

Massimiliano Renna e Pietro Santamaria

10 PRODOTTI PER TE

ortaggi della tradizione pugliese



Prima edizione - agosto 2022

Massimiliano Renna e Pietro Santamaria

DIECI PRODOTTI PER TE

ortaggi della tradizione pugliese



REGIONE PUGLIA
Dipartimento Agricoltura
Sviluppo rurale e ambientale



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI BARI
ALDO MORO
Dipartimento di
Scienze Agro-Ambientali e Territoriali
DISAAT

Progetto "I PAT (Prodotti Agroalimentari Tradizionali) pugliesi: un biglietto da visita dell'agricoltura di qualità".
Realizzato con il contributo della Regione Puglia - Dipartimento Agricoltura Sviluppo Rurale ed Ambientale.
D.G.R. 1396/2020 «Programma di promozione dei prodotti agroalimentari pugliesi di qualità ed Educazione Alimentare Annualità 2020-2021».

Editore
Università degli Studi di Bari Aldo Moro

ISBN 978-88-6629-076-6



INDICE

INTRODUZIONE	5
CAPITOLO 1 - CAVOLO RICCIO	7
CAPITOLO 2 - CIMA DI RAPA	19
CAPITOLO 3 - CARCIOFO	31
CAPITOLO 4 - CAROTA	45
CAPITOLO 5 - CICORIA	55
CAPITOLO 6 - CIPOLLA	65
CAPITOLO 7 - CAROSELLO	79
CAPITOLO 8 - BARATTIERE	91
CAPITOLO 9 - CAVOLO BROCCOLO	105
CAPITOLO 10 - POMODORO	115
BIBLIOGRAFIA E CREDITI	132



Ortaggi pugliesi si nasce

Gli ortaggi pugliesi che presentiamo in questo ebook sono Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT). Sono ortaggi presenti in Puglia da generazioni, da ben più dei 25 anni richiesti dalla normativa ai fini del riconoscimento del PAT.

Di questi ortaggi descriviamo in sintesi le caratteristiche principali, a volte la tecnica colturale, le tradizioni, gli usi, le abitudini, i dialetti e le ricorrenze delle comunità pugliesi che li hanno sviluppati e continuano a coltivarli.

Per coltivarli gli agricoltori utilizzano materiale di propagazione (per lo più semi) che si autoproducono anno dopo anno e tramandano di generazione in generazione. Si tratta quindi di PAT, di varietà locali, di risorse genetiche che non sono state ancora fagocitate dalle industrie sementiere.

Gli ortaggi che abbiamo scelto sono un bene comune che ci auguriamo possa essere ulteriormente condiviso dai pugliesi, magari migliorando ulteriormente le varietà a impollinazione libera e la sostenibilità delle loro produzioni. Del resto, in termini di produzione e di qualità, la maggior parte di queste varietà locali non ha nulla da invidiare agli ibridi... Vengono coltivate da più di 50 anni, si sono evolute e continueranno ad evolversi con i pugliesi. Un binomio indissolubile che in molti casi si perde nella notte dei tempi, non lasciando alcun dubbio sulla maternità: sono ortaggi nati dalla madre terra di Puglia.

Per dare ulteriore valore agli ortaggi pugliesi inseriti in questo ebook, abbiamo descritto anche alcune loro peculiarità, dei richiami sulla composizione biochimica dei loro prodotti e alcune modalità di preparazione in cucina, anche innovativa, per esaltare la loro rusticità in campo e la loro versatilità a tavola.

Abbiamo scelto questi dieci prodotti poiché rappresentano in modo inequivocabile le peculiarità degli ortaggi di Puglia: ortaggi eterogenei ma con una forte identità, sempre riconducibile al territorio di provenienza. Dieci prodotti che potremmo anche definire come gli "ambasciatori della pugliesità orticola".



Cavolo riccio

La pianta delle due feste

È una varietà locale che tollera terreni poveri, emana un odore forte e deciso ed esibisce foglie molto incise e frastagliate; ma la variabilità di questo ortaggio fa sì che si presenti anche con foglie a margine intero.

È noto in tutta la provincia di Bari come 'Cavolo riccio' o "cole rizze" (in dialetto la "e" è muta). La specie botanica è *Brassica oleracea* L. (Gruppo *viridis*) o *Brassica oleracea* L. var. *acephala*. Il ciclo colturale è medio-precoce; si semina in estate o in autunno.





Si tratta di una brassicacea che, come indicato dal nome scientifico, non forma una "testa" (come in cavolo broccolo, cavolfiore e cima di rapa) o un grumolo di foglie (come in cavolo verza e cavolo cappuccio). È appunto un cavolo da foglie, dello stesso gruppo del cavolo nero toscano (quello della ribollita) e del kale usato e conosciuto in diversi Paesi del Nord Europa.

Riferendosi anche al 'Cavolo riccio', Del Lungo (1942) nel libro "40 ortaggi poco noti" riporta questo: «V'è un gruppo di cavoli che si possono chiamare senza testa. A differenza degli altri, essi non sono

▲ Mazzetti di 'Cavolo riccio'.

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.»

MODI DI DIRE

Il detto "salvare capra e cavoli", ricorrente in situazioni che obbligano a una rigorosa alternativa per raggiungere contemporaneamente due scopi, deriverebbe da una storiella che pone un problema d'intelligenza.

Un contadino doveva traghettare un lupo, una capra e un cavolo attraverso un fiume, sopra una barchetta che poteva portare solo una cosa per volta, cercando di salvare la capra dai denti del lupo e il cavolo dai denti della capra. Il contadino traghettò prima la capra, tornò a prendere il cavolo, portato il quale, prese indietro la capra, sbarcandola di nuovo sulla riva dove l'aveva presa la prima volta. Da qui traghettò il lupo, quindi tornò a prendere la capra e salvò capra e cavoli...

Del 'Cavolo riccio' vengono utilizzate le foglie più giovani, l'infiorescenza principale accompagnata dalle foglie più tenere e i germogli che si formano all'ascella delle foglie. In alcuni paesi, ad esempio a Putignano (BA), vengono consumate soltanto le foglie, soprattutto in abbinamento alla purea di fave.

Ad Adelfia (BA), come in altri comuni del barese, in tanti coltivano per passione un piccolo orto e, ogni anno, destinano un paio di solchi al 'Cavolo riccio', così da soddisfare il fabbisogno familiare di questo pregiato ortaggio, il cui utilizzo in cucina è saldamente ancorato alla tradizione gastronomica locale.

È usanza avviare la semina con gli amici o i confinanti, da inizio giugno al 16 luglio (il giorno in cui si celebra la Madonna del Carmine), preparando un piccolo semen-

zaio (in dialetto "a rodde"), possibilmente disposto all'ombra per evitare l'eccessivo caldo dei mesi estivi, in modo che a fine agosto si ottengano piantine pronte per il trapianto.

È importante preparare il semenzaio in estate e fare il trapianto quando è ancora caldo, perché altrimenti la pianta di 'Cavolo riccio' non raggiungerà le dimensioni idonee anche per resistere al freddo invernale. Anzi, secondo gli anziani, il freddo e le gelate mattutine sono opportune per ridurre l'odore tipico dei cavoli derivante dal loro alto contenuto di composti solforati.



RICERCA E DINTORNI

Utilizzando un sistema di coltivazione senza suolo, ricercatori dell'ISPA-CNR di Bari e del DISAAT-UNIBA sono riusciti ad ottenere piante di 'Cavolo riccio' biofortificate in iodio. Lo iodio è un micronutriente essenziale per l'uomo e la profilassi iodica veicolata da ortaggi biofortificati costituisce una preziosa alternativa all'utilizzo di sale iodato. I risultati della sperimentazione hanno messo in evidenza la possibilità di soddisfare il 25% del fabbisogno giornaliero di iodio con circa 100 g di 'Cavolo riccio' biofortificato, bypassando le controindicazioni collegate all'eccessiva assunzione di sale potenzialmente riscontrabile con la profilassi a base di sale iodato.

La peculiarità di questa varietà locale si esprime con una spiccata rusticità, derivata dal suo forte adattamento ambientale, che le conferisce una buona tolleranza a tutti gli stress abiotici. A dimostrazione di ciò, in alcuni paesi della provincia di Bari, ad esempio ad Adelfia, Ruvo di Puglia e Castellana Grotte, alcuni agricoltori hanno piante di 'Cavolo riccio' di due o tre anni che, viste le condizioni ambientali favorevoli, resistono alle gelate invernali. Sulle piante adulte, la raccolta viene effettuata manualmente tagliando il germoglio "maturo", cioè una porzione di pianta di circa 10-15 foglie facendo molta attenzione a lasciarne qualcuna sulla pianta, in modo da permettere l'emissione dei getti secondari dall'ascella fogliare; i nuovi germogli saranno pronti per essere nuovamente tagliati dopo circa 15-20 giorni. Sulla stessa pianta di 'Cavolo ric-

cio' si possono effettuare fino a 15 tagli successivi, in funzione delle condizioni ambientali, che determinano la velocità con la quale la pianta ricaccia, e delle esigenze dell'agricoltore in termini di durata del ciclo colturale.

Il 'Cavolo riccio' è stato inserito tra i prodotti dell'Arca del Gusto della Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus. Cento grammi di 'Cavolo riccio' apportano poco più di 30 chilocalorie provenienti da circa tre grammi di proteine, quattro grammi di carboidrati e meno di un grammo di grassi.

Come altri ortaggi di questa famiglia botanica, il 'Cavolo riccio' contiene glucosinolati, classe di composti organici contenenti zolfo, azoto e glucosio. Più in particolare, contiene soprattutto glucobrassicina e neoglucobrassicina, due glucosinolati indolici. La glucobrassicina produce l'indol-3-carbinolo, importante composto bioattivo che concorre a proteggere contro il cancro mammario.





TRADIZIONI

Il 'Cavolo riccio' ha un legame particolare con la storia e la tradizione di Adelfia (dal greco *adelphòs*, che vuol dire "fratellanza"), 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".

STORIA IN CUCINA

Fave e "Cole rizze" era il piatto tipico dei contadini e della povera gente fino agli anni 50 del secolo scorso; una pietanza che andava consumata anche fredda e che a volte si mangiava come merenda durante le ore di lavoro nei campi.

A cena, alcuni anziani contadini, soprattutto dopo una giornata trascorsa in campo, amano mangiare i 'Cavoli ricci' "assedute" (seduti), ossia stufati, oppure cotti con la pasta "alla San Giuannine" (con soffritto di aglio, olio e un po' di pomodorini da serbo coltivati sempre da loro in estate). Il 'Cavolo riccio' può essere utilizzato in diversi modi: stufato con la pasta, crudo in insalata, in brodo o per accompagnare la purea di fave.

La ricetta "Gnocchetti e cavoli ricci", in dialetto 'Ciambuddr e Cole rizze', abbraccia due aree molto distinte dell'agro

▼ Linguine con 'Cavolo riccio' saltati in padella.



pugliese – Carbonara (BA) e Gallipoli (LE) – dove tipicamente si coltiva il ‘Cavolo riccio’, sottolineando come alcuni prodotti della tradizione sappiano riunirci tutti attorno alla stessa tavola anche a chilometri di distanza. Per realizzare questa ricetta basta mondare i ‘Cavoli ricci’ e cuocerli per pochi minuti in molta acqua salata. Quindi versare nella medesima pentola gli gnocchetti, da far cuocere al dente. Dopo aver scolato ben bene pasta e verdura, condirli con semplice sugo di pomodoro e formaggio pecorino grattugiato. Una ricetta semplice, ma dai gusti decisi.

LO CHEF CONSIGLIA

In occasione della sagra gastronomica “Bacco delle Gnostre”, lo chef Natale Donghia, in collaborazione con l’azienda agricola “Lama Chiara”, ha reinterpretato l’uso tradizionale del ‘Cavolo riccio’ con la ricetta “Torchietti al cavolo riccio”. Come si realizza? Preparare un fondente con la ricotta e il pecorino, aggiungendo l’acqua bollente, quindi emulsionare con il minipimer fino ad ottenere un composto liscio. Bollire il ‘Cavolo riccio’, lasciandolo in cottura per circa venti minuti, scolarlo e ghiacciarlo; successivamente tagliarlo in pezzi di 2 cm circa e condirlo con lo zenzero grattugiato, olio extra vergine d’oliva e sale. Frullare il guanciale e saltarlo in una padella antiaderente con un filo di olio extra vergine d’oliva e la mollica di pane finché pancetta e pane diventeranno croccanti. Cuocere i torchietti in abbondante acqua salata, condirli con il fondente di pecorino e ricotta, impiattare e ultimare con la dadolata di ‘Cavolo riccio’ e una spolverata di croccante di pane e guanciale.



▲ Giovani piante di ‘Cavolo riccio’.



CURIOSITÀ

A Valenzano (BA) il ciclo colturale del 'Cavolo riccio' è legato a due festività religiose: la Madonna del Carmine (16 luglio), per la semina, e la Festa di Ognissanti (1° novembre), se si ricorre al trapianto. In quest'ultima data, nell'omonima fiera, venivano vendute le piantine e gli agricoltori si scambiavano i semi.



▲ Madonna della Stella.

► Uno dei biopatriarchi del progetto [BiodiverSO](#), Vito Fornarelli, ci dimostra come pulire le piantine di "Cole rizze" dopo averle raccolte.







Cima di rapa

Tu chiamala
come vuoi

Per noi pugliesi è la cima di rapa, a Napoli sono i friarielli, a Roma li chiamano broccoletti di rapa, in Toscana rapini (o rapi) o pulezze nell'Aretino e in Valdichiana. Nel Nord America è conosciuta con i nomi di "broccoli raab", "raab", "rapa", "rappini o rapini", "spring broccoli", "italian turnip" e "taitcat". In Italia viene indicata anche come broccoletto di rapa, e viene spesso confusa con il cavolo broccolo.



◀ La cima di rapa
è spesso conso-
ciata con l'olivo.

LO SAI CHE...

Le varietà delle specie orticole autorizzate ad essere immesse in commercio sono iscritte obbligatoriamente nel Registro nazionale delle varietà delle specie di ortaggi. In questo Registro, vengono iscritte solo le varietà adatte alle condizioni ambientali del nostro Paese e che abbiano dimostrato determinate caratteristiche di pregio. L'elenco, riportato nell'allegato III della legge n. 195/76, non comprende la cima di rapa. Pertanto, le sementi di cima di rapa possono essere immesse in commercio come categoria 'commerciale'. Si tratta di una categoria per la quale sull'etichetta della semente si riporta solo la specie (non la varietà), con indicazione del produttore e di alcuni dati essenziali a tutela dell'acquirente/consumatore (fra cui germinazione e purezza della semente). A dire il vero, è lasciata facoltà al produttore di specificare, se lo ritiene opportuno, anche una denominazione varietale.

Dal punto di vista tassonomico, 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.

La cima di rapa è una specie di antica origine mediterranea già conosciuta da Greci e Romani; 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. Infatti, nel 2020 in Italia sono stati censiti 9.893 ha, di cui oltre il 35% in Puglia (ISTAT, 2022).

In seguito all'ampia diffusione sul territorio pugliese ed alla selezione operata dagli agricoltori, si sono diffuse numerose popolazioni di cima di rapa 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, tali popolazioni si differenziano soprattutto per la lunghezza del ciclo colturale e possono essere distinte in precoci, medie e tardive. 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', vengono seminate in estate, hanno ciclo molto breve, che può concludersi anche in 40 giorni, per cui non hanno la possibilità di accrescersi molto e producono infiorescenze molto piccole che tendono a schiudere i boccioli fiorali molto precocemente.

Alla 'Quarantina' seguono, per la durata del ciclo, la 'Sessantina', la 'Novantina', la 'Centovantina', la 'Natalina', la 'Cima di gennaio', la 'Cima di febbraio-marzo' e

così via. 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 infiorescenze di maggiori dimensioni.

Alcune di queste popolazioni vengono infatti indicate con il nome di 'Cima grande'. 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: dal centro della pianta emergono quattro-cinque mesi dopo la germi-

▼ I fiori di cima di rapa attraggono molto gli insetti impollinatori.





nazione del seme e possono raggiungere 10 cm di diametro, tanto da essere confuse con il cavolo broccolo.

La raccolta, scalare, si esegue in autunno, inverno o nella successiva primavera, in base alla lunghezza del ciclo, raccogliendo a mano le infiorescenze una porzione dello stelo e tutte le foglie annesse. L'apertura dei boccioli fiorali deprezza la qualità del prodotto. Come per altre piante della stessa famiglia, la raccolta si protrae con la classica spuntatura delle infiorescenze secondarie, conosciute anche come *i fegghiule* (la "e" è muta).

