limone o aceto, oppure saltate in padella con aglio, olio e peperoncino, o ancora come ripieno nelle focacce. Più comunemente si usano come importante ingrediente di minestrone insieme ad altre erbe spontanee o per accompagnare minestre di fave e di legumi in genere. Sono ottime anche per la realizzazione di ripieni con la ricotta e in risotto, dopo essere state saltate in olio e burro, con una cipolla tritata finemente. Nel 2018 la bietola comune è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è il testo di Achille Bruni intitolato "Descrizione botanica delle campagne di Barletta" (Stamperia e Cartiere del Fibreno, Strada Trinità Maggiore n. 26, Napoli, 1857). L'autore, professore di Agricoltura nella Regia Università degli Studi, scrive: «I campagnuoli e la gente povera raccoglie quest'erba (*Beta cicla*), la *Sinapis*

*hispida*, la *Sinapis pubescens*, la *Brassica fruticulosa*, la *Diplotaxis tenuifolia*, il *Sonchus tenerrimus*, il *Sonchus oleraceus*, il *Cichorium intybus*, qualche altra pianta, e ne fanno il loro prediletto camangiare denominato volgarmente *foggie mischiate*».

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 questo: «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. Dolci e tenerissime sono le cicorie che i terreni sostanziosi e freschi producono in grandissima quantità. Da questo prodotto la femmetta ricava non solamente il cibo quotidiano per la sua famiglia; ma eziandio la sua giornata, massime in primavera quando le cicorie talliscono e formano il prediletto cibo delle classi agiate. D'uso universale per le plebi sono pure: il sevone selvaggio (*Sonchus oleraceus*); i bulbi del *Mascari camosum* detti volgarmente lambascioni; le tenere cime della fergola (*Ferula communis*); le cimamarelle (*Sinapis geniculata*); la ruca (*Diplotaxis tenuifolia*); i carduncelli (*Carduus marianus*); la ieta (*Beta maritima*); le spine di sepe (*Licium europaeum*); il pungilopo (*Ruscus aculeatus*); l'ardicola (*Urtica dioica*); i lupuli (*Humulus lupulus*)».

C'è anche una testimonianza nel paragrafo "La pesca – la caccia – i prodotti spontanei" della Relazione della Camera di Commercio ed arti di Capitanata al Ministero di Agricoltura, Industria e Commercio del 1864: «Secondo le stagioni, le donne villeruose e spesso i terrazzani, recano in piazza le cicorie, i finocchietti, le cime-amarelle (*Sinapis geniculata*), la ruca, il cardoncello, i marasciuoli o amaroli (*Diplotaxis appula*), la bietola, la boragine, il cardo d'acqua, il capperone che si confeziona in aceto, i bulbi del lampasciuolo o vampaggiuolo (*Muscari comosum*), i funghi di cui si fa grande smercio; (...). In una parola, se il nostro contadino non può coltivare un proprio campo, si studia trarre dalle estese ed incolte campagne quello che può fruttargli il pane ed onesta fatica».

A Foggia è comune il pancotto, che viene cucinato in moltissimi ristoranti. Una delle più

popolari varianti del pancotto è quella con i "Foggj ammiskë" (foglie miste). Si mettono patate e alloro nell'acqua; poi si fa bollire e si aggiunge un misto di verdure ovvero: rucola selvatica, marasciuoli, borragine, crespino spinoso, bietola di campagna, cicoria selvatica, finocchietto selvatico, cimamarelle, aspraggine e grespino.



## BIETOLE CON LE FAVE

Un piatto speciale della nostra cucina contadina: le bietole con le fave. Dopo aver mondato e lavato le bietole da coste, fatele cuocere in poca acqua. Preparate il puré di fave e un soffritto abbondante di pomodori (alcuni li preferiscono "spellati") a base di aglio. Unite il tutto e... buon appetito.



## Ricette molesi

### TORTA PASQUALINA

Ingredienti: 750 g di bietole selvatiche fresche, 1 confezione di pasta sfoglia surgelata, 6 uova, 60 g di burro fuso, 1/2 bicchiere di panna liquida, 300 g di ricotta, olio extravergine di oliva, parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, pepe.

Procedimento: lessare le bietole in poca acqua salata, strizzarle e tritarle. Insaporirle con il parmigiano e il prezzemolo tritato. In una ciotola amalgamare la ricotta con 2 cucchiai di farina, la panna e un pizzico di sale. Con il matterello tirare, il più sottile possibile, metà della pasta e stenderla in una teglia antiaderente. Disporre le bietole, irrorare con olio e ricoprire con la ricotta. Nella ricotta ricavare 6 incavi in cui andranno rotte le uova intere (badando a non rompere il tuorlo). Coprire ogni uovo con burro fuso, una spruzzata di parmigiano. Salare e pepare. Con la pasta restante ricoprire il ripieno. Tagliare le parti di sfoglia che sporgono dalla teglia, ungerle con olio e punzecchiare con una forchetta stando attenti a non rompere le uova. Cuocere in forno caldo a 175 °C per circa un'ora.



## SFORMATO DI BIETOLE

Ingredienti: 1 kg e mezzo di bietole selvatiche, burro, olio, parmigiano, cipolla, prezzemolo, latte, farina, 4 uova, sale, pepe.

Procedimento: dopo averle pulite, lessare le bietole in acqua salata, strizzarle e sminuzzarle. In una padella sciogliere un cucchiaio di burro, aggiungere olio, cipolla e prezzemolo tritati. Fare insaporire le bietole. Intanto preparare una besciamella. A freddo, mescolare la besciamella con le uova e il parmigiano. Aggiungere le bietole, mescolare e versare in uno stampo. Infornare lasciando fino a quando si forma la crosta.



# Borragine



La borragine (*Borago officinalis* L.) è una pianta erbacea annuale che cresce spontanea nei terreni incolti, aridi, sassosi, assolati vicino ai muretti a secco, a ruderi abbandonati, nei prati, negli orti, sulle sponde dei canali; nei terreni fertili assume dimensioni notevoli. Le foglie, di colore verde cupo con superficie increspata e nervatura rilevata, possono essere lunghe oltre 15 cm, quelle basali sono lungamente picciolate con lamina ovato-lanceolata; il margine può essere intero o più spesso dentato. Le foglie del fusto invece sono sessili, lanceolate, di dimensioni molto più ridotte rispetto alle basali. I fiori, di colore azzurro intenso o blu-violetto, raramente bianchi, hanno portamento pendulo, possiedono lunghi pedicelli, sono disposti in infiorescenze terminali, ermafroditi, composti di 5 sepali ispidi con setole pungenti bianche patenti o riflessi di 2-3 mm stretti a forma di stella. Gli stami, cinque, hanno filamenti molto corti con antere rosso-nerastre, riuniti a forma di collo e posti al centro del fiore. Nelle aree

meridionali fiorisce da marzo a giugno.

La borragine viene indicata come il "maiale dei poveri", proprio perché, alla stessa stregua del maiale, si utilizzano tutte le parti della pianta. Infatti, negli stadi giovanili, si usa l'intera pianta mentre i soli steli teneri (mondati dalla parte corticale sono dolciastri) e le sole foglie tenere quando la pianta è adulta. Le foglie ruvide coperte di peli ispidi non creano problemi, perché perdono la loro rigidità con l'aiuto dell'aceto quando si consumano crude in insalate o mediante la cottura. I fiori, come si dirà in seguito, vengono usati sia in boccio che aperti in varie maniere.

Sututto il territorio pugliese la borragine è raccolta negli incolti insieme ad altre piante spontanee ed utilizzata nella preparazione di piatti tradizionali come le "Foglie mischie". Un altro modo tipico di preparare la borragine consiste nel friggere le foglie migliori con la pastella ottenendo un piatto gustoso e scenografico. Della borragine si utilizzano anche i fiori, che arricchiscono i piatti di



dell'epoca relative alla vendita degli asparagi nel territorio martinese: «(...) dell'inverno, comparisce dopo le prime piogge equinoziali, quando le giovani piantine si raccolgono in normale sviluppo. Le foglie si mangiano fritte o, meglio, dopo averle avvoltole nella pastella della farina. Si adoperano come ingrediente nelle decorazioni per gli ammalati delle vie respiratorie, o come infuso nel vino».

Pasqua Bianco, nel libro "Fiori spontanei di Murgia" (pubblicazione della Regione Puglia, Assessorato alla cultura e P.I., CRSEC BA7) del 1990, riporta la borragine comune, segnalando le proprietà d'uso nella medicina popolare e nella cucina tradizionale della Murgia.

Il mensile locale Realtà Nuove di Mola di Bari ha pubblicato nel 1995 una guida al riconoscimento e ricette delle piante spontanee della flora molese: "I fogghe de fore" (la "e" in dialetto molese è muta). Infatti, a Mola è diffuso il consumo di foglie di campagna, con cui si indica tutto ciò che è allo stato selvatico ed è commestibile: dalla tenera erbetta mangiata cruda in insalata, alle rosette di foglie più consistenti e fibrose che invece sono consumate cotte in diverse preparazioni gastronomiche.

colore e sapore. In erboristica si utilizzano foglie e fiori, filtrando accuratamente i preparati per eliminare i peli della pianta, che risulterebbero irritanti per lo stomaco. Ha proprietà diuretiche, rinfrescanti, emollienti ed anche depurative.

Nel 2019 la borragine è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è il trattato del 1781 "Del cibo pitagorico, ovvero erbaceo" nel quale Vincenzo Corrado di Oria (BR), monaco celestino che dimorò in Napoli, riporta sette ricette per la borragine: in pottaggio di grasso, di magro e alla rustica, all'oritana, in frittura, in tortelli, per condimento.

Nel libro "Il Regno delle Due Sicilie descritto ed illustrato" L. Conte (1853-1857) a proposito di Cerignola scrive: «Le diverse piante ortensi molto bene allignano nei nostri orti, e danno pregevoli prodotti; come a dire, finocchi, cipolle, aglio, cavoli, broccoli, lattughe di grosso cesto, pomodoro, poponi, cicoria ortense, endivia, scarola, cavolo fiore e cavolo comune, rapa, rafano, senape, rucola, cocomero, borragine, selleri, zucche, ecc.» (Stabilimento tipografico di G. Nobile, Napoli, VIII).

Nel "Vocabolario botanico martinese" di Selvaggi E. (1950, Editore A. De Robertis), l'autore fa una descrizione della pianta e delle abitudini popolari



# Foglie miste



Con il termine “foglie miste” (“fògghj ammiske”) viene indicato l’insieme delle specie eduli spontanee (marasciuoli, borragine, grespino, bietola di campagna, cicoria selvatica, finocchietto selvatico, cimamarelle, aspraggine, ecc.), ossia le piante erbacee allo stato selvatico di cui si usano uno o più organi, o parti di essi, che trovano impiego come alimento se raccolti in determinati stadi del ciclo della pianta e consumati, crudi o cotti, in appropriate preparazioni culinarie. Altri sinonimi e termini dialettali utilizzati per indicare le foglie miste sono: verdure di campagna, “foglie mischie”, “foghgie mischiate”, “foghgie de fore”, “foji ti campagna”.

L’uso alimentare delle erbe spontanee risale a tempi molto antichi; ne sono testimonianza le citazioni in diversi Libri della Sacra Bibbia. Le grandi civiltà del passato, gli Assiri, i Babilonesi, gli Egizi, i Greci, i Romani, attraverso le erbe spontanee ricavano sia cibo necessario al loro nutrimento sia sostanze utili alla cura del corpo. Le piante spontanee rappresentavano e rappresentano un simbolo della bontà della natura, che offre all’uomo in dono vegetali senza bisogno di coltivarli. Antichi medici, farmacisti e botanici, come Teofrasto, Plinio, Dioscoride e Galeno, nei loro scritti ci hanno tramandato importanti informazioni in merito a tante specie vegetali e l’importanza che queste assumevano nella vita quotidiana.

In passato la dieta era fondata principalmente sul consumo di prodotti vegetali, i quali, in mancanza di cibo e in situazioni di scarse disponibilità di risorse alimentari rappresentavano l’unica fonte di sopravvivenza. Molte erbe, infatti, diventavano buoni alimenti durante le carestie solo perché in grado di risolvere il problema della fame. Vincenzo Ricchioni, nel libro “La Statistica del Reame di Napoli del 1811”, riporta che durante la carestia del 1810 e 1811 in provincia di Lecce le persone delle classi sociali più povere, prive di pane e altro cibo, cercarono di saziarsi con erbe spontanee di ogni genere, talvolta buone, come cicorielle, cardoncelli e succiamele delle fave, altre volte disgustose e addirittura dannose alla salute. La raccolta di erbe e di altri tipi di

alimenti rappresentava un impegno quotidiano per i poveri, che non disponevano né di terre né di provviste, la cui sopravvivenza dipendeva esclusivamente.

Anche in periodi di minori ristrettezze alimentari, le erbe spontanee servivano per arricchire la dieta costituita quasi esclusivamente da farinacei. Negli ultimi anni si è assistito ad un crescente e vivo interesse per la ricerca ed il consumo delle erbe spontanee, raccolte durante le passeggiate in campagna, al mare, nei boschi o nelle aree incolte che, una volta gustate, lasciano in tutti un piacevole ricordo. La loro conoscenza e il loro impiego è purtroppo ancora molto spesso patrimonio di poche persone, che custodiscono le ricette più valide tramandandole oralmente di generazione in generazione.

Ancora oggi è possibile trovare a Mola, al mercato o "sulle sedie" delle famiglie contadine, i "sevèune" (i grespini) o "i cequerédde" (la cicoria selvatica). Ma in campagna, soprattutto in primavera, la gente scorazza numerosa e festante a "caccia" di "sparege" (asparagi). Molte specie, però, sembrano scomparse dal territorio molese, mentre altre sopravvivono in rari esemplari in zone remote e non sottoposte a coltivazione.

Nel 2017, grazie al progetto BiodiverSO, le "foglie miste" sono state inserite nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia, poiché è stato possibile documentare la tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni. Infatti, fin dalla prima metà del 1800 il professore di Agricoltura nella Regia Università degli Studi, Achille Bruni, ha riportato notizie sul consumo di una misticanza di erbe spontanee nel territorio di Barletta: «I campagnuoli e la gente povera raccolgono quest'erba (*Beta cicla*), la *Sinapis hispida*, la *Sinapis pubescens*, la *Brassica fruticulosa*, la *Diplotaxis tenuifolia*, il *Sonchus tenerrimus*, il *Sonchus oleraceus*, il *Cichorium intybus*, qualche altra pianta, e ne fanno il loro prediletto camangiare denominato volgarmente fogghe mischiate» (Achille Bruni, 1857. Descrizione botanica delle campagne di Barletta. Stamperie e Cartiere del Fibreno, Napoli).

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 questo: «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. Dolci e tenerissime sono le cicorie che i terreni sostanziosi e freschi producono in grandissima quantità. Da questo prodotto la femminetta ricava non solamente il cibo quotidiano per la sua famiglia; ma eziandio la sua giornata, massime in primavera quando le cicorie talliscono e formano il prediletto cibo delle classi agiate. D'uso universale per le plebi sono pure: il sevone selvaggio (*souchus oleraceus*): i bulbi del *Mascari camosum* detti volgarmente lambascioni, le tenere cime della fergola (*ferula communis*), le cimamarelle (*sinapis geniculata*), la ruca (*diplotaxis tenuifolia*): i carduncelli (*carduus marianus*), la ieta (*beta maritima*), le spine di sepe (*licium europaeum*), il pungilopo (*ruscus aculeatus*, l'ardicola (*urtica dioica*), i lupuli (*humulus lupulus*)».

Angelo D'Ambrosio nel libro "Tra anima e corpo – Cibo tra alimentazione in Puglia nei secoli XVIII e XIX" (Conte Editore, Lecce, 1995), cita il consumo delle "Foglie mischie" nel Monastero di S. Agnese a Trani (dal 3 maggio 1750 al 2 maggio 1751) per un totale di 15 volte tra luglio e dicembre, riportando anche la frequenza mensile di questo alimento.

Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., Editore Mario Adda, Bari), Domenico Pinto, nel saggio "I prodotti tipici della terra pugliese. Dalla produzione alla distribuzione", riporta questo: «In Puglia alla semplicità della tradizionale cucina a base di erbe spontanee (ruca, senape, cicoria, ecc.), si è aggiunto il culto per la buona cucina». Luigi Sada (1991), nel libro "La cucina della terra di Bari" (Franco Muzzio Editore, Padova), riporta che: «In tutta la Puglia, lungo le vie di campagna e i luoghi incolti, si trovano le piccole piante del *Chicorium intybus silvestre*, varietà *apulum*. Sono di un bel verde cupo, dal sapore amarognolo, gradevole, stuzzicante, gustosissimo. Si accompagnano ad altri erbaggi spontanei, quali *sevone*, *benefogghje*, *rapone*, *apudde*, ecc., chiamati col termine unico di "fogghe mesckate" (foglie mischiate); o si cucinano in brodo o con salsa di pomodoro o si adoperano in insalata oppure in pinzimonio; ma sono soprattutto utilizzate col macco, la vivanda degli dei».

# Grespino o Sivone



Il grespino appartiene al genere *Sonchus* ed in Puglia sono presenti soprattutto due specie: il grespino spinoso (*Sonchus asper*), sfrangiato o aspro, che si contraddistingue per l'aspetto ruvido delle foglie, che sono pennatosette con segmenti laterali lanceolati o falcati, a volte anche lineari o ovali, e il grespino comune (*Sonchus oleraceus*), con foglie molli, tenere, non spinose. Etimologia: dal latino *sonchus*, molle, spugnoso, cavo, riferito al fusto, oppure dal greco *sògcos* o *sògchos* con cui veniva indicata questa specie nei tempi antichi; *asper*, aspro, sfrangiato, per l'aspetto ruvido delle foglie; *oleraceus*, di origine latina composto dalla radice *oler*, che sta per verdura commestibile, e dall'aggettivo suffisso per i nomi *aceus*, cioè paragonabile ad una pianta da orto, ortaggio. Numerosi sono i sinonimi ed i termini dialettali utilizzati per indicare quest'ortaggio spontaneo:

crepigno, crespino spinoso, sonco, cicerbita, grespigno, sevone, *sevèune*, *sevoune*, sivone, *zzanguni*. In alcuni comuni, tra cui Mola, il termine dialettale è stato italianizzato: i sivoni. Sono presenti ovunque, nei terreni incolti, negli orti, nei giardini, nelle colture e lungo i bordi stradali, nelle fessure dei marciapiedi e nelle crepe dei muri.

Mario Ventura, maestro, scrittore, conduttore di programmi radiofonici e televisivi sulle tradizioni di Mola di Bari, a proposito dei sivoni ha scritto: «Sivoni è una parola dialettale italianizzata. La parola dialettale molese è "*i sevèune*". I sivoni sono quelle piante erbacee che nascono spontaneamente su terreni incolti (quasi tutte le mangerecce): cicoriette di campagna, cristalli, caccialepri, bietoline selvatiche, rapeste (rape selvatiche), paparina (foglie della pianta del papavero che si raccolgono

in inverno), l'ortica ("a rogne"), la rucola selvatica, gli asparagi. La parola sivoni deriva dall'italiano "sovescio" che è quella pratica agraria che consiste nel sotterrare le piante erbacee nel terreno sul quale sono cresciute per arricchirlo di sostanze organiche. A sua volta, "sovescio" deriva dal latino "subigo", spingere sotto. Da un vecchio contadino ho sentito l'espressione dialettale "sceme a sevesceia", andiamo a sotterrare i sivoni. Nella cultura contadina era consuetudine che il contadino lasciasse, nel tempo, di tanto in tanto, pezzi di terra incolti, a riposare, sulla quale nascevano spontaneamente tanti tipi di piante erbacee e fra queste i sivoni. Questo lasciare riposare la terra viene da molto lontano nel tempo; anche i vecchi marinai, molti anni addietro, sospendevano spontaneamente la pesca con le paranze per un mese senza costrizione alcuna (oggi è il fermo biologico). Periodo "sabbatico"? Forse!».

I sivoni hanno un gusto amarognolo e vengono impiegati sia crudi, per insalata, da soli o con altre erbe spontanee, sia lessi e conditi con olio e limone o saltati in padella con olio e aglio o sistemati in una teglia con formaggio grattugiato, un po' di sugo di pomodoro e peperoncino, oppure serviti come contorno a diversi piatti. Sono un ingrediente fondamentale di diverse zuppe di verdure e di ottimi ripieni per tortini e frittate.

L'utilizzo del grespino in cucina risale a tempi immemori. Anticamente si riteneva che il lattice prodotto dalla pianta aumentasse la produzione di latte nelle donne ed anche negli animali; per questo il grespino era particolarmente apprezzato e tenuto in considerazione. Nel poemetto Ecale, Callimaco (300-240 a.C.) narra che la vecchia donna offre come cibo, all'eroe di Atene Teseo, grespino e finocchio marino, e che Teseo li mangia lungo il percorso che lo porta ad affrontare il toro di Maratona. Plinio il Vecchio, nel Libro XXII della Storia Naturale parla del grespino come pianta commestibile.

Nel 2018 il grespino è stato inserito nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è una testimonianza del professore di Agricoltura nella Regia Università degli Studi, Achille Bruni, il quale, agli inizi della seconda metà dell'Ottocento ha riportato notizie sul consumo di una misticanza di erbe spontanee: «I

campagnuoli e la gente povera raccolgono (...) il *Sonchus tenerrimus*, il *Sonchus oleraceus* (...), qualche altra pianta, e ne fanno il loro prediletto camangiare denominato volgarmente fogghe mischiate» (Achille Bruni, 1857. Descrizione botanica delle campagne di Barletta. Stamperie e Cartiere del Fibreno, Napoli).

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 questo: «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 sia possibile anche migliorare ed aggrandire nell'interesse delle Provincie pugliesi. Dolci e tenerissime sono le cicorie che i terreni sostanziosi e freschi producono in grandissima quantità. Da questo prodotto la femminetta ricava non solamente il cibo quotidiano per la sua famiglia; ma eziandio la sua giornata, massime in primavera quando le cicorie talliscono e formano il prediletto cibo delle classi agiate. D'uso universale per le plebi sono pure: il sevone selvaggio (*Souchus oleraceus*)».

Il mensile locale Realtà Nuove di Mola di Bari ha pubblicato nel 1995 una guida al riconoscimento e ricette delle piante spontanee della flora molese: "I fogghe de fore" (la "e" in dialetto molese è muta), con cui si indica tutto ciò che è allo stato selvatico ed è commestibile. Le pagine 7 e 11 della guida riportano, rispettivamente, la descrizione della specie e le principali ricette a base di "seveune" tipiche della cucina tradizionale molese.



## Ricette

### SIVONI GRATINATI

Ingredienti: 700/800 g di sivoni, mollica di pane raffermo sbriciolata, uno spicchio di aglio tritato, 1-2 uova, formaggio grattugiato, sale q.b., origano, olio extravergine d'oliva.

Procedimento: pulire e lessare i sivoni, adagiarli in una teglia da forno ed aggiungere aglio, olio, uova sbattute, formaggio ed un pizzico di origano. Cospargerli di mollica sbriciolata. Distribuire il tutto con forchetta e mettere a gratinare in forno a 180 °C per 30 minuti.

### FAVE E SIVONI

Ingredienti: cipollotti freschi, olio, fave e sivoni.

Procedimento: in un tegame di terracotta si versa un po' di olio extravergine di oliva da soffriggere. Si aggiungono i spunzele (cipollotti freschi) a pezzettini per far soffriggere il tutto. Dopo qualche minuto si versano le fave e i sivoni che con molta cautela si rigiravano fino a quando con la cipolla si amalgamano assorbendo tutto l'olio. Alcuni, volutamente, procedono nella cottura per far aderire il preparato al tegame e accontentare così chi golosamente con forchetta e pezzetti di pane raschia il fondo del tegame.

### I SEVÈUNE CA SÈMELE (grespini con la semola)

Ingredienti: 1 kg di grespini (e/o boccione, grattalingua), semola, olio extravergine di oliva, pane, sale.

Procedimento: cuocere i grespini facendoli bollire in acqua salata e sgocciolarli. Intanto, preparare la semola versandola nell'acqua prima

che questa entri in ebollizione. Quando bolle la semola è pronta. Salare. In una padella versare olio abbondante, riscaldare e far dorare dei pezzi di pane. Mescolare tutto.

### I SEVÈUNE CHI FEFE (grespini con le fave)

Ingredienti: 1 kg di grespini (e/o boccione, grattalingua), fave con o senza buccia, olio extravergine d'oliva, sale.

Procedimento: lavare le fave e farle cuocere con acqua abbondante a fuoco moderato per circa tre ore aggiungendo, se necessario, altra acqua (per accelerare la cottura delle fave si possono mettere in ammollo dalla sera precedente). Le fave saranno cotte quando diventeranno purea. Salare. Intanto lessare i grespini in acqua salata e scolarli. Mescolare tutto e condire con olio.

### I SEVÈUNE A BRODE BUSCIARDE (grespini in brodo vegetale "bugiardo")

Ingredienti: 1 kg di grespini (e/o grattalingua), sedano, carota, patata, pomodoro, cipolla, olio extravergine d'oliva, formaggio grattugiato, sale.

Procedimento: preparare un brodo vegetale (brode busciarde) con sedano, carota, cipolla e pomodoro tagliati a pezzi. Far bollire per mezz'ora e aggiungere la patata sempre tagliata a pezzi. Portare a termine la cottura facendo bollire per mezz'ora ancora. Intanto, lessare i grespini e, dopo averli scolati, metterli ad insaporire (azzéise) nel brodo. Cospargere con formaggio grattugiato prima di portare a tavola. È possibile sostituire il brodo vegetale con brodo di carne.

Sivoni e fave





# Ortica



L'ortica (*Urtica dioica* L.) è una pianta erbacea perenne dioica; è la più conosciuta e diffusa del genere *Urtica*. Si trova di solito nei terreni incolti, predilige luoghi umidi, ricchi di azoto e ombreggiati, come le radure dei boschi, i bordi dei corsi d'acqua, attorno alle rovine di abitazioni. Nota sin dalla più remota antichità, era conosciuta anche dai Sumeri ed è segnalata in alcuni versetti della Bibbia. Una leggenda narra che Nabucodonosor, re di Babilonia, per ritrovare la saggezza perduta, decise di nutrirsi per sette anni soltanto di ortica. Nell'antica Roma veniva

considerata afrodisiaca e ricca di proprietà medicinali. Nel Medioevo veniva considerata l'erbe delle streghe e degli alchimisti, perché cresce tra i ruderi, sede di anime e demoni. Nel Regno Unito veniva considerata il simbolo della presenza di creature soprannaturali, che venivano protette dagli aculei della pianta. In passato l'ortica tritata veniva aggiunta al pastone delle galline per migliorare la produzione e il colore delle uova e nel foraggio per aumentare la produzione di grasso nel latte. Veniva usata anche per tingere le stoffe, ottenendo una colorazione giallo-verde, mentre i fusti più consistenti, si prestavano bene ad essere battuti e sfibrati per ottenere fibra tessile.

Contiene carotenoidi, vitamine A, C, B2, K, composti fenolici e sali minerali. Ha proprietà, diuretiche, depurative, antireumatiche, antinfiammatorie, antimicrobiche, antiulcera, analgesiche, epatoprotettive e ipoglicemicizzanti. Può essere raccolta dall'autunno fino alla primavera.

L'intera pianta è ricoperta da peli urticanti che, quando si rompono, rilasciano un fluido che causa bruciore e prurito, ma una volta cotte, le foglie diventano morbidissime e si possono utilizzare come gli spinaci in moltissime preparazioni. In Puglia l'ortica viene denominata anche "Arogne", a causa della sua natura infestante e urticante. Curiosità: il nome *Urtica* deriva da *ūrere* = bruciare, e *tactus* = il tatto, ovvero pianta bruciante al tocco; *dioica* dal greco *di* = due, e *oikos* = casa (due case) per il fatto che questa specie ha fiori maschili e fiori femminili separati, su piante diverse.



È in uso ancora oggi l'utilizzo delle parti più tenere della pianta per realizzare zuppe e minestre tipiche, e in combinazione con altre piante spontanee come borragine, grespini e cicorie selvatiche per la preparazione del piatto tipico "Foggj ammiskè". Ha un sapore delicato, leggermente astringente e dolce con retrogusto amarognolo che ricorda la rucola.

In Puglia, sono presenti e risultano commestibili: *Urtica dioica* L. subsp. *dioica* (ortica comune), *U. urens* L. (ortica minore), *U. pilulifera* L. (ortica a campanelli), *U. membranacea* Poir. ex Savigny (ortica membranosa) (Famiglia *Urticaceae*).

Nel 2019 l'ortica è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è una descrizione dell'ortica pugliese che compare nel "Vocabolario botanico martinese" di Selvaggi E. (1950).

Una preparazione tradizionale a base di ortiche viene presentata da Luigi Sada in "Cucina barese alla poverella", Edizioni del Rosone, Foggia, 1991. Anche Pergola N. e Dicorato C. (2004) riportano l'utilizzo dell'ortica nel testo "Per strada nei campi, piccolo erbario cerignolano", Centro regionale di servizi educativi e culturali, Cerignola.

Un'altra testimonianza ci viene fornita da Palombi D. (1999): "Elenco generale delle piante erbacee ed arbustive, officinali e non, e di quelle coltivate, ma con proprietà medicinali, rinvenute nel territorio di Martano e, marginalmente, in quello di Carpignano Salentino", in *Thalassia Salentina* vol. 26 (2002).

Un intero capitolo è dedicato all'ortica nel testo di Bianco V., Mariani R., Santamaria P. (2009). *Piante spontanee nella cucina tradizionale molese*. Levante editore, Bari. Di seguito alcune ricette tratte da questo libro.

## Ricette

### SOUFFLÉ DI ORTICHE

Ingredienti: 500 g di piantine di ortica tenere, 1 lattuga, grana padano grattugiato, 40 g di burro, 3 uova, 2 cucchiai di fiocchi d'orzo, latte, sale, pepe. Procedimento: mondare le ortiche e la lattuga, lavarle e spezzettarle. In una padella sciogliere il burro e cuocere le verdure per 10 minuti circa. Mescolare le verdure con il formaggio, i fiocchi d'orzo, i tuorli e un po' di latte. Salare e pepare. Infine aggiungere gli albumi montati a neve.

Versare il composto in uno stampo infarinato, mettere in forno a 220 °C per 20 minuti circa senza mai aprire il forno.

### INSALATA ALLE ORTICHE

Ingredienti: ortiche, pomodoro, carote, lattuga, formaggio a cubetti, mela e sedano a cubetti, mais, olio extravergine di oliva, limone, sale. Procedimento: dopo aver pulito le ortiche mescolarle a piacimento con alcuni degli ingredienti indicati e condire con olio e limone. L'insalata può essere arricchita con uova sode tritate e, volendo, si può sostituire il limone con un po' di aceto.

### OMELETTE ALLE ORTICHE

Ingredienti: 1 mazzetto di ortiche, 4 uova, olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, 1 cucchiaio di pangrattato, sale, pepe. Procedimento: scottare le ortiche in acqua salata, strizzarle, tritarle, mescolarle con le uova, il formaggio grattugiato e il pangrattato. Salare, pepare e farle cuocere per pochi minuti in un po' di olio. Al momento di servire l'omelette è possibile cospargerla di scaglie di parmigiano.

### POLPETTE ALL'ORTICA

Ingredienti: ortiche, pangrattato, parmigiano grattugiato, 1'uovo, olio per friggere, un po' di farina, sale, pepe. Procedimento: lessare le ortiche in acqua salata, dopo averle pulite, strizzarle, tritarle e mescolarle a parmigiano, pangrattato, uovo sbattuto, sale e pepe. Ricavare delle grosse polpette, passarle in farina e friggerle nell'olio.



# Portulaca



La portulaca (*Portulaca oleracea* L.) è una pianta spontanea della famiglia delle *Portulacaceae* molto comune in orti e campi, dove è considerata un'infestante. Ha foglie e fusti carnosì e succulenti, tanto da sembrare una pianta grassa, portamento strisciante e molto ramificata, il colore è verde o rossastro.

