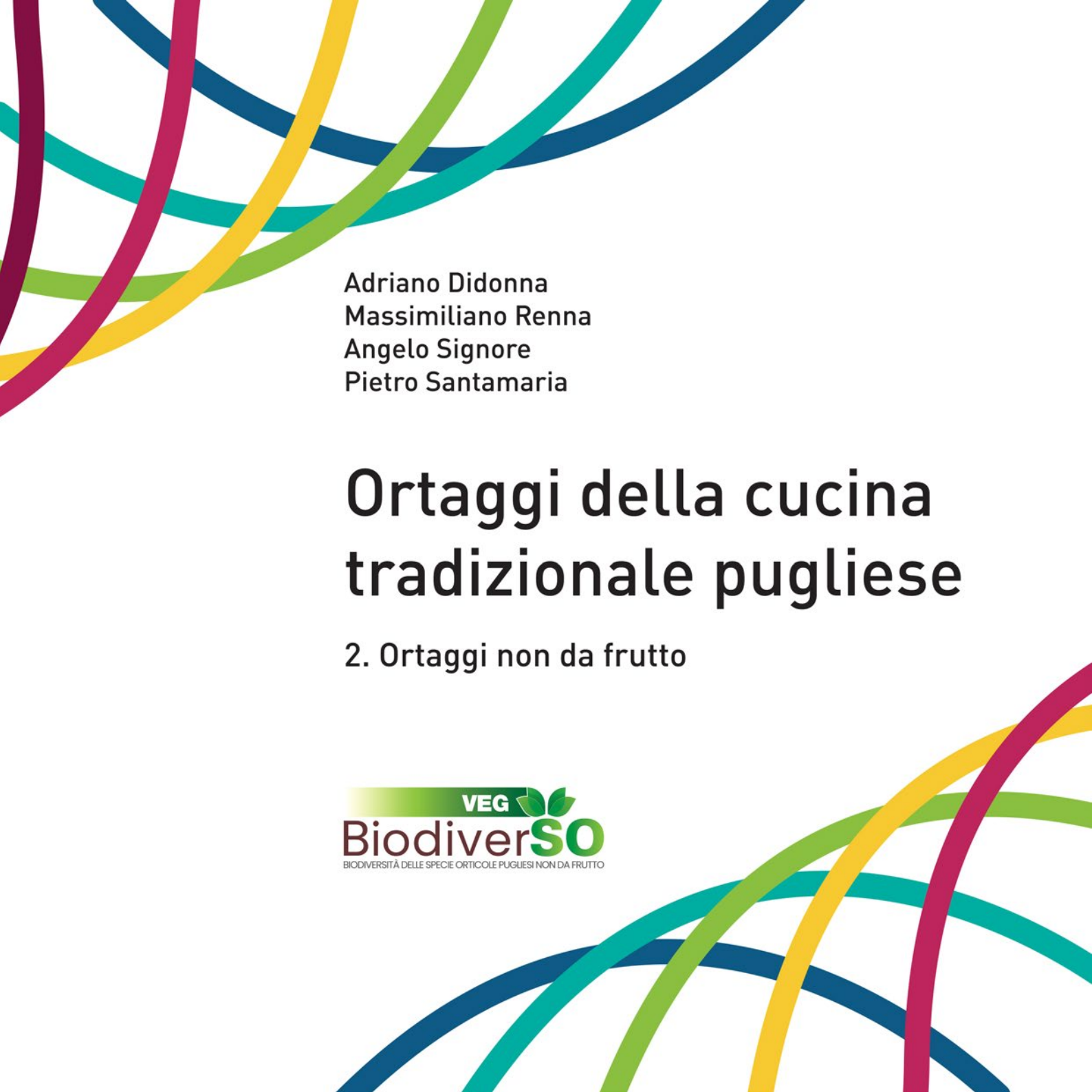




Adriano Didonna
Massimiliano Renna
Angelo Signore
Pietro Santamaria

Ortaggi della cucina tradizionale pugliese

2. Ortaggi non da frutto


BiodiverSo
BIODIVERSITÀ DELLE SPECIE ORTICOLE PUGLIESI NON DA FRUTTO

Adriano Didonna, Massimiliano Renna, Angelo Signore, Pietro Santamaria

Ortaggi della cucina tradizionale pugliese

2. Ortaggi non da frutto



REGIONE
PUGLIA



PSR Puglia 2014-2022, Misura 10 - Pagamenti agro-climatico-ambientali, Sottomisura 10.2 - Sostegno per la conservazione, l'uso e lo sviluppo sostenibile delle risorse genetiche in agricoltura. Operazione 10.2.1 - Progetti per la conservazione e valorizzazione delle risorse genetiche in agricoltura.

editore



ISBN 978-88-88793-89-4

INDICE

Le vie della tradizione viva	04	Sedano di Torrepaduli	43
Nos in Apulia vidimus	06	Sponzali	44
Vieni a mangiare (le verdure) in Puglia	08	Fava di Carpino	45
Gli ortaggi non da frutto della cucina tradizionale pugliese...	13	Cardoni	46
Batata dell'agro leccese	14	... e le piante spontanee del territorio	49
Capperi del Gargano	15	Asparagi selvatici	50
Carciofi di Putignano	16	Aspraggine volgare	
Carciofo bianco tarantino	17	Bietola di campagna o bietola selvatica	
Carciofo di San Ferdinando	18	Boccione maggiore	
Carciofo di Mola	19	Boccione minore	
Carota di Polignano	20	Borragine	
Carota di Zapponeta	21	Cardoncello	
Carota giallo - viola di Tiggiano	22	Cicorie selvatiche o Cicorielle	
Cavolo riccio	23	Finocchio selvatico	
Chepe de murte - cavolo rapa	24	Grespino o Sivone	
Cicoria di Galatina	25	Lampascione (Lambascione) o Cipollaccio	51
Cicoria all'acqua	26	Marasciuli	
Cicoria "puntarelle" molfettese	27	Ortica	
Cicoria riccia	28	Portulaca	
Cima di cola	29	Ruchetta	
Cima di rapa	30	Salicornia	
Cima di rapa di Minervino Murge	31	Senape o Cimamarelle	
Cipolla di Acquaviva delle Fonti	32	Smirnio	
Cipolla di Zapponeta	33	Succiamele delle fave-sporchia	
Fagiolino dall'occhio	34	La cucina tradizionale	53
Fava di Zollino	35	Puglia terra di carciofi	55
Fava Melonia	36	Carciofi al gratin	56
Mùgnuli	37	Carciofi con uova e formaggio	58
Patata bisestile	38	Carciofi fritti	60
Patata di Zapponeta	39	Carciofi ripieni	62
Patata zuccherina di Calimera	40	Parmigiana di carciofi	64
Pisello nano di Zollino	41	Patate e carciofi al forno	66
Pisello riccio di Sannicola	42	Cardoni gratinati	68
		Piselli freschi e carciofi ripieni	70
		La tradizione delle fave con le cicorie	73
		Capriata	74

Fave bianche e cicorie	76	Piselli con le uova	148
Fave novelle e cicorie	78	Sopratavola	150
Impanata	80	Le conserve	153
Ortaggi, acqua e farina	83	Asparagi sott'olio	154
Calzone di Ischitella	84	Capperi in salamoia	
Focaccia di San Giuseppe di Gravina	86	Capperi sott'aceto	
Pizza sfoglia e scannatedda	88	Carciofini sott'olio	
Calzone	90	Caruselle sott'aceto	155
Capunti con cardoncelli e mollica fritta	92	Finocchio marino sott'aceto	
Orecchiette con la rucola	94	Lampascioni sott'olio	
Orecchiette con le cime di rapa	96	Salicornia sott'olio	
Pancotto	98		
Pasta con cavolfiore	100		
Pasta con i fagiolini	102		
Trià cu lli mugnuli	104		
Ortaggi "al naturale"	107		
Fave fresche	108		
Fave fresche cotte in pignatta	110		
Foglie miste	112		
Bietole selvatiche al pomodoro	114		
Capriata alla martinese	116		
Cime di rapa stufate	118		
Cipolle al forno gratinate	120		
Cocule di patate	122		
Lambascioni fritti	124		
Lambascioni in agro	126		
Lambascioni sotto la cenere	128		
Minestra verde	130		
Paparine 'nfucate	132		
Piselli a cecamariti	134		
Altre ricette e preparazioni della tradizione	137		
Agnello alla Gravinese	138		
Pecora alla rizzola	140		
U cutturidd	142		
Liquore Centerbe della Murgia	144		
Frittata di asparagi selvatici	146		

Le vie della tradizione viva

Lo sguardo dello “straniero”, ovvero di tutti coloro che ormai sempre numerosi e in ogni periodo dell’anno visitano la nostra regione, ci induce a guardare con maggiore attenzione a quello che abbiamo, che è quello che tanti vengono a cercare. Ma, se ci pensiamo, quanta consapevolezza di tutto questo abbiamo, noi che qui ci siamo nati? È per tutto questo che è importante portare avanti il compito di raccontare, a seguito di rigorose ricerche, delle ricchezze antiche e vere della Puglia, di svelarne le storie e i segreti più intimamente legati a quello che siamo. Il risultato è questo libro, che segue il percorso del racconto lungo le strade e le campagne, ricche di orti e dei loro prodotti, di conoscenza e di storie.

Anche qui, come nel precedente lavoro, gli autori ci rivelano tanto degli ortaggi della cucina tradizionale regionale, questi definiti “non da frutto”, una straordinaria varietà di colori, profumi e sapori attorno ai quali si raccoglie la vasta e antica sapienza, vitale e diffusa, dei nostri agricoltori e delle donne delle nostre famiglie rurali che ne hanno fatto ricette e preparazioni di altrettanto straordinaria bontà.

Questi ortaggi, iscritti nell’elenco nazionale dei “Prodotti Agroalimentari Tradizionali” (PAT), arricchiscono il lungo elenco di prodotti agricoli e agroalimentari pugliesi (i PAT riconosciuti dal Ministero li ritroviamo nel portale www.patpuglia.it) le cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura risultino consolidate nel tempo, secondo regole tradizionali protratte nel tempo. Non solo un archivio però, ma una traccia che non si perde e che si rinnova nel lavoro svolto quotidianamente da tanti, per fortuna anche tanti giovani, nei loro orti.

È grazie a loro, ed è grazie al rigoroso lavoro scientifico e di ricerca storica che gli autori e il loro gruppo realizzano da molti anni, se la strategia della Regione Puglia per la qualità delle produzioni e per la tutela, la salvaguardia e la promozione della biodiversità di interesse agrario si è consolidata, sapendo ritrovare forme concrete di espressione di un’agricoltura sostenibile e raccontare, raccontarci, di un patrimonio immateriale che è leva per la valorizzazione dei territori e dei loro prodotti.

Luigi Trotta

Dirigente Sezione Competitività
delle filiere agroalimentari Regione Puglia



**REGIONE
PUGLIA**



Nos in Apulia vidimus

L'ampio orizzonte di questo libro, nonostante che si limiti questa volta ad esaminare una specie di ortaggi, quelli non da frutto, e inoltre la ricchezza della documentazione, sia iconografica che verbale, l'attenzione rivolta ai territori interessati, ai nomi delle piante nella loro versione italiana e dialettale, alla loro utilizzazione in cucina attraverso le ricette originarie locali, fanno ovviamente rivolgere il pensiero alla storia di questo genere d'informazione, che ha raggiunto ormai un traguardo – e qui ne abbiamo una testimonianza – cui la ricerca botanica ha aspirato partendo da generi diversi come la topografia, la linguistica, la medicina, la culinaria, la georgica, talora con interessi prettamente letterari, talora con intenti specificamente botanici ed eruditi come gli orti botanici che hanno dato vita alla moderna scienza naturale.

In occasione di questa ricerca, che riguarda la Puglia, piace ricordare due tappe fondamentali della tradizione, una riguardante specificamente la Puglia, ma di carattere storico-geografico, l'altra in genere il mondo delle piante e in particolare la nostra area meridionale, talora proprio la nostra regione. Si tratta di autori che vivono ancora nell'area culturale latina, sulla tradizione del classicismo, e che hanno un rilievo notevole nella storia della cultura, perché la loro attenzione si è rivolta a due aspetti importanti della ricerca botanica, il territorio col suo clima, l'ambiente, e la denominazione delle piante con la loro forma e la loro peculiare natura. Antonio De Ferrariis detto Galateo dal suo luogo di nascita, Galatone, il più grande umanista pugliese, vissuto fra Quattro e Cinquecento, e Giambattista della Porta, il più grande erudito dell'enciclopedismo italiano fra Cinque e Seicento. Il primo fu autore fra l'altro di una esemplare opera topografica, *De situ lapygiae*, il secondo pubblicò, fra una quantità di trattati scientifici di varie materie, due opere riguardanti la botanica, la *Villa* e la *Fitognomonia*.

Del Galateo, innamorato del clima e della storia della sua terra salentina, varrà prima di tutto ricordare la sua citazione dei versi di Orazio quando rimpiange la Puglia per la bellezza della sua natura: «Quell'angolo di terra più degli altri / mi sorride, dove ritrovi il profumo / dell'Attica nel miele, e il verde di Venafrò / nel profumo negli ulivi»; poi il suo sintetico giudizio, una vera celebrazione, sulla capacità produttiva del suolo: «I cereali, gli ortaggi, la frutta sono ottimi: il grano e l'orzo sono di eccellente qualità; l'avena della Iapigia tiene testa, in un confronto, all'orzo, e l'orzo al grano delle altre regioni; i loro frutti posseggono un alto valore nutritivo; i cavoli, le cipolle, le cicorie selvatiche, i rafani, le zucche le fave crescono di straordinaria grandezza; i meloni sono enormi e saporitissimi, gli agrumi sono presenti ovunque in abbondanza; le erbe che vengono utilizzate in medicina sono le più efficaci di tutte le altre della stessa specie» (A. Galateo, *De situ lapygiae*, Congedo, 2005, a cura di D. Defilippis, p. 17).

Al della Porta dobbiamo invece una straordinaria sistemazione della materia georgica in una *Villa* immaginaria, dove l'autore conduce il lettore descrivendo volta per volta le piante più diverse, con le relative notizie sulla denominazione, sulle varietà, sul clima in cui preferibilmente crescono, sulla natura del suolo, sulla

seminazione, sull'«arte», ossia sul modo di curarle, e sulla conditura, ossia sul modo di prepararle per la consumazione. Il tutto è disposto in 12 libri, che indicano con lo stesso numero astrale la completezza della rassegna, dall'assetto della masseria alle zone riservate al bosco selvaggio e produttivo, alla coltivazione, al *pomarium*, dove crescono gli alberi da frutta, e all'oliveto, alla vigna, agli arbusti e all'*hortus coronarius*, ossia quello che produce i fiori, e all'*hortus olitorius*, che produce frutti e verdure varie, fino al frumento e al prato. Proprio nel decimo e undicesimo libro, dedicati agli orti, troviamo esempi dell'attenzione diretta che lo scienziato napoletano dovette rivolgere alla Puglia nella sua ricerca: «*Nos in Apulia vidimus*», scrive, ossia “ho visto personalmente in Puglia” melloni enormi che un asinello appena ne riusciva a portare due; dove s'insiste anche sulla diversità delle specie (G. B. della Porta, *Villa*, X lxi, Ediz. Naz. diretta da F. Tateo). A parte la notizia di curiosità varie, come la fantasia dei contadini pugliesi sulle previsioni del raccolto in base alla forma assunta dall'asfodelo, o la parola che in lingua italiana si usa in Puglia quando il terreno si rompe («*arva proscindunt*») a Novembre e Ottobre (*Villa*, XI xiv-xv).

Orbene, in questo libro dedicato specificamente a una parte dell'*ortus olitorius*, in più attraverso l'illustrazione iconografica e la storia, ma anche l'impiego in cucina, balza più viva alla conoscenza del lettore quella biodiversità che rappresenta un interesse particolare dei nostri giorni. Ma quest'ultimo è stato anticipato da un mito antico, che Boccaccio aveva già fatto rivivere raccontando degli amori di Vertumno con la ninfa Pomona, simbolo del giardinaggio, e il della Porta recuperava ampiamente. In quel mito l'idea della trasformazione dei prodotti naturali e della varietà in cui ciascuno si presenta era racchiusa nella stessa parola che designava l'amante, Vertumno, da *verto*, il verbo della trasformazione e della varietà; che oltre tutto sono accompagnate dalla denominazione, fonte di conoscenza come l'illustrazione visiva.

Francesco Tateo

già Preside della facoltà di Lettere e Filosofia
(1977-2004)

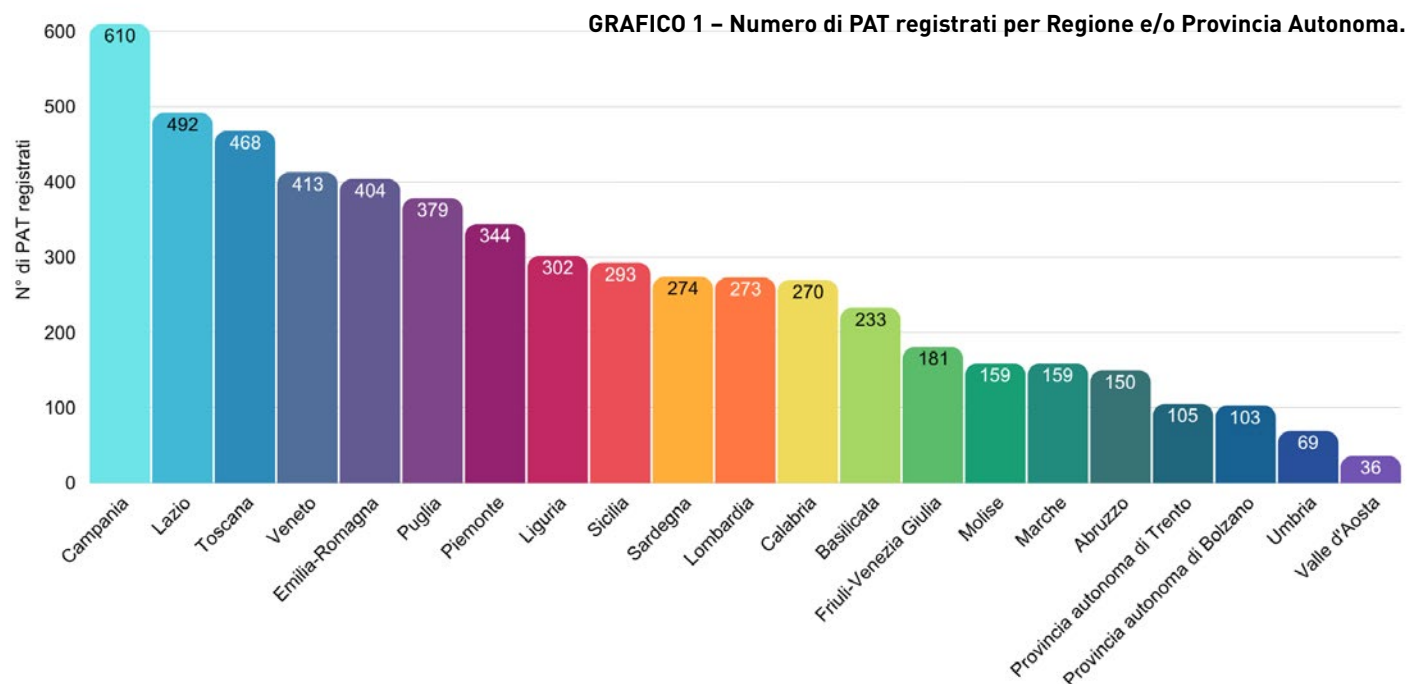


Vieni a mangiare (le verdure) in Puglia

I Prodotti Vegetali Tradizionali della tradizione pugliese

Nel 1999, l'allora Ministero delle Politiche Agricole e Forestali – con il Decreto Ministeriale n. 350 dell'8 settembre – introdusse nella normativa italiana un riconoscimento volto a valorizzare e promuovere le produzioni storicamente legate a usi e tradizioni locali: i Prodotti Agroalimentari Tradizionali. Tali produzioni, comunemente indicate con l'abbreviazione "PAT", sono definite come «prodotti cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura risultano essere consolidate nel tempo [...] e praticate sul territorio in maniera omogenea e secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore a venticinque anni».

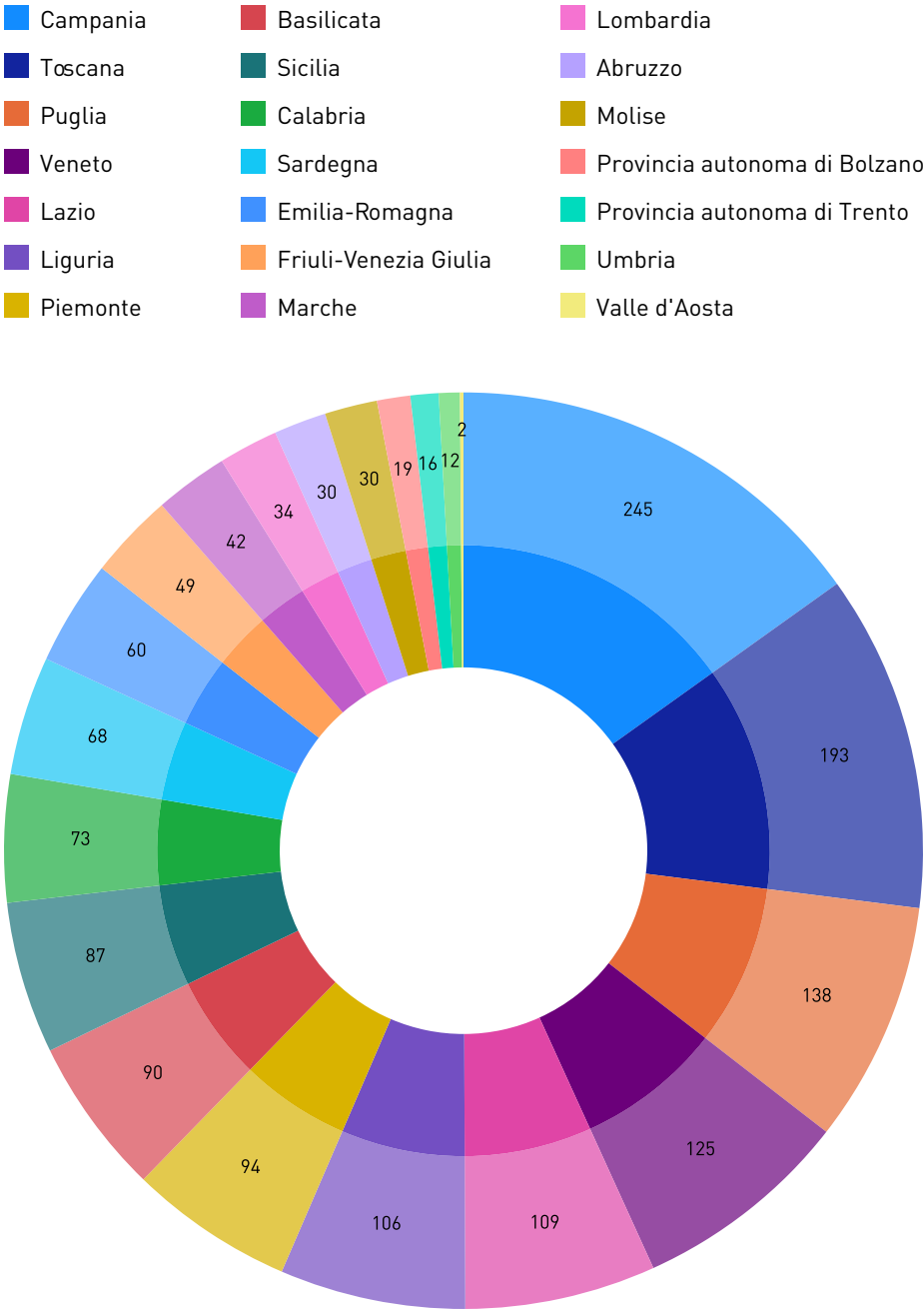
Il primo elenco dei PAT, pubblicato nel 2000, contava circa 2.200 prodotti riconosciuti dal Ministero come tradizionali, suddivisi per regione (o provincia autonoma) e in undici categorie di prodotto: Bevande analcoliche, distillati e liquori; Birre; Carni (e frattaglie) fresche e loro preparazione; Condimenti; Formaggi; Grassi (burro, margarina, oli); Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati; Paste fresche e prodotti della panetteria, della biscotteria, della pasticceria e della confetteria; Prodotti della gastronomia; Preparazioni di pesci, molluschi e crostacei e tecniche particolari di allevamento degli stessi; Prodotti di origine animale (miele, prodotti lattiero caseari di vario tipo escluso il burro).



Ad oggi, la venticinquesima edizione dell'elenco conta 5.717 prodotti tradizionali. In termini numerici, la Campania guida la classifica delle regioni con più tradizioni in tavola, avendo attestato la tradizionalità di ben 601 prodotti agroalimentari; seguono il Lazio (492 prodotti), la Toscana (468), il Veneto (413), l'Emilia-Romagna (404) e, al sesto posto, la Puglia, con 379 PAT registrati.

Ma che ruolo hanno gli ortaggi nelle tradizioni culinarie italiane? La categoria “Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati” con 1.622 prodotti registrati a livello nazionale, è preceduta soltanto dalla categoria “Paste fresche e prodotti della panetteria, della biscotteria, della pasticceria e della confetteria”, che conta 1.699 prodotti. A livello regionale, la Campania si conferma il territorio più rappresentativo anche per le risorse vegetali tradizionali, con 245 PAT, pari al 15% del totale nazionale. La Puglia si attesta al terzo posto di questa particolare classifica, con 138 prodotti vegetali registrati (circa il 9%, grazie soprattutto al contributo fornito dai progetti BiodiverSO), mentre al secondo posto si colloca la Toscana, che rappresenta il 12% dei prodotti vegetali nazionali con 193 PAT.

GRAFICO 2 – Numero di PAT vegetali per Regione e/o Provincia Autonoma

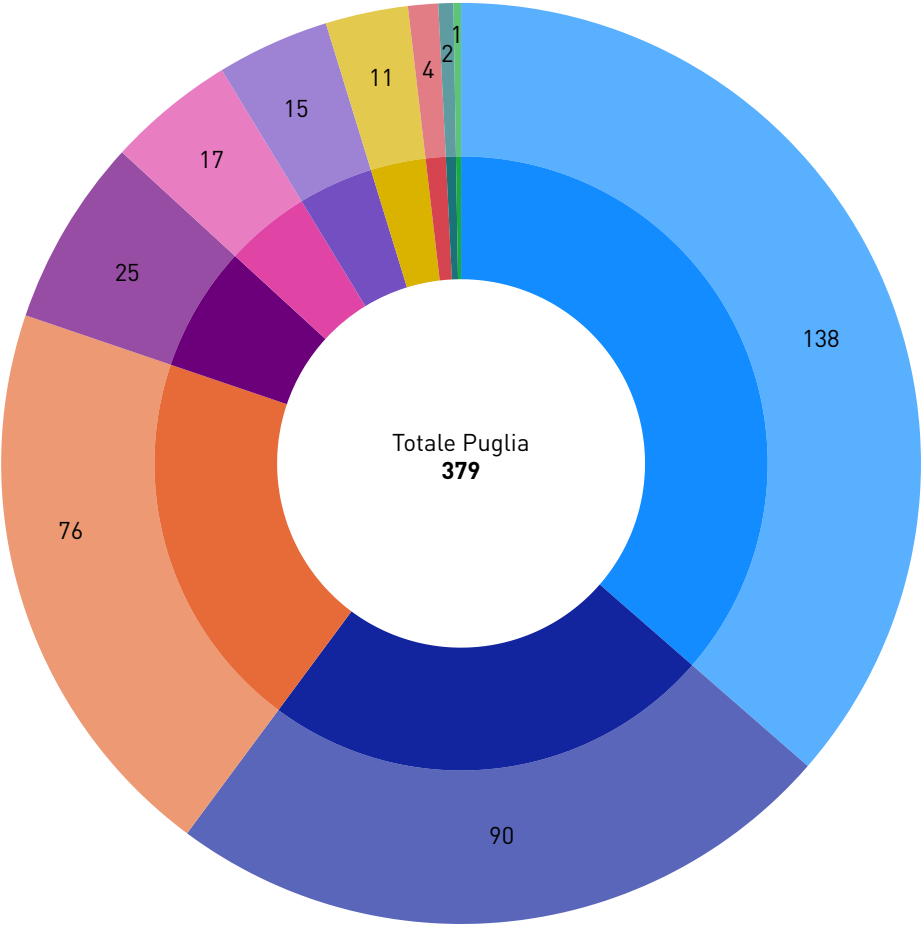


La nostra regione vanta una solida base di tradizioni nate dall'orto: basti pensare alle numerose varietà locali che negli anni abbiamo recuperato e raccontato con i progetti BiodiverSO, dalla celebre 'Carota di Polignano' all'ottimo 'Carciofo di Mola', fino ad arrivare alla 'Cicoria di Molfetta', varietà che dal prossimo anno non sarà più presente nell'elenco dei PAT, essendo in procinto di ottenere la registrazione come Indicazione Geografica Protetta (IGP). Queste varietà locali, per loro stessa definizione, sono colture alle quali usualmente si fa riferimento con un nome locale, caratterizzate da un adattamento specifico alle condizioni ambientali e di coltivazione di una determinata area e strettamente associate con usi, conoscenze, abitudini, dialetti e ricorrenze delle comunità che le hanno sviluppate.

Negli anni, i progetti BiodiverSO hanno contribuito a riconoscere la tradizionalità di queste varietà locali e delle ricette che ne esaltano i sapori attraverso cotture e usi locali, individuando nel riconoscimento PAT una preziosa leva di tutela e valorizzazione. Non è un caso che, in Puglia, la categoria di prodotto più rappresentativa – contrariamente a quanto osservato a livello nazionale – sia proprio

GRAFICO 3 – Suddivisione PAT per categoria in Puglia

- Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati
- Paste fresche e prodotti della panetteria, della biscotteria, della pasticceria e della confetteria
- Prodotti della gastronomia
- Carni (e frattaglie) fresche e loro preparazione
- Formaggi
- Bevande analcoliche, distillati e liquori
- Preparazione di pesci, molluschi e crostacei e tecniche particolari di allevamento degli stessi
- Prodotti di origine animale (miele, prodotti lattiero caseari di vario tipo escluso il burro)
- Grassi (burro, margarina, oli)
- Condimenti



quella dei “Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati”, con 138 prodotti registrati, circa il 40% di quelli complessivamente riconosciuti regionalmente. Seguono la categoria “Paste fresche e prodotti della panetteria, della biscotteria, della pasticceria e della confetteria” (90 prodotti) e “Prodotti della gastronomia” (76), che raccoglie numerose ricette e preparazioni a base di ortaggi tradizionali pugliesi.

In un articolo scientifico pubblicato nel 2023, abbiamo dimostrato che il riconoscimento PAT – sebbene privo di strumenti specifici per la promozione commerciale, come marchi, organismi di tutela e disciplinari di produzione – rappresenta una leva di comunicazione e marketing che, nel tempo, ha favorito lo sviluppo di filiere per numerosi prodotti agroalimentari oggi riconosciuti come Indicazioni Geografiche (IG) europee.

Con la serie “Ortaggi della cucina tradizionale pugliese” abbiamo deciso di raccontare il risultato di dieci anni di lavoro: ortaggi e ricette che raccontano usi, tradizioni e sapori raccolti in lungo e in largo per il territorio pugliese. In questo secondo volume abbiamo raccolto saperi e sapori delle ricette pugliesi riconosciute come PAT e preparate con l'utilizzo di tutti quei prodotti dell'orto – comprese le erbe spontanee – dei quali consumiamo parti eduli differenti dai frutti.

Attraverso le pagine di questo libro vi accompagneremo nelle nostre campagne, tra il frinire delle cicale e il canto delle tortore, accompagnati dagli aromi dei campi incolti, alla scoperta dei sapori delle “verdure” – così sono definite le parti commestibili delle piante coltivate e spontanee, non classificate botanicamente come frutti – della nostra Puglia.

**Adriano Didonna,
Massimiliano Renna,
Angelo Signore,
Pietro Santamaria**

Dipartimento di Scienze del Suolo, della Pianta
e degli Alimenti (DiSSPA)

¹ Didonna, A.; Renna, M.; Santamaria, P. Traditional Italian Agri-Food Products: A Unique Tool with Untapped Potential. *Agriculture* 2023, 13, 1313. <https://doi.org/10.3390/agriculture13071313>.



