

# I BARATTIERI



## DESCRIZIONE E CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Il barattiere è un ortaggio tipico della regione puglia che si sviluppa nella regione durante la stagione estiva. Fa parte della famiglia dei Cucumis melo ed ha un peso di circa 400-500 gr. Presenta un'epidermide di colore verde ed una polpa croccante.

## PERIODO DI RACCOLTA E ZONA DI PRODUZIONE

Questo prodotto è tipico della regione Puglia e si raccoglie durante i mesi estivi. Le principali zone di coltivazione si trovano a Sud di Bari, ma soprattutto tra Polignano a Mare, Monopoli e Fasano.

## CURIOSITÀ, STORIA E TRADIZIONE

La sua origine è attribuita alla coltivazione di Leonardo Pinto, un contadino di Fasano soprannominato "barattiere" che fu il primo a coltivare questa pianta. Da qui deriva il nome. Somiglia per il colore al cetriolo ma ha la forma del cocomero. Viene consumato quando è immaturo e alcuni contadini locali lo soprannominano "caviale verde" per la caratteristica, grazie alla quale si possono mangiare anche la parte centrale del frutto con semi ancora abbozzati.

## ASPETTI NUTRIZIONALI

Il barattiere è un prodotto povero di calorie, infatti 100 gr di prodotto apportano solamente 15 kcal. I macronutrienti sono rappresentati da: 0,14 gr di grassi, 3,37 gr di proteine, 2,1 gr di zuccheri, 0,64 gr di sale, ma a contraddistinguere il prodotto è l'elevata presenza di acqua.

## UTILIZZO GASTRONOMICO

Oltre al mesocarpo, si mangia anche la parte centrale del frutto, con semi ancora abbozzati e placenta deliquescente. Gli utilizzi in cucina sono diversi. Si può utilizzare nel piatto tipico pugliese dell'acquasala o per accompagnare primi piatti, come purea di fave e pasta con sugo di pomodoro fresco e cacioricotta. Oppure può essere degustato crudo e senza condimento.



# BIETOLA DI FASANO

## DESCRIZIONE E CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

LE BIETOLE FASANESE/BARESE È UNA PIANTA COMPATTA CON FOGLIE ERETTE, LANCEOLATE, LISCE E CARNOSE, IL COLORE È DI UN VERDE BRILLANTE. PUR ESSENDO UNA VECCHIA VARIETÀ, TANTI ANNI DI SELEZIONE CURATA DAI NOSTRI BRAVI ORTICOLTORI PUGLIESI FANNO DI QUESTA VARIETÀ DI BIETOLA UNA SPECIE LEADER TRA LE COSTE, IN PARTICOLARE SUL CICLO INVERNALE. ALTRA DIFFERENZA NOTATA È CHE LA BARESE TENDE A SALIRE A SEME LEGGERMENTE PIÙ TARDI RISPETTO ALLA FASANESE. NEL SUD BARESE È RACCOLTA A METÀ CICLO E VENDUTA A MAZZETTI SUL MERCATO LOCALE COME BIETOLINA.

## PERIODO DI RACCOLTA E ZONA DI PRODUZIONE

- **Periodo di semina da novembre ad agosto**
  - **Raccolta da marzo a ottobre**
  - **Durata del ciclo colturale 3 - 4 mesi**
- Zona di produzione Puglia Fasano (BR)**

## CURIOSITÀ, STORIA E TRADIZIONI

La bietola ha origini antichissime: la sua antenata era parte delle coltivazioni della preistoria, quando si diffondeva naturalmente nella zona costiera caratterizzata dalla sabbia, nell'area del bacino Mediterraneo. Anche le popolazioni etrusche e quelle romane la utilizzavano nelle loro pietanze. Solo successivamente, all'epoca della Roma imperiale, nacque la tipologia da radice, più simile alla comune bietola rossa e a quella da costa

## ASPETTI NUTRIZIONALI

100 g di bietole contengono 19 kcal. Le bietole, inoltre, contengono buone quantità dei seguenti componenti: Acqua; Sali minerali, in particolare potassio e ferro, la cui assimilazione nell'organismo è facilitata dalla presenza di vitamina C; Carotenoidi, sostanze vegetali tra cui la luteina e il betacarotene (elemento trasformato dall'organismo in vitamina A), che svolgono un'azione antiossidante; Clorofilla, pigmento vegetale che conferisce alle foglie un bel colore verde brillante, ma che, soprattutto, viene trasformata durante la digestione in sostanze dall'importante funzione protettiva contro malattie tumorali; Fibra, soprattutto nei gambi carnosissimi; Saponine, sostanze vegetali che facilitano l'eliminazione dei grassi; Acido folico, importante per lo sviluppo di tutte le cellule, per il normale sviluppo del feto e per una buona crescita nell'infanzia. Indoli, sostanze contenenti azoto la cui assunzione abituale sembra preservare dai tumori del seno e dell'utero.