Numerosi sono i sinonimi ed i termini dialettali utilizzati nelle diverse località: porcellana, procaccia, porcaccia, sportellaccia, andraca, erba dei porci, erba grassa, erba vetro, *perchiàzze*, *spurchiazza*, *purchiàzze*, *prechiàzz*, *precchiacche*, *'mbrucaccia*, *brucacchiu*, *chiappareine*.

Uno dei suoi nomi (portulaca) viene dal latino *pòrtula* (piccola porta), per la capsula (frutto) contenente i semi, che si apre come una coppa con il coperchio. Sembra invece che il suo altro nome (porcellana) sia dovuto al fatto che sia un'erba particolarmente gradita ai maiali.

La porcellana era nota nell'antichità e veniva coltivata già nella Mesopotamia; gli Egizi la utilizzavano sia come pianta medicinale che come ortaggio. Durante il Medioevo si diffuse

nel resto dell'Europa, venendo coltivata nei Paesi del bacino del Mediterraneo, soprattutto in Spagna e negli orti dei monasteri. Spesso, ad offrire la misticanza con la portulaca, erano i frati quando passavano a chiedere la questua alle famiglie. Per questo ancora oggi, in Corsica, la portulaca è chiamata anche "erba fratesca". Con l'inizio del colonialismo, l'erba porcellana si diffuse nel continente americano dove fu subito apprezzata dalle popolazioni autoctone, tanto che attualmente è possibile trovarla al mercato nella città di Juarez in Messico, commercializzata con il nome di "verdolaga". Nella cucina arbëresh delle popolazioni di lingua albanese che vivono nell'Italia meridionale, dove si stanziarono tra il XV e il XVIII secolo, l'erba porcellana è nota come *përqark*, ed è tutt'ora tra le erbe selvatiche più utilizzate.

In Puglia sin dall'antichità viene raccolta e si utilizzano germogli e foglie carnosì e dal sapore acidulo e salato, simile a quello degli spinaci freschi. Viene consumata cruda in insalate alle quali conferisce sapidità e freschezza, e cotta

per preparare minestre saporite. La portulaca è conosciuta per le sue proprietà benefiche; in passato era utilizzata come erba officinale date le sue proprietà depurative, dissetanti e diuretiche e anti-diabetiche. È un'ottima fonte di acidi grassi omega-3, beta-carotene e vitamina C, e contiene minerali come magnesio, manganese, potassio, ferro e calcio.

Grazie al progetto BiodiverSO, nel 2019 la portulaca è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia, poiché è stato possibile reperire vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni.

Una prima testimonianza dell'uso della portulaca in Puglia ce la dà il grande cuoco Vincenzo Corrado di Oria (BR), nel libro "Del cibo pitagorico, ovvero erbaceo" pubblicato nel 1778. L'autore scrive: «La porcellana si lava in vino, e si mangia in insalata con i cedrioli, e lattuga. Si cuoce col sugo d'arrosto di castrato, e con esso si serve. Fritta è di condimento agli arrostiti di quaglie, ed agnello. Bollita in vino, e condita di menta, targone, agli, peparoli, ed aceto, fa spiritosa insalata».

Un'altra testimonianza è quella dall'autore A.

Lo Re in "Capitanata Triste" (1902, Cerignola): «Porcellana (scient. *Portulaca oleracea*, dial. *Chiappareine*). Tutto deve servire o per la famiglia - pane, combustibile, minestra - o per cavarne qualche po' di denaro vendendo il supero su la piazza o per le vie».

Una descrizione della portulaca e dei suoi usi è riportata nel Vocabolario botanico martinese: «*Purchiazze* - Porcellana comune o *Portulaca* (*Portulaca oleracea*, *Portulacee*). - Comunissima nei campi sterili. Tal volta suol coltivarsi per mangiarla in insalata, per essere questa pianta più o meno carnosa e sapida. È usata come rinfrescante per le vie urinarie e come leggero purgativo» (Selvaggi E, 1950).

Nel "Vocabolario botanico martinese" di Selvaggi E. (1950), è riportata la voce "*Purchiazze*": «Porcellana comune o *Portulaca* (*Portulaca oleracea*, *Portulacee*). Comunissima nei campi sterili. Tal volta suol coltivarsi per mangiarla in insalata, per essere questa pianta più o meno carnosa e sapida. È usata come rinfrescante per le vie urinarie e come leggero purgativo».

Anche Luigi Sada nel suo "La cucina della terra di Bari" (1991) cita la portulaca tra le erbe spontanee.



# Ruola selvatica



Con il termine “rucola selvatica” vengono indicate diverse specie appartenenti al genere *Diplotaxis*. Quelle più importanti sono la rucella selvatica (*D. tenuifolia* (L.) DC.) e rucella violacea (*D. eruroides* (L.) DC. subsp. *eruroides*). Il nome del genere trae origine dal greco *diplos*, doppio, e *taxis*, fila, per la disposizione dei semi nella siliqua in due file. Il nome specifico, *tenuifolia*, si riferisce alle foglie sottili; *eruroides*, si riferisce alla somiglianza con le piante del genere *Eruca*. I termini dialettali per indicare la rucella selvatica sono: *a rochele*, *àrucula*, *ruca*, *rùcula cresta*, *rucula gialla*, *rucula servaggia*, *rucula tarantina*, *rùgula*, *rucoletta*, *r'cuacce*, *ruc'*, *ròcl*, *ruchele*, *ruche*. La rucella violacea viene indicata con i seguenti termini dialettali: *a rapodde*, *cemescazziette*, *cime de ciucce*, *maraiole*, *marasciule*.

La rucella selvatica è stata segnalata per la prima volta in Italia nel 1550. È utilizzata da lungo tempo a scopo alimentare, soprattutto nell'Italia meridionale. Il radicamento nel territorio è anche espresso dai tanti nomi dialettali. Dopo il 1990 si è assistito ad un crescente aumento dei consumi dovuto anche all'intraprendenza di grandi cuochi che la propongono in svariate ricette. Così ad esempio viene impiegata come ingrediente in risotti, gnocchi, tortellini, in diversi tipi di pasta, pizze, piadine, con tartine e bruschette e per preparare carpacci. Oltre a ciò l'industria artigianale prepara creme, salse e pesto. La spinta più rilevante all'aumento dei consumi è venuta dall'ingente richiesta da parte delle industrie che preparano prodotti della IV gamma. Per soddisfare le crescenti richieste di mercato non è stato più sufficiente

l'approvvigionamento con le piante spontanee o con la coltivazione su piccoli appezzamenti. Perciò, in Italia, è iniziata la coltura su larga scala con semi provenienti da una proficua attività sementiera. Successivamente, per facilitare la semina e assicurare la produzione durante l'arco dell'anno si è passati all'allevamento in ambiente protetto, tanto che attualmente la coltura in serra, si aggira nell'ordine delle migliaia di ettari. Così la rucetta, da specie spontanea, è divenuta specie ortiva coltivata. A ciò ha contribuito inoltre l'elevata meccanizzazione di tutte le operazioni colturali, compresa la fase di raccolta e preparazione per i diversi segmenti di mercato, e come si è già detto il massiccio impiego nei prodotti di IV gamma con l'apporto dei cuochi e degli operatori della filiera agroalimentare. Un contributo fondamentale all'ampia diffusione della rucetta selvatica è stato fornito dai ricercatori pugliesi.

La rucetta violacea è abbondantemente presente negli oliveti. Durante la raccolta delle olive, la rucetta violacea, abbondantemente presente negli oliveti, veniva spesso cucinata con la pasta e condita con aglio, olio, pomodoro "appeso" e peperoncino, perché rappresentava per molti contadini un piatto da consumare la sera dopo la giornata di lavoro. Le abbondanti e prolungate fioriture di *D. eruroides* che si manifestano sul territorio pugliese nel periodo invernale rendono questa specie una tra le poche in quella stagione ad offrire nettare e polline, fonte di nutrimento all'api e altri insetti utili all'agricoltura. In alcune località è consuetudine mangiare solo le foglie adulte, in altre quelle più giovani, nonché i giovani getti con i fiori ancora in boccio, i quali si raccolgono da settembre fino a febbraio. Viene consumata cruda, ad insalata insieme ad altre erbe ed ortaggi, e cotta, in piatti a base di pasta e pomodoro o in ripieni di torte salate, calzoni e pizze rustiche o "ripassata" in padella con olio, aglio, pomodoro e peperoncino.

Grazie al progetto BiodiverSO, nel 2015 la rucola selvatica è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia, poiché è stato possibile supportare la tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni con diversi documenti. È stata segnalata per la prima volta da Petrollini e Cibo nel 1550. Nel territorio di Barletta (BAT) la rucetta selvatica viene chiamata ruca, come attesta Bruni già nel 1857. Nel monastero di S. Agnese a Trani

(BAT) alcuni documenti del 1790 riportano che la ruca veniva consumata. Tradizionalmente la si raccoglieva ai margini dei campi, tra le mura in rovina, nei pressi di edifici abbandonati e al riparo dal calpestio e dagli animali. Da un punto di vista scientifico, c'è da dire che essa non ha riscosso l'attenzione dei ricercatori se non verso la fine degli anni '80.

Durante gli anni Novanta i ricercatori dell'Università e del CNR di Bari avviarono ricerche per mettere a punto la capacità di resistere alla salinità, le svariate tecniche di coltivazione, comprese quella in regime biologico e in idroponica, l'idoneità alla surgelazione, la preparazione di prodotti di IV gamma, e rivolte a stabilire il contenuto di polifenoli, di vitamina C e di nitrati.

Il prof. Vito V. Bianco, già Ordinario di Orticoltura presso l'Università degli Studi di Bari Aldo Moro, ha dedicato un capitolo alla rucola coltivata nel libro Orticoltura (a cura di Bianco e Pimpini, 1990).



## Ricette molesi

### CAVATELLI CON RUCHETTA E RICOTTA FORTE

Ingredienti: 350 g di cavatelli fatti in casa, pomodori freschi (2 per persona), ricotta forte, 1 mazzetto di rucetta, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale.

Procedimento: mondare la rucetta e lavarla. In una padella far appassire l'aglio con l'olio, aggiungere i pomodori (*"u Sangiuannidde"*), far cuocere un po' e sciogliere un cucchiaio di ricotta forte nel sughetto. Aggiungere la rucetta cruda e far cuocere a fuoco moderato. Cuocere i cavatelli e, dopo averli scolati, farli saltare in padella con il sughetto. La ricetta presentata offre possibili varianti.

### SPAGHITTE CA ROCHELE (Spaghetti con la rucetta)

Procedimento: in questa ricetta gli spaghetti sostituiscono i cavatelli della ricetta precedente. Inoltre si fa cuocere la rucola in abbondante acqua salata e, a cottura quasi ultimata, si aggiungono gli spaghetti. Portare a termine la cottura, scolare e condire il tutto con pomodori appassiti in olio con l'aglio. La variante con gli spaghetti può anche essere proposta con i cavatelli, arricchendola con una spruzzata di pecorino grattugiato.

### PENNETTE CON RUCHETTA E PANCETTA

Ingredienti: un mazzetto di rucetta, 200 g di pancetta affumicata, penne, olio, 5 o 6 pomodori.

Procedimento: soffriggere la pancetta e aggiungere i pomodori a pezzetti. Lessare le penne e, a cottura ultimata, scolarle e farle saltare in padella con la pancetta e la rucetta, che deve essere messa nell'olio prima delle penne.

### TAGLIOLINI AL PESTO DI RUCHETTA

Ingredienti: un mazzetto di rucetta, 200 g di tagliolini freschi, pecorino, uno spicchio di aglio, olio extravergine d'oliva, un pomodoro maturo, sale e pepe.

Procedimento: preparare il pesto tritando rucetta, aglio e formaggio diluiti con l'olio e conditi con sale e pepe. Amalgamarvi il pomodoro sbucciato e tritato grossolanamente. Cuocere la pasta e scolarla al dente conservando un paio di cucchiai dell'acqua di cottura da aggiungere al pesto. Condire con il pesto.

### CAVATELLI, COZZE E RUCHETTA

Ingredienti: olio extravergine di oliva, aglio, prezzemolo, 1 kg di cozze, pomodori, cavatelli, rucetta.

Procedimento: in un tegame rosolare aglio con olio e gambi di prezzemolo tagliuzzati finemente. Aggiungere i frutti di 1 kg di cozze e continuare a rosolare. Aggiungere i pomodori a pezzetti o pelati e far cuocere per otto-dieci minuti. Aggiungere l'acqua delle cozze (ricavata dall'apertura e sgusciatura delle cozze). Lessare i cavatelli, scolarli e versarli nel piatto di portata. Svuotare sui cavatelli il tegame con le cozze e le foglie del prezzemolo tritate. Spolverizzare con pepe appena macinato e aggiungere la rucetta cruda, lavata e sgocciolata.

### TARTINE CON CREMA ALLA RUCHETTA

Ingredienti: 1 mazzetto di rucetta, 200 g di formaggio cremoso, una noce di burro, 1 cipollotto, 1 cucchiaio di succo di limone, sale, pepe macinato e 8 fette di pan carré.

Procedimento: dopo aver pulito la rucetta tritarla finemente. Amalgamare il formaggio e il burro con il succo di limone. Salare, pepare, incorporare un cipollotto tritato e la rucetta. Ritagliare dei dischetti di pan carré, spalmarvi sopra la crema alla rucetta. Le tartine si possono decorare con qualche foglia di rucetta tritata e con un cipollotto tagliato ad anelli.

### INSALATA DI RUCHETTA CON PATATE

Ingredienti: una manciata di rucetta, 1 patata, 1 cipollina, cicoria, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Procedimento: lessare una patata, tagliarla a pezzettini e unire la rucetta, la cicoria e la cipollina tagliata finemente. Condire con olio, sale e pepe. L'insalata può essere arricchita con dei ravanelli.

### INSALATA DI RUCHETTA, FINOCCHI E PEPERONI ROSSI

Ingredienti: 1 mazzetto di rucetta, 1 finocchio tenero, 1 peperone rosso piccolo, olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di aceto, 1/2 cucchiaino di senape, sale, pepe macinato, 1 pizzico di semi di finocchio.

Procedimento: pulire le verdure, tagliarle a fettine sottilissime e disporle in coppette. Amalgamare gli ingredienti per la salsa fino ad ottenere un'emulsione che servirà a condire l'insalata al momento di servirla.

## Mariule

Il clima decisamente più mite del solito in questo autunno ha favorito la fioritura della ruchetta violacea [*Diplotaxis eruroides* (L.) DC.]. I campi ne sono pieni pieni. Gli oliveti si sono adornati di fiori bianche come ogni anno. A Laterza la chiamano "mariule" (la "e" è muta), a Valenzano "cemescazziette", a Bari "a rapodde", e ancora, dal Salento al Gargano, "cime de ciucce", "maraiole", "marasciule". Durante la raccolta delle olive, la ruchetta violacea veniva spesso cucinata con la pasta e condita con aglio, olio, pomodoro "appeso" e peperoncino, perché rappresentava, per molti contadini, un piatto da consumare la sera dopo la giornata di lavoro.

A Laterza, ancora oggi, "i mariule" si cucinano soffritti con aglio, olio e peperoncino e l'aggiunta di un po' d'acqua, o bolliti insieme alla pasta (orecchiette, cicatelli e cicatelli aperti) con l'aggiunta di olio a crudo o olio e aglio soffritti e peperoncino, se si desidera; sono presenti nel pancotto, e in particolare quelle che vengono definite "foglie ammèsche", ovvero la misticanza di verdure di campo. Quest'ultima è una ricetta poverissima per riciclare il pane duro, raffermo, che veniva bollito assieme alle verdure raccolte durante il lavoro nei campi o quando il nonno di Francesco, la domenica, svegliava il nipote per andare in campagna a raccogliere le verdure spontanee. La ricetta variava a seconda dei gusti di chi raccoglieva le verdure e delle donne che nel cucinare li dosavano sapientemente (non esiste una ricetta standard).



# Senape o Cimamarelle



Con i termini "senape" e "cimamarelle" vengono indicate specie eduli spontanee, afferenti alla famiglia delle *Brassicaceae*, con fusto eretto, alquanto ramificato, che può raggiungere anche il metro di altezza.

Le specie maggiormente presenti in Puglia sono la *Sinapis alba* L. (senape bianca) e la *Brassica nigra* (L.) W.D.J. Koch (senape nera). Entrambe queste specie, in realtà molto simili, vengono spesso chiamate indifferentemente in dialetto "Rapestre", quasi ad indicare una somiglianza di aspetto e gusto con quelli delle cime di rape, che sostituiscono egregiamente in molte ricette tipiche, grazie al sapore particolare conferito alle pietanze. Si rinvencono un po' dappertutto, nei campi incolti e ai margini dei coltivi, dalla pianura alla bassa montagna. Si utilizzano le foglie e le piccole infiorescenze, ma è noto anche il consumo dei semi maturi essiccati.

Altri termini utilizzati per indicare queste specie sono: "cima maredde", "tanne de l'asine" (foglie degli asini: probabilmente gli asini da lavoro erano ghiotti di questa pianta spontanea), "rapeste", "lapèste", "senàpe", "sinepe", "foghie bianghe" (con la "e" muta), "á s'náp".

Le cimamarelle, vengono solitamente lessate per essere utilizzate in vario modo, ad esempio per condire gli spaghetti oppure come contorno saltate in padella con olio EVO in cui si è fatto soffriggere aglio, peperoncino e mollica di pane raffermo. Le cimette si preparano anche in Pregatorie, mettendole in una sartascene con olio, aglio, peperoncino, sale e pochi pomodorini, cucinandole con coperchio e a fuoco lento. Dai semi maturi polverizzati, dopo il dovuto trattamento, è possibile ricavare la senape, nota salsa piccante. In passato veniva utilizzata anche come foraggio per il bestiame, oggi, molto richiesta nei mercati locali, viene apprezzata da un numero crescente di consumatori attenti alle tradizioni locali.

Le cimamarelle sono fortemente radicate nella tradizione pugliese. Non a caso, nel "Dizionario comparato del dialetto foggiano" è riportato "cimamarelle [čimamarèllë] sf. Cimamarelle, Broccoletti selvatici."

Nel 2017 la senape o cimamarelle è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. 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 stato possibile riportare l'indicazione di alcune pagine del libro "Tra anima e corpo – Cibo tra alimentazione in Puglia nei secoli XVIII e XIX" (1995), in cui l'autore Angelo D'Ambrosio cita il consumo della senape nel Monastero di S. Agnese a Trani e Gravina, riportando anche la frequenza mensile di questo alimento.

Luigi Sada (1991) nel libro "La cucina della terra di Bari", riporta questo: «Così pure non dirò diffusamente delle piante spontanee che vengono consumate crude o cotte: l'acetosa minore, l'asfodelo (la cui fecola serviva, in tempi di carestia, a confezionare il pane), il babbagigi, il bacicci, la borragine, il capperi, il cardo selvatico, la cicerbita, la crepide, il crescione, la porcellana, la rapa selvatica, la senape selvatica».

Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA. VV., Editore Mario Adda, Bari), Domenico Pinto (1990), nel saggio "I prodotti tipici della terra pugliese. Dalla produzione alla distribuzione", riporta questo: «In Puglia alla semplicità della tradizionale cucina a base di erbe spontanee (ruca, senape, cicoria, ecc.), si è aggiunto il culto per la buona cucina». Inoltre, esalta la senape: Molto ambita dai vegetariani pugliesi è la senape. Introdotta dopo la rivoluzione industriale, viene coltivata nel Nord-Europeo in pieno campo per usi non alimentari. Con fusto eretto, radici fittonante, foglie pennatosette e infiorescenza apicale bianca, questa veneranda piantina è rinvenibile, ovunque, dopo i mesi di ottobre-novembre. Cruda nell'insalata e lessata e condita con olio vergine di oliva ("crudo" o soffritto con aglio), accompagnata a vermicelli e olio piccante (con peperoncino), la senape assicura il suo contributo benefico all'organismo. Essa stimola l'utilizzazione del fosforo, inibisce le fermentazioni putride, è antisettica per i contenuti di isosolfocianato di allile. Nel basso Tavoliere è chiamata "sanapiedi" per la sua capacità di sciogliere gli acidi urici».

Paolo Brunori (il 23 giugno 1966) citò anche i "sinipi" tra i prodotti ortofrutticoli della gastronomia pugliese nell'articolo "Dal Gargano l'invito del sud ai turisti della buona cucina" ("Il Foglietto").

Nel "Manuale pratico di orticoltura moderna" (1957) vengono descritte due specie: la senape bianca (*Sinapis alba*) e la senape nera (*S. nigra*).

Nel periodico mensile della Fiera del Levante

di Bari edito nel 1931 (fascicolo aprile - numero unico) "Fiera del Levante 6-21 settembre 1930 - VIII, Bari nella sua genesi e nella sua realizzazione" sono riportati i prodotti della città di Bari oggetto di esportazione tra cui la senape: «(...) Fra tutte le città del Reame di Napoli, che l'Adriatico bagna, Bari siede la più fiorente e popolata per 30.000 abitanti e meglio. La Provvidenza sembra abbia segnato per essa un alto destino di prosperità, facendola ricca di prodotti della terra, che formano l'oggetto del suo commercio di esportazione, come cereali, civaie, olio d'oliva, mandorle, fichi, vino, spirito, gomma e posatura di vino, potassa, carrube, semi di anici, finocchio, senape, comino, robbia, lana, galla ecc.».

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 questo: «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. Dolci e tenerissime sono le cicorie che i terreni sostanziosi e freschi producono in grandissima quantità. Da questo prodotto la femmetta ricava non solamente il cibo quotidiano per la sua famiglia; ma eziandio la sua giornata, massime in primavera quando le cicorie talliscono e formano il prediletto cibo delle classi agiate. D'uso universale per le plebi sono pure, il sevone selvaggio (*souchus oleraceus*), i bulbi del Mascari *camosum* detti volgarmente lambascioni, le tenere cime della fergola (*ferula communis*), le cimamarelle (*sinapis geniculata*), la ruca (*diplotaxis tenuifolia*), i carduncelli (*carduus marianus*), la ieta (*beta maritima*), le spine di sepe (*licium europaeum*): il pungilopo (*ruscus aculeatus*), l'ardicola (*urtica dioica*), i lupuli (*humulus lupulus*)».

Francesco Della Martora (1846) nel testo "La Capitanata e le sue industrie sommariamente descritte" riporta "Cimamarelle" tra le "Erbe selvagge mangerecce".



**Fagiolino**



# Fagiolino pinto



Noto anche come Fagiolino dall'occhio, Occhiopinto, Fagiolino di S. Anna, Fagiolino dell'occhio, Fagiolo dolico, *Fasule pinte* (sempre con riferimento alla macchia nera sul seme, che lo fa sembrare un occhio).

Il nome locale di Fagiolino pinto identifica quasi in tutta la Puglia il Fagiolino dall'occhio, appartenente alla specie botanica *Vigna unguiculata* (L.) Walp. subsp. *unguiculata* (L.) Walp.

Il Fagiolino pinto, particolarmente noto ed apprezzato sui mercatini rionali della provincia di Bari, riscuote un discreto successo sia tra i consumatori più affezionati alle colture tradizionali, sia tra quelli attenti alle diete più bilanciate e che garantiscano maggiore sostenibilità ambientale. Si tratta di un ortaggio, di cui si consumano esclusivamente i baccelli freschi, preparati seguendo ricette tipiche delle tradizioni locali, che viene coltivato solitamente in piccoli appezzamenti di terra o in orti familiari.

Le antiche civiltà egiziana, greca e romana facevano già largo uso del Fagiolino dall'occhio, che i Romani chiamavano *Phaseolus*. Il termine dialettale "pasuli" deriverebbe, infatti, dal latino

volgare *paseolus*, come riportato da Mario D'Elia nel testo "Capitoli della Bagliva di Galatina", (<https://books.google.it/books?hl=it&id=1nUIAQAAIAAJ&dq=capitoli+della+Bagliva+di+galatina&focus=searchwithinvolume&q=pasuli>), nonché, sempre dallo stesso autore, nel testo "Cenni sui problemi del bilinguismo greco-romanzo nel territorio galatinese (Terra d'Otranto) nel quattrocento" (<http://emeroteca.provincia.brindisi.it/Studi%20Salentini/1959/Articoli/fascicolo%202/Cenni%20sul%20Problema%20del%20Bilinguismo%20Greco%20Romanzo%20nel%20Territorio%20Galatinese%20nel%20400.pdf>).

Il Fagiolino pinto è una pianta erbacea che raggiunge un'altezza di circa 50-70 cm e possiede un apparato radicale a fittone con radici secondarie provviste delle caratteristiche nodosità delle leguminose dovute alla presenza di batteri azotofissatori. Le sue foglie sono trilobate, quasi sempre prive di pelosità, di colore verde intenso. I fiori sono generalmente di colore bianco oppure bianco con varie sfumature più o meno intense di violetto o rosa-viola pallido; si aprono nelle prime ore del giorno per richiudersi a metà giornata. Dopo l'impollinazione, quasi completamente autogama, si sviluppa il baccello di forma cilindrica, lungo circa 12-15 cm, con uno spessore tra 4 e 8 mm e di colore verde scuro, con striature viola più o meno intenso.

I semi, generalmente di colore bianco opaco con una caratteristica macchia scura intorno all'ilo ("occhio", da cui il nome), possono anche essere di colore nero, marrone chiaro o molto scuro tendente al nero, occasionalmente con variegature o piccole macchie circolari. In alcune forme la macchia intorno all'ilo presenta una colorazione differente tendente al marroncino o al grigio. Questa diversità del colore del seme a volte può essere riscontrata anche all'interno dello stesso campione raccolto di un singolo agricoltore. Questa variabilità genetica è un chiaro indicatore di varietà tradizionale utilizzata certamente da generazioni.

Il valore gastronomico e culturale, oltre che nelle caratteristiche genetiche e nelle tecniche colturali del Fagiolino pinto, si riflette anche in specifiche

preparazioni culinarie dal gusto inimitabile. Oltre a preparazioni più semplici, come fagiolini in umido o bolliti e conditi con olio e prezzemolo crudo o menta, particolare menzione merita la diffusa ricetta della pasta con Fagiolini pinti e pomodorini da serbo spolverati con ricotta marzotica (o cacio) e condita con olio extravergine di oliva, tutti ingredienti rigorosamente di origine pugliese.

Questo ortaggio, con un ciclo di coltivazione che va da 70 a 100 giorni, predilige climi caldi e va seminato, nell'areale considerato, a partire da aprile. Utilizzando preferibilmente i semi conservati gelosamente dagli stessi agricoltori, si effettua generalmente la semina diretta a buchetta o postarella. Quando le piantine emettono 2-3 foglie vere, vengono opportunamente diradate e leggermente rincalzate a mano. Per il controllo delle infestanti e per contenere l'evaporazione di acqua dal terreno, si effettua una serie di lavorazioni superficiali fino a quando il terreno non viene ombreggiato e ricoperto dalle foglie della pianta stessa. Pur non richiedendo eccessive quantità di acqua, il Fagiolino pinto, durante la fioritura e la maturazione dei baccelli, necessita di irrigazione moderata ma costante, effettuata preferibilmente senza bagnare foglie e fiori.

Adottando opportune precauzioni è possibile evitare facilmente le avversità biotiche che colpiscono gli altri fagioli. Anche antiche tecniche di consociazione con altre colture come il pomodoro possono fornire produzioni di qualità che richiedono bassi o nulli impieghi energetici e chimici. Il periodo di raccolta, che va da giugno-luglio a settembre, è scalare e, con opportune tecniche manuali ben note ai coltivatori che evitano traumi nelle zone di distacco del baccello, è possibile ottenere rifioriture continue e maturazioni di baccelli sulla stessa pianta.

Il Fagiolino pinto va commercializzato immediatamente e non prevede periodi di



conservazione. È comunque possibile, previa breve scottatura in acqua bollente, surgelarlo e riutilizzarlo per semplici preparazioni gastronomiche.

Il Fagiolino pinto viene coltivato in Puglia da tempi immemorabili ed appartiene alla tradizione agronomica che adotta tecniche di coltivazione consolidate nel tempo e riferimenti culturali tipici.

L'impiego di varietà tradizionali di Fagiolino pinto, ormai ben adattate alle condizioni pedoclimatiche dell'areale di diffusione, permette di adottare tecniche colturali di aridocoltura a bassissimo impiego di energia sia meccanica che chimica, così come è accaduto nel passato più o meno recente.

Nella provincia di Bari è molto diffusa la varietà locale di 'Fagiolino pinto a seme nero', che è commercializzato e consumato esclusivamente come baccello fresco. Questa particolare varietà presenta un baccello di colore viola scuro molto intenso. Nell'ambito del progetto BiodiverSO è stata reperita, a Mola di Bari e Conversano, ma anche in altri comuni della regione. La pianta mostra di avere un accrescimento indeterminato e *habitus* di crescita eretto. Il fiore è violetto che sfuma nel bianco. I suoi baccelli, stretti e lunghi e prodotti in notevole abbondanza, sono di piccola pezzatura e caratterizzati dal tipico colore viola molto scuro che a volte sfuma nel verde intenso. I semi sono di forma romboidale con tegumento liscio e di colore nero. Questa varietà locale è stata caratterizzata dal punto di vista agronomico, morfologico e molecolare mediante marcatori SSR (*single sequence repeat*) e SNP (variazione dei singoli nucleotidi del DNA) dall'Istituto di Bioscienze e Biorisorse del CNR di Bari. Nel 2016, il DISAAT ha permesso l'iscrizione del 'Fagiolino dall'occhio' nell'elenco



nazionale dei PAT. Un'altra varietà di Fagiolino pinto è il 'Fagiolino pinto a metro', così chiamato ("a metro") per l'inusitata lunghezza del baccello, che può arrivare fino ad un metro. Diffuso un tempo in provincia di Bari e probabilmente anche in altre province pugliesi, si distingue soprattutto per il portamento rampicante della pianta che permette ai baccelli di estendersi in lunghezza. Il seme reniforme è normalmente di colore rosso mattone, ma sono anche stati descritti semi di 'fagiolino a metro' di colore nero. Le preparazioni culinarie impiegate in Puglia sono le stesse delle altre varietà non rampicanti dei Fagiolini pinti. Oggi molto raro, viene coltivato quasi esclusivamente in piccoli appezzamenti di terra o in orti familiari. La pianta del 'Fagiolino pinto a metro' presenta accrescimento indeterminato e portamento rampicante, baccelli stretti e molto lunghi, di colore verde e con una produzione nella media. I semi, reniformi ed allungati sono di colore rosso mattone mentre il fiore è di colore bianco.

## Il Mangiafagioli

Un quadro stupendo: "Il mangiafagioli" di Annibale Carracci. I fagioli del dipinto non sono della specie *Phaseolus vulgaris* (fagiolo da sgusciare o fagiolino) ma della specie *Vigna unguiculata* (fagiolino pinto o dall'occhio), come si può notare guardando con attenzione i semi. Il fagiolo è di origine americana ed è stato introdotto in Europa dopo la scoperta dell'America, mentre il fagiolino dall'occhio è di origine africana. Il quadro (Galleria Colonna, Roma - <http://www.galleriacolonna.it>) è del 1583-1584. Le prime notizie di coltivazione sperimentale del *P. vulgaris* in Italia risalgono agli anni 1528-1529.









**Fava**

# Fave novelle



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

Con la primavera, i primi ortaggi tradizionali ad arrivare sulle nostre tavole sono le fave novelle, il cui consumo è molto diffuso in Puglia. Seminate in autunno, le fave per il consumo fresco giungono a maturazione proprio nella stagione primaverile, sveltando nei campi su altre giovani piantine da poco messe a dimora. La fava è un ortaggio conosciuto da tempi remoti nella nostra regione. Questa specie, infatti, è stata una delle prime piante ad essere domesticata nel vicino oriente e le sue origini come pianta coltivata risalgono ad almeno 10.000 anni fa. Il nome latino fava (*Vicia faba* L.) potrebbe derivare dall'arabo *habba* o dall'antica voce indoeuropea *bhabha* che significa "qualcosa che si gonfia". La fava a semi grossi (var. *major*), che si consuma fresca, è comparsa intorno al 500 d.C.

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

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 e ora i suoi semi sono conservati nella Banca del germoplasma dell'IBBR-CNR di Bari.