**Gli ortaggi
non da frutto
della cucina
tradizionale
pugliese...**



Batata dell'agro leccese

Patata dolce, patata zuccherina, *patàna*, *taràtufulu*.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2005

 **Area di origine del prodotto**
Provincia di Lecce.

 **Periodo di produzione**
Da agosto ad ottobre.

Descrizione sintetica del prodotto

La parte edule della batata (*Ipomoea batatas* L. Lam.) è costituita da rizotuberi ingrossati con peso variabile dai 150 a 1000 g. La corteccia è di colore giallo-scuro fino al bruno rossastro e violetto. Il colore della polpa varia dal bianco crema, al giallo, all'arancio di diversa tonalità. Possono essere lesate in acqua; rosolate al fuoco; fritte e ricoperte di zucchero.

Storia e tradizione

La batata è stata introdotta nella provincia di Terra d'Otranto dal Segretario Perpetuo dell'Orto Botanico, il dott. Gaetano Stella, nella seconda metà del XIX secolo. Sempre in quegli anni, la cattedra ambulante per l'agricoltura consigliò al sig. Eufemio Fazzi di coltivarla nelle sue campagne di Calimera e da lì la coltura della batata si affermò in tutto il Salento meridionale.

Mannarini, nella monografia "Orticoltura Salentina" (1914), in base al colore della polpa, individuava due varietà di batata e relative subvarietà: 'Batata gialla lunga' ('B. giallo pallido' e 'B. giallo albicocco') a rizomi piccoli e di poco valore; Batata bianca (B.



vera bianca, 'B. bianca dell'Equatore', 'B. bianca dell'isola di Francia') a rizomi di pezzatura differente, da piccoli a molto grossi. A quei tempi, la coltivazione della batata nel Salento era ancora diffusa e lo stesso Mannarini confermava grosse difficoltà nel distinguere le varietà per la «mescolanza dei caratteri» e perché, grazie all'acclimatazione e segregazione nei vari comprensori di coltivazione, «pare abbiano dato luogo a delle nuove varietà».

La coltivazione della batata a Calimera è citata in un articolo apparso sul "Bollettino mensile della Camera di Commercio, industria e agricoltura di Lecce" del gennaio 1951: «Fino al 1915, la batata fu quasi esclusivamente coltivata a Calimera, ove, sin

dai primi anni, s'impose all'attenzione degli agricoltori per la bontà del prodotto e per gli abbondanti quantitativi ottenuti, tanto da raggiungere il primo posto, per l'importanza, tra le colture da orto primaverili-estive. Si può affermare che la patata dolce si è andata sempre più diffondendo negli altri comuni del Salento durante i periodi delle due grandi guerre 1915-18 e 1940-45».

Di origine americana, si è adattata alle condizioni territoriali e climatiche della provincia di Lecce.

Nella tesi di laurea in Scienze Agrarie, Micheli (1956) riporta notizie sulla coltivazione della batata dei comuni di Calimera, Castrì di Lecce, Melendugno e Sanarica.

Capperi del Gargano

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2005



Area di origine del prodotto

Gargano, con prevalenza nel comune di Mattinata (FG).



Periodo di produzione

Da maggio a settembre.

Descrizione sintetica del prodotto

I capperi derivano dai boccioli fiorali prevalentemente dalle piante di *Capparis spinosa* L. e *C. ovata* Desf. di forma sferica e ovoidale e vengono distinti in due calibri: inferiore a 5 mm, considerati di qualità superiore, e sopra i 5 mm, di qualità inferiore. Il colore al momento della raccolta è verde chiaro e diventa più scuro durante i processi di lavorazione. Il sapore è molto forte, quasi pungente.

Storia e tradizione

Il più importante riferimento storico ai capperi del Gargano è presente nel libro "La Fisica Appula" dello storico ecclesiastico Michelangelo Manicone, la cui prima edizione, stampata a Napoli presso l'editore Domenico San-giacomo, è datata 1807. In tale libro, ristampato nel 2000 dall'editore Paolo Malagrinò, sono menzionati i capperi del Gargano.

Inoltre Trotter (1911), nel volumetto "A traverso il Gargano", segnala la presenza del capperi.



Carciofi di Putignano

Carciofo verde di Putignano e Carciofo violetto di Putignano.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2016

 **Area di origine del prodotto**
Putignano (BA)

 **Periodo di produzione**
Inverno e primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

Negli orti domestici di Putignano (BA) è molto frequente trovare qualche pianta di 'Carciofo verde di Putignano' e 'Carciofo violetto di Putignano'; quest'ultimo risulta più precoce del precedente.

Il 'Carciofo verde di Putignano' è medio-tardivo, con inizio della produzione a marzo e ciclo produttivo breve o medio. Una caratteristica di questa varietà locale è l'uniformità del colore verde del capolino. Il capolino principale del 'Violetto di Putignano' presenta forma ovoidale e risulta piuttosto compatto. Le brattee esterne sono generalmente di colore viola scuro, a volte con sfumature verdi, ad apice acuto e senza spine o con spina molto corta.

Storia e tradizione

Nel dialetto putignanese col termine "pegn" si intende in maniera specifica il capolino del carciofo, alludendo alla forma della "pigna" prodotta dagli alberi di pino. Col termine "scarcioppe", invece, si intende la pianta del carciofo. Dellacecca *et al.* (1976), nell'Atlante delle varietà di carciofo, riportano le due varietà.



Carciofo bianco tarantino

Bianco di Taranto, Carciofo di Taranto.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2023

 **Area di origine del prodotto**
Provincia di Taranto.

 **Periodo di produzione**
Da marzo a maggio.

Descrizione sintetica del prodotto

Il 'Carciofo bianco tarantino' (*Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus* (L.) Hayek) è un'antica varietà di carciofo coltivata sporadicamente, anche in passato, negli orti della provincia di Taranto. Le piante sono di altezza media (circa 95 cm con il capolino principale), presentano diametro medio di circa 120 cm e attitudine polinifera media. Le foglie sono di colore verde grigiastro, lunghe in media di 75 cm, con portamento semieretto. Il capolino principale è di forma ampio/ellittica-ovata e presenta compattezza medio-scarso. Le brattee esterne sono di colore interamente verde e presentano un apice rientrante con spina piccola. Le brattee interne sono di colore bianco-verdastro e presentano densità scarsa.

Storia e tradizione

Il 'Carciofo bianco tarantino' è una antica varietà di carciofo coltivata sporadicamente, anche in passato, negli orti della provincia di Taranto. Nell'Atlante delle varietà del carciofo (Dellacecca et al., 1976) la varietà viene descritta



per le sue caratteristiche storiche e produttive con brevi osservazioni e due foto a pagina 76 e 77.

In precedenza, Felice D'Introno la indica tra le varietà pugliesi nel libro "Le composite superlative" (1967), un volume dedicato alla produzione del carciofo, del cardo e dell'insalata. In particolare si fa riferimento a dati di coltivazione del carciofo nel decennio 1955-1966; il testo riporta studi sull'ortaggio condotti dall'Università

di Sassari e dall'Università di Bari con il patrocinio del Consiglio Nazionale delle Ricerche, su tecniche e metodi di coltivazione, impianto e moltiplicazione della carciofaia, concimazione e miglioramento genetico. Di particolare interesse è la sezione del libro dedicata alla produzione di carciofo in Puglia: tale coltura, difatti, in quel periodo ha avuto un esito inizialmente insperato, grazie alla facilità di collocamento del prodotto sui mercati del nord Italia a prezzi remunerativi. Il testo riporta che la coltura fu dapprima introdotta nei terreni asciutti in agro di Bisceglie e che successivamente si diffuse negli agri di Mola di Bari, Mesagne, Brindisi e Gallipoli.

Dal 1950 il carciofo ha fatto il suo trionfale ingresso in Capitanata (San Ferdinando di Puglia, Trinitapoli, Margherita di Savoia, Cerignola e Manfredonia), rivoluzionando il vecchio sistema di agricoltura cerealicolo-estensiva. La varietà più diffusa era di tipo 'Catane-se' ('Niscemesse'), benché avesse subito variazioni morfologiche.

Infine, si riporta che la produzione barese di carciofo (e in parte anche quella brindisina e tarantina) sia incrementata notevolmente nel 1950, soprattutto con l'arrivo dell'acqua irrigua, indispensabile per coltivazione forzata dell'ortaggio. Le varietà pugliesi citate sono: 'Carciofo di Taranto' o 'Bianco Tarantino', 'Locale di Mola', 'Locale di Ostuni', 'Centofoglie', 'Violetto precoce'.

Carciofo di San Ferdinando di Puglia

Violetto di Provenza, Francesino, Francesina, Violetto di San Ferdinando.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2006

 **Area di origine del prodotto**
Provincia di BAT.

 **Periodo di produzione**
Da settembre a maggio.

Descrizione sintetica del prodotto

Il 'Carciofo di San Ferdinando' (*Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus*, L. Hayek), benché originariamente proveniente dalla Francia meridionale, è da tempo piuttosto diffuso soprattutto nel foggiano, anche con la denominazione di 'Violetto di San Ferdinando'. La pianta ha un'altezza medio-bassa, diametro di circa 1 m, elevata attitudine pollonifera, foglie di colore verde, con portamento semieretto e lunghe 50-70 cm. Il capolino principale presenta forma ovale ed è di ottima compattezza. Le brattee esterne di colore viola, con qualche striatura verde che diventa più intensa verso i margini e la base, sono caratterizzate da apice rientrante e assenza di spine. Le brattee interne sono di colore bianco-verdastro e hanno una densità media. La pianta produce 6-8 capolini ed ha una durata poco superiore ai 2 anni.



Storia e tradizione

Di Terlizzi (1974) riporta che le prime coltivazioni del carciofo nella zona di San Ferdinando risalgono ad opera di Leonardo Todisco e Felice Monfredo e successivamente al 1942 a Cosimo di Viccaro.

Testimonianza della tradizionalità del 'Carciofo di San Ferdinando' è data, inoltre, da documentazioni storiche e fotografiche della "Sagra del Carciofo" a San Ferdinando di Puglia, la cui prima edizione risale al 1961.



Carciofo di Mola

Locale di Mola, Molese, Precoce di Mola, Tardivo di Mola, Molese tardivo

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2015

 **Area di origine del prodotto**
Mola di Bari (BA)

 **Periodo di produzione**
Dall'autunno alla primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

La varietà di carciofo (*Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus* (L.) Hayek) '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', 'Niscemesse', '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).

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

Storia e tradizione

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

Fino al 1950, in Puglia la coltivazione del carciofo era concentrata per circa il 50% nelle campagne molesi. Successivamente, alcuni molesi (Colonna, Daniele, Susca e Ungaro, tra gli altri) iniziarono a coltivare il carciofo nelle nuove aree irrigue delle province di Brindisi e Foggia. In una foto di archivio del 1983 troviamo gli agricoltori Campanile e Tanzi, di Mola. Nel 1953 affittarono i campi di Susca e portarono avanti l'espansione del carciofo 'Locale di Mola' in tutta la regione.

La tipologia 'Catanese' o 'Locale di Mola', grazie alla sua grande diffusione nelle aree meridionali è certamente la varietà di carciofo più studiata al mondo.



Carota di Polignano

Carota giallo-viola di Polignano, Carota di San Vito, *Bastinaca* di San Vito.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2015

 **Area di origine del prodotto**
Polignano a Mare (BA)

 **Periodo di produzione**
Da fine autunno a metà
primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

La lunghezza delle radici varia da 15 a 25 cm; il diametro può raggiungere 5 cm. Il colore esterno della radice varia dal giallo pallido al viola scuro, mentre quello interno può andare dal giallo chiaro all'arancione chiaro. Ma oltre questo, la straordinarietà di questa varietà locale risiede nella fragranza e nel sapore decisamente originale che consentono di spuntare prezzi di vendita al dettaglio due o tre volte maggiori delle comuni carote arancioni. L'elevato prezzo di vendita non costituisce un freno alla domanda di tale prodotto da parte dei consumatori, consapevoli delle pregevoli peculiarità della 'Carota di Polignano'.



Storia e tradizione

Nel capitolo dedicato alla carota, nel libro "Orticultura" (Bianco e Pimpini, 1990) sono riportate due foto delle 'Carote di Polignano'. Dello stesso Bianco, già ordinario di Orticultura della Facoltà di Agraria dell'Università degli Studi di Bari, è riportata una testimonianza in una pubblicazione scientifica (Cefola *et al.*, 2012) in cui è accertata la coltivazione di tali carote in agro di Polignano a Mare da almeno il 1940.



Carota di Zapponeta

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2001

 **Area di origine del prodotto**
Zapponeta (FG)

 **Periodo di produzione**
Da fine estate alla primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

La Carota di Zapponeta (*Daucus carota* L.) viene prodotta con la cultivar 'Nantes' (30%), le cui radici sono generalmente di forma cilindrica e raggiungono circa 20 cm, da una popolazione locale riprodotta dagli agricoltori derivante dalla 'S. Lorenzo' (con fittone terminante a punta che mal si adatta alle moderne tecniche di manipolazione) e dalla cultivar 'Imperatore', conosciuta da oltre 60 anni, le cui carote possono raggiungere i 50 cm di lunghezza. Il prodotto è caratterizzato da un colore arancio intenso, lucente, tenero, croccante, dolce, ricco di vitamina A e molto digeribile.

Storia e tradizione

Prodotto storicamente legato al territorio di Zapponeta (FG).

Una testimonianza scritta ci giunge da Cavazza (1956) il quale descrive la coltivazione delle carote nelle zone vicino a Margherita di Savoia e Barletta.

Fino al 1985, la carota rappresentava la principale produzione degli arenili, ma negli ultimi anni la superficie è diminuita notevolmente.



Carota giallo-viola di Tiggiano

Pestanaca de Santu Pati.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2004

 **Area di origine del prodotto**
Tiggiano (LE)

 **Periodo di produzione**
Inverno.

Descrizione sintetica del prodotto

Sconosciuto anche al mercato locale, questo ortaggio rientra nella categoria delle carote a radice mezza lunga, di forma conica allungata ma molto irregolare, con polpa giallo-arancio ed una colorazione vinaccia che, dalla porzione del colletto, diffonde verso il basso. La superficie è irregolare, con presenza di tubercoli e radici secondarie, sottili, distribuite in maniera uniforme. I caratteri che le conferiscono notevole pregio sono croccantezza e succosità, a fronte di una bassa serbevolezza; infatti, dopo 2-3 giorni l'ortaggio avvizzisce, perde di turgidità ed è difficile da manipolare. Analisi chimiche confermano la presenza di due carotenoidi, l' α -carotene, il β -carotene e ben sette antocianine differenti, responsabili del suo elevato potere antiossidante.

Storia e tradizione

La 'Carota di Tiggiano', a livello locale, è nota con la denominazione di 'Pestanaca Santo Ippazio' (italianizzazione del nome dialettale "*Pestanaca de Santu Pati*"), decisa dai cittadini di Tiggiano nel 2012, perché volevano ottenere la



denominazione DOC per il prodotto. La produzione dell'ortaggio raggiunge la punta massima nel periodo gennaio-febbraio, quando ricorrono importanti fiere patronali; la prima è quella di Tiggiano, il 19 gennaio, in onore di Santo Ippazio, seguita da quella di Specchia, il 2 febbraio, in onore della Madonna della luce (Candelora) e da quella di Corsano, il 3 febbraio, in onore di San Biagio; qualche produttore riesce a sfasare la coltivazione per vendere l'ortaggio anche alla fiera di San Giuseppe, il 19 marzo, a Gagliano. Si ha conferma di sporadiche coltivazioni della 'Pestanaca Santo Ippazio' anche nei comuni di Corigliano, Martano, Lequile e San Donato.

Dalle fonti bibliografiche storiche non è facile ricostruire la distribuzione di questa varietà, un tempo sicuramente più diffusa e apprezzata sia per l'alimentazione umana che degli animali da allevamento; autori come Giacomo Arditì (1879) e Albino Mannarini (1914) la citano come "*pestanaca*", senza descriverla. Nel libro "Del cibo pitagorico ovvero erbaceo", Vincenzo Corrado, un grande cuoco nato ad Oria (BR) nel 1736 e a servizio delle corti nobiliari di Napoli, a proposito di carote note come "*pastinache*", scrive: «[...] le *pastinache*, radici, che crescono per lungo, e son di due maniere, cioè rosse, e gialle. [...] Le *pastinache* che produceva il territorio d'un'antichissima città del Salento» (Cefala *et al.*, 2013), riferendosi, molto probabilmente, alla *Pestanaca* di Santo Ippazio.

In provincia di Lecce, è ancora possibile reperire questa varietà in due comprensori distanti tra loro: Tricase e comuni limitrofi, Martano e comuni limitrofi. Anche a San Donato di Lecce sono state raccolte testimonianze verbali della sua coltivazione che si è protratta sino alla metà del '900, per essere poi abbandonata. Grazie alla divulgazione dei risultati dei Progetti BiodiverSO, la coltivazione di questo ortaggio è stata ripresa da molte aziende agricole, in tutta la provincia di Lecce, ma la difficoltà della coltivazione e le scarse rese produttive, hanno sconsigliato qualsiasi tentativo imprenditoriale locale.

Cavolo riccio

Cavolo a foglia riccia e liscia, *Cole rizze*, *Cul rezz*, *Colerizze*, *Càvele rizze*.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2017

 **Area di origine del prodotto**
Bari

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno con cicli a partire dall'estate.

Descrizione sintetica del prodotto

Brassica oleracea L. (Gruppo *viridis*), cavolo laciniato, o *Brassica oleracea* L. var. *acephala*, 'Cavolo riccio' o 'Cavolo a foglia riccia e liscia'.

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



Storia e tradizione

Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990), nella sezione dal titolo "«vademecum» della cucina tipica pugliese", Sada descrive la ricetta "Gnocchetti e cavoli ricci" ("*Ciambuddr-e colerizze*") esclusiva dell'agro di Carbonara (BA) e di Gallipoli (LE).

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

A pagina 7 del mensile "Noci gazzettino: periodico di vita nocese" n. 13, nell'articolo intitolato "I nostri mestieri popolari: L'ortolano con le sue erbe fresche", si legge che gli ortolani commerciavano i 'càvele rizze'.

Chêpe de murte

Cavolo rapa, testa di morto, verrùch.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2022

 **Area di origine del prodotto**
Bari

 **Periodo di produzione**
Da ottobre ad aprile.

Descrizione sintetica del prodotto

In tutta la provincia di Bari, il cavolo rapa (*Brassica oleracea* L. var. *gongylodes* L.) è conosciuto con il nome di “chêpe de murte” (con la “e” muta, “testa di morto”). È un ortaggio minore, di forma sferica, di cui si utilizza la parte basale del fusto ingrossata, che viene raccolta prima dell’allungamento e prima che indurisca. Sulla parte ingrossata del fusto sono presenti le foglie. Se queste vengono eliminate, le cicatrici contribuiscono a dare alla sfera la sembianza di un teschio...

Storia e tradizione

Il cavolo rapa è citato nel libro “Le ricette regionali italiane” (Della Salda, 1967), a pagina 876: «In tutta la regione pugliese la produzione di verdure è una delle più cospicue, sia per abbondanza che per la qualità: cime di rape, cardi, coste, zucchine, melanzane, *verrùch*, lampasciuoli e tante altre varietà [...]».

Su “*U sgranatorie de le barise*” (Giovine, 1968) è riportata la ricetta “*Verrùch* in insalata”.

Sada, nel libro “La cucina pugliese in



oltre 400 ricette” (1994), dedica un’intera sezione al “sopratavola”, che comprende anche “*cape di morte*”: «Prima del “dessert” o “disservita”, l’antica “desserta” dei Francesi, i Pugliesi amano soddisfare la gola o un residuo appetito con il post-pasto e i ritocchini. È un retaggio della Magna Grecia, ma erano in uso presso i Romani che concludevano le *secunde mensae* con la lattuga, consigliata dai medici come quella che contribuiva a dissipare i fumi del vino. [...] In primavera si pos-

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

Allo stesso modo viene riferito nel mensile locale “*U Corriire de BBàre*” di dicembre 2011 parlando di sopratavola.

Cicoria di Galatina

Cicora.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2015

 **Area di origine del prodotto**
Salento

 **Periodo di produzione**
Dall'autunno alla primavera, con
interruzione nei mesi freddi.

Descrizione sintetica del prodotto

È una varietà locale di cicoria catalogna con “cespo” a base larga ed altezza omogenea poiché i germogli sono inseriti alla base del “cespo” sullo stesso piano. La ‘Cicoria di Galatina’ 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. Queste varietà, caratterizzate dalla particolare delicatezza e dall'assenza di note amare tipiche di altre cicorie, vengono prevalentemente consumate spesso tal quali, crude, alla stregua dei finocchi, oppure in insalata o previa cottura, lessate, stufate o in brodo di carne. Risulta di taglia tendenzialmente minore della ‘Molfettese’, con foglie che in prossimità della raccolta (stadio di 50 foglie) sono più larghe e lunghe e con una presenza meno abbondante di foglioline sui germogli rispetto alla ‘Molfettese’.



Storia e tradizione

Sono il frutto di una lunga opera di miglioramento effettuata con la tecnica della selezione massale, compiuta sulla ‘Cicoria di Brindisi’ o ‘Brindisina’ (pregiata varietà di cicoria di cui la città di Brindisi ha tenuto per lungo tempo il pieno monopolio).

Mannarini (1914), così scrive: «Molti anni fa, circa 60, Brindisi provvedeva al seme delle coltivazioni dell'intera provincia; poi, man mano, e specialmente nel medio Salento, avvenne un'emancipazione, poiché si ottenne miglioramento del prodotto, e, da un trentennio circa, sotorazze precoci da coltivare in tutti i mesi della stagione invernale.» Chiaro, seppur non esplicito, il riferimento a Galatina che, per la sua posizione baricentrica (e la vocazione dei suoi terreni alimentati da una ricca falda superficiale), è stata sempre capofila nella selezione e produzione di sementi di ortaggi e di materiale vivaistico.

Cicoria all'acqua

Cicoria otrantina.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2009

 **Area di origine del prodotto**
Provincia di Lecce.

 **Periodo di produzione**
Da maggio a settembre.

Descrizione sintetica del prodotto

È forte la convinzione che si tratti di una domesticazione effettuata dai contadini del comprensorio di Otranto per adattare la coltura autunno-vernina della catalogna alle condizioni della tarda primavera e dell'estate, grazie alla disponibilità di luoghi acquitrinosi. Le foglie dei primi verticilli hanno lamina intera di colore verde scuro ma acceso, con nervatura centrale bianca o sfumante al verde. Al primo taglio, l'asse fiorale ha una forma cilindrico-allungata, di lunghezza che va da 10 a 30 cm, con un diametro basale minore di 8 cm, di consistenza ancora carnosa ma già dal sapore amarognolo. L'asportazione dell'asse fiorale principale induce, nel giro di 7-10 giorni, al ricaccio di singoli fusti lungo la circonferenza del taglio che in pochi giorni raggiungono altezze di 18-25 cm, con diametro di 3-5 cm, cavi all'interno.



Storia e tradizione

È coltivata da qualche secolo in tutto il Salento, soprattutto in quelle aree caratterizzate dalla presenza di falda acquifera semi affiorante o comunque molto superficiale, quale quella della Valle dell'Idro a Otranto (comprensorio tradizionalmente interessato da questa coltura ed in cui questa varietà di cicoria è stata selezionata). Senza scomodare gli antichi scrittori georgici dalle cui descrizioni potrebbe già riconoscersi la cicoria in oggetto, diversi studiosi moderni ne hanno ampiamente disquisito, tra questi Mannarini, che ne parla dettagliatamente in "Orticoltura Salentina" (1914) a pagina 55.



Cicoria “puntarelle” molfettese

Cicoria di Molfetta, Cicoria catalogna di Molfetta, Cicoria spicata, Cicoria cimata.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2015

 **Area di origine del prodotto**
Molfetta (BA)

 **Periodo di produzione**
Da metà autunno a metà primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

È una varietà locale di cicoria catalogna con cespo a base contenuta e germogli tendenzialmente allungati, di altezza scalare e disposizione a piramide. Il cespo è caratterizzato dall'abbondante presenza di foglioline tra i germogli, i quali presentano una colorazione biancastra con sfumature di verde più o meno intense. La 'Cicoria di Molfetta' è più rustica e più resistente al freddo delle altre varietà locali pugliesi di cicoria catalogna.

Storia e tradizione

Da sempre la coltivazione della 'Cicoria Molfettese' è trainante per l'economia locale; ad attestare tale situazione è la presenza nella città di Molfetta dell'unica industria di trasformazione nazionale del prodotto.

A supporto della richiesta di iscrizione nell'elenco nazionale dei PAT sono stati prodotti il catalogo dell'azienda Fuscello.



Cicoria riccia

Cecora rizza, cicoriella cresta, cecora resta.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2009

 **Area di origine del prodotto**
Provincia di Lecce.

 **Periodo di produzione**
Da maggio a settembre.

Descrizione sintetica del prodotto

Varietà di cicoria della specie *Cichorium intybus* L. a ciclo primaverile-estivo, caratterizzata da lamine fogliari piuttosto larghe e fortemente frastagliate.

Storia e tradizione

Coltura certamente datata, viene citata da diversi studiosi tra cui Mannarini in "Orticultura Salentina" (1914) a pagina 56.

È inoltre riportata sul "Dizionario Lecce-Italiano" di Garrisi (1990) a pagina 114.

Per le numerose proprietà attribuitele veniva chiamata "*chreston*" (dal greco *Krestòs*, utile), nome rimasto ancora in uso nel Salento dove viene chiamata 'cicoriella cresta'.



Cima di cola

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2015

 **Area di origine del prodotto**
Molfetta (BA)

 **Periodo di produzione**
Dall'autunno alla primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

La 'Cima di cola' è una varietà locale del cavolfiore (*Brassica oleracea* L. var. *botrytis*).

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

La pianta è abbastanza sviluppata, con un diametro di circa 80-85 cm, e le foglie, di colore verde chiaro, possono arrivare anche a 60-70 cm. Il ciclo di coltivazione è autunno – invernale, anche se con alcune selezioni, effettuate in loco, è possibile la raccolta anche in primavera.

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

Il peso finale può superare 1 kg.

La parte edule della 'Cima di cola' è più spugnosa delle varietà di cavolfiore presenti sul mercato ed emana un



forte odore durante la cottura. Questa varietà è stata inclusa nell'allegato 8 del PSR Puglia 2007-2013 tra le risorse genetiche autoctone regionali a rischio di estinzione.

Storia e tradizione

Tra le prime segnalazioni riportiamo quella di Giulivi (1984).

Varietà locali di cavolfiore sono citate nel libro "Orticultura" (Bianco e Pimpini, 1990) a pagina 374, che contiene il capitolo "Cavolfiore (*Brassica oleracea* L. var. *botrytis*)" (Bianco, 1990).



Cima di rapa

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2006

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Dalla fine dell'estate alla primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

La cima di rapa (*Brassica rapa* L. subsp. *sylvestris* L. Janch. var. *esculenta* Hort.) ha radice fittonante nella fase giovanile, poi fascicolata ma sempre superficiale. Il fusto nelle normali situazioni di coltura è molto corto. Le foglie basali possono superare 80 cm di lunghezza; esse sono caratterizzate da elevato polimorfismo che si manifesta tra popolazioni diverse e su una stessa pianta. Il margine fogliare può essere da quasi intero a ondulato, crenato fino a lacerato ed inciso. La lamina è di colore verde chiaro, spesso lucida ed interamente glabra; le nervature sono molto appariscenti, a volte quasi di colore bianco, rilevate nella parte inferiore. Le foglie che accompagnano gli steli sono piccole, lanceolate-ensiformi, completamente amplessicauli, con margine intero o subintero e di colore verde più scuro. Sul fusto e sulle foglie giovani compare una pruina cerosa ben evidente. La porzione edule è costituita dall'infiorescenza, i cui fiori non sono ancora aperti, da una piccola porzione di stelo e dalle foglie più giovani.

La cima di rapa è un prodotto inodore dal sapore dolciastro; il sapore amarognolo può essere sinonimo sia di concimazioni ed irrigazioni eccessive che di infestazione da parte di insetti.



Storia e tradizione

Un interessante documento che conferma la presenza di questo ortaggio nel territorio pugliese è rappresentato dalla tesi di laurea del dott. Micheli intitolata "L'orticoltura in provincia di Lecce", risalente all'anno accademico 1955-56. La cima di rapa è presente nel volume "Puglia e Basilicata. Primi piatti" della collana "Antiche ricette della tradizione popolare" (Murer, 2005).

Nel libro "La cucina pugliese in 400 ricette tradizionali" (1994), Sada riporta una serie di ricette che vedono le cime di rapa come alimento primario della cucina tradizionale: Broccoli di rapa stufati (Cime de rape stufate), più conosciuta ed apprezzata nel barese; Rape soffritte (*Rape nfucate e piccantute*), tipica della cucina salentina; Rape stufate e baccalà, ricetta dell'area foggiana.

Nel testo "La terra dell'ulivo - Guida Enogastronomica della Puglia" (1993), Borri afferma che uno dei piatti più famosi della cucina pugliese è a base di cime di rapa: "Orecchiette (o strascinate) con le cime di rapa".

Un altro importante riferimento alle cime di rapa si può individuare nel testo "Oltre le orecchiette - la cucina salentina «oltre le orecchiette» 200 ricette,

aneddotti, curiosità, proverbi gastronomici. Le erbe aromatiche, le spezie, i cereali" (Picei, 1994) dove vengono riportate diverse ricette tipiche della cucina tradizionale pugliese: Rape 'nfucate (Cime di rapa affogate); Ciceri cu lle rape (Zuppa di ceci con le cime di rapa); Recchitelle cu lle cime de rape (Orecchiette con le cime di rapa).

Il testo "Puglia: dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1979), riporta alcune indicazioni sulle cime di rapa: «Si tratta di una verdura squisita, caratteristica della Puglia, e precisamente delle zone intorno a Bari ed ancora a Sud fino a Fasano (BR). Le migliori sono quelle di Modugno, seguite in classifica da quelle di Fasano (BR). Più dolci le prime, un poco amarognole le seconde ma entrambe egualmente squisite. Si mangiano in genere al posto della minestra, lesse, calde, condite con abbondante olio e pochissimo aceto o limone ma per gustarle in tutto il loro sapore forse è meglio condirle solo con olio molto buono. Per la cottura non vi sono problemi. Una volta tagliate le cime di rapa ed asportate tutte le foglie, metterle in acqua bollente e far cuocere per 10 minuti. Scolarle e servirle calde».

Cima di rapa di Minervino

“Rapa” di Minervino.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2021

 **Area di origine del prodotto**
Provincia di BAT.

 **Periodo di produzione**
Da ottobre a maggio.

Descrizione sintetica del prodotto

A Minervino Murge (BAT), 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 rispetto a quelle di altre provenienze. Le peculiari caratteristiche di quest'ortaggio vengono attribuite alle condizioni pedoclimatiche della zona e alla tecnica colturale adottata, generalmente caratterizzata da un basso apporto di input esterni e spesso dalla conduzione dei terreni in asciutto. Ma è la particolare modalità di raccolta a stelo lungo che rende la 'Cima di rapa di Minervino' particolarmente apprezzata dai consumatori.

Storia e tradizione

La 'Cima di rapa di Minervino', come tutte le popolazioni di cima di rapa (PAT dal 2006), è coltivata da oltre un secolo.

In un registro scolastico del 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. Il registro è conservato nell'archivio della scuola primaria Mazzini di Spinazzola.

Inoltre, sono state recuperate licenze di vendita di cima di rapa che risalgono ad oltre 30 anni fa, recuperate tra i faldoni depositati presso l'Archivio storico del Comune di Minervino Murge.



Cipolla di Acquaviva delle Fonti

Cipolla rossa di Acquaviva.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2002

 **Area di origine del prodotto**
Acquaviva delle Fonti (BA)

 **Periodo di produzione**
Da luglio ad agosto.

Descrizione sintetica del prodotto

La 'Cipolla di Acquaviva' (*Allium cepa* L.) ha bulbi rotondeggianti schiacciati ai poli, con una caratteristica forma appiattita, tuniche carnose e succulenti, di odore e sapore forti, avvolte da altre tuniche aventi funzioni protettive, sottili, papiracee, di colore variabile dal rossastro al ramato. Le dimensioni dei bulbi sono molto variabili, con diametro che varia da 7 a 15 cm, ma con tendenza ad essere medio-grandi, in quanto spesso si riscontrano bulbi che pesano più di 500 g, con esemplari che possono superare il chilogrammo. 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.