## UTILIZZO GASTRONOMICO

**Torta salata con bietole e spinaci.**

**Ingredienti per l'impasto:** 300 grammi di farina di kamut, 100 grammi di olio d'oliva, un pizzico di sale, un pizzico di bicarbonato, tre cucchiaini di aceto di mele. **Ingredienti per il ripieno:** 400 grammi di bietole cotte al vapore, 400 grammi di spinaci cotti al vapore, una cipolla, un cucchiaino di olio d'oliva, sale, parmigiano. **Procedimento:** preparare un impasto con gli ingredienti elencati seguendo un metodo simile a quello della pasta frolla. Una volta ottenuta una palla di pasta mettere in frigo a riposare. Nel frattempo preparare il ripieno. Dopo aver fatto soffriggere una cipolla in poco olio, aggiungere le bietole e gli spinaci. Aggiustare di sale. Stendere la pasta e ricoprire il foglio di una teglia. Versare il ripieno. Spolverare con parmigiano e pan grattato. Cuocere in forno a 180 gradi per mezz'ora circa.



# LA CICORIA



## DESCRIZIONE E CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

La Cicoria o anche detta catalogna di Galatina, è una varietà molto diffusa e molto apprezzata in tutta la Puglia.

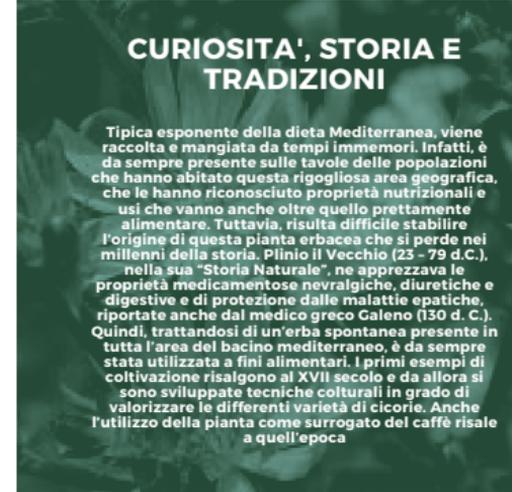
La sua particolarità è l'aver sia foglie che puntarelle.

È un ottimo alimento sia crudo che cotto.



## PERIODO DI RACCOLTA E ZONA DI PRODUZIONE

Prodotte soprattutto nei pressi di Molfetta e Galatina la Cicoria si trova sul mercato fino a fine Ottobre.



## CURIOSITA', STORIA E TRADIZIONI

Tipica esponente della dieta Mediterranea, viene raccolta e mangiata da tempi immemori. Infatti, è da sempre presente sulle tavole delle popolazioni che hanno abitato questa rigogliosa area geografica, che le hanno riconosciuto proprietà nutrizionali e usi che vanno anche oltre quello prettamente alimentare. Tuttavia, risulta difficile stabilire l'origine di questa pianta erbacea che si perde nei millenni della storia. Plinio il Vecchio (23 - 79 d.C.), nella sua "Storia Naturale", ne apprezzava le proprietà medicamentose nevralgiche, diuretiche e digestive e di protezione dalle malattie epatiche, riportate anche dal medico greco Galeno (130 d. C.). Quindi, trattandosi di un'erba spontanea presente in tutta l'area del bacino mediterraneo, è da sempre stata utilizzata a fini alimentari. I primi esempi di coltivazione risalgono al XVII secolo e da allora si sono sviluppate tecniche culturali in grado di valorizzare le differenti varietà di cicorie. Anche l'utilizzo della pianta come surrogato del caffè risale a quell'epoca



## ASPETTI NUTRIZIONALI

A livello nutrizionale la cicoria è un alimento adatto a chiunque stia seguendo una dieta ipocalorica poiché contiene pochi zuccheri e pochissimi grassi. Le calorie della cicoria sono ridotte: 100 grammi ne forniscono circa 17.

Risulta invece ricca di micronutrienti e in particolare di alcuni minerali come ferro, calcio e potassio (100 gr di cicoria contengono il 6-7% del nostro fabbisogno giornaliero di questi minerali) e di alcune vitamine, come la vitamina C e la vitamina E. Cinque porzioni di cicoria al giorno sarebbero in grado da sole di soddisfare le nostre necessità quotidiane di queste vitamine. Inoltre, contiene acido cicorico (che conferisce il caratteristico sapore amaro alla cicoria) e possiede un buon contenuto di fibra, utile per migliorare la nostra regolarità intestinale.