I baccelli delle fave sono molto grandi rispetto ad altre leguminose di uso comune e sono rivestiti all'interno di una soffice peluria che accoglie i semi. Per il consumo come seme fresco, le fave si

mangiano crude, quando i semi sono piuttosto teneri, spesso passate nel sale e accompagnate dal pane.

La raccolta dei baccelli avviene manualmente mano che i baccelli maturano. I semi vengono



Baccello della varietà di fava 'Naso in culo' (foto IBBR-CNR)

sgusciati e consumati in diversi modi. Sul litorale barese la raccolta inizia a fine marzo, ma varietà precoci possono consentire un ulteriore anticipo della raccolta. 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. Le fave novelle si mangiano crude quando i semi sono piuttosto teneri, mentre quando il seme diventa più grande e comincia ad indurirsi vengono consumate previa cottura.

A Bari, un detto popolare recita: «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. 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. Da un punto di vista nutrizionale, 100 g di semi di fava novella apportano circa 72 kcal, 5,6 g di proteine, meno di 1 g di lipidi e poco meno di 12

g di carboidrati, di cui circa 4 g sono rappresentati da fibra alimentare. Per quanto concerne il contenuto di elementi minerali, le fave novelle possono essere considerate una buona fonte di potassio (250 mg/100 g di prodotto). Inoltre, 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. Nel 2017 le fave fresche sono state inserite nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Regione Puglia.

Per quanto concerne le prove documentali necessarie a comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è stato possibile dimostrare questo requisito riportando vari documenti, tra cui il libro "Le ricette regionali italiane" (1967, prima edizione). L'autrice, Anna Gosetti della Salda, riporta tra le ricette tradizionali della Puglia la "Minestra di fave e carciofi" con le "fave fresche".

Le fave novelle o fave fresche o, in dialetto barese, le fave "de quezze" vengono menzionate in un documentario storico tratto da RAI Storia intitolato "Linea contra linea - Sapore di Puglia" (1967) e reperibile tramite il canale YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=-lpU09RUDv4>). Già durante i primi minuti del documentario le "fave fresche" vengono menzionate tra gli ortaggi coltivati e selvatici che tradizionalmente venivano utilizzati nella cucina pugliese.

Le fave novelle con la traduzione in dialetto barese in le fave de quezze, vengono descritte da Giovanni Panza nel libro "Le chesine de nononne" (Scheda editore, 1982): «Quando è la stagione e si



Sgranare le fave (video)

trovano le fave fresche che sono dolcissime, una cena molto gustosa è rappresentata da un boccone di pane che accompagna un mucchietto di fave tolte dal baccello là per là».

Michele Calabrese nel Libro "Mola di Bari. Colori suoni memorie di Puglia" (Editori Laterza, 1987), nel lessico etimologico molese, riporta il sinonimo maschile "Quèzzele" (baccello dei legumi) e lo fa derivare dal latino *cochlea* = guscio tondeggiante.

Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (1990, AA.VV., Editore Mario Adda, Bari) è riportato questo: «Le fave fresche si prestano al consumo diretto allo stato crudo (con formaggio pecorino) oppure previa cottura. Comunque sono gustose e sfiziose. Per le molteplici pietanze cui danno origine: le minestre e i contorni (...)». Inoltre sono riportate diverse usanze per il consumo delle fave fresche, tra cui una di Monopoli, ossia "Fave fresche e peperoni fritti", serviti insieme.

Luigi Sada (1991) nel libro "La cucina della terra di Bari" (Franco Muzzio Editore, Padova), riporta le seguenti ricette con le fave fresche:

### **"GRANERISE E FAFE"**

Per quattro persone occorrono: 200 g di riso; 200 g di fave novelle; 50 g di salsa di pomodoro; metà cipolla; 1 tazzina di olio d'oliva; qualche foglia di basilico; sale, pepe; 1 litro di brodo. Dare un bollo alle fave sgucciate. In una pignatta far dorare nell'olio la cipolla affettata; aggiungere le fave e dopo qualche minuto la salsa e far cuocere il tutto per 10 minuti. Mettere quindi il pepe ed il basilico e portare a cottura il riso, aggiungendo un po' per volta il brodo. Verso la fine 1 cucchiaino di olio e rimestare ancora. Servire caldo.

### **FAVE ALLE SETTE INSALATE**

Dopo aver cotto le fave sbucciate, si mettono al centro del piatto e intorno sette piattini di: olive, cipolle, rucetta, peperoni sott'aceto, melanzane sott'olio, cicorie lesse, insalata di viticci. Si mangiano prendendo una forchettata di fave e una della prima insalata, e così di seguito, intercalando bicchieri di primitivo secco.

### **"MENÈSTRE DE FAFE DE CUÈZZELE"**

Mettere sul fuoco un grosso tegame con dentro olio, cipolle porraie ("spunzale") abbondanti, ventresca o "annugghe". 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.



Risotto con crema di cimette di fave (foto di A. Berlen)

# Fave novelle e cicorie



Fave novelle e cicorie è una ricetta inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia, grazie alle attività del progetto BiodoverSO. Si tratta di un piatto pugliese tipicamente realizzato per i pranzi o le cene primaverili, stagione in cui questi due ortaggi sono freschi, ampiamente disponibili ed insieme vanno a comporre una minestra semplice e genuina. Le fave fresche, tenere e dolci, solitamente mangiate crude, sono buonissime anche cotte, accompagnate con la cicoria catalogna o cicorielle di campagna. Questa preparazione si realizza con le fave (sempre fresche) che non sono più ideali per essere mangiate crude, cioè quando i semi sono grandi e presentano il tegumento ispessito.

Di facile preparazione, questo piatto permette di valorizzare due ortaggi poveri, che spesso vengono abbinati nella cucina tradizionale, per via del piacevole contrasto tra il sapore dolce dei teneri semi di fava e amarognolo delle cicorie. Come si prepara? È presto detto. Sgranare le fave, lavarle velocemente con acqua fredda e lessarle in acqua e sale fin quando il tegumento non apparirà raggrinzito. A parte lessare le cicorie. A cottura raggiunta, scolare e disporre in un piatto da portata. Condirle con olio extravergine di oliva e servire.

La scheda predisposta dalla Regione Puglia ai fini dell'inserimento nell'elenco dei PAT riporta, per questo prodotto, i termini "Fave novelle e cicorie" e "Fave e catalogna" rispettivamente come denominazione e nome geografico abbinato. Sono presenti, tuttavia, altri sinonimi e termini dialettali: "Fave frèsccke e cequère", "Fave frèsccke e cimecequère", "Feve de quèzzele e cimecequère".

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 alcune pagine del libro "U sgranatòrie de le barise" di Alfredo Giovine, in cui si riportano le ricette tipiche della cucina barese (1968, Franco Milella editore, Bari), tra cui fave fresche e cicorie: «Si lessano le fave fresche e cicorie e si condiscono con sale e con olio di oliva crudo. Si mangiano accompagnate dal pane».

Viene riportata anche la ricetta delle fave fresche con le cicorie descritta da Luigi Sada nel libro "La cucina pugliese" (Newton compton editori, 1994).



Fave novelle e cicorie

# Lambascione





# Lambascione o Cipollaccio



Il lambascione, *Muscari comosum* (L.) Mill., è una pianta erbacea, perenne e spontanea. La raccolta dei bulbi comincia a dicembre e continua generalmente fino ad aprile. L'uso alimentare e curativo del lambascione è antico. In alcuni comuni della provincia di Bari il termine lambascione, attribuito ad una persona, suona come insulto, perché sta a significare "di poco spirito, stupida, tarda a comprendere". Il lambascione ha dato origine a numerosissime pietanze che ancora oggi si preparano in tutta la Puglia.

La raccolta dei bulbi viene eseguita a mano con una zappetta. Da diversi anni è comune la pratica di importarli dall'Africa e di conservarli sotto terra.

L'uso alimentare e curativo del lambascione è antico e le sue ottime proprietà erano conosciute dagli Egizi, dai Greci e da tutti gli altri popoli dell'area mediterranea dell'Asia minore.

L'etimo è tradotto dal greco e si ritrova in un trattato popolare (Prontuario) scritto da Oribasio di Pergamo (325-403), medico e botanico bizantino; la traduzione latina dice: "*lampadiones nutritives sunt... bulbus lampagionis inflaciones faciunt...*" ("i lambascioni sono molto nutrienti... i bulbi di lambascioni generano la flatulenza").

Inoltre, secondo Imperio (1990), deriva dal basso latino *lampadionem* e per variazione del "dj" in "sc" si è giunti a lambascione.

Secondo il glottologo Vincenzo Valente di Molfetta (BA) dal latino medievale *lampadionis* si arriva all'odierno lambascione.

*Lampadion* nell'antichità classica era un tipo di acconciatura femminile in cui i capelli legati a ciuffo da una serie di nastri suggerivano l'immagine della fiamma (dove il nome).

In particolare, *M. comosum* viene segnalato in Italia da Aldrovandi (1551), Mattioli (1554), Cesalpino (1563), Durante (1585), Castelli (1640) e Zannichelli (1726).

A partire dal Rinascimento, peraltro, il lambascione è stato oggetto di discussioni fra molti studiosi tra cui: lo stesso Mattioli, Leonhard, Fuchs, Anguillara, Forsskal, Sibthorp, Fraas e De Heldreich, che ne esaltavano le proprietà nutritive e curative, ritenendolo anche afrodisiaco.

De Salis Marschlins (1762-1818), naturalista svizzero, nel suo viaggio attraverso le province del Regno di Napoli, effettuato nel 1789, riferisce che il lambascione era presente sulle isole Cheradi e che l'uso di mangiarlo bollito in insalata era comune nella provincia di Taranto.

Nel volume "Mola di Bari. Colori suoni memorie di Puglia", Michele Calabrese riporta il seguente proverbio: "*U bambasciùle ce n'ù zappe na' nasce*" ("il lambascione se non lo coltivi non cresce"), che esprime il concetto che se vuoi la ricchezza devi lavorare e sacrificarti.

In alcune città della provincia di Bari il termine lambascione, attribuito ad una persona, suona come insulto, perché sta a significare "di poco spirito, stupida, tarda a comprendere". Nel Salento, invece, lo stesso termine viene usato per indicare un uomo in gamba, che non può





essere preso in giro facilmente; mentre una persona noiosa viene apostrofata come un "rompitore te pampasciuni". Inoltre, sempre nel Salento, ai primi del Novecento era nota una figura, che proprio dal lambascione prese il nome. Si tratta di un uomo vestito con il frac e la paglietta, bonario, allegro, vanesio e diseredato ed indicato come Don Giulio Pampasciuli.

La perdita di tempo e la fatica occorrente per scavare il bulbo, che si può trovare anche a 30 cm di profondità, ha dato origine a diversi adagi, tra i quali: "ce ué u lambasciàune, te l'a dà cavé" o "p'acchjà u cambasciòle ada scava affunne" ovvero "se vuoi il lambascione, te lo devi scavare" (se vuoi qualcosa di buono devi faticare per averla). Inoltre c'è quello attribuito ad una persona di corporatura esile, vanitosa ("Si nu pampasciune nei ulia nu mese cu ti spreanu" ovvero "Se fossi lambascione ci vorrebbe un mese per dissotterrarti").

A tal proposito, per la raccolta dei lambascioni, ancora oggi in alcuni paesi del Salento viene utilizzato il cosiddetto zappuddru o zappone, piccone tozzo, sagomato da un lato, a punta.

I contadini che non possedevano terra e che si dedicavano alla raccolta di erbe, funghi e lambascioni venivano chiamati "pampasciunaru".

Ad Acaya, frazione di Vernole (LE), il primo venerdì di marzo si celebra la sagra del "pampasciulu" ed anche l'immagine della Madonna Addolorata diviene la "Madonna dei pampasciuni". In questa circostanza è tradizione offrire i bulbi preparati in "cento" modi diversi.

Ad Acaya questa statua dell'Addolorata, che si trova nella chiesa madre, è anche popolarmente nota come la "Madonna dei pampasciuni" (Congedo, 1980).

Giovanni De Nora di Altamura (Ba) ha scritto la seguente poesia sul lambascione.

### **I lambasciùne**

*Mariaròse chi lambasciùne / Nan te lasse chiù nesciùne / Quante so bone pure cunzète / cu séle e u païpe, appene scallète, / chi paténe attúrne attúrne, / arraianète e fatte o' furne. / Ce li vué chiù prelebète / la da fé fritte e 'ndurète. / Quante te li mange come na wuotte / sinde la venté ca t'abbçte, / ce vive po a'u mîrre, sinte l'effète: / te spére 'nguérpe la schcuppète!*

### **I lambascioni**

Mariarosa con i lambascioni / non ti lascia più nessuno / Quanto son buoni conditi / con il sale e con il pepe, appena lessati / con le patate intorno intorno, / gratinati e cotti al forno. / Se li vuoi più prelibati / devi farli fritti e indorati. / Quando li mangi, senti che la pancia / si gonfia come una botte; / se poi bevi il vino, senti l'effetto: / ti spara in corpo la scoppiettata!

La grande richiesta di lambascioni attualmente viene in larghissima parte soddisfatta da bulbi spontanei importati soprattutto dal Marocco. È stata tentata la coltivazione ma il periodo di circa tre anni per giungere alla produzione di bulbi commerciali scoraggia i coltivatori.

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 questo: «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. Dolci e tenerissime sono le cicorie che i terreni sostanziosi e freschi producono in grandissima quantità. Da questo

prodotto la femminetta ricava non solamente il cibo quotidiano per la sua famiglia; ma eziandio la sua giornata, massime in primavera quando le cicorie talliscono e formano il prediletto cibo delle classi agiate. D'uso universale per le plebi sono pure: il sevone selvaggio (*souchus oleraceus*), i bulbi del *Muscari camosum* detti volgarmente lambascioni, le tenere cime della fergola (*ferula communis*), le cimamarelle (*sinapis geniculata*), la ruca (*diplotaxis tenuifolia*), i carduncelli (*carduus marianus*), la ieta (*beta maritima*), le spine di sepe (*licium europaeum*); il pungilopo (*ruscus aculeatus*), l'ardicola (*urtica dioica*), i lupuli (*humulus lupulus*).»

F. Cirillo (1914), in "Cenno storico della città di Cerignola", riporta questo: "Si rinvennero inoltre grandi quantità di bulbi di muscari che sono buoni per i visceri ed appartengono alla famiglia delle gigliacee il popolo li chiama lampasciuni, e da qualche anno sono esportati in America specialmente da Ascoli e da Minervino." A metà del Novecento sono stati fatti dei tentavi di coltivazione in Puglia dal Prof. Pantanelli, che però non hanno avuto il successo sperato. Fin dall'antichità vengono attribuite a questa pianta delle virtù medicinali grazie al principio attivo amarognolo (acido comosico) in essa contenuto. Un prezioso documento su questa specie è l'articolo pubblicato nel 1950 da Ettore Del Salvatore sulla rivista Agricoltura Pugliese.

A quanto ci fa sapere Luigi Sada, storico tarantino ma barese di adozione, nel suo volume-ricettario "Cucina pugliese alla poverella" del 1991, l'etimologia del termine lambascione risale al periodo medioevale (*lampadio, -onis*), ma, come sottolinea lo studioso, noto per aver valorizzato storicamente la tradizione gastronomica pugliese, bisogna fare molta attenzione ad usare la denominazione italiana più corretta: «(...) si chiama lambascione con la b come "babbeo" ...pur se forma dialettale pugliese...». E continuando con sottile ironia, Sada aggiunge anche questo: «I settentrionali, che hanno conosciuto da pochi anni la bontà del bulbo, lo chiamano finanche "lampone"».

Solo per i palati più raffinati, spiega Sada, questa cipolletta dal nome "conteso" cresce spontanea solo dalle nostre parti (Puglia), soprattutto nei terreni calcarei e rossi del subappennino dauno. È un bulbo di piccole dimensioni (tra i 4-5 cm di diametro), di colore rosso-violaceo, dal sapore un po' amarognolo e con proprietà benefiche: emollienti e lassative. Inoltre (ci mette in guardia

il nostro scrittore), bisogna far attenzione quando lo si acquista poiché esiste un bulbo somigliante, "il giacinto cigliato", che viene venduto per autentico pur appartenendo ad un'altra specie, coltivata e meno pregiata, dal colore bianco sporco e dal sapore piuttosto dolciastro.

Il nostro ortaggio, come continua ad erudirci lo storico pugliese, essendo molto versatile in cucina, si presta ad essere "elaborato" in svariati modi (si raccomanda di mangiarlo tutto, lasciando solo la spoglia): olio e sale (una volta cotto in acqua a fuoco lento), arrostito, al forno, o in modo ancora più prelibato, con il purè di fave bianche.

Infine, per poter apprezzare tutte le peculiarità del bulbo violaceo, bisogna non dimenticare, prima di condire e servire, di schiacciarli un po' con una forchetta, cosicché il condimento, qualunque esso sia, possa penetrare all'interno del gustoso e pregiato ortaggio in modo da esaltarne le caratteristiche assolutamente uniche. Consigli di Luigi Sada. Un autentico intenditore.

Sempre Luigi Sada (1991), nel libro "La cucina della terra di Bari" (Franco Muzzio Editore, Padova), descrive il lambascione e segnala che è questo il termine giusto piuttosto che "vampagioni".

Piatti a base di lambascioni segnalati da Bianco et al. (2009):

1. A paté (Ostuni - BR).
2. A polpette (Acaya).
3. A rosa salati o dolci.
4. A rosa senza pastella



- (Castellana Grotte, Putignano).
5. Agnello coi lambascioni (Calabria e provincia di Bari).
6. Agnello con i lambascioni alla sannita (Campania).
7. Agnello con lambascioni e salsiccia (Basilicata).
8. Agnello e lambascioni al forno.
9. Testina di agnello, gnomerelli (involtini di frattaglie), patatine a spicchio e lambascioni.
10. Ai capperi.
11. Lambascioni al Purgatorio (Altamura e Gravina).
12. Al forno (Puglia).
13. Al guanciale (Basilicata).
14. Al pomodoro.
15. Al



ragù (Lecce e provincia). 16. All'aceto (Calabria). 17. All'aquilana. 18. Alla Alla murgiana. 25. Alla pignatta. 26. Alla pizzaiola. 27. Allo strutto (Calabria). 28. Anguilla con i lambascioni (Lesina). 29. Arraganati o gratinati (Castellana Grotte). 30. Arrostiti (Puglia). 31. Arrostiti sulla brace (Apricena). 32. Arrostiti sotto la cenere (Altamura, Lecce e provincia). 33. Capretto al forno con patate e lambascioni (Puglia). 34. Castrato al forno con i lambascioni (Cisternino). 35. Coi fichi (Calabria). 36. Con baccalà (Basilicata). 37. Con bietola da orto e aceto (Acaya). 38. Con funghi e patate (Molise). 39. Con gli ossibuchi (Acaya). 40. Con la carne di maiale (Lecce e provincia). 41. Con le uova (Lecce e provincia). 42. Con olio, sale e pepe, detto "alla minervinese" ma viene preparato in numerosi comuni della Puglia tra cui Mola. 43. Confettura (Castellaneta). 44. Coniglio e lambascioni al forno (provincia di Bari e di Lecce). 45. Contorno. 46. Crudi in insalata. 47. Insalata di lambascioni con arancia

e melagrana. 48. Del pastore. 49. Dorati e fritti (Volturara Appula, Carapelle, S. Ferdinando di Puglia, provincia di Bari). 50. Petto di pollo con lambascioni e peperoni cruschi (Basilicata). 51. Fave e lambascioni lessati (ncapriata a Martina Franca). 52. Fave, lambascioni lessi e patate (Turi). 53. Fave e lambascioni al forno. 54. Frattaglie di agnello, patate e lambascioni ("u rutl" a Sannicandro Garganico). 55. Frittata con lambascioni. 56. Frittata con lambascioni crudi. 57. Frittelle (Basilicata). 58. Fritti (Castellana Grotte e Putignano). 59. Fritti con pastella (Gravina). 60. Fritti con pastella al vino. 61. Grano con i lambascioni (Brindisi e provincia). 62. In agrodolce (Altamura). 63. In tortiera (San Severo). 64. Insalata (Rodì Garganico). 65. Insalata di riso con lambascioni. 66. Salsiccia in pignata e lambascioni (S. Donato di Lecce). 67. Lambascioni, bucatini e salsiccia. 68. Lambascioni conditi (Altamura e Gravina). 69. Lambascioni piccanti. 70. Lessati. 71. Marmellata. 72. Marro o cibreo e lambascioni (Putignano). 73. Mollicati. 74. Salsa di lambascioni e aglio orsino. 75. Soffritti (Lecce e provincia). 76. Sottaceto. 77. Sottolio. 78. Sottolio alla calabrese. 79. Sottolio caramellati. 80. Spezzatino di capretto e lambascioni (Vieste). 81. Stufati (Lecce e provincia). 82. Teglia di agnello (o capretto) e lambascioni (Basilicata). 83. Teglia di vitello e lambascioni. 84. Testina, involtini di agnello e lambascioni. 85. Tortelli di ricotta di pecora e lambascioni con ragù di coniglio. 86. Tortino. 87. Trifolati. 88. Zuppa.



# Lambascioni in agro



Il lambascione, in Puglia, rappresenta l'eredità culturale di un passato fatto di braccianti, pastori e contadini. Persone che utilizzavano tutte le possibilità di sussistenza che la natura gli forniva e di ricerca di tutto quello che la terra aveva reso commestibile. Sono molteplici gli abbinamenti possibili a questo bulbo amarognolo; uno dei più tradizionali è quello con l'aceto. Lambascioni in agro, piatto povero realizzato in origine con i bulbi raccolti negli incolti, oggi è diventato un piatto da servire freddo nelle occasioni importanti come antipasto o contorno. Come si prepara? Innanzitutto si devono pulire i lambascioni privandoli delle radici e degli strati esterni sporchi, poi si mettono a bagno in una ciotola piena d'acqua per 24 ore circa, cambiando l'acqua almeno 5-6 volte, questo serve a far diventare i lambascioni meno amari. Quindi si passa alla cottura. Il piatto è completato con aromi a piacimento: i più classici sono olio extravergine di oliva, sale e pepe, ma ben si abbinano anche aceto, menta, prezzemolo, peperoncino, aglio o scalogno.

Grazie al progetto BiodiverSO, lambascioni in agro è stato inserito nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è il libro di Anna Gosetti della Salda intitolato "Le ricette regionali italiana" (Casa editrice Solares, 1967). L'autrice descrive la preparazione dei "lambasciuoli in agro": «Pulire i lambascioni, privandoli delle prime foglie, e metterli in acqua fredda per un giorno o due (a seconda della qualità, più o meno amara) cambiando spesso l'acqua per renderli meno amari; poi lessarli in abbondante acqua salata. Quando saranno pronti scolarli e allinearli su un piatto, con la punta in su, schiacciandoli leggermente. Condirli con sale pepe di fresca macinatura, buon aceto e abbondante olio d'oliva. I lambasciuoli così preparati possono anche essere serviti caldi, ma freddi sono migliori.»

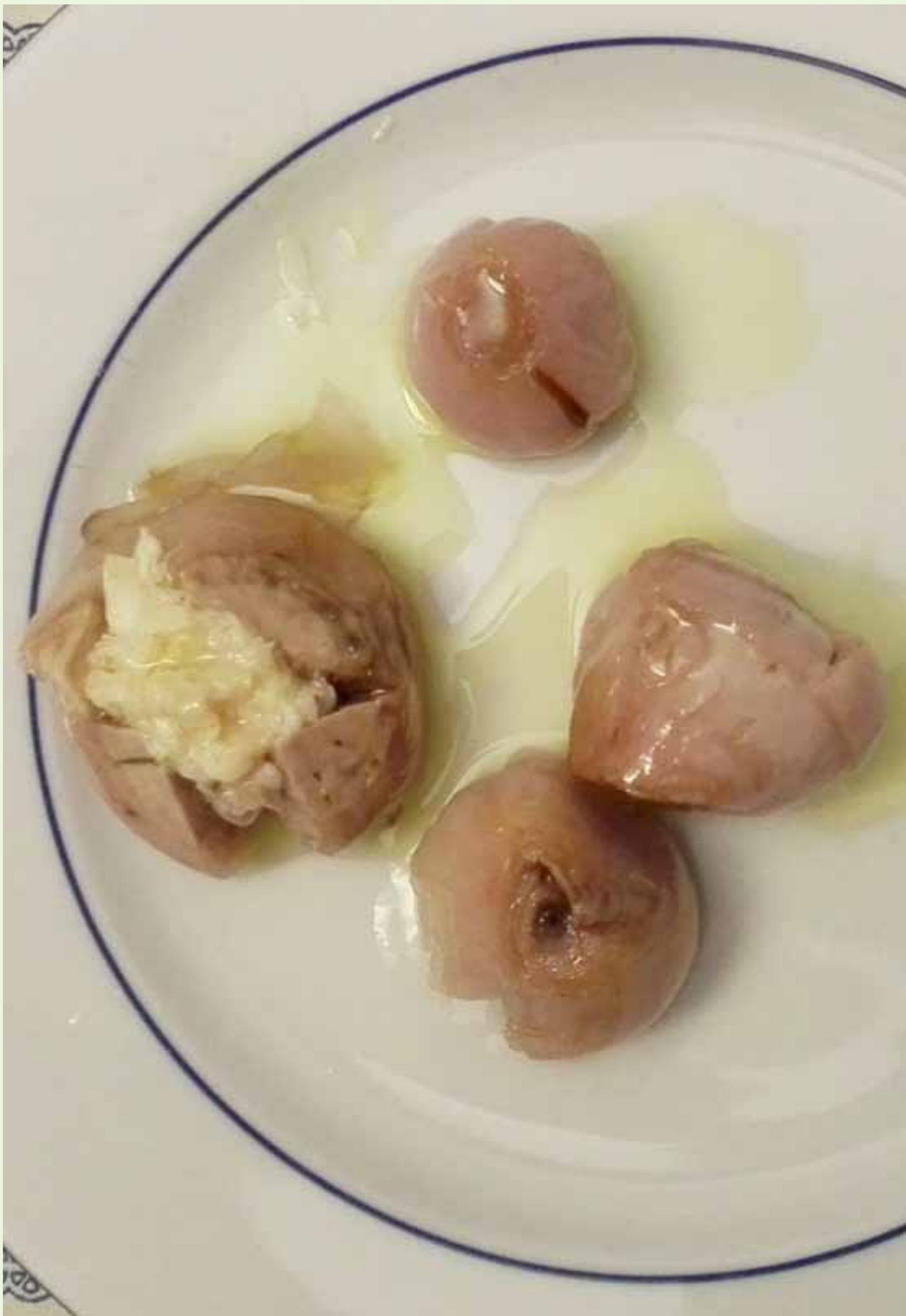
La ricetta dei lambascioni in agro viene riportata anche da Luigi Sada nel libro "La cucina della terra di Bari" (1991) e da Antonietta Pepe nel libro "Le ricette della mia cucina pugliese"

(Edizioni del riccio, 1991).

Lucia Lanzari nel volume "Cucina salentina" (1997, Congedo editore), riporta la ricetta tradizionale dei "lambascioni in insalata", che prevede che i bulbi vengano serviti freddi e conditi solamente con olio e aceto; e una variante che vede i lambascioni preparati in agro-dolce aggiungendo aceto e zucchero.

Molto interessanti sono anche le ricerche storiche condotte da D'Ambrosio (1995), dalle quali risulta che nel seminario di Otranto il lambascione venne servito per cinque volte nel mese di marzo del 1756 e quattro volte nel marzo 1833, mentre nell'ospedale S. Pellegrino di Trani una volta nel mese di febbraio 1852. Nel 1857 Bruni di Barletta accennava a tre modi di consumare i bulbi: lessati e conditi con olio e aceto, fritti con farina o uova e arrostiti sotto la cenere calda.





# Lambascioni sotto la cenere



L'uso di arrostiti i lambascioni nella cenere ha radici antichissime. È un piatto a dir poco primordiale; uno dei primi alimenti umani che si è conservato sino ai nostri giorni. I lambascioni arrostiti o cotti sotto la cenere erano preparati nelle cucine dei più poveri, che si sfamavano con questi bulbi raccolti sulle Murge e nei pascoli magri. La sera, rientrati in casa, approfittavano della cenere calda per arrostiti e consumarli come companatico. Oggi questi sapori si riscoprono e si adattano alle tecniche di preparazione moderne. A volte, al posto della brace è utilizzato il forno, ma la preparazione originale resta quella di cuocerli col calore della cenere. Oggi sono preparati in occasioni conviviali come una grigliata all'aperto e vengono consumati condendoli a seconda dei gusti con pepe, peperoncino, aglio, prezzemolo o menta. Come si preparano i lambascioni sotto la cenere? È presto detto. Coprire i lambascioni con cenere calda; una volta cotti, liberarli dalle tuniche esterne, metterli in un piatto da portata, condarli con olio di frantoio, sale e aceto. Possono essere serviti come antipasto e sono anche indicati come contorno agli arrosti di carne. Nel 2019 i "lambascioni sotto la cenere" nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia grazie a BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è una testimonianza del 1857 del Bruni di Barletta il quale accennava a tre modi di consumare i bulbi: lessati e conditi con olio e aceto, fritti con

farina o uova e arrostiti sotto la cenere calda. Vi è anche Luigi Sada che fornisce due testimonianze dell'usanza di preparare i lambascioni sotto la cenere. La prima nel volume "La cucina pugliese dei poveri" (Bibliotechine de «La Taberna» Edizioni del Centro Librario, 1973), la seconda nel libro del 1991 "La cucina barese alla poverella" (Edizioni del rosone, Foggia), in cui dedica un'intera sezione al lambascione descrivendone diversi modi di preparazione, tra cui quella di arrostiti: «i lambascioni, non puliti totalmente, dopo aver fatto un taglio a croce nella parte inferiore, si tengono sotto uno strato di cenere ed uno di fuoco per mezz'ora. Si spogliano di una o due pellicole, rendendoli ben puliti, e si condiscono con olio, sale e pepe.» Inoltre, i "lambascioni sotto la cenere" vengono mostrati e descritti in un documentario storico tratto da RAI Storia intitolato "Linea contra linea - Sapore di Puglia" (1967) e reperibile tramite il canale YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=-lpU09RUDv4>) dopo sette minuti.







# Melanzana



# Melanzane ripiene



P.H. da [www.cookaround.com](http://www.cookaround.com)

Le melanzane ripiene sono un piatto gustoso tipico di tutta la Puglia, con alcune piccole varianti nelle diverse zone in base alle preferenze dei prodotti freschi più comuni e facilmente reperibili sul territorio. La ricetta delle melanzane ripiene pugliesi al forno costituisce un'idea sfiziosa per un ottimo antipasto o anche un secondo piatto, per la ricchezza degli ingredienti, da non poter non provare almeno una volta, specie in estate, quando tali ortaggi sono di stagione e sicuramente più saporiti. Le melanzane ripiene alla pugliese sono sfiziose e caratterizzate da un gusto deciso, merito delle olive e dei capperi uniti alla farcia, che le rendono ancora più intriganti. Possono essere servite nell'ambito del pranzo o della cena in famiglia o con gli amici.

Tra le possibili varianti delle melanzane ripiene pugliesi c'è quella che le vuole preparate con la carne. Per portarle in tavola potrete utilizzare del macinato di manzo o un misto di questo, pollo e maiale, per ottenere un sapore ancora più sfizioso. Potrete arricchire il ripieno unendo della mollica di pane raffermo precedentemente ammollata nel latte per conferire morbidezza o, ancora, della ricotta fresca, per dare vita ad una farcia decisamente più cremosa.

Come si preparano? Lavare accuratamente le melanzane e tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Svuotare la parte interna delle melanzane, sminuzzarla e soffriggerla con olio d'oliva, aglio, prezzemolo e pepe. Aggiungere a

cottura ultimata uova, formaggio e pangrattato amalgamando il tutto. Nel frattempo preparare un sughetto leggero con i pelati. Lessare le barchette di melanzane per 5 minuti in acqua salata e scolarle bene. Riempire il cavo delle melanzane con il composto preparato precedentemente e sistemarle una accanto all'altra in una pirofila da forno. Condirle con formaggio grattugiato e sugo e cuocere in forno a 160 °C per circa 20-25 minuti. In alcune varianti le barchette di melanzane possono essere farcite crude o previa frittura in sostituzione della bollitura.