Storia e tradizione

La tradizionalità della 'Cipolla di Acquaviva' si desume dal documento storico: "Storia della Chiesa Palatina di Acquaviva delle Fonti dal 1779 al 1875 con cenno storico sulle condizioni civili della Chiesa dal 465 al 1778" del Cavaliere Sebastiano Lucani Canonico Palatino.

Nella cultura popolare sono note diverse poesie dedicate alla 'Cipolla di Acquaviva', tanto da individuare il comune come "U Pais d'i cpodde".



Cipolla di Zapponeta

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2001

 **Area di origine del prodotto**
Zapponeta (FG)

 **Periodo di produzione**
Da aprile ad agosto.

Descrizione sintetica del prodotto

La 'Cipolla di Zapponeta' (*Allium cepa* L.) rappresenta, in ordine d'importanza, la seconda coltura degli arenili, vicina della 'Cipolla bianca di Margherita' ("Cipodd di salen", Cipolla delle saline) oggi prodotto IGP.

Viene ottenuta da popolazioni locali, provenienti probabilmente dalla cv. 'Bianca di Barletta', che vengono indicate con nomi che ricordano il periodo di raccolta: 'Marzaiola', 'Maggiola' o 'Maggiatica', 'Giugnese', 'Lugliatica', 'Agostana'. Il bulbo è di colore bianco avorio, subsferico nelle popolazioni precoci e tendenzialmente globoso nella 'Giugnese' e 'Lugliatica'. Il peso medio varia da 110, 170 e 215 g rispettivamente per la 'Maggiola', 'Giugnese' e 'Lugliatica'. Possiede un elevato contenuto di zuccheri e un basso livello di acido piruvico (precursore dei composti che causano la ben nota lacrimazione durante il taglio del bulbo stesso). Viene venduta in sacchetti di peso variabile da 5 a 20 kg o in vassoi di plastica ricoperte di pellicola trasparente, nel caso di consegna alla GDO. In entrambi i casi il



prodotto viene etichettato secondo le norme vigenti. Il consumo può avvenire allo stadio crudo o cotto.

Storia e tradizione

De Vita (2001) in "Zapponeta nei confini di torri e lidi" riporta un contratto di affitto di un terreno del 1727 in cui si coltivava la cipolla ricadente nella odierna Zapponeta. Nel Catasto Agrario del 1929, tra Margherita di Savoia e Manfredonia, in cui ricadeva l'odierno territorio di Zapponeta, risultavano coltivati a cipolla circa 130 ha.



Fagiolino dall'occhio

Fagiolino pinto, Fagiolino di S. Anna, Occhiopinto.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2016



Area di origine del prodotto

Intera regione.



Periodo di produzione

Dalla fine della primavera
all'estate.

Descrizione sintetica del prodotto

Il nome locale di 'Fagiolino pinto' identifica quasi in tutta la Puglia il 'Fagiolino dall'occhio', appartenente alla specie botanica *Vigna unguiculata* (L.) Walp. subsp. *unguiculata* (L.) Walp. Il 'Fagiolino pinto', particolarmente noto ed apprezzato sui mercatini ri-onali della provincia di Bari, riscuote un discreto successo sia tra i consumatori più affezionati alle colture tradizionali, che a quelli attenti alle diete più bilanciate e che garantiscono maggiore sostenibilità ambientale. Si tratta di un ortaggio di cui si consumano esclusivamente i baccelli freschi preparati seguendo ricette tipiche delle tradizioni locali e che viene coltivato solitamente in piccoli appezzamenti di terra o in orti familiari.

Il 'Fagiolino pinto' è una leguminosa di origine africana distinta dal fagiolo (*Phaseolus vulgaris* L.) di origine americana. Nel dipinto di Annibale Carracci (1540-1609) intitolato "Il mangia fagioli", si rappresenta un contadino che mangia fagioli; si tratta però del fagiolino dall'occhio e non del fagiolo di origine americana. A tal riguardo è



bene riportare che le prime notizie di coltivazione sperimentale del *P. vulgaris* in Italia risalgono agli anni 1528-1529.

Storia e tradizione

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

Le citazioni, anche se con nomenclature generiche di 'Fagiolino pinto', nelle opere dell'antichità classica

soprattutto Romana (opere di Apicio, etc.) e del medioevo (Carlo Magno), non riportano però precisi riferimenti territoriali.

Le prime missioni effettuate da esploratori dell'Istituto del Germoplasma (ora Istituto di Bioscienze e Biorisorse) del Consiglio Nazionale delle Ricerche, dedicate esclusivamente al reperimento di varietà di 'Fagiolino pinto' in Puglia, risalgono al 1986. Nel libro "Orticoltura" (Bianco e Pimpini, 1990) è trattato in uno specifico capitolo il 'Fagiolino dall'occhio'.

Fava di Zollino

Cuccia (nel locale idioma griko).

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2006

 **Area di origine del prodotto**
Provincia di Lecce.

 **Periodo di produzione**
Da aprile a giugno.

Descrizione sintetica del prodotto

Caratteristiche particolari della 'Fava di Zollino' sono quelle di avere un aspetto schiacciato, di essere leggermente più grandi rispetto alle fave ottenute da cultivar commerciali, di avere un baccello con non più di 5 semi e soprattutto di conservarsi integre alla cottura, dimostrando un'ottima cucinabilità.

Storia e tradizione

La fava è tra i legumi maggiormente consumati dai salentini, per il suo elevato potere energetico. "... pigghiate lu maritu miu ca s'è 'nfavatu" ("... scegli mio marito, perché ieri sera gli ho preparato un'abbondante minestra di fave"): era la motivazione con la quale le donne proponevano la scelta dei loro mariti ai massari che arrivavano in piazza a selezionare i braccianti più forti per i lavori nei campi. In Salento sono numerose le varietà selezionate a livello locale e che continuano ad essere riprodotte nell'ambito di singole famiglie, di generazione in generazione. La 'Fava di Zollino' è una varietà adottata dall'intera comunità



del paese, nonché da quelli limitrofi. La 'Cuccia', popolazione locale coltivata prevalentemente per essere consumato in famiglia allo stato secco, rappresenta un ingrediente fondamentale per minestre e per alcuni piatti tipici come, ad esempio, "fave e foje" o "fave a cecamariti". Nel Catasto Agrario del 1929, nel comune di Zollino, risultavano coltivati a fava 13 ha. Numerosi studi sono stati realizzati su questo genotipo dall'Istituto di Bioscienze e Biorisorse del CNR di Bari, prima Istituto di Genetica Vegetale.



Fava Melonia

Fava Melonia del Tavoliere, Fava sanpaolese, *A feva me'long*, *Fava iang*.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2021

Area di origine del prodotto



San Paolo di Civitate, Torremaggiore, Apricena, San Severo, Lesina, Troia, Lucera, Foggia.



Periodo di produzione

Estate.

Descrizione sintetica del prodotto

Prodotto alimentare gradito per la sua buccia sottile ideale per la cottura. Pianta alta in media 120 cm. Distinguibile per il baccello corto e spesso. All'interno del baccello sono presenti semi di colore chiaro, di calibro superiore rispetto alle altre varietà e con un numero ridotto di semi (3-4).

Storia e tradizione

Attestazioni storiche sulla coltivazione della fava nel territorio di San Paolo Civitate sono riportate nel libro "La fisica Appula" (Manicone, 1806). Inoltre, nel testo "La Capitanata nelle luci e nelle ombre della sua storia economica e sociale" (Caroselli, 1982) è riportato che la fava era una delle principali colture della zona.



Mùgnuli

Spuntature leccesi, spuriàtu, spuntature, càulu pòeru, cauli paesani e cavoli pezzenti.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2006



Area di origine del prodotto

Provincia di Lecce e parte della provincia di Brindisi.



Periodo di produzione

Dall'autunno a metà primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

Il mùgnolo è un raro ortaggio, della famiglia delle *Brassicaceae*, tipico del Salento, simile ai comuni broccoli di cui, secondo recenti indagini, ne costituisce il progenitore dal quale questi ultimi sono stati selezionati. Morfologicamente è ben distinguibile dal broccolo per l'infiorescenza più piccola e meno compatta; i singoli fiori del mùgnolo sono bianchi, più grandi e con brattee fiorali più ampie rispetto a quelle del broccolo. Anche le sue caratteristiche organolettiche sono peculiari e lo fanno preferire al broccolo comune. Numerose sono le ricette tradizionali che lo vedono protagonista, tutte miranti ad esaltare il suo sapore più dolce e aromatico rispetto a tutti gli altri cavoli. Le piante possono raggiungere altezze di 120-150 cm e diametro di 80-100 cm. Il prodotto edule è rappresentato dalle infiorescenze o "cime": la più grossa è quella situata all'apice dello stelo principale, le secondarie si formano all'ascella delle foglie e sono più piccole.



Storia e tradizione

Mannarini (1914) la cita nel libro "Orticultura Salentina", indicando varietà differenti per periodo di maturazione. 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 povaredthu* o *pezzenti* (Alessano), *càulu paesanu* (Diso), *còvulu scattunaru* o *brocculeddhi* (Tricase), *pezzenteddhi* (Martano).

A conferma dell'antico impiego dei mùgnuli basterebbero le numerose ricette tradizionali che lo vedono protagonista, quali la "massa e cauli" e la "trya cu li mùgnuli".



Patata Bisestile

Sveltina.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2022



Area di origine del prodotto
Intera regione.



Periodo di produzione
Da ottobre ad aprile.

Descrizione sintetica del prodotto

In Puglia la patata viene coltivata in tre cicli. Oltre alla patata precoce e a quella comune, alcuni agricoltori usano “riseminare” la patata in estate per raccoglierla in autunno e in inverno. Alcuni addirittura in primavera.

Storia e tradizione

Nella metà del secolo scorso la patata bisestile veniva indicata nel “Manuale pratico di orticoltura moderna” (Baldrati, 1957) nei seguenti termini: «Il raccolto si farà gradualmente, quando i tuberi avranno raggiunto le dimensioni modeste che il mercato riconosce, coi nomi di patate bisestili e patate sveltine. Merita di essere rilevato, che le patate che abbiamo chiamate bisestili o sveltine, per il loro sapore gradevole dolce, anche negli usi quotidiani alimentari, riescono più saporite. I produttori, di questo fatto consapevoli, mandano ai mercati locali quotidiani, patate di piccola mole, come quelle estratte



dal terreno quando erano assai dolci. È questa una conoscenza genericamente acquisita, onde le vendite ai mercati quotidiani offrono ora, non già le voluminose patate che hanno compiuto il loro massimo possibile accrescimento, ma le altre che chiamammo bisestili o sveltine e che sono più saporose e gradite». La coltura bisestile della patata è inoltre riportata nel libro “Orticultura in terra di Bari” (Panerai, 1961).



Patata di Zapponeta

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2001

 **Area di origine del prodotto**
Zapponeta (FG)

 **Periodo di produzione**
Aprile-maggio e novembre-dicembre.

Descrizione sintetica del prodotto

La 'Patata di Zapponeta' (*Solanum tuberosum* L.) veniva prodotta prevalentemente con le cultivar 'Elvira', 'Sieglinde', 'Spunta' e 'Nicola'. I tuberi sono di medie dimensioni, a pasta gialla, con polpa soda e non farinosa. Dopo la raccolta le patate vengono trasportate nei magazzini dove vengono pulite e calibrate. La conservazione, per il tempo necessario alla vendita, è effettuata in celle frigorifere a 6 °C, in cassette non molto profonde. Il prodotto viene venduto in cassette o in sacchetti di vario peso (in media 5 kg). Le confezioni più piccole sono etichettate secondo le norme riguardanti l'etichettatura dei prodotti vegetali.

Storia e tradizione

Prodotto storicamente legato al territorio di Zapponeta. Nel Catasto Agrario del 1929 nei territori di Margherita di Savoia e Manfredonia, a cui apparteneva l'odierno territorio di Zapponeta, erano coltivati a patata in complesso circa 265 ha.



mastropasqua.it

Patata zuccherina di Calimera

Batata, Patata dolce, Patata *duce*, Taratufolo, Patata zuccarrina, *Patane glicee*.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2017



Area di origine del prodotto
Calimera (LE)



Periodo di produzione

Da autunno a primavera grazie alla buona serbevolezza dei rizotuberi.

Descrizione sintetica del prodotto

Della batata (*Ipomoea batatas* (L.) Lam.), si consuma il rizotubero che presenta forma irregolare. La varietà diffusa a Calimera ha buccia violacea, polpa di color giallo chiaro, avano, di grossa pezzatura. La particolarità della 'Patata zuccherina di Calimera' è il minor contenuto di fibre all'interno della polpa, che si sviluppano, in altre varietà, in forma di filamenti al centro del rizotubero. Questi filamenti sono assenti nella varietà calimerese. Il ciclo colturale va da marzo a settembre.

Storia e tradizione

La coltivazione della batata a Calimera è citata in un articolo apparso sul "Bollettino mensile della Camera di Commercio, industria e agricoltura di Lecce" del gennaio 1951: «Fino al 1915, la batata fu quasi esclusivamente coltivata a Calimera, ove, sin dai primi anni, s'impose all'attenzione degli agricoltori per la bontà del prodotto e per gli abbondanti quantitativi ottenuti, tanto da raggiungere il primo posto, per l'importanza, tra le colture da orto primaverili-estive. Si può affermare che la patata dolce si è andata sempre più diffondendo negli altri comuni del Salento durante i periodi delle due grandi guerre 1915-18 e 1940-45». Un'altra importante testimonianza, viene dall'archivio fotografico di Giuseppe Palumbo (1889-1959), che riporta alcune immagini che raffigurano il ciclo colturale della batata: dalla piantumazione dei tuberi, alla distribuzione dell'acqua tra le giovani piantine, alla raccolta.



Pisello nano di Zollino

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2006

 **Area di origine del prodotto**
Agro del territorio di Zollino (LE).

 **Periodo di produzione**
Giugno e luglio.

Descrizione sintetica del prodotto

È una varietà locale di pisello (*Pisum sativum* L.). Viene coltivato da tempo inestimabile sul territorio zollinese, che nel corso del tempo ha raggiunto un armonico equilibrio con le particolari condizioni climatiche e pedologiche di questo comune salentino, consentendo di esaltare le sue caratteristiche organolettiche e di cucinabilità.

Le piante sono caratterizzate da un ridotto accrescimento del fusto (non più di 25-30 cm) e portano a maturazione numerosi baccelli, di medie dimensioni, utilizzati esclusivamente allo stato secco.



Storia e tradizione

La coltivazione del 'Pisello nano di Zollino', così come per gli altri legumi di Zollino, entra nella tradizione contadina del comune della Grecia Salentina ed è comprovata dalle testimonianze di anziani contadini i quali ricordano che i loro nonni coltivavano quel tipo di pisello e di aver partecipato personalmente alla tradizionale trebbiatura e cernita del prodotto.

Il 'Pisello nano di Zollino' è coltivato e preservato da più di un secolo attraverso una scrupolosa agrotecnica ed una certosina selezione, poste in essere dagli agricoltori locali, sulla base delle osservazioni e delle conoscenze acquisite dagli avi e tramandate oralmente fino a loro.



Pisello riccio di Sannicola

Pesieddu rizzu.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2004



Area di origine del prodotto

Territorio del comune di Sannicola e altri comuni dell'hinterland gallipolino (LE).



Periodo di produzione

Giugno e luglio.

Descrizione sintetica del prodotto

Pianta a portamento determinato, piccola, folta e compatta; fiorisce copiosamente producendo un gran numero di baccelli piccoli, cilindrici recanti all'interno semi verde-chiaro, ben serrati, di forma vagamente cuboide, ovvero sferici e più o meno compressi ai poli nel punto di contatto con gli altri semi. Si presentano lisci se raccolti freschi e più o meno grinzosi una volta secchi. I piselli sono molto dolci e teneri se consumati freschi, ed insostituibili nella preparazione di alcuni piatti tipici della tradizione locale quali *"lu scarfatu"* e *"li muersi a cecamariti"*.

Storia e tradizione

Si tratta di una vecchia varietà che prende il nome dal comune nel quale è ancora oggi coltivata. Secondo alcuni l'appellativo "riccio" deriverebbe dai lunghi e imbrigliati cirri delle foglie, altri lo attribuiscono all'aspetto del seme che, da sferico e liscio nella fase di maturazione latte, diventa raggrinzito e irregolare a maturazione. Nel 1914 Mannarini lo descriveva così: «Pisello riccio (volgarmente *pesieddu rizzu*)



pianta a foglie arricciate, di poco sviluppo, pochissimo coltivata». Recenti opuscoli locali parlano di una diffusa coltivazione tra fine '800 e inizi del '900 nei comuni di Alezio, Tuglie, Sannicola, Parabita, Neviano, Aradeo e Nardò, dove era coltivato sui lievi pendii del versante jonico delle Serre, per proteggerlo dai venti di tramontana. Il raccolto dal porto di Gallipoli giungeva sui mercati di Napoli e Roma.

Nardone [2012] riferisce che intorno agli anni '20: «[...] a Neviano si coltivavano piselli primaticci pronti già il 20 marzo, di ottima conservazione detti *tùllie*».

Tradizionalmente questa varietà era coltivata su terreni marginali, sciolti e ricchi di scheletro un po' in tutto il Salento e in particolare sulle falde dei promontori rocciosi, felicemente esposti a Mezzogiorno, che dalle cittadine di Alezio, Sannicola e Nardò degradano verso lo Ionio. Era proprio su questi

terreni, peraltro altrimenti difficilmente sfruttabili, che questa varietà offriva i risultati migliori, sia in termini di qualità che di precocità. Inutile dire, che data la completa manualità di questa coltivazione e la laboriosità delle operazioni di raccolta, un vecchio proverbio locale recita: *"Le fave le faccia Dio, che i piselli li fa la zappa"*.

Il commercio di questi piselli, sino a circa un ventennio fa, dava vita nella cittadina di Sannicola ad un vero e proprio mercato stagionale che si svolgeva nelle ore serali in alcuni appositi spazi. Le varie partite, man mano che giungevano dalla campagna, venivano contrattate e subito caricate raggiungevano come primizie per i più importanti ed esigenti mercati di Napoli e Roma.

Attualmente il commercio dei piccoli quantitativi che ancora si producono rimane confinato negli stessi paesi di produzione indirizzato verso una nicchia di affezionati estimatori.

Sedano di Torrepaduli

Làcciu de Turre.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2020



Area di origine del prodotto

Frazione di Torrepaduli (area dei Paduli) Ruffano, Supersano, Nociglia, Miggiano.



Periodo di produzione

Da maggio a settembre.

Descrizione sintetica del prodotto

Portamento determinato; altezza media 50 cm, fogliame espanso. Di colore verde chiaro brillante. Il numero di foglie che compongono complessivamente il cespo varia da 7 a 11. Le coste, di colore verde chiaro, si presentano con sezione leggermente concava, una base bianca larga da 2 a 3 cm, piene, croccanti, con pochi filamenti.

Storia e tradizione

In passato, a metà agosto, in occasione dei festeggiamenti in onore di San Rocco, era comune trovare banchetti per la vendita del 'Sedano di Torre Paduli'.

Mannarini (1914) identificava la presenza nel Salento di *Apium graveolens* L. var *brachyphyllum* che gli ortolani distinguevano in: sedano verde, che richiede cure di imbianchimento; sedano bianco, che richiede una semplice rincalzatura per imbianchire; sedano rosso, noto anche col nome dialettale di "sellaru mbriacu", con striature violacee su coste e foglie. 'Sedano di Torrepaduli' è un'antica varietà che gli stessi contadini del luogo consi-



deravano già estinta. Un tempo, era protagonista di numerose fiere locali e la sua produzione sosteneva il fabbisogno alimentare di tutto il comprensorio. La sua denominazione identificava l'area di maggior coltivazione; infatti, la frazione Torrepaduli ricade nell'area dei Paduli, una contrada molto estesa che, oltre al comune di Ruffano, interessa anche Supersano, Nociglia, Miggiano e Montesano. Tale contrada era caratterizzata da acquitrini temporanei o perenni, da invasi naturali e artificiali, dove l'acqua non mancava mai, perciò ideale per colture ortive e da fibra (lino e cotone).



Sponzali

"Sponsali", cipollotti.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2015

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Da ottobre ad aprile.

Descrizione sintetica del prodotto

Con il termine "sponzali" (o "sponsali", cipollotti) vengono indicate le cipolle che si consumano allo stato fresco e che vengono raccolte prima dell'ingrossamento del bulbo (*Allium cepa* L.). Con gli sponzali, come quelli rossi di Acquaviva, si prepara il famoso [calzone](#). Il termine deriva dall'aggettivo e sostantivo maschile "sponsale" [dal latino *sponsalis*, derivato di *sponsus* (sposo)], rispettivamente, "coniugale" e "matrimonio". Nella storia del diritto, è la promessa di matrimonio, tanto che in passato il calzone degli sponzali veniva consumato durante la cena in cui si celebrava la promessa di matrimonio dei futuri sposi.



Storia e tradizione

Trotta parla dello "sponsale" nel libro "Gli orti di Lucera" (1934). A proposito degli ortaggi coltivati a Lucera e delle consociazioni praticate, l'autore riporta lo "sponsale" come varietà autunno-invernale della cipolla. Lo stesso Trotta, nello stesso libro, a pagina 18, riporta che a Lucera erano coltivati 435 m² di cipolle "sponsali" con produzione di 10 q vendute a 15 lire/q. Il prof. Bianco nel capitolo dedicato alla cipolla, nel libro "Orticoltura" (1990), descrive la tecnica di produzione dei cipollotti.



Fava di Carpino

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2005

 **Area di origine del prodotto**
Carpino (FG)

 **Periodo di produzione**
Estate.

Descrizione sintetica del prodotto

La 'Fava di Carpino' (*Vicia faba* var. *major* Harz.) è caratterizzata da semi piccoli, compressi e con una fossetta nella parte inferiore. La cuticola al momento della raccolta è di colore verde e con il tempo diventa color bianco sabbia. Se opportunamente essiccati al sole si conservano per lungo tempo.

Storia e tradizione

Le fonti storiche che parlano della coltivazione di fave in Capitanata risalgono ai primi anni dell'800. Tra questi Luigi Baselice, storico foggiano, in una sua relazione del 1812 descrive sommariamente l'agrotecnica con cui veniva coltivata.

Nel Catasto Agrario del 1929 nel comune di Carpino risultano coltivati a fave 303 ha.

La tradizionale produzione della 'Fava di Carpino' è descritta nel libro "Folklore Garganico" di Giovanni Tancredi (1938).

Nel 2014 la 'Fava di Carpino' era uno dei componenti dei mix di legumi consumato dagli astronauti della Stazione Spaziale Internazionale tra cui l'italiana Samantha Cristoforetti.



Cardoni

Cardune, figghiule (la “e” è muta), cardi, polloni di carciofo.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2016

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Autunno e inverno.

Descrizione sintetica del prodotto

Alla base del fusto della pianta del carciofo si formano ogni anno nuovi germogli chiamati carducci o polloni. Provengono da gemme presenti sul rizoma della pianta e vengono allontanati dalla pianta se sono presenti in numero eccessivo. Vengono preparati in vari modi.

Storia e tradizione

D'Ambrosio nel libro “Tra anima e corpo - Cibo tra alimentazione in Puglia nei secoli XVIII e XIX” (1995), cita il consumo dei cardoni nel mese di febbraio del 1763 nel seminario di Gravina, nel mese di novembre del 1770 nel seminario di Trani, nel mese di febbraio del 1855 nel seminario di Molfetta, nonché nei mesi di dicembre del 1750 e di gennaio, febbraio e marzo del 1751 nel Monastero di S. Agnese di Trani.

Sada nel libro “La cucina della terra di Bari” (1991), riporta la ricetta “*Cardune acchefanate*” a base di carducci, che vengono indicati come «rimesticci delle piante di carciofo, che si sveltano durante la stagione invernale per sfoltire le carciofaie».



I cardoni sono anche un ingrediente della tipica “minestra verde”, primo piatto caratteristico barese per il periodo di Natale. La ricetta viene descritta in dettaglio da Nicola Borri nel capitolo “Il pugliese a tavola. Alcune specialità della cucina pugliese ed il modo di prepararle” nel libro “Puglia dalla terra alla tavola” (AA.VV., 1990). Sull’opuscolo “Cynara” (1992), supplemento al mensile locale Realtà Nuove di Mola di Bari n. 46, dedica-

to al carciofo, alle sue tradizioni e al suo impiego nella cucina tradizionale molese, viene riportate le seguenti ricette: riso patate e cardoni al forno, cardoni lessi, cardoni fritti e cardoni con la pasta e col sugo.

Un proverbio tipico di Martina Franca recita: «*quanne u pòpele na jève furtéune o sfoche a jerve o a cardune*» (in tempo di carestia la gente povera si adatta o si sfama di erbe e cardi).





**... e le piante
spontanee
del territorio**





Asparagi selvatici

Asparagus acutifolius L. - Famiglia
Asparagaceae

Asparago pungente, Asparago amaro, Asparago nero, Asparago di montagna, Asparagina, Asparago di campo, *Sparasina*, *Spàrege*, *Spàrege*. *Sparacinu*, *Spàrgene*, *Sparasciu*, *Sparaciu niuru*.



Aspraggine volgare

Helminthotheca echioides (L.) Holub

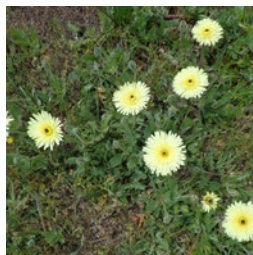
Raspraggine, Spraggine, Elminzia, *sprúscinu*, *colatizzi*, *malasócra*, *lattaróla*, *sprúscenu*, *sprúscene*, *sprúsciunu*, *sprusceni*.



Bietola di campagna o Bietola selvatica

Beta vulgaris L. subsp. *vulgaris* L.

Bietola da costa, bieta, bietola marittima, bieta, erbetta matta, *ieta*, *iaite* (con la "e" muta), *a' iet*, *agneta*, *gneta cresta*, *senca*, *iòte*, *nghieta*.



Boccione maggiore

Urospermum dalechampii (L.)

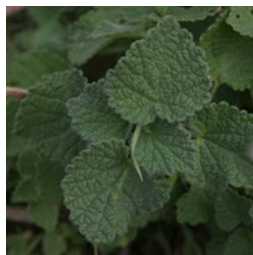
Cicoria amara, amarago, amarone, grugno, lattugaccio, scorzanera trifoliata, lattajolo, ingrassaporci, bell'ommo. "*Cequaire all'ammèrse*", "*cicuredde àmmèrse*", "*cicuròni*".



Boccione minore

Urospermum picroides (L.)
F.W.Schmidt

I crestalle, *cristall*, *cristola*, *cristàuli*, *fògghia crassa*, *fogghie de Santa Marie*, *sogra*, *cicuredda duce*, *cresta di jàddu*, *attiallico*, *spargani* (stracci) *de la Madonna*



Borragine

Borago officinalis L.

Borragine comune, Boragine, borana, borrana, borrhacina, borrhaccia, buglossa vera, burracce, barba silvana, barba pelosa; *burracchie*, *burrascen*, *vurrascine*, *burrasciana*.



Cardoncello

Scòlymus hispanicus L.

Cardo giallo, carboncello selvatico, carciofo piccolo, cardo scòlimo, scolimo, cardaburdue, scardicchione, scardiccione, *cardencièddi*, *cardenciedde*, *carduncello*, *cardoncelle*, *cardungidde*, *cardenceddhu*, *lattarùl*, *carducc'*, *scalere*, *spagnulu*.



Cicorie selvatiche o cicorielle

Cichorium intybus L.

Cicoriella cresta, *ciucrèdde*, *cequeréedde*.



Finocchio selvatico

Foeniculum vulgare Mill.

Finocchietto, finocchiella, finocchio falso, anacini, *fenocchiè*, *finucchiu*, *fenucchidd*



Grespino o Sivone

Sonchus oleraceus L.

Crespigno, *crespino spinoso*, *sonco*, *cicerbita*, *grespigno*, *sevone selvaggio*, *sevèune* (Bari), *sevoune*, *sivone*, *zangune* (Salento), *cascigne* (Foggia).



Lampascione (Lambascione) o Cipollaccio

Muscàri comosum (L.) Mill.

Botrianto dal fiocco, giacinto col pennacchio, giacinto col fiocco, cipollaccio col fiocco, lampagione, muscaro, moscaro, moscarino, porrettaccio, bambasciùle, lampasciune, lambagione, lampasciùle, pampascione, pampasciulu, pampasciune, vampascione, vampasciul, cipollette, cipolluzze, cipolline di terra, rampasciuoli, vampasciuli, lampuni, lambagioni, vambagioni, vampagioni, gambasciuni.



Marasciuli

Diplotaxis eruroides (L.) DC.

Marasciuoli, Maraiole, Marasciule, Mariuoli, A rapodde, Cemescazziette, Cime de ciucce, Ruchetta violacea.



Ortica

Urtica dioica L.

Ortica comune, ortica minore, ortica a campanelli, ortica membranosa, a rogne, ardicula, ardicula, urdica, urdicula, ponge ponge, ogherida, vurdicula, aggigghje.



Portulaca

Portulaca oleracea L.

Portulaca, procaccia, porcaccia, sportellaccia, andraca, erba dei porci, erba grassa, erba vetro, perchiàzze, spurchiazza, purchiazze, prechiaz, precchiacche, 'mbrucacchia, brucacchiu, chiappareine.



Ruchetta

Diplotaxis tenuifolia L.

A rochele, àrucula, ruca, rùcula cresta, rucula gialla, rucula servaggia, rucula tarantina, rùgula, ruculetta, r'cuacce, ruc', ròcl, rucele, ruce..



Salicornia

Salicornia patula Duval-Jouve

Asparago di mare; Asparagina; savsodde; savezudde; salsodda; salissia; sanzariello; sausiri; zauzaridd



Senape o Cimamarelle

Sinapis arvensis

Cima maredde o Cimamaredde o Tanne de l'asine, rapeste, lapèste, senàpe, sinepe, foggie bianche (con la "e" muta), s'náp o sinipi.



Smirnio

Smyrniolum olusatrum L.

Corinoli comune, Olusatro, Zavirnia, Zivirnia, Lacciu criestu, Murlu, Muruddhru, 'Nzirna



Succiamele delle Fave

Orobanche crenata Forsskal

Orobanche delle fave, sporchia, erba fiamma, erba tora, brucia legumi, lopa, lupa, lupu, mangiafàe, spòrchia, spòrchia, spùrchia.



La cucina tradizionale





Puglia terra di carciofi



Bianco, verde, violetto. Di Mola, di Ostuni, di Putignano, di San Ferdinando di Puglia (e tanti altri ancora!). La Puglia è storicamente terra vocata alla produzione di carciofo: seconda solo alla Sicilia, la regione pugliese può contare più di diecimila ettari di campi coltivati con questa coltura. Tale ricchezza si riflette ampiamente anche nella cucina regionale, con numerose pietanze a base di carciofo (o carducci) riconosciute negli anni come prodotto agroalimentare tradizionale. Piatti per lo più poveri, nel quale il “re degli ortaggi” è gustato solo o accompagnato da altri prodotti dell’orto. Per i più curiosi: lo sapete che il nome botanico di questo ortaggio – *Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus* (L.) Hayek – deriva da una ninfa greca? Il poeta latino Orazio ci racconta infatti che in Grecia viveva una bellissima ninfa dai capelli color cenere, *Cynara*, di cui Zeus si invaghì. Era bella, ma anche volubile e capricciosa e perciò il dio geloso la trasformò in ortaggio, verde e spinoso. Il colore ricorderebbe infatti gli occhi di Cynara e le sue spine le tante pene che il dio patì per la gelosia. Quest’ortaggio ha però un cuore dolce – come quello della fanciulla che inizialmente aveva incantato il padre degli Dei – e nelle prossime pagine scopriremo come degustarlo secondo le tradizioni di Puglia.



Carciofi al gratin

Cardune, figghiule (la “e” è muta), cardì, polloni di carciofo.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2020



Area di origine del prodotto

Intera regione.



Periodo di produzione

Tutto l'anno (ma in estate con
prodotto di importazione).

Descrizione sintetica del prodotto

Ricetta tradizionale pugliese realizzata con il “re degli ortaggi” in tutta la regione e con i seguenti ingredienti: pangrattato, formaggio, prezzemolo, aglio, olio extravergine di oliva, sale (con la variante dell'uovo).