A Minervino Murge (BT), comune dell'Alta Murgia situato a ridosso della valle dell'Ofanto, viene coltivata la 'Cima di rapa di Minervino', una varietà locale con proprietà organolettiche di pregio, al punto che sui banchi dei mercati spunta prezzi maggiori

DA BIODIVERSO...

Ricercatori e docenti delle Università di Bari e Foggia hanno caratterizzato geneticamente 67 popolazioni di cima di rapa raccolte sul territorio pugliese. I risultati ottenuti sono stati pubblicati sulla rivista scientifica *Scientia Horticulturae*.

Il primo risultato rilevante presentato nel lavoro è la costituzione della prima collezione di germoplasma di cima di rapa posta in conservazione nella banca del seme del DiSSPA. Le popolazioni di cima di rapa (moltiplicate e caratterizzate con descrittori morfo-agronomici) sono state analizzate con marcatori molecolari isolati e validati da altri autori su varie specie del genere *Brassica*. Le analisi molecolari hanno consentito di effettuare una classificazione delle popolazioni in base all'origine geografica e non solo in base all'epoca di fioritura come usualmente avviene.

MITI E LEGGENDE

Voi li mangiate i friarielli? E sapete da dove deriva questo termine? Wikipedia alla voce "friarielli" riporta questo: «I friarielli (...) sono le infiorescenze appena sviluppate della cima di rapa. Tipicamente parte della cucina napoletana, nella quale vengono generalmente preparati soffritti, sono utilizzati in altre regioni d'Italia come pure nella Galizia spagnola e in Portogallo (grelas), nonché nella cucina cinese (kai-lan).» E ancora: «Non vanno confusi con i friarielli intesi come pasta tipica delle zone più orientali della penisola anatolica e con i friarelli, peperoni nani verdi dolci (conosciuti anche come "friggittelli" nel Lazio), i quali vengono anch'essi consumati fritti.»

Francesco Trotta, nel paragrafo dedicato a "Rapa e broccolo rapa", nel libro "Gli orti di Lucera" del 1934, riportò questo: «Si utilizza il fusto carnoso e le foglie con il nome di "cima di rapa". I getti secondari si chiamano "friarelli"».

Ferruccio Zago, nel libro Nozioni di Orticoltura (1934), descrisse questa brassicacea così: «Il Broccolo di rapa è estesamente coltivato nelle Puglie e ad esso si dà il nome di cima di rapa. (...) Anche i getti secondari (friarelle) di questo tipo di Broccolo rapa, che si sviluppano in seguito all'asportazione del fusto principale, presentano la stessa particolarità e cioè sono ricchi di bottoni floreali.» Queste quindi le origini dei friarielli (che intanto hanno acquistato una "i") secondo la ricostruzione che abbiamo riportato sul sito web del progetto BiodiverSO.

rispetto a quelle di altre provenienze. Nel 2021 la 'Cima di rapa di Minervino' è diventata una "solista" tra le varie popolazioni di cima di rapa, essendo stata inserita nell'elenco dei PAT pugliesi come prodotto tradizionale con specifiche metodiche di lavorazione, consolidate nel tempo secondo regole tradizionali. Basti pensare che a Minervino Murge la cima di rapa non viene semplicemente raccolta e venduta, ma viene "confezionata" a formare un *bouquet*, come un fascio di rose, e viene venduta esclusivamente in quella forma: gli agricoltori tagliano più steli di cima di rapa, allontanano le foglie più vecchie e la parte più dura degli steli, e li legano per formare un mazzo simile ad un *bouquet* di fiori.

La cima di rapa può essere considerata un ortaggio a basso apporto energetico, poiché 100 g forniscono soltanto 22 kcal;

in termini di macronutrienti tale porzione apporta in media 2,9 g di proteine, 2 g di zuccheri e 0,3 g di lipidi, nonché 2,9 g di fibra alimentare.

▼ L'apertura dei boccioli floreali deprezza il prodotto.





Questo ortaggio, inoltre, può vantare proprietà antiossidanti, antiradicaliche e antitumorali grazie alla presenza di composti biologicamente attivi, tra cui antociani, carotenoidi, flavonoidi, vitamina C ed in particolare glucosinolati (GLS). 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. Vessillo della gastronomia pugliese, la cima di rapa viene consumata cotta ed è l'ingrediente principale di numerosi piatti tradizionali, tra cui le famosissime 'Orecchiette (o strascinati) e cime di rapa'. Nel libro "La cucina pugliese in 400 ricette tradizionali", Sada (1994) riporta una se-

► Tortiera di alici con le cime di rapa.

LO CHEF CONSIGLIA

Hai 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 viene utilizzata. Prova a utilizzarle senza picciolo nel seguente modo: dopo averle lavate, salate e cotte, frullale con un bel po' di olio di frantoio e conserva il miscuglio in frigorifero. Quando lo vorrai, potrai utilizzare questo miscuglio come paté o per condire la pasta, dopo aver aggiunto pinoli, noci o pistacchi (in farina), formaggio e/o altro a tuo gradimento. Alcuni utilizzano anche la parte tenera dello stelo.

CURIOSITÀ

In un registro scolastico di una scuola primaria di Spinazzola (BA), risalente al 1930, nella parte relativa alla cronaca quotidiana, una maestra di una classe quinta lamenta le numerose assenze di un suo alunno e trascrive sul registro personale quanto addotto dall'alunno come giustificazione, e cioè che le assenze erano dovute all'impegno nella raccolta e vendita delle cime di rapa.

rie di ricette che vedono le cime di rapa come alimento primario della cucina tradizionale: 'Broccoli di rapa stufati' ('Cime di rape stufate'), più conosciuta ed apprezzata nel barese; 'Rape soffritte' ('Rape rinfucate e piccantute'), tipica della cucina salentina; 'Rape stufate e baccalà', ricetta dell'area foggiana.

Un vanto della cucina viestana è la 'Tortiera di sarachelle (o alici) con le cime di rapa'.

L'accoppiata tra alici e cime di rape non è infrequente nella cucina pugliese, basti pensare, per esempio, alle 'Orecchiette con le cime di rapa' che in molti luoghi chiamano in causa un po' di alice sotto sale, ma nella preparazione viestana l'alice è presente in maniera assai consistente e, seppure ad un forestiero possa sembrare invadente, in realtà si lega benissimo con la cima di rapa. Come si prepara questo piatto? È presto detto. Le alici vanno





eviscerate, decapitate, private della lisca e pulite; le cime di rape saranno invece cotte al dente in acqua salata e quindi scolate; a parte si preparerà un trito di prezzemolo, peperoncino e aglio che si unirà alla mollica di pane raffermo sminuzzata finemente e al pecorino grattugiato. A questo punto si passano la metà di cime di rape in una pirofila o terracotta bassa, col fondo unto con un po' d'olio, e su di esse si stende uno strato di alici, quindi si condisce con il trito di cui s'è detto; seguirà un altro strato di cime di rape coperte da un altro strato di alici, ancora condite col trito, e qualche pomodorino al filo a pezzi e un filo d'olio d'oliva; quindi si inforna per una decina di minuti e comunque fin tanto che comparirà una leggera doratura.

'Rape e fagioli' è un piatto forte della cucina contadina pugliese con radici antichissime. Ne parla, infatti, Giulio Cesare Croce (1606) nel suo "Le sottilissime astuzie di Bertoldo". La storia, detta in breve, racconta di un saggio contadino, Bertoldo, che re Alboino volle tenere accanto

a sé come consigliere. Ma Bertoldo non era uomo di corte ma uomo di campagna e così mai riuscì ad adattarsi alla vita di palazzo.

Gli mancavano la zappa, la terra e i cibi semplici della tradizione contadina (soprattutto rape e fagioli), ma il re non se ne rese conto. Così Bertoldo finì per ammalarsi. Solo allora il re capì quant'era stata dura per il suo fido consigliere rinunciare alla vita e al cibo a cui era abituato e così

▲ Orecchiette con le cime di rapa.

► Cime di rapa in vendita in primavera.

DA BIODIVERSO...

Pur essendo un "must" della cucina pugliese le 'Orecchiette con le cime di rapa' sono state inserite nell'elenco nazionale dei PAT soltanto nel 2017 grazie alle attività del progetto [BiodiverSO](#).



dispose che sulla tomba di Bertoldo fosse scritto con caratteri d'oro questo epitaffio: «In questa tomba tenebrosa e oscura, giace un villan di sì deforme aspetto, che più d'orso che d'uomo avea figura, ma di tant'alto e nobil'intelletto, che stupir fece il Mondo e la Natura. Mentr'egli visse, fu Bertoldo detto, fu grato al Re, morì con aspri duoli per non poter mangiar rape e fagiuoli».

CURIOSITÀ

Le cime di rapa sono il soggetto principale di una canzone interpretata dai "Mezzotono" con testo tratto dalla poesia "La checcina nòste" del 1978.



► Cime di rapa e fagiuoli.





CAPITOLO 3

Carciofo

Il re degli ortaggi

A volte appare spinoso ma se lo sai prendere si lascia "spogliare" e ti dona il suo cuore dolce e croccante. Non è il testo di un brano musicale ma la descrizione metaforica del Re degli ortaggi, alias *Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus* (L.) Hayek, ovvero il carciofo.





E in effetti il carciofo tende ad essere pungente ma al tempo stesso si lascia sfogliare voluttuosamente come una margherita; e ciò, gli ha fatto guadagnare la fama di cibo afrodisiaco.

Nella graduatoria delle nazioni più importanti per la produzione di carciofo, l'Italia occupa saldamente il primo posto con oltre 40.000 ha e circa 380.000 t. A livello regionale, è la Sicilia la regione in cui si producono più carciofi, seguita dalla Puglia. La storia del carciofo in Puglia è strettamente legata agli agricoltori del comune di Mola di Bari (BA).

MITI E LEGGENDE

Sua maestà il carciofo sarebbe... femmina, ossia una ninfa di nome Cynara (a causa dei capelli cinerini) di cui Zeus era follemente innamorato. La bella fanciulla aveva un carattere spinoso e osò respingere il corteggiamento del Dio dell'Olimpo che si vendicò trasformando l'oggetto del suo desiderio in un carciofo.

LO SAI CHE...

Il termine "cosca" risale al latino tardo *cōstūla* «costola» (costola della foglia), quindi la foglia stessa, o un insieme di foglie. Oggi tale termine è attribuito ad un nucleo di persone che svolge la sua attività criminosa poiché la mafia siciliana diede alle sue associazioni proprio il nome della corona di foglie che circonda il cuore del carciofo, che in siciliano si chiama cosca.

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, nonché a Metaponto, in Basilicata.



CURIOSITÀ

Il fiore del carciofo (e del cardo), se reciso dalla pianta, produce un lattice che contiene enzimi proteolitici capaci di cagliare il latte, donde il nome comune di "caglio fiore" dato al caglio vegetale. Il caciofiore è un formaggio che si può considerare una sorta di antenato del pecorino romano; è realizzato immergendo nel latte di pecora crudo, intero, il caglio vegetale ottenuto dai fiori del carciofo, o del cardo selvatico, raccolti nel periodo estivo, in giornate soleggiate e secche, quando sono completamente fioriti e hanno una colorazione viola intenso.

All'inizio degli anni Ottanta, la produzione di carciofo pugliese rappresentava un terzo della superficie e ben il 46% della produzione italiana.

All'epoca, 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 agricola utiliz-

L'ANGOLO NUTRIZIONALE

La dolcezza del carciofo è dovuta all'inulina, un polisaccaride (polimero del fruttosio) idrosolubile, non digerito dai nostri succhi intestinali (fibra solubile), ma metabolizzato dai bifidobatteri e quindi con proprietà prebiotiche perché utile a far proliferare alcuni microrganismi (detti probiotici), che costituiscono la flora batterica utile al nostro organismo in quanto inibiscono l'insediarsi di batteri dannosi.

zata del comune.

La varietà di carciofo 'Locale di Mola' appartiene alla tipologia 'Catanese' ancora oggi molto coltivata in Sicilia dove prende nomi diversi in rapporto alle aree di maggior produzione ('Violetto di Sicilia', 'Di Sciacca', 'Niscemesese', 'Siracusano', 'Liscio di Sicilia', ecc.). Il 'Catanese' è il tipo di carciofo più coltivato in Italia pur se limitato alle regioni meridionali (Puglia, Sicilia, Basilicata).

▼ Adunata di carciofi 'Locale di Mola'.

► Preparazione dei carciofini da conserva.





Il tipo 'Catanese' presenta capolini di forma subcilindrica, quasi ovoidale, compatti, con peso variabile da 120 a 200 g, brattee inermi, di colore verde con evidenti sfumature violette. Disponibile sul mercato da novembre (o prima se viene forzato con irrigazioni abbondanti e l'uso dell'acido gibberellico) a maggio, è utilizzato crudo o cotto in numerosissime ricette. Tradizionale è il "carciofino" sott'olio prodotto con capolini di piccole dimensioni raccolti a fine ciclo.

STORIA IN CUCINA

Il carciofo, come ortaggio di origine mediterranea, era ben noto fin dall'antichità per i suoi elevati pregi organolettici, che ne facevano un ortaggio ricercato, sebbene nel passato disponibile solo per la mensa di persone agiate, come testimoniano diverse fonti bibliografiche. In "Venere in cucina", di Norman Douglas (Ed. La conchiglia, 1995), è riferito che la Signora du Barry stimolava gli ardori di re Luigi XV con un piatto di carne di cervo, di fagiano cucinato nel vino bianco con contorno di asparagi, pepe e carciofi. Nella "Singolare dottrina di Messer Domenico Romoli" (Venezia, 1560) si afferma che i carciofi «confortano le viscere, disoppilano il fegato, danno appetito e sonno e fanno orinare». Sono ben note poi le scorpacciate di carciofi di Caterina de' Medici, che esigeva fossero presenti in ogni banchetto.

▼ Mondatura del capolino.

► Carciofini sott'olio.





Il 'Catanese', e in particolare il 'Locale di Mola', grazie alla sua grande diffusione nelle aree meridionali è certamente la tipologia di carciofo più studiata al mondo. Hanno contribuito alla grande conoscenza di questa tipologia sia le Facoltà di Agraria di Bari e di Catania sia i Centri del CNR sull'Orticoltura afferenti alle medesime sedi universitarie. In particolare, va ricordata l'attività di ricerca esclusiva su questo ortaggio condotta proprio negli anni Settanta e Ottanta del secolo scorso presso il "Centro Studi Cynar" localizzato lungo la SS 16 ai confini fra Mola e Polignano a Mare (BA) 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



DA BIODIVERSO...

Il nonno di Vito, come molti dei nostri nonni, era agricoltore. Per circa un biennio, negli anni '70 del secolo scorso, si trasferì a Mola di Bari insieme a sua moglie e al padre di Vito, primo di quattro figli. Nonno Vito decise di trasferirsi nella campagna molese, in contrada "Pozzovivo", per condurre da mezzadro una piccola azienda familiare nella quale veniva coltivato esclusivamente carciofo. Purtroppo, però, dopo sole due stagioni produttive, in seguito a ripetuti furti sia in campo che in casa (molto probabilmente ad opera di gente gelosa che voleva insediarsi nella stessa azienda), il nonno di Vito decise di fare ritorno al suo paese, Sammichele di Bari. Con sé portò alcuni carducci di carciofo, che piantò lungo la tubazione principale dell'impianto di irrigazione del ciliegeto che stava realizzando. Ogni anno, dopo il risveglio delle piante di carciofo, selezionò 4-5 carducci per pianta, e tutt'oggi, dopo quasi 40 anni, nonostante nonno Vito ci abbia lasciati da qualche anno, la fila di piante di carciofo è al suo posto! Vito ci ha raccontato questa storia perché aveva la curiosità di sapere se le piante che ha ereditato dal nonno corrispondono alla varietà di carciofo 'Locale di Mola' studiate e descritte dal [progetto BiodiverSO](#). Vito ha scattato qualche foto e ce le ha inviate. Si tratta davvero del 'Locale di Mola', antica varietà dal "cuore" tenero. Come quello di Vito, come quello dei nostri nonni.

◀ Il carciofo di nonno Vito.