Grazie al progetto BiodiverSO, le melanzane ripiene sono state inserite nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia, poiché è stato possibile dimostrare la tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni. In che modo? Le melanzane ripiene, con la traduzione in dialetto in "*Melangiane chiene*", vengono descritte da Giovanni Panza nel libro "*Le checine de nononne*" (Scheda editore, 1982): «Pulisci le melanzane con uno strofinaccio, le tagli a metà nel verso della lunghezza e, con un coltello, scava la polpa... la polpa la tagliuzzi e la fai soffriggere in un po' d'olio. Aggiungi un po' di formaggio grattugiato e con questo impasto riempi le metà delle melanzane che ricoprirai di formaggio, pepe, sale, un bel po' di mollica di pane grattugiata, irrorando con olio e mandando in forno. Quando il pane sarà diventato dorato e croccante e un delizioso profumino si sarà diffuso per tutta la casa, le melanzane saranno pronte da mangiare». Antonietta Pepe nel libro "*Le ricette della mia cucina pugliese*" (Edizioni del riccio, 1991) riporta la ricetta delle "melanzane ripiene". Nel libro "*la Dieta Mediterranea della Puglia*" (A. M. Cisternino, G. Misciagna – a cura di; Tholos Editrice, 2012), viene riportata sia la ricetta, sia il valore nutrizionale di questo piatto. Inoltre, nel video "*Melanzane ripiene, piatto estivo, ricetta pugliese, Monopoli (Puglia) Italia*" pubblicato su Youtube nel 2013 (<https://www.youtube.com/watch?v=F3Kf7Cg6o6M>), Giustina Dibello, massaia pugliese, nonché autrice di libri ed ospite di trasmissioni televisive di gastronomia, mostra un tutorial per la preparazione tradizionale di questo piatto.



# Parmigiana di melanzane



La parmigiana di melanzane è un classico della cucina pugliese, ricco nei gusti e nei sapori. La ricetta pugliese si differenzia dalle altre versioni, perché le melanzane non sono soltanto fritte. Infatti, vengono fritte in pastella oppure, tradizionalmente, prima passate nella farina e poi nell'uovo sbattuto. Il condimento può variare molto, a seconda degli ingredienti disponibili in casa e dei gusti dei commensali. Può essere a base di carne macinata soffritta in padella o usata per formare polpettine, oppure di prosciutto cotto o mortadella, ma non mancano mai sugo di pomodoro, mozzarella e formaggio.

La parmigiana di melanzane alla pugliese è tanto buona quanto impegnativa in termini di tempo per la preparazione, ma ha il vantaggio di poter essere preparata anche con un giorno di anticipo e consumata fredda, riscaldata o, come nella tradizione barese, diventare il ripieno di un panino da portare in spiaggia. Come si prepara? Per iniziare bisogna tagliare le melanzane a fette dello spessore di circa 5 mm. Le melanzane si possono sbucciare o meno, successivamente si cospargono di sale per far spurgare l'acqua di vegetazione per circa un'ora. Dopodiché si utilizzano due piatti: in uno si mette la farina e nell'altro si sbattono le uova. Si sciacquano le melanzane, si strizzano con le mani per poi passarle prima nella farina e poi nelle uova; si frigge in olio di semi caldo e si scolano su carta assorbente. La salsa di pomodoro si prepara con un soffritto di cipolla, oppure si può preparare un ragù con carne macinata o con polpettine. Una volta pronte le melanzane e il sugo si può procedere sistemando gli ingredienti a strati in una teglia da

forno. Si inizia con il cospargere della salsa, o ragù, sul fondo della teglia, poi si sistemano le fette di melanzane fritte in modo da formare uno strato e si ricopre con fette di prosciutto o mortadella oppure ragù di carne; poi si procede col mettere mozzarella e formaggio grattugiato e si copre con la salsa. Si continua con gli strati, finché ci saranno ingredienti, e si termina con melanzane fritte, salsa e formaggio grattugiato. Infornare a 200 °C per circa 30 minuti. Far riposare una quindicina di minuti e servire. In alcune varianti le melanzane possono essere grigliate anziché fritte.

Grazie al progetto BiodiverSO, la parmigiana di melanzane alla pugliese è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è il libro di Giovanni Panza dedicato alla cucina popolare barese "*Le checine de nononne*" (Schena editore, 1982). L'autore descrive due modalità per preparare la parmigiana di melanzane. La prima, più semplice e veloce, per i giorni feriali, durante i quali c'è meno tempo da dedicare alla cucina, prevede che le melanzane siano semplicemente «indorate e fritte condite con sugo rosso di pomodoro e passate al forno». La seconda è per le festività, è molto più ricca e richiede più tempo per la preparazione: «devi prima preparare un ragù con tutti i crismi e con le polpettine, come se dovessi fare il timballo. Dopo sistema le melanzane indorate e fritte in una teglia, a strati, aggiungi - per ogni strato - fette di mortadella, provoline spezzettate, uova sode sminuzzate e quant'altro le tue possibilità economiche ti consentono. Ricopri ogni strato con sugo e polpettine e manda al forno».

Anna Gosetti della Salda nel libro "*Le ricette regionali italiana*" (Casa editrice Solares, 1967), nel capitolo riservato alla Puglia, riporta la ricetta della parmigiana di melanzane "alla Modugnese" in cui le melanzane anziché essere disposte a strati vengono condite ed arrotolate, quindi disposte nel tegame ed infornate.

C'è anche il libro di Antonietta Pepe, intitolato "*Le ricette della mia cucina pugliese*" (Edizioni del riccio, 1991), che riporta la ricetta della "parmigiana di melanzane".





# Melone d'inverno



# Melone d'inverno



Il melone appartiene alla specie *Cucumis melo* L. Si riconoscono in questa specie botanica sette varietà botaniche, tra queste la varietà *inodorus* Naud. I meloni appartenenti a questa varietà botanica vengono denominati anche "meloni di inverno" per la possibilità di essere conservati per un lungo periodo. Questa necessità, in passato, consentiva di avere a disposizione frutta fresca per tutto l'inverno in tempi in cui i frutti fuori stagione o importati dall'altro emisfero non esistevano.

Per riuscire a conservare i frutti così a lungo questi dovevano essere raccolti prima della maturazione completa (10-20 giorni).

I frutti possono superare i 40 cm di lunghezza ed i 25 cm di diametro, le forme sono le più diverse, mentre il peso può superare anche gli 8 kg, generalmente però oscilla tra 1,5 e 4 kg. L'epicarpo può essere di colore bianco-latte, giallo e verde con tutte le tonalità, macchiettato o striato. Può essere liscio o corrugato, solcato longitudinalmente più o meno profondamente e presentare screpolature o un reticolo suberoso (Bianco, 1990).



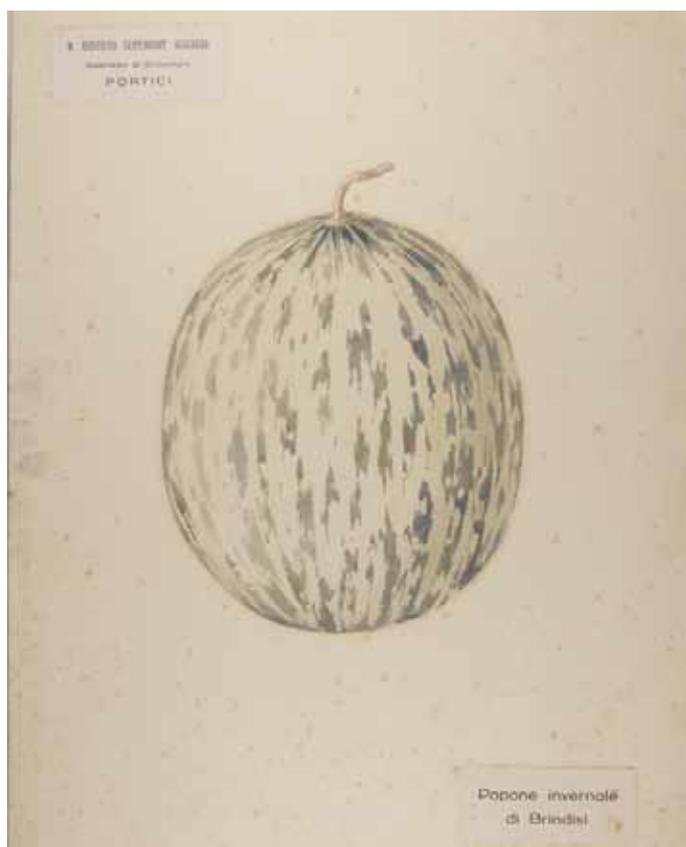
Frutti diversi di melone della varietà *inodorus* (Bianco, 1990)

La Puglia presentava in passato le seguenti popolazioni locali appartenenti a questa varietà botanica: Rognoso verde scuro, Brindisino grosso o barlettano, Fedde fedde, Rognoso bianco, Morettino, Morettino a fasce o costoluto, Brindisino allungato o spagnolo, Brindisino a fasce o costoluto, Rognoso bianco grosso, Sementina pregiata, Brindisino sub-sferico, Rognoso verde scuro grosso, Rognoso bianco piccolo, Brindisino di Castellaneta, Locale di Laterza, Macchiettato, Melone di Gallipoli, Invernale di Morciano

di Leuca, Rognoso giallo, Puppeti, Locale di Castellaneta, Melone Gicondi, Gelato d'inverno, Melone tondo, Locale di Carovigno, Fior di fava (Bianco, 1979).



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

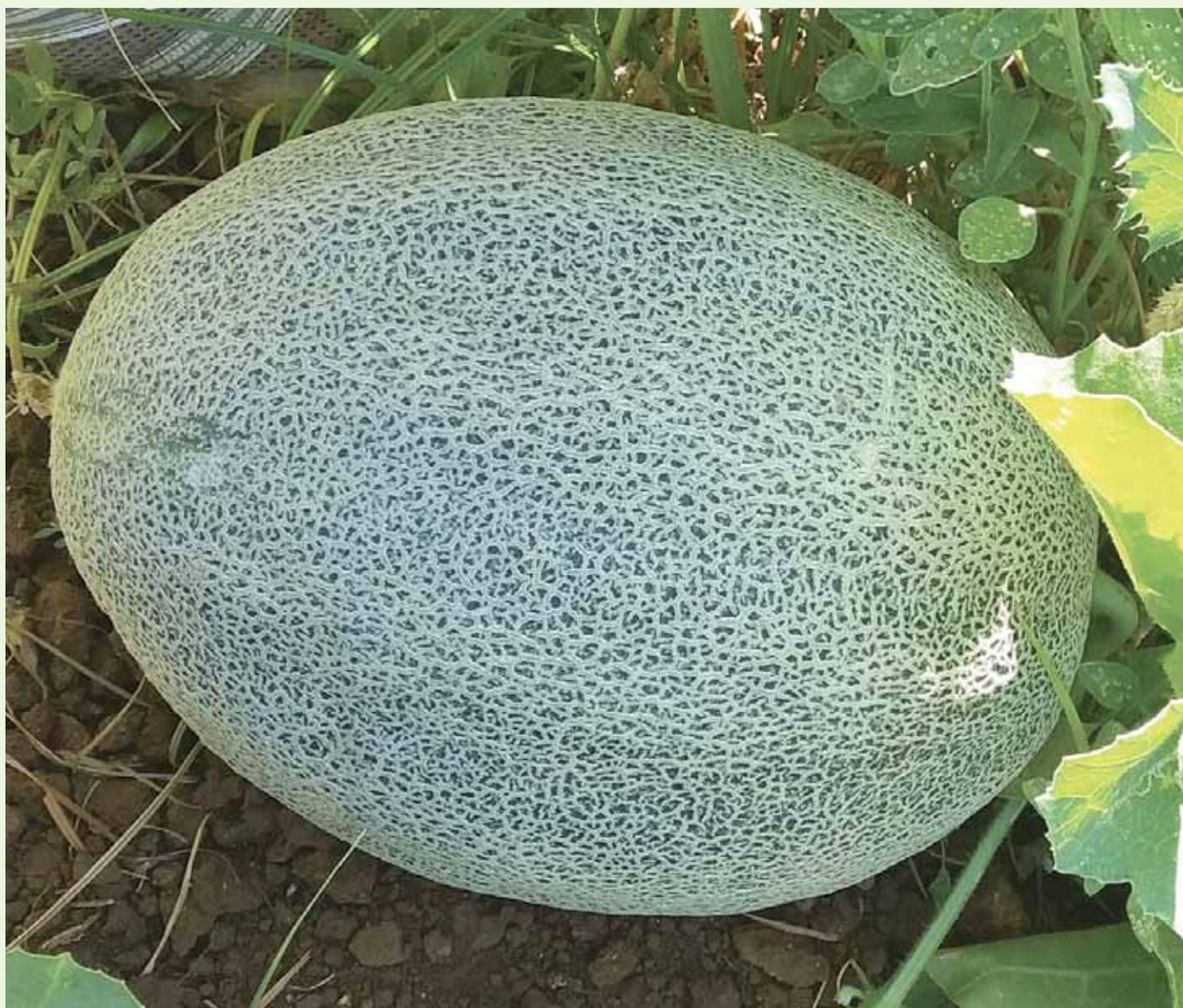


700 dipinti di varietà coltivate tra Otto e Novecento, commissionate dal prof. Francesco de Rosa, primo titolare della cattedra di Orticoltura. «Quasi 500 sono realizzati con una tecnica che li rende tridimensionali e gran parte dei dipinti sono firmati da raffinati pittori napoletani di fine ottocento. 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 visiva 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, due riguardano il Melone d'inverno di Brindisi.





**Melone immaturo**





Di sapore freschissimo e con una leggerissima nota dolce, è un vero sollievo nelle calde giornate estive. Croccante e dal profumo tenue e gradevolissimo, diventa il compagno durante tutte le ore della giornata. Contiene pochissime calorie, è ricco di sali minerali e, a differenza dei cetrioli, è privo di cucurbitacina, cosa che lo rende molto più digeribile. Stiamo parlando del Barattiere, ossia una varietà locale di melone, una cucurbitacea appartenente alla specie *Cucumis melo* L. È diffuso su tutto il territorio pugliese e i suoi frutti sono consumati immaturi, crudi in insalata o per accompagnare primi piatti. Vi ricordate l'uomo del Monte? Quello che saltava da un camion all'altro per verificare che la

frutta fosse matura e pronta per essere raccolta? Chissà cosa avrebbe pensato subito dopo aver assaggiato il Barattiere, consumato proprio allo stadio "immaturo".

Alcuni autori fanno risalire l'origine del suo nome al primo coltivatore, soprannominato "Barattiere", il quale inconsapevolmente scoprì la possibilità di consumare questo tipo di melone allo stadio immaturo e distribuì i semi a molti altri coltivatori. Altri autori, invece, sottolineano come l'origine del nome possa essere strettamente legata alla facilità con cui si barattava la produzione sul campo. Tuttavia, nel passato il termine "barattiere" veniva utilizzato per indicare chi faceva mercato di pubblici uffici



per proprio lucro o chi scambiava cose di poco pregio. Un termine quasi dispregiativo per un ortaggio che invece ha pregevoli caratteristiche organolettiche e nutrizionali, in grado di stupire per la sua versatilità in tavola. In alcune località della Puglia, infatti, c'è la consuetudine di consumare questi frutti anche se molto piccoli e in tal caso oltre al mesocarpo viene mangiata anche la parte centrale del frutto. Questa, che presenta i semi ancora abbozzati e placenta deliquescente, sembra particolarmente apprezzata dal palato degli agricoltori locali, alcuni dei quali hanno persino coniato il termine di "caviale verde".

Il Barattiere, inserito nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Regione Puglia, viene chiamato anche 'cianciuffo', 'pagnottella' e in qualche caso 'cocomerazzo'. A maturazione fisiologica l'epidermide diventa gialla, la polpa morbida, deliquescente e sapida. I frutti di Barattiere sono molto apprezzati dai consumatori per l'assenza di sapore amaro, la buona digeribilità e la capacità dissetante, motivo per cui il loro consumo in estate risulta piuttosto abbondante.

Viene coltivato prevalentemente nella piana degli ulivi secolari con epicentro nel territorio di Fasano e Monopoli a ridosso della fascia costiera. L'impianto avviene o per semina diretta o per trapianto. Vi è da dire che la semina diretta è una pratica ormai abbandonata per la maggior parte delle specie orticole; tuttavia, per questa varietà locale viene ancora ampiamente praticata, probabilmente per il basso costo del seme (trattandosi di seme autoprodotta di una popolazione e non di un ibrido F1), nonché per la rapidità nello sviluppo della plantula (circa 15 giorni). La semina diretta avviene tra la fine di aprile ed inizi di giugno, il trapianto tra metà

aprile e metà giugno. La distanza di impianto è di circa 1,0-1,2 m tra le file e 0,3-0,4 m sulla fila. Nelle colture di pieno campo la nutrizione idrica e minerale risulta essere "minimale". Gli agricoltori preferiscono utilizzare tecniche di aridocoltura per mantenere il carattere di rusticità della coltura, sia per ridurre gli input ma soprattutto per ottenere un frutto con caratteristiche organolettiche meglio apprezzate dai consumatori. Eccessi idrici e concimazioni azotate abbondanti, infatti, producono frutti meno sapidi e con un colore tendente più al verde chiaro (poco apprezzato) che al verde intenso. Il Barattiere viene coltivato anche in ambiente protetto ed in alcuni casi con tecniche senza suolo; con questo sistema si raggiungono livelli produttivi più elevati e si ottiene un prodotto extrastagionale che va a costituire un'alternativa alla produzione di altri ortaggi in serra.

Incontrando gli agricoltori che coltivano il Barattiere emergono molte curiosità legate a questo ortaggio: usi, origini e come vengono selezionati i frutti che poi produrranno i semi. Molto curioso è vedere i diversi metodi di selezione. C'è chi ogni anno semina, lontano dalle altre, delle piante di Barattiere che avranno il solo fine di produrre seme. Vengono seminate lontano dalle altre piante e colture per evitare che il fiore possa essere impollinato da altre specie. C'è poi chi ogni anno "marchia con una croce" i frutti migliori e più uniformi. Un frutto segnato con la croce, pertanto, non indica la fine ma l'inizio di attenzioni dell'agricoltore per portare a seme quel frutto di barattiere che lui ha scelto per una serie di caratteristiche interessanti: stato della pianta, dimensione e uniformità, produttività, precocità. C'è infine chi seleziona solamente i primi barattieri che la pianta produce, sostenendo che tra i semi di



questi barattieri, e solamente tra questi, ci siano dei semi più scuri e questo sta ad indicare che il seme di quel barattiere sarà "pieno".

Nell'ambito del progetto BiodiverSO, il Barattiere è stato caratterizzato dal punto di vista qualitativo ed i risultati della ricerca sono stati pubblicati su una rivista scientifica internazionale. I risultati dello studio mettono in evidenza le interessanti peculiarità qualitative di questa varietà locale espressione della biodiversità orticola pugliese. Ad esempio, il Barattiere mostra un contenuto di zuccheri inferiore rispetto al melone ed un indice di dolcezza intermedio rispetto a quello del cetriolo e del melone tipo Cantalupo. Il contenuto di calcio risulta piuttosto elevato nel Barattiere, mentre il tenore di potassio è leggermente più alto di quello del cetriolo, ma inferiore rispetto al melone tipo Cantalupo. In conclusione, il profilo di qualità del Barattiere rende particolarmente interessante questa varietà locale, suggerendo il suo consumo in alternativa al cetriolo, ad esempio per la realizzazione di insalate o di *crudités*, o come "frutto alternativo" al melone tipo Cantalupo soprattutto nei casi in cui sia preferibile ridurre l'apporto di zuccheri e/o di potassio con la dieta.

Nel 2018 ha preso vita un progetto imprenditoriale grazie al quale il Barattiere viene commercializzato nella grande distribuzione olandese con il nome commerciale di "Cumelo". Un bellissimo esempio di valorizzazione delle varietà locali di ortaggi pugliesi ottenuto anche grazie al contributo di un'azienda dell'agro di Monopoli. Perché è stato scelto il nome Cumelo? Perché le caratteristiche dei frutti di Barattiere risultano intermedie tra cetriolo e melone ed il termine "Cumelo" deriva dalla combinazione dei termini cucumber (cetriolo) e melon (melone). Questo progetto ha preso vita dopo che Gerard van Loon, un collaboratore di un colosso olandese della grande distribuzione, si è trasferito in Puglia per gestire un B&B. Durante una visita presso l'azienda Egnathia di Monopoli, Gerard è rimasto subito incuriosito da questo strano melone e ha iniziato a servirlo ai suoi clienti olandesi nel suo B&B, i quali fin dal primo morso sono rimasti entusiasti del suo sapore insolito. La particolare curiosità mostrata verso questo ortaggio e l'interesse a far conoscere i prodotti tradizionali al di fuori della Puglia hanno dato vita al progetto Cumelo nell'estate del 2018.

## Per fare il seme

Portare a seme una varietà è la cosa più importante che ogni buon agricoltore fa. Intanto occorre selezionare le piante migliori. Alcuni selezionano solamente i primi frutti che la pianta produce, sostenendo che tra i semi di questi frutti, e solamente tra questi, ci siano dei semi più scuri e questo sta ad indicare che il seme di quel frutto (di melone) sarà "pieno". Nel Salento questo frutto di melone è chiamato "chiantaluro".

Per il Barattiere c'è chi "marchia con una croce" i frutti migliori e più uniformi. La croce, realizzata anche con le unghie a volte, non indica la fine ma l'inizio di attenzioni dell'agricoltore per portare a seme quel frutto di barattiere che lui ha scelto per una serie di caratteristiche interessanti: stato della pianta, dimensione e uniformità, produttività, precocità.

Questi frutti verranno raccolti per prelevare il seme.

Per evitare che il fiore possa essere impollinato da altre specie, qualcuno, ogni anno, semina delle piante lontano dalle altre, al solo fine di produrre seme.



## Tzatziki

Conoscete lo *tzatziki*? Si tratta di una ricetta tipica della cucina greca, a base di yogurt e cetrioli. È possibile realizzare una versione "rivisitata" nella quale si sostituiscono i cetrioli con caroselli o barattieri. Come realizzare questa ricetta? Molto semplice! Pulite un Barattiere (o un Carosello) e tagliatelo a pezzetti. Prendete un piccolo frullatore e inserite prima l'ortaggio e, successivamente, yogurt greco, olio extra vergine d'oliva, pepe e aglio... *et voilà*, è pronto all'uso da consumare fresco.



## E lo Scopatizzo?

È un tipo di Barattiere (o un Carosello?) che sta riscuotendo particolare apprezzamento da parte dei consumatori. Viene coltivato in provincia di Bari, soprattutto a Polignano a Mare, Monopoli e Fasano. Si caratterizza per la dimensione piuttosto contenuta dei frutti, che hanno una leggera tomentosità e leggerissima solcatura. Sono di colore verde e hanno forma meno allungata del Carosello e sezione longitudinale piuttosto ovale.

Ad oggi, lo Scopatizzo non è inserito nell'elenco nazionale dei PAT poiché non è stato possibile documentare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione di questo ortaggio per un periodo di almeno 25 anni.



# Carosello



Il Carosello, come il Barattiere, è una Cucurbitacea appartenente alla specie *Cucumis melo* L.

I frutti di Carosello, così come quelli di Barattiere, vengono consumati freschi, crudi, in insalate o anche senza alcun condimento; presentano proprietà rinfrescanti, sono molto digeribili, si caratterizzano per il contenuto elevato di potassio e basso di zuccheri e sodio, e si inseriscono a pieno titolo in un regime alimentare di tipo mediterraneo.

La raccolta in genere è effettuata quando i frutti presentano polpa consistente e croccante, i semi sono ancora abbozzati e la cavità placentare è assente; con il procedere dell'accrescimento del frutto aumenta l'incidenza della porzione non edule attribuita ai tessuti placentari e ai semi e si modifica la caratteristica fragranza del frutto immaturo.

In Puglia le popolazioni di Carosello prendono il nome dalle zone di coltivazione, dal colore e dalla forma dei frutti: 'Carosello mezzo lungo di Polignano', 'Tondo liscio di Manduria', 'Locale di Brindisi', 'Mezzo lungo scopatizzo',

'Spuredda bianca leccese', 'Spuredda nera', 'Barattiere di Fasano', ecc. I nomi dialettali di 'Carusidd', 'Carsidd', 'Casridd', italianizzato a carosello, derivano probabilmente da una località in provincia di Taranto, Carosino, dove il Carosello sarebbe stato coltivato per la prima volta. In Puglia però esistono nomi dialettali a seconda delle zone: ad esempio, viene indicato come 'Peponcine', 'Melongedde', 'Paddotti', 'Spuredde' (nell'areale leccese), 'Scattoni' (forse per il caratteristico rumore che essi producevano quando, per mangiarli, i contadini li rompevano sbattendoli sul ginocchio).

La pianta del Carosello in molte popolazioni presenta un portamento molto raccolto rispetto alle comuni piante di melone: lo stelo principale è lungo generalmente 60-80 cm, può raggiungere i 150 cm e presenta circa 25 internodi. La caratteristica più saliente molto spesso è quella di allegare frutti già dal primo internodo.

I frutti di Carosello, anche all'interno di una stessa popolazione, possono assumere diversa forma, dalla cilindrica all'ellittica o ovata, peso variabile

(da circa 50 ad oltre 300 g), colore dell'epicarpo da verde chiaro a verde molto scuro, uniforme o screziato. Di solito presentano una più o meno accentuata tomentosità, grazie alla quale è possibile capire la freschezza del prodotto. Ad esempio, il 'Carosello mezzo lungo di Polignano' presenta una accentuata tomentosità, con tricomi ispidi quando il frutto è fresco.

Volete essere sicuri che un frutto di Carosello sia fresco? Al di là dell'odore e della consistenza, che forse non vi sarà possibile controllare (ad esempio perché il fruttivendolo non vi permette di toccarli o di avvicinarvi a loro), guardate se i frutti sono ancora tomentosi. Osservate in trasparenza la buccia, se non riuscite a toccare i frutti. Anche i frutti apparentemente glabri hanno una leggera peluria quando sono stati raccolti da poco. Col tempo il tomento svanisce. Ma se i frutti sono abbastanza freschi la leggera peluria si nota ancora.

In Puglia la coltivazione del Carosello è molto antica, tuttavia le fonti scritte sul lontano passato risultano ancora scarse e frammentarie. Tra i pochi documenti recuperati c'è l'"Apprezzo della città di Gravina" del 1608 in cui si parla dei *cocumeri*, probabilmente con riferimento ai caroselli in quanto, ancora oggi, in molti dialetti di città pugliesi questo appellativo designa proprio il carosello. Inoltre, da documenti riportanti gli alimenti consumati nel seminario di Otranto nel 1833, si rileva che nel periodo giugno-agosto sono state servite le "poponelle", voce che sta ad indicare un tipo di carosello.

Recentemente, grazie al progetto BiodiverSO, alcune tipologie di Carosello sono state inserite nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia (PAT), poiché è stato possibile comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni.

Ad esempio, per il 'Cucummaru di San Donato' ci sono numerosi fonti a riprova della storicità della produzione legata al comune di riferimento (San Donato di Lecce). Infatti, già nella "Corografia di Terra d'Otranto" del 1879, l'Arditi riporta, nella voce San Donato, testuali parole: «la sua specialità, l'industria più simpatica e lucrativa degli agricoltori, sono le granate e i cocumeri». In "Caledra - Origini e storia di San Donato di Lecce" G. de Blasi (1990) scrive: «Il soprannome di "Paese te li Cucumari", S. Donato di Lecce se lo vede attribuire dai compratori di cucumari

che ogni mattina all'alba venivano con i carretti da Lecce e da città più lontane, per comprare lo squisito cucummaro locale, primizia che soltanto gli ortolani del nostro paese sapevano coltivare e far maturare ai primissimi caldi primaverili, in un'epoca in cui le serre climatizzate attuali dovevano ancora essere inventate».

Per la Meloncella di Galatina, Tommaso Vanna nel suo "Galatina" del 1845 descrive l'agricoltura dell'ubertosa Galatina, famosa ancora oggi nel circondario per la fertilità e la produttività delle sue campagne, con queste parole: «I prodotti degli orti sono abbondantissimi e di buona qualità; cosicché Galatina può dirsi che provveda circa venti Comuni limitrofi di ottime verdure. Gli ortolani sono espertissimi e non secondi ad alcuni per l'industria e coltivazione degli ortaggi; cosicché gli altri Comuni si servono di essi per tali lavori (...). La coltivazione de' melloni è abbondantissima nel territorio di Galatina, piantandosene centinaia di tomolate, di moggia nove ognuna; e tanta è la vendita che si fa di tale frutto, che i contadini pagano di affitto per ogni moggio anche grana ottanta per fare soltanto tale piantagione per un solo anno (...). Si provvedono di tal frutto molti paesi vicini; e si espongono al mercato sino a tutto gennajo, conservandosi quasi per tutto l'anno le meloncelle, che si hanno dalle stesse piante di mellone, per alleggerire la pianta e far ingrossare i due o tre melloni che si lasciano per la maturazione». Inoltre, il Museo Orazio Comes nella ex 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, tra cui una dedicata alla Meloncella.

Ad oggi, il 'Carosello di Polignano' non è inserito nell'elenco nazionale dei PAT poiché non è stato possibile documentare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni. Vi è da dire che la tradizionalità è assicurata dalla costanza del metodo di coltivazione adottato da un tempo superiore a quello previsto dalla normativa e tramandato di generazione in generazione. Tuttavia, affinché anche il Carosello di Polignano possa essere riconosciuto come PAT, sarà indispensabile acquisire documenti scritti che attestino la presenza di questo ortaggio sul territorio locale da almeno 25 anni.

# Tortarello



Il Tortarello (*Cucumis melo* L. subsp. *melo* var. *flexuosus* L. Naudin), come il Carosello e il Barattiere, è una cucurbitacea appartenente alla stessa specie del melone. È diffuso su tutto il territorio pugliese e i frutti sono consumati immaturi, crudi, in insalata o per accompagnare primi piatti. Le popolazioni di Tortarello sono ritenute estremamente interessanti, perché rappresenterebbero la traccia di antiche cultivar dell'epoca egizia.

L'assenza di barriere agli incroci intraspecifici è alla base della notevole variabilità di caratteri osservata nel germoplasma delle popolazioni di melone immaturo, soprattutto per la morfologia dei frutti (forma, dimensione, colore, consistenza della polpa, quantità di seme) e per la lunghezza degli steli. Infatti si riscontrano tipi con steli lunghi anche oltre tre metri (Bianco, 1990). In qualunque caso, i frutti di queste popolazioni, anche quando sono piccoli e immaturi, sono privi del sapore amaro, che invece, soprattutto in passato e per alcune varietà, si riscontravano nei cetrioli.

Non sono reperibili notizie ufficiali circa la diffusione della coltivazione del tortarello. In Puglia si stima la superficie coltivata di pochissimi esemplari sparsi in piccolissimi appezzamenti.

Il prodotto è destinato esclusivamente al consumo locale e si trova in prevalenza in mercati rionali e piccoli punti vendita.

In genere la commercializzazione è effettuata alla rinfusa e molto spesso si possono trovare frutti accumulati sui banchi dei mercati.

La raccolta è effettuata quando i frutti presentano polpa consistente e croccante, i semi sono ancora abbozzati e la cavità placentare è assente. Con il procedere dell'accrescimento del frutto aumenta l'incidenza dello scarto attribuito ai tessuti placentari e ai semi e si modifica la caratteristica fragranza del frutto immaturo.

Il prodotto è particolarmente gradito dal consumatore per l'assenza del sapore amaro, la sensazione di freschezza e per la buona digeribilità, sicuramente migliore del cetriolo.

Il materiale di riproduzione è solitamente

prodotto in azienda direttamente dall'agricoltore, per selezione, ma alcune ditte sementiere locali assicurano la distribuzione delle popolazioni più interessanti.

Nella successiva immagine sono rappresentati melagrane, capsule di papavero e un tortarello del V secolo a.C. custoditi presso il Museo Archeologico di Taranto.