Processo produttivo

I carciofi al gratin vengono descritti (con la traduzione in dialetto barese) in *Scarcioffe arraganate* da Panza nel libro “*Le checine de nononne*” (1982): «Allo stesso modo della preparazione dei carciofi fritti, altra specialità gastronomica della Puglia, una volta mondati e lavati, i carciofi li sistemi in una teglia condendoli con aglio, prezzemolo, sale, pepe, abbondante mollica di pane grattugiata e irrorandoli di olio con aggiunta di poca acqua. Sbatti qualche uovo e condisci con formaggio e prezzemolo tagliuzzato e, quando i carciofi saranno cotti, versa il tutto sopra lasciando gratinare. È opportuno mondare la teglia in forno perché così si forma sulla superficie una bella crosta dorata: però non appare opportuno mettere in funzione il forno solo per questo (con quello che costa l'energia elettrica o il gas!)»



Storia e tradizione

Il carciofo (*Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus* (L.) Hayek) è la specie orticola più importante della Puglia, dopo il pomodoro da industria.

Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990, Editore Mario Adda, Bari) è riportata la ricetta dei "Carciofi *arragnati*", che viene richiamata come piatto tipico.

Carciofi "*arragnate*" all'ostunese è una delle 173 ricette contenute nel libro "A tavola con i carciofi" (Suma, 1989) che si riporta di seguito: «Ingredienti: carciofi, pangrattato, formaggio, prezzemolo, aglio, olio extravergine di oliva, sale. Procedimento: allontanare le brattee esterne dei carciofi, quelle più dure, ed eliminare la parte più dura degli steli recuperando la parte più tenera; allargare le brattee rimaste e mettere i carciofi in acqua aggiungendo un po' di aceto o limone per evitare che diventino scuri. Intanto preparare pangrattato (4 cucchiaini per 5 carciofi), formaggio (1 cucchiaino), prezzemolo, aglio, olio e sale, e amalgamare il tutto. Mettere nella pentola aglio, prezzemolo, olio, steli (lunghi 2-4 cm) dei carciofi e sale. Riempire i carciofi con l'insieme di pangrattato, formaggio, prezzemolo, aglio, olio e sale. Mettere nella pentola i carciofi ripieni appoggiandoli sul residuo dello stelo (in piedi). Se fosse necessario, si possono aggiungere dei pezzi di patata per mantenere i carciofi ed evitare che si corichino. Aggiungere acqua fino a raggiungere la metà dell'altezza dei carciofi. Cuocere a fuoco lento. I carciofi saranno cotti quando la forchetta riuscirà ad infilarli. Gratinare al forno.».

Nel ricettario "*Cynara*", ricette, notizie e curiosità sul carciofo (1992) pubblicato dal mensile Realtà Nuove di Mola di Bari, come supplemento al n. 46 di aprile, è riportata la ricetta "Carciofi al *gratin*".

Questo piatto è riportato anche nel libro "La cucina pugliese in oltre 400 ricette" (Sada, 1994).

I "Carciofi mollicati" sono descritti nel libro "Una vita in cucina" (Consoli, 1989).

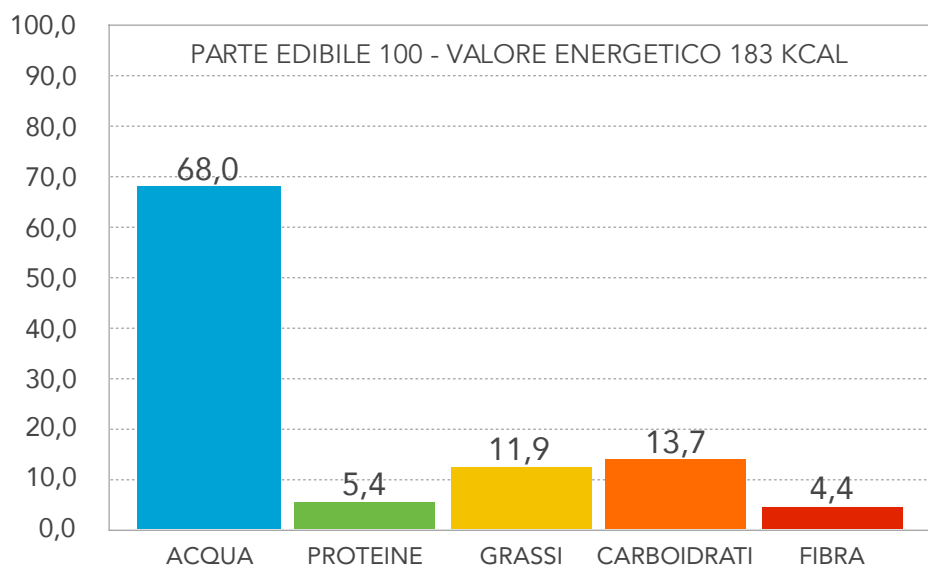
Nel ricettario "*Cynara*", ricette, notizie e curiosità sul carciofo (1992) pubblicato dal mensile Realtà Nuove di Mola di Bari, come supplemento al n. 46 di aprile, è riportata la ricetta "Carciofi al *gratin*".

Questo piatto è riportato anche nel libro "La cucina pugliese in oltre 400 ricette" (Sada, 1994).

I "Carciofi mollicati" sono descritti nel libro "Una vita in cucina" (Consoli, 1989).



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Carciofi con uova e formaggio

Scarciuofele cu batteute, Carciofi arraganati (con uova).

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2023

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Da settembre a maggio.

Descrizione sintetica del prodotto

Ricetta tradizionale pugliese realizzata con il “re degli ortaggi” in tutta la regione e con i seguenti ingredienti: pangrattato, uova, formaggio, prezzemolo, aglio, olio extravergine di oliva, sale. Si tratta di un piatto di semplice preparazione che può essere servito come antipasto, all’interno di un buffet oppure come piatto unico. È un piatto diffuso in tutta la regione, ma preparato più di frequente nelle aree dove è tradizionalmente coltivato il carciofo come, ad esempio, Mola di Bari (BA), Trinitapoli (BT) – Comune del quale è famosa la Sagra del Carciofo – e San Ferdinando di Puglia (BR), dove si svolge nel 2022 la 62a Fiera Nazionale del Carciofo Mediterraneo e del Prodotto Ortofrutticolo (11-12-13 novembre 2022).



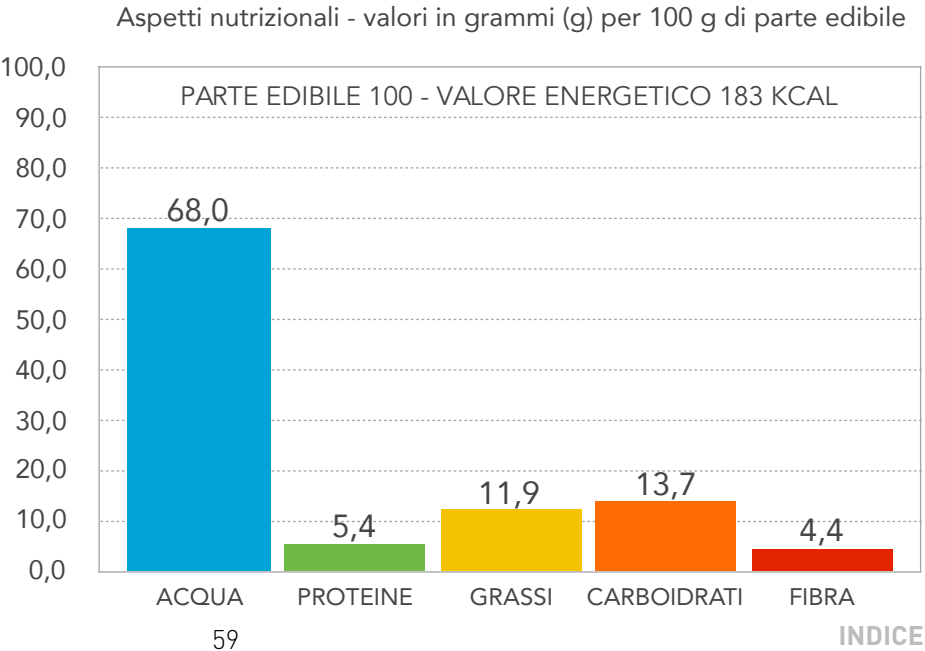
Processo produttivo

Nel ricettario Cynara (ricette, notizie e curiosità sul carciofo) pubblicato nel 1992 dal mensile Realtà Nuove di Mola di Bari (a pagina 22), come supplemento al n. 46 di aprile, è riportata la ricetta “Scarcuofele cu batteute (Carciofi con uova e formaggio)” che qui si riporta: «Ingredienti: carciofi, uova (1 ogni 4 carciofi), aglio, prezzemolo, olio extravergine di oliva, formaggio e sale. Procedimento: pulire i carciofi e tagliarli a fette. Farli cuocere in una teglia con olio, prezzemolo, aglio e un po’ di acqua da portare ad ebollizione per 10 minuti. Amalgamare le uova con il formaggio e versarle sui carciofi cotti. Lasciare bollire per qualche altro minuto. Dorare nel forno.».

Altre ricette non prevedono la doratura in forno, ma completano la cottura in padella con coperchio. È possibile aggiungere, a piacere, un pizzico di pangrattato assieme a uovo e formaggio grattugiato.

Storia e tradizione

Nel ricettario “Cynara” (ricette, notizie e curiosità sul carciofo) pubblicato nel 1992 dal mensile Realtà Nuove di Mola di Bari, come supplemento al n. 46 di aprile, è riportata a pagina 22 la ricetta “Scarcuofele cu batteute – Carciofi con uova e formaggio”).



Carciofi fritti

Fritto di carciofi alla pugliese, *Scarcuòfele frètte*.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2017

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.



Periodo di produzione

Tutto l'anno (ma in estate con
prodotto di importazione).

Descrizione sintetica del prodotto

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



Processo produttivo

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

Storia e tradizione

Il carciofo (*Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus* (L.) Hayek) è la specie orticola più importante della Puglia, dopo il pomodoro da industria.

Nel libro *Le ricette regionali italiane* (1967), Anna Gosetti della Salda riporta tra le ricette tradizionali della Puglia: "Carciofi fritti".

Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990) Domenico Pinto, nel saggio "I prodotti tipici della terra pugliese. Dalla produzione alla distribuzione", si legge questo: «Tra i tanti "piatti", successo particolare riscuotono (...), "carciofi fritti (...)".».

Carciofi fritti con la traduzione in dialetto barese vengono descritti da Panza nel libro "*Le checine de nononne*" (1982).

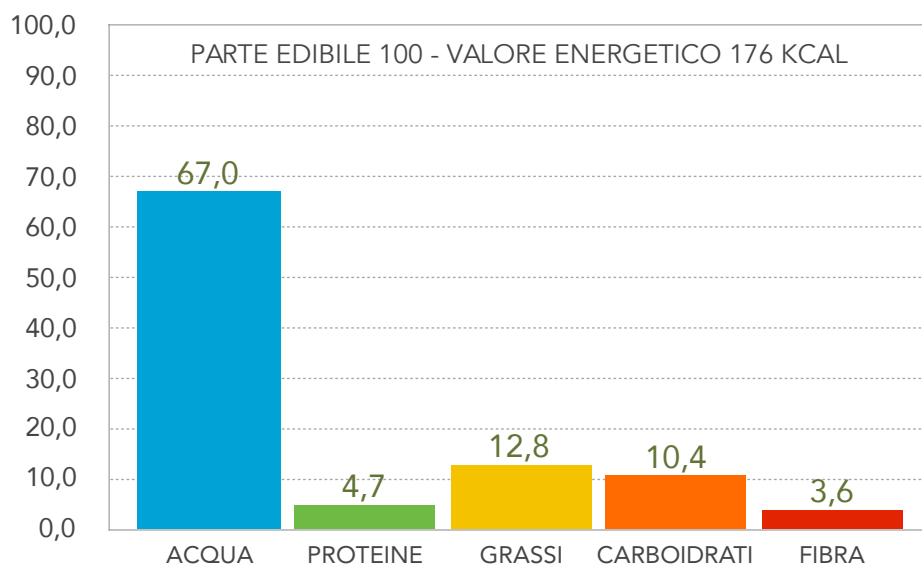
"A tavola con i carciofi" (Suma, 1989) riporta 173 ricette a base di carciofo tra cui "Fritto di carciofi alla pugliese".

Nel ricettario Pasquale (*Viaggio nelle tradizioni e nella gastronomia*) (1989) edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove (supplemento al n. 12), dopo una breve nota sulle Tradizioni pasquali, sono riportate diverse ricette tra cui *l'scarciuòfele frètte* (carciofi fritti).

Nel ricettario *Cynara*, ricette, notizie e curiosità sul carciofo (1992) dal mensile Realtà Nuove di Mola di Bari, come supplemento al n. 46, è riportata la ricetta "Carciofi al *gratin*".



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Carciofi ripieni

Scarcioffe chiene, I scarciuòfele chiaine.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2017

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.



Periodo di produzione

Tutto l'anno (ma in estate con
prodotto di importazione).

Descrizione sintetica del prodotto

Ricetta tradizionale pugliese realizzata con il "re degli ortaggi" in tutta la regione. I carciofi ripieni (di un impasto fatto con uova, pan grattato, formaggio, prezzemolo tritato e pepe) possono essere preparati con patate e/o piselli.



blog.giallozaferano.it

Processo produttivo

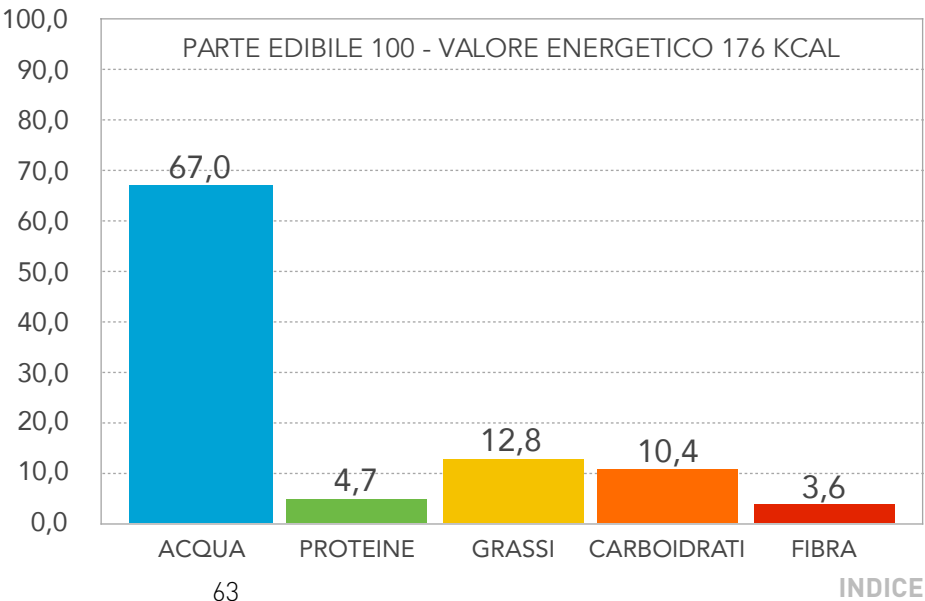
Per preparare i carciofi ripieni si tolgono le brattee più esterne, le parti superiori dei gambi vengono pelate, sfibrate e tagliate in pezzi piccoli, si lavano per 3-4 volte e si calavano in un pentolone con acqua bollente con una grossa cipolla affettata; si lascia bollire per circa mezz’ora ed intanto si pelano le patate e si prepara un impasto morbido con uova, pan grattato, formaggio, prezzemolo tritato e pepe. A metà cottura si tolgono i carciofi dal brodo, si aprono un po’ al centro e si colloca l’impasto, spingendolo più in basso possibile. Così ripieni, i carciofi vengono messi nuovamente nel brodo, insieme con le patate tagliate a listarelle, olio di oliva e sale.

Storia e tradizione

Carciofi ripieni con la traduzione in dialetto barese vengono descritti nel libro “*Le checine de nononne*” (Panza, 1982). Sada (1991) nel libro “La cucina della terra di Bari” riporta la ricetta dei carciofi ripieni. Nel libro “Puglia dalla terra alla tavola” (AA.VV., 1990) è riportata la ricetta dei carciofi ripieni che «in Puglia si fanno in due modi: con l’uovo e senza l’uovo. La preparazione varia solo per il contenuto». In “A tavola con i carciofi” (Suma, 1989) si riportano 173 ricette a base di carciofo tra cui “carciofi ripieni alla pugliese”. Nel ricettario Pasquale (Viaggio nelle tradizioni e nella gastronomia) edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove (supplemento al n. 12) (1989), dopo una breve nota sulle tradizioni pasquali, sono riportate diverse ricette tra cui *l scarciuòfele chiaine* (Carciofi ripieni) con gli ingredienti e il procedimento per la preparazione. Nel ricettario *Cynara* (1992) pubblicato dal mensile Realtà Nuove di Mola di Bari, come supplemento al n. 46 di aprile, è riportata la ricetta “*Scarcuofele chiane chi pesidde* - Carciofi ripieni e piselli”.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Parmigiana di carciofi

Carciofi alla parmigiana; *A parmeggiene de scarciuofele*.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2023

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Da settembre a maggio.

Descrizione sintetica del prodotto

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

La parmigiana di carciofi, a differenza di altre parmigiane, è una ricetta tradizionalmente preparata in inverno e in primavera, quando abbonda la produzione di questo ortaggio. Rappresenta un ottimo modo per far consumare ortaggi anche ai bambini e a chi non ama la verdura, in quanto risulta molto gustosa, soprattutto se servita calda con la mozzarella ancora filante; ma è possibile consumarla anche fredda come saporito stuzzichino, antipasto o tagliata in piccoli pezzi come finger food!



A volte, per la preparazione della parmigiana di carciofi si utilizzano i carciofi fritti che sono avanzati da un pasto precedente.

Processo produttivo

La parmigiana di carciofi è un piatto molto vario, cui ricetta può presentare alcune varianti spostandosi tra i comuni o, anche, tra le differenti famiglie. Si riporta di seguito la ricetta tradizionale estrapolata dal libro “Una vita in cucina” (Consoli, 1989) nel quale, per la preparazione della parmigiana di carciofi, si parte dal procedimento per la preparazione dei carciofi fritti.

«Ingredienti: n. 10 carciofi; n. 2 uova; gr. 200 farina.

Tener presente che quando si devono preparare i carciofi in qualsiasi modo, è necessario preparare un litro di acqua con un limone spremuto e gr. 100 di farina il tutto ben mescolato. Il suddetto preparato serve per non fare annerire i carciofi. Procedimento (per i carciofi fritti, ndr): prendere i carciofi, togliere tutte le foglie dure lasciando la parte più tenera, tagliarla a spicchi o a fette, passarli nella farina e nell’uovo sbattuto, leggermente salato, e friggerli in abbondante olio, tenendoli color oro». Per la preparazione dei carciofi alla parmigiana, è scritto: «stesso procedimento, lasciare i carciofi interi nel preparato come sopra e farli cuocere nello stesso. Appena cotti, tagliarli a metà e sistamarli in pirofile imburrate, spolverate di formaggio parmigiana, un po’ di burro fuso e metterne in forno per circa 10 minuti».

Storia e tradizione

Nel 1989, a pagina 206 del libro “Una vita in cucina”, Consoli riporta la ricetta “Carciofi alla parmigiana” descrivendone il metodo di preparazione a partire dalla ricetta dei carciofi fritti.

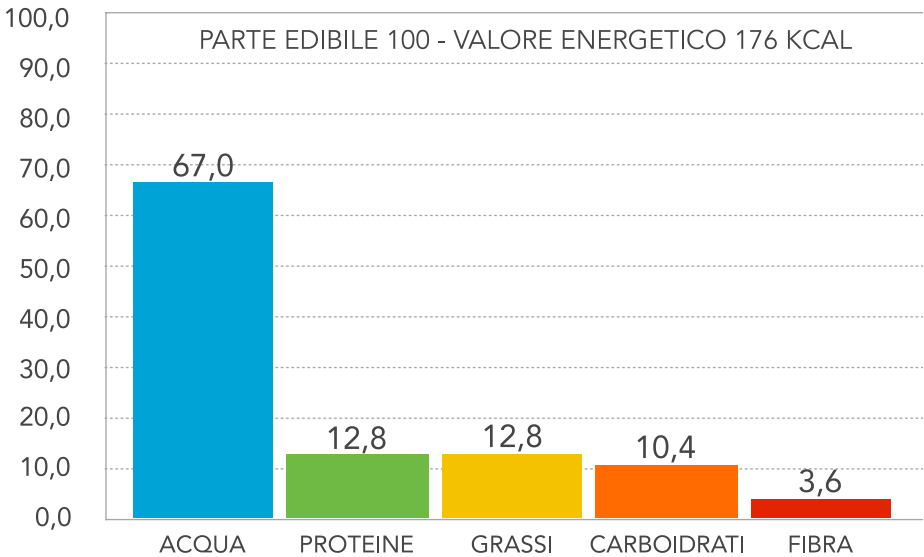
Nello stesso anno, la ricetta della parmigiana di carciofi è riportata nel volume “A tavola con i carciofi” (Suma, 1989) a pagina 70-71.

Nel ricettario “Cynara – ricette, notizie e curiosità sul carciofo” (1992) dal mensile Realtà Nuove di Mola di Bari, come supplemento al n. 46 di aprile, è riportata la ricetta “A parmeggiane de scarciuofele – Parmigiana di carciofi”, preparata con carciofi, salsa, mozzarella e formaggio grattugiato. Di seguito il procedimento: «friggere i carciofi (vedi ricetta) e preparare il sugo. In una teglia, versare sul fondo del sugo e disporre uno strato di carciofi, della mozzarella a dadini, del formaggio grattugiato e del sugo. Preparare nello stesso modo due o tre strati. Cuocere a fuoco moderato».

Ulteriore riferimento alla parmigiana di carciofi si ritrova nel libro “La cucina pugliese in oltre 400 ricette” (Sada, 1994), a pagina 106, con il nome “Parmigiana di carciofi alla leccese”.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Patate e carciofi al forno

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2024

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Da settembre a maggio.

Descrizione sintetica del prodotto

Il piatto patate e carciofi al forno è una preparazione povera molto diffusa sul territorio regionale pugliese. Essa sfrutta al meglio due colture molto importanti per la Puglia come la patata (*Solanum tuberosum* L.) e il carciofo (*Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus* (L.) Hayek), considerando soprattutto che la Puglia è la seconda regione in Italia per produzione di carciofo. Questa preparazione valorizza al meglio alcune varietà locali – molte delle quali già riconosciute come Prodotti Agroalimentari Tradizionali – di queste specie come il 'Locale di Mola', il 'Brindisino', 'Violetto di Putignano', 'Verde di Putignano', 'Carciofo di San Ferdinando di Puglia', tra i carciofi, e 'Novella di Galatina' e 'Patata di Zaponeta', tra le patate.



fattoincasadabenedetta.it

Processo produttivo

Ingredienti: 1 kg di patate, 8 carciofi, aglio, prezzemolo, pane grattato, limone, olio di oliva, sale e pepe.

Procedimento: Privare i carciofi delle foglie dure e delle punte; lavarli, tagliarli a spicchi spessi e lasciarli a bagno in acqua acidulata con succo di limone per una mezz'ora. Sbucciare le patate, lavarle, tagliarle a fette e metterle, a strati alternati con spicchi di carciofi, in una teglia unta con tre cucchiainate di olio. Spruzzare ogni strato con tre spicchi di aglio e una manciata di prezzemolo tritati, sale, pepe e una cucchiainata di olio. Bagnare con due bicchieri di acqua fredda, spolverare la superficie con abbondante pane grattato e cuocere in forno già caldo per circa 50 minuti.

(Fonte: Pepe A., 1978. Le ricette della mia cucina pugliese. Edizioni del Riccio, Firenze).

In Sada (1994) la ricetta viene presentata come "Sformato di carciofi e patate alla brindisina", il quale riprende la preparazione descritta da Pepe, ma con l'aggiunta di scamorza tagliata a fette sottili e inserita tra gli strati di patate e carciofi.

Storia e tradizione

La ricetta "Patate e carciofi in tegame" è presentata nel libro "Le ricette della mia cucina pugliese" (Pepe, 1978), all'interno del quale viene descritta come ricetta molto semplice, preparata con ingredienti poveri tradizionalmente coltivati in numerose zone della Puglia, ma gustosa.

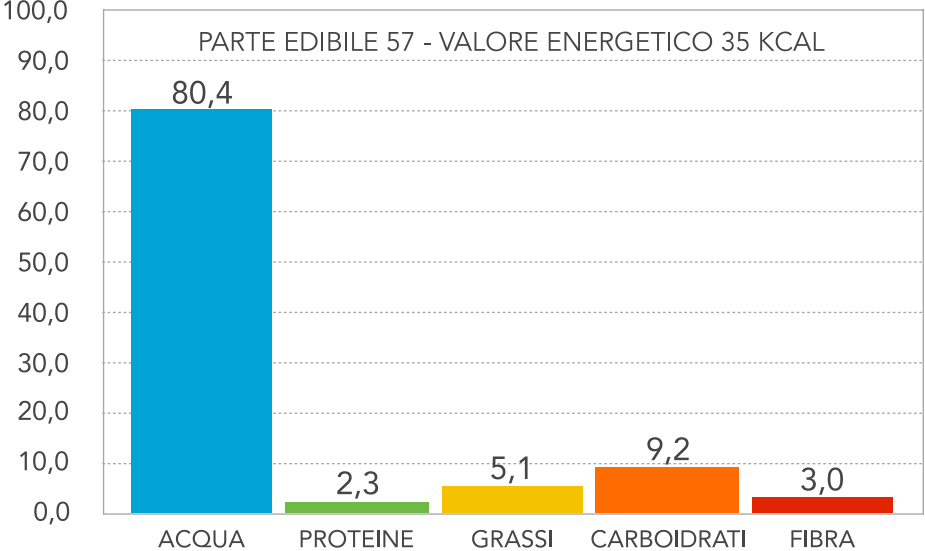
La ricetta è riportata anche nel volume "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990), all'interno del vademecum della cucina pugliese curato da Luigi Sada, sempre col nome "Patate e carciofi in tegame" .

Lo stesso Sada riporta la ricetta, stavolta nella sua variante brindisina, all'interno del libro "La cucina pugliese in oltre 400 ricette" (1994). In questa versione di patate e carciofi, si aggiunge una scamorza in fette tra uno strato e l'altro della preparazione, per conferire maggiore gusto alla ricetta.

Nel 2018, a quarant'anni esatti dalla prima ricetta presentata in questa bibliografia, Grazia Galante decide di riprendere la preparazione tradizionale, presentando nel suo libro "Il Gargano in tavola. Le ricette della cucina di ieri e di oggi" (2018) la ricetta "Carciofi e patate in forno".

Tutt'oggi la ricetta è spesso associata al territorio pugliese, così come mostrato in numerosi articoli e ricette pubblicati su blog culinari regionali e nazionali.

Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Cardoni gratinati

Cardi selvatici gratinati; *Cardi racanati*.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2023

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Da settembre a marzo.

Descrizione sintetica del prodotto

I "cardoni" (o carducci) sono germogli prodotti a partire dalle gemme presenti sul rizoma della pianta del carciofo (*Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus* (L.) Hayek). Si formano ogni anno, in particolare durante la ripresa vegetativa della pianta e poco durante la produzione dei capolini. Il loro numero per pianta può variare da un minimo di 6-8 ad un massimo di 28-30. Gli agricoltori ne lasciano solo un paio sulla pianta e gli altri possono essere consumati in tanti modi nella cucina meridionale, spesso in sostituzione dello stesso carciofo. Tra queste ricette tradizionali troviamo la ricetta dei cardoni gratinati, preparata lessando i cardoni e terminando la cottura in forno con condimenti vari.



Processo produttivo

Si riporta la ricetta descritta nel libro “Cucina pugliese alla poverella” (Sada, 1991): «Tolte dalle foglie le parti ruvide e spinose, (i cardoni, ndr) si lessano. Poi si sistemano in una teglia, si inaffiano con acqua e si condiscono con pangrattato, formaggio pecorino grattugiato, olio, sale e pepe. Si passano nel forno. Sono cotti quando si sarà formata una crosta dorata».

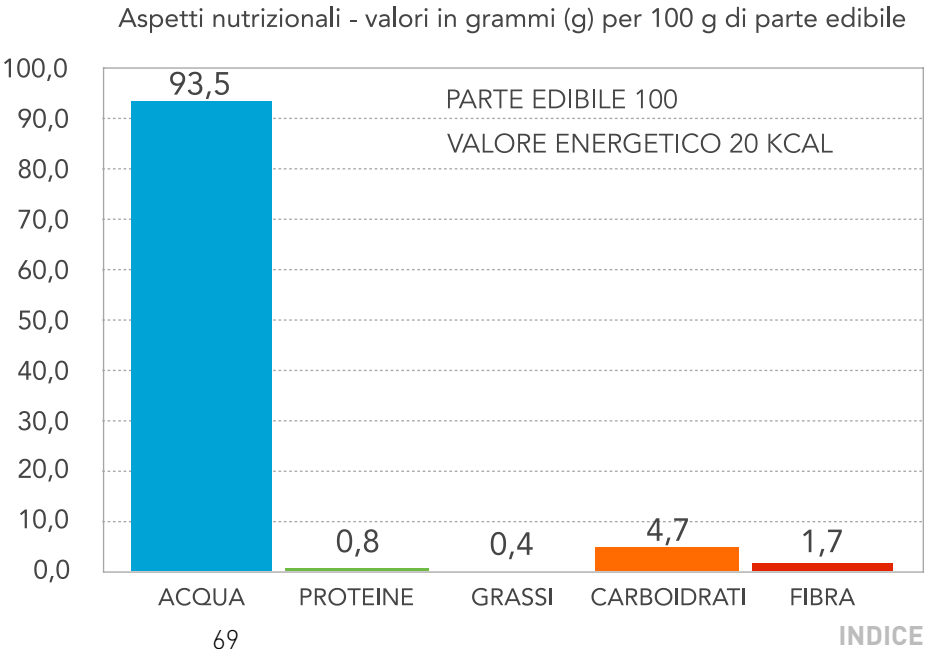
In alcune varianti la ricetta è proposta anche con l’aggiunta di besciamella. Nel Salento, si usa aggiungere olive nere, capperi e un uovo sbattuto da versare sui cardì prima della doratura in forno.

Storia e tradizione

La ricetta dei cardoni gratinati è riportata nel libro “Cucina pugliese alla poverella” (Sada L., 1991. Edizioni del Rosone, Foggia) a pagina 13, con il nome “Cardi selvatici gratinati” (oppure “Cardi racanati”, in Puglia). Se ne riporta di seguito il testo:

«Nome comune nella regione: *cardengiedde*. Sono 1) i rimesticci del carciofo per rinnovare le carciofaie e per sotterrarli e renderli mangiabili; 2) quelli coltivati, che hanno coste grosse e pastose. Il popolino che non può acquistare né gli uni né gli altri, si serve di quelli che richiedono la sola fatica per raccogliarli lungo le strade di campagna, nei margini incolti (difatti, il termine cardoni è forse un accrescitivo di cardi per distinguerli soprattutto rispetto a quelli selvatici, ndr). Hanno, quando sono teneri, prima che si sviluppi il fusto, coste carnose.

Tolte dalle foglie le parti ruvide e spinose, si lessano. Poi si sistemano in una teglia, si inaffiano con acqua e si condiscono con pangrattato, formaggio pecorino grattugiato, olio, sale e pepe. Si passano nel forno. Sono cotti quando si sarà formata una crosta dorata».



Piselli freschi e carciofi ripieni

Carciofi ripieni e piselli, *Pesiidde frische e scarcioffe chiene*.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2021

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Autunno, inverno e primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

Ricetta tradizionale pugliese realizzata con il “re degli ortaggi” in tutta la regione. I carciofi ripieni (imbastiti con uova, pan grattato, formaggio, prezzemolo tritato e pepe) in questo caso vengono accompagnati e cotti con i piselli.



blog.giallozafferano.it

Processo produttivo

Dopo aver tolto ai carciofi le brattee esterne, con le dita si allarga il capolino e si mette, in mezzo, un impasto ottenuto con uova, formaggio, pan grattato, prezzemolo tagliuzzato, aglio, sale e pepe. L'impasto dovrà risultare non eccessivamente sodo. In un tegame piuttosto alto si mette la cipolla affettata e i piselli, l'olio e il sale. Si sistemano i carciofi ripieni mantenendoli diritti, si aggiunge acqua fino a ricoprire i piselli. Su ogni carciofo si fa cadere un filo l'olio. Si cuociono tenendo il tegame coperto.