TRADIZIONI

Nella sezione "Prodotti della gastronomia" dell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia sono presenti quattro preparazioni a base di carciofo: Carciofi ripieni, Carciofi al gratin, Carciofi fritti, Piselli freschi e carciofi ripieni.

tale, 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



una evoluta tecnica di coltivazione diventata modello di riferimento anche per le altre aree di produzione sia nazionali sia 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 varie-

AFORISMI

«Le donne sono come i carciofi: solo sfogliandole con cura arriverai al loro cuore!»
(dal film "La Pantera Rosa").

«Lei di sicuro non rischia di essere un ortaggio, perché perfino un carciofo ha un cuore.»
(Dal film "Il favoloso mondo di Amélie").

L'ANGOLO CHIMICO

È una pianta ricca di acidi organici e polifenoli rappresentati dall'acido 5-caffeil-chinico detto anche acido clorogenico, dall'acido caffeico e dall'acido 1,5-dicaffeil-chinico. Contiene anche dei lattoni sesquiterpenici, la cinaropicrina e i suoi derivati, che conferiscono al carciofo il caratteristico sapore amaro, e dei flavonoidi. La cinarina (estere dicaffeico dell'acido chinico) viene impiegata in farmacologia per la sua azione diuretica e coleretica, che favorisce cioè la secrezione biliare da parte delle cellule del fegato.

imbrunimenti del cuore durante la conservazione e l'utilizzazione, la trasformazione per la surgelazione e per la IV e V Gamma. Purtroppo, gli attacchi sempre più gravi di avvizzimento provocato dal fungo *Verticillium dahliae* nelle coltivazioni molesi avviarono alla fine degli anni 80 un inarrestabile declino tanto che nel giro di un decennio si ebbe la quasi scomparsa del carciofo dal territorio molese. Attualmente, anche grazie ad una modesta ripresa negli ultimi anni, si stima che la coltivazione del carciofo interessi un centinaio di ettari sul territorio molese, diffusi a macchia di leopardo e tali da non interessare mai le aree costiere o prossime al mare.





Oggi però c'è un nuovo interesse per questa varietà locale di carciofo, anche grazie al risanamento fitosanitario che è stato realizzato dal [progetto BiodiverSO](#), che ha portato alla produzione di piante risanate dalle quali poter ricavare (in vivaio) carducci sani per la propagazione agamica.

Oltre al 'Locale di Mola', la Puglia vanta altre due tipologie di carciofo inserite nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali: 'Carciofi di Putignano' e 'Carciofo di San Ferdinando di Puglia'; mentre il carciofo 'Brindisino' ha ottenuto il riconoscimento comunitario di prodotto a Indicazione Geografica Protetta.



▲ Carciofo 'Verde di Putignano'.



▲ Carciofo 'Violetto di Putignano'.

LO CHEF CONSIGLIA

“A tavola con i carciofi” è il libro che Alessandro Suma ha pubblicato con Schena editore nel 1989. Riporta 170 ricette a base di carciofo.

L'ANGOLO BOTANICO

Fu Linneo a stabilire che il carciofo fosse ermafrodita catalogandolo nella famiglia delle Composite, la stessa famiglia botanica cui afferiscono le cicorie, il cardo e le margherite.



▲ Carciofi fritti.



Carota

Arlecchino in campo

Chissà cosa penserebbe “Pel di carota” se scoprisse che l’ortaggio da cui prende il nome, oltre che arancione, può sfoggiare diversi colori che vanno dal giallo al viola. Potrebbe supporre che si tratti di uno scherzo frutto delle mani di un artista goliardico, ma cambierebbe subito idea facendo una passeggiata tra le campagne di Polignano a Mare e Tiggiano. Ebbene sì, la ‘Carota di Polignano’ e la ‘Carota di Tiggiano’ colpiscono non solo per il loro variopinto aspetto cromatico, ma anche per profumo, fragranza e gusto non riscontrabili nelle comuni carote arancioni. Non si tratta di OGM (Organismi Geneticamente Modificati) frutto dell’ingegneria genetica ma, al contrario, di varietà locali, storicamente coltivate dai contadini di quei territori, così come “madre natura” le ha fatte!

► “Natura morta di selvaggina, verdura e frutta”
Sánchez Cotán, Juan (1602),
Museo Del Prado, Madrid.





Pochi sono a conoscenza del fatto che, in origine, le carote (*Daucus carota* L. subsp. *sativus* Hoff.) 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. La 'Carota di Polignano' viene chiamata anche "Bastinaca di San Vito", dal nome della frazione di Polignano a Mare (BA), in cui sono presenti appezzamenti prospicienti il mare, dove viene seminata a partire da metà agosto e raccolta da novembre fino a maggio.

► [Nicola Scagliusi](#).

CURIOSITÀ

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 di biofortificazione per aumentare il contenuto in iodio delle radici: la concimazione fogliare e la fertirrigazione in vaso. I risultati della sperimentazione 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 consente di soddisfare il fabbisogno giornaliero di iodio.

MITI E LEGGENDE

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.

Con le sue radici di colorazione variabile dal giallo al viola, passando da diverse gradazioni di arancio, fino a 20 anni fa la 'Carota di Polignano' 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.



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

Dal punto di vista organolettico la 'Carota di Polignano' si presenta con radici croccanti, succulente e particolarmente aromatiche. Può essere utilizzata cruda o cotta, nonché come ingrediente per la preparazione di confetture di diverso colore.

STORIA IN CUCINA

Nel celebre "*Libro de arte coquinaria*", scritto dal Maestro Martino da Como attorno al 1460, le carote compaiono solo in una ricetta per dare un colore "*pavonazo*" (cioè viola) alla gelatina. Le carote viola, infatti, venivano usate per estrarre il colore violaceo e usarlo in una ricetta tipica della cucina medievale: il pollo in gelatina. I colori avevano una grande importanza nella cucina medievale e usando zafferano, estratto di spinaci o, appunto, il succo di carota si poteva colorare la gelatina di giallo, verde o rosso-violaceo.



Molto apprezzabile risulta il bassissimo valore di nitrati (con meno di 100 mg/kg di prodotto fresco), se si considera che la carota rappresenta uno dei principali alimenti utilizzati per lo svezzamento dei bambini e che il Regolamento UE 1258/2011 definisce, per i prodotti alimentari destinati ai lattanti e ai bambini, il tenore massimo di 200 mg/kg di prodotto fresco.

La '[Carota di Polignano](#)' ha ottenuto il riconoscimento di Presidio Slow Food dalla Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus, in quanto esempio di un "nuovo modello di agricoltura basata sulla qualità, sul recupero dei saperi e delle tecniche

produttive tradizionali".

La '[Carota di Tiggiano](#)', varietà locale a forte rischio di estinzione, coltivata quasi esclusivamente nei territori di Tiggiano, Tricase e Specchia (tre comuni della provincia di Lecce), è conosciuta anche come "Pestanaca di Sant'Ippazio", santo protettore della virilità, nonché Patrono di Tiggiano.

▲ Radici di 'Carota di Tiggiano'.

TRADIZIONI

Sant'Ippazio è il protettore delle parti basse e della virilità, ritenuto benefico contro l'ernia inguinale in quanto egli stesso ne fu sofferente a causa di un calcio ricevuto da eretici ariani. Nel piccolo paese di Tiggiano, nel profondo del Capo Leuca, le donne portavano, fino a non molto tempo fa, le mutande in voto per preservare i mariti da guai alle loro ernie, nonché la loro virilità.



Dobbiamo proprio alla devozione popolare verso Sant'Ippazio la sopravvivenza di questa varietà. La forma della 'Pestanaca' e il fatto che essa raggiunga dimensioni considerevoli, ne hanno favorito l'associazione con i poteri taumaturgici del Santo. La 'Carota di Tiggiano' si contraddistingue per le sue radici di forma conica allungata, con polpa giallo-arancio e una colorazione vinaccia che dalla porzione del colletto diffonde verso il basso. Oltre ad essere particolarmente gustosa e croccante, presenta un elevato contenuto di fibre e possiede proprietà antinfiammatorie e antiossidanti di gran lunga

superiori a quelle delle varietà di carota più comuni. Ciò è dovuto al fatto che nella 'Carota di Tiggiano' la quantità di antocianine si aggira intorno a 100 mg di cianidine equivalenti per 100 g di prodotto fresco, mentre questi pigmenti sono assenti nelle carote gialle o arancioni. Inoltre, il contenuto di composti fenolici in questa carota è tre volte superiore rispetto alla carota arancione commerciale, principalmente per l'accumulo di acido clorogenico e acido caffeico. Nella carota giallo-viola la quantità di acido citrico è inferiore rispetto alle altre tipologie di carote analizzate, e i livelli di glucosio e fruttosio sono superiori rispetto alla carota arancione commerciale. Questi risultati sono interessanti per le caratteristiche organolettiche che conferiscono alla 'Carota di Tiggiano', dal momento che contribuiscono alla dolcezza e a smorzare la percezione di acidità e la sensazione di astringenza che spesso si avverte in alcuni ortaggi.

DA BIODIVERSO

"[I due volti della carota](#)" è il titolo di un cortometraggio, dedicato alla 'Carota di Polignano' e alla 'Carota di Tiggiano', estratto dal docufilm "Episodi di Biodiversità".

LO SAI CHE...

Sapevi che dalle carote viola è possibile estrarre il "colore" usando acqua o alcol etilico? E sapevi che l'estratto concentrato viene utilizzato come colorante naturale negli yogurt alla fragola o ai frutti di bosco?

Nella carota giallo-viola il contenuto di β -carotene, uno dei principali carotenoidi della carota, è risultato paragonabile a quello della carota arancione commerciale, sebbene il contenuto di luteina, un altro membro importante della famiglia dei carotenoidi, sia più elevato. Ciò, dunque, contribuisce ulteriormente alle proprietà nutrizionali della carota giallo-viola, che nelle nostre analisi ha mostrato un profilo antiossidante circa quattro volte superiore rispetto alle altre carote analizzate e rispetto alla carota commerciale.

Per tradizione i tiggianesi durante la festa in onore di Sant'Ippazio (19 gennaio) vendono le 'Pestanache' insieme alle giuggiolle, piccoli frutti di forma sferica.

NATURALMENTE

La tipica colorazione rosso-arancio delle foglie autunnali è dovuta alla presenza, all'interno delle piante stesse, dei pigmenti carotenoidi.



LO CHEF CONSIGLIA

"Orecchiette al centrifugato di 'Carote di Polignano a mare' con fonduta di caciocavallo podolico dauno, cozze tarantine e basilico bio", è il titolo della ricetta vincitrice del contest "Agrobiodiversità a tavola", il concorso enogastronomico dedicato ad alunni e docenti degli Istituti Professionali per i Servizi Alberghieri e Ristorazione pugliesi che l'Assessorato all'Agricoltura della Regione Puglia e il Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali (DISAAT) dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro hanno indetto nell'ambito della V edizione della Settimana della Biodiversità Pugliese.

Questa ricetta è stata proposta dalla Classe 4A Enogastronomia dell'I.P. "Domenico Modugno" - Polignano a Mare (BA), coadiuvata dal prof. Giuseppe Pellico.



L'ANGOLO BOTANICO

"Bastinaca" e "Pastinaca" sono termini dialettali utilizzati in Puglia per indicare le carote. Tuttavia, è doveroso ricordare che la pastinaca (*Pastinaca sativa* L.) è un ortaggio appartenente ad un'altra specie, che ha radice completamente bianca e caratteristiche organolettiche decisamente diverse.

Inoltre, ogni anno, sempre in occasione di questa festa, si ripete il rituale dello "stannardhu": i maschi del paese si contendono un palo lungo sette metri e piuttosto pesante, che devono riuscire ad issare in corsa, pregiudicando il buon esito dell'anno e le sorti della comunità.

La '[Carota di Tiggiano](#)' è legata anche alla festa della Candelora di Specchia (LE) e di San Biagio a Corsano (LE), tutte ricorrenze che in vario modo richiamano il concetto di fertilità e di propiziazione delle potenze della natura. Infatti, il ciclo delle celebrazioni religiose a cui è legata la 'Pestanaca' non solo coincide con la sua maturazione, ma si iscrive in un momento molto importante per il calendario contadino. Era questo un momento dell'anno nel quale si cercava di favorire le potenze della natura nel momento in cui queste stavano per risvegliarsi dalla morte apparente del periodo invernale, che precedeva la germogliazione e la maturazione. Era considerato quindi un delicato punto di passaggio da uno status ad un altro. Questa "criticità" imponeva particolari rituali che favorissero il rinnovamento della fertilità dei campi.

► Lo "stannardhu"
la festa in onore
di Sant'Ippazio.





L'ANGOLO NUTRIZIONALE

Le carote arancioni contengono α e β -carotene, che si trasformano in vitamina A nel corpo umano. Solo il 3% del β -carotene nelle carote crude intere viene rilasciato durante la digestione, mentre grattugiandole e cuocendole aggiungendo olio d'oliva si arriva al 39%. Tutti i carotenoidi sono molecole lipofile, cioè che si sciolgono nei grassi e non nell'acqua, e per venire assorbite dalla mucosa intestinale devono essere incorporate in micelle, insieme ai trigliceridi ed altri lipidi.

In primavera, guardatevi intorno. Avete notato quanti fiori di carota selvatica? «Ovunque si posi lo sguardo, in luoghi incolti, soleggiati e pietrosi, viottoli di campagna o a ridosso del mare, fin sui bordi dei viali periferici delle nostre città, li vedi: chiari e leggiadri ombrellini, a volte striati di rosa, che eleganti si innalzano», così ne scrive Antonella Berlen in un suo [articolo](#) per il progetto BiodiverSO.

Nelle piante spontanee di carota il fiore centrale (leggermente più grande) di ogni ombrella è sterile, di colore spesso porporino scuro.



◀ Composizione di Antonella Berlen.

L'ANGOLO CHIMICO

A cosa è dovuto il diverso colore delle carote? Le carote gialle contengono luteina, quelle rosse licopene, quelle viola antocianine e quelle arancioni carotene e xantofille.

«Forse per la semplicità e leggerezza della forma che pare un merletto – continua in un altro [racconto](#) Antonella Berlen – questi fiori in inglese sono chiamati “Queen Anne’s Lace” (“Merletto della regina Anna”), dalla Regina Anna che preparando un pizzo si punse un dito, dal quale scese una goccia di sangue che ne colorò di rosso una piccola parte. E un piccolo fiore rosso, al centro dell’infiorescenza, ne serba il simbolo e la memoria.»

PROVERBI

A Polignano a Mare (BA): «*Povere chélla bastenèche ca au maise d’aguste nann a’ néte*» (“Povera quella carota che nel mese di agosto non è nata”).

A Margherita di Savoia (BT): «*A var pastnac, ad agust av-à iess nat*» (“La vera carota, deve essere nata ad agosto”).



Cicoria

Piacevolmente amara

Si fa presto a dire cicoria... perché in Puglia ci sono tantissimi tipi di cicoria! Con il termine "cicoria" (*Cichorium intybus* L.) vengono indicati numerosi ortaggi coltivati e piante spontanee utilizzati crudi per la preparazione di insalate o cotti per la realizzazione di antipasti, primi piatti e contorni.



► Foto di
Antonella Berlen.



La tipologia "Catalogna" comprende svariate popolazioni con una "testa" costituita da numerosi germogli ("puntarelle"), simili per aspetto ai turioni dell'asparago, donde anche la denominazione di "cicoria asparago" o "cicoria puntarelle". Le foglie di queste cicorie presentano un lembo diverso a seconda del genotipo o delle caratteristiche pedo-climatiche, manifestando frequentemente una certa eterofilia, dimostrata dalla presenza di foglie con caratteristiche differenti sulla stessa pianta.

LO SAI CHE...

A volte le piante di cicoria catalogna dopo la raccolta del cespo vengono lasciate in campo sino alla comparsa di nuovi germogli, che a Lecce chiamano "*schiattoni*", avvolti da tipiche foglioline. Queste seconde produzioni, ottenute dalle stesse piante messe a dimora nei mesi di settembre e ottobre, sono particolarmente apprezzate sul mercato locale per il consumo previa cottura.