Sul sito [beniculturali.it](http://beniculturali.it), in un approfondimento sull'alimentazione nell'Italia Antica, leggiamo: «Fonti antiche (Plinio) documentano, in particolare per il Bruttium, la coltivazione e l'uso alimentare del cavolo.

Per la Calabria erano noti i "cavoli bruttini", dotati di grandi foglie, fusto sottile e sapore molto acuto. Alcune specie vegetali sono documentate dalla coroplastica rinvenuta soprattutto nelle stipi votive di Locri e delle sue subcolonie, Medma (attuale Rosarno) e Hipponion (attuale Vibo Valentia) come: i "tortarelli" verdi e le capsule di papavero; la prima specie corrisponde ad una varietà di melone diffuso in tutta la Magna Grecia (Policoro, Taranto), ma anche in altri siti del bacino del Mediterraneo (Olinto, Argo) il cui gusto ricorda quello del cetriolo.»





# Il Pomodoro



# Il Pomodoro di Mola



La varietà locale 'Pomodoro di Mola' è particolarmente ricercata per l'esclusivo sapore che trasferire alle passate di salsa fatte in casa alla vecchia maniera.

Il 'Pomodoro di Mola' è un Prodotto Agroalimentare Tradizionale dal 2017. È coltivato soprattutto nei campi più vicini al mare (*"i pénne"* - la "e" senza accento è muta) ed è apprezzato da tutti per la sua sapidità, tanto da alimentare un interessante commercio anche fuori regione (i più anziani ricordano le lunghe teorie di carri che, a notte fonda, partivano da Mola per raggiungere i mercati).



*"i pénne"* - i campi più vicini al mare

Anche se diversi agricoltori molesi coltivano spesso varietà migliorate e commercializzate dalle ditte sementiere, a Mola è ancora presente l'antica varietà del pomodoro di Mola ([biodiversitapuglia.it](http://biodiversitapuglia.it)).

A Mola di Bari, negli stessi campi dove tempo fa il carciofo locale trionfava, ora in estate campeggiano i 'Pomodori di Mola', a volte consociati con i Fagiolini pinti. Questi pomodori, nettamente distinti da quelli tipo San Marzano, sono ancora ricercati per l'esclusivo sapore che sanno trasferire alle passate di salsa fatte in casa alla vecchia maniera. C'è perfino chi arriva a congelarli nel frigo di casa appena raccolti, per poterne ricavare un'inedita passata e gustarne l'aroma in tutti i periodi dell'anno. Oppure chi ne sceglie i meno maturi e, appena raccolti, li usa per farne insalate di pomodori freschi dal gusto inimitabile.

Ma il vero segreto è celato nella combinazione di questa varietà della tradizione gelosamente tramandata, con il clima mediterraneo particolarmente soleggiato e con l'impiego di

un'acqua d'irrigazione leggermente salmastra. Un tempo, l'acqua veniva tirata su dai pozzi poco profondi per mezzo della *"noria"*, un congegno diffusissimo nelle contrade molesi e costituito da un insieme di due ruote dentate mosse dalla forza di un asino o di un mulo. A quest'acqua lievemente salata si deve il leggendario gusto particolarmente saporito e che impone di *"non mettere il sale"* sui pomodori perché, a detta dei contadini e degli estimatori molesi, *"non ne hanno alcun bisogno!"* Se poi alla pasta condita col sugo di questi pomodori si abbinano proprio i fagiolini pinti coltivati negli stessi campi e la ricotta marzotica grattugiata (ricotta dura diffusa nel barese), il piatto diventa qualcosa di speciale. Nel saggio *"Il paesaggio agrario di Mola dagli inizi del Novecento ai nostri giorni"*, contenuto nel libro *"Mola tra Ottocento e Novecento"* (AA. VV., Edizioni dal Sud, 1985), Vitangelo Magnifico ha descritto così la parte costiera del territorio molese: *"Lungo la costa, a pochi metri dal mare alti muri a secco costituivano la prima barriera al mare. Quasi addossati ai muri c'erano i filari*



di ulivo o di fichi o di fichi d'India. I primi, però, prevalevano sugli altri. La lotta continua con il mare li aveva curvati verso sud; la chioma a nord era fatta di rami secchi, che servivano a proteggere il resto della vegetazione. Fino alla strada statale Adriatica la superficie era sgombra da alberi e destinata a colture erbacee e la rotazione cereale-pomodoro era la norma. I pomodori venivano irrigati con le acque salmastre sollevate dalle norie, cui forniva l'energia un asino o un mulo bendato che per ore girava tirando una barra che metteva in moto il marchingegno per cui i secchi (*i galitte da nigiegne*) dalla forma dell'apertura caratteristica colmi d'acqua venivano sollevati e rovesciati in una vasca di raccolta (*u palemmidde*). Da questa, mediante canalette in tufo, l'acqua veniva distribuita sul terreno preparato con *cape canêle, canêle, quadre e pertêre*." E ancora: "Gli alberi da frutta come ciliegi, meli, peri, albicocchi, peschi, gelsi bianchi, nespole, susini, noci, ecc. erano disseminati su tutto il territorio, anche se la loro presenza si faceva più frequente soprattutto

nelle contrade oltre i sirre, dove Pozzovivo assurgeva al ruolo di frutteto di Mola. Qui, grazie alla terra profonda e ad una ricca falda acquifera più superficiale, era possibile coltivare anche ortaggi durante l'estate e soprattutto meloni, pomodori da serbo e fagioli. (...) Tra le colture erbacee, ovviamente, dominava il grano, ma si coltivavano anche l'orzo e l'avena, che venivano seminati in tutte le superfici libere in rotazione con le leguminose da granella nell'entroterra e con il pomodoro lungo le coste. Con il termine *masciàise* s'intendevano, infatti, le colture miglioratrici in rotazione con i cereali. Questo termine è poi rimasto a Mola ad indicare la sola coltura del pomodoro."

Michele Calabrese nel Libro "Mola di Bari. Colori suoni memorie di Puglia" (Editori Laterza, 1987), nel lessico etimologico molese, riporta il sinonimo maschile "*Masciàise* (maggese). Dal latino *majus* = maggio".

## **A Masciaise**

“A masciaise”, così viene indicato dai contadini anziani un campo di pomodori.

Fino ai primi decenni del secolo scorso, la pratica colturale per il rinnovo dei terreni era il “maggese nudo” o “maggese di sole”. Consisteva nel lasciare il terreno incolto e a pascolo nel periodo compreso tra l’ultimo raccolto della rotazione e i successivi mesi di gennaio e febbraio. Inoltre, venivano eseguite 3-4 arature fino a luglio, in modo da distruggere le malerbe e tenere il soprassuolo aerato; seguivano poi arature preparatorie per la semina del grano.

Questo sistema sottraeva alla produzione un terzo della superficie (se la rotazione era triennale) e non era compatibile con il passaggio dalla conduzione latifondista al podere familiare: tutta la superficie a disposizione doveva essere produttiva, anche nel periodo del rinnovo. Per questo cominciarono a diffondersi le colture da rinnovo tra cui quella del pomodoro (oltre a leguminose, patata, cipolla, cavoli e meloni).

Probabilmente, per questo motivo nel gergo dialettale, in un’importante area pugliese (Mola di Bari), in cui il pomodoro prodotto risultava (ed è) molto apprezzato dai consumatori per la sua sapidità, la coltura veniva (e viene) indicata con il termine “masciaise” (maggese).



## Cante a Mascise

“Mascise” (maggese) è il riposo del campo, il tempo in cui non si semina, ma si lascia in pace la terra e le si consente di produrre una vegetazione spontanea. I canti a maggese sarebbero i canti del riposo da altre fatiche più gravi, un momento di leggerezza in cui si dorme, ci si sdraia sull'erba a guardare il cielo e le nuvole, un vagare della mente e dell'anima.

“Cante a Mascise” - Soballera

Dall'album “Luce 'na stella” (Radici Music)



## Il Pomodoro fa da sé

Il fiore del pomodoro ha una struttura che evita l'ibridazione.

Gli stami sono saldati tra loro a formare un cono terminante in un apice sterile. Stilo e stigma sono in genere racchiusi da questo cono, per cui il polline maturo dalle antere viene riversato all'interno del cono raggiungendo lo stigma grazie all'azione del vento o degli insetti che lo scuotono. Per questo, il pomodoro è una specie generalmente autoimpollinante.

## Plum

In un commento ad un post dedicato alla varietà locale Pomodoro di Mola sulla pagina Facebook BiodiverSO, un attento lettore ha ricordato che questa varietà era coltivata anche vicino agli scavi di Egnazia, a Monopoli, e che in dialetto fasanese e monopolitano veniva indicata “A prum”, con riferimento alla forma del frutto allungato delle prugne (“prum” nel dialetto monopolitano). Il pomodoro ha tanti tipi di bacche (insalataro, ramato, ciliegino, datterino, ecc.). Uno dei tipi più recenti, molto apprezzato dagli inglesi, allungato, ovale, è detto “Plum” (c'è anche il “mini plum”). In inglese, plum significa prugna.

## Mani pulite

Fusto, foglie e infiorescenze della pianta del pomodoro sono pubescenti, con peli che producono secrezioni aromatiche costituite da sostanze utili a proteggere la pianta da alcuni parassiti. Lo sanno bene gli agricoltori che dopo le operazioni colturali eseguite sulla pianta o dopo la raccolta delle bacche si ritrovano le mani sporche da queste secrezioni. Per pulire le mani di solito usano un paio di bacche di pomodoro che con la loro acidità detergono molto bene le mani.





## L'enigma delle Norie

Le norie erano i "marchingegni" che servivano a sollevare l'acqua per l'irrigazione da pozzi scavati a mano alla profondità di 10-15 metri, soprattutto lungo la costa, soprattutto a Mola di Bari. Il termine è di origine araba ed è noto in due forme dialettali, "a gégne" e "lu gegnu".

Reina (1964) le ha descritte così: "Disseminate prevalentemente lungo la fascia costiera, spesso ubicate a soli pochi metri dal battente marino, questi impianti primitivi di sollevamento, azionati da animali, portano in genere a giorno le acque della falda "carsica" per la irrigazione di piccoli orti." Si trattava di un sistema di secchi di rame o di legno inseriti in un nastro a catena che ruotava mediante una puleggia, a trazione animale (di solito cavallo, asino o mula bendati): i secchi si riempivano di acqua in fondo al pozzo e, allorquando giungevano sull'apice della ruota, rovesciavano il loro contenuto in una piattaforma che era collegata a sua volta a una cisterna ("u palemmidde" – la "e" è muta). La ruota verticale, che stazionava sull'imboccatura del pozzo, era collegata, mediante una trave di ferro lunga circa sei metri, a un'altra ruota, sempre verticale (vedi immagine), incastrata nei denti di ferro di una circonferenza orizzontale, fissata a terra, da cui si originava un'asta di legno o di ferro alla quale veniva legato l'animale.

L'introduzione delle norie viene fatta risalire alla dominazione araba (VIII e XI secolo), così come allora furono introdotti nella nostra agricoltura il gelso, il carrubo e gli agrumi).

Nell'articolo citato in precedenza viene descritta questa situazione "(...) nel 1956 si poteva notare sulla costa adriatica della provincia di Bari compresa tra Barletta ed Egnazia, una distribuzione di impianti caratterizzata da elettropompe tra Bisceglie e Molfetta, da Norie tra Molfetta e Giovinazzo, da elettropompe, motopompe e Norie tra Santo Spirito e il retroterra barese, da Norie tra Bari e Mola e tra Mola e Monopoli, da motopompe fino ad Egnazia."

Come si sa, le norie sono andate improvvisamente in disuso sul finire degli anni cinquanta per il

pesante intervento della Protezione degli Animali, che facilitò l'introduzione delle motopompe ed elettropompe. Questo fu un primo duro colpo per la tradizione agricola dei paesi costieri. La noria, infatti, si basava sul principio del "taglio" dell'acqua di falda superficiale (più dolce) che galleggiava su quella salata di mare infiltratasi nella roccia. I ritmi di emungimento e quelli di arrivo dell'acqua di falda erano comunque a vantaggio di questi ultimi. Con le pompe, invece, questo equilibrio non veniva più rispettato, sicché la qualità dell'acqua peggiorava e non consentiva più di ottenere dagli orti le produzioni di una volta. Si assistette, quindi, al graduale abbandono delle aree irrigue costiere per sfruttare nuovi appezzamenti di terreno, più interni, attrezzati nel frattempo con pozzi più profondi. Molte di queste norie sono finite nelle ville di pochi

fortunati. Oggi le acque superficiali in prossimità del mare vengono utilizzate raramente, perché sono molto ricche di sale e spesso inquinate. Dal 1981 una noria con relativa lapide è presente in piazza Vittorio Emanuele ad Acquaviva delle Fonti, noto comune della provincia di Bari, che deve il suo nome alla ricchezza di acque sorgive e di falda, per ricordare "la fatica dei nostri padri". Le norie erano presenti un secolo fa anche a Lucera, in provincia di Foggia. Il titolo di questo box e il suo contenuto traggono origine dal bel racconto di Nicola Fanizza ("L'enigma delle norie") pubblicato il 6 gennaio 2016 su NAZIONE INDIANA (<http://www.nazioneindiana.com/2016/01/06/lenigma-delle-norie/>). Si veda anche: MAGNIFICO V., 1986 - L'ulivo e il mare. Dall'Interno, 7 (2/3), 33-34.

## La Noria (La Ngegn)

Questo monumento, attualmente presente in un'aiuola di Piazza Vittorio Emanuele, è uno dei tanti simboli di Acquaviva delle Fonti.

Dell'acqua sorgiva sotterranea presente nelle falde, è stato fatto in passato grosso uso per scopi agricoli. Un macchinario denominato noria, nel dialetto locale indicato come "*la ngegn*", permetteva di portare alla superficie l'acqua in quantità tale da essere usato a scopo irriguo. La noria consisteva in un sistema ad ingranaggi dentati, azionato da un animale (generalmente asino o mulo) che veniva fatto girare in circolo in continuazione, dopo che gli erano stati applicati dei paraocchi che toglievano loro la visuale e impedivano che si rendessero conto del movimento circolare. Questo movimento faceva girare una grossa ruota in ferro posta sul pozzo cui erano legati dei secchi che in questa maniera portavano in superficie acqua a ciclo continuo. L'acqua si riversava quindi in grosse vasche di raccolta denominate pal'mmint da cui poi, attraverso una serie di canaletti, arrivava alle culture, generalmente verdure ed ortaggi, grossa risorsa economica per il paese. (info cassarmonica.it) - foto anni 90





alternativa Bruschetta senza schizzo - VIDEO

## Quando il pomodoro ci sporca

Sarà capitato anche a voi di spremere un pomodoro e di sporcarvi con qualche schizzo improvviso. In questo video vi spieghiamo che per evitarlo occorre tagliare i pomodori con un taglio perpendicolare al setto che separa le due logge dell'endocarpo (costituito da tessuto placentare nel quale sono immersi i numerosi e piccoli semi). Non è chiaro? Allora guardate il video.



Non schizza



Schizza



Sezione trasversale per mostrare il setto

## Avrei potuto aprire gli occhi in qualsiasi altro posto, ma sono nata in Puglia

(di Antonia Berlen)

Nascere in un punto piuttosto che in altro di questa grande cosa che gira sospesa nel vuoto è un caso fortuito. Avrei potuto aprire gli occhi in qualsiasi altro posto, ma sono nata in Puglia e non ho mai avuto voglia di andar via.

Ho imparato ad amare questa terra, a conoscerne i ritmi, a godere del caldo e del freddo, della pioggia e del sole, a gioire della neve e a sopportare l'afa quando arriva. A rispettare la campagna e a nutrirmi dei suoi frutti, a convivere con la necessità di non sprecare l'acqua e il cibo, a dare curiosità e attenzione ad ogni elemento di vita su cui ho posato gli occhi.

Ho attraversato le stagioni accompagnata da un calendario "domestico" ricco di appuntamenti: i lavori della campagna, la cura degli animali, la preparazione del cibo quotidiano e delle conserve per i periodi in cui la terra si riposa, i riti gastronomici legati alle grandi solennità della Pasqua e del Natale, aspettando con gioia i momenti in cui la preparazione di una cosa o dell'altra prevedeva il coinvolgimento a vari livelli di gran parte della famiglia. Tra questi, quella che riuniva tutti, e dava ruolo e dignità ad ogni componente, a prescindere dal genere, dall'esperienza e dall'età era sicuramente la trasformazione dei pomodori per la preparazione della "salsa" e dei "pezzetti".

### Salsa e pezzetti il cielo li ha benedetti...

Era la litania motivante della nonna, dispensata in stretto dialetto molese, che faceva da sfondo all'affannato viavai di casse di pomodoro da svuotare, tinozze da riempire, bombole di gas da collegare, enormi tegami da lavare e sistemare sul fornellone, pomodori appena tirati fuori dall'acqua da mettere a cuocere, altri ancora da mettere a "scolare" nelle grandi ceste foderate di vecchie tovaglie "della salsa", o, con parte dell'acqua di cottura, nei grandi recipienti in spessa terracotta dall'interno mazzato di verde pugliese: "i candere". Questi ultimi, custoditi gelosamente, venivano tramandati per generazioni di madre in figlia, e tirati fuori, con grande cautela, unicamente in occasione della salsa. Altri arnesi, facenti parte del corredo essenziale per la salsa, conservati altrettanto gelosamente erano i grandi tegami in alluminio utilizzati per portare al "bollo" i pomodori, i capienti cesti in legno naturale di ciliegio o di ulivo, la macchinetta per macinare i pomodori e quella per "chiudere" (tappare) le bottiglie. Un altro oggetto che ci si portava dietro con attenzione e cura di anno in anno era la "bottiglia della salsa" una semplice bottiglia da vino in vetro spesso verde scuro, usata per spingere e veicolare con delicatezza e precisione i pomodori all'interno del grosso imbuto in latta in cui venivano versati per essere macinati. Il resto della strumentazione, contenitori in cui lavare i pomodori, piatti, bottiglie, mestoli, e imbuti di ogni misura, tegami per conservare parte dell'acqua di cottura utile in caso di passata

troppo ristretta poteva, invece, essere sostituita senza problemi.

### Di Mola, coltivati sul mare, alla "Penna"

Queste le caratteristiche mai mutate nel tempo dei pomodori ideali da utilizzare per la salsa sul nostro territorio: di Mola, coltivati sul mare, alla "Penna".

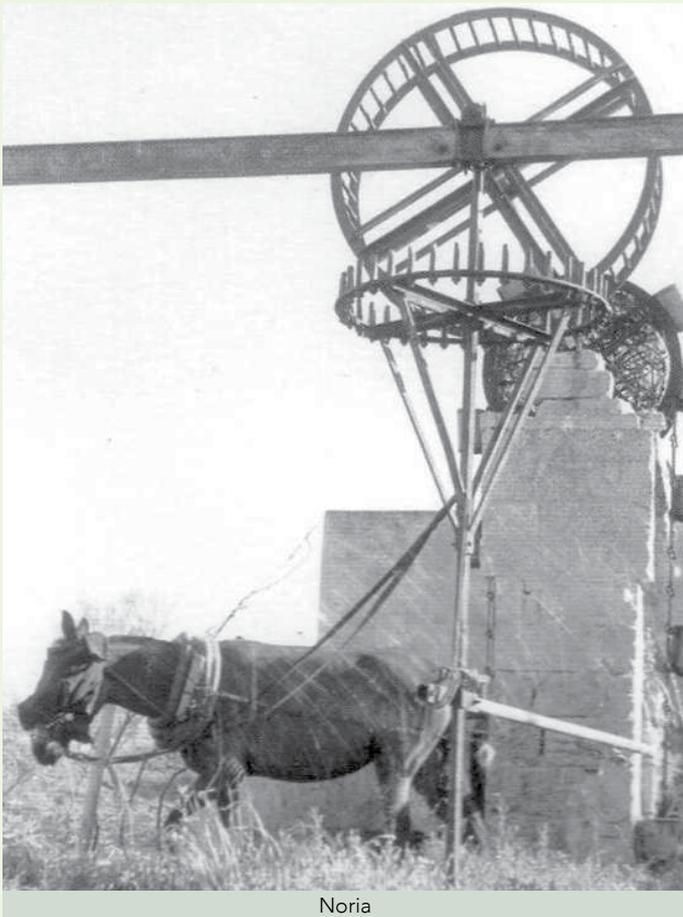
Sulla costa molese ci sono terre vocalmente ortalizie dove, grazie alla presenza di un terreno limo sabbioso dissestato da vene superficiali di acqua dolce con intrusioni di acqua marina, il



pomodoro cresceva bello, sano e saporito.

Fino a qualche anno fa, in alcuni appezzamenti sul mare, fra resti di antichi muretti a secco, sopravvivevano, ormai senza funzione, vecchie norie, costituite da una grande ruota verticale con "I gallette", piccoli secchi in ferro, collegata da un asse a una seconda ruota, sempre verticale, posta su una terza ruota, orizzontale. Un mulo paziente, che lavorava prevalentemente di notte, girando lentamente e faticosamente metteva in azione

la ruota con i secchi di ferro, che, durante la rotazione, passando a pelo d'acqua si inclinavano leggermente e grazie ad una conformazione adeguata di una parte del loro bordo riuscivano a pescarne adeguatamente, per poi rilasciarla, durante il sollevamento, dentro "u' palummidde",



Noria

dal quale, l'acqua, mediante piccoli canali arrivava a dissetare l'intero appezzamento.

Al centro della ruota trasportatrice venivano sistemati grossi fasci di lentisco che servivano ad intercettare e deviare all'interno del vascone ogni minima goccia dell'acqua rilasciata dai secchi, comprese le goccioline che restavano sulle foglie. Nulla doveva andar perso di un bene prezioso che oggi sprechiamo sconsideratamente.

I contadini, terminata la raccolta mettevano da parte gli ultimi pomodori. I semi, estratti al tempo giusto erano custoditi in sacchetti di tela. A primavera venivano tirati fuori e immersi in acqua tiepida per un giorno o due a ricevere una spinta vegetativa e successivamente interrati in piccoli semenzai, "i' rodde", scavati nel terreno e circondati da un muro in tufo, spesso locati in adiacenza di una "torre", o di un ricovero per gli attrezzi, orientati a mezzogiorno e riparati dal maestrale.

"I rodde" avevano una profondità di mezzo

metro circa, con un fronte di più o meno 50 cm di larghezza, verso il quale degradavano due ali laterali più alte. Una volta pronti, venivano coperti con una lastra di vetro intelaiata in legno che garantiva la luce, teneva i semi al riparo e poteva essere spostata per dare umidità al terreno. Come pacciamante i contadini utilizzavano foglie di posidonia miste a letame di animali. Raccoglievano la posidonia sulla costa e ne riempivano i traini di legno per portarla in campagna dove, sistemata in grandi mucchi sul terreno, veniva lasciata a "maturare" per circa un anno. Poco lontano, in un altro cumulo, maturava sterco di cavallo. All'epoca non era inusuale vedere bambini girare per le strade con grandi cesti coperti da un telo in cerca di "cacche di cavallo" da portare in campagna per produrre letame. Passato un anno i due cumuli venivano "aperti", mescolati, e riportati con gli stessi carri nei campi sul mare. Quando i pomodori cominciavano a formarsi, i contadini, con pochi ed esperti gesti delicati, posizionando adeguatamente le foglie riuscivano a crear loro un riparo dal sole e ad accompagnarli attenti nella crescita, per garantire quel valore nutrizionale acquistato man mano che il frutto passavano dal bianco al verde, all'arancione fino al rosso caldo e pieno della maturazione. A giugno i pomodori erano pronti per la raccolta, e le massaie accorte si precipitavano dal contadino di fiducia a prenotare il quantitativo occorrente per la salsa e a fissarne il prezzo. Nel caso non ne conoscessero alcuno, si lasciavano guidare da una accurata selezione dei pomodori esposti sulle "sedie ortalizie". \*

### "Sfratta chiante"

Il massimo dell'affronto che un contadino del posto poteva fare a un acquirente, produttore di salsa di pomodoro altamente selezionata in casa da decenni, era rifilargli "sfrattachiante", universalmente noti, a Mola, come un prodotto di seconda scelta, quello che rimane alla pianta dopo il primo, il secondo, il terzo frutto. L'ultimo pomodoro presente prima della macinatura del campo. E a nulla valevano le spiegazioni del contadino venditore, tese a rivalutare il sapore, la ricchezza nutritiva, la storia di quei poveri, piccoli, parenti di terza o quarta generazione del capostipite ormai completamente andato, e che, essendo l'ultimo frutto prima della macinatura del campo, merita un certo rispetto. Nella nostra esperienza di produttori di salsa è successo una sola volta. Ricordo ancora i grandi contestavano animatamente il prodotto mentre guardavo quei

pomodori più piccoli e sbiaditi degli altri, dalla buccia a volte un po' gonfia, con delle aree chiare sfioranti il paglierino e ogni tanto un piccolo callo nero alla punta.

E pensavo alla fatica di cui si era sobbarcato il contadino per raggiungere il peso richiesto.

Raccogliere pomodori è faticoso, raccoglierne tre quintali e mezzo, in buona parte "sfrattachiante" è a dir poco eroico. In ogni caso era fine agosto, eravamo rientrati da pochi giorni dalle nostre vacanze sul Gargano, i pomodori latitavano e nonostante le minacce della Capo salsa di rimandare tutto indietro, a fronte di un dignitoso sconto, dopo lunghe e vivaci trattative, abbiamo accolto e trasformato anche gli "sfrattachianti"\*. La "resa", il rapporto in peso tra la quantità iniziale a prodotto intero e quella trasformata in salsa quell'anno non è stata alta, ma il sapore e la consistenza, come del resto aveva anticipato e garantito il contadino, eccezionali!



### Che salsa sia!

È quella cosa che ti dà sicurezza e ti permette di pensare con tranquillità alla stagione invernale, quella che non può mancare nella tua dispensa, l'unica, tra le attività gastronomiche di autoproduzione di conserve che diventa un appuntamento fisso e irrinunciabile come la Pasqua o il Natale, e che per l'attività che ha messo in circolo nel tempo una certa aura di sacralità l'ha guadagnata sicuramente, negli anni immemori che hanno visto tra fine luglio e settembre, intere famiglie immergersi puntualmente ogni anno nella preparazione di un alimento fortemente caratterizzante di un luogo e della popolazione che lo abita: la salsa.

E non è questione, in un periodo di infiniti prodotti a basso costo su staffali di supermercati di necessità reale contingente quanto di segno identitario tenacemente difeso nel tempo, quasi

un bisogno sociale evocativo delle nostre origini, sostenuto dalla assoluta certezza che la salsa fatta in casa propria sia la migliore in assoluto rispetto a quella di chiunque altro.

"Andate a prepararvi per la salsa", diceva mia madre, quando bambini, stropicciandoci gli occhi ancora assonnati, venivamo fuori dal letto richiamati dai rumori dei grandi intenti alle operazioni di preparazione della salsa.

Voci, movimenti di bottiglie e pentole in alluminio, mestoli, enormi coperchi e pentoloni, fornelli da salsa da posizionare e bombole di gas da "attaccare". I pomodori erano già tutti presenti, in casse allineate ordinatamente lungo il viale. A volte, appena arrivati, se ne lavavano un paio di casse, in modo da avere una "cottura" (pentolone già pieno di pomodori lavati) da avviare sul fuoco la mattina seguente. So di persone che fanno levate di letto intorno alle 4 di mattina per terminare i lavori alle 20:00 di sera.

Noi li avviamo almeno tre giorni prima e non terminiamo mai prima della mezzanotte.

Il primo giorno se ne va tra la ricognizione di tutto il materiale necessario, l'acquisto della bombola di gas, l'attacco della stessa al fornellone, il riordino degli spazi, il trasporto di canteri e pentoloni dal deposito al posto di lavoro, e così via.

Il secondo giorno, infiniti barattoli e bottiglie di tutte le capacità, (da pranzo domenicale 2 kg, da panzerotti 1 kg, da sughetto veloce di supporto mezzo chilo, da inviare a parenti stretti fuori sede e single 250 g, per piadine veloci e pane pizza 125 g), già lavati, asciugati e custoditi in bustoni perfettamente sigillati, man mano che la salsa veniva utilizzata, per la serie "l'arte dei pazzi", sostenuta da mio padre, contrapposta a quella "sono puliti, ma è sempre meglio dare una sciacquata, che è passato troppo tempo e possono dare di chiuso...", sostenuta da mia madre, vengono rilavati accuratamente e sistemati a testa in giù a "scolare" coperti da un telo su altri teli puliti.

Il terzo giorno, finalmente, si parte per la salsa. I



pomodori vengono versati dalla cassa di raccolta in ampi contenitori in plastica azzurra, colore vocato ad un certo tipo di misure che sposa benissimo il rosso del pomodoro, che in quelle vasche, oltre ad essere sospeso nell'acqua pare sospeso nel cielo.

Le mani veloci di grandi e piccini muovono solerti liquido e ortaggio, riuscendo nel frattempo a far precipitare la polvere o quant'altro ricopra i pomodori e ad asportare il collarino a punte ed il picciuolo verde, ormai non troppo saldo, e a schizzarsi di acqua.



Ai pomodori, vengono destinate più "passate", o "passaggi" in successive vasche di acqua pulita, almeno quattro, fino a che in un crescendo di pulizia progressiva, il rosso splende, l'acqua resta chiara e il fresco avanza in forma di innumerevoli goccioline sulle braccia, su mani e piedi ormai rattroppiti per l'umido, sugli abiti e su tutto il resto del corpo grato di tanta freschezza.

È una consuetudine appresa felicemente da bambini: a fare la salsa ci si schizza, ci si diverte e ci si bagna. Nonostante le urla della Capo salsa. E man mano che si "sciacquano" si cominciano anche ad assaggiare i pomodori appena lavati e a confrontarli con quelli di salse passate, in una attenta disanima delle caratteristiche dei terreni su cui sono coltivati, (rigorosamente della "marina"), dell'onestà del venditore, (questo non lo cambio ci tratta sempre bene), delle dimensioni dell'ortaggio, dello spessore della buccia, del colore, della perfezione della forma, del grado di maturazione, delle dimensioni, della presenza di semi, del sapore.

Si sciacqua, si morde, e si parla, Si sgronda, si

spreme, si assaggia e si parla. Si confronta con quello della salsa passata, e per dare responsi veritieri e precisi, si assaggia nuovamente, si sciacqua e si parla.

In una specie di allegro panel test familiare molto partecipato e vario per età e per genere. Dopo



essere stati perfettamente privati da eventuali residui di terra e altro i pomodori vengono messi a "scolare" in tutti i contenitori disponibili, che per i tre quintali e mezzo trattati, rischiano di non essere mai sufficienti.

Mentre la manovalanza lava i pomodori, li mette a colare nei cesti, versa l'acqua dei lavaggi sotto gli alberi degli agrumi la Capo salsa controlla la sobbollitura dei pomodori già versati nel grande tegame di alluminio, aggiunge il basilico e regola la fiamma sotto la prima cottura.

Le varie fasi di lavoro vanno perfettamente ad incastro. Quando i pomodori stanno arrivando al bollore, si prepara la seconda "cottura", e così via fino ad esaurimento. Quelli, che durante i progressivi lavaggi, almeno quattro, risultano "toccati" o un po' flaccidi, vengono messi da parte in una pentola per essere



cucinati in giornata, quelli decisamente guasti vanno a raggiungere i collarini e le foglie nell'umido. Appena la prima cottura è pronta, i pomodori vengono tirati fuori con un grande ragno di ferro, depositati nei canteri in terracotta o nei cesti foderati di teli sterilizzati in acqua bollente e messi al riparo dalla polvere con dei teli, in attesa di essere macinati.



Per qualche anno abbiamo provato a gestire autonomamente anche questa fase, ma un po' per la macinatrice casalinga non proprio veloce e idonea a separare perfettamente polpa e scorza, un po' perchè la parte maschile deputata a quel ruolo ultimamente latitava, ci siamo rivolti al mitico Giuseppe, professione estiva, Macina salsa. Arriva con un grande e usurato borsone, dal quale con grande flemma, tira fuori i vari pezzi, fatti realizzare, come ogni volta tiene a precisare,

dal lattoniere su suo disegno specifico. Aggancia il motore del trapano al mozzo della macchina per macinare la salsa, fissa il tutto su una base di legno rivestita di sottili fogli di acciaio, inserisce il rullo separatore di scorza e polpa, dal quale viene fuori la passata, aggancia il pezzo che la raccoglie dirigendola nei canteri in terracotta, avvita il grande imbuto di raccolta, innesta la presa e dà il via alla parte più partecipata della salsa.