Le mani sapienti dell'anziana mamma amalgamano gli ingredienti del ripieno (l'aggiunta di [ricotta](#) lo rende più soffice) e poi controllano che i carciofi ripieni, sistemati in verticale nella pentola, restino lì belli dritti, per evitare che il ripieno fuoriesca.

Storia e tradizione

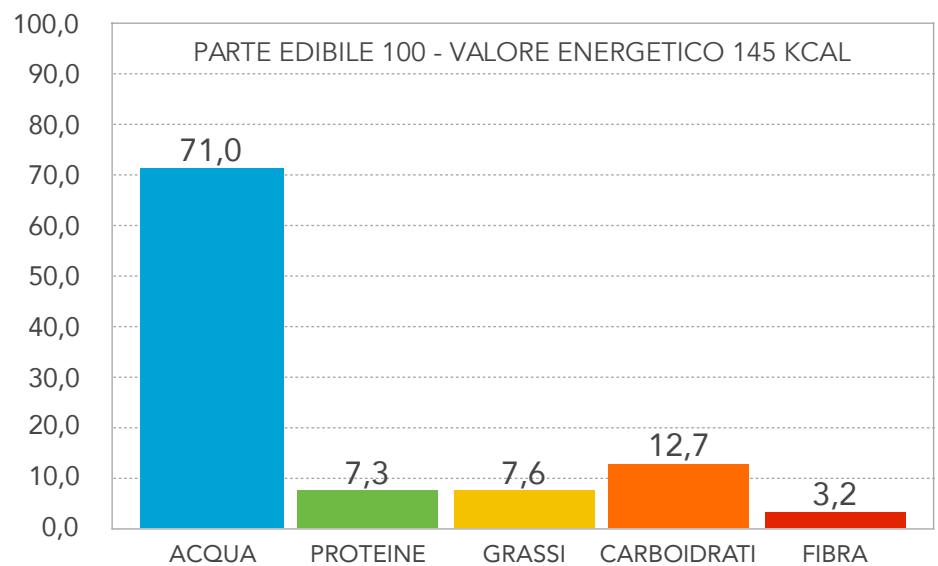
Il carciofo è la specie orticola più importante della Puglia, dopo il pomodoro da industria.

Piselli freschi e carciofi ripieni, con la traduzione in dialetto barese vengono descritti da Panza nel libro *“Le checine de nonne”* (1982) come *“Piselli freschi e carciofi ripieni - Pesiidde frische e scarcioffe chiene”*: «Togli ai carciofi le foglie esterne e il torsolo e, con un coltello bene affilato, taglia le punte; con le dita allarga un po' le foglie e metti, in mezzo, un impasto a base di mollica di pane inzuppata nell'acqua, uova sbattute, formaggio grattugiato, prezzemolo tagliuzzato, sale e pepe; impasto che dovrà risultare non eccessivamente sodo. Sistema i carciofi, così riempiti, in un tegame piuttosto alto; per mantenerli dritti riempi i vuoti con patate a tocchetti, e condisci con olio dopo aver cosperso la superficie di mollica di pane grattugiata; aggiungi l'acqua sino a ricoprire le patate e metti a cuocere. (...) In un tegame sistema i carciofi e, per mantenerli diritti, aggiungi torno torno i piselli sgusciati e conditi come abbiamo già visto.».

Nel ricettario *Cynara* (ricette, notizie e curiosità sul carciofo) (1992) dal mensile Realtà Nuove di Mola di Bari, come supplemento al n. 46 di aprile, è riportata la ricetta *“Scarcuofele chiane chi pesidde - Carciofi ripieni e piselli”*).



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile





La tradizione delle fave con le cicorie



E voi come lo preparate “fave e cicorie”? Uno dei piatti più rappresentativi della Puglia – oggi servito in trattorie, agriturismi e, nelle sue versioni più raffinate, ristoranti stellati del tacco d’Italia – presenta nella tradizione regionale numerose ricette e varianti, mutevoli a seconda di gusti e usanze locali. È indubbio che il piatto affondi le sue radici nella cucina povera contadina, dove le “fave” erano quelle secche, fatte cuocere nella pignatta accanto al focolare domestico (*a callére*), e le “cicorie” erano in realtà un misto di erbe spontanee (*foje, fogghi, fògg-hj*), raccolte nei campi incolti poco prima del pasto. Oggi, nelle varianti tradizionali regionali, sono usate cicorie (*Cichorium intybus* L.), grespino (*Sonchus oleraceus* L.) e aspraggine volgare (*Picris echioides* L.), spesso accompagnate da fave secche (ma anche fresche), cotte con o senza cipolla, impanate o servite con pane abbrustolito, da sole o accompagnate da altre preparazioni a base di ortaggi. Ogni famiglia, ogni tradizione, segue gusti e usanze dei propri territori. In questa sezione vi presentiamo quelle riconosciute come tradizionali, ma – ne siamo certi – ognuno di voi avrà una variante da suggerirci.



Capriata

Crapriata, *crapriète*.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2017



Area di origine del prodotto

Provincia di Bari, in particolare
il comune di Gravina in Puglia.



Periodo di produzione

Tutto l'anno, in base alla dispo-
nibilità delle materie prime.

Descrizione sintetica del prodotto

Piatto povero della cucina contadina
a base di purea di fave secche e cico-
rielle selvatiche.



Processo produttivo

Ingredienti: cicorielle selvatiche, fave secche decorticate, cipolla, aglio, alloro, olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

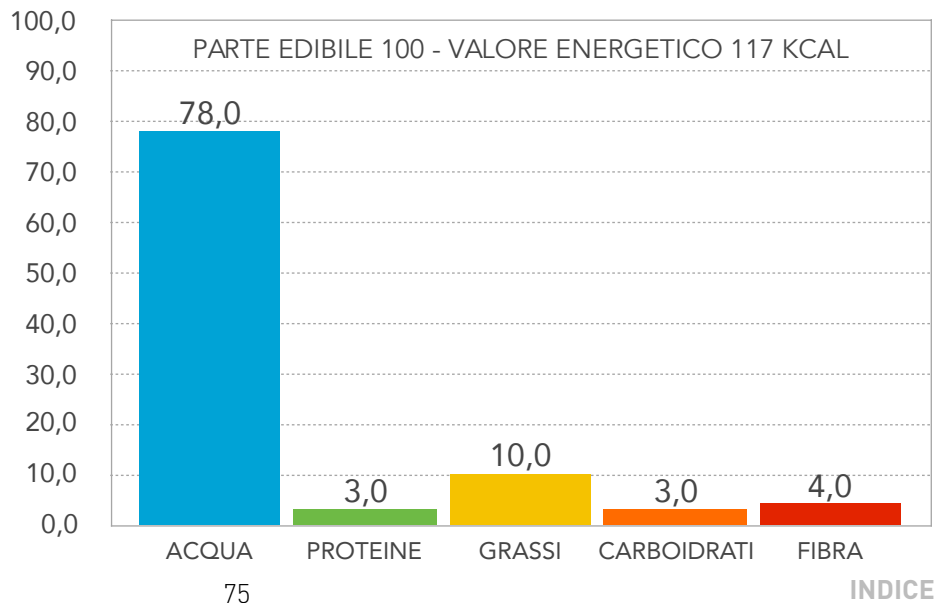
Procedimento: mettere a mollo le fave per un'ora. Successivamente, disporle in una casseruola con acqua, cipolla affettata, qualche foglia di alloro, due spicchi d'aglio interi, sale e olio. Lasciar cuocere le fave fino a quando non avranno raggiunto la consistenza di una morbida crema. Nel frattempo, mondare, lavare e lessare le cicorielle selvatiche in acqua salata. Far dorare lo spicchio d'aglio e il peperoncino nell'olio. Quando le cicorielle saranno ben cotte, scolarle ed aggiungerle all'olio fritto, dal quale sarà eliminato l'aglio; aggiungere

Storia e tradizione

Un riferimento bibliografico inerente a questa preparazione è presente nel libro "Gravina e le sue tradizioni" (Mastrogiacomo, 1973).



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Fave bianche e cicorie

Fae janche e cicore, fae nette e foje, fae e foje, favi e fogghi, 'ncapriata.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2006

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.



Periodo di produzione

Tutto l'anno (in estate con ortaggi surgelati).

Descrizione sintetica del prodotto

Le fave bianche e cicorie si presentano come una purea di fave decorticate, cotte in pignatta. L'origine di questo piatto è molto antica. Si tratta di un piatto molto nutriente per l'elevata presenza di proteine, carboidrati e calorie, e allo stesso tempo abbastanza digeribile.



cucinacomegrazielaelaeraffaele.it



cucinacomegrazielaelaeraffaele.it

Processo produttivo

Le fave secche, private della buccia, ovvero della coriacea cuticola esterna, vengono poste a bagno per circa dieci ore, quindi cotte, coperte d'acqua, in pignatta da sole o con qualche spezia e olio extravergine d'oliva. Quando acquisiscono l'aspetto di una purea, si levano dal fuoco e si servono in fondine in cui sono state poste delle verdure selvatiche lesse: cicoria [*Cichorium intybus* L.], aspraggine volgare [*Picris echioides* L.], grespino [*Sonchus oleraceus* L.], da sole o miste, il tutto condito con altro olio extravergine d'oliva.

Storia e tradizione

Sada, nel libro "La cucina pugliese" (1994), fa un lungo elogio delle fave: «I Pugliesi in ogni tempo si avvalsero di questa leguminosa per dare sostanza alla loro parca mensa; hanno saputo legare alla loro identità gastronomica il classico piatto di fave e cicorie, regine degli orti nostrani.

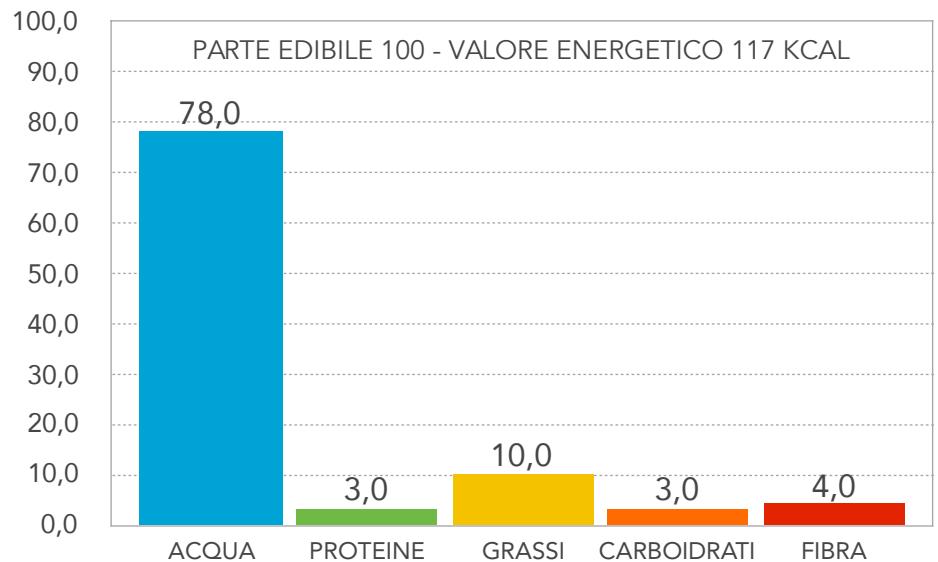
Scelgo le ricette meno note che vengono realizzate sia nelle famiglie di lavoratori meno abbienti che nelle famiglie di benestanti.

Passo a descrivere la maniera classica di cuocere le fave secche sbucciate, la cui operazione è stata definita «poema lirico-sinfonico a ritmo antico».

Ci vogliono tempo, assistenza e una pignatta di creta. (...)».



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Fave novelle e cicorie

Fave fresche e cicorie. Fave e catalogna. *Fave frèscke e cequère. Fave frèscke e cimecequère. Fave de quèzzele e cimecequère.*

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2020

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Fine inverno e primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

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 o cicorielle di campagna. Questa preparazione si realizza con le fave (sempre fresche) che non sono più ideali per essere mangiate crude, cioè quando i semi sono grandi e presentano il tegumento ispessito. Questo piatto di facile preparazione valorizza due ortaggi poveri, che spesso vengono abbinati nella cucina tradizionale, per via del piacevole contrasto tra il sapore dolce dei teneri semi di fava e amaro delle cicorie.



Processo produttivo

Sgranare le fave, lavarle velocemente con acqua fredda e lessarle in acqua e sale fin quando il tegumento non apparirà raggrinzito. A parte lessare le cicorie. A cottura raggiunta, scolare e disporre in un piatto da portata. Condirle con olio extravergine di oliva e servire.

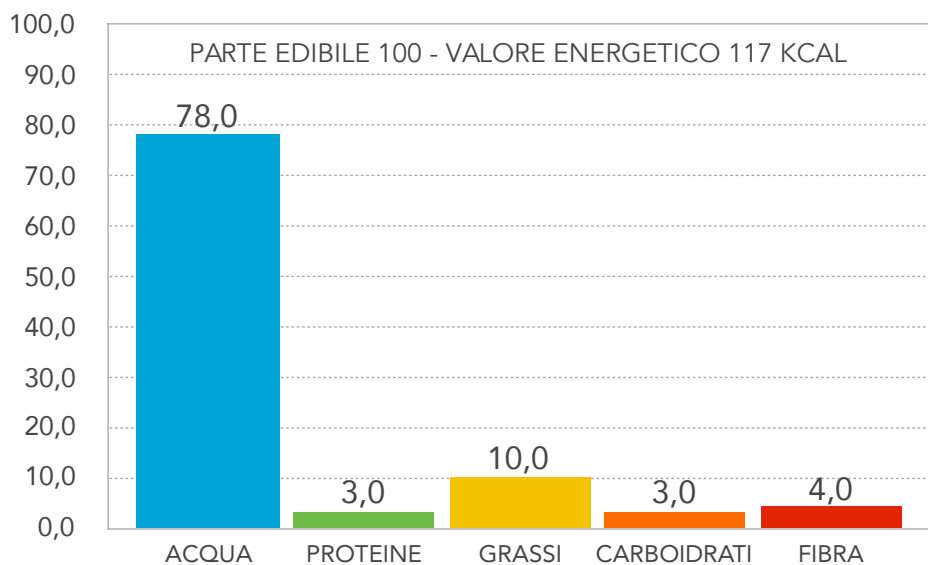
Storia e tradizione

Nel libro *“U sgranatorie de le barise”* (Giovine, 1968), in cui si riportano le ricette tipiche della cucina barese, è inserita la semplice ricetta delle fave fresche e cicorie: «Si lessano le fave fresche e cicorie e si condiscono con sale e con olio di oliva crudo. Si mangiano accompagnate dal pane».

Anche Luigi Sada (1994) descrive la ricetta delle fave fresche con le cicorie nel libro *“La cucina pugliese”*.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Impanata

Mbanôt.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2023

 **Area di origine del prodotto**
Castellana Grotte (BA)

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno.

Descrizione sintetica del prodotto

L'impanata è un piatto ottenuto dall'insieme di purea di fave secche e decorticate, mescolate successivamente con verdure, spontanee o coltivate, cotte lessate e pezzi di pane raffermo casereccio. Alcuni nella cottura delle fave aggiungono la patata. Il tutto "impanato" con aggiunta di olio extra vergine di oliva crudo e degustato in abbinamento a contorni quali: olive dolci fritte, olive in salamoia, insalata cruda di cipolle rosse, peperoni cornetti fritti ed altri sottoli quali melanzane, carciofini, etc.



Processo produttivo

Aggiungere le fave secche decorticate nel tegame, coprirle di acqua per il doppio del loro volume, portare a bollore a fuoco lento, dopo circa un'ora eliminare la schiuma che si è formata in superficie. Successivamente, dopo circa 4/5 ore, a cottura ultimata mescolarle con un cucchiaio di legno di dimensioni adeguate fino a renderle a purea. Separatamente lessare le verdure senza farle sfaldare ed aggiungerle scolate in una coppa grande di ceramica. Dopodiché tagliare a cubetti di circa un centimetro il pane raffermo (non tostato o fritto). Aggiungere la purea di fave, il pane e l'olio extra vergine di oliva nella coppa con la verdure ed iniziare ad "impanare" sino ad ottenere la fluidità necessaria a mangiare il preparato con la forchetta. Servire in tavola l'impanata ancora calda ed abbinare i contorni secondo stagione.

Di seguito la ricetta diffusa dal Comune di Castellana Grotte.

Ingredienti: 2 kg di cicorie selvatiche (sivoni); 500 g di purea di fave; 500 g di pane raffermo a pezzi; 1 patata; 250 g di olio extravergine di oliva e sale (q.b.).

Procedimento di preparazione: nella tradizione popolare contadina le fave venivano bollite per 4-5 ore a fuoco lento nella tipica pignata di creta con 1 patata e sale. L'acqua non doveva superare il collo rigato della pignata per evitare fuoriuscita durante la cottura. Le verdure si cuocevano in grandi pentoloni, sempre sui braceri, e si versavano in ampie bacinelle dove si adagiavano i pezzettini di pane casareccio raffermo. Finita la cottura delle fave si montava la purea di fave con la "cucchiaia di legno", aggiungendo l'olio extravergine di oliva. La purea così amalgamata si aggiungeva ancora calda alle verdure e al pane, "impanando" il tutto. Insieme a questo formidabile piatto unico si mangiavano i cornaletti fritti, l'insalata di cipolle rosse, le polpettine di pane, le olive fritte e quelle in salamoia.

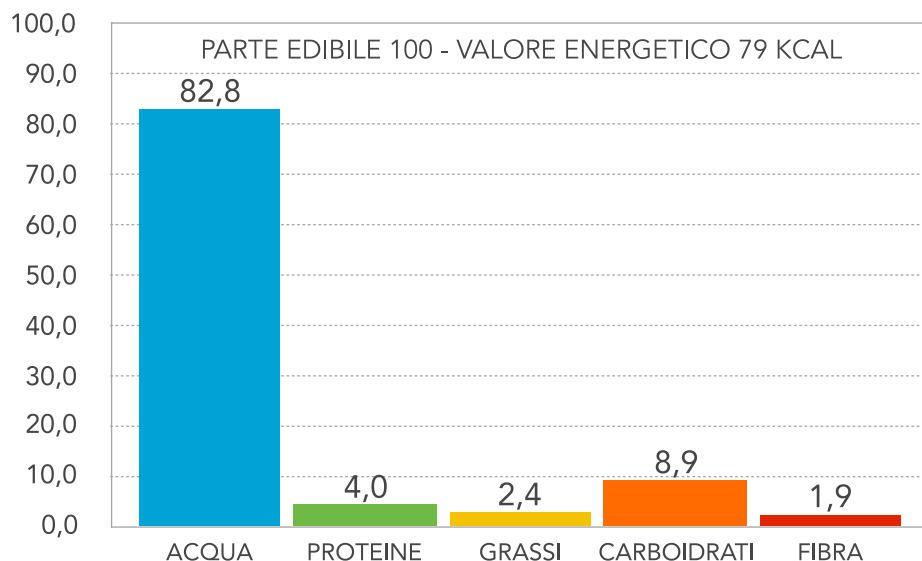
Storia e tradizione

Il piatto dell'Impanata compare in documentazioni quali libri, pubblicazioni, articoli giornalistici unitamente ai racconti della popolazione castellanese e alla tradizione culinaria del luogo.

Dal 1984 viene organizzata la Sagra dell'Impanata a testimonianza della lunga tradizione.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile





Ortaggi, acqua e farina



È arrivato il momento di metter le mani in pasta. O meglio, gli ortaggi in pasta.

Sì, perché nella cucina tradizionale pugliese sono numerose le ricette – mai abbastanza, ci verrebbe da dire – che vedono come protagonisti i nostri ortaggi non da frutto, l'acqua e la farina. Impasti, focacce, calzoni e primi piatti, in questa sezione offriamo agli amanti dei carboidrati pasta (pugliese) per i loro denti: dai classici calzoni con cipolla o con gli sponsali (a seconda della stagione), alle celebri orecchiette con le cime di rapa, passando per pancotti, focacce, pizze e capunti, le ricette riportate nelle prossime pagine presentano gusti e preparazioni tra le più variegate. Alcune di queste, sanno valorizzare al meglio varietà locali legate a doppio filo a gusti e storie dei loro territori di origine: è il caso della 'Cima di cola' (*Brassica oleracea* L. var. *botrytis*), raccontata nella pasta col cavolfiore alla barese, o del 'mùgnolo' (*Brassica oleracea* L. gruppo *italica*), apprezzato in compagnia della tria nella tradizionale ricetta salentina.

Insomma, ce n'è per tutti i gusti. Buon assaggio!



Calzone di Ischitella

Cavicione.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2001

 **Area di origine del prodotto**
Ischitella (FG)

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno.

Descrizione sintetica del prodotto

Il calzone di Ischitella è una focaccia chiusa di forma variabile, prevalentemente arrotondata, di diametro di circa 40 cm con bordo arrotondato, farcita con cipollotti, uva passa e acciughe sotto sale. Il colore è dorato con alcune parti più scure dovute al grado di cottura, molto friabile, di sapore salato e leggermente agrodolce.



foggiareporter.it



Amantina Castelluccia

Processo produttivo

La preparazione dell'impasto avviene su tavole di legno (denominate "*i tavler*") con farina, acqua, uova, sale, lievito madre e olio extravergine di oliva. Il calzone viene farcito con acciughe preventivamente lavate, uva passa, cipollotti tritati e macerati prima con olio e sale in cui sono passate le acciughe e richiuso a portafoglio, ripiegando bene gli orli e abbassando il tutto con il matterello. La cottura avviene in forni commerciali o in forni a legna casalinghi a cupola ("*i furnidd*") per circa 30 minuti alla temperatura di 230 °C, disponendo i calzoni su teglie ricoperte da fogli di carta da forno.

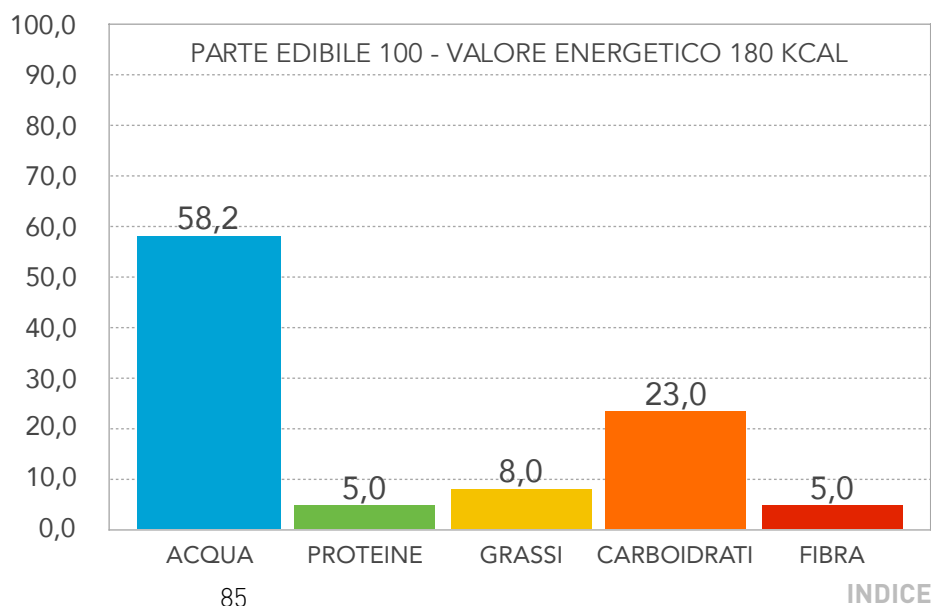
Storia e tradizione

Il calzone di Ischitella è un prodotto storicamente legato alla tradizione culinaria del comune di Ischitella, soprattutto come dolce quaresimale tipico della settimana santa, quando in tutto il paese l'odore di questa focaccia ne fa da padrone. È talmente buono e ricercato che molti emigranti di Ischitella ritornano nel periodo pasquale al loro paese natale per riasaggiarlo. Testimonianze orali fanno risalire la produzione del calzone intorno al 1800.



@mygargano.it

Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Focaccia di San Giuseppe di Gravina

U ruccl, u rùcchel, Rùcchələ.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2015



Area di origine del prodotto

Provincia di Bari. In particolare, Gravina in Puglia.



Periodo di produzione

In occasione della festività di San Giuseppe (19 marzo).

Descrizione sintetica del prodotto

È una sorta di calzone, preparato con semola di grano duro, ripieno di cipolle sponzali, uvetta e alici sotto sale o sottolio, arrotolato a forma di spirale.



Processo produttivo

Ingredienti: farina di grano duro, lievito di birra o naturale, cipolle sponzali, uva sultanina, alici salate, pepe, sale, olio di oliva.

Procedimento: preparare l'impasto mescolando tutti gli ingredienti, quindi far lievitare per un'ora e/o fino al raddoppio in volume. Stendere l'impasto in una sfoglia di mezzo centimetro e condirla con le cipolle stufate, uva passa e le alici spezzettate; arrotolare la pasta su sé stessa ottenendo un cilindro che arrotolerete ancora a spirale su sé stesso. Disporre la focaccia così ottenuta in una teglia con l'olio e schiacciarla leggermente. Infornare per circa un'ora a 180 °C.

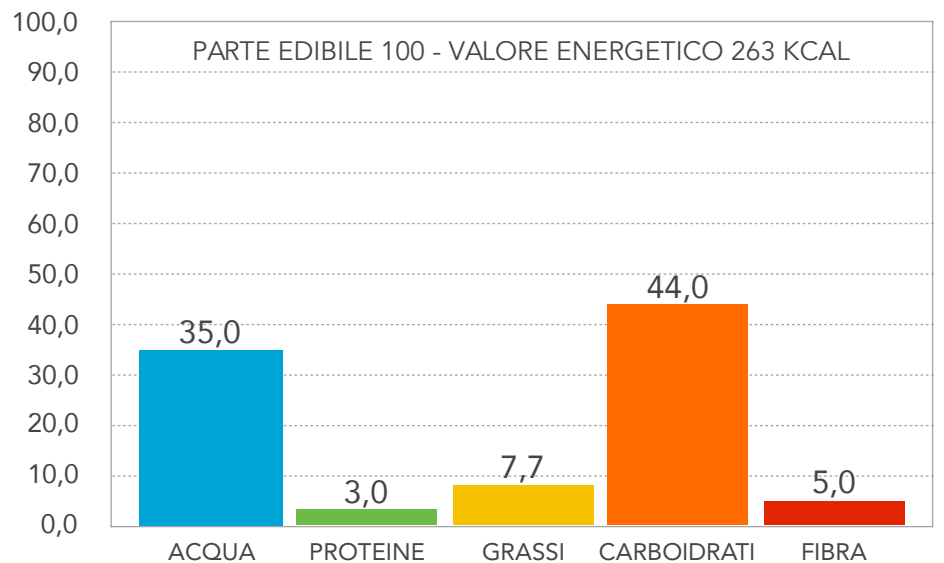
Storia e tradizione

L'etimo più accreditato della voce "Rùcchələ" è da ritenersi discendente dal "deverbale roteare".

Nel libro "Gravina e le sue tradizioni" (Mastrogiacomo, 1973) vengono spiegati piatti tradizionali della cultura gravinese. Viene nominata la focaccia di San Giuseppe, preparata e venduta in concomitanza con la festa del Santo.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Fonte:

www.lecalorie.it/calorie-valori-nutrizionali/focaccia-con-cipolle

Pizza sfoglia e scannatedda

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2001

 **Area di origine del prodotto**
Provincia di Foggia, Ischitella

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno

Descrizione sintetica del prodotto

La pizza sfoglia si presenta come focaccia arrotolata di 15-20 cm di diametro, mentre la scannatedda è una focaccia intrecciata di 20-25 cm di lunghezza. Entrambe sono farcite con fiori di finocchio dolce selvatico, che conferisce al prodotto un leggero e quasi impercettibile aroma amaro, sale e olio extravergine di oliva.



Processo produttivo

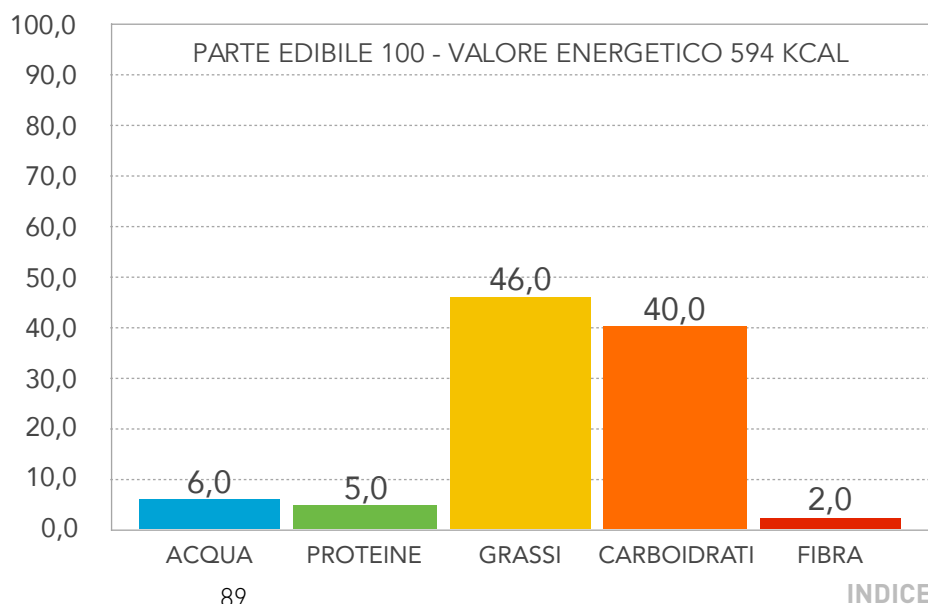
La preparazione dell'impasto, realizzato con lievito naturale (*crescend*), semola di grano duro e acqua, avviene preliminarmente in conche di legno (*falzator*) e, successivamente, su tavole di legno (*tavler*) fino ad ottenere una massa omogenea. Dopo la lievitazione dell'impasto, le fasi si differenziano per quanto riguarda la focaccia arrotolata (pizza sfoglia) e la focaccia intrecciata (*scannatedda*). La pizza sfoglia si prepara a partire da filoni-strisce di pasta lavorata che vengono arrotolate su sé stesse fino ad ottenere una focaccia di forma rotonda. La *scannatedda*, invece, si prepara sempre a partire dagli stessi filoni lunghi i quali però, invece di arrotolarsi su sé stessi, sono intrecciati, dando al prodotto finale una forma allungata. Segue la cottura in forno a legna.



Storia e tradizione

La pizza sfoglia e la *scanatedda* sono prodotti storicamente legati alla tradizione culinaria del comune di Ischitella (FG). Entrambe le preparazioni vennero ideate durante la prima guerra mondiale, periodo in cui bisognava ingegnarsi per creare qualcosa di buono a partire da ingredienti economici.

Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Calzone

Scalcione, Focaccia imbottita, Focaccia ripiena con la cipolla, Pizza rustica, Pizza di cipolle, *Puddiche*.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2017

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.



Periodo di produzione
Soprattutto in inverno e nella settimana Santa.

Descrizione sintetica del prodotto

Il “calzone” viene descritto in un documentario storico tratto da RAI Storia intitolato “Linea contra linea - Sapore di Puglia” (1967) e reperibile tramite il canale YouTube. Al minuto 4 e 40” una donna segnala gli ingredienti: olive, alici, cipolla fritta, uva passa e ricotta forte. Viene mostrato anche il modo di prepararlo con la variante dell’aggiunta della ricotta forte (ricotta *schuanta*) al minuto 6 e 35”.



Processo produttivo

Esistono varie ricette per questo prodotto che assume anche nomi diversi a seconda della zona della Puglia in cui ci si trova.

Per la realizzazione di questo prodotto occorre realizzare un impasto a base di farina, lievito di birra, sale e olio e quando questo sarà lievitato bisogna stendere due strati di pasta in modo tale che uno sarà la base e l'altro il coperchio.