## UTILIZZO GASTRONOMICO

Il piatto più famoso e amato a base di cicorie sono le "fave con cicorie" una pietanza semplice e genuina, un piatto della tradizione contadina pugliese realizzato con due ingredienti principali: fave secche decorticate e cicorie selvatiche, erbe che crescono spontanee, dal tipico sapore amaro, il tutto insaporito con ottimo olio extravergine di oliva.

La particolarità di questo piatto infatti sono i due sapori molto diversi delle cicorie e delle fave il quale rende il piatto molto amato

# Carote di Polignano

## DESCRIZIONE E CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Sono carote dai molti colori arancioni, giallo tenue, giallo intenso e viola scuro. La lunghezza delle radice varia dai 15 a 25 cm, con un diametro che può raggiungere 5 cm.

## PERIODO DI RACCOLTA E ZONE DI PRODUZIONE

La zona di produzione avviene a Polignano a mare soprattutto nei terreni nella frazione di San Vito. La semina avviene alla fine dell'estate, la raccolta invece di protrae da dicembre a marzo.

## CURIOSITÀ, STORIE E TRADIZIONE

La coltivazione di questo ortaggio è tutta nelle mani dei contadini di Polignano: sono loro che selezionano i semi migliori, in grado di dare vita a carote prive di quel tipico colore arancione acceso imposto dalle industrie. La pianta viene raccolta con estrema cura, separando il fusto dalle foglie e ponendole in cassette piene d'acqua salmastra dove vengono lavate fino a renderle perfettamente pulite. La carota di Polignano ha ottenuto il riconoscimento dei Presidi Slow Food.

## ASPETTI NUTRIZIONALI

Le carote hanno un buon contenuto di antocianine potenti antiossidanti naturali. Contengono zucchero, proteine, acqua, carboidrati, fibre, vitamine, sali minerali, potassio, ferro, calcio, magnesio, fosforo e zinco

## UTILIZZO GASTRONOMICO

La carota di Polignano può essere consumata cruda o cotta, da sola o come ingrediente di primi piatti (risotto con la carota), per contorni ed anche per torte, liquori, gelati, yogurt, confetture



# CIPOLLA ROSSA DI ACQUAVIVA



## CARATTERISTICHE E DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

La cipolla rossa di Acquaviva ha un sapore dolce e ha un aspetto di un cerchio appiattito e largo, ha un colore violaceo che si schiarisce all'interno fino a diventare bianca.



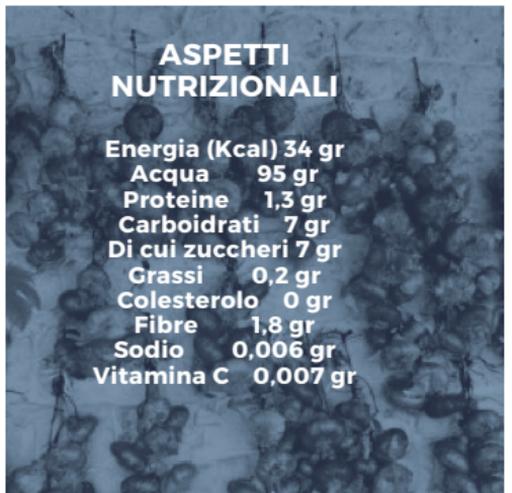
## PERIODO DI RACCOLTA E ZONA DI PRODUZIONE

Viene seminata a settembre e raccolta agli inizi di luglio fino ad agosto, viene coltivata ad Acquaviva delle fonti, a Sammichele di Bari e a Cassano delle Murge.



## CURIOSITÀ, STORIA E TRADIZIONE

La cipolla rossa di Acquaviva viene coltivata a mano e del tutto naturale e cresce nei terreni di acqua viva dove i terreni sono ben drenati ed aerati, profondi, ricchi in potassio, con un impasto medio, tendente a limoso.



## ASPETTI NUTRIZIONALI

Energia (Kcal)	34 gr
Acqua	95 gr
Proteine	1,3 gr
Carboidrati	7 gr
Di cui zuccheri	7 gr
Grassi	0,2 gr
Colesterolo	0 gr
Fibre	1,8 gr
Sodio	0,006 gr
Vitamina C	0,007 gr



## UTILIZZO GASTRONOMICO

La Cipolla di Acquaviva delle Fonti può essere assaporata nelle ricette più gustose e disparate: dalle sfiziose cipolle in agrodolce, alla marmellata da accompagnare a formaggi freschi o stagionati e crudité di verdure sino al tradizionale Calzone.