Quello della macinatura è il momento più bello, per adulti e bambini. La nuova salsa viene alla luce e tutti mettono fine a qualsiasi altra occupazione per assistere a quella nascita che si ripete puntualmente ogni anno. Nei tempi andati, la macinatura della salsa era una operazione molto faticosa, ma da quando la potenza del motore del trapano ha sostituito le braccia, oggi è diventata molto più leggera. In ogni caso, se si vuole un lavoro continuo, insieme a Giuseppe ci vogliono almeno altre quattro persone. Una per controllare e raccogliere la buccia che viene fuori evitando di farla finire nella salsa provvedendo a cambiare il secchio quando è pieno, un'altra per prelevare dai cesti e versare nell'imbuto i pomodori che Giuseppe, con la solita bottiglia di vetro, a gesti veloci, precisi e delicati, spinge e veicola verso il tritatore, un'altra ancora per aggiungere acqua di cottura dei pomodori quando la Capo salsa ritiene che pomodori troppo asciutti rischiano di far passare nella polpa anche i semi, altre due per trasportare e svuotare i canteri pieni di salsa nel grande tegame già pronto sul bruciatore. Prima di cominciare a macinare, Giuseppe aspira una boccata da una sigaretta appena accesa e se la sistema dietro l'orecchio. Per macinare tutti i nostri pomodori di sigarette ce ne vogliono almeno quattro. Con grande flemma, il "Macina salsa" dispensa garbati consigli, invita alla calma e alla pazienza, continua a spingere giù i pomodori fra noi che ci aggiriamo frenetici e impazienti come api sul pesce.

Finito di macinare, smonta con la solita, invidiabile calma, la "macchinetta della salsa", provvede a lavarla e ad asciugarla, la rimette nel borsone, fa i conti, prende i soldi e va via. Appena la salsa, ritrovati i grandi tegami raggiunge il bollore, abbassiamo al minimo la fiamma, e cominciamo a riempire, fino a un paio di cm dall'orlo, i contenitori in vetro già caldi, a chiuderli perfettamente, a ripassare velocemente, per sicurezza, la chiusura, e ad inviarli alla Capo salsa, che nel frattempo ha raggiunto la postazione finale: quella della messa a riposo della nuova salsa nei contenitori predisposti all'uso, sotto innumerevoli e morbide coltri che li porteranno lentamente a "temperatura ambiente" nel giro di una settimana.

Dopo circa un paio d'ore, stremati, concludiamo le operazioni lasciando la salsa in santa pace a smaltire tutto quel calore sotto le coperte. Quando, dopo aver lasciato passare anche più giorni del dovuto, andiamo a scoprire e a tirar fuori le bottiglie, se le troviamo tutte in buona salute e

prive di segni di fughe di gas in fermentazione, la soddisfazione è grande. Abbiamo freneticamente, tra chiacchiere, rimbrotti della capo salsa e risate leggere dei bambini, inzuppandoci di acqua e schizzi di salsa. Abbiamo anche minacciato, in momenti di particolare tensione, di ricorrere, per inverni futuri, ad acquisti di passate a basso costo. Ma anche quest'anno ce l'abbiamo fatta e possiamo guardare soddisfatte il nostro tesoro per l'inverno.



### Tre metodi nel tempo

La salsa prevede tutto un corredo di strumenti vari, specialmente nella realizzazione "dormiente" o "con la febbre" che noi abbiamo adottato da un po' di anni, dopo essere passate nel tempo attraverso le seguenti tipologie di esecuzione:

1. Salsa con l'acido: ai pomodori, sbolliti per 10 - 15 minuti, dopo essere stati macinati, veniva aggiunto dell'acido salicilico, aspirina in polvere, che i farmacisti dispensavano in base alla quantità dei pomodori da trasformare, per garantirne la conservazione evitando la successiva bollitura.

2. Salsa con la sterilizzazione: i pomodori sbolliti per 10-12 minuti, venivano macinati e invasati a freddo nelle bottiglie, che perfettamente chiuse, venivano avvolte in fogli di giornale e sistemate nei grandi tegami in cui erano stati cotti i pomodori, o in bidoni di ferro, sul fondo dei quali erano state sistemate vecchie lenzuola e/o tovaglie, fatti sterilizzare in acqua bollente per non meno di 30 minuti lasciati raffreddare nei contenitori e nell'acqua di cottura.

3. Salsa "dormiente" o "con la febbre": non prevede sterilizzazione ma raggiunge il sottovuoto attraverso l'invasamento della polpa macinata, sobbollente, in barattoli di vetro ben riscaldati per non abbassare la temperatura del pomodoro, chiusi perfettamente e velocemente messi "a dormire" in contenitori foderati con tessuti vari e protetti con numerose coperte in modo da garantire alla salsa un sonno continuo e climatizzato per il tempo necessario a raggiungere una temperatura uguale a quella esterna.

Inizialmente i barattoli da riempire venivano sistemati a prendere calore intorno alla fiamma del bollitore, successivamente si è optato per il

riscaldamento in forno. Questo procedimento richiede tempo, pazienza, e presenza di numerosi "salsari" suddivisi per le varie tipologie di intervento: chi riscalda e passa i barattoli caldi, chi invasa la salsa, chi stringe con forza e precisione i coperchi sostituiti ogni anno per garantire una buona tenuta, chi provvede a portare i barattoli alla base di sistemazione, chi con grande attenzione li dispone nei giacigli allestiti e pronti per l'uso, rimboccando perfettamente le coperte per negare l'accesso al più sottile filo d'aria che possa disturbare quel prezioso sonno.

### Spremi oggi, macina domani

Sempre più gente ultimamente adotta il seguente metodo per garantirsi la possibilità di avere a disposizione della buona salsa al bisogno, evitando tutte le operazioni su descritte.

I pomodori vengono "intaccati" a crudo con uno, due piccoli tagli e delicatamente premuti per eliminare i semi. Successivamente vanno sistemati non troppo larghi in barattoli di vetro, con l'aggiunta, volendo, di foglioline di basilico, e sterilizzati per 20-30 minuti. Al bisogno, una volta ripresi, eliminate le bucce, i pomodori vengo passati al mixer o in un passaverdure tradizionale utilizzando il disco a fori piccoli, e messi a cottura.

Li ho assaggiati. Sono buoni e sanno di pomodoro fresco. L'unico inconveniente è la maggiore quantità di spazio che a parità di peso vanno ad occupare. Se con la salsa un contenitore da 1 L prende esattamente la stessa quantità in prodotto, con i pomodori premuti tra il valore dichiarato e quello che si riesce a conservare c'è uno scarto di 300-350 g.



### **Facciamo anche i pezzetti?**

Terminata la salsa, ancora stanchi per l'impresa portata a buon fine, dopo un paio di giorni, quando ancora non ci siamo completamente ripresi dalla stanchezza, qualcuno viene fuori con la proposta indecente: "Che dite, compriamo due pomodori e ci facciamo anche i pezzetti? Tanto i barattoli sono già lavati, la bombola di gas è ancora piena, gli attrezzi per della salsa sono ancora tutti in mezzo... Che ci vuole!" Non ci mettiamo molto a decidere, il tempo di acquistarne altri che ricominciamo lavare nuovamente pomodori, dividerli in due per lungo, farli a spicchi e infilarli nei barattoli, questa volta di capacità medio-piccola, e a farli sterilizzare.

Con i pezzetti ci puoi condire una focaccia, colorire un brodetto di pesce, arricchire le uova con la cipolla, condire due spaghetti veloci.

Come la salsa, anche questa è una conserva molto versatile, di grande soddisfazione in cucina. La sensazione di ricchezza che si avverte quando, alla fine dei lavori ti ritrovi davanti il prodotto realizzato, e senza aver faticato troppo questa volta, è incredibile e bellissima. Ti ritrovi in mezzo a centinaia di barattoli e li vorresti tutti per te. Fare i pezzetti mi piaceva molto di più che fare la salsa. Considerato l'impegno minore si era tutti più sereni e tranquilli, eliminati i tempi frenetici e perfettamente collegati della salsa, sparivano i divieti vari e noi bambini eravamo molto richiesti, in quanto con le nostre piccole dita eravamo bravissimi, al tempo in cui non si usavano barattoli di vetro ma bottiglie di birra da 1/2 litro, ad infilare attraverso il collo delle bottiglie i 4 o 6 spicchi in cui gli adulti provvedevano a tagliare i pomodori. A volte i pezzetti non entravano facilmente e si cercavano piccoli rametti di legno con cui aiutarli ad entrare senza rovinarli eccessivamente. A volte infilavamo anche poche foglioline di basilico. Ogni tanto battevamo le bottiglie su tavolo per fare assestare il contenuto, e continuavamo

a riempire. Ed era un lavoro che non dovevi marciare come un soldatino per rispettare tempi e ritmi. Ma lo potevi svolgere chiacchierando e sentendoti utile e importante tra adulti che apprezzavano il tuo impegno.

### **La prima salsa**

Se vuoi davvero apprezzarne il sapore della nuova salsa non la devi stressare con lunghe cotture.

Devi avere quasi l'impressione di assaggiare il pomodoro originale da cui deriva. E se la salsa è "venuta bene", di quell'originale, in buona parte deve restituirti il sentore. Quindi, niente ragù della domenica, ma una gustosa ricetta che preveda l'uso di salsa a "crudo".

### **Le pizzelle di Giuseppina**

La mia preferita, per l'assaggio della salsa nuova, prevede i seguenti ingredienti: 1 kg di farina, 3 patate lesse, 1 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di zucchero, 40 g di olio di oliva, acqua e latte q.b., Salsa fresca condita moderatamente con sale, olio di oliva e origano, Olio per friggere. Impastare morbidamente il tutto e lasciar lievitare. Ricavare pezzi di "massa" di circa 50 gr e dare una seconda lievitazione. Stendere le pizzelle, a mano o con il matterello, farle riposare un po' e friggerle in olio bollente. Passarle su carta ad assorbire l'olio in eccesso e, ancora calde, condirle con salsa, olio e origano. Man mano che si condiscono sovrapporre a torre una sull'altra a gruppi di 4 o 5 e gustarle ancora calde e croccanti. Queste pizzelle sono state la delizia della nostra infanzia, molto leggere, (bisogna essere bravi a friggerle) restituiscono un incredibile e ricco sapore di pomodoro fresco passato. Giuseppina, la dolce signora che ce le ha fatte conoscere aveva vissuto per molti anni in America, e probabilmente dalle abitudini alimentari di quei posti aveva mutuato l'idea di sovrapporre all'americana, le pizzelle (frittelle), totalmente pugliesi.

Note:

\* La seconda "e" dei seguenti termini dialettali utilizzati nel testo, è da considerarsi muta: "Càndere", "Galètte", "Palemmedde", "Ròdde", "A' Pèna", "Sprattachiante".

\*\* Il termine "sprattachiante" non è registrato nel "Vocabolario del Dialetto Molese".

\*\*\* Il toponimo "Penna" quasi sicuramente trae origine dalla *Pinna nobilis*, bivalve presente nelle acque della costa molese e anticamente in gran quantità nelle acque della costa tarantina.

## Salsa e Spugghie

Se fate la salsa di pomodori, cosa ne fate del residuo dei pomodori (buccia e semi)? In dialetto questi residui prendono il nome di "spugghije" ("spoglio") o "sfuegghije" ("sfoglio"). Dalla pagina facebook BiodiverSO viene il consiglio di non buttarlo e di riciclarlo (economia circolare): lo si fa essiccare per 24 ore a 60°C. Successivamente si tritura finemente fino a farlo diventare polvere e si conserva. Lo userete per dare colore e un pizzico di sapore ai lievitati. Altri lo seccano, lo polverizzano e lo usano per colorare la pasta o nei brodi e nelle zuppe.



Le spoglie sono i resti di chi muore, ciò che rimane; ad esempio, si dice "le sue spoglie furono seppellite nella cappella familiare". Quindi, analogamente, "spugghie" o "sfuegghie" sono le spoglie dei pomodori. Del resto, un altro modo di dire è "spugghijete e vatt a curc": spogliati e vai a dormire, cioè togliti le spoglie, i svestiti.

In altri comuni il termine dialettale è diverso. Il termine utilizzato per indicare questi residui in dialetto di Ceglie Messapica è "scrupl", ovvero "scrupolo". Anticamente, nella lingua italiana, tale termine rappresentava una quantità piccolissima. E pensando alla premura con cui si operava per ridurre al minimo questi scarti, il significato del termine è presto chiarito.

In ogni caso, se non lo usate in cucina, potete fornirlo agli avicoli da cortile (in passato veniva utilizzato dagli uccellatori per attirare fringillidi cantori): le galline ne vanno pazze



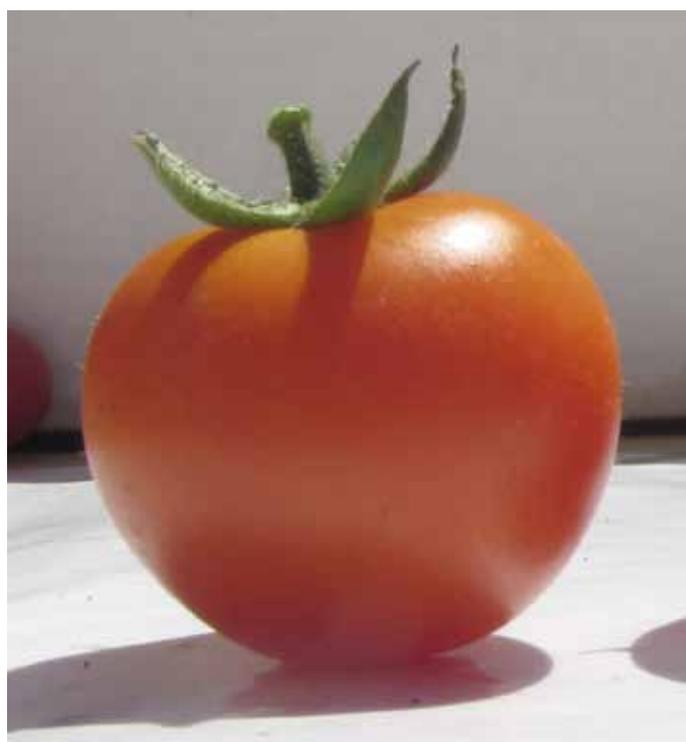
# Il Pomodoro regina



'Regina' è il nome di una varietà locale di pomodoro da serbo che vede le sue origini nella terra di Egnazia, a pochi metri dal mare, lungo l'antica via Traiana. Oggi è coltivato tra Monopoli, Fasano ed Ostuni, soprattutto nelle aree agricole litorali caratterizzate da terreni spesso irrigati con acque tendenzialmente salmastre. Il nome di questo pomodoro si ispira alle caratteristiche del peduncolo che assume la forma di una coroncina. La coltivazione del 'Pomodoro regina' risale alla metà dell'800, quando sostituì progressivamente quella del cotone: fino ad allora a questa varietà locale si riservava una minima parte dei terreni. Il cotone, detto bambace, si coltivava in Salento almeno dal Trecento e costituiva una valida integrazione ai bilanci contadini locali per via dell'artigianato domestico che ne derivava (lenzuoli, asciugamani, tovaglie, capi di abbigliamento tessuti e ricamati in casa dalle donne). Quando l'America e l'Asia divennero fornitori pressoché esclusivi di questa fibra, nell'alto Salento il pomodoro, insieme al grano, conquistò ampi spazi. Le caratteristiche del 'Pomodoro regina' permettevano di conservarlo per l'inverno, così la storia del pomodoro si intreccia con quella del cotone e della canapa: i contadini raccoglievano i pomodori stando attenti a non staccare il peduncolo, poi legavano, un pomodoro per volta, il filo di cotone attorno al peduncolo per ottenere le "catenelle" (piccoli grappoli di pomodori). Le "catenelle" ottenute con il filo di cotone si univano con lo spago di canapa in un unico grappolo più grande per ottenere la "ramasola", che veniva appesa sotto le bianche

volte delle masserie e delle case contadine per conservarla durante tutto l'inverno. Una poetica interpretazione del nome "ramasola" lo traduce come "il ramo di sole" durante il freddo invernale. Nacque così la tradizione di piantare il cotone tra i filari di pomodori. Intrecciare il pomodoro era un'arte rilassante: ci si riuniva dopo il lavoro nei campi (spesso si riunivano diverse famiglie nel piazzale di un'unica abitazione) e si passava il tempo intrecciando, oltre al cotone attorno ai pomodori, anche le storie, gli aneddoti, momenti di vita e di svago. Tale arte costituiva anche una necessità che si tramandava di madre in figlia, poiché rappresentava l'abbondanza per l'inverno e un sicuro ricavo dalla vendita. Non a caso, il possesso di molte ramasole era un'espressione di prestigio sociale e di ricchezza familiare: le ragazze in età da marito che ne possedevano molte erano le più ambite. E fino a 20-30 anni fa, chi, in inverno, voleva consumare uno dei piatti poveri della cucina contadina, la bruschetta, prendeva un pomodoro "appeso" e lo spremeva strofinandolo sul pane o sulla "frisa".

Il 'Pomodoro regina' è una varietà locale a duplice attitudine: da mensa e da serbo. La pianta, che ha un accrescimento determinato, può portare 4-5 palchi fiorali. Le bacche hanno



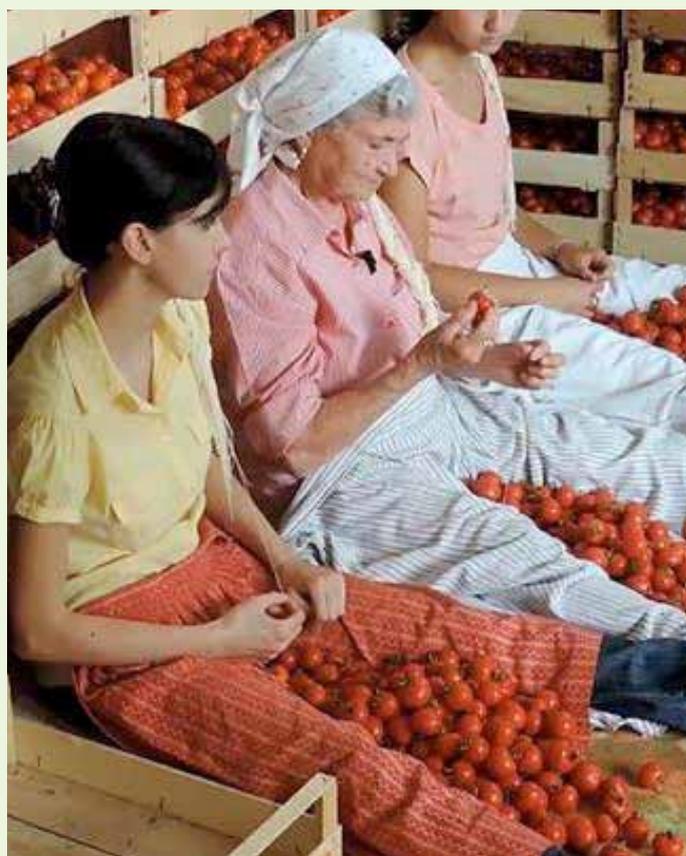


un peso che oscilla tra 15 e 30 g e forma tendenzialmente sferica, anche se a volte può presentarsi leggermente squadrata. La buccia, di colore rosso con diverse tonalità, è piuttosto spessa (una caratteristica dovuta anche all'utilizzo di acqua salmastra con la quale si irrigano gli orti vicini al mare); ciò aumenta la conservabilità delle bacche di questa varietà e la resistenza ai parassiti. Una delle peculiarità di questa varietà di pomodoro risiede nella particolare percezione organolettica, primariamente sapida, che si accompagna a note aromatiche non riscontrabili nelle cultivar commerciali di pomodoro ciliegino. Anche la consistenza piuttosto soda della polpa si contraddistingue da altre tipologie di pomodoro, permettendo di pelare le bacche ed ottenere delle falde che si mantengono perfettamente integre.

Il seme viene autoprodotta dagli stessi agricoltori, tramite una selezione massale che ne prevede la scelta dalle piante migliori per poterne riprodurre le caratteristiche. I semi così ottenuti vengono posti a germinare nel mese di febbraio, mentre il trapianto viene effettuato da marzo a giugno. Generalmente il trapianto viene effettuato su file distanti un metro tra loro, con una distanza di 34-40 cm sull'interfila, senza effettuare pacciamature. Alla fase del trapianto segue l'accrescimento della pianta e l'ingrossamento del frutto utilizzando acqua salmastra per l'irrigazione, anche se in alcuni casi viene praticata l'aridocoltura. L'acqua salmastra migliora le caratteristiche del pomodoro aumentandone la sapidità e la conservabilità, oltre a rendere il peduncolo più resistente (requisito importante per il metodo di conservazione tradizionale). La raccolta comincia a partire dal mese di giugno protrandosi fino a settembre. Data la sua duplice attitudine, una parte del raccolto viene venduta come prodotto fresco

(soprattutto il prodotto più precoce), mentre la restante viene riposta in cassette dove subisce una leggera e naturale disidratazione fino all'inizio di settembre (ciò determina un aumento della concentrazione dei soluti con ripercussioni positive sulle conservabilità), quando il cotone è pronto per la filatura. A questo punto i pomodorini, legati per il peduncolo con il filo di cotone a formare le ramasole, sono appesi alle volte delle masserie e si conservano fino alla fine del mese di aprile dell'anno successivo. La produzione può essere molto variabile, poiché da ogni pianta possono essere raccolti 1-3 kg di bacche, in virtù della tecnica colturale adottata e della destinazione del prodotto. Infatti, il prodotto da serbo viene coltivato spesso applicando l'aridocoltura e riservando i trattamenti irrigui a pochi interventi (dopo il trapianto o in caso di intervento di soccorso), determinando una minore produzione per ettaro che, tuttavia, sarà caratterizzata da bacche con un maggior contenuto di sostanza secca ed una maggiore sapidità. Al contrario, il prodotto da consumo fresco viene ottenuto facendo maggior ricorso ai trattamenti irrigui e alla concimazione: ciò consente di ottenere una maggiore produzione per ettaro.

Il progetto BiodiverSO ha realizzato un video per mostrare come si preparano le ramasole: [www.biodiversitapuglia.it/realizzazione-delle-ramasole/](http://www.biodiversitapuglia.it/realizzazione-delle-ramasole/)



## Il Pomodoro "a scrèsc"

Alcuni sapori sono ben radicati nella nostra memoria. Fabio Pellegrini, bancario in quiescenza di Polignano a Mare, con trascorsi agresti in gioventù nelle campagne di famiglia, aveva il ricordo del sapore e del gusto dolce del Pomodoro "a scrèsc" (o "scrasciolla") e una voglia enorme di ritrovare questo antico



pomodoro da serbo.

Il desiderio nel tempo è cresciuto e un giorno Fabio ne ha parlato con l'amico di sempre Francesco Talenti. Così insieme hanno cominciato a cercarlo su tutto il territorio di Polignano bussando alle porte di tutti gli agricoltori. La ricerca sembrava infruttuosa, ma un giorno Francesco Talenti ha trovato finalmente una piccola bottiglia con



pochi semi di pomodoro che forse, forse...

Fabio e Francesco li hanno seminati e hanno ottenuto tre piante che hanno curato con passione per portarle alla fruttificazione, sperando di aver ritrovato il Pomodoro "a scrèsc"...

A prima vista Fabio e Francesco erano convinti che il pomodoro fosse quello; la forma, il colore e il sapore delle bacche erano quelli che ricordavano; ma avevano bisogno di una

conferma finale: serviva la memoria di un agricoltore anziano di Polignano, che lo sapesse riconoscere. Così lo hanno mostrato allo zio di Francesco, che non ha avuto esitazioni: «Questo



è il Pomodoro "a scrèsc"; lo si riconosce da 100 metri!».

Il nome di questo pomodoro deriva dal suo portamento prostrato, come un rovo; le sue bacche sono di colore rosso-arancio e la sua particolarità principale è di essere piccolo e costoluto, con un sapore molto più dolce del Pomodoro regina. Il Pomodoro "a scrèsc" veniva raccolto e conservato in grappoli per poi essere consumato durante tutto l'inverno, nelle minestre o con il pane. Ora però Fabio lo conserva in cassette ben areate, in luoghi asciutti.

Un'altra particolarità che Fabio ci ha mostrato delle bacche del Pomodoro "a scrèsc" è quella di poter allontanare la buccia del frutto dalla polpa, dopo aver inciso la bacca, con una leggera trazione.

Nel raccontarci questa storia, Fabio ci ha trasmesso tutta la sua gioia e la sua caparbietà nel voler ritrovare un sapore antico e unico. Ora i semi che Fabio ci ha donato saranno conservati nella Banca del Germoplasma, per diventare patrimonio di tutti.

Fabio ci ha riservato altre sorprese, che vi racconteremo prossimamente. Ormai siamo consapevoli che la Puglia oltre ad avere un inestimabile patrimonio di biodiversità è ricca anche di grandi uomini. Di biopatriarchi.

Grazie Fabio.



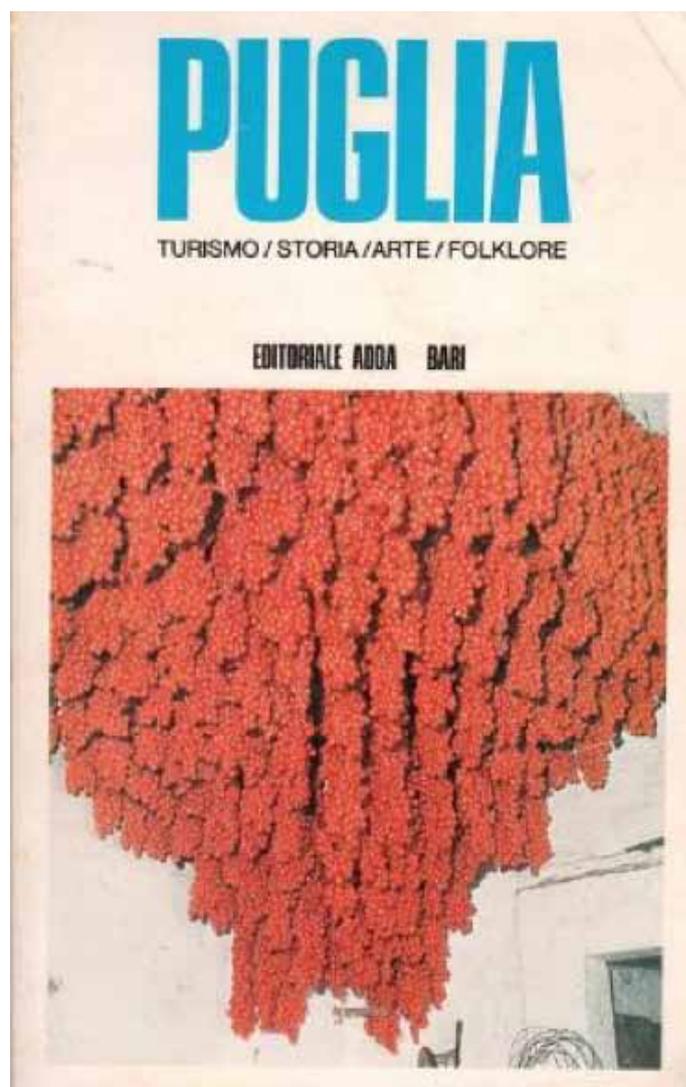
# I Pomodori appesi



il sud-est barese, in cui la tradizione contadina è ancora forte. Questa forma di conservazione del pomodoro si pratica in tutto il bacino del Mediterraneo legando fra di loro i grappoli dei pomodori.

Per conservare i "Pomodori appesi" si legano fra di loro i grappoli di pomodorini maturi, fino a formare un grande grappolo che viene poi sospeso in locali aerati, assicurando così l'ottimale conservazione del prezioso raccolto fino al termine dell'inverno. Però le "ramasole" di 'Pomodoro Regina' hanno una straordinaria particolarità: non si legano i grappoli ma le singole bacche, una ad una. Per legare i pomodori si usa una corda sottile o il ferro filato (non più il cotone).

A seguire, la copertina del libro "Puglia" (Adda editore, 1974), che mette in evidenza una serie di grappoli di pomodori appesi.



A Polignano a Mare "*Cioffe de pemmèdaure d'appaise*" (la "e" è muta e non si legge) oppure "*Serte de pemmèdaure d'appaise*"; a Monopoli "*I ciòffele di pummedôre appise o appêse*"; a Mola di Bari "*I cioffe di pummedaure*". Uno dei piatti poveri della cucina contadina pugliese, la bruschetta, si preparava prendendo un pomodoro "appeso", spremendolo e strofinandolo sul pane o sulla "frisa" (un tarallo, con una faccia porosa e una compatta, di grano duro e/o orzo, cotto al forno, tagliato a metà in senso orizzontale e cotto di nuovo nel forno).

I pomodori appesi o, in italiano forbito, i pomodori da serbo, sono stati soppiantati dal pomodoro ciliegino colture nelle serre. In Puglia, però, resiste, soprattutto in alcuni areali, come

Nel documentario storico tratto da Rai Storia intitolato "Linea contra linea - Sapore di Puglia" (1967) e reperibile tramite il canale YouTube

[www.youtube.com/watch?v=-lpU09RUDv4](http://www.youtube.com/watch?v=-lpU09RUDv4)

al minuto 6'05, compaiono i pomodori appesi a far da sfondo nel ritratto della Puglia e dei suoi sapori tipici.



Nel 1960 la documentarista Cecilia Mangini firmò "Maria e i giorni", che ha per protagonista l'anziana conduttrice di una masseria nelle campagne di Mola di Bari e che restituisce la quotidianità di un interno familiare contadino ritenuto già allora il retaggio di un passato arcaico: spazi, oggetti, abitudini, rapporti con familiari e animali, pratiche religiose al limite della superstizione. Il documentario, riproposto in una trasmissione di Rai Storia, è disponibile su Youtube

[www.youtube.com/watch?v=w3glZCx1UyU](http://www.youtube.com/watch?v=w3glZCx1UyU)

Al minuto 10'08" si vedono chiaramente grappoli di pomodori appesi alla parete e al soffitto di un ambiente usato come rimessa per il carro e forse anche come stalla e al minuto 14'40" se ne vedono altri tenuti all'aperto.



## Il "Cento pomodori"

Il sole è forte, il mare è calmo ed invitante, ma la nostra passione per le varietà di ortaggi dimenticate è sempre viva e ci porta a cercarne sempre altri. Siamo ancora a Mola di Bari, perché ci è stata segnalata la presenza di un'ulteriore antica risorsa genetica oltre quella del 'Pomodoro di Mola' da salsa. Vittorio Violante, agricoltore da sempre, coltiva circa 12.000 piante di pomodoro. Vittorio dopo aver selezionato le bacche da cui otterrà il seme, ogni anno, a febbraio prepara il semenzaio ("a rodde") e poi tra fine marzo e gli inizi di aprile trapianta le sue piantine su file distanti circa 80 cm distanziandole di 30 cm sulla fila. Irriga le piante con l'acqua salmastra che ha a disposizione. Ai primi di agosto ha già venduto tutta la sua produzione (gli rimangono solo alcune cassette). La gioia di averle trovate e ammirate è stata grande per noi, perché abbiamo trovato un altro estimatore dell'oro rosso di Mola.



Ma Vittorio, felice di poter partecipare attivamente al nostro Progetto, aveva in "serbo" una chicca e ci ha mostrato il 'Cento pomodori', una varietà di pomodoro da serbo così denominata per via dell'elevato numero di bacche che la pianta produce. La bacca è di forma più allungata e più piccola del 'Pomodoro di Mola' e termina con un umbone (una punta). Il 'Cento pomodori' viene irrigato con acqua salmastra fino alla fine della fioritura quando comincia l'allegagione (formazione dei frutti). La raccolta avviene ad agosto. A differenza del 'Pomodoro regina', per formare le collane ("a cioffe" a Mola) non si legano i peduncoli delle bacche (come nelle "ramasola") ma i grappoli e le loro ramificazioni. Vittorio ha circa 100 piante della varietà 'Cento pomodori' e pian piano comincia a preparare le "cioffe" che metterà in vendita tra novembre e dicembre, perché le deve "curare" fino al momento della vendita, eliminando cioè il secco o le bacche marcescenti. Noi non potevamo resistere e ne abbiamo prenotata una!