Per quanto riguarda il ripieno occorre far imbiondire le cipolle tagliate finemente in una pentola con dell'olio, a seguito vanno aggiunte le acciughe deliscate e le olive nere denocciolate. Questa è la base per tutti i ripieni delle varie zone della Puglia che a loro volta hanno delle varianti, ovvero si può aggiungere la passata di pomodoro o qualche pomodoro pelato fatto a pezzi, i capperi, il pesce, il prezzemolo e il [pecorino](#) grattugiato. Ad esempio, nella versione del calzone alla barese, vanno aggiunti i pelati a pezzetti, le olive nere denocciolate e sminuzzate, la [ricotta](#), il sale e il pepe.

Storia e tradizione

Nel libro "Le ricette regionali italiane" (Gosetti della Salda, 1967), è riportato tra le ricette tradizionali della Puglia il "Calzone (focaccia ripiena di magro)".

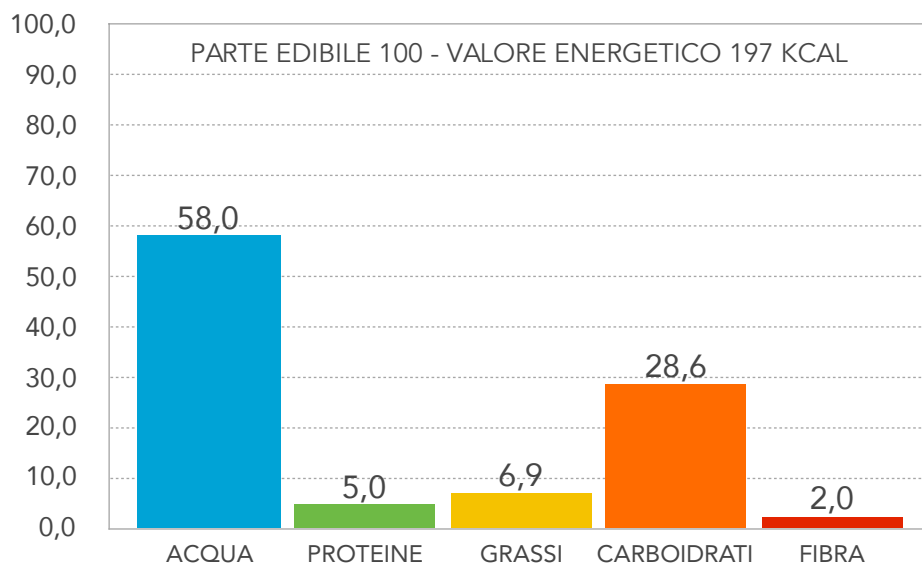
La ricetta del "Calzone o Scalcione o Pizza di cipolla", con la traduzione in dialetto barese, viene descritta da Panza nel libro "Le checine de nononne" (1982).

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

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



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Capunti con cardoncelli e mollica frita

I capùnde ch' i cardùngidde e ch' la meddica sfinite.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2023



Area di origine del prodotto

Altamura, Gravina in Puglia e Cassano delle Murge (BA).



Periodo di produzione

Da settembre a maggio.



Descrizione sintetica del prodotto

Il piatto è preparato con pasta fresca, tradizionalmente i "capunti" – taglio di pasta molto diffusa in Puglia e meglio conosciuta con il nome di "cavatelli", accompagnata dalla parte più tenera dei cardoncelli (giovani getti) e da croccanti "frizzole" (mollica frita), il tutto condito a proprio piacimento con dell'olio extravergine d'oliva e del peperoncino.

«*Scòlymus hispanicus* L. è una pianta erbacea autunnale-primaverile, costituita da una nervatura centrale robusta e carnosa (parte edule) con dei lobi laterali spinosi. I cardoncelli erano usati come cibo anche dai romani, nel XVI secolo furono ritenuti utili contro le disfunzioni epatiche. Essi, secondo alcuni, sono ritenuti "erbe del diavolo" e usate per scontentare i peccati, da altri, come erbe di cristo, perché le spine ricordavano la passione. Il cardoncello era usato anche per detergere ulcere e piaghe» (Fonte: AA.VV., 2004. Colori e profumi di murgia, un giorno dopo l'altro. Donne in... edizioni, Altamura – BA). Il cardoncello selvatico della Murgia presenta, inoltre, numerose proprietà benefiche: esso è consigliato nelle diete ipocaloriche, avendo il cardo proprietà diuretiche e lassative (è molto ricco di fibre) e contiene varie sostanze che esplicano un effetto di protezione sul fegato e ne stimola l'attività metabolica.

Processo produttivo

Ingredienti per 4 persone: 400 g di capunti di semola di grano duro; 1 kg di cardoncelli; mollica di pane sbriciolata q.b.; olio extravergine di oliva q.b.; peperoncino q.b. (facoltativo); pecorino grattugiato q.b. (facoltativo).

Procedimento: dopo aver rimosso la parte spinosa (cosiddetto lembo) dei cardoncelli, li si va a sezionare rimuovendo la parte più fibrosa e dura. In seguito, si mette il tutto a mollo in una grande vaschetta colma d' acqua, così da rimuovere del tutto le impurità come, ad esempio, rimasugli di terreno. Terminata la fase di pulizia dei cardoncelli, si prepara un tegame pieno di acqua da portare a bollore nel quale andranno immersi assieme cardoncelli e capunti. In un altro tegame, friggere tanti piccoli pezzi di mollica di pane e peperoncino finché non saranno ben dorati. Dopo di che si passa all'impiattamento della pasta con i cardoncelli, andando ad amalgamare il tutto per bene e infine, sulla superficie, si va ad aggiungere la mollica frita e l'olio.

Storia e tradizione

La ricetta "Capunti con i cardoncelli" è descritta nel libro "L'Alta Murgia in Cucina. Ricette tradizionali" (Casiello, 1997) a pagina 53. Informazioni botaniche, notizie storiche e usi del cardoncello sono raccontati a pagina 92 del libro "Colori e profumi di Murgia, un giorno dopo l'altro" (AA.VV., 2004), sotto il nome di "cardogna comune". Nel libro "Altamura antichi sapori" (Vincenti, II ed. 2012) è riportata a pagina 109 e 110 la ricetta "*I capunde ch'i carungidde e ch'la meddica sfinite* (Capunti con i cardoncelli e con la mollica frita)". La stessa ricetta era presente anche nella prima edizione del libro, pubblicata nel 2000 a cura di "Edizioni Donne in..." di Altamura (BA). Nello stesso volume sono presenti due filastrocche dedicate ai cardoncelli composte da Giovanni De Nora. Se ne riporta un estratto parziale di seguito, con traduzione.

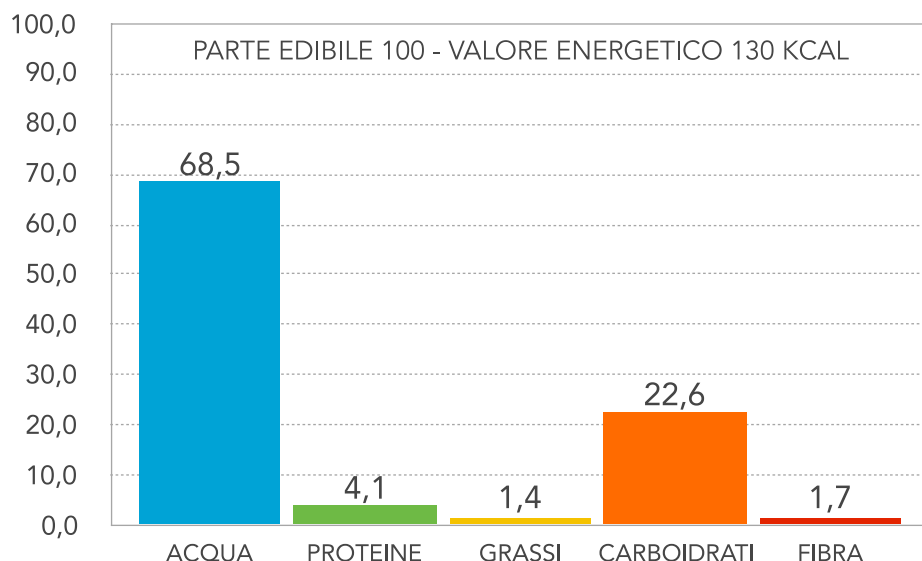
I cardungidde «*Cardungidde! Cardungidde! I so' fresc'che, menonne e teneridde, I [...] lé de lusse stu mangé I come l'avisse fé e fé: I che li capunde, che l'agghje cunzété, I che la meddiche arraianéte [...]*»

I cardoncelli «*Cardoncelli! Cardoncelli! I sono freschi, piccoli e tenerelli, I [...] è di lusso questo cibo I in qualsiasi modo tu lo cuocia I con i capunti, con l'aglio condito, I con la mollica gratinati [...]*».

Infine, si riporta una curiosità che lega il consumo dei cardoncelli agli usi dell'Alta Murgia: stando agli anziani di Altamura (BA), i cardoncelli sono qui indicati e apprezzati con il nome "*pulp d terr*", cioè polpi di terra, appellativo che in passato è stato attribuito a questo prodotto spontaneo a causa della sua caratteristica forma arricciata.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Orecchiette con la rucola

Orecchiette con la ruca, Orecchiette con la rugola, Cavatelli con la ruchetta, *Strascinate ca rucle, Cicatill-e rùchele, A bandir, Ricchie cu 'lla rucula.*

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2022

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno.

Descrizione sintetica del prodotto

Le orecchiette con la rucola sono un primo piatto tipico della civiltà contadina pugliese che unisce semplici ingredienti base: la pasta fatta in casa e la rucola.

La ricetta è sorprendente per l'estrema facilità di replicazione da chiunque e in ogni parte d'Italia. Va sottolineato però che la rucola, l'elemento peculiare del piatto, è quella che cresce allo stato spontaneo nel territorio regionale, cioè la ruchetta selvatica [*Diplomataxis tenuifolia* (L.) DC.], o ruchetta violacea [*D. eruroides* (L.) DC.]. Il più delle volte, essa viene consumata appena colta godendo del suo sapore unico, più pungente e deciso di quello che si trova nella rucola coltivata [*Eruca vesicaria* (L.) Cav.].



Processo produttivo

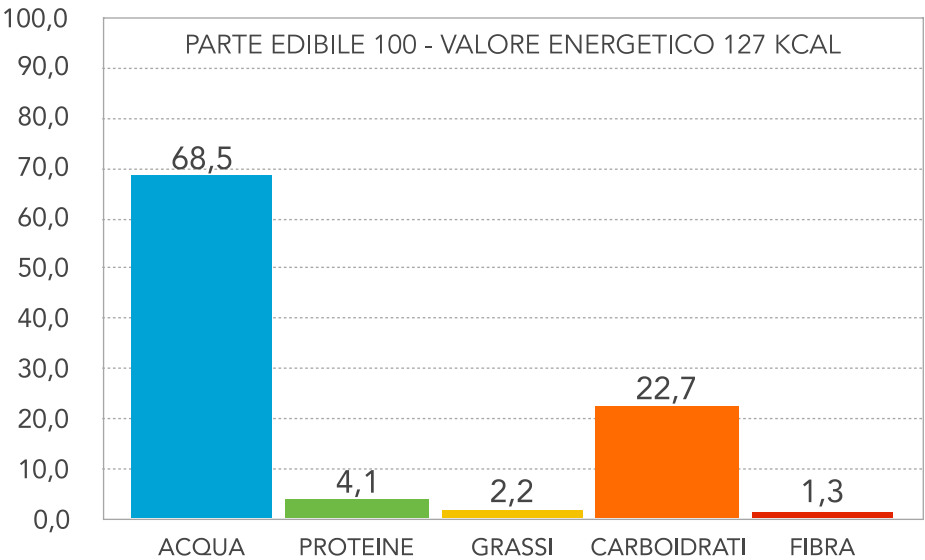
Per realizzare un buon piatto di orecchiette con la rucola alla pugliese si deve innanzitutto partire con la preparazione casalinga della pasta fresca. Si lavora a mano la farina di grano duro con acqua tiepida e un pizzico di sale, fino ad ottenere un impasto sodo e liscio; questo viene lavorato a filoncino di 1 cm di spessore e diviso in pezzetti da trasformare in orecchiette, o “strascinate”, con l’aiuto di un coltello. La pasta si lascia asciugare prima della cottura. In capiente pentola, versare l’acqua e portare ad ebollizione; aggiungere la pasta e, a metà cottura, la rucola lavata e mondata. Scolare il tutto; condire con sugo di pomodoro (o, in estate, pomodorini freschi saltati in padella) e una spolverata di cacioricotta o di pecorino grattugiato. Una variante della cucina foggiana prevede l’aggiunta delle patate alla ricetta.

Storia e tradizione

Nel libro “Puglia. Turismo/Storia/Arte/Folklore” (AA.VV., 1974) il prodotto è menzionato più volte all’interno del capitolo “La Cucina e i Vini tipici”, curato da Sada: “*strascinate ca ruclei*”, Foggia (a pagina 571); “*cicatill-e rùchele*”, Lesina (a pagina 573); “*cicatill-e rùchele*”, Lucera (a pagina 574); “orecchiette con la ruca”, Canosa di Puglia (a pagina 584). Nel libro “Puglia. Guida turistico-culturale” (Carofiglio, 1995), il prodotto è citato nel capitolo “Repertorio della cucina pugliese”, di cui è autore lo stesso Luigi Sada. Nella sezione intitolata “Varietà di pasta” si parla di orecchiette, nominando “*strascinate ca rucle*” secondo la tradizione di Foggia (a pagina 42). Nel libro “La cucina pugliese. Le tradizioni a tavola” (Antonietta Pepe, 1990, Edizioni del Riccio, Firenze) l’autrice descrive la ricetta “Orecchiette con la rucola” (a pagina 50).



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Orecchiette con le cime di rapa

Strascinate con le cime de rape, *recchie* e *cime de rape*.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2017

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno, tranne in estate.

Descrizione sintetica del prodotto

Pasta fresca tradizionale pugliese condita con le cime di rapa. Il tutto saltato in padella con olio extra vergine di oliva, aglio, peperoncino ed alici.



Processo produttivo

Selezionare le infiorescenze delle cime di rapa, eliminando le foglie più dure e incidendo o sminuzzando gli steli, lavare in abbondante acqua fredda.

Cuocere le orecchiette in abbondante acqua salata. Aggiungere nella stessa pentola le cime di rapa allorquando l'acqua dove sono state versate le orecchiette avrà ripreso a bollire.

In una padella mettere olio, pan grattato, peperoncino e dell'aglio. Appena dorato quest'ultimo, mettere due filetti di alici deliscate e far sciogliere. Far saltare nella padella con l'olio e gli altri ingredienti le orecchiette con le cime di rapa.

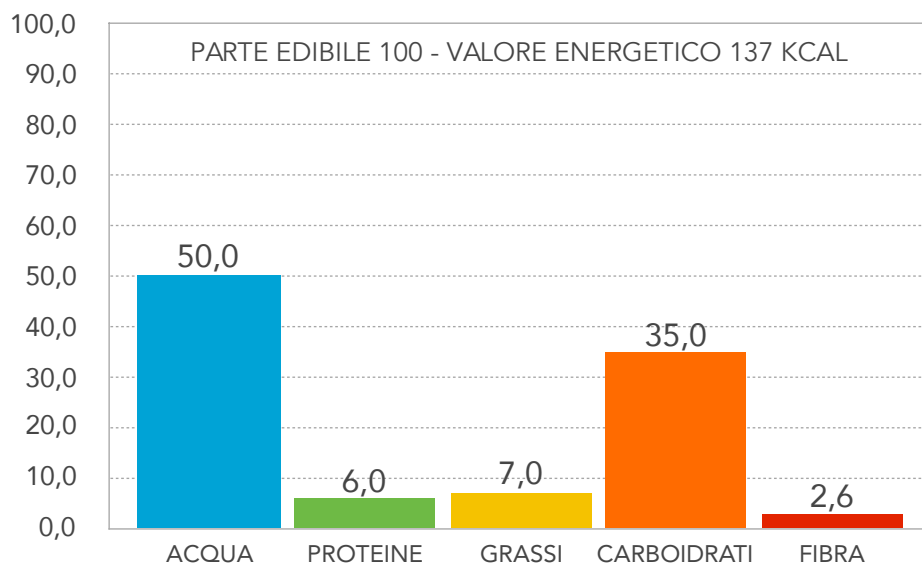
Storia e tradizione

Nel libro "Le ricette regionali italiane" (1967), Gosetti della Salda riporta tra le ricette tradizionali della Puglia le "Orecchiette con le cime di rapa".

Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990), Domenico Pinto, nel saggio "I prodotti tipici della terra pugliese. Dalla produzione alla distribuzione", scrive questo: «Tra i tanti "piatti", successo particolare riscuotono "orecchiette e rape"». Nel mensile di informazione dell'Assessorato all'agricoltura foreste e pesca della Regione Puglia n. 5/1987 (anno XV), nella rubrica "L'angolo della massaia" (a cura di M.P.), nell'articolo "La cucina pugliese", tra le diverse ricette considerate, c'è, tra i primi piatti, "Rècchie con cime e acciuga": «Le orecchiette vengono lessate con cime di rapa condite con acciuga sciolta nell'olio. Alcuni aggiungono all'acciuga una bella dose di pepe, altri della mollica di pane. Piatto tipico barese». Nel ricettario "Pasquale (Viaggio nelle tradizioni e nella gastronomia)" edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove (1989 - supplemento al n. 12), dopo una breve nota sulle tradizioni pasquali, sono riportate diverse ricette tra cui "I recchietiedde ch'i cième de repe (Orecchiette con le cime di rapa)" con gli ingredienti e il procedimento per la preparazione. Nel mensile "Noci gazzettino: periodico di vita nocese" del 29 maggio del 1996, fasc. 5 ed in particolare nella rubrica a cura di Tinelli dal titolo "Una novantenne del sud racconta" possiamo leggere come negli anni passati, quando le cucine a gas non erano presenti nelle case ma c'erano le cucine economiche, la pasta veniva fatta in casa e ve ne erano diversi formati tra cui le famose orecchiette e gli strascinati.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Pancotto

Panecotte, Panicuetto, Péncutte, Pan' cott.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2017

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Soprattutto in inverno e nella settimana Santa.

Descrizione sintetica del prodotto

Pane raffermo cotto in acqua condito con olio, consumato tal quale, o con l'aggiunta di aglio e sale, o con verdure, o con legumi.

A Foggia il pancotto viene cucinato in moltissimi ristoranti. Una delle più popolari varianti del pancotto è quella con i *Foggj ammiskè* (foglie miste). Si mettono patate e alloro nell'acqua; poi si fa bollire e si aggiunge un misto di verdure ovvero: rucola selvatica, marasciuoli, borragine, crespino spinoso, bietola di campagna, cicoria selvatica, finocchietto selvatico, cimamarelle, aspraggine e grespino.



Processo produttivo

Il pancotto nella sua forma più semplice si prepara facendo cuocere del pane raffermo in acqua bollente.

È un piatto della cucina “povera” della Puglia e pertanto consta di numerose varianti alla ricetta base. Varianti che all’epoca erano dettate alla disponibilità economica delle famiglie.

Al pancotto si può aggiungere nell’acqua di cottura l’aglio e il sale e a crudo l’olio, in combinazione o singolarmente.

Inoltre può essere accompagnato da verdure, patate e legumi.

Storia e tradizione

Gosetti della Salda (1967) riporta la ricetta tradizionale “Pancotto con rucola e patate”. La ricetta è disponibile su www.patpuglia.it

Nel libro “Puglia dalla terra alla tavola” (AA.VV.,1990) il “Pancotto (del Gargano o, meglio, pugliese)” è riportato a pag. 421. Di questa ricetta si dice che è tipica del foggiano e vien fatta con le patate, erbe varie e in aggiunta la pancetta soffritta nella cipolla e peperoncino, in fine nell’acqua di cottura delle verdure si aggiunge il pane raffermo.

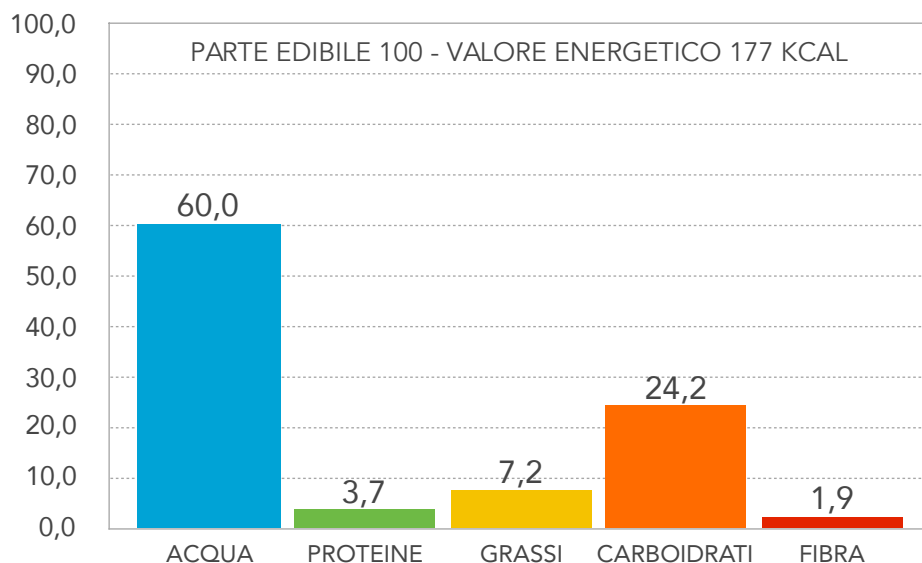
D’Ambrosio (1995) nel libro “Tra anima e corpo – Cibo tra alimentazione in Puglia nei secoli XVIII e XIX” cita il consumo del Pancotto nei mesi luglio, agosto, novembre e dicembre del 1763 nel seminario di Gravina.

Nel libro “La cucina pugliese in oltre 400 ricette” di (Sada, 1994) sono riportate tre ricette relative al pancotto. La prima si riferisce al Gargano e si prepara il pancotto con senape e borragine e si condisce in fine con olio e peperoncino. La seconda si prepara con grosse fette di patata che vengono lessate in abbondante acqua salata, a metà cottura viene aggiunta la ruchetta e l’aglio. Infine si aggiunge il pane raffermo tagliato a pezzetti ed il peperoncino. La terza è una delle tante varianti del pancotto garganico, si prepara mettendo in una pentola una cipolla media affettata, due tre pomodorini aperti, prezzemolo e di sedano q.b., 300-400 grammi di patate tagliate a tocchi, una pari quantità di zucchine tagliate a fette spesse e una manciata di fagiolini.

Altra documentazione storica disponibile all’articolo “Il pancotto nei secoli: documenti storici e testimonianze”, pubblicato sul sito www.patpuglia.it.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



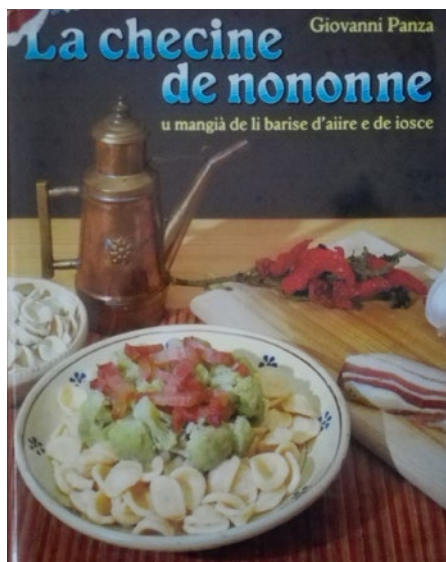
Pasta con cavolfiore

Maccharune che le cime de cole e u lardiedde sfinite, Maccheroni con broccoli di cavolfiore, Maccheroni con cime di cola.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2021

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Da fine estate a primavera.



Descrizione sintetica del prodotto

Ricetta tradizionale di Bari. Sada in "Cucina pugliese alla poverella" (1991), riporta la ricetta "Maccheroni con broccoli di cavolfiore" - con riferimento alla varietà locale di cavolfiore 'Cima di cola' e al dialetto barese ("*Maccharune che le cime de cole e u lardiedde sfinite*"):

«Comune minestra, ma eccellente, di poca spesa, se si esclude il pezzo di lardo fresco. In un calderotto con abbondante acqua salata mettere a cuocere i broccoli di cavolfiore dopo averli puliti e lavati. Cotti, farli scolare e deporli in un grosso piatto. Nella stessa acqua far cuocere la pasta (orecchiette casalinghe o rigatoni o mezzi ziti); cotta, scolarla e aggiungerla ai broccoli. Nel frattempo in un tegamino con olio mettere a soffriggere dei pezzetti di lardo fresco; quando saranno imbonditi versare il tutto sulla pasta mescolata con i broccoli. Aggiungere un po' di pepe e formaggio pecorino grattugiato. Attenzione! (...) non seguite il suggerimento di mettere a cuocere insieme gli uni e gli altri (mangereste una pappà!), fatto da un ciarlatano barese che dice di essere "maestro" "anche" di culinaria.»

Processo produttivo

Cotti, si fanno scolare e si depongono in un grosso piatto. Nella stessa acqua si fa cuocere la pasta (orecchiette, rigatoni, mezzi ziti, ecc.) che verrà scolata e aggiunta ai fioretti del cavolfiore. Nel frattempo in un tegamino con olio si mette a soffriggere dei pezzetti di lardo fresco; quando saranno imbionditi si versano sulla pasta mescolata con i fioretti. Si può aggiungere un po' di pepe e formaggio pecorino grattugiato. In alternativa si può aggiungere solo dell'olio extravergine di oliva al cavolfiore e alla pasta cotti.

Storia e tradizione

Gosetti della Salda nel libro "Le ricette regionali italiane" (1967), descrive il modo di preparare "Orecchiette con cime di cola e lardo (pasta con cavolfiore)".

Nel libro "*U sgranatorie de le barise*", Giovine (1968) riporta la ricetta "*Mac-carùne che le cime de cole e lardiedde friske sfinite a la barèse*", con la traduzione in italiano ("Maccheroni con cime di cola").

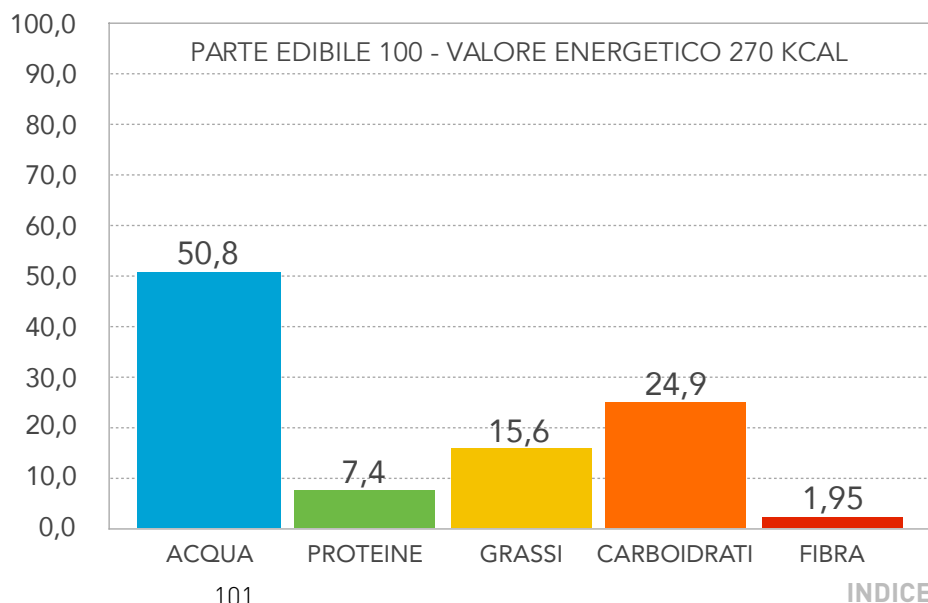
Sada in "Cucina pugliese alla poverella" (1991) riporta la ricetta "Maccheroni con broccoli di cavolfiore" - con riferimento alla varietà locale di cavolfiore "Cima di cola" (prodotto agroalimentare tradizionale della Puglia) e al dialetto barese ("*Maccarune che le cime de cole e u lardiedde sfinite*").

Lo stesso Sada riporta la "Salsa di *lardiedde sfinite*" nel capitolo "Il preludio: sughi e salse" del libro "La cucina di terra di Bari" (1991).



blog.giallozafferano.it

Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Pasta con i fagiolini

Pasta con fagiolini e cacioricotta; Bucatini con i fagiolini; Spaghetti con i fagiolini; Spaghetti con fagiolini pinti; Spaghetti con fagiolini alla pugliese.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2024

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Estate.



Descrizione sintetica del prodotto

Questo primo piatto è preparato con pasta formato spaghetti, che può essere sostituito anche da altri formati, ed è a base di fagiolini e pomodori, due ortaggi estivi che rendono semplice e gustosa la sua realizzazione. A donare sapidità alla pietanza è il cacioricotta pugliese (o ricotta salata), formaggio a pasta dura ottenuto da latte ovino, caprino, bovino o misto dopo una maturazione di circa 60 giorni.

La vera specialità pugliese del piatto è costituita dai fagiolini freschi. Questi ortaggi abbondano tra la primavera e l'estate, anche se ormai è facile reperirli tutto l'anno sui banchi dei mercati e supermercati grazie alla loro diffusione in coltura protetta. La tradizione regionale, tuttavia, vuole che la specie impiegata per questa ricetta sia il fagiolino dall'occhio (*Vigna unguiculata* [L.] Walp. subsp. *unguiculata* [L.] Walp.), conosciuto anche con il nome locale di "Fagiolino pinto", "Fagiolino di Sant'Anna" e "Occhiopinto". Di provenienza africana, questa coltura non va confusa con quella assai più comune del fagiolo (*Phaseolus vulgaris* L.) di origine americana. Si tratta infatti di una tipica coltura pugliese quasi per niente diffusa in altre regioni, apprezzata per il sapore intenso e per la ricchezza in proteine e fenoli con attività antiossidante più alta di quella di altri ortaggi. La tipologia più comune presenta semi di colore crema con una macchia (occhio) intorno all'ilo, ma esistono altre varietà locali con semi di colore diverso, oppure con miscugli di semi di forma e colore differenti. A titolo esemplificativo, si citano il fagiolino 'Pinto', 'Pinto a metro', 'Pinto barese', 'Pinto di Noci', 'Pinto mezza rama' tra le varietà locali di fagiolino dall'occhio che sono state recuperate grazie al progetto regionale "Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia – BiodiverSO" e che vengono tradizionalmente impiegate nella preparazione di questa pietanza.

Processo produttivo

Ingredienti (per 4 persone): 700 g di fagiolini, 500 g di pasta, salsa di pomodoro fresco, cacioricotta grattugiato, basilico, sale q.b.

Procedimento: prendere dei fagiolini teneri, senza fili, lavarli e togliere loro le due parti terminali. Metterli a cuocere in abbondante acqua salata in ebollizione; quando i fagiolini saranno a metà cottura, aggiungere la pasta e far insaporire insieme per altri 8-10 minuti. Una volta pronti, versare tutto in una terrina e condire con la salsa di pomodoro fresco al profumo di basilico. Terminare il piatto con un'abbondante spolverata di cacioricotta pugliese grattugiato.

Una variante della ricetta prevede che la pasta con i fagiolini, una volta cotta, si faccia insaporire per qualche minuto in un soffritto di aglio e pomodorini tagliati, cospargendo infine il piatto di cacioricotta grattugiato.

Storia e tradizione

La pasta con i fagiolini è il tradizionale connubio tra alcuni dei più rappresentativi prodotti tradizionali regionali. Per la sua preparazione si utilizzano, di fatti, il cacioricotta, la salsa di pomodoro e i fagiolini, rispettivamente riconosciuti come PAT nel 2001 – i primi due – e 2016 – con riferimento alla specie “Fagiolino dall’occhio”.

Ma oltre i singoli ingredienti, anche la ricetta può vantare una lunga tradizione regionale; ad esempio, essa è stata descritta nel 1990 a pagina 121 del libro di ricette “Il Salento a tavola. Guida alla cucina leccese” (Gaballo D’Errico, 1990) nella classica versione con spaghetti, fagiolini e salsa di pomodoro fresco.