RICERCA E DINTORNI

Ricercatori del Consiglio Nazionale Ricerche hanno messo a punto un metodo per realizzare un prodotto cotto a base di cicoria puntarelle, preservando le peculiarità dell'ortaggio fresco. La sperimentazione ha previsto il confronto tra metodi di cottura convenzionali (bollitura, vapore e microonde) ed una tecnica non convenzionale, denominata "sous vide", che prevede l'abbinamento del confezionamento sotto vuoto della materia prima con la cottura a microonde. I risultati della ricerca evidenziano come tale tecnica permetta di ottenere un prodotto "ready to eat" a base di "puntarelle" di cicoria che, a seguito di valutazione sensoriale, risulta maggiormente gradito rispetto all'ortaggio cotto mediante altre metodiche convenzionali. Un altro interessante aspetto della tecnica "sous-vide" è rappresentato dalla capacità di preservare maggiormente il colore del vegetale crudo, oltre a salvaguardare importanti caratteristiche nutrizionali come l'attività antiossidante ed il contenuto di fenoli totali.



Nelle varie località del territorio pugliese la cicoria catalogna viene indicata con diversi nomi, che indicano il luogo di provenienza della popolazione selezionata 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. Si tratta, comunque, sempre di varietà locali, di diffusione spesso limitata, il cui seme è autoprodotta dagli agricoltori o dai vivaisti, attraverso la selezione morfologica dei genotipi.

Le varietà coltivate in Puglia rientrano nei due principali raggruppamenti della 'Cicoria puntarelle molfettese' e 'Cicoria di Galatina'.

La 'Cicoria puntarelle molfettese', denominata anche 'Cicoria di Molfetta', 'Cicoria catalogna di Molfetta', 'Cicoria spicata', 'Cicoria cimata', è una varietà locale





LO CHEF CONSIGLIA

Vi piacciono le puntarelle? Prendete i germogli (steli) più allungati della cicoria catalogna e preparate la tipica insalata laziale condita con olio, sale e acciuga, previo trattamento di "arricciatura" (basta tenerli un po' in acqua fredda) dopo aver tagliato i 'turioni' (per questa operazione c'è anche un semplice attrezzo che potete apprezzare in un [video dimostrativo](#) pubblicato su Youtube). Ottimo l'abbinamento di puntarelle, acciughe e succo di arance, in insalata condita con olio extravergine di oliva, sale, pepe e aceto di mele.



con "cespo" a base contenuta e germogli tendenzialmente allungati, di altezza scolare 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'Associazione per la Valorizzazione e la Promozione della 'Cicoria puntarelle molfettese' ha avviato le procedure per poter utilizzare il marchio IGP.

La 'Cicoria di Galatina' si caratterizza per il "cespo" a base larga ed altezza omogenea, poiché i germogli sono inseriti alla base del "cespo" sullo stesso piano.

L'ANGOLO NUTRIZIONALE

Il contenuto totale di steroli negli steli della cicoria catalogna è pari a circa 100 mg/kg di peso fresco, di cui i sitosteroli sono i più rappresentati (73-76%), seguiti da stigmastero (12-14%) e campesterolo (3-4%). Ma di rilievo è la presenza di una classe di steroli che normalmente non è riscontrata in altri ortaggi. Si tratta dei fucosteroli, rappresentanti l'8-9% degli steroli totali trovati in cicoria. I fucosteroli hanno proprietà antidiabetiche ed epatoprotettive, e sono abbondanti in macroalghe, loro fonte principale per l'uomo. Il fatto che siano presenti in cicoria rende questo ortaggio particolarmente interessante per l'apporto non proprio trascurabile di fucosteroli (da 100 a 250 mg/kg di peso secco) ed una valida alternativa dal punto di vista nutrizionale alle alghe edibili.

Presenta un limitato numero di foglioline tra i germogli, caratteristici per la forma arcuata e tozza, la consistenza carnosa ed il colore bianco con sfumature gialline. È meno resistente al freddo rispetto ad altre varietà locali pugliesi di cicoria catalogna. Una popolazione tipica, coltivata soprattutto in estate, è quella della cosiddetta 'Cicoria otrantina', detta anche 'Cicoria all'acqua' perché è adatta alle zone con

CURIOSITÀ

A Francavilla Fontana (BR) i fratelli Massimo e Antonello Vecchio hanno selezionato un numero impressionante di popolazioni di cicoria catalogna in modo tale da offrire piantine agli agricoltori da luglio a marzo, per produrre le "teste" dopo cinquanta giorni dalla semina ('Cinquantina') o fino a maggio ('Di maggio').



MODI DI DIRE

Gli agricoltori hanno un rapporto speciale con tutto ciò che coltivano. Non a caso, nel Salento la cicoria catalogna è detta "mammalura" e i tanti germogli a punta che la pianta forma vengono indicati come "ciccio-li". Appellativi che riconducono alla mamma e ai figli. E in effetti, cosa c'è di più importante della mamma e dei figli?

falda acquifera superficiale, come la Valle dell'Idro di Otranto, area in cui questa varietà è stata selezionata. Qui infatti si trovano molte sorgenti a profondità modestissime, caratteristica rara in Salento. Un'altra varietà di cicoria catalogna è quella proveniente da Tricase, nella parte meridionale della provincia di Lecce. Coltivata da pochi agricoltori, che hanno recuperato le sementi dai propri nonni, la 'Cicoria bianca di Tricase' sta diventando oggetto di un percorso di salvaguardia e

CURIOSITÀ

Alcuni la trovano amara (ma poi nemmeno tanto). Altri la preferiscono selvatica. Fedele compagna del limone come dell'aglio, dell'olio e del peperoncino, delle fave e degli spaghetti, durante il fascismo, sulla spinta dell'autarchia, questa pianta fu proposta come (tragico) surrogato del caffè.

valorizzazione che vede protagonista anche l'Orto Botanico di Lecce. Presenta foglie caratterizzate da un bianco molto intenso (da cui il nome della varietà) e, di norma, più larghe rispetto a varietà come la 'Cicoria di Galatina' o la 'Otrantina'. Il "cuore" è formato da giovani germogli e foglie, teneri e candidi. Il sapore è dolce e aromatico.

Un'antica varietà locale è la 'Cicoria di Brindisi' che, nella descrizione di Albino Mannarini, nel testo intitolato "Orticoltura Salentina" del 1914, sembra costituire



◀ 'Cicoria rossa di Martina Franca'.

▶ 'Cicoria bianca di Tricase'.

DA BIODIVERSO

“Per un ditale di semi” è la storia di Antonio Blandolino, un biopatriarca della ‘Cicoria bianca di Tricase’ che racconta come negli anni ‘70 il ditale era utilizzato non solo dalle sarte ma anche come unità di misura dei semi.

una tipologia diversa dalla ‘Cicoria di Galatina’, seppur molto simile dal punto di vista fenotipico.

Ma la cicoria non è solo verde e bianca. A Martina Franca (TA) troviamo la ‘Cicoria rossa di Martina’, così chiamata dal colore della nervatura centrale delle foglie e della base dei germogli. Tale colorazione è dovuta ad antociani distribuiti sulla pianta in misura differente, in funzione delle temperature e dello stadio di accrescimento. Oltre alla particolarità delle foglie con nervatura rossa, si caratterizza per avere i germogli sottili e molto accestiti.



TRADIZIONI IN CUCINA

Fave novelle e cicorie è un piatto pugliese tipico di pranzi e 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. 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. Un piatto di facile preparazione che valorizza due ortaggi poveri, spesso abbinati nella cucina tradizionale, per via del piacevole contrasto tra il sapore dolce dei teneri semi di fava e l’amarognolo delle cicorie.



FOLKLORE

Ancora oggi, le ricorrenze religiose scandiscono le attività nei campi e a Tricase la tradizione impone che il giorno di San Pietro e Paolo (29 giugno) si effettui la semina della cicoria, mentre per il trapianto si aspetta la festa della Madonna Assunta (15 agosto).





Cipolla

Discreta,
delicata e dolce
nel sapore

La cipolla è sicuramente uno degli ortaggi più legati alla storia umana, già presente non solo nell'alimentazione ma anche nella cultura e nell'arte di civiltà antiche. Sembra, infatti, che i bulbi di cipolla (*Allium cepa* L.) e di altre piante della famiglia delle *Liliaceae* fossero usati come cibo già dal 5000 a.C., come dimostrano i resti di alcuni insediamenti umani risalenti a quell'epoca.





Ma non è chiaro se i bulbi di cipolla fossero effettivamente coltivati in quel periodo o consumati alla stessa stregua di ciò che oggi chiamiamo vegetali eduli spontanei. Più certe, invece, sono le testimonianze archeologiche e letterarie che fanno risalire la coltivazione della cipolla a circa duemila anni dopo, in Egitto.

Per gli antichi Egizi le piante di cipolla erano considerate sacre: il bulbo era un oggetto di culto la cui forma sferica ed i suoi anelli concentrici erano associati alla vita eterna.

CURIOSITÀ

Per "mascherare" l'alito pesante dopo l'ingestione delle cipolle non basta lavarsi i denti, usare del collutorio o masticare dei *chewingum*. L'allicina contenuta nei bulbi, a seguito dell'assorbimento intestinale, entra nella circolazione del sangue, raggiungendo tutti gli organi. Quando tocca i polmoni, le sostanze decomposte, molto volatili, escono con la respirazione e... si sente la "fiatella".

L'ANGOLO CHIMICO

Quando tagliamo una cipolla rompiamo i tessuti e provochiamo il contatto tra due sostanze che nelle cellule intatte del bulbo sono separate: in seguito al taglio, alcune molecole contenenti zolfo reagiscono con l'enzima isoallinina che di norma è confinato nei vacuoli: si sviluppano reazioni chimiche che portano alla formazione del propantial-S-ossido, molecola dal forte potere irritante che viene dispersa nell'aria: se raggiunge le cornee, per proteggerci, i recettori secernono lacrime.

Pare che il popolo egizio adorasse letteralmente la cipolla, intravedendo qualcosa di divino, forse legato al suo particolare odore. Gli Egizi, infatti, credevano che il forte aroma delle cipolle potesse ridonare il respiro ai morti, tanto che gli imbalsamatori di Tutankhamon provvedevano a mettere accanto alle mummie un corredo di cipolle, anch'esse regolarmente avvolte in bende perché si conservassero per l'eternità.



La coltivazione della cipolla si è largamente diffusa in tutti i continenti e in tutte le condizioni climatiche, tanto da dare origine a numerosissime varietà locali, la maggior parte delle quali ha preso il nome dalla località della coltivazione. Libri di orticoltura degli inizi del secolo scorso (Vivarelli, 1921; Viani, 1929) segnalavano la presenza anche in Puglia di numerose varietà di cipolla: 'Cipolla bianca precocissima di Barletta', 'Bianca di Margherita di Savoia', 'Bianca grossa di agosto' o 'Agostegna' di Barletta (BT), 'Rossa di Barletta', 'Rossa di Acquaviva', 'Bruna piatta di Barletta', 'Cipolla di Zapponeta', riconosciuta come Prodotto Agroalimentare Tradizionale di Puglia, ecc. Attualmente, la 'Cipolla rossa di Acquaviva' e la 'Cipolla bianca di Margherita' sono le più note e le più diffuse. La 'Cipolla rossa di Acquaviva' è presidio Slow Food, mentre la 'Cipolla bianca di Margherita' ha ottenuto il riconoscimento comunitario di prodotto ad Indicazione Geografica Protetta.

RIMEDI ANTILACRIME

Nel corso dei secoli, cuochi e massaie hanno cercato in tutti i modi di evitare la lacrimazione nel tagliare la cipolla, inventando una gran quantità di espedienti, a volte di dubbia utilità: dall'accendere una candela al masticare un pezzo di pane mentre si taglia. Una strategia utile è quella di rallentare l'azione degli enzimi sfruttando l'azione del freddo: tenere una cipolla in freezer per cinque o dieci minuti riduce sensibilmente la velocità di azione degli enzimi e, quindi, diminuisce il fattore lacrimogeno. Provare per credere!

TRADIZIONI

Nella cultura popolare sono note diverse poesie dedicate alla 'Cipolla di Acquaviva', tanto da individuare il comune come "*U Paese di cepodde*".

In estate ad Acquaviva delle Fonti (BA) ogni giorno è festa. I protagonisti? I contadini e la cipolla. Per tutta l'estate, Acquaviva si anima di un frenetico brulichio di gente presa da un continuo andirivieni dalla campagna alla strada, dalle case al mercato, e viceversa. Tutti alle prese con la cipolla: chi con la zappa nei campi, chi con furgoni, furgoncini, tre ruote e carretti stracolmi di questa delizia, chi con banchetti improvvisati davanti alle case, chi con buste e cassette per assicurarsi una scorta che duri più a lungo possibile. Vi sono poi due importanti eventi: la "Festa della Cipolla" e "La Sagra del Calzone di Cipolla" che si tengono a fine estate. L'occasione è ghiotta anche per chi non ha molta simpatia per questo ortaggio: qui cambierà idea, perché questa cipolla è appariscente nell'aspetto ma discreta, delicata e dolce nel sapore.

► Treccia di bulbi di cipolla sanguigna a pera del Gargano.



La 'Cipolla rossa di Acquaviva', Prodotto Agroalimentare Tradizionale di Puglia, è famosa per la sua dolcezza; è riconoscibile per la sua tipica forma appiattita e per la sua colorazione: un grosso disco dello spessore di 6-7 cm, largo fino ad una spanna, e con un peso che supera anche 500 g. Il suo colore varia dal rosso carminio al violaceo, ma se la si "sfoglia" (come in questa sequenza di foto) si nota che il colore delle tuniche (dette anche catafilli) schiarisce verso l'interno, sino a diventare completamente bianco. Viene coltivata in terreni di medio impasto tendenti a limosi, ben drenati ed aerati, sufficientemente profondi e con microclima prevalentemente mite. Si semina a febbraio con raccolta a luglio-agosto, quando la pianta si piega, dissecca e cessa il suo accrescimento. I bulbi sono commercializzati in cassette di legno, sacchetti retinati e nella forma antica e tradizionale delle trecce, le classiche "serte", dove i bulbi sono intrecciati tra loro con foglie o altre fibre vegetali.





PROVERBI

«Mange pane e cepòdde e statte a caste» («Mangia pane e cipolla e stai a casa»). È meglio accontentarsi del quotidiano restandosene nella propria terra, piuttosto che cercare ventura altrove.

«La cepòdde, cùcele ca devènde dòlce» («La cipolla, cuocila che diventa dolce»). Se vuoi che ognuno dia il meglio di sé prendilo per il verso giusto.

«Pan e cepòdde e core cundendu» («Pane e cipolle e cuore contento»). Persona semplice e felice.

«Ièie déche agghe e cud responne cepòdde» («Io dico aglio e quello risponde cipolla»). Questo proverbio è riferito a chi fraintende ciò che dice qualcun altro.

LO SAI CHE...

La cipolla contiene i fruttani, composti poco frequenti in altri ortaggi, costituiti da molecole di fruttosio legate assieme per formare dei polisaccaridi. Queste molecole complesse possono essere responsabili di fastidiosi gonfiori intestinali, soprattutto nei soggetti affetti dalla sindrome del colon irritabile.



La zona di produzione e trasformazione della 'Cipolla bianca di Margherita' ("*Cipodd di salen*", 'Cipolla delle saline') è ubicata lungo la fascia costiera adriatica che si estende dalla foce del Fiume Ofanto alla foce del Torrente Candelarò e comprende il territorio del comune di Margherita di Savoia (BT), quello del comune di Zapponeta (FG) e parte del comune di Manfredonia (FG). Viene ottenuta da popolazioni locali, provenienti probabilmente dalla cv. 'Bianca di Barletta', che vengono indicate con nomi che ricordano il periodo di raccolta: 'Marzaiola', 'Aprilatica', 'Maggiaila' o 'Maggiatica', 'Giugnese', 'Lugliatica', 'Agostana'. Il bulbo è di colore bianco avorio, subsferico nelle popolazioni precoci e tendenzialmente globoso nella 'Giugnese' e 'Lugliatica'.



MOMENTI DI STORIA

Operazione del trapianto manuale delle piantine di cipolla in agro di Zapponeta. Da notare il posizionamento di ciuffi di paglie di cereali o di graminacee spontanee o di erbe palustri ("*giucatura*") per la protezione delle piantine dai venti freddi e dall'azione abrasiva della sabbia che essi trasportano, e per limitare l'erosione eolica (anni 70 del secolo scorso; foto di V.V. Bianco).



◀ Agricoltore intento alla preparazione delle piantine per il trapianto. Agro di Margherita di Savoia (anno 1970, foto di V.V. Bianco).

La 'Cipolla bianca di Margherita' è caratterizzata da un contenuto basso di sostanza secca (7-8%) e di acido piruvico a cui è dovuta la tipica croccantezza e ridotta pungenza dei bulbi. Il contenuto di acido piruvico è maggiore nei bulbi delle selezioni più tardive rispetto a quelle più precoci.