Grazie Vittorio!

# I Pomodori secchi



Prepararli è bello, semplice e utile.

Per questa preparazione sono da preferire varietà di pomodori polposi, raccolti rossi e sodi. Il 'Pomodoro di Mola' risulta ideale per via anche della sua particolare sapidità. Una volta lavati, spaccate in due i pomodori, cercando di lasciare unite le due parti da un sottile lembo (apriteli bene, magari con un taglio lungo il diametro minore della sezione trasversale). Così tagliati dovete sistemarli, con il lato tagliato rivolto verso l'alto, su assi di legno da esporre al sole.

Cospargete del sale sui pomodori per favorire la disidratazione.

Lasciate i pomodori al sole per almeno 4-5 giorni. Con giornate piovose o notti umide, vanno tenuti al coperto.

Quando risulteranno secchi, dovranno essere lavati con aceto di vino e messi a sgocciolare.

Infine, li disporrete ordinatamente in vasetti di vetro, con qualche spicchio d'aglio e rametto di menta fresca e li coprirete di olio extravergine di oliva.

In alternativa, per una preparazione che eviti il rischio che si formino muffe, uno studente di Scienze e Tecnologie Alimentari di Bari (Pietro Caliandro) suggerisce di cospargerli di sale e di spruzzarli con aceto subito dopo averli tagliati.









**Sponzale**

# Sponzale



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. 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.

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 rincalzatura. 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. 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. Il cipollotto che si forma dal seme, invece, presenta la sezione trasversale perfettamente circolare, perché non è

influenzato dalla pressione di altri cipollotti.

L'utilizzo degli "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». Da questa descrizione è facile desumere che si trattava dei cipollotti prodotti a partire dal bulbo e non da seme.

Un'altra testimonianza da cui si evince il comune consumo degli sponzali nel Cinquecento è rappresentata dal dipinto "Il mangiafagioli" 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.

Nel 2015 gli sponzali sono stati inseriti nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Regione Puglia. Per quanto concerne le prove documentali necessarie a comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è stato possibile dimostrare questo requisito riportando vari documenti, tra cui il libro "Gli orti di Lucera" (1934). L'Autore, Francesco Trotta, riporta che all'epoca 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 nella prima metà del Novecento, 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.

Altra testimonianza della tradizione ce la fornisce il

prof. Vito V. Bianco, il quale, nel capitolo dedicato alla cipolla, nel libro *Orticoltura* (a cura di Bianco e Pimpini, 1990), descrive la tecnica di produzione dei cipollotti.

Grazie al progetto BiodiverSO è stato possibile analizzare le caratteristiche nutrizionali degli sponzali, confrontandole 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, è stato possibile analizzare 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".

Le caratteristiche nutrizionali della parte edule degli sponzali e dei bulbi di cipolla sono molto simili. 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.

Molto utilizzati nella cucina povera contadina, gli sponzali vengono utilizzati sia crudi che cotti ed oggi rappresentano uno degli ingredienti tipici della cucina regionale. Gli sponzali crudi sono ideali per dare una marcia in più alle insalate verdi, di mistanza 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 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.

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 cuoce in forno finché non si forma una crosta dorata.

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, arraganati, arrostiti alla brace, lessati ed anche in abbinamento con carciofi, cicoria, purè di fave, uova, foglie tenere del papavero, nonché con bietole e ceci neri. 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.



# Zucchini





# Cime di zuccina



La zuccina (*Cucurbita pepo* L.) è uno degli ortaggi più diffusi al mondo, molto apprezzato per le caratteristiche organolettiche e nutrizionali, nonché per la versatilità d'uso in cucina. La primavera e l'estate rappresentano il periodo ideale per raccogliere e consumare come ortaggio anche le "cime di zuccina" o "talli di zuccina", cioè gli steli della pianta, assieme alle foglie più piccole e ai piccioli. 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 Campania si utilizza in modo diffuso il termine "talli di zucca", in Sicilia "*càddi ri cucuzza*" o "*tinnirùma*" (o "taddi" o "tannurume"), anche se con questo termine è comune indicare indifferentemente i talli delle piante di zuccina e di lagenaria [*Lagenaria siceraria* (Mol.) Standl].

A quando risale l'utilizzo alimentare delle cime di zuccina? Per rispondere a questa domanda è necessario tornare indietro di qualche centinaio d'anni. Infatti, 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*", 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». 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. Giacomo Castelvetro (1546-1616) nel testo "*Brieve 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...».

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».

Un'altra testimonianza la ritroviamo nel





“Dizionario del dialetto veneziano” datato 1829; 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».

È curioso notare che 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. Pertanto, è altamente probabile che in molti casi con tale termine si indicassero anche i frutti della specie *Cucurbita 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 (*Lagenaria 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 zucchini comincia ad essere utilizzato per indicare i frutti di *Cucurbita pepo* come elemento culinario. In tal senso la parola zucca è stata utilizzata per la prima volta in Toscana per poi diffondersi in altre parti d'Italia. Molto probabilmente, l'utilizzo delle cime di zucca a scopi alimentari trae origini dalla cucina contadina di alcuni territori italiani. 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 zucca*”, 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.

Dal punto di vista nutrizionale le cime di zucca apportano pochissime calorie (pensate, appena 10 kcal/100 g di prodotto), un buon contenuto di elementi minerali ed un bassissimo contenuto di nitrati, tanto che le cime di zucca potrebbero essere considerate un prodotto ideale anche per la preparazione di pietanze destinate all'alimentazione della prima infanzia.

Non da meno l'impiego in cucina, soprattutto per la preparazione di primi piatti. 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 zucca. 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 zucca 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, che devono essere freschissimi per agevolare l'operazione di pulitura.

Le cime di zuccina, possono essere utilizzate come una vera e propria verdura a foglia verde,



quindi oltre che in minestre e come condimento della pasta, anche saltate 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. 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. Della pianta di zuccina, quindi, non si butta via nulla, poiché si possono consumare tutte le parti: frutti, fiori, cime. 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!

Grazie al progetto BiodiverSO le cime di zuccina

sono state inserite nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni in Puglia c'è il libro "Leggende e tradizioni biscegliesi" (1985) in cui l'autore, Mario Cosmai, racconta tutta una serie di tradizioni biscegliesi, dedicando uno spazio a quelli che sono stati, e che per fortuna sono ancora, i piatti tipici della tradizione biscegliese, tra i quali troviamo "sovèirchie de checozze" e "chechezzèdde mbragatorie".

Il testo intitolato "Vocabolario Dialettale - Biscegliese - Italiano" (1925) racchiude e spiega il significato di molteplici termini dialettali biscegliesi, tra cui il termine "siveirchie", a cui l'autore, il Mons. Prof. Francesco Cocola, attribuisce il significato di succhione, falso pollone, gambo e tallo di zucca.

Un'altra testimonianza storica è rappresentata dal testo "Gli archivi per la storia dell'alimentazione - Atti del convegno, Potenza-Matera, 5-8 settembre 1988" (pubblicato nel 1995), con il capitolo "L'alimentazione nel secc. XVI e XVII in un monastero femminile: S. Maria del Carmine di Putignano", scritto da Lucia D'Ippolito. L'autrice nel suo capitolo ricostruisce un quadro degli usi alimentari delle popolazioni nelle varie epoche, in questo caso specifico si riferisce al comune di Putignano, e all'utilizzo in questo monastero delle zucchine nel 1617 e delle cime di zucca nel 1692. Infine, 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...».





# Parmigiana di zucchini



La parmigiana di zucchine è una ricetta classica della cucina pugliese, gustosa, nutriente e tradizionale. Ne esistono numerosissime varianti; infatti, è un piatto che lascia spazio alla fantasia di chi lo prepara. Si può dire che ogni paese, ma anche ogni famiglia ha la sua versione preferita. La tradizione vuole che le zucchine vengano fritte e poi disposte in un tegame alternando uno strato di zucchine a uno di condimento, che nella maggior parte dei casi è a base di mozzarella e/o formaggio, sugo di pomodoro o, in alcuni casi, ragù.

Viene tradizionalmente preparata in estate, quando abbonda la produzione di questo ortaggio. Rappresenta un ottimo modo per far consumare ortaggi anche ai bambini e a chi non ama la verdura, in quanto risulta molto gustosa, soprattutto se è calda, con la mozzarella ancora filante; ma si consuma anche fredda, come saporito stuzzichino, antipasto o tagliata in piccoli pezzi come *finger food*!

Come si prepara? Anzitutto occorre preparare il sugo versando in un tegame un filo d'olio, un quarto di cipolla tritata finemente e rosolare a fiamma bassa; si aggiunge poi la passata di pomodoro, regolando di sale, e si fa cuocere per circa 40 minuti a fiamma bassa, mescolando spesso. Una volta cotto il sugo, si aggiungono delle foglioline di basilico spezzettate con le mani. Nel frattempo si taglia a fette le zucchine (dello spessore di circa 5 mm), si passano nella farina e si friggono in abbondante olio fin quando non saranno dorate

In una teglia da forno si distribuisce sul fondo un po' di salsa di pomodoro, si dispongono ordinatamente le zucchine, una di fianco all'altra, si ricopre con uno strato abbondante di salsa di pomodoro, Parmigiano grattugiato, cubetti di mozzarella e pepe; lo stesso procedimento si ripete per almeno tre strati. Si completa con il sugo e i dadini di mozzarella rimasti, Si spolverizza con il Parmigiano, un pizzico di pepe e si cuoce

in forno statico preriscaldato a 200 °C per 25-30 minuti. Sfornata la parmigiana, si aggiunge qualche fogliolina di basilico e si lascia riposare per qualche minuto prima di servirla.

In alcune varianti le zucchine possono essere grigliate al posto di essere fritte. Per ottenere un gusto deciso, alcuni aggiungono anche prosciutto o mortadella negli strati.

Grazie al progetto BiodiverSO, la parmigiana di zucchine è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni ci sono testimonianze anche piuttosto antiche. Infatti, viene menzionata già da Vincenzo Corrado, famoso cuoco, filosofo e letterato pugliese, una vera e propria star dei fornelli nella seconda metà del '700 alla corte di Napoli. Nel suo libro "Il cuoco galante" del 1820 (prima edizione 1773) descrive la preparazione delle "Zucche lunghe alla Parmegiana" preparate friggendo le zucchine nello strutto per poi disporle a strati su un tegame condendo con burro e parmigiano e farle poi rassodare in forno.

Anna Gosetti della Salda nel libro "Le ricette regionali italiana" (1967), nel capitolo riservato alla Puglia, riporta così la ricetta: «Preparare un ragù di carne e pomodoro. Tagliare le zucchine in fette lunghe, aventi uno spessore di quasi mezzo centimetro; posarle su una gratella, spolverizzarle di sale e lasciarle così per almeno mezz'ora in modo che emettano acqua. Trascorso questo tempo asciugarle, infarinare, passarle nelle uova sbattute e friggerle in abbondante olio ben bollente, facendole rosolare da ambedue le parti. Prendere una teglia (o una tortiera) e disporvi uno strato di zucchine, spolverizzarle di parmigiano, irrorarle di ragù, coprire questo con uno strato di sottili fettine di mozzarella, fare un secondo strato di zucchine, ancora parmigiano, ragù e mozzarella, proseguendo così fino ad esaurimento delle zucchine. Coprire l'ultimo strato con abbondante ragù. Mettere il recipiente in forno molto caldo (230 °C) per circa 10 minuti».



# Zucchine alla poverella



Le Zucchine alla poverella sono un piatto tipico della tradizione contadina pugliese: si tratta di una pietanza povera, semplice e facile da preparare, ma anche di una prelibatezza che come tutte le ricette della tradizione ha acquisito valore sulle nostre tavole su cui tutt'oggi non manca mai.

Come si preparano? Prima di tutto, è bene specificare che per essere realizzate hanno bisogno di un ingrediente importante: il caldo sole del sud! Infatti il passaggio più importante di questa ricetta è l'essiccazione delle zucchine che permette la rapida cottura delle zucchine nell'olio senza assorbirne molto. Ecco perché sono un piatto tipicamente estivo. Si procede, quindi, nel lavare, spuntare e affettare le zucchine a fette sottili. Disporle su un vassoio grande coperto da un canovaccio e lasciarle asciugare al sole, se è possibile, per tutta la mattina in modo che si disidratino. Se non c'è questa possibilità si consiglia di affettare le zucchine la sera prima in modo che si asciughino fino all'ora di pranzo del giorno successivo. Effettuato questo procedimento le zucchine sono pronte per la cottura: in una padella versate l'olio e fatelo riscaldare, quindi aggiungete le zucchine e frigatele su entrambi i lati. Recuperate le zucchine con un cucchiaino forato, ponetele su un piatto e conditele con il sale, l'aglio a piccoli pezzi, le foglioline di menta spezzettate con le mani e con un po' di aceto, (la quantità di aceto dipende dal vostro gusto personale). Lasciatele insaporire per un po', mescolandole di tanto in tanto, prima di servirle. Possono essere utilizzate come antipasto (magari con aggiunta di cacioricotta grattugiato), contorno o come farcitura di pizze, panini e focacce.

Per una versione più "light" potete cuocere al forno le zucchine sempre dopo averle fatte seccare. Procedete così: riscaldate il forno a 170 °C, foderate la placca con carta forno, aggiungete un filo di olio e con l'aiuto di un pennello da cucina o con le mani, distribuitelo su tutta la superficie. Disponete le zucchine e infornatele finché non diventano belle dorate. Procedete con le altre zucchine e quando le avrete cotte tutte, salatele e conditele con aglio, menta, aceto e un filo di olio a crudo e lasciatele insaporire fino al momento di servirle.

Grazie al progetto BiodiverSO, le Zucchine alla poverella sono state inserite nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Nell'libro "Le ricette regionali italiane" (1967, prima edizione), Anna Gosetti della Salda riporta le "Cocuzze alla puviredda (zucchine alla poverella)" tra le ricette tradizionali della Puglia. «Vi sono tre diversi modi per preparare le "Cocuzze alla puviredda". Il primo è il più semplice: occorrono zucchine, olio d'oliva, sale e pepe. Dopo aver tagliato le zucchine a dadi di media grandezza farle friggere nell'olio, salarle e peparle. A cottura scolarle dall'olio. Il secondo è il seguente: occorrono zucchine, foglie di menta e di prezzemolo, olio d'oliva, aceto e sale. Lavare le zucchine, asciugarle e senza raschiarle tagliarle a dischetti, quindi friggerle in abbondante olio ben caldo, rigirandole spesso. Tritate non troppo finemente alcune foglie di menta fresca e di prezzemolo, e quando le zucchine saranno quasi cotte cospargerle di questo trito e insaporirle con una o più cucchiainate di buon aceto (a seconda del quantitativo delle zucchine). Salare, mescolare, lasciare il recipiente sul fuoco per qualche minuto, quindi scolare le zucchine dall'olio. Sono ottime servite calde, ma sono ancora più gustose fredde, accompagnate con pane casereccio».

Zucchine alla poverella con la traduzione in dialetto barese viene descritta da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Schena editore, 1982).

Anche nel settimanale di Bari "Fanfulla" (1921, fascicolo in "note a margine - riprendendo" si parla di Cocozze alla poverella.





**Altri ortaggi “selvatici”**



# Asparago selvatico



L'asparago selvatico (*Asparagus acutifolius* L.) è una pianta sempreverde cespugliosa, tipica della macchia mediterranea, formante cespugli pungenti che possono raggiungere l'altezza di 150 cm. Legnosa a maturità ma con fusti giovani di colore verde, di intensità variabile, che si accrescono in altezza diventando simili a liane che si abbarbicano alle piante vicine. I giovani fusti, chiamati turioni, costituiscono la parte commestibile; si sviluppano da rizomi sotterranei striscianti; emergono, a seconda delle aree, da fine inverno fino a primavera inoltrata. Rispetto all'asparago coltivato, i turioni dell'asparago selvatico hanno un sapore più marcato e leggermente amarognolo, molto apprezzato da tutti. Si usano cotti in minestre, pasta e risotti, ma la ricetta più usata nell'area mediterranea è la frittata. I fasci di turioni, vengono venduti, presso i mercati rionali e dagli stessi raccoglitori, a prezzi elevati. A Mola di Bari, come in altri comuni della provincia di Bari, dove sono attivi i raccoglitori di asparagi selvatici, tra marzo e aprile, un mazzetto di 15 turioni di prima scelta viene venduto intorno a 2,50 euro, mentre in seguito il prezzo si stabilizza su valori di 1-1,50 euro.

L'asparago ha una storia assai lunga che si può far risalire alla terra d'Oriente, dove si trovava allo stato selvatico nelle zone temperate dell'Asia (probabilmente in Mesopotamia). Già noto agli Egizi che ne hanno lasciato traccia nei loro geroglifici (fra l'altro lo collocavano fra i doni che accompagnavano Nefertiti nel regno delle ombre), ai Greci (che gli attribuivano proprietà afrodisiache) e ai Latini.

Lo scrittore latino Gaio Plinio Secondo, conosciuto come Plinio il Vecchio (23-79), nel Libro XIX della Storia Naturale, così descrive gli asparagi: «La natura aveva creato gli asparagi di bosco, in modo che chiunque potesse raccogliarli qua e là dove spuntavano: ecco che compaiono gli asparagi coltivati, e Ravenna ne produce di tali che tre raggiungono il peso di una libbra. Che prodigi operano i buongustai!». I nostri progenitori erano già a conoscenza che gli asparagi andavano sì cotti, ma non troppo, infatti è più opportuno cuocerli a vapore. Gaio

Svetonio Tranquillo (70-126), scrittore latino, nel narrare un'azione velocissima compiuta da Augusto, scrisse che c'era voluto meno tempo di quanto ne servisse per lessare gli asparagi. E, ancora, già Marco Porcio Catone il "Censore" (234-149 a.C.), nel "*De Agricultura*", aveva fornito una serie d'istruzioni per la coltivazione, mentre in alcuni versi il poeta latino Marco Valerio Marziale (40-103 circa) elogiò gli asparagi di "polpa tenerissima" che crescevano sul litorale di Ravenna (da cui erano esportati in gran copia nell'Urbe).

Una curiosità, l'asparago selvatico produce turioni di colore verde uniforme o con superficie mista di verde e viola: a cosa è dovuta questa differenza cromatica? È presto detto, il colore viola si ha in presenza di antociani, una classe di pigmenti responsabili dell'aspetto blu-violetto in diverse tipologie di prodotti ortofrutticoli. Nell'asparago selvatico, la colorazione violetta è presente in quei turioni che sono esposti direttamente alla radiazione solare, mentre le piante all'ombra producono turioni uniformemente colorati di verde. Questo perché gli antociani, grazie al loro potere antiossidante, proteggono le piante dai danni causati dalle radiazioni ultraviolette (UV). Infatti, in caso di esposizione a grandi quantità di radiazioni UV, la loro produzione aumenta immediatamente per compensare questa emergenza. Si potrebbe dire, metaforicamente, che con la sintesi di antociani, gli asparagi selvatici utilizzano una sorta di "protezione solare" che permette loro di non rimanere "scottati dal sole". Tuttavia, anche in presenza di antociani, i turioni di asparago selvatico corrono il rischio di rimanere... "scottati in padella" per la loro prelibatezza.

Nel 2019 l'asparago selvatico è stato inserito nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. 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, si hanno notizie dell'uso degli asparagi in Puglia sia come alimento che come medicinale già nel 1785 nelle "Memorie storiche di Cerignola": «Asparago (scient. *Asparagus officinalis* L., dial. *Spàrege*). Gli Asparagi, le Cicorie silvestri, ed ogni altra sorta di erba destinata all'uso umano, e medicinale, nascono in abbondanza in questi terreni per potersene a dovizia provvedere» (T. Kiriatti, Memorie istoriche

di Cerignola, Napoli, 1785).

Anna Gosetti della Salda nel libro "Le ricette regionali italiana" (Casa editrice Solares, 1967), nel capitolo riservato alla Puglia, descrive due modi di preparare gli asparagi selvatici secondo due ricette tipiche della cucina dauna: mazzetti di asparagi fritti e la frittata di asparagi.

Nel "Vocabolario botanico martinese" di Selvaggi E. (1950, Editore A. De Robertis), l'autore fa una descrizione della pianta e delle abitudini popolari dell'epoca relative alla vendita degli asparagi nel territorio martinese: «Gli asparagi, raccolti da donne del popolo, si vendono affasciati in mazzolini e si gustano, come alimento signorile, nei vari noti modi».

Nella guida al riconoscimento e ricette delle piante spontanee della flora molese: "*I fogghe de fore*", pubblicato dal mensile locale Realtà Nuove di Mola di Bari nel 1995, viene riportata una descrizione botanica della pianta e alcune ricette tipiche del territorio a base di asparagi selvatici.



## Ricette

### RISOTTO CON GLI ASPARAGI

Ingredienti: 350 g di riso, 500 g di asparagi, 50 g di pancetta, 70 g di grana grattugiato, 1 dado vegetale, 1 cipollina, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 bicchiere di vino bianco, olio, sale.

Procedimento: mondare e lavare gli asparagi. Scottarli in acqua bollente con il dado. Scolarli (avendo cura di conservarne l'acqua di cottura), staccare le cime e tagliare a fettine il gambo. Tritare la cipollina con la pancetta, il prezzemolo e l'aglio e far appassire il trito in 2 o 3 cucchiaini di olio. Aggiungere, dopo qualche minuto, i gambi degli asparagi, il riso e rimescolare. Bagnare con il vino bianco e lasciarlo evaporare. Salare, se occorre. Portare a termine la cottura del riso unendo, a poco a poco, l'acqua di cottura degli asparagi. Qualche minuto prima di togliere il risotto dal fuoco unirvi le cimette e il formaggio grattugiato. Il risotto potrà essere preparato anche utilizzando brodo di carne leggero o brodo vegetale.

### *I SPAREGE A PETRESENIÐDE* (brodo di asparagi)

Ingredienti: 2 mazzetti di asparagi, 1 litro di acqua, aglio, prezzemolo, pomodoro, 3 uova, parmigiano, olio e sale.

Procedimento: lessare in acqua salata gli asparagi e sgocciolarli. Sbattere le uova in una terrina. Aggiungere il parmigiano e gli asparagi. Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua con l'aglio, il prezzemolo e i pomodori. Fare bollire il tutto per 3 minuti, aggiungere l'olio e l'impasto precedentemente approntato. Far cuocere per 3 minuti, spegnere e servire in tavola ben caldo.

### *A FRETTE CHI SPAREGE* (frittata con gli asparagi)

Ingredienti: asparagi, 50 g di pane grattugiato, 100 g di formaggio grattugiato, 4 uova, olio extravergine di oliva, prezzemolo o menta, aglio, sale.

Procedimento: cuocere gli asparagi in acqua salata. Sbattere le uova con il formaggio e il pane grattugiato. Aggiungere la menta e l'aglio tritati. Salare. Cuocere a fuoco moderato in una padella con olio bollente.

### ROTOLO DI FRITTATA AL CACIOCAVALLO PODOLICO FARCITO CON ASPARAGI SELVATICI

Ingredienti: 6 uova, caciocavallo podolico semi

stagionato grattugiato 100 g, asparagi selvatici 200 g (già mondati e lavati), pancetta tesa 150 g, 1/2 cipolla bianca, olio extravergine d'oliva, sale, pepe q.b.

Procedimento: Mondare la cipolla, tagliarla a julienne. Rosolare per 5 minuti in una padella anti-aderente la cipolla con olio evo e pancetta tesa. Tenere da parte. Gli asparagi vanno posti in una ciotola di vetro conditi con olio evo, sale e pepe, e coperti con abbondanti strati di pellicola per alimenti vanno cotti in forno a microonde per 5 minuti alla massima potenza (questa cottura ci permette di ottenere degli asparagi cotti ma croccanti, ed inoltre ci permette di preservare tutte le sostanze nutritive presenti all'interno dell'asparago). Dopo la cottura unire gli asparagi alla pancetta tesa precedentemente rosolata. In una ciotola di vetro unire e mescolare le uova, il caciocavallo semistagionato grattugiato, il sale ed il pepe. Cottura: In una padella antiaderente su fiamma moderata versare 1/4 del composto di uova e formaggio e lasciare cuocere sino a che non risulti semi-cotto, a questo punto aggiungere 1/4 della farcia composta da asparagi e pancetta e con l'aiuto di una spatola da cucina spostare la frittatina sul bordo della padella ed iniziare ad arrotolare. Sempre mantenendo la frittata all'interno della padella, aggiungere ancora 1/4 di composto di uova e formaggio che si unirà al precedente attraverso il fenomeno della denaturazione proteica per mezzo del calore...procedere come prima aggiungendo la farcia agli asparagi e continuando ad arrotolare. Fare questa operazione sino a che non termina il composto di uova e formaggio. Tagliare a fette spesse 2 cm. Servire ben calda accompagnata da misticanza o valerianella condita con sale, olio evo e succo di limone.





# Finocchio marino



Se siete al mare o avete in programma di andarci, guardatevi intorno e provate a cercare questa pianta. Il suo nome scientifico è *Crithmum maritimum*, comunemente conosciuto come finocchio marino o critmo. Ma numerosi appellativi vengono comunemente utilizzati per indicare questa pianta spontanea tipica dei litorali, tra cui "erba di San Pietro", finocchio marino, critmo, frangisassi, erba di mare, ecc. I vari nomi derivano dal suo habitat costiero, strettamente legato alla vita dei pescatori e, quindi, anche al loro Santo protettore, San Pietro. Ma perché chiamarlo "finocchio" se si tratta di una specie completamente diversa? Molto probabilmente l'aspetto dell'infiorescenza ed alcuni tratti odorosi hanno generato una sua diffusa similitudine con il finocchietto selvatico (*Foeniculum vulgare*). Ma il finocchio marino ha un fascino tutto suo e può riservare tante sorprese. Perfettamente a suo agio nel crogiolarsi al sole estivo, sulle spiagge sabbiose e le coste rocciose, non teme salsedine, intense brezze marine e perfino il contatto diretto con l'acqua del mare, quando le onde si infrangono sugli scogli e la battigia.

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. 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. Nella medicina popolare le parti epigee ed ipogee di finocchio marino venivano utilizzate per le proprietà digestive, aperitive, diuretiche, emmenagoghe, toniche e vermifughe; 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. 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. 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. 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.

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. 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. 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. 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. Il finocchio marino essiccato mediante aria calda, 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. 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.



# Succiamele delle fave (Sporchia)



Della fava possiamo mangiare (quasi) tutto: i semi, i baccelli e le foglie più giovani e tenere. Possiamo mangiare anche il suo principale e più temuto antagonista: la succiamele delle fave (*Orobanche crenata* Forsskal). Ma, come diceva un noto giornalista d'altri tempi, la domanda nasce spontanea: qual è il movente di tale ostilità tra le due piante? A prima vista, effettivamente, l'ignaro osservatore potrebbe essere colpito dalla somiglianza tra i turioni rossicci del succiamele e quelli dell'asparago. E, complice l'idea dell'innocuità di quest'ultima pianta coltivata, difficilmente verrebbe da "pensar male" della pianta spontanea, che nei campi fa compagnia alla fava e ne condivide anche parte del nome. Tuttavia, sotto l'apparenza di un matrimonio felice si cela un rapporto di sopraffazione da parte della succiamele delle fave. Infatti, l'*Orobanche crenata* è una pianta erbacea parassita obbligata, priva di clorofilla: ciò sta ad indicare la sua incapacità nell'effettuare la fotosintesi e, quindi, a prodursi autonomamente la linfa vitale. A ben leggere, il nome "succiamele" vuole proprio indicare l'atto del "succhiare" la linfa prodotta dalla pianta di fava, dopo averla letteralmente parassitizzata nella parte ipogea. Numerosi sono gli appellativi con cui è conosciuta volgarmente: orobanche, sporchia, neca, nera, scalogno, erba fiamma, ernagna, brucialegumi, lamione, fuoco di S. Antonio, branchia d'orso, sparagione,

malocchio, coda di leone, pisciacane, cuccheddu (Sardegna). Veniva chiamata anche erba lupa o lupo di fave perché "divora" le piante vicine, o erba tora in virtù delle presunte proprietà afrodisiache di cui risentirebbero le mucche dopo aver mangiato l'orobanche: si diceva che "vanno al toro". La storica non benevolenza da parte dei contadini verso questo parassita, può essere ulteriormente confermata dal fatto che in alcune località del Salento il termine dialettale spurchia o portare spurchia sta ad indicare sfortuna o portare sfortuna. Di fatto, per il popolo contadino, l'infestazione della succiamele rappresentava più che una semplice sfortuna, una vera e propria calamità! Ciò, poiché le preziose piante di leguminosa, che rappresentavano la principale fonte di proteine alimentari, possono produrre significativamente meno o addirittura niente se vengono parassitizzate dall'orobanche. E qui entra in gioco l'ingegno contadino che ha combattuto il nemico mangiandolo, trasformando questo parassita da nemica della fava ad amica della tavola. 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. Ed oggi, alcuni agricoltori coltivano le fave non tanto per i baccelli ma per raccogliere le orobanche, che al mercato spuntano prezzi molto alti, anche fino a 6 euro/kg.



## In cucina

Tradizionalmente, i "turioni" vengono mondati, eliminando la parte basale più dura, lavati e lessati in acqua e sale. Successivamente si tengono a bagno per diverse ore al fine di attenuare il sapore amaro, quindi sono pronti per essere utilizzati come ingrediente di tante ricette, ad esempio per l'insalata di orobanche.



Ma la tradizione dei contadini prevede anche la preparazione dei "turioni" fritti, gratinati al forno ("arraganati") o utilizzati per frittate e sfornati, 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 acerrimo 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 creativi, tale ortaggio permette di riproporre classiche ricette in cui sono tradizionalmente utilizzati gli asparagi: la rivisitazione del rinomato risotto o degli involtini gratinati 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.

## Caratteristiche nutrizionali

Oltre che gustosa, l'orobanche è anche buona per l'organismo, poiché è molto ricca di fibra e Sali minerali. Un aspetto molto interessante dei "turioni" di orobanche è l'elevatissimo potere antiossidante. 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. I composti fenolici sono i principali responsabili 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 che, secondo diverse evidenze scientifiche, mostrerebbe una significativa azione antinfiammatoria. Pertanto, potremmo dire che il succiamele delle fave lascia l'amaro in bocca ma fa bene all'organismo. È interessante sottolineare che gli estratti del succiamele delle fave mostrano anche un effetto inibitorio contro alcuni ceppi batterici di *Salmonella enteridis* (salmonellosi) e della *Listeria monocytogenes* responsabile della listeriosi.



## È un PAT

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. La scheda predisposta dalla Regione Puglia ai fini dell’inserimento nell’elenco dei PAT riporta i termini “succimele delle fave” e “orobanche delle fave”, rispettivamente come denominazione e nome geografico abbinato; sono presenti, tuttavia, altri sinonimi e termini dialettali. 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, tratte dal testo “Orticultura” (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 capitoli di libro o articoli su riviste nazionali ed internazionali, riportano dati ed informazioni inerenti le caratteristiche nutrizionali e l’impiego gastronomico di tale ortaggio.



## 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 frita esalta l'interno morbido ed il gusto amarognolo dei turioni.



## 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.



## 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 finché 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 sfornato, il formaggio canestrato di latte vaccino può essere sostituito da formaggio pecorino piccante.



## 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.







**Tradizioni a tavola**

# Calzone



Il calzone è un prodotto storicamente legato alla tradizione culinaria delle massaie pugliesi. L'odore è unico, inebriante, inconfondibile e rimanda inevitabilmente ai profumi delle cucine delle nostre nonne pugliesi. Per il ripieno, la ricetta tradizionale prevede l'utilizzo degli sponzali.

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».



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 sponzali 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. 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 sponzale") 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 *rùcl* 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", 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.