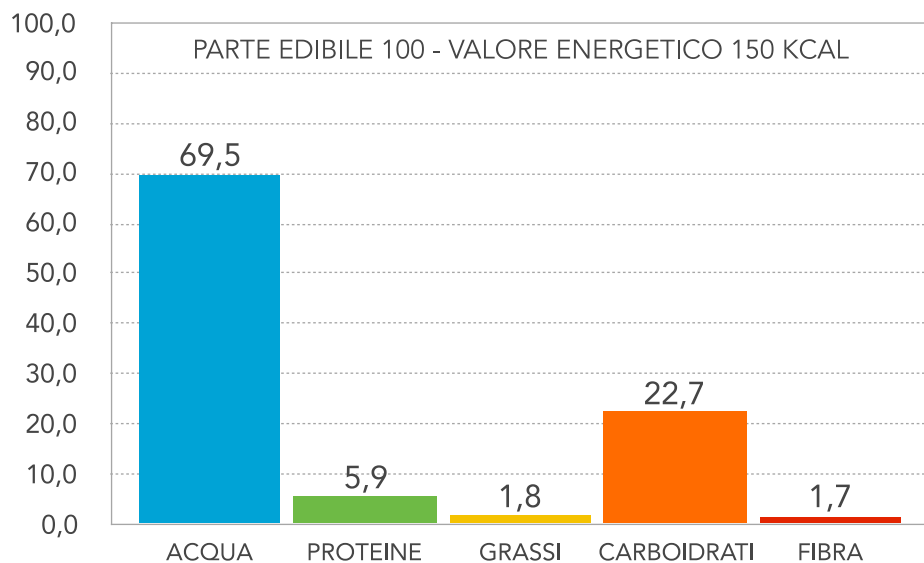
Ancora nel 1990, il primo piatto “Bucatini con fagiolini” è stato presentato nella sezione “Alcune specialità della cucina pugliese e il modo di prepararle” (pag. 410), a cura di Nicola Borri,

nel volume “Puglia. Dalla terra alla tavola” (AA.VV., 1990), dove si può apprezzare anche una foto del prodotto. Due pubblicazioni afferenti a due autori differenti, pubblicate nel corso dello stesso anno e aventi due differenti areali di riferimento, a dimostrare la larga diffusione che tale piatto ha sul territorio pugliese.

La ricetta è ripresa anche tre anni più tardi a pagina 154 del volume “La Terra dell’Ulivo. Guida Enogastronomica della Puglia” (AA.VV., 1993) e nel 1995 all’interno del testo “La cucina delle Murge. Curiosità e tradizioni” (Pignatelli Ferrante, 1995), dove l’autrice riporta la pietanza tra i primi piatti della cucina tradizionale pugliese (pag. 33).



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Trià cu llì mùgnuli

Tagliatelle leccesi con i mugnoli, *Lajana cu li mugnuli*, *Trià cu li spuriàtu*, *Trià cu li càulu pòeru*, *Trià cu li caùli paesani*, Trià con le spuntature leccesi.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2025

 **Area di origine del prodotto**
Province di Brindisi e Lecce.

 **Periodo di produzione**
Da ottobre ad aprile.

Descrizione sintetica del prodotto

La “*Trià cu llì mùgnuli*”, conosciuta anche come “tagliatelle leccesi con i mugnuli”, è un piatto intramontabile della gastronomia salentina che ha radici profonde nella tradizione familiare. Questo primo piatto, tramandato di generazione in generazione, incarna l'essenza della cucina locale, unendo ingredienti semplici e nutrienti: la pasta fatta in casa, ovvero la tria e, i mugnuli, una varietà locale di cavolo broccolo, tipica del Salento, in un connubio irresistibile di semplicità e gusto.

Il piatto è preparato con pasta fresca, tradizionalmente la “*tria*”, ovvero una pasta fatta in casa, molto simile a delle tagliatelle di grano duro, chiamata anche tagliatella salentina. La tria fa parte della più antica tradizione gastronomica regionale ed è un formato di pasta fresca tipica pugliese che non può essere ignorato quando si pensa alla cucina di questa regione.

La preparazione della “*tria*” è molto semplice e prevede l'utilizzo di tre semplici ingredienti: 500 g di farina di semola di grano duro, acqua e sale



q.b. Una volta cotta, viene servita accompagnata da un abbondante quantità di mugnoli e insaporita grazie all'aggiunta di pomodori, cipolla, olio, sale e pepe. La *tria cu llì mùgnuli* non è solo un piatto, ma un viaggio attraverso la storia e le radici della cucina salentina, un'esperienza che riscalda il cuore e soddisfa il palato, celebrando la bellezza intramontabile delle tradizioni culinarie tramandate di generazione in generazione.

Il mùgnulo (*Brassica oleracea* L. gruppo *italica*) è un ortaggio tipico salentino con sapore dolce e delicato, simile ai comuni broccoli di cui ne costituisce il progenitore e dal quale questi ultimi sono stati selezionati. La scarsa diffusione è principalmente imputabile alle caratteristiche commerciali delle infiorescenze eduli, che risultano

di dimensioni ridotte rispetto ad altri ortaggi affini. Il mùgnulo condivide con altri ortaggi appartenenti al genere *Brassica* numerose proprietà nutrizionali per via dell'apporto di vitamina C, amminoacidi essenziali, acido folico, sali minerali e inoltre, sono ricchi di proprietà antitumorali e di sostanze nutritive importanti per la nostra salute. Il pregio che contraddistingue il mùgnulo è l'assenza, o comunque la contenuta emissione, di odori sgradevoli durante la cottura. Ciò lo rende forse anche più appetibile dei suoi consimili quando proposto ai bambini, notoriamente e atavicamente refrattari all'assunzione di ortaggi in genere. Una verdura davvero unica che unita alla “*tria*” dà origine ad uno dei piatti della tradizione salentina più gustosi.

Processo produttivo

Ingredienti: 600 g di mughnuli; 500 g di farina; 3-4 pomodori “*de penda*” (pomodori appesi, o pomodori d’inverno); 1 cipolla; olio, sale e pepe q.b.

Preparazione: la ricetta salentina prevede diversi passaggi. Innanzitutto, bisogna preparare la “*tria*”, impastando la farina con l’acqua fino ad ottenere un panetto compatto e non appiccicoso. Per la buona riuscita della pasta è importante aggiungere l’acqua un po’ alla volta, in modo tale da non creare grumi e valutare se serva dell’altra farina. Una volta ottenuto il panetto, stendere la pasta sottilmente e poi tagliare delle listarelle simili a tagliatelle dello spessore di mezzo centimetro. Infine, stendere le “*trie*” su una spianatoia, possibilmente di legno, e lasciar seccare. Successivamente, si passa alla fase di mondatura dei mughnuli. Questa operazione può sembrare difficile anche se in realtà non lo è: basta prendere uno ad uno i nostri mughnuli, tagliare le infiorescenze centrali e le foglie piccole e medie che ci sono intorno. Una volta mondati si sbollentano facendo attenzione al tempo: si cuociono molto velocemente e c’è il rischio di far perdere loro tutte le proprietà, per cui si consiglia di non superare i 3 minuti. In un’altra pentola si scalda la cipolla con dell’olio per pochi minuti e si versano i mughnuli precedentemente sbollentati; dopodiché si aggiungono i pomodori, si regola di sale e pepe e si lasciano cuocere. In una pentola a parte, si cuoce la “*tria*” in abbondante acqua salata fino a cottura non completamente ultimata. Una volta scolata, la “*tria*” viene unita ai “mughnuli” e si prosegue la cottura per qualche altro minuto e infine possono essere servite.

Storia e tradizione

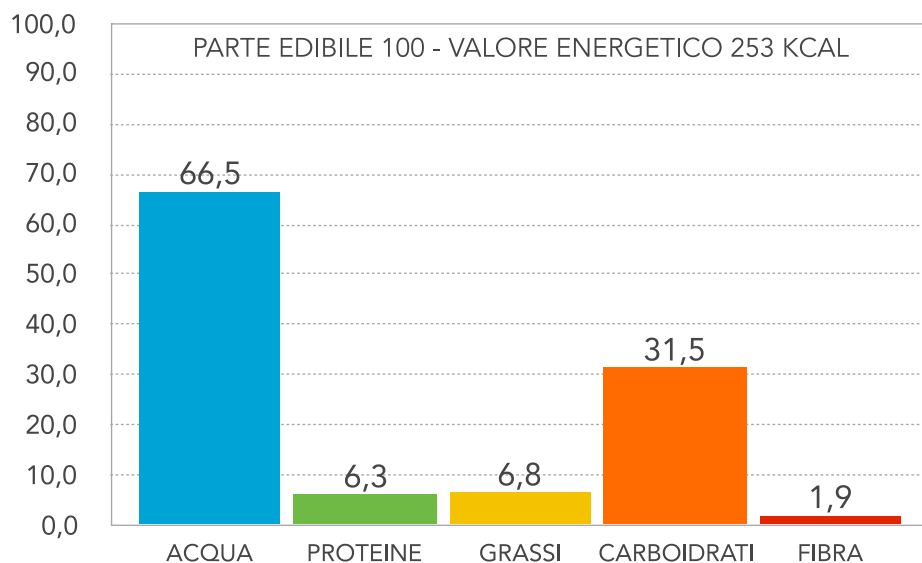
Nel libro “Il Salento a tavola. Guida alla cucina leccese” (1993) di Lucia Gaballo D’Errico, a pagina 83, viene dettagliatamente descritta la ricetta di questo piatto. Fornisce una metodologia di preparazione che rappresenta fedelmente la pratica tipica di realizzazione di questo prodotto nelle cucine locali.

La “*Tria cu li mughnuli*” era un piatto molto versatile, e poteva essere servito in diverse varianti. Oltre al modo classico di preparazione il piatto poteva essere arricchito con ingredienti aggiuntivi per conferire ulteriore sapore. Ad esempio, poteva essere arricchito con acciughe diliscate o con l’aggiunta di pancetta affumicata.

“Oltre le orecchiette: la cucina salentina oltre le orecchiette, 200 ricette, aneddoti, curiosità, proverbi gastronomici: le erbe aromatiche, le spezie, i cereali” (1994) di Tonio Piceni. A pagina 117 di questo libro, è presente la ricetta della “*Tria cu li mughnuli*” con l’aggiunta di acciughe diliscate.

In “Odori, sapori, colori della cucina salentina in 629 ricette di ieri e di oggi” (1998), l’autrice - Lucia Lazari - a pagina 50 descrive la ricetta tria cu li mughnuli, preparata con l’aggiunta di pancetta affumicata. Nel volume, è presentata la ricetta sia preparata a base di mughnuli che con il cavolfiore. A differenza della pasta con i cavolfiori, “*Tria cu li mughnuli*” è una ricetta tipicamente salentina che utilizza un ortaggio coltivato soltanto in questo territorio.

Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile





Ortaggi “al naturale”



A volte, le cose semplici sono anche le più buone. Nelle prossime pagine abbiamo raccolto tutte le ricette tradizionali a base di ortaggi non da frutto pugliesi a base di... ortaggi. Nel corso di decenni la cucina contadina pugliese ha saputo valorizzare sapientemente ogni pianta disponibile, coltivata o spontanea, combinandone i sapori e rispettandone la stagionalità, per creare ricette nuove e gustose che sanno di terra, di fatica, di casa. Dalle ricette dell'ultimo minuto, a coccole (*o cocule?*) gustose, quelle raccontate nelle prossime pagine sono preparazioni che sanno esaltare i sapori naturali della nostra regione, raccontandone al contempo storie e tradizioni.



Fave fresche

Fave fresche, Fava da orto, Fava da mensa, *Fève de quèzzele*.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2017

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Dagli inizi di marzo (con varietà precoci) a maggio.

Descrizione sintetica del prodotto

In Puglia è molto diffuso il consumo dei semi di fava freschi. In primavera, quando sono disponibili le fave fresche, che sono dolcissime, una cena molto gustosa è rappresentata da un boccone di pane che accompagna un mucchietto di fave tolte dal baccello là per là.



Processo produttivo

La raccolta dei baccelli avviene manualmente man mano che i baccelli maturano. I semi vengono sgusciati e consumati in diversi modi. Sul litorale barese la raccolta inizia a fine marzo, ma varietà precoci possono consentire un ulteriore anticipo della raccolta. Dopo le prime due raccolte la qualità dei baccelli peggiora sempre più (diventano più curvi, più corti, aumenta la quantità di amido nei semi), soprattutto se le temperature sono elevate.

Storia e tradizione

Grandi mangiatori di fave, i pugliesi hanno un distico che tradotto in lingua suona così: «Di tutti i legumi la fava è la regina / cotta la sera, scaldata la mattina» (M.P., 1987).

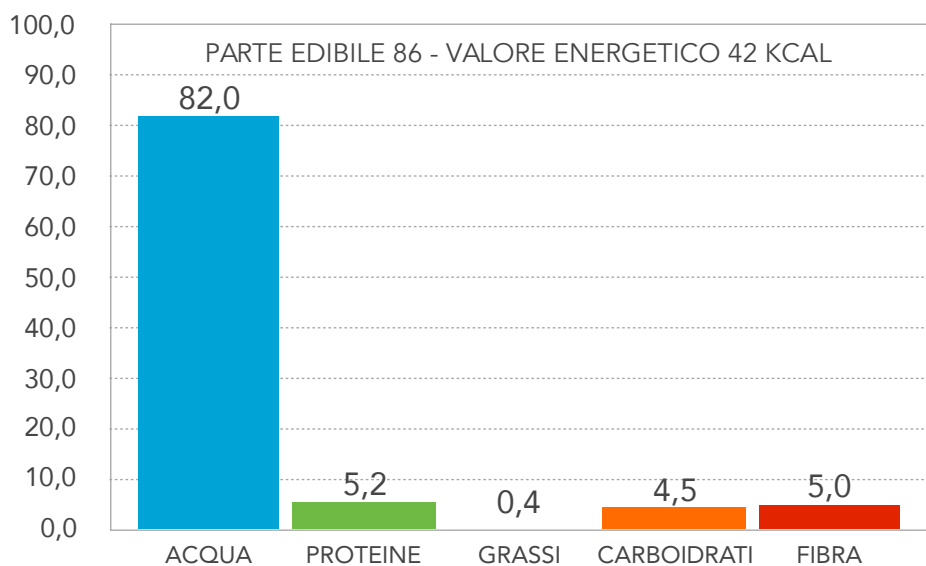
Nel libro "Orticultura" di Bianco e Pimpini (1990) sono indicate le seguenti varietà autoctone pugliesi: 'Locale di Bari', 'Locale di Putignano'.

Sadà nel libro "La cucina della terra di Bari" (1991) riporta numerose ricette con le fave fresche.

Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990) è riportato questo: «Le fave fresche si prestano al consumo diretto allo stato crudo (con formaggio pecorino) oppure previa cottura. Comunque sono gustose e sfiziose. Per le molteplici pietanze cui danno origine: le minestre e i contorni (...)». Inoltre sono riportate diverse usanze per il consumo delle fave fresche: "Maccheroni con le fave fresche, ripassate in un trito d'aglio ed olio" (a Mesagne); "Fave fresche e peperoni fritti", serviti insieme (a Monopoli); "Formaggio e fave" e "noci e fave fresche" (come frutta) (a Putignano); "Fave fresche con formaggio" (a Calimera); "Fave fresche con formaggio pecorino" (a Martano); "Minestra di fave e carciofi" (a Poggiardo); "Fave fresche con cicorie catalogne" con ricetta.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Fonte: : data base INRAN

Fave fresche cotte in pignatta

Fave del Beato Giacomo.

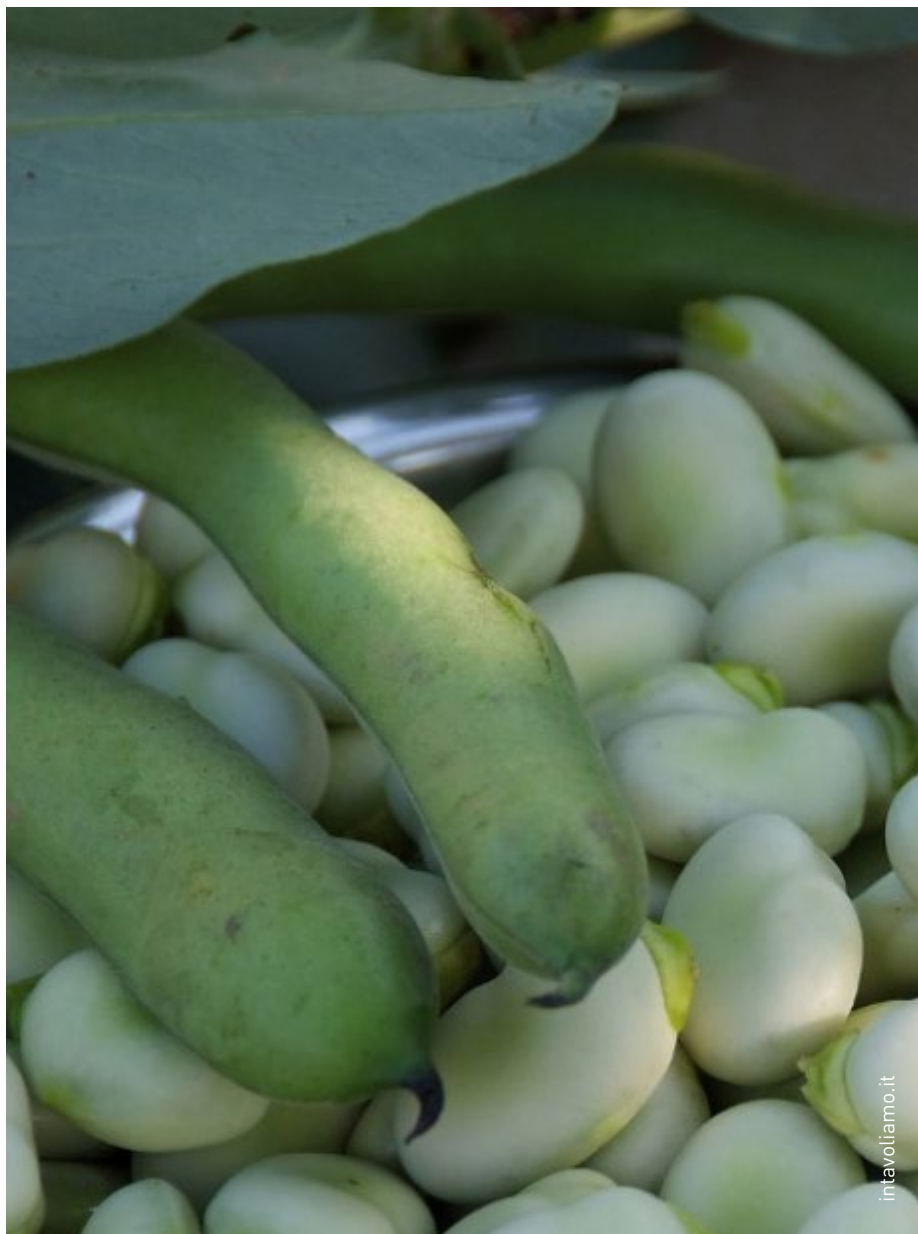
Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2001

 **Area di origine del prodotto**
Provincia di Bari.

 **Periodo di produzione**
Primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

I semi della fava (*Vicia faba* L. var. *major* Harz) sono generalmente variabili nelle dimensioni e nella forma, obovati, globosi o compressi e di colore giallo verdino o verde. Il seme fresco è tenero e di sapore dolce. Raccolte fresche in primavera, vengono cotte lentamente in pignatte di terracotta, accanto al fuoco. Si consumano sole, condite con un filo di olio extravergine, oppure accompagnate da squisite cicorielle di campagna.



Processo produttivo

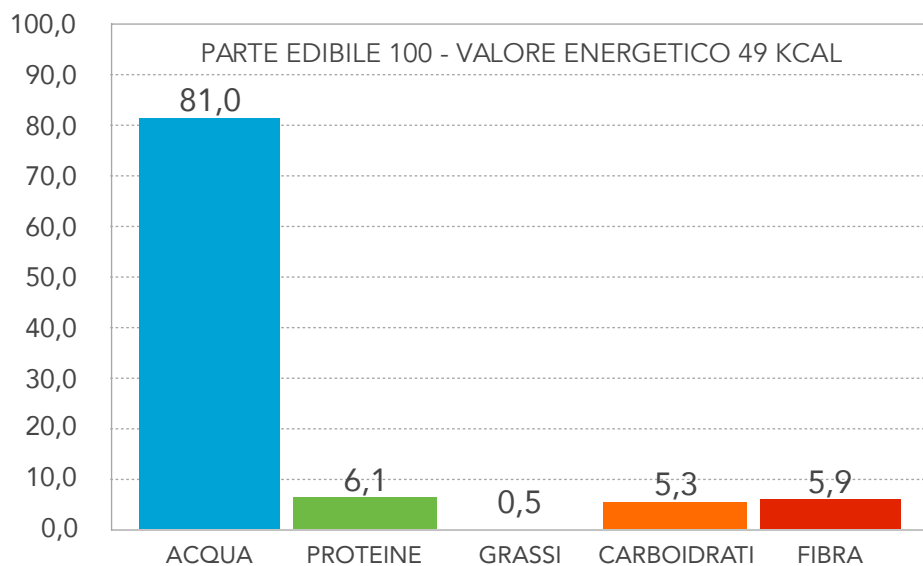
Dopo aver sgranato i baccelli freschi, i semi vengono bolliti in acqua, all'interno di pignatte in terracotta, per circa 30-45 minuti con cipolla e olio extravergine di oliva con aggiunta di sale nella fase finale della cottura. A fine cottura si condiscono con altro olio extra vergine di oliva della zona. Questo può rappresentare un piatto unico o può accompagnare pietanze di specie spontanee tipiche della zona, più frequentemente con le cicorielle di campagna.

Storia e tradizione

La ricetta delle fave fresche cotte in pignatta ha origine in una leggenda risalente al 1400 e legata al Beato Giacomo, fulcro della vita religiosa dei bitettesi. Si narra infatti che il frate, in uno dei suoi soliti momenti d'estasi di preghiera, si sia commosso al punto da lasciar cadere le sue lacrime nella pignatta in cui avrebbe dovuto cuocere le fave fresche per i fratelli del convento; numerose citazioni e raffigurazioni dell'epoca lo rappresentano appunto dinanzi ad un fuocherello su cui cuociono miracolosamente le fave, con la dicitura «Beati voi, Bitettesi, che mangerete le fave cotte nelle dolci lacrime di Fra Giacomo».



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Foglie miste

Fògghj ammiske - *fògghje 'mbiscate* (foglie miste), verdure di campagna, foglie mischie, *fogghe* mischiate, *fogghe de fore*, *foji ti campagna*.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2017

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.



Periodo di produzione

Durante tutto l'anno, con netta riduzione in estate.

Descrizione sintetica del prodotto

Con il termine "*Fògghj ammiske*" (foglie miste) viene indicato l'insieme di piante spontanee mangerecce raccolte negli incolti: rucola selvatica, marasciuoli, borragine, grespino, bietola di campagna, cicoria selvatica, finocchietto selvatico, cimamarelle, aspraggine, ecc..



Processo produttivo

La raccolta delle piante spontanee viene eseguita a mano con un coltello. Vengono selezionate le piante commestibili note che poi vengono mondate e lavate ripetutamente per eliminare i residui terrosi.

Storia e tradizione

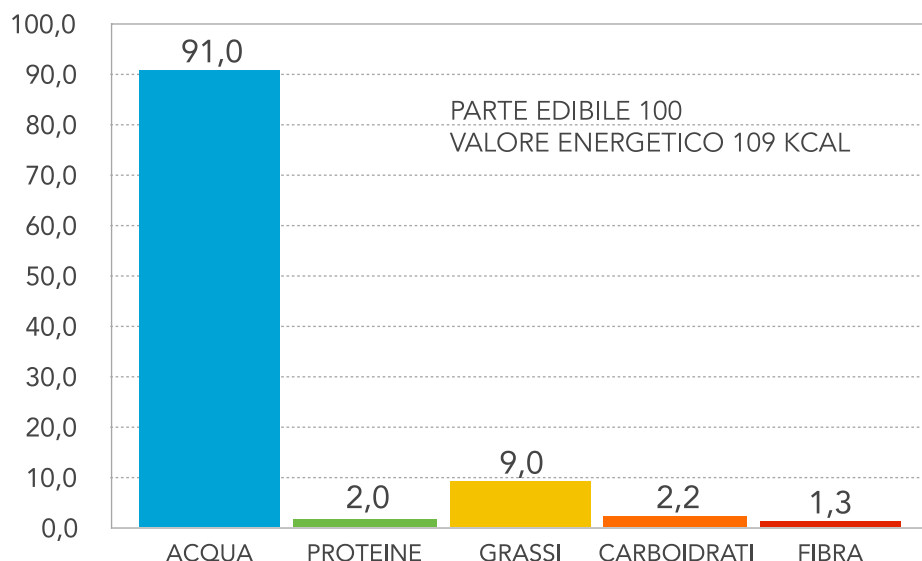
Il consumo di *fogghie mischiate* rientra nella consuetudine alimentare della provincia di Foggia e di tutta la Puglia. D'Ambrosio (1995) cita il consumo delle "*Foglie mischie*" nel Monastero di S. Agnese a Trani (dal 3 maggio 1750 al 2 maggio 1751) per un totale di 15 volte tra luglio e dicembre, riportando anche la frequenza mensile di questo alimento. Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990) Domenico Pinto, nel saggio "I prodotti tipici della terra pugliese. Dalla produzione alla distribuzione", riporta questo: «[In Puglia alla semplicità della] tradizionale cucina a base di erbe spontanee (ruca, senape, cicoria, ecc.) [si è aggiunto il culto per la buona cucina]».

Sada (1991) riporta: «In tutta la Puglia, lungo le vie di campagna e i luoghi incolti, si trovano le piccole piante del *Chicorium intybus silvestre*, varietà *apulum*. Sono di un bel verde cupo, dal sapore amarognolo, gradevole, stuzzicante, gustosissimo. Si accompagnano ad altri erbaggi spontanei, quali: *sevone*, *benefogghje*, *rapone*, *apudde* ecc., chiamati col termine unico di *fogghje mesckate* (=foglie mischiate); o si cucinano in brodo o con salsa di pomodoro o si adoperano in insalata oppure in pinzimonio; ma sono soprattutto utilizzate col macco, la vivanda degli dei.»

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



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Note: Piatto già cotto e condito con olio extra vergine d'oliva.

Bietole selvatiche al pomodoro

Gnéte, ieta, laite cu pamedaure.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2025

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Da ottobre ad aprile, periodo in cui è presente la bietola selvatica.

Descrizione sintetica del prodotto

Le bietole selvatiche (*Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris* L.) col pomodoro (*Solanum lycopersicum* L.) rappresentano un piatto povero ma ricco di sapore della cucina pugliese. Questa pietanza prevede l'utilizzo delle bietole selvatiche – PAT dal 2019 – tipicamente presenti negli incolti di numerose zone rurali pugliesi come, ad esempio, l'Alta Murgia.

Durante le passeggiate tra muretti a secco e tratturi non è difficile individuare – scorgendole tra le altre specie eduli spontanee – le bietole selvatiche, che vengono raccolte tagliandole a livello del colletto. Tradizionalmente uno dei piatti più semplici e veloci della cucina povera pugliese prevede, una volta lavate e mondate le bietole, di lessare queste ultime in poca acqua salata e poi passarle in una pentola con aglio, peperoncino e olio già soffritto. Infine, vengono aggiunti in cottura alloro e pomodori freschi tagliati a pezzettini, così da creare un piatto dai colori vivaci e dagli aromi che richiamano la tradizionalità del territorio.



Processo produttivo

1 kg di bietole selvatiche, 150 g di pomodori, una foglia di alloro, 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva, peperoncino piccante e sale.

Procedimento: pulire le bietole e lessarle in poca acqua. Contemporaneamente, in una padella soffriggere l'aglio e il peperoncino con olio extravergine d'oliva. Aggiungere i pomodori, l'alloro e il sale facendo cuocere a fuoco lento per una decina di minuti in modo da ottenere un sughetto. Infine, versare le bietole lesse e farle insaporire mescolandole al sugo per altri dieci minuti.

[Fonte: Sada L., 1994. La cucina pugliese. Newton Compton Editori, Roma]

Storia e tradizione

Le bietole selvatiche sono, da sempre, protagoniste di preparazioni e ricette povere pugliesi. Testimonianze orali ci raccontano, infatti, come le bietole selvatiche siano da sempre utilizzate in cucina grazie al loro sapore dolce e alla loro versatilità di utilizzo. Tradizionalmente, alle bietole si abbinano i pomodori, così da rendere questa pietanza molto gustosa, ancora più accattivante grazie ai colori vivaci.

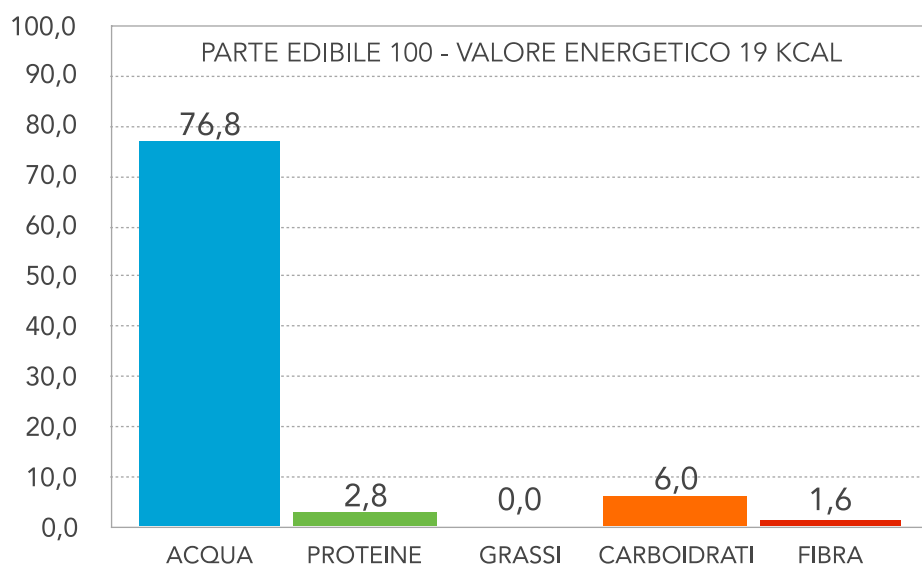
A pagina 101 del libro "La cucina pugliese" (Sada, 1994) viene illustrata la ricetta tradizionale delle "Bietole selvatiche al pomodoro".

Nell'opuscolo "*I fogghe de fore*" (Elia e Santamaria, 1995) viene spiegato come riconoscere le specie eduli spontanee, in aggiunta vengono illustrate ricette con esse. A pagina 17, si può leggere la ricetta delle "*laite chi fefe é cu pemedaure*" una variante delle bietole col pomodoro che prevede l'aggiunta di purea di fave con o senza buccia.

Ritroviamo la ricetta delle "Bietole selvatiche al pomodoro" anche a pagina 89 del libro "La cucina pugliese in oltre 400 ricette" (Sada, 2012). Ricalca la ricetta tradizionale delle "Bietole selvatiche al pomodoro".



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Capriata alla martinese

'Ncapriata alla martinese; Fabbianche e lambascioni; Incapriata alla martinese; Fave e lambascioni.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2024

 **Area di origine del prodotto**
Martina Franca (TA)

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno.

Descrizione sintetica del prodotto

La capriata alla martinese è un piatto semplice e gustoso, la cui origine è attribuita al territorio di Martina Franca (TA), dove ancora oggi è usanza comune servire il purè di fave insieme a bulbi di lambascione (*Muscàri comosum* (L.) Mill.). Questi, una volta lessati e conditi con olio, accompagnano le fave insieme a una spolverata di pane grattugiato soffritto.

Si tratta di una ricetta che presenta in maniera del tutto originale uno dei piatti più comuni della cucina pugliese, il purè di fave o "fave bianche", la cui dolcezza si sposa perfettamente al sapore amarognolo dei lambascioni.



unamanuincucina

Processo produttivo

Ingredienti: fave bianche, lambascioni, olio extravergine d’oliva, sale, pane grattugiato soffritto.

Procedimento: Le fave secche, private della buccia, ovvero della coriacea cuticola esterna, vengono poste a bagno per 10-12 ore. Si dispongono poi in un tegame o, ancora meglio, in una pignata (classico recipiente di terracotta utilizzato per le lente cotture sul fuoco), e si ricoprono di acqua. Qui si lasciano cuocere a fiamma bassa e si rimestano di tanto in tanto, avendo cura di eliminare dalla superficie la schiuma che si forma. A metà cottura si aggiunge poco sale e un mestolo di acqua, se necessario. Quando le fave iniziano a sfaldarsi possono essere razzolate, vale a dire mescolate e battute con un cucchiaino di legno in modo da ridurle in purea.

L’impiattamento finale prevede che su un letto di purè di fave condite con olio extravergine d’oliva, si dispongano i lambascioni bolliti e si spolveri un’abbondante manciata di pane grattugiato soffritto.

