



**Settimana
della
Biodiversità
Pugliese**
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

**20-26
MAGGIO
2023**



REGIONE PUGLIA
ASSESSORATO AGRICOLTURA



**MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE**



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI BARI
ALDO MORO**
DIPARTIMENTO DI SCIENZE DEL SUOLO
DELLA PIANTA E DEGLI ALIMENTI - D.S.S.P.A.



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese

Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

CAVOLETTI! CHE SORPRESA

Antonella Epicoco



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI BARI
ALDO MORO**
DIPARTIMENTO DI SCIENZE DEL SUOLO, DELLA
PIANTA E DEGLI ALIMENTI (DI.S.S.P.A.)



A volte anche le esperienze di coltivazione di successo iniziano per caso. La nostra è cominciata la scorsa estate quando mio padre ed io, a fine agosto, abbiamo preparato il semenzaio per ospitare i semi e poi le piantine dei nostri cavoli: cavolo verza, cavolo broccolo ‘Calabrese’, cavolo spigarello, *mùgnulo*, cima di rapa, cavolfiore bianco, violetto e verde ‘Romanesco’, cavoletto di Bruxelles, cavolo nero e cavolo riccio. Tanti cavoli, per la maggior parte con una lunga storia di coltivazione pugliese alle spalle. A far eccezione tra questi è certamente il cavoletto di Bruxelles, ortaggio meno noto in fatto di coltivazione e consumo, nel quale questa volta è andata a imbattersi la nostra voglia di portare in campo quanto più possibile l’agrobiodiversità.

Di origine nordeuropea, il cavoletto di Bruxelles è diffuso ancora oggi soprattutto nella Penisola scandinava, dove ben si adatta al clima freddo invernale e alle estati non troppo calde e siccitose. Si tratta di un ortaggio relativamente giovane nell’evoluzione che ha interessato le brassicacee, contenente glucosinolati, sostanze bioattive con funzione antitumorale nell’uomo, e addirittura un più alto contenuto di zuccheri, proteine, fibre ed energia, per 100 grammi di prodotto, se confrontato con altre specie della stessa famiglia. In Italia, la coltivazione si estende su poche centinaia di ettari sparsi tra Liguria, Campania, Puglia e Calabria. Ma andando indietro di qualche decennio nel passato contadino della mia famiglia, ho appreso che mio nonno Antonio, di mestiere *sciardiniere* (termine che nel dialetto di Francavilla Fontana (BR) indica tuttora



Figura 1 - Semenzaio di Brassicacee.



chi possiede o conduce in affitto terreni fertili e irrigui da cui ricava una grande varietà di ortaggi), già negli anni Ottanta cominciò a coltivare i cavoletti spinto dalle richieste che riceveva all'epoca presso il mercato ortofrutticolo di Taranto, prevalentemente da commercianti della stessa provincia tarantina e da quelli calabresi.



Figura 2 - Nell'orto, tra i filari di Brassicacee.

Dal punto di vista botanico della pianta si consumano le gemme rigonfie presenti all'ascella delle foglie, dove vengono a formarsi dei piccoli grumoli che nell'aspetto ricordano dei cavoli cappuccio, ma con un sapore completamente diverso, intenso e deciso al punto che ad alcuni può risultare addirittura amaro e sgradevole; per questo, generalmente, i cavoletti o li si ama, o li si odia.



Figura 3 - Insalata di cavoletti di Bruxelles e carote di Polignano.

In cucina vengono utilizzati perlopiù stufati, bolliti o cotti al vapore. Sono ottimi per accompagnare secondi piatti di carne, pesce e uova, ma anche per arricchire insalate, zuppe e vellutate.

La nostra prima esperienza di coltivazione dei cavoletti, benché cominciata per caso, ha reso necessari alcuni accorgimenti e si è rivelata tutt'altro che impegnativa. Il lungo ciclo colturale ha avuto avvio con il momento della semina di fine estate in un luogo piuttosto ombreggiato, seguito da quello del trapianto dopo poco più di un mese, quando abbiamo distanziato le nostre sei piantine di circa 50 cm l'una dall'altra sulla fila. Il ricorso all'irrigazione è stato frequente e puntuale nel periodo immediatamente successivo al trapianto, ridotto al necessario nel corso della stagione invernale. In questa fase, oltre a tenere sotto controllo il terreno per l'umidità, abbiamo effettuato manualmente delle sarchiature per mantenerlo sempre arieggiato e libero dalle infestanti.



Avvantaggiandosi delle condizioni del terreno argilloso-calcareo e del preventivo apporto di letame, i cavoletti sono cresciuti senza pretendere altri particolari interventi agronomici. Ogni volta che tornavamo a far visita a quelle piante era tanta la meraviglia che coglievamo dalla loro lenta, ma evidente trasformazione: inizialmente minuscole, le gemme diventavano sempre più grandi e grosse. Così, quando hanno raggiunto la taglia di una noce, abbiamo cominciato a staccare a mano un cavoletto per volta e, nel giro di un mesetto, abbiamo ottenuto due raccolte abbondanti e una terza ed ultima più scarsa.



Figura 4 – Cavoletti in due differenti stadi di crescita.

Giunti in tavola, i cavoletti si sono definitivamente aggiudicati il nostro più alto gradimento. Chi pensa di odiare i cavoletti dovrebbe provarli in un bel piatto di maccheroni, possibilmente fatti in casa, meglio ancora se abbinati a della pancetta, dell'ottimo formaggio pecorino pugliese grattugiato e una spolverata di pinoli croccanti. L'accostamento è indovinato: il sapore amarognolo dei cavoletti in doppia consistenza, croccante e cremosa, trova un equilibrio perfetto nelle note sapide e corpose della pancetta unita al formaggio; i pinoli completano il piatto donando un tocco di delicatezza. Basta dunque procurarsi tutti gli ingredienti e preparare un impasto di semola rimacinata di grano duro e acqua che, con l'aiuto di un ferretto, servirà a ricavare i maccheroni. I cavoletti, una volta puliti e lavati, vanno sistemati in una vaporiera e cotti per qualche minuto. Dopodiché, in un tegame si mette l'olio extravergine d'oliva, una cipolla sminuzzata e la pancetta dolce, si aggiunge una parte dei cavoletti, interi o tagliati, e si fa saltare il tutto regolando di sale. Con la parte restante si ottiene la crema frullando cavoletti, pinoli e formaggio pecorino insieme ad un cucchiaio d'olio. Si cuoce infine la pasta in acqua bollente salata, si scola al dente e si versa nel tegame dove si incorpora anche la crema lasciando amalgamare per qualche minuto ancora tutti gli ingredienti. La pietanza va presentata in tavola ben calda, cosparsa di un'ultima, generosa manciata di formaggio pecorino. Sarà promossa al primo boccone.



Figura 5 - Maccheroni fatti in casa con cavoletti, pancetta, pinoli e una spolverata di formaggio pecorino grattugiato.

Per quest'anno il cavoletto di Bruxelles ha superato con disinvoltura tutte le prove. Non ci resta che riservargli un posto privilegiato nella cura del semenzaio e del nostro orto. E chissà che con il tempo non continui a conquistarci con sorprese sempre più belle e appetitose.