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'*Asociacion de Pasteleria de Madrid*. Nel 2017 il calzone è stato inserito nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali

della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è il libro "Le ricette regionali" (1967, prima edizione), nel quale l'Autrice, Anna Gosetti della Salda, riporta tra le ricette tradizionali della Puglia "Calzone (focaccia ripiena di magro)".

Il "calzone" viene descritto in un documentario storico tratto da RAI Storia intitolato "Linea contra linea - Sapore di Puglia" (1967) e reperibile tramite il canale YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=-lpU09RUDv4>). Al minuto 4.40 una donna segnala gli ingredienti: olive alici cipolla frita uva passa e ricotta forte. Viene mostrato anche il modo di prepararlo con la variante dell'aggiunta della ricotta forte (ricotta schuanta) al minuto 6 e 35 secondi.

La ricetta del Calzone o Scalcione o Pizza di cipolla, con la traduzione in dialetto barese, viene descritta da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Scheda editore, 1982).

Michele Calabrese nel Libro "Mola di Bari. Colori suoni memorie di Puglia" (Editori Laterza, 1987), nel capitolo dedicato alle tradizioni ricorda che a Mola «il venerdì santo ci ricorda la specialità detta u scalciaune ovvero il calzone, una specie di focaccia ripiena di cipolle, acciughe ed altri ingredienti». Lo stesso Calabrese, nel lessico etimologico molese, descrive così il sinonimo maschile "scalciaune": «Pizza ripiena di cipolle, olive ed altri ingredienti che ancor oggi si usa mangiare nella settimana santa. Sorte de scalciaune! = persona grassa e ripugnante».

Nel ricettario "Pasquale (Viaggio nelle tradizioni e nella gastronomia)" edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove nel marzo 1989, dopo una breve nota sulle tradizioni pasquali, sono riportate diverse ricette tra cui il Calzone ("Scalciaune") con gli ingredienti per la pasta e il ripieno e il relativo procedimento per la preparazione.

Inoltre, nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990, Editore Mario Adda, Bari) sono riportate le varie ricette e le testimonianze della presenza diffusissima di questo prodotto in Puglia.



In Puglia ha diversi nomi. Ha un sapore squisito ed è stuzzicante. Stiamo parlando della Cialda pugliese, conosciuta anche come cialleda, cialdedda, cialdedde, cialdèd. Questo piatto, in tempi passati, rappresentava per i contadini delle nostre campagne un pasto principale e, pur essendo un piatto semplice, riempiva ed allietava allo stesso tempo le tavole dei ceti meno abbienti. Quando l'estate fa capolino e arriva con i suoi trenta gradi di media, diciamoci la verità, tutto abbiamo voglia di fare tranne che metterci ai fornelli. Ed allora ecco una ricetta tradizionale che potrà essere gustata fredda. Come si prepara? Nella sua versione più semplice, la ricetta prevede di disporre delle fette di pane rafferma su un piatto di portata, spruzzarle con un po' d'acqua, poi irrorarle bene con un buon olio d'oliva e coprirle con dei pomodorini affettati. Salare, pepare e spolverizzare di origano. Questa semplice e popolare preparazione viene servita in estate, a colazione od a merenda.

In tutta Puglia troviamo vari modi di chiamare questo piatto e varie interpretazioni: chi lo fa con le friselle, chi con i taralloni bolliti, ma in antichità questo piatto della cucina povera tradizionale veniva realizzato con il pane rafferma. Le nostre nonne trovavano mille modi per riutilizzare il pane (sempre se avanzava) e questa ricetta era un'ottima base per sbizzarrire la loro fantasia.

Le versioni un po' più complesse di questa ricetta prevedono l'utilizzo di altri ortaggi, come cetrioli, meloni immaturi, cipolla ed in alcuni casi patate e fagiolini.

Grazie al progetto BiodiverSO, la cialda è stata inserita nel 2017 nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Puglia, avendo verificato il consolidato utilizzo alimentare nella cucina regionale da oltre 25 anni.

La scheda predisposta dalla Regione Puglia ai fini dell'inserimento nell'elenco dei PAT riporta la denominazione del prodotto con i diversi sinonimi e termini dialettali.

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 indicato il libro "Le ricette regionali italiane" (1967, prima edizione), in cui l'Autrice, Anna Gosetti della Salda, riporta, tra le ricette tradizionali della Puglia la "Cialleda o cialdedda".

La cialda viene descritta dopo 8 minuti e 50 secondi in un documentario storico tratto da RAI Storia intitolato "Linea contra linea - Sapore di Puglia" (1967) e reperibile tramite il canale YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=-lpU09RUDv4>): «cioè pane, acqua, pomodori, olio e origano».

La cialda viene descritta da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Scheda editore, 1982) («Cialda - Cialdedde»): «Prendi qualche pomodoro per insalata, qualche cetriolo e carosello (che fine hanno fatto quei cocomeri della mia infanzia, quelli lunghi, contorti e pelosi?); taglia tutto a fettine, aggiungi una cipolla rossa, anche questa affettata, e condisci con olio, sale e origano; aggiungi, infine, qualche pezzetto di ghiaccio e mangia inzuppando il pane».

Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., Editore Mario Adda, Bari) la cialda è riportata più volte, anche in foto: nella forma semplice e complessa.

Michele Calabrese nel Libro "Mola di Bari. Colori suoni memorie di Puglia" (Editori Laterza, 1987), nel lessico etimologico molese, riporta il sinonimo maschile "Ciallédde": «Piatto improvvisato, specie in estate, fatto con pane bagnato, condito con olio, pomodoro fresco, origano, cipolle, cetrioli, ecc.».

Infine, nel mensile locale "U Corriire de BBàre" di luglio-agosto 2011, nel menù del giorno, è riportata la ricetta in dialetto con la relativa traduzione risaliente al 1983.



# Minestra verde



In Puglia, per tradizione, nel giorno di Santo Stefano, si prepara la minestra verde. Un misto di verdure cotte e poi insaporite nel brodo di carni miste. È un piatto semplice che richiede molta pazienza e conoscenza dei tempi di cottura delle tante verdure che si usano: più ce ne sono e più argomenti di conversazione si sviluppano dopo a tavola. Sì, perché ogni anno è una sfida a chi indovina cosa c'è nella minestra verde: cavolfiore, cicorie, finocchi, cardi, verza, bietole, sedano, cavolo cappuccio, patata, carote, cipolla, prezzemolo, pomodoro. Per stupire i commensali, alcuni utilizzano anche qualche pianta spontanea (cicorielle, boccioni, grespini, ecc.) o il cavolo riccio. Comunque, la minestra verde, che viene considerata un pasto leggero, è soprattutto una scusa per stare ancora insieme a tavola: altre portate arricchiscono di calorie anche questo pranzo.

Grazie al progetto BiodiverSO, le melanzane ripiene sono state inserite nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia, poiché è stato possibile dimostrare la tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni. In che modo? La ricetta viene descritta

in dettaglio da Nicola Borri (1990) nel capitolo "Il pugliese a tavola. Alcune specialità della cucina pugliese ed il modo di prepararle" nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., Editore Mario Adda, Bari): «preparare un brodo di carne che cuocia almeno 3 ore, separatamente tagliare e cuocere numerose verdure quali cavolo, sedano bianco, cardoni, cipolla, carote. Il tutto poi amalgamato nel brodo con leggera cottura nello stesso tegame insieme alla carne. Spolverare di pecorino».

Anche Angelo D'Ambrosio, nel libro "Tra anima e corpo – cibo tra alimentazione in Puglia nei secoli XVIII e XIX" (Conte Editore, Lecce, 1995), cita il consumo della minestra verde nel seminario di Gravina (Bari) nel periodo 8 novembre 1762 - 31 agosto 1763 per 165 volte (con frequenza da 6 a 26 volte ogni mese).

Nel ricettario "Natale" edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove nel dicembre 1989, dopo una breve nota sulla consuetudine di preparare questo piatto "il giorno di Santo Stefano per «disintossicarsi» dal pranzo natalizio", sono riportati gli ingredienti per quattro persone e il procedimento.



# Gli spaghetti alla San Giovannello



Il 23 giugno è la vigilia di San Giovanni, il Santo del solstizio d'estate, in cui si gode del dì più lungo dell'anno, poiché il Sole raggiunge la sua altezza massima all'orizzonte.

Durante questo periodo, si riteneva che Sole e Luna si incontrassero, e che da questa unione si generassero energie positive che si ripercuotevano favorevolmente sulla Terra, sulla fertilità dei campi coltivati e delle bestie nelle stalle, e sui cuori solitari in cerca di amore.

La notte che precede la festa del Santo in passato era vissuta con gran fermento per la preparazione di riti tradizionali, alcuni dei quali propiziatori. Si pensava che in questa notte l'accensione di falò potesse mettere in fuga gli spiriti maligni, le streghe ed i demoni, che simbolicamente venivano bruciati al rogo, liberando così dal male la povera gente. In questa notte, molte erbe spontanee acquistavano un potere magico contro il male quali l'iperico perforato, l'erba e la spina di San Giovanni, ossia il capolino fiorito del cardo mariano. Erano frequenti i riti di fumigazione, soprattutto in Salento, in cui si era soliti bruciare le sommità dei pappi e mettere la spina di San Giovanni sotto il letto delle giovani donne in cerca di sposo. La mattina successiva, al risveglio, si allungava la mano sotto il letto per prendere il fiore e, a seconda delle bruciature del capolino,

si davano interpretazioni al proprio futuro. Anche secondo la tradizione molese la notte di San Giovanni era magica per le ragazze da marito. Spesso si faceva un pellegrinaggio a piedi verso la chiesetta di "Sanguann de fore", per pregare e chiedere al Santo la grazia di un buon sposalizio. Al rientro, si cucinavano gli spaghetti e al termine della cena, prima di andare a letto, le ragazze rompevano un uovo facendo cadere solo l'albume in un piatto contenente dell'acqua.



la chiesetta di "San Sanguann de fore"

La mattina successiva, correvano a controllare la forma assunta dall'albume durante la notte, che avrebbe presagito il loro futuro. Se la forma dell'albume somigliava vagamente ad una zappa o alla vanga dell'aratro, allora il futuro marito sarebbe stato un contadino, mentre se si intravedeva nell'albume la forma di una barca o di un pesce, lo sposo sarebbe stato un marinaio. C'era, poi, il rito delle tre fave: le ragazze in cerca di marito mettevano sotto il cuscino tre fave di cui una completamente sgusciata ("nuda", all'anneute), l'altra solo a metà e la terza "vestita", ossia con la buccia e il nasello. Al risveglio, senza sbirciare, la ragazza doveva afferrare una delle tre fave. Se le fosse capitata quella vestita, avrebbe avuto un matrimonio ricco; quella a metà stava a significare un matrimonio normale, né ricco e né povero, mentre la fava nuda, purtroppo, presagiva un matrimonio poverello.



Il rito delle tre fave

Secondo la tradizione, inoltre, la vigilia di San Giovanni si raccoglievano le noci per realizzare l'omonimo rosolio (un nocino), aromatizzato con chiodi di garofano.

Un detto popolare recita: «a San Geuanne scittete a mmere c' tutt i panne» (a San Giovanni tuffati a mare con tutti i vestiti), espressione con cui si dava ufficialmente inizio alla stagione dei bagni a mare, senza correre il rischio di contrarre malanni perché l'acqua raggiunge la temperatura ideale per immergersi.

Un tempo, il piatto tipico della vigilia di San Giovanni era "i filatidde alla Sangeuannidde", ossia i filatelli (gli spaghetti) con un sughetto preparato con i pomodori al filo ("appesi") dell'anno precedente, perché dopo questa data sarebbero stati immangiabili in quanto troppo raggrinziti.

Come si prepara "u' Sangeuannidde"? Basta soffriggere in una padella olio extra vergine di oliva e aglio, a cui si aggiungono i pomodori a filo spezzettati. Si sala, si lascia cuocere per una

decina di minuti e, nel caso si asciughi troppo, si può aggiungere un po' di acqua di cottura. C'è chi aggiunge un peperoncino per rendere il sughetto più vivace o qualche acciuga, a piacere. Questo sughetto è spesso utilizzato per condire gli spaghetti con i fagiolini, tondini o occhipinti, primo piatto tipico della tradizione culinaria molese.

Nel 2017 gli Spaghetti alla sangioviannello sono stati inseriti nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Regione Puglia. Per quanto concerne le prove documentali necessarie a comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è stato possibile dimostrare questo requisito riportando vari documenti, tra cui il libro "Le ricette regionali italiane" (1967, prima edizione), in cui l'Autrice, Anna Gosetti della Salda, riporta tra le ricette tradizionali della Puglia: Pasta alla Sangioviannello.

La ricetta "Spaghetti alla sangioviannello", con la traduzione in dialetto barese ("Vermeciidde a la sangeuannidde"), viene descritta da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Schena editore, 1982): «Gli spaghetti "alla sangioviannello" è una specialità tipica barese diventata famosa in tutto il mondo anche se sotto nomi diversi. In un tegame metti a rosolare in olio piuttosto abbondante un po' di aglio; aggiungi, poi, qualche acciuga dissalata e diliscata. Quando l'acciuga si sarà ben disfatta, aggiungi un bel po' di pomodori e lascia cuocere. All'ora del pranzo, metti l'acqua sul fuoco in un tegame alto e quando l'acqua andrà in ebollizione, cala la pasta. Attenzione alla cottura: gli spaghetti debbono essere "al dente", come tutta la pasta che si cuoce a Bari, ad evitare che diventi colla per manifesti».



# Teglia al forno con patate, riso e cozze



Ma la ricetta tradizionale è "Patate, riso e cozze" o "Riso, patate e cozze"? C'è una disputa su questo e alcuni preferiscono indicare questa ricetta come "Tiella pugliese"; altri "Teglia al forno con patate, riso e cozze". Ad ogni modo, si tratta di un piatto tradizionale pugliese, realizzato con ingredienti poveri, che in passato veniva preparato nella tradizionale tiella: recipiente largo e basso di creta. Nel 2017 questa preparazione è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia grazie al progetto BiodiverSO. Tradizione documentata da diversi testi come quello scritto da Anna Gosetti della Salda, intitolato "Le ricette regionali italiane" (1967, prima edizione), in cui si riporta la "Tiella di riso e cozze" tra le ricette tradizionali della Puglia. La Teglia al forno con patate, riso e cozze con la traduzione in dialetto barese in "*Tiedde 'o furne de rise, patate e cozze*", viene descritta da Giovanni Panza nel libro "*Le checine de nononne*" (Schena editore, 1982). Lo stesso nome in dialetto barese viene riportato anche da Luigi Sada (1991) nel libro "La cucina della terra di Bari" (Franco Muzzio Editore, Padova), descrivendone la ricetta. Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., Editore Mario Adda, Bari) "Riso, patate e cozze" ("*La tièdde*") è riportata più volte con la ricetta. Nel ricettario "Pasquale (Viaggio nelle tradizioni e nella gastronomia)" edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove nel marzo 1989, dopo una breve nota sulle tradizioni pasquali, sono riportate diverse ricette tra cui "*Réise, patène e cuozze*" (Riso, patate e cozze) con gli ingredienti per quattro persone e il procedimento per la preparazione. Nel mensile "Noci gazzettino: periodico di vita nocese", agosto-settembre 1980, è stato pubblicato l'articolo "*Patane e cozze*" di Giuseppe

Miccolis con indicazione di come veniva (e viene) preparato questo piatto (anche con l'aggiunta di riso).

Ecco la ricetta: ingredienti per 4 persone - 2,5 kg di cozze, 200 g di riso carnaroli, 250 gr di cipolle, 2 spicchi d'aglio, 400 g di pomodorini ciliegini o fiaschetti, 1 kg di patate, 40 g di pecorino romano grattugiato, sale fino q.b., pepe q.b., olio extra vergine d'oliva, prezzemolo q.b.

Mettere il riso in una ciotola con acqua fredda e sciacquarlo per eliminare una parte dell'amido. Pulire esternamente le cozze. Aprire le cozze a crudo (assolutamente non in padella) raccogliendo in una ciotola il liquido che ne uscirà. Filtrare l'acqua con un passino fine, in modo da eliminarne tutte le impurità e tenerla da parte. Cospargere la base della teglia creando una base con olio extra vergine e le cipolle. Pelare le patate e tagliarle a fette sottili. Fare un primo strato di patate, sul quale adageremo qualche pomodorino e il prezzemolo. Spolverizzare con il formaggio, un po' di pepe e olio. Fare uno strato con le cozze, con il frutto rivolto verso l'alto. Spolverizzare con il riso facendo attenzione a farlo entrare nelle cozze aperte. Tritare l'aglio e cospargerlo sul riso insieme ad altre rondelle di cipolla, prezzemolo, formaggio e olio. Macinare abbondante pepe su tutta la superficie. Fare lo strato di chiusura con le restanti patate avendo cura di coprire completamente. Completare con i restanti pomodorini, spolverizzare ancora con il formaggio e aggiungere ancora un po' d'olio. Inserire lateralmente il liquido filtrato delle cozze e completare con acqua leggermente salata fino al limite dell'ultimo strato. Infornare a 200 °C in forno statico per 45/60 minuti finché le patate saranno cotte e si sarà formata un'appetitosa crosta dorata.





Il sopra tavola ("sopatau" in dialetto barese) è la verdura cruda. In Puglia il "sopratavola" è una gustosa abitudine conviviale che si rinnova quando si sta tutti insieme intorno ad una tavola e i bocconi e gli assaggi servono a tenere insieme i commensali e la conversazione.

Il sopratavola viene descritto così sul sito web Quoquomuseo del gusto (<http://www.quoquo.it/il-sopratavola>): «Un tempo, quando non c'erano le televisioni e i media, la comunicazione tra gli uomini si svolgeva in gran parte intorno alle tavole ed erano i sapori, colti lentamente assaggio dopo assaggio (...). Quando la comunicazione funziona intorno ad una tavola e nessuno si alza, e si sparecchia, e poi riappaiono di nuovo in tavola tanti piccoli assaggi che mischiano il dolce al salato, i vini accanto ai liquori e al caffè, le verdure fresche dell'orto vicine alle confetture, alle creme e alle conserve... e quando una pietanza in tavola finisce, subito un'altra ne appare ed è un andare e venire... ecco questo è il sopratavola... questo riapparecchiare la tavola di continuo senza mai porre fine al pranzo.»

Nel sopra tavola c'è di tutto: pinoli, castagne al forno, semi, frutta secca, fichi secchi, sedani, cicorie catalogne, finocchi, ravanelli, ecc.

Una ricerca condotta nell'ambito del progetto "Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia – (BiodiverSO)", finanziato dal PSR Puglia, ha riscoperto il "sopra tavola" ("ovvero il dopo pasto che poteva essere una serie di finocchi, oppure una serie di sedani ma anche una bella cicoria catalogna di Galatina") (<http://biodiversitapuglia.it/subbra-taula-salento-leccese/>) in un vecchio video Rai dedicato ai prodotti alimentari della tradizione di Puglia (<https://www.youtube.com/watch?v=-lpU09RUDv4>).

Al minuto 7 e 40 secondi viene descritto il "sopra tavola": «Lo stesso nome dice che è un qualcosa al di fuori del pranzo, perché il sopra tavola non si mangia, si pilucca nelle pause delle lunghe chiacchiere che seguono il pranzo. Nel sopra tavola c'è di tutto: pinoli, castagne del prete, cioè castagne al forno, semi, nocelle, fichi secchi, o più pugliesemente "chiacuni", sedani e ravanelli. Il sopra tavola non è un di più; è un graduale distacco dal pranzo della domenica.»

Vittore Fiore, poeta, scrittore e autore televisivo, figlio del più famoso Tommaso, quel formicone del sud amico di Gobetti e del pensiero liberale ne parla nel libro "Lo stivale allo spiedo. Viaggio attraverso la cucina italiana" (1965), edito da Canesi, curato da Piero Accolti (pugliese) e G.A. Gibotto: «Il sopratavola va piluccato: un po' qua e un po' là. E basta». E ancora, «quel po' di sfizierie che segue al lunghissimo pranzo».

Il sopra tavola ("sopatau" in dialetto barese) viene descritto da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Schena editore, 1982) in questo modo: «Alla tavola dei baresi non può mancare la verdura da mangiare cruda: finocchi, sedani, ravanelli, cime cicorie, lattughe, torsoli che mettono lo stomaco un po' in ordine dopo quello che si è mangiato prima.

Questi sedani di Monopoli, i rapanelli degli orti lungo il litorale di Mola, le cicorie di Bisceglie, i finocchi dolci come zucchero che gli ortolani baresi piantano nei propri orti per esportarli anche all'estero in gran quantità, è mai possibile che non debbano deliziare anche i paesani a metà di un pranzo raffinato nei giorni di festa?».

Luigi Sada nel libro "La cucina pugliese in oltre 400 ricette" (I edizione del 1994), dedica un'intera sezione del libro al "sopratavola".

E così descrive i *Supatauue*: «Prima del "dessert" o "disservita", l'antica "desserta" dei Francesi, i Pugliesi amano soddisfare la gola o un residuo appetito con il post-pasto e i ritocchini.

È un retaggio della Magna Grecia. Archestrato infatti consigliava di non seguire i Siracusani: Non seguir l'uso loro, i cibi mangia, che t'indica: tutti quegli altri, e mela e fave e ceci cotti e fichi secchi per sé di turpe povertà son mostra...».

Ma erano in uso presso i Romani che concludevano le secunde mensae con la lattuga, consigliata dai medici come quella che contribuiva a dissipare i fumi del vino.

Il misto per un post pasto è detto "sopàtavuue" (nel barese), "scàfogghe" (dai brindisini), "scafoie" (nel leccese).

Il primo posto l'hanno gli ortaggi crudi, che qui non verrò esaminando; sono tanti e con la terminologia dialettale, cangiante da paese a paese, che occorrerebbe un dizionario.

Capintesta sono il sedano, dalle grosse e carnose coste, le cime cicorie dolci, sugose.

In primavera si possono trangugiare i legumi novelli. Non disdegnate di lacerare con i denti le coste dei morbidi, anaciati finocchi; la pastinaca, dalle radici zuccherine e aromatiche; lo stocco del cavolo gongiloide (che i baresi chiamano cape di morte, per la forma simile ad un cranio); il carosello bastardo; i cetrioli; le succose e fresche foglie di lattuga; i ravanelli pepati.

Poi una lunga serie di ritocchini, (...).

Nel mensile locale "U Corriire de BBàre" di dicembre 2011 viene descritta la tradizione della vigilia di Natale in cui si consuma a Bari il "Sopatàuuu".

Grazie al progetto BiodiverSO, dal 2017 il sopratavola è inserito nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali ("Prodotti della gastronomia" di Puglia).



## Riferimenti bibliografici storici riportati in questo libro

- Bianco V.V., 1966. Primi risultati di alcune ricerche sul carciofo. *Rinascita agricola della Capitanata*, 4 (4), 3-7.
- Bianco V.V. 1979. La coltura del melone nell'Italia meridionale. *Atti Convegno "La coltura del melone in Italia"*. Verona, 73-80.
- Bianco V.V., 1990. Melone. In: *Orticoltura* (a cura di Bianco V.V. e Pimpini F.). Patron editore, Bologna, 564-609.
- Bianco V.V., Mariani R., Santamaria P., 2009. *Piante spontanee nella cucina tradizionale molese*. Levante Editori, Bari.
- Bruni A., 1857. *Descrizione botanica delle campagne di Barletta*. Stamperia e Cartiere del Fibreno, Napoli.
- Calabrese M., 1987. *Mola di Bari. Colori suoni memorie di Puglia*. Editori Laterza, Bari.
- Magnifico V., 1985 - Il paesaggio agrario di Mola dagli inizi del Novecento ai nostri giorni. In: AA.VV., *Mola tra Ottocento e Novecento*, Edizioni dal Sud, 133-140.
- Casucci M., 1967. I carciofeti della Puglia. *Giornale di Agricoltura*, 75 (49), 7.
- Ciccarese F., Cirulli M., 1986. Attuale minaccia alle colture di carciofo: la verticilliosi. In: *Atti del 9° Incontro di Studio sul carciofo*, Mola di Bari, 26.04.1986, 1-26.
- De Cesare C., 1859. *Delle condizioni economiche e morali delle classi agricole nelle tre provincie di Puglia*. Tommaso Guerrero e C., Napoli.
- Del Lungo A., 1942. *40 ortaggi poco noti*. Società anonima editrice Dante Alighieri, Genova.
- Dellacecca V., 1990. Cetriolo. In: *Orticoltura* (a cura di Bianco V.V. e Pampini F.). Patron Editore, Bologna, 522-535.
- 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.
- Dellacecca V., Mancini L., 1978. Prova di confronto tra 'carosello' e cultivar di cetriolo allevate in serra. *Colture Protette*, 7 (5), 27-32.
- Gosetti della Salda A., 2011. *Le ricette regionali italiane / interpretate da*. 17. ed. Solares, Milano.
- Magnifico V., 1974. Aspetti agronomici della coltivazione del carciofo nel barese con particolare riferimento all'agro di Mola di Bari. *Notiziario Agricolo Regionale, Regione Puglia*, 7-8, 8-10.
- Magnifico V., 1981. Stato attuale e potenzialità dell'agricoltura molese. In: 1<sup>a</sup> Conferenza Cittadina sull'Agricoltura Molese. Mola di Bari, 1° aprile 1981.
- Magnifico V., 1985. Il paesaggio agrario di Mola dagli inizi del Novecento ai nostri giorni. In: *Mola fra Ottocento e Novecento*. Edizioni dal Sud, Bari, 133-144.
- Magnifico V., 1986. Aspetti della coltivazione del carciofo nel molese. In: *Atti del 9° Incontro di Studio sul carciofo*, Mola di Bari, 26.04.1986, 27-32.
- Magnifico V., 1987. Alcuni aspetti della coltivazione del carciofo. *L'Inf.re agrario*, 4, 57-66.
- Magnifico V., Elia A., 1991. Carciofo: funghi e virus. *Terra e Vita*, 34, 50-51.
- Panza G., 1982. *Le checine de nononne*. Schena editore, Fasano (BR).
- Reina C., 1964. La Noria o la pompa per lo sfruttamento delle acque sotterranee salmastre del litorale pugliese. *Scienza e tecnica agraria*, 347-359.
- Sada L., 1991. Vegetali e ortaggi: terzo e non ultimo fondamento. In: *La cucina della terra di Bari*. Franco Muzzio Editore, Padova, 61-79.
- Sada L., 1991a. *La cucina della terra di Bari*. Franco Muzzio Editore, Padova.
- Sada L., 1991b. *Cucina pugliese alla poverella*. Edizioni del Rosone, Foggia.
- Sada L., 2014. *La cucina pugliese in oltre 400 ricette: un autentico vademecum, dai piatti della tradizione ai nuovi gustosi sapori*. Newton Compton, Roma.
- Sportelli M., 2015. *Agrobiodiversità delle specie orticole pugliesi: i casi del "cavolo riccio" e della "cima nera"*. Tesi di laurea in Orticoltura. Università degli Studi di Bari Aldo Moro, Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali, Corso di laurea in Scienze e Tecnologie Agrarie, anno accademico 2013-2014.
- Tamaro D., 1937. *Ortaggi di grande reddito. Trattato di orticoltura industriale. Il volume*. Ulrico Hoepli, Milano.
- Turchi A., 1957. *Orticoltura pratica*. Edizioni agricole, Bologna.





**MASSIMILIANO RENNA**

Dottore di ricerca in Agronomia Mediterranea, è stato docente di Orticoltura presso l'Università degli Studi di Bari Aldo Moro ed attualmente è ricercatore presso l'Istituto di Scienze delle Produzioni Alimentari – CNR sede di Bari. È vicepresidente dell'Accademia delle Scienze della Biodiversità Mediterranea e membro del consiglio direttivo della Società di Ortoflorofrutticoltura Italiana. È stato responsabile scientifico del progetto "Innovazioni di prodotto e di processo per la valorizzazione della biodiversità orticola pugliese (InnoBiOrt)". È autore di circa 80 pubblicazioni scientifiche tra cui cinque libri (quattro monografie ed una curatela).

[massimiliano.renna@ispa.cnr.it](mailto:massimiliano.renna@ispa.cnr.it)



**PIETRO SANTAMARIA**

Professore associato dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro (Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali). Insegna Colture ortive al Corso di laurea magistrale in Scienze Agro-Ambientali e Territoriali, 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. Dal 2013 al 2018 ha coordinato il progetto Biodiversità delle specie orticole della Puglia (BiodiverSO). È il referente del progetto Compagnia del Carosello: Agro-Biodiversità e Comunità del Cibo. È autore di oltre 330 pubblicazioni scientifiche tra cui 14 libri (otto monografie e sei curatele).

[pietro.santamaria@uniba.it](mailto:pietro.santamaria@uniba.it)



# Grazie!

Come si fa a ringraziare tutti? Sicuramente dimentichiamo qualcuno ma è doveroso ringraziare, per l'aiuto e la collaborazione, Antonella Berlen, Maria Antonietta Colonna, Angelo Signore, Benny Leoni, Davide Palmitessa, Vito Buono senior, Fabio Pellegrini e i colleghi e collaboratori del progetto BiodiverSO. Siccome questa è solo la prima edizione dell'e-book, perché a seguire avremo un'edizione "partecipata", se abbiamo dimenticato di indicare l'autore di una foto o di un testo, avremo modo di rimediare alla dimenticanza. In ogni caso, per la prossima edizione segnalateci cosa manca in questo libro (tradizioni, ricette, usi, costumi, ecc.) per farlo diventare un riferimento ampio per chi vuole valorizzare l'agrobiodiversità delle specie orticole di Mola, Conversano, Polignano e Monopoli. E partecipate al Progetto: comunità si nasce, ma dobbiamo crescere insieme. Sono stati le donne e gli uomini dei quattro comuni a formare l'agrobiodiversità. Sta a tutti noi mantenerla e valorizzarla.

**Pietro Santamaria**

Editore: Università degli Studi di Bari Aldo Moro  
Finito di editare: ottobre 2020

INFORMAZIONI LEGALI

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione intera o parziale con qualsiasi mezzo. Gli Autori e i Collaboratori del presente volume e le persone che hanno partecipato al progetto “La Compagnia del Carosello” non sono responsabili dell’uso che può essere fatto delle informazioni contenute in questo almanacco.





Promuovere un modello alimentare basato sull'agrobiodiversità orticola che rispetti ambiente, tradizioni e identità culturali, capace di avvicinare consumatori e mondo della produzione, creando una rete virtuosa di relazioni territoriali e una maggior condivisione dei saperi. È nato il progetto "Compagnia del Carosello: Agro-Biodiversità e Comunità del Cibo", che vede come capofila il Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali dell'Università degli Studi di Bari. Un progetto, in attuazione della L.R. 28/2017 "Legge sulla partecipazione", teso a promuovere un nuovo "ambito locale" per realizzare sinergie tra agricoltori, gruppi di acquisto solidale, Università e centri di ricerca, enti locali, associazioni, ristoranti, esercizi commerciali, piccole e medie imprese agroalimentari e promuovendo il trasferimento dei saperi dagli anziani ai bambini: un nuovo modello per concorrere all'attuazione del Piano nazionale sulla biodiversità di interesse agricolo e alimentare e della Rete nazionale della biodiversità di interesse agricolo e alimentare, in coerenza con gli strumenti di pianificazione e di programmazione nazionali e regionali. La Compagnia del Carosello è uno dei processi partecipativi selezionati con l'Avviso Pugliapartecipa.

Pietro Santamaria (pietro.santamaria@uniba.it)

PugliaPartecipa Piattaforma

<https://partecipazione.regione.puglia.it/processes/compagnia-del-carosello>

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



## Partner progetto



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI BARI  
ALDO MORO

DIPARTIMENTO DI  
SCIENZE AGRO-AMBIENTALI  
E TERRITORIALI - DISAAT



Consiglio Nazionale delle Ricerche  
ISTITUTO DI SCIENZE DELLE  
PRODUZIONE ALIMENTARI



COMUNE DI  
MOLA DI BARI



COMUNE DI  
MONOPOLI



COMUNE DI  
POLIGNANO A MARE



COMUNE DI  
CONVERSANO



Legambiente Circolo di Mola  
**I Capodieci**  
dalla campagna al mare

Riserva Naturale  
Regionale Orientata  
dei Laghi di Conversano  
e Gravina di Monsignore