Una variante della ricetta è presentata da Luigi Sada nel volume “La cucina della Terra di Bari” (1991), in cui i lambascioni si uniscono alle fave a metà cottura per ridurre il tutto in purea e lasciar insaporire fino a cottura ultimata.

Storia e tradizione

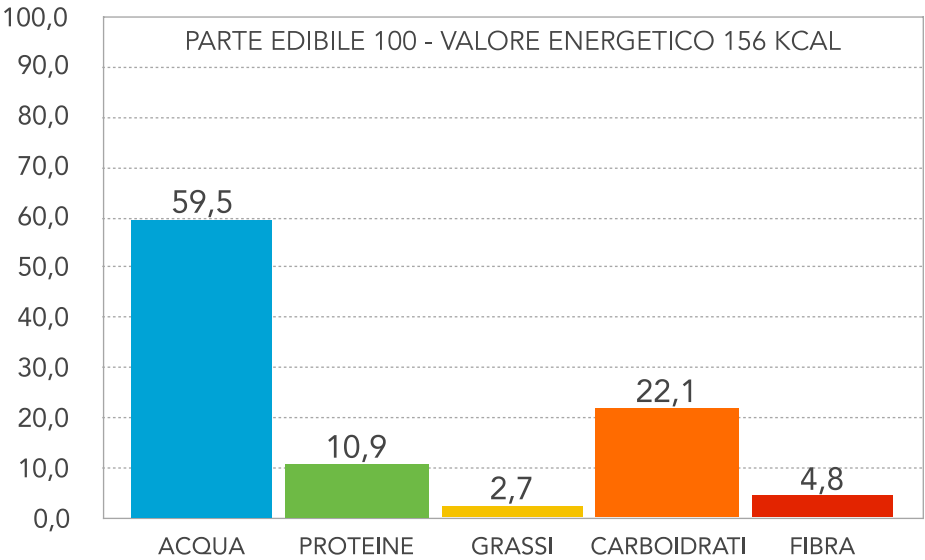
Questo piatto è nato nelle famiglie contadine di un tempo che vivevano condizioni economiche assai modeste e non potevano permettersi cibi più elaborati e costosi. Una pietanza genuina che, accompagnata con un contorno di cicorielle selvatiche, cime di rapa, peperoni al pomodoro ed altro ancora, tra cui lambascioni lessati, e fette di pane casereccio, ha costituito per decenni il pasto unico per antonomasia del contadino pugliese. Nel tempo, questa minestra di fave secche (e contorni vari) ha conquistato tutti i palati, superando di gran lunga l’ambito domestico. Oggi, infatti, si ritrova nei menù dei più rinomati ristoranti e trattorie della Puglia. Luigi Sada nel capitolo “La Cucina e i Vini Tipici” del libro “Puglia. Turismo/Storia/Arte/Folklore” (AA.VV., 1979) riporta la “ncapriata alla martinese” tra le specialità di Martina Franca (TA) (pag. 670). La ricetta è quella tradizionale. Nel volume “Puglia. Guida turistica e gastronomica” (AA.VV., 1979), nella sezione “Gastronomia” curata da Felice Cunsolo, viene descritta la stessa ricetta martinese (pag. 53), accompagnata da una foto di P. Martini (pag. 56);

Nel testo “La cucina della Terra di Bari. Storia e ricette” (Sada, 1991) l’autore presenta la variante “*Fabbianche* e lambascioni” (pag. 74), in cui i lambascioni si uniscono alle fave a metà cottura e si riduce il tutto in purea;

Nel testo “La cucina delle Murge. Curiosità e tradizioni” (Pignatelli Ferrante, 1995) l’autrice dedica un intero capitolo alle fave, descrivendo la pietanza “Fave e lampasciuni” nella versione tradizionale (pag. 62);

Nel libro “Puglia. Guida turistico-culturale” (Carofiglio, 1995), la ricetta è citata tra le numerose usanze pugliesi di consumare le fave all’interno del “Repertorio della cucina pugliese” (pag. 47) di cui è autore lo stesso Luigi Sada.

Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Cime di rapa stufate

Stufato di rape, *Cème de repe scallette*, Cime di rapa olio e limone, *Rape 'nfucate*.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2017

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno, tranne in estate.

Descrizione sintetica del prodotto

Ricetta tradizionale pugliese realizzata con le infiorescenze e le foglie più tenere delle cime di rapa o, più, semplicemente con le foglie (anche quelle più vecchie, di scarto) delle cime di rapa.

Le cime di rape vengono lessate, condite con abbondante olio e succo di limone e mangiate da sole o insieme ai fagioli.



Processo produttivo

Di seguito si riporta la descrizione presente nel libro *Le ricette regionali italiane* (Gosetti della Salda, 1967):

«Ingredienti: [dose per quattro persone] cime di rapa kg 1, vino rosato di Corato, olio d'oliva, due spicchi d'aglio, tre foglie di alloro, sale e pepe.

Mondare le cime di rapa lasciando però attaccate le foglie più piccole e tenere, poi lavarle più volte e cuocerle senza acqua (come si fa con gli spinaci): durante la cottura si formerà dell'acqua, che deve essere continuamente tolta, perché, essendo piuttosto amara, trasmetterebbe uno sgradevole sapore alla preparazione. Quando si vedrà che non si formerà più acqua, abbassare la fiamma, salare e preparare: unire gli spicchi d'aglio interi, le foglie di alloro, un bicchiere di olio d'oliva e uno di vino. Mescolare e lasciare a fuoco ancora per un quarto d'ora, poi servire. Queste cime di rapa sono ottime sia calde sia fredde».

Storia e tradizione

Nel libro *“Le ricette regionali italiane”* (1967), Gosetti della Salda riporta tra le ricette tradizionali della Puglia *“Cime di rapa stufate”*.

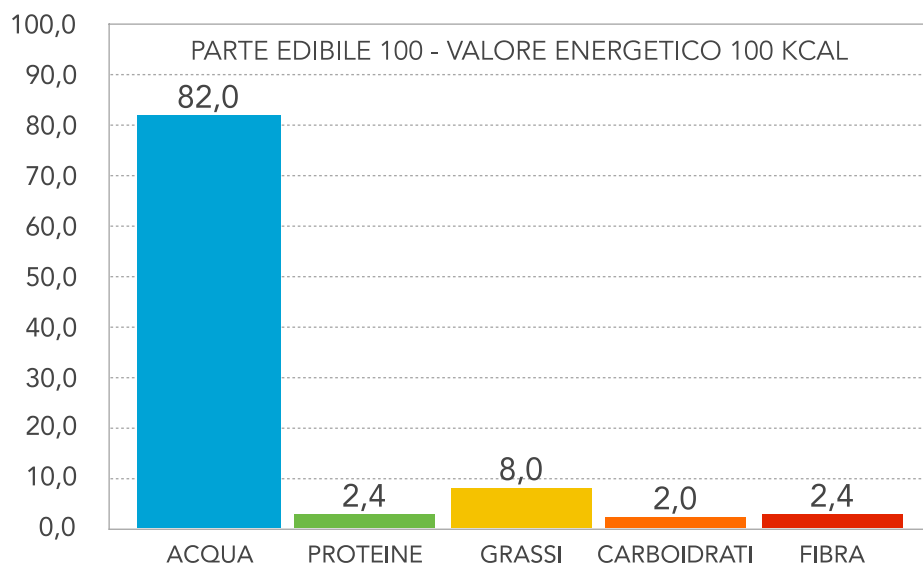
Lo stufato di cime di rapa, con la traduzione in dialetto barese, viene descritto da Panza nel libro *“Le checine de nononne”* (1982).

Nel libro *“Puglia dalla terra alla tavola”* (AA.VV., 1990) Domenico Pinto, autore del saggio *“I prodotti tipici della terra pugliese. Dalla produzione alla distribuzione”*, scrive questo: «Tra i tanti “piatti”, successo particolare riscuotono “orecchiette e rape”, “orecchiette e rucola”, melanzane o zucchine ripiene al forno”, [...], “stufato di rape”, [...], “carciofi fritti [...]”».

Nel ricettario Natale edito dal mensile di Mola di Bari *“Realtà Nuove”* (1989) sono riportati gli ingredienti per quattro persone e il procedimento della ricetta *“Cème de repe scallete* (Cime di rapa olio e limone)».



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Cipolle al forno gratinate

Cipolle farcite, Cipolle al forno, Cipolle gratinate, *Cipodde llu furnu*, *I cepòdde o'furne*, Cipolle bianche all'agrodolce, *Le cepòdd' o fùrn*.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2025

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Da aprile ad agosto con prodotto fresco e locale, tutto l'anno con altri tipi di cipolla in commercio.

Descrizione sintetica del prodotto

Le cipolle al forno gratinate sono un prodotto della gastronomia pugliese molto apprezzato per la semplicità di preparazione, ma anche per il sapore dolce delle cipolle esaltato dalla lunga cottura in forno. Per la preparazione di questo piatto si prestano bene alcune varietà locali di cipolla (*Allium cepa* L.) come, ad esempio, la 'Cipolla Bianca di Margherita' e la 'Cipolla di Zapponeta', già molto utilizzate nei territori di riferimento.

In alcune versioni la ricetta può essere arricchita con pomodorini, capperi e prezzemolo.

Questo piatto della gastronomia contadina è perfetto per accompagnare secondi piatti di carne o pesce.



Processo produttivo

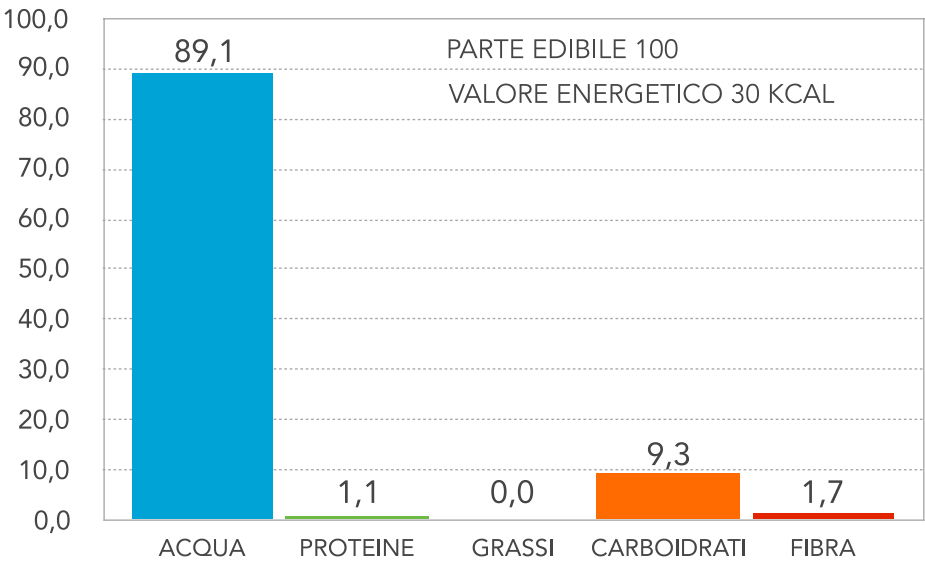
1 kg di cipolle bianche, aceto di vino, pan grattato, formaggio pecorino grattugiato, olio, pepe e sale.
Procedimento: scegliere le cipolle più grosse, pulirle e tagliarle a croce. Posizionarle in teglia da forno. Condire con aceto, pan grattato, formaggio pecorino grattugiato, olio, pepe e sale. Far cuocere in forno a 180 °C per circa un’ora. Quando si sarà formata una crosta ben dorata, togliere dal forno e far raffreddare. Metterle in un piatto da portata e servire.

Storia e tradizione

Le prime fonti storiche di questo prodotto della gastronomia pugliese risalgono al 1991; infatti, a pagina 113 del libro “Le ricette della mia cucina pugliese” (Pepe A., 1991) è descritta la preparazione delle “Cipolle farcite”. Nel libro dal titolo “Cucina pugliese alla poverella” (Sada L., 1991) il piatto porta il nome di “Cipolle Gratinate”. In particolar modo l’autore fa risalire l’origine del piatto all’area del Salento, dove la ricetta è dialettalmente detta “*Cipodde llu furnu*”.
Le cipolle tradizionalmente utilizzate sono quelle schiacciate ai poli, preferibili per la loro semplicità di cottura e il loro sapore dolce. Il piatto viene condito e successivamente infornato.
Nel libro “Odori, sapori, colori della cucina salentina” (Lazari L., 1997) viene descritta la preparazione tradizionale delle “Cipolle al forno”, presentandola con due varianti: nella prima il condimento del piatto viene concluso con l’aggiunta di pomodori e origano, nella seconda con aggiunta di capperi e prezzemolo.
In “I sapori ritrovati. Ricette e usanze di casa nostra” (Cannone P., 1999) troviamo la ricetta delle “Cipolle al forno di nonna Francesca”, si differenziano dalle altre ricette per l’assenza di aceto. Inoltre, l’olio viene utilizzato abbondantemente, in più passaggi della preparazione.
Nel libro “Altamura antichi sapori”, il nome della ricetta è “*I cepòdde o’Furne*” (Vincenti A., 2000). In questa ricetta delle cipolle al forno viene utilizzata la “mollica sbriciolata di pane raffermo”, i pomodorini di *cocchje* (‘Tondino di Altamura’, pomodorino piccolo dalla buccia spessa e polpa densa) e aglio.
In un libro di più recente pubblicazione “La cucina della valle dei trulli” (Calella C. ed R., 2008) è presente la ricetta con un nome differente: “Cipolle Bianche all’agrodolce”. Gli ingredienti e la preparazione risultano essere quelli della tradizione, a testimoniare il profondo legame con il territorio e le tradizioni tramandate nel tempo.
La ricetta delle cipolle al forno gratinate è ben radicata nella cucina pugliese visto il profondo legame con il territorio e la cultura locale.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Cocule di patate

Polpette di patate, *Coculeddhe de patate*, *Purpette de patate*, *Pittule di patate*.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2024



Area di origine del prodotto

Provincia di Lecce, in particolar modo la Grecia salentina.



Periodo di produzione

Tutto l'anno.



Descrizione sintetica del prodotto

Le *cocule* di patate sono un piatto tradizionale della cultura contadina salentina. Possono essere un antipasto o un secondo vegetariano. La ricetta si presenta di estrema semplicità e povera di ingredienti.

Le patate (*Solanum tuberosum* L.) sono preparate, insieme ad altri ingredienti che fanno da ammendante, in modo da assumere la classica forma di una polpetta. Successivamente, le cocule vengono adagiate su una teglia, precedentemente cosparsa di sugo per poi essere, nuovamente, ricoperte con altro sugo rinsaporito con del pecorino. Anche nell'impiattamento della pietanza, non vi sono particolarità.



Tuttavia, può essere portato a tavola nella classica e tradizionale pirofila in terracotta, proprio a sottolineare la tipicità dello stesso piatto.

Per la riuscita della ricetta è importante utilizzare varietà di patata coltivate localmente. In particolare, sono indicate per la preparazione di questo piatto le varietà 'Patata novella Sieglinde' (c.d. 'Patata di Galatina') e la patata 'Spunta', data la loro consistenza più soda, per la quale risultano adatte ad essere consumate fresche o per preparazioni di questo tipo, al contrario di quelle con consistenza farinosa.

Processo produttivo

Ingredienti (per 4 persone): 1 kg di patate, 100 g di formaggio pecorino grattugiato; 1 uovo; un ciuffo di prezzemolo; olio di oliva; 250 g di salsa di pomodoro; mezza cipolla; sale; pepe.

Procedimento: Spellare e schiacciare le patate dopo averle lessate. Farne un impasto con l'uovo, il formaggio, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe. Formare delle polpette. Intanto in una pentola con olio soffriggere la cipolla tritata, aggiungere la salsa, un po' di prezzemolo, sale e un bicchiere di acqua. Sistemare in una teglia 2 mestoli del sugo preparato, mettere su le polpette di patata e coprirle con il rimanente sugo. Passare in forno per circa mezz'ora. Le polpette si differenziano dalle crocchette che, invece, hanno una forma allungata.

[Fonte ricetta: Sada L., 1994. La cucina pugliese in oltre 400 ricette. Newton e Compton Editori, Roma].

Storia e tradizione

Sarà per la semplice preparazione oppure per l'utilizzo di ingredienti "poveri" e contadini, ma la ricetta delle polpette ("cocule") di patate ha origini antichissime in Puglia e nel Sud Italia. Difatti, già alla fine del '700, nel libro "Il cuoco galante" (Corrado, 1773), il cuoco Vincenzo Corrado, originario di Oria (BR) e autore del libro – nonché celebrità nell'allora Regno di Napoli – descrive l'utilizzo delle patate per la preparazione di polpette, secondo la ricetta tradizionale propria delle sue zone natie.

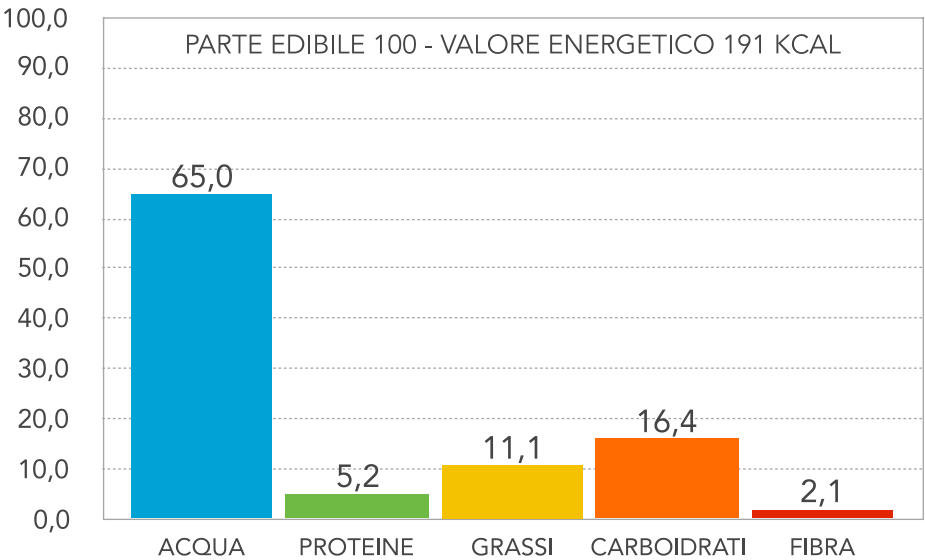
Riferimenti più recenti alla ricetta si ritrovano nel libro "Puglia. Turismo/storia/arte/folklore" (AA.VV., 1974) dove Luigi Sada indica le "cuculedde" (polpette) di patate come preparazione tradizionale della città di Lecce.

Nel volume non è riportata la ricetta che, invece, è descritta dallo stesso autore – Sada – nel libro "La cucina pugliese in oltre 400 ricette", pubblicato nel 1994 nella sua prima versione cartacea, descritta come la ricetta delle "polpette di patate (cocule)".

Altri riferimenti bibliografici all'interno dei quali ritroviamo la ricetta delle cocule di patate sono "Tradizioni, curiosità e ricette della cucina salentina" (Foscarini, 1989) e "La cucina salentina feste e ricette per 365 giorni" (Muratore M.L., 1993).



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Lambascioni fritti

Lampascioni indorati e fritti, Lambascioni dorati, Lampascioni fritti, Muscari dorati e fritti, Muscari infarinati e fritti.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2021

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno.

Descrizione sintetica del prodotto

L'uso di friggere i lambascioni ha radici antichissime. Volete una fioritura in cucina? Un fiore che sboccia in padella? Prendete i lambascioni, incideteli profondamente ed immergeteli nell'olio bollente. Ed eccoli così fritti, nella loro stupenda semplicità, conditi con un po' di sale e pepe, mentre sbocciano come fiori.

Alcuni usano aggiungere il vincotto per un preparare un gustoso dessert. In alternativa possono essere cotti, infarinati e fritti (indorati).



Processo produttivo

I lampascioni vanno incisi profondamente e immersi nell'olio bollente. Dopo aver asciugato l'olio presente in eccesso sui bulbi fritti, vanno conditi con un po' di sale e pepe.

In alternativa possono essere prima cotti in abbondante acqua salata per poi scolarli leggermente al dente, infarinarli, passarli in uova battute e friggerli in olio extravergine di oliva bollente. Vanno infine scolati e disposti su una carta assorbente.

Storia e tradizione

Bruni di Barletta (1857) accennava a tre modi di consumare i bulbi: lessati e conditi con olio e aceto, fritti con farina o uova e arrostiti sotto la cenere calda.

Sada fornisce due testimonianze dell'usanza di preparare i lampascioni fritti nei volumi "La cucina pugliese dei poveri" (1973) e "La cucina della terra di Bari" (1991).

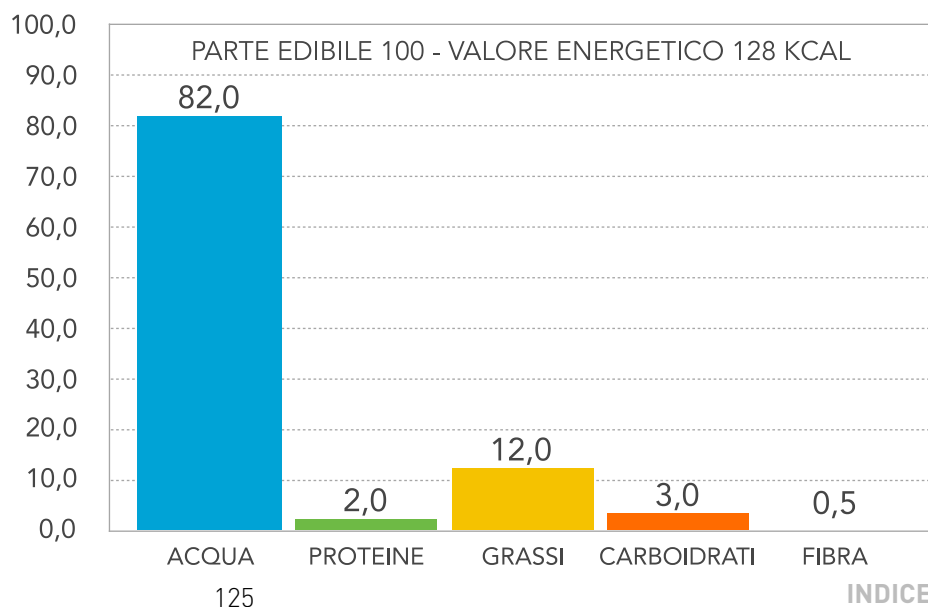
Gosetti della Salda nel libro "Le ricette regionali italiane" (1967) riporta tra le ricette tradizionali "Lampascioli fritti dorati".

"Lampascioni indorati e fritti" viene descritta da Panza nel libro "Le chetine de nononne" (1982);

"Muscari dorati e fritti" e "Muscari infarinati e fritti" sono descritti del libro "Una vita in cucina" (Consoli, 1989).



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Lambascioni in agro

Lampascioni in agro, *Pampasciuni* in agro, *Lampasciuni* in insalata, *Lampasciuoli* in agro, Lambascioni in agro-dolce, Muscari in agro.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2020

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno.

Descrizione sintetica del prodotto

Il lambascione, in Puglia, rappresenta l'eredità culturale di un passato fatto di braccianti, pastori e contadini. Persone che utilizzavano tutte le possibilità di sussistenza che la natura gli forniva e di ricerca di tutto quello che la terra aveva reso commestibile. Sono molteplici gli abbinamenti possibili a questo bulbo amarognolo; uno dei più tradizionali è quello con l'aceto. La preparazione dei lampascioni in agro consente di smorzare il gusto deciso e amaro del lampascione con l'asprezza dell'aceto andando a bilanciare i sapori del piatto. In alcune ricette si aggiunge anche dello zucchero per ottenere una nota dolce. Il piatto poi è completato con aromi a piacimento: i più classici sono olio extravergine di oliva, sale e pepe, ma ben si abbinano anche la menta, il prezzemolo, il peperoncino, l'aglio o lo scalogno.

Lampascioni in agro, piatto povero realizzato in origine con i bulbi raccolti negli incolti, oggi è diventato un piatto da servire freddo nelle occasioni importanti come antipasto o contorno.



Processo produttivo

Anzitutto si devono pulire i lampascioni privandoli delle radici e degli strati esterni sporchi, poi si mettono a bagno in una ciotola piena d'acqua per 24 ore circa, cambiando l'acqua almeno 5-6 volte, questo serve a far diventare i lampascioni meno amari. Quindi si passa alla cottura. Il piatto è completato con aromi a piacimento: i più classici sono olio extravergine di oliva, sale e pepe, ma ben si abbinano anche aceto, menta, prezzemolo, peperoncino, aglio o scalogno.

Storia e tradizione

Dalle ricerche storiche condotte da D'Ambrosio (1995) risulta che nel seminario di Otranto il lampascione venne servito per cinque volte nel mese di marzo del 1756 e quattro volte nel marzo 1833, mentre nell'ospedale S. Pellegrino di Trani una volta nel mese di febbraio 1852.

Nel 1857 Bruni di Barletta accennava a tre modi di consumare i bulbi: lessati e conditi con olio e aceto, fritti con farina o uova e arrostiti sotto la cenere calda.

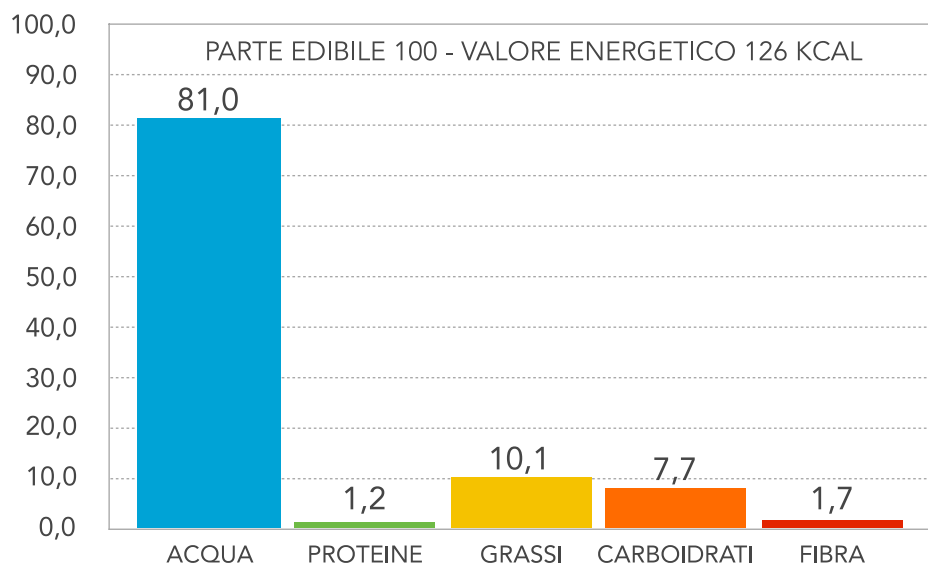
Gosetti della Salda nel libro "Le ricette regionali italiane" (1967), a pagina 881, nel capitolo riservato alla Puglia, descrive la preparazione dei "lampasciuoli in agro": «Pulire i lampascioni, privandoli delle prime foglie, e metterli in acqua fredda per un giorno o due (a seconda della qualità, più o meno amara) cambiando spesso l'acqua per renderli meno amari; poi lessarli in abbondante acqua salata. Quando saranno pronti scolarli e allinearli su un piatto, con la punta in su, schiacciandoli leggermente. Condirli con sale pepe di fresca macinatura, buon aceto e abbondante olio d'oliva. I lampasciuoli così preparati possono anche essere serviti caldi, ma freddi sono migliori.».

Anche Sada nel libro "La cucina della terra di Bari" (1991) pubblica la ricetta tradizionale dei lampascioni in agro. Pepe nel libro "Le ricette della mia cucina pugliese" (1991) ne riporta la ricetta.

Lanzari nel volume "Cucina salentina" (1997), a pagina 104, riporta la ricetta tradizionale dei "lampascioni in insalata", che prevede che i bulbi vengano serviti freddi e conditi solamente con olio e aceto, e una variante che vede i lampascioni preparati in agro-dolce aggiungendo aceto e zucchero.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Lambascioni sotto la cenere

Lambascioni arrestute, Lampascioni arrostiti.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2020

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno.

Descrizione sintetica del prodotto

L'uso di arrostiti i lampascioni nella cenere ha radici antichissime. È un piatto a dir poco primordiale; uno dei primi alimenti umani che si è conservato sino ai nostri giorni.

I lampascioni arrostiti o cotti sotto la cenere erano preparati nelle cucine dei più poveri, che si sfamavano con questi bulbi raccolti sulle Murge e nei pascoli magri. La sera, rientrati in casa, approfittavano della cenere calda per arrostarli e consumarli come companatico.

Oggi questi sapori si riscoprono e si adattano alle tecniche di preparazione moderne. A volte, al posto della brace è utilizzato il forno, ma la preparazione originale resta quella di cuocerli col calore della cenere. Oggi sono preparati in occasioni conviviali come una grigliata all'aperto e vengono consumati condendoli a seconda dei gusti con pepe, peperoncino, aglio, prezzemolo o menta.



Processo produttivo

Coprire i lampascioni con cenere calda; una volta cotti, liberarli dalle tuniche esterne, metterli in un piatto da portata, condirli con olio di frantoio, sale e aceto. Possono essere serviti come antipasto e sono anche indicati come contorno agli arrostiti di carne.

Storia e tradizione

Nel 1857 Bruni di Barletta accennava a tre modi di consumare i bulbi: lessati e conditi con olio e aceto, fritti con farina o uova e arrostiti sotto la cenere calda.

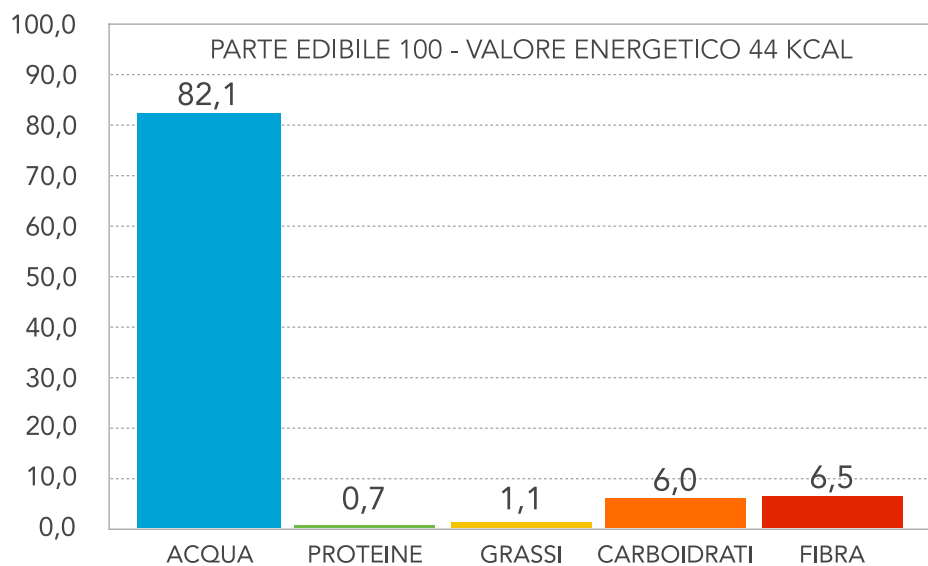
Sada fornisce due testimonianze dell'usanza di preparare i lampascioni sotto la cenere.

La prima nel volume "La cucina pugliese dei poveri" (1973), la seconda nel libro "La cucina barese alla poverella" (1991), in cui dedica un'intera sezione al lampascione descrivendone diversi modi di preparazione, tra cui quella di arrostarli: «i lampascioni, non puliti totalmente, dopo aver fatto un taglio a croce nella parte inferiore, si tengono sotto uno strato di cenere ed uno di fuoco per mezz'ora. Si spogliano di una o due pellicole, rendendoli ben puliti, e si condiscono con olio, sale e pepe.».

I 'lampascioni sotto la cenere' vengono mostrati e descritti in un documentario storico tratto da RAI Storia intitolato "Linea contra linea - Sapore di Puglia" (1967), reperibile tramite il canale YouTube, dopo sette minuti.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Minestra verde

Minestra verde alla pugliese.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2017

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno.

Descrizione sintetica del prodotto

In Puglia, per tradizione, nel giorno di Santo Stefano, si prepara la minestra verde. Un misto di verdure cotte e poi insaporite nel brodo di carni miste.



Processo produttivo

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

Storia e tradizione