Sugli arenili di Margherita di Savoia si coltiva ancora, su superfici limitate, una varietà di cipolla rossa. Testimonianze locali riferiscono che la cipolla rossa in passato era molto diffusa in questo areale, anche più della cipolla bianca.

▲ Raccolta della 'Cipolla bianca di Margherita'.

► 'Cipolla rossa di Margherita'.

LO SAI CHE...

Con il termine "sponzali" o "sponsali" (cipolle porraie, cipolle a candelora) vengono indicati i cipollotti che si consumano allo stato fresco e che vengono raccolti prima dell'ingrossamento del bulbo della cipolla; questo, è costituito dall'ingrossamento della parte basale delle foglie strettamente sovrapposte una all'altra.

Attualmente soltanto pochi agricoltori la producono per l'autoconsumo, utilizzando anche cruda alla stessa stregua di quella bianca. Il bulbo, di forma globosa, presenta sottili tuniche esterne di colore rosso intenso, con sfumature purpuree. Anche l'epidermide delle scaglie interne presenta colorazione rossastra.



Fra le varietà locali di cipolle pugliesi vi è anche la 'Cipolla rosa di Monteleone' (FG), definita anche 'Cipolla dorata di Monteleone', coltivata abbastanza diffusamente sul territorio locale sia per l'autoconsumo sia per la vendita presso mercatini rionali. Il bulbo, di dimensioni abbastanza grandi, è di forma variabile, appiattita o globosa, presenta sottili tuniche esterne di colore dorato, con sfumature rosa-purpuree. Questa colorazione è presente anche sulle scaglie interne più periferiche.



L'ANGOLO NUTRIZIONALE

Vari studi hanno dimostrato una correlazione tra il consumo di cipolle e alcuni effetti positivi sulla salute umana. Si ipotizza che questi siano attribuibili sia ai composti solforati di cui la cipolla è ricca, sia ai flavonoidi, tra i quali spiccano le antocianine, nelle cipolle rosse, e i flavonoli, tra cui principalmente la quercetina, nota per le sue proprietà antiossidanti, antiinfiammatorie e antitumorali.

LO CHEF CONSIGLIA

Ad Acquaviva delle Fonti la cipolla è protagonista di un eccellente gelato. Nelle gelaterie del paese il gelato alle cipolle è disponibile da giugno a settembre e si gusta così com'è, da solo o accompagnandolo con stuzzichini salati (patatine o tarallini). Come si prepara? È presto detto. Le cipolle vengono bollite prima in acqua poi nel latte; una volta raffreddate vengono lavorate, sempre a freddo, con latte e zucchero stabilizzato con l'aggiunta di poca acqua; si lascia riposare il composto per un'oretta poi si addensa nel mantecatore per sette minuti.

◀ Treccia di 'Cipolla dorata di Monteleone'.

▶ 'Cipolla rossa di Acquaviva'.

DA BIODIVERSO...

Le "serte" di 'Cipolla rossa di Acquaviva' venivano realizzate facendo uso della "avena vastard" (*Avena fatua* L.) tipica pianta infestante. L'avena veniva preventivamente inumidita per rendere le sue fibre duttili e malleabili, poi era impiegata per essere incorporata tra le foglie delle cipolle, ormai quasi del tutto secche ma ancora facilmente lavorabili. In questo modo si realizzavano le "serte": grosse trecce di lunghezza variabile che potevano essere appese. Il vantaggio di questa tecnica era sicuramente rappresentato dal fatto che si potevano conservare cipolle in spazi più ridotti come quelli dei sottani sfruttando al meglio (in verticale) lo spazio. Inoltre, i culmi di avena erano facilmente reperibili nelle campagne e quindi non si faceva spreco di paglia.





Carosello

Si fa presto a dire carosello

Per i meno giovani il termine “carosello” riporta alla mente un celebre programma televisivo pubblicitario italiano andato in onda sul Programma Nazionale (poi Rete 1) della Rai tra la fine degli anni 50 e la fine degli anni 70 del secolo scorso. “Carosello napoletano” è anche il nome di un celebre film, diretto da Ettore Giannini, vincitore del Prix International al Festival di Cannes nel 1954. Per noi pugliesi, invece, il carosello è una cucurbitacea appartenente alla specie *Cucumis melo* L.; è, in pratica, un melone immaturo.



◀ 'Meloncella fasciata'.

▶ 'Cucumbr di Ginosa'.



Il carosello è diffuso su tutto il territorio pugliese e i suoi frutti sono consumati immaturi, crudi (come i cetrioli), in insalata o per accompagnare primi piatti. Di solito i frutti di carosello presentano una più o meno accentuata tomentosità, grazie alla quale è possibile capire la freschezza del prodotto. Le varietà sono numerose e non completamente censite, anche perché ciascun produttore ha cercato di selezionare il "carosello perfetto".

La raccolta è effettuata quando i frutti presentano polpa consistente e croccante, i semi sono ancora abbozzati e la ca-

rità 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.

MODI DI DIRE

Nel "Vocabolario dei nomi vernacoli adoperati in provincia di Lecce", del 1881, si leggono le seguenti voci:

Cucumeri: Provincia tutta – Melone cetriuolo – Cocomero – Anguria. Quando si tengono per semenza appellati vengono cucummerazzi. *Cucumis sativus*. Comunque a Campi Salentina così si chiamano i poponi immaturi piccoli e teneri.

Melunceddre: Provincia tutta. I frutti teneri immaturi del melone popone, distinguendosi quelli che appartengono alla varietà d'inverno con l'aggiunta bianche, e quelle della varietà detta di Squinzano con l'altro "jerdì" (verdi) oltre altri ancora. Le *Spiuleddre* sono un'altra varietà più precoce e più fruttifera.



◀ 'Meloncella tonda'.

▶ 'Cucummaru di San Donato'.



L'ANGOLO NUTRIZIONALE

I caroselli possono essere consumati integralmente, compresa la parte centrale del frutto, con semi ancora abbozzati e placenta deliquescente, denominata "caviale verde" da alcuni agricoltori. Quest'ultima porzione del frutto, seppur talvolta rappresenti uno scarto per il consumatore, risulta particolarmente ricca di polifenoli, tocoferoli e carotenoidi. Fra questi ultimi, le molecole maggiormente presenti sono l'antexantina e la luteina, molto importanti per la salute degli occhi: hanno un elevato effetto protettivo che consiste nella capacità di filtrare la luce blu, riducendo così il danno fototossico ai fotorecettori della retina... una sorta di protezione solare per gli occhi.

I frutti di carosello, anche all'interno di una stessa popolazione, possono assumere forma diversa, 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.

▲ 'Meloncella tonda'.

▶ 'Tonda di meloncella' in una tavola del Museo Orazio Comes di Portici (NA).



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', 'Scopattizzo', 'Spuredda bianca', 'Spuredda nera', ecc.

CURIOSITÀ

Nel Museo Orazio Comes di Portici (NA) è esposta una tavola, risalente all'inizio del 1900 e dipinta a mano, che raffigura la varietà 'Tonda di meloncella'. Questa tavola, come le altre dello stesso Museo, dimostra ciò che era coltivato nel Regno di Napoli.





Esistono, inoltre, 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, *'Foggianelli'*, ecc.

LO SAI CHE...

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.

▲ *'Meloncella'*.

▶ *'Carosello di Manduria'*.

Diverse popolazioni di carosello sono inserite in modo generico nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Tre in modo specifico:

1) 'Carosello di Manduria'. Viene principalmente dalla zona di Avetrana, Manduria, Maruggio, Sava, Oria e Torre Santa Susanna tra le province di Brindisi e Taranto: il frutto ha forma sferica o subsferica; è di colore verde chiaro, con leggera tomentosità, e a volte screziato di verde più scuro. La buccia è molto sottile; la polpa è bianca. Il successo di questa varietà sembra sia dovuto all'elevata predisposizione all'aridocoltura e alla predilezione di terreni profondi argillosi, abbondanti nell'area del fiume Borraco dove viene ancora coltivata.

RICERCA E DINTORNI

Ricercatori del CNR-ISPA e del DISAAT-UNIBA hanno sperimentato la produzione extra-stagionale (in autunno) di carosello mediante l'utilizzo di un sistema di coltivazione senza suolo e l'applicazione di luce supplementare fornita da lampade a LED. I risultati mettono in evidenza la possibilità di ottenere una produzione simile a quella ottenibile in serra nel periodo estivo, ma circa cinque volte maggiore rispetto a quella ottenibile in piena aria. Inoltre, dall'analisi biochimica dei frutti è emerso che la luce supplementare fornita dai LED, pur incrementando la produzione di circa un quarto rispetto alle piante illuminate dalla sola luce naturale, non influenza negativamente il contenuto di tocoferoli, polifenoli, carotenoidi e clorofilla dei frutti.



2) 'Carosello di Polignano'. È conosciuto anche come 'Carosello mezzo lungo di Polignano', 'Carosello barese selezione Polignano', 'Barese selezione Polignano'. I frutti presentano forma cilindrica, costatura profonda, elevata tomentosità, colore verde chiaro dell'epicarpo con assenza di venature.



3) 'Cucummaru di San Donato'. Presenta forma allungata (è la più lunga tra le 'Meloncelle' reperite nel Salento), leggera peluria, colore verde chiaro con screziature longitudinali più scure, che possono apparire di intensità variabile. La pianta è di buona produttività e la fruttificazione è precoce rispetto ad altre "meloncelle" locali.

▲ 'Carosello di Polignano'.

▶ 'Cucummaru di San Donato'.

CURIOSITÀ

Volete essere sicuri che un frutto di carosello sia fresco? Al di là dell'aroma 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.



TRADIZIONI

San Donato di Lecce, fino agli anni '50, era famoso in tutto il circondario per la copiosa produzione di 'Cucummaru di San Donato', che giungeva a maturazione verso maggio, distinguendosi dunque come una primizia. I sandonatesi ricordano bene come, proprio a maggio, il paese fosse tutto in subbuglio, per il gran commercio che si faceva del 'Cucummaro' e che vedeva arrivare in paese compratori da tutta la provincia e talvolta da più lontano; ciò, gli valse il soprannome di "Paese te li Cucummaru". Fino a qualche anno fa si teneva una sagra dedicata a questo prodotto. Oggi non più, anche se un certo lavoro di recupero si sta avviando per conto del Museo della Civiltà Contadina e di agricoltori locali.

Da alcuni anni, nel Salento sono molto diffuse le 'Meloncelle' ('Meloncella bianca', 'Meloncella nera', 'Meloncella fasciata'), varietà che, a livello morfologico, si distinguono solo quando i peponidi sono "maturi". Il nome "meloncella" è un neologismo derivante dal tentativo di indicare un ortaggio simile al melone ma più piccolo. Le varie popolazioni sono note anche con altre denominazioni ('Spiuleddhra', 'Minunceddhra', 'Cucumbrazzu', 'Cumarazzu') che hanno origine dai diversi dialetti dei comuni salentini. Il frutto ha forma cilindrica-allungata con le estremità arrotondate; la costolatura è evidente, ma superficiale. Durante l'ingrossamento, tende a perdere la peluria che rimane più evidente alle estremità. Le più importanti tipologie sono quella 'bianca' e quella 'fasciata', poiché alimentano una notevole commercializzazione sia in Puglia sia in altre regioni.

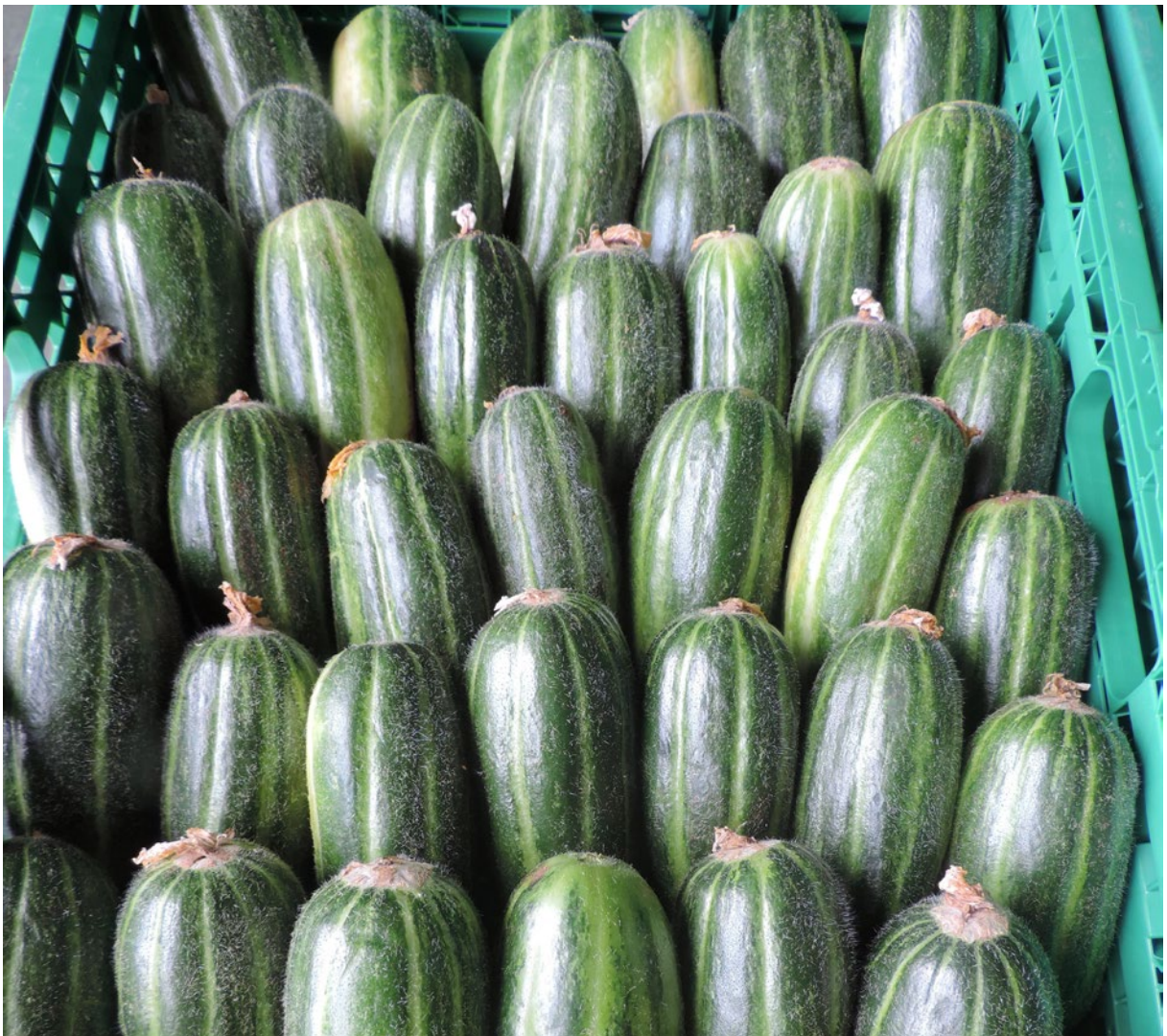
▼ 'Meloncella bianca'.



Quella 'fasciata' è risultata la varietà locale di 'Meloncella' che meglio si presta allo sfasamento colturale; inoltre, la facilità con cui viene coltivata in serra allunga il suo calendario colturale, garantendo la disponibilità del prodotto sul mercato anche sino a novembre. L'epidermide presenta screziature longitudinali di colore verde brillante, su uno sfondo bianco crema, che persiste lungo i solchi delle costolature.

LO CHEF CONSIGLIA

Sergio Di Liddo, dottore in Scienze Agro-Ambientali e Territoriali, partendo dalla sua esperienza di tesi magistrale, ci illustra come valorizzare in cucina i frutti di carosello, abbinando tecniche di gastronomia molecolare con lavorazioni semplici e gustose: dalla sferificazione di carosello per l'ottenimento del "corallo verde" al pesto di carosello, passando per l'essiccazione della sua polpa e la trasformazione in cialda.



DA BIODIVERSO...

Francesco Bramato è un agricoltore di Noha frazione di Galatina (LE). Tra gli ortaggi che produce e commercializza (da una vita) spicca la 'Meloncella tonda'. I semi li autoproduce da più di 15 anni. Sono quelli di un suo amico, che a sua volta li aveva avuti da un anziano contadino di Noha. Dalla sua testimonianza, si evince che la 'Meloncella tonda' «si è sempre fatta a Galatina» in aridocoltura. «È la meloncella autoctona "nostra", che si consuma solo a Galatina; fuori da Galatina, di Meloncella tonda non c'è traccia, non ha mercato». Sui semi, Francesco dice: «Ognuno ha i suoi, cosicché siamo gelosi dei figli, della moglie e dei semi!»

La 'Meloncella tonda di Galatina' è un particolare tipo di 'Meloncella' dalla caratteristica forma sferica. Le 'Meloncelle tonde' sono precoci, dall'aspetto vivido, buccia lucida, costolute. Il colore è verde vivo, chiazato di verde chiaro in corrispondenza delle scanalature. Le fonti storiche sono concordi nell'identificare la 'Meloncella tonda' come una varietà locale specifica di Galatina, prediletta in questo comune sia per la rilevante produzione sia per il consumo. Al di fuori di Galatina, la 'Meloncella tonda' è perlopiù sconosciuta.

◀ 'Meloncella fasciata'.

▲ 'Meloncella tonda di Galatina'.



STORIA IN PILLOLE

Nell'"Apprezzo della città di Gravina", del 1608, 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 erano servite le "poponelle", voce che sta ad indicare un tipo di carosello.



Barattiere

Lo chiamavano Cumelo

Dal 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. Stiamo parlando del 'Barattiere', ossia una varietà locale di melone immaturo (*Cucumis melo* L.).



► Una croce sul frutto da portare a seme.



È diffuso su tutto il territorio pugliese e i suoi frutti sono consumati 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".

Il centro di origine del melone, con molta

probabilità, è situato nell'Africa orientale. Le testimonianze più antiche di melone coltivato risalgono a scritture cinesi del 2000 a.C. e a pitture murarie egizie che sembra facciano riferimento a varietà di melone non dolce. Scritti di Greci e Romani risalenti al I secolo a.C. indicano che queste civiltà non conoscevano il melone dolce, che sarebbe stato introdotto in Europa solo nel XIII secolo, importato dai viaggiatori provenienti dalla Persia o dal Caucaso.



◀ Semi di 'Barattiere'.

▲ Piante di 'Barattiere' in fioritura.

MODI DI DIRE

Il termine 'Barattiere' veniva utilizzato, in modo quasi dispregiativo, per indicare chi faceva mercato di pubblici uffici per proprio lucro o chi scambiava cose di poco pregio.

Il melone è una specie che presenta un'enorme variabilità morfologica a causa del suo comportamento allogamo e della capacità di produrre incroci intraspecifici fertili. In questo germoplasma complesso si riconosce quello della popolazione denominata 'Barattiere'.

In Italia la coltura del 'Barattiere' è confinata essenzialmente in Puglia, con sporadici casi in Basilicata, Campania, Sicilia e Calabria. In Puglia le zone più importanti di coltivazione sono dislocate nella provincia di Bari (Bari, Polignano a Mare, Monopoli, Alberobello), Brindisi (Fasano), Lecce (Leverano) e Taranto (Manduria, Avetrana, Maruggio, Torricella, Lizzano).

CURIOSITÀ

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.





UN ESEMPIO DI VALORIZZAZIONE

"Barattì® - *apulian sensation*" è il progetto di "brand identity" fortemente voluto da un'azienda della provincia di Bari, già impegnata nella valorizzazione degli ortaggi pugliesi mediante il marchio Miss Freschezza. Particolare attenzione è stata data dall'azienda ai meloni immaturi, selezionando tipologie di 'Barattiere' che garantiscono una buona *shelf-life*, indispensabile per vendere questa referenza anche sui mercati extra-regionali. Ad oggi "Barattì" è distribuito in alcune catene della GDO nel nord Italia, mentre in sud Italia è commercializzato in Puglia, Basilicata e Molise dal Gruppo Megamark. Inoltre il prodotto è presente nei mercati generali di Torino, Milano, Bologna, Padova, Udine, Firenze, Bergamo, Pescara e Roma. Vi è poi la collaborazione con "The Greenery Italia" il colosso olandese grazie al quale l'azienda pugliese veicola il 'Barattiere' con il marchio "Cumelo". Un bell'esempio di valorizzazione grazie al quale il 'Barattiere', da ortaggio conosciuto solo in ambito locale, è diventato un prodotto apprezzato sui mercati nazionali ed internazionali. Il successo del progetto "Barattì" passa anche dalla sua promozione tramite i social, una pagina web e un video dedicato.

Il 'Barattiere' è indicato localmente in tanti modi diversi (ad esempio, 'Cianciuffo', 'Scattòne', 'Cucummarazzu', 'Cucumbrazzu', 'Pagghiotte', ecc.). Il frutto si raccoglie immaturo, si mangia crudo senza condimento, spesso accompagnando la pasta asciutta condita con cacioricotta o come ingrediente di diverse insalate. Il frutto è glabro, di forma tendenzialmente sferica, a volte leggermente affusolata nella zona peduncolare. Il peso oscilla di solito intorno a 200-400 g ma possono trovarsi anche frutti di peso minore o maggiore. Il colore dell'epicarpo dei frutti immaturi è verde, di diversa tonalità, mentre a maturazione fisiologica diventa giallo. La polpa è dapprima croccante poi man mano che il frutto matura diventa sempre più soffice, saporita e profumata, mentre il suo colore, all'inizio verde di varia tonalità, tende al rosato nei frutti più maturi. È gradito dai consumatori per l'assenza del sapore amaro, l'elevato contenuto di acqua, la croccantezza, la sensazione di freschezza e per la buona digeribilità, sicuramente migliore del cetriolo.



► Due stadi di riferimento per la raccolta del 'Barattiere'.

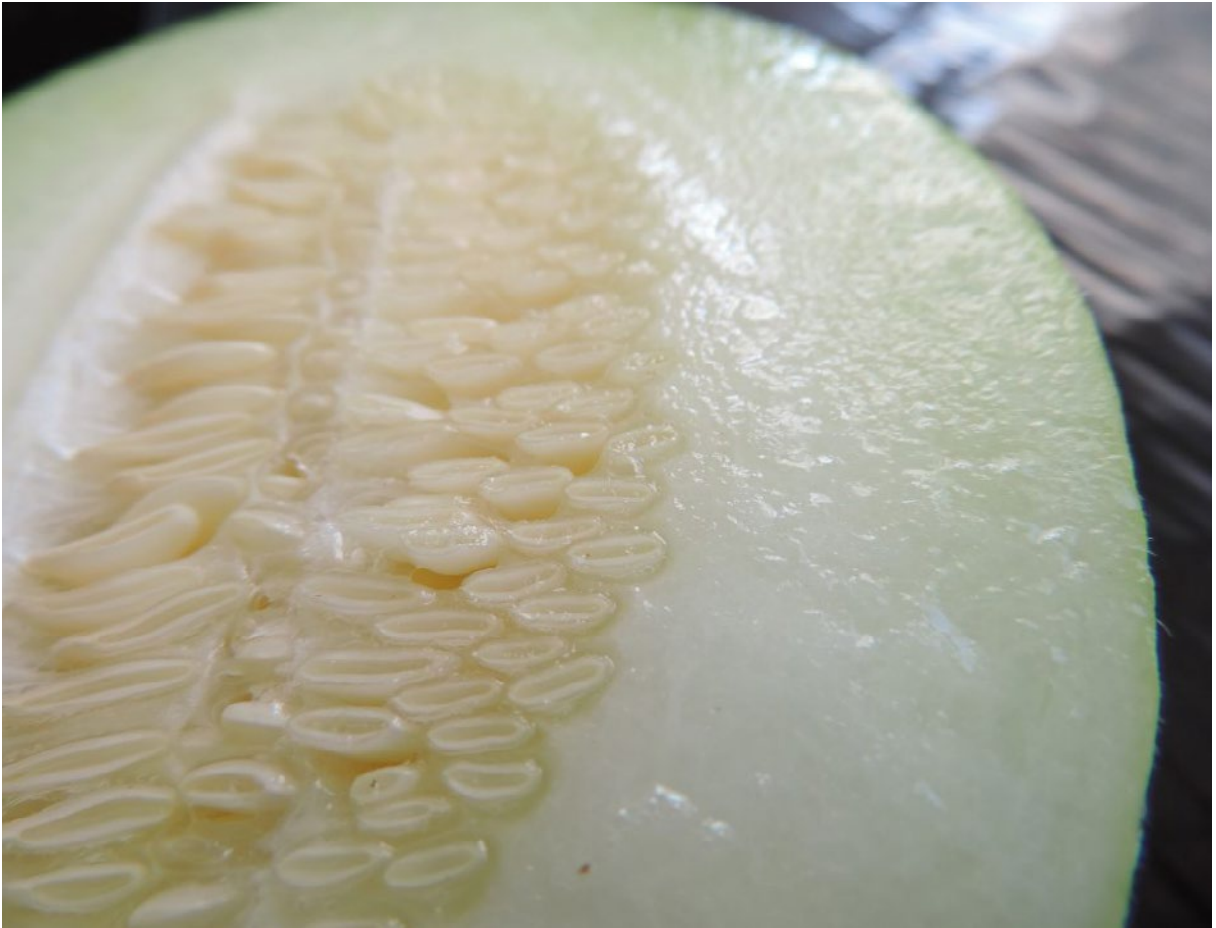
Nel 2018 ha preso vita un progetto imprenditoriale grazie al quale il 'Barattiere' viene commercializzato nella grande distribuzione olandese con il nome di "Cumelo". Perché è stato scelto il nome "Cumelo"? Perché le caratteristiche dei frutti di 'Barattiere' risultano intermedie tra cetriolo e melone ed il termine "Cumelo" deriva dalla combinazione dei termini inglesi *cucumber* (cetriolo) e *melon* (melone).

▼ Semi immersi nella placenta del 'Barattiere'.

LO CHEF CONSIGLIA

Conoscete lo *tzatziki*? Si tratta di un piatto fresco, estivo, una ricetta tipica della cucina greca. Un piatto molto semplice da preparare, a base di yogurt e cetrioli; noi vi proponiamo una versione "rivisitata" con i frutti di 'Barattiere'. Come realizzare questa ricetta? Molto semplice! Pulite un 'Barattiere' e tagliatelo a pezzetti. Prendete un piccolo frullatore e inserite prima l'ortaggio e, successivamente, yogurt greco, olio extravergine d'oliva, pepe e aglio... et voilà, è pronto all'uso.

Desiderate qualcosa di più "fresco"? Magari ghiacciato? [Un bel sorbetto al 'Barattiere' potrebbe fare al caso vostro.](#)





L'ANGOLO NUTRIZIONALE

Il 'Barattiere' è un ortaggio con caratteristiche intermedie tra cetriolo e melone: mostra, infatti, 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'. Ciò suggerirebbe 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.

Il momento della raccolta è molto importante in quanto, se i frutti sono raccolti in uno stadio troppo avanzato di maturazione, il colore della polpa "cambia" e la consistenza della polpa diventa spugnosa, a scapito delle caratteristiche organolettiche del frutto.

RICERCA E DINTORNI

Ricercatori del DiSSPA-UNIBA hanno effettuato una caratterizzazione molecolare del 'Barattiere' con un'innovativa tecnica di biologia molecolare, il *Genotyping By Sequencing*, che ha consentito di ottenere una nuova classificazione tassonomica di 'Barattiere' e carosello. Rispetto a ciò che si conosceva in passato, i risultati di questa ricerca hanno evidenziato differenze nette tra le due tipologie di melone immaturo, dimostrando la loro appartenenza a due *gene pool* distinti.

In Puglia c'è la consuetudine di consumare i frutti di 'Barattiere' anche se molto piccoli e in tal caso oltre al mesocarpo viene mangiata anche la parte centrale del frutto, che presenta semi ancora abbozzati e placenta deliquescente. Con il procedere dell'accrescimento del frutto i semi si ingrossano, diventano duri e devono essere eliminati al momento del consumo, il che fa aumentare la percentuale di scarto. L'impianto della coltura avviene per semina diretta o trapianto in pien'aria, in piccoli tunnel o in serra per anticipare la raccolta o ritardarla a fine estate inizio autunno. La pianta, che assume aspetto sarmentoso con steli di colore verde scuro e sottili, con internodi molto lunghi, produce in media 4-6 frutti per pianta.

CURIOSITÀ

Alcuni agricoltori "marchiano" 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: sanità della pianta, dimensione e uniformità, produttività, precocità. Questi frutti verranno lasciati sulla pianta fino al raggiungimento della maturazione fisiologica e raccolti per prelevare il seme.



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, per ridurre gli input e 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.

L'ANGOLO BOTANICO

Il 'Barattiere' è una pianta andromonoica: sulla stessa pianta troviamo solo fiori maschili (staminiferi) sullo stelo principale, fino al 4-6° nodo, e sugli steli primari, fino al 10-12° nodo (successivamente troviamo i fiori ermafroditi); invece sugli steli secondari o terziari troviamo i fiori ermafroditi e staminiferi, vicini, in posizione ascellare. Queste osservazioni sono utili per capire quali steli è bene allevare in campo per avere una produzione più precoce e maggiore. Infatti, è opportuno cimare lo stelo principale (potatura verde), in modo da favorire la crescita degli steli primari e ancora di più quelli secondari, su cui sono più frequenti i fiori ermafroditi.

► Coltivazione in aridocoltura.





TRADIZIONI

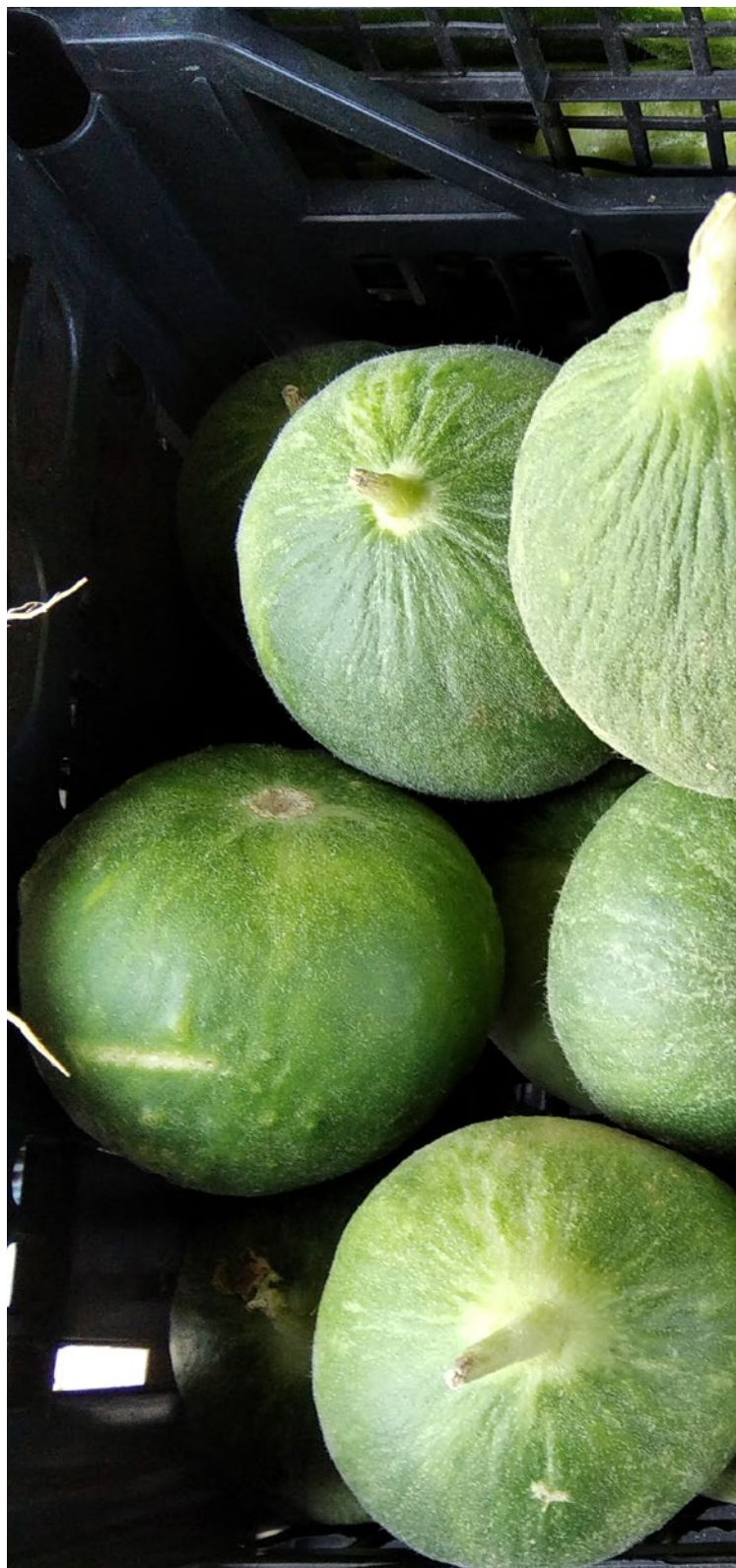
Portare a seme una varietà è la cosa più importante che ogni buon agricoltore fa. Intanto occorre selezionare (e magari isolare) le piante migliori. Alcuni selezionano solamente i primi frutti che la pianta produce, sostenendo che tra i semi di questi frutti, e solamente tra questi, ci siano dei semi 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*".

LO SAI CHE...

Che differenza c'è tra maturazione commerciale e maturazione fisiologica? La maturazione commerciale degli ortaggi rappresenta lo stadio di crescita in cui una pianta o parte di essa possiede i pre-requisiti per essere utilizzata come alimento. La maturazione fisiologica si ha quando i semi sono maturi e atti a riprodurre, germinando, la pianta. Per la maggior parte degli ortaggi, solo in pochi casi la maturazione commerciale coincide con quella fisiologica... Non è il caso del 'Barattiere'!

DA BIODIVERSO

Qualche anno fa la trasmissione televisiva "*Linea verde estate*" ha fatto una capatina a Monopoli (BA) per scoprire, assieme al prof. Santamaria, le peculiarità di caroselli e 'Barattieri' studiati con il progetto BiodiverSO.







Cavolo broccolo

'Mùgnuli' e capricci

«Non fare i mugnuli», ammoniscono le mamme pugliesi quando il loro piccolo fa i capricci. I 'Mùgnuli', però, sono anche i progenitori del cavolo broccolo, un'antica varietà locale molto comune nel Salento. Un'antica credenza ritiene che i bambini che hanno i capelli vistosamente arricciati siano capricciosi. La parola capriccio deriverebbe dalla parola capo e dalla parola riccio. E particolarmente riccia è la forma di questo antico ortaggio che si consuma nel Salento: il 'Mùgnulo'.



► I fiori del 'Mùgnulo'.

«*Glie megnelêuse*» ("È piagnucolone") si dice di una persona che per un nonnulla si mette a piangere o che di tutto si lamenta in modo fastidioso e irritante.

Il 'Mùgnulo' [*Brassica oleracea* L. (Gruppo *italica*)] è un raro ortaggio, tipico del Salento, simile ai comuni broccoli, di cui, secondo recenti indagini, ne costituisce il progenitore dal quale questi ultimi sono stati selezionati. Morfologicamente, con il cavolo broccolo ha in comune la tipologia dell'infiorescenza, la cerosità e la consistenza delle foglie, ma presenta infiorescenze molto più piccole e meno compatte, i fiori sono bianchi, più grandi e con sepali molto sviluppati che conferiscono l'inconfondibile aspetto all'infiorescenza.

TRADIZIONE

Il forte attaccamento territoriale a questo ortaggio viene confermato dai diversi appellativi con cui viene indicato nei comuni salentini: 'Mùgnulu' (Galatina), 'Spuntature leccesi' (Lecce), 'Còvulu povareddhu' o 'Pezzentì' (Alessano), 'Càulu paesanu' (Diso), 'Còvulu scattunaru' o 'Brocculeddhi' (Tricase), 'Pezzenteddhi' (Martano).

▼ Semi di 'Mùgnulo'.





L'ANGOLO NUTRIZIONALE

I 'Mùgnuli' presentano un elevato contenuto di ferro, manganese e zinco. Basti pensare che l'ingestione di 100 g di questo ortaggio assicura il completo soddisfacimento dell'assunzione giornaliera raccomandata di ferro e manganese, nonché il soddisfacimento di circa il 50% dell'assunzione giornaliera raccomandata di zinco.

Anche le sue caratteristiche organolettiche sono peculiari, tanto che alcuni buongustai lo preferiscono al broccolo comune. Il ciclo colturale di questa varietà è prevalentemente autunno-vernino, il periodo dell'anno migliore per gustarli. Le semine del 'Mùgnulo' vengono effettuate in semenzaio a partire dalla metà di giugno fino alla metà di settembre. Il trapianto avviene circa 20-25 giorni dopo. La raccolta è scalare e si realizza normalmente in un periodo compreso fra la metà di novembre e la fine di marzo-inizio di aprile.

DA BIODIVERSO...

Franco Ruberti e Lucia Sergi, agricoltore per passione lui, casalinga lei, sono tornati in Puglia, a Gagliano del Capo (LE), dopo molti anni trascorsi in Svizzera. Custodiscono alcune varietà antiche. Il loro orto ospita in particolare il 'Mùgnulo', che qui chiamano "cavolo vecchio", di cui consumano gli "occhi" (le tenere infiorescenze), spezzandole di volta in volta dalla pianta. Lo consumano lessato oppure "a minestra", come si chiama nel leccese la cottura tradizionale di numerose verdure. Altro sul [sito web](#) del progetto BiodiverSO.

L'ANGOLO CHIMICO

Come altre "*Brassicaceae*", anche i 'Mùgnuli' contengono glucosinolati. Nei 'Mùgnuli' sono presenti la glucobrassicina, la neoglucobrassicina e la glucorafanina, in modo preponderante. Quando i tessuti di questi ortaggi vengono rotti, i glucosinolati entrano in contatto con l'enzima mirosinasi che, a valle, produce composti reattivi come isotiocianati, nitrili, tiocianati e indoli. La glucobrassicina e la neoglucobrassicina originano, rispettivamente, indolo-3-carbinolo e 1-metossi-indolo-3-carbinolo, mentre la glucorafanina è il precursore del sulforafano. Tutti questi prodotti di degradazione dei glucosinolati possiedono importanti attività biologiche e diversi studi sperimentali hanno dimostrato che hanno un alto potenziale di prevenzione e cura del cancro.

Il 'Mùgnulo' fu inizialmente classificato come *B. oleracea* L. var. *botrytis* (il cavolfiore), specie che è caratterizzata da un alto contenuto di sinigrina. Coerentemente con la somiglianza morfologica, lo studio fitochimico ha rivelato invece un profilo chimico (mancanza di sinigrina e presenza di glucobrassicina, neoglucobrassicina e glucorafanina) più simile a quello riportato per *B. oleracea* L. var. *italica* (cavolo broccolo) e ha fornito informazioni rilevanti per comprenderne l'origine tassonomica.

► Particolare del fiore del 'Mùgnulo'.

Il prodotto edule è rappresentato dalle infiorescenze o "cime": la più grossa è quella situata all'apice dello stelo principale, le secondarie (chiamate "spuntature") si formano all'ascella delle foglie e sono più piccole. Le piante possono raggiungere altezze di 120-150 cm e diametro di 80-100 cm. Le coltivazioni di 'Mùgnulo' non si limitano all'area salentina della Puglia.

LO SAI CHE...

I 'Mùgnuli' sono caratterizzati da una tipica colorazione bianca dei loro fiori, ma talvolta, in alcuni campi, è possibile osservare piante con fiori dal colore giallo, probabilmente a causa di una introgressione genetica con altre brassicacee.

RICERCA E DINTORNI

Durante varie missioni di esplorazione, ricercatori del CNR-IBBR hanno rinvenuto nuovi tipi di 'Mùgnuli', oltre a quelli già conservati presso la banca dei semi dell'istituto, ed è stato altresì rilevato un ampliamento dell'areale di distribuzione di questa singolare coltura. La caratterizzazione in campo dei 'Mùgnuli' raccolti ha evidenziato una certa variabilità genetica sia tra accessioni che all'interno della stessa accessione. Le foglie possono presentarsi più o meno lobate e il loro colore può variare da un verde chiaro ad un verde intenso. Le infiorescenze, di dimensione variabile, possono essere più o meno lasse e i fiori, per lo più bianchi, talvolta possono anche essere gialli.



Infatti, il progetto BiodiverSO ha trovato un'interessante eccezione in agro di Altamura (BA) dove, da ben tre generazioni, è coltivato il 'Mugnolicchio di Altamura'. Il nome locale di "Mugnolicchio" indentifica con precisione una delle forme antiche di broccoletto diffuse in Puglia e coltivate nella Murgia barese solo da orticoltori che ne conservano il seme tramandandose lo da generazioni.

CURIOSITÀ

Un secolo fa, Albino Mannarini nella monografia "Orticoltura Salentina" riportò tre varietà di 'Mùgnuli' presenti nel Salento leccese: 'Praecox', 'Major' e 'Serotina'. La prima viene chiamata anche "mùgnulettu": ha un accrescimento contenuto e viene coltivata in terreni leggeri, la sua produzione è precoce e limitata, ma organoletticamente gradevole; per questo motivo viene molto ricercata dagli appassionati di questa verdura. Le varietà 'Major' e 'Serotina' hanno accrescimento maggiore e vengono coltivate in terreni più fertili; inoltre, la 'Serotina' è anche più tardiva.



► Coltivazione di 'Mùgnulo'.



MODI DI DIRE

Il cavolo è sempre stato considerato un cibo adatto a una mensa frugale e per questa ragione viene usato come sinonimo di "cosa di poco valore". Da cui il detto: «Non vali un cavolo» o «Non ti do un cavolo».

Nonostante sia a forte rischio di estinzione, questa varietà tradizionale è ancora apprezzata soprattutto ad Altamura ed in altre località come Santeramo in Colle (BA). Le piante, che possono raggiungere un'altezza di 40-60 cm e un diametro di 45-55 cm, hanno il fiore bianco e sono caratterizzate da numerose infiorescenze o "cime" che permettono più raccolte, effettuate scolarmente, sulla stessa pianta. Può essere seminata annualmente e in questo caso si procede con un'unica raccolta primaverile. Alcuni piccoli agricoltori lasciano le piante in campo durante il periodo estivo, ottenendo così la possibilità di una seconda raccolta (meno produttiva) in autunno.

LO CHEF CONSIGLIA

Cynthia Louthan suggerisce di preparare e gustare la tempura (la classica frittura giapponese) di 'Mùgnuli'. Occorre preparare la pastella, con metà farina di forza (manitoba) e metà farina di riso (si può aggiungere anche amido di mais). Alla farina va aggiunta acqua gassata o birra rigorosamente ghiacciata fino a raggiungere una pastella abbastanza fluida come quella per le frittelle. Da friggere. Una meraviglia.



▲ Infiorescenza secondaria di 'Mùgnulo'.

► Porzione di 'Mùgnuli' da cucinare.

Numerose sono le ricette tradizionali che vedono il 'Mùgnulo' protagonista, tutte miranti ad esaltare il suo sapore più dolce e aromatico rispetto a tutti gli altri cavoli. Nel Salento è comune utilizzarlo per la preparazione della "massa di San Giuseppe", antica ricetta di pasta ("massa") con ceci e 'Mùgnuli', che è compresa tra le tredici pietanze cerimoniali preparate il 19 marzo in onore di San Giuseppe e servite ad altrettanti ospiti, un tempo i poveri del paese, che impersonano ognuno un santo differente.

STORIE

«Ci sono posti dove il tempo sembra essersi fermato e dove l'aria che si respira profuma di terra umida e di erba bagnata, dove il vento porta con sé il fruscio delle foglie degli alberi... siamo in campagna.» Comincia così la storia di Andrea De Santis, giovane agricoltore salentino, che coltiva con passione le sue terre alle porte di Alezio (LE), un paese nell'entroterra gallipolino, a pochi chilometri dal mare. Andrea ha ereditato da suo padre Elio quel sapere contadino oggi più che mai prezioso. Di questo lui è consapevole, e continua a coltivare i suoi orti come ha sempre fatto suo padre.

L'orto di Andrea ospita un tipo di 'Mùgnulo' pressoché sconosciuto, da lui chiamato "a campanella" (cavolo paesano o "Caulu a campanella"), la cui inflorescenza, a differenza dei 'Mùgnuli', a maturità commerciale, si ripiega su sé stessa quasi a formare una campana, da cui il suo nome. Il sapore, a suo dire diverso dal 'Mùgnulo', ne fa un ortaggio prezioso per i mercati locali e lui lo coltiva e custodisce con gelosia.





Pomodoro

Grappoli d'autore

Si sta come d'autunno... appesi i pomodori. Questa breve figura retorica, ispirata alla ben nota poesia di Ungaretti, racchiude il significato profondo del "pomodoro appeso", il pomodoro da serbo, un Prodotto Agroalimentare Tradizionale sosPeso non solo fisicamente ma anche nel tempo.



◀ 'Pomodoro
regina'.

▶ Preparazione
delle "ramasole"
di 'Pomodoro
regina'.

Ebbene sì, i pomodori appesi sono una chiara espressione della tradizione contadina pugliese. Conservati in locali freschi, ventilati e asciutti, i pomodori appesi si realizzano legando fra di loro alcuni grappolini di pomodorini, per lo più maturi, fino a formare un grande grappolo che viene poi sospeso, assicurando così l'ottimale conservazione del prezioso raccolto durante tutto l'autunno e fino al termine dell'inverno. Grappoli preparati con maestria e sistemati con cura sotto le volte o sulle bianche pareti delle masserie, quasi come fossero un'opera d'arte...



MODI DI DIRE

A Polignano a Mare (BA) *"Cioffe de pemmèdaure d'appaise"* (la "e" è muta e non si legge) oppure *"Serte de pemmèdaure d'appaise"*; ad Altamura (BA) *"Pmdor d la cocchia"* (Pomodori della cocchia); a Ceglie Messapica (BR) *"Pummdor a penn'l"*; a Francavilla Fontana (BR) *"Pummitori a pennula"*; ad Aradeo (LE) *"Pendalore de pummitori de invernu"*, *"Pende te pummitori te nvernu"* o *"Pomodori te pendula"*; a Barletta (BAT) *"Sert d pumudurid"*; a Veglie in Lecce (LE) *"Pummitori gialli"*; a Copertino (LE) *"Cummitori mpisi"* o *"Cummitori di mpisa"*; a Monopoli (BA) *"I ciòffele di pummedôre appise o appèse"*; a Corato (BA) *"Pmdor appis"*; a Ginosa (TA) *"Pennl"*; a Gagliano del Capo (LE) *"Pummadori a pennula"*; a Lecce *"'n/pise"* (appese); a Casamassima (BA) *"Pummedore appennute"* o *"Sempiterni"*; a Triggiano (BA) *"Pummabori pennala"*; a Cellino San Marco (BR) *"Li pummitori te pennula"*; a Manduria (TA) *"Crone di pummitori"*; a Lucera (FG) *"'n zert"*; a Nardò (LE) *"Prendule ti pummitori gialli e russi ti iernu"*; a Taranto *"Pumudor anserte"*; sul Gargano e a Foggia *"n zert d pmmdor"*; a Casarano (LE) *"Pummitori te pennula"*; a San Donato di Lecce (LE) *"Nampisa te pummitori"*.

L'usanza della preparazione dei pomodori appesi deriva dalle antiche tradizioni delle famiglie contadine, lì dove era di fondamentale necessità provvedere al sostentamento familiare anche nei mesi invernali, non avendo la possibilità di usufruire delle serre per coltivare il pomodoro tutto l'anno.

L'ANGOLO BIOCHIMICO

Le varietà locali di pomodori da serbo possono essere conservate a lungo mantenendo la loro consistenza e turgidità cellulare grazie alla mancata sintesi di un enzima, la poligalatturonasi. Con il procedere della maturazione, l'enzima normalmente degrada la pectina nelle pareti cellulari e provoca l'ammorbidimento dei frutti che li rende più suscettibili di essere danneggiati ed attaccati dalle muffe, riducendone la conservabilità post-raccolta. La mancata attività dell'enzima è una caratteristica, individuata a livello di espressione genica, sfruttata per i programmi di miglioramento genetico del pomodoro. Infatti, le attuali varietà migliorate altro non sono che il risultato delle ibridazioni eseguite con piante di varietà antiche e finalizzate all'integrazione di questo carattere genetico che permette di aumentare la conservabilità del pomodoro.

◀ Pomodori appesi a Mola di Bari.

▶ Interno di casa colonica di Manduria (TA) (foto dal libro edito da Zanichelli-Bolis, nel 1977, "Puglia" di Pepi Merisio - ed. speciale per la Banca Popolare di Bari).



Ad oggi, i pomodori appesi sono stati soppiantati dal pomodoro ciliegino e soprattutto dalle colture in serra. In Puglia, però, la presenza di questo prodotto è tuttora diffusa, soprattutto in alcuni areali in cui la tradizione contadina è ancora forte.

▼ Famiglia contadina di Gravina (BA) (foto dal libro edito da Zanichelli-Bolis, nel 1977, "Puglia" di Pepi Merisio - ed. speciale per la Banca Popolare di Bari).



Diverse sono le tipologie di pomodoro utilizzate per la preparazione di questo Prodotto Agroalimentare Tradizionale. Tra queste, c'è il 'Pomodoro regina', una varietà locale a duplice attitudine (da serbo e per il consumo fresco).

▼ 'Pomodoro regina'.



Il nome di questo pomodoro è dovuto al peduncolo dalla forma simile ad una corona reale. Le bacche sono piccole, tondeggianti e di colore completamente rosso a maturazione. La buccia, piuttosto spessa (caratteristica dovuta all'acqua salmastra con la quale si irrigano gli orti vicini al mare) aumenta la conservabilità di questa varietà e la resistenza ai parassiti.

LO SAI CHE...

Con la conquista del Messico da parte degli Spagnoli, il pomodoro fu "battezzato" col nome di "tomate", dal termine azteco "tomatl". Per questo, soprattutto nelle lingue di chi ha colonizzato quelle zone, la parola ha mantenuto questa radice, diffondendosi poi anche in vari dialetti italiani.



RICERCA E DINTORNI

Ricercatori dell'ISPA-CNR hanno studiato i principali caratteri fisici e chimici di tre selezioni (Monopoli, Fasano, Ostuni) di 'Pomodoro regina' sia alla raccolta, sia dopo tre mesi di conservazione, simulando ciò che avviene con le "ramasole". I risultati dello studio indicano che questa varietà locale ha un profilo qualitativo caratterizzato da alte concentrazioni di tocoferoli, licopene e acido ascorbico anche dopo un lungo periodo di conservazione. I contenuti dei composti bioattivi dopo il periodo di conservazione sono cambiati in modo differente per ciascuna selezione.

A differenza di ciò che avviene per altri tipi di pomodoro, per il 'Pomodoro regina', i contadini raccolgono le bacche stando attenti a non staccare il peduncolo dal frutto; inoltre, legano un pomodoro per volta con un filo (in passato 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".

CURIOSITÀ

Sulla derivazione della parola "ramasole" ci sono varie interpretazioni. Una quasi letterale è "ramo di sole", a ricordare l'intensa colorazione purpurea del grappolo, un'altra, di origine araba, farebbe riferimento alla parola "rvm", che significa unione in alto, o ancora il termine sembra derivare dal greco, la parola "ramàsaulè" sarebbe composta da un sostantivo, "rhàmma", ed un aggettivo, "sàulos" ("io cucio il filo ondeggiante, tortuoso"). Secondo Piero Moretti, tecnico di un'azienda agricola di Fasano, il termine "ramasole" deriverebbe da "rimasugli", in quanto i pomodori da scarto di lavorazione per i mercati venivano così lavorati per essere rivenduti. Quindi questi pomodori erano rimanenze ("rimasugli") e da qui la parte dialettale italianizzata a "ramasole".

◀ Le bacche di 'Pomodoro regina' vengono raccolte con il peduncolo per poter essere legate una ad una nelle "ramasole".

▶ "Ramasola" in costruzione.

STORIA IN PILLOLE

Oggi è considerato l'emblema della gastronomia mediterranea ma in passato il pomodoro, importato dall'America Latina agli inizi del Cinquecento, era apprezzato solo come pianta ornamentale, una specie velenosa, nella migliore delle ipotesi oggetto di studio della farmacognosia, mai comunque una specie orticola in grado di produrre frutti commestibili. Fortunatamente, le virtù del pomodoro come alimento emersero di buon grado e verso la fine del Seicento il pomodoro si "trasferisce" dagli alambicchi alla padella. Nel Settecento, il pomodoro diventa il soggetto alla base dell'innovazione gastronomica colorata di rosso, anche grazie al cuoco partenopeo Vincenzo Corrado; ma l'inizio del "successo" si avrà con l'incontro tra i maccheroni e la "pummarola". Nell'Ottocento i "vermicelli al pomodoro" diventano i protagonisti dei ricettari ed inizia anche l'ascesa dei ragù. Il matrimonio con la pizza sancisce l'apice del successo del pomodoro fino a farlo diventare l'emblema della cucina meridionale di tutto il Mediterraneo.



CURIOSITÀ

Le tante virtù di quest'ortaggio erano ben note anche a Pablo Neruda che così lo descrive nell'"Ode al pomodoro": «(...) *nella sua polpa vivente, è una rossa viscera, un sole fresco, profondo, inesauribile (...)*». Verrebbe quasi da pensare che il poeta cileno, oltre che dalle virtù oggettive del "pomodoro quotidiano", si sia ispirato dall'osservazione di una sezione della bacca... un richiamo all'"albero della vita".



Ad Aradeo (LE) l'antica varietà di 'Pomodoro giallo d'inverno' viene ancora utilizzata per preparare "la penda". I pomodori da conservare per l'inverno vengono coltivati in aridocoltura, raccolti a completa maturazione, recidendo i grappoli con le forbici, e conservati in "reste" appese in ambienti ben arieggiati. Le bacche assumono tutti i toni del giallo e dell'arancio, senza mai diventare rosse. L'assenza di acqua nella fase di crescita e sviluppo della pianta favorisce la lunga conservazione di questi pomodori, mantenendo inalterate le proprietà organolettiche (buccia spessa, polpa succosa e tanti semi) anche per un anno.

► "Pende" di 'Pomodoro giallo d'inverno'.



Il 'Cento pomodori' è una varietà locale di pomodoro da serbo recuperata a Mola di Bari. È così denominata per via dell'elevato numero di bacche che la pianta produce in ogni racemo. Le bacche sono allungate e piccole, e terminano con un umbone (una punta). Il 'Cento pomodori' viene irrigato con acqua salmastra e 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 "ramasole") ma i grappoli dalle loro ramificazioni.

IN CUCINA

Il responsabile della colorazione rossa del pomodoro è il licopene, un carotene che previene malattie cardiovascolari, neoplasie (prostata, apparato digerente), invecchiamento cellulare e osteoporosi.

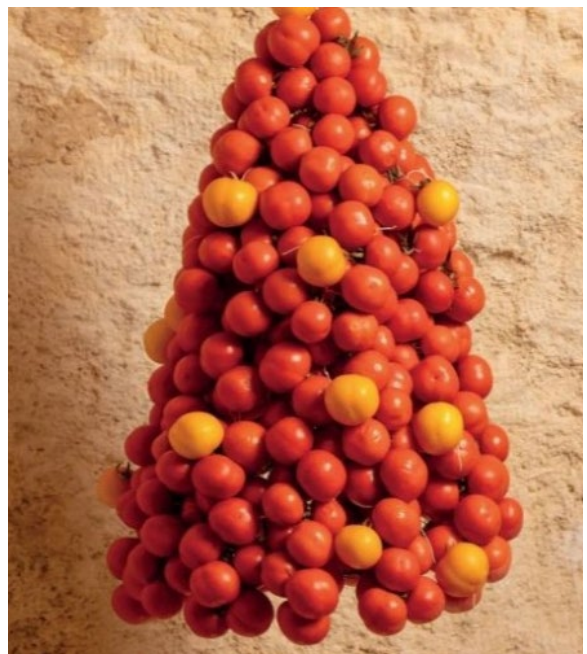
La trasformazione industriale o la cottura domestica migliorano il valore nutrizionale del pomodoro: il calore, oltre che stabilizzare il contenuto di licopene, lo rende più facilmente assimilabile. Inoltre, il licopene è liposolubile; per cui l'impiego dell'olio extravergine di oliva nelle pietanze (ad esempio nella pizza) lo rende prontamente assimilabile.





A NATALE...

Una "ramasola" di 'Pomodoro regina' a forma di albero di Natale è l'idea creativa realizzata a cura di [Pugliapromozione](#).



◀ 'Cento pomodori', varietà locale coltivata a Mola di Bari.

LO CHEF CONSIGLIA

Fabio Pellegrini ha voluto condividere con noi una ricetta povera della cucina contadina che vede il pomodoro appeso come protagonista. Si tratta di una pietanza che i nostri avi consumavano al mattino prima di recarsi nei campi per i lavori del periodo invernale. Una curiosità: spesso, questa pietanza veniva accompagnata da un bicchiere di vino rosso e nelle giornate fredde e piovose si usava accompagnare anche con frittelle di pasta lievitata realizzata con farina e patata lessa. Per la ricetta occorrono (per due persone): pomodori da serbo (circa venti), quattro/cinque filetti di acciuga dissalati, mezzo cucchiaino di capperi sott'aceto e olio extra vergine d'oliva q.b.

La realizzazione della ricetta è molto semplice. Prendere i pomodori, privarli della buccia e schiacciarli con una forchetta in un piatto fondo. Aggiungere i filetti di acciuga tagliati a pezzettini, i capperi e... "affogare" il tutto con l'olio. Mantecare per bene tutti gli ingredienti ed il piatto è pronto per essere degustato. Abbiamo chiesto a Fabio se tale ricetta avesse un nome. Nei ricordi di Fabio non c'è un vero e proprio nome ma una frase (in dialetto polignanese) dei suoi genitori: «*facime daue pemmedaure sperète!*», ossia "facciamo due (che non indicava un numero preciso ma un po') pomodori spremuti, privati della buccia!".





Il pomodoro 'Prunill' è una vecchia varietà locale coltivata in provincia di Foggia, nella zona di Lucera e San Severo, su suoli sabbiosi. A maturazione assume un colore rosso intenso. Il nome deriva dalla morfologia della bacca a forma di prugna; è consumato fresco, per la preparazione di salsa e conservato in grappoli denominati "serte".

TRADIZIONI

Intrecciare i grappoli di 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.

► 'Prunil',
varietà locale di
pomodoro.





DA BIODIVERSO...

In questo [breve video](#) la signora Angelina trasmette a due giovani donne l'antica arte di creare le "ramasole", grappoli di bacche di 'Pomodoro regina', 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.





Bibliografia

- Accogli R., Conversa G., Ricciardi L., Sonnante G., Santamaria P., 2018. Nuovo Almanacco BiodiverSO. Biodiversità delle specie orticole della Puglia. Università degli Studi di Bari Aldo Moro, Bari.
- Accogli R., Nicolì F., De Bellis L., 2014. Tradizioni e saperi attorno ad alcune varietà locali di *Cucumis melo* L. in Salento (Puglia). *Thalassia Salentina*, 36, 43-52.
- Argentieri, M. P., Accogli, R., Fanizzi, F. P., Avato, P., 2011. Glucosinolates profile of "mugnolo", a variety of *Brassica oleracea* L. native to southern Italy (Salento). *Planta medica*, 77, 287-292.
- Bressanini D., 2019. La scienza delle verdure. La chimica del pomodoro e della cipolla. Gribaudo, Milano.
- D'Acunzo F., Giannino D., Longo V., Ciardi M., Testone G., Mele G., Nicolodi C., Gonnella M., Renna M., Arnesi G., Schiappa A., Ursini O., 2017. Influence of cultivation sites on sterol, nitrate, total phenolic contents and antioxidant activity in endive and stem chicory edible products. *International Journal of Food Science & Nutrition*, 1, 52-64.
- Didonna A., Colonna M.A., Renna M., Signore A., Santamaria P., 2022. I Prodotti Agroalimentari Tradizionali di Puglia. Università degli Studi di Bari Aldo Moro, Bari.
- Gonnella M., Renna M., D'Imperio M., Santamaria P., Serio F., 2019. Iodine Biofortification of Four *Brassica* Genotypes is Effective Already at Low Rates of Potassium Iodate. *Nutrients*, 11, 451
- Kerje T., Grum M., 2000. The origin of melon, *Cucumis melo*: a review of the literature. *Acta Horticulturae*, 510, 37-44.
- Laghetti, G., Martignano, F., Falco, V., Cifarelli, S., Gladis, T., Hammer, K. 2005. "Mugnoli": a Neglected Race of *Brassica oleracea* L. from Salento (Italy). *Genetic Resources and Crop Evolution*, 52, 635-639.
- Mazzeo R., Morgese A., Sonnante G., Zuluaga D.L., Pavan S., Ricciardi L., Lotti C., 2019. Genetic Diversity in broccoli rabe (*Brassica rapa* L. subsp. *sylvestris* (L.) Janch.) from Southern Italy. *Scientia Horticulturae*, 253, 140-146.
- Niola M., 2014. Si fa presto a dire cotto. Un antropologo in cucina. Il Mulino, Bologna.
- Palmitessa O.D., Durante M., Leoni B., Montesano F., Renna M., Serio F., Somma A., Santamaria P., 2021. Enhancement of a Landrace of Carosello (Unripe Melon) through the Use of Light-Emitting Diodes (LED) and Nutritional Characterization of the Fruit Placenta. *Sustainability*, 13, 11464.
- Palmitessa O.D., Durante M., Somma A., Mita G., D'Imperio M., Serio F., Santamaria P., 2022. Nutraceutical Profile of "Carosello" (*Cucumis melo* L.) Grown in an Out-of-Season Cycle under LEDs. *Antioxidants*, 11, 777.
- Somma A., Palmitessa O.D., Leoni B., Signore A., Renna M., Santamaria P., 2021. Extraseasonal Production in a Soilless System and Characterisation of Landraces of Carosello and Barattiere (*Cucumis melo* L.). *Sustainability*, 13, 11425.
- Renna M., Gonnella M., Giannino D., Santamaria P., 2014. Quality evaluation of cook-chilled chicory stems (*Cichorium intybus* L., Catalogna group) by conventional and sous vide cooking methods. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 94, 656-665.
- Renna M., Serio F., Signore A., Santamaria P., 2014. The yellow-purple Polignano carrot (*Daucus carota* L.): a multicoloured landrace from the Puglia region (Southern Italy) at risk of genetic erosion. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 61, 1611-1619.

- Santamaria P., 2015. Racconti Raccolti. Eco-logica editore, Bari.
- Santamaria P., Renna M., 2021. Come bio vuole. Il percorso partecipativo della Compagnia del Carosello per una comunità del cibo. Università degli Studi di Bari Aldo Moro, Bari.
- Serio F., Florio G., Parente A., Santamaria P., 2005. Confronto tra sistemi di coltivazione di carosello e barattiere in serra. II. Aspetti qualitativi. *Colture protette*, 34 (5, supplemento), 28-35.
- Signore A., Renna M., D'Imperio M., Serio F., Santamaria P., 2018. Preliminary Evidences of Biofortification with Iodine of "Carota di Polignano," An Italian Carrot Landrace. *Frontiers in Plant Science*, 9, 170.
- Stepansky A., Kovalsky I., Perl-Treves R., 1999. Intraspecific classification of melons (*Cucumis melo* L.) in view of their phenotypic and molecular variation. *Plant Systematics and Evolution*, 217, 313-333.
- Viani P., 1929. Cipolla. In: Trattato di orticoltura – Orticoltura speciale. Francesco Battiato, Catania, 658-673.
- Vivarelli L., 1921. La coltivazione della cipolla per seme. Monografie Agrarie e Zootecniche N. 58. Francesco Battiato, Catania.

Crediti

- Antonella Berlen è l'autrice delle foto di pagina:
2, 4, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 44, 46, 47, 52, 53, 54 e 55;
- Beniamino Leoni è l'autore delle foto di pagina:
6, 14, 17, 18, 22, 63, 70, 71, 79, 92, 95, 96, 97, 106, 107, 124, 125 e 131;
- Vito Abrusci è l'autore delle foto di pagina:
65, 66 e 72.

La maggior parte delle foto proviene dal progetto BiodiverSO e dagli autori.

Dieci prodotti per te. Ortaggi della tradizione pugliese

Progetto "I PAT (Prodotti Agroalimentari Tradizionali) pugliesi: un biglietto da visita dell'agricoltura di qualità". Realizzato con il contributo della Regione Puglia - Dipartimento Agricoltura Sviluppo Rurale ed Ambientale. D.G.R. 1396/2020 «Programma di promozione dei prodotti agroalimentari pugliesi di qualità ed Educazione Alimentare Annualità 2020-2021».

Editore
Università degli Studi di Bari Aldo Moro

ISBN 978-88-6629-076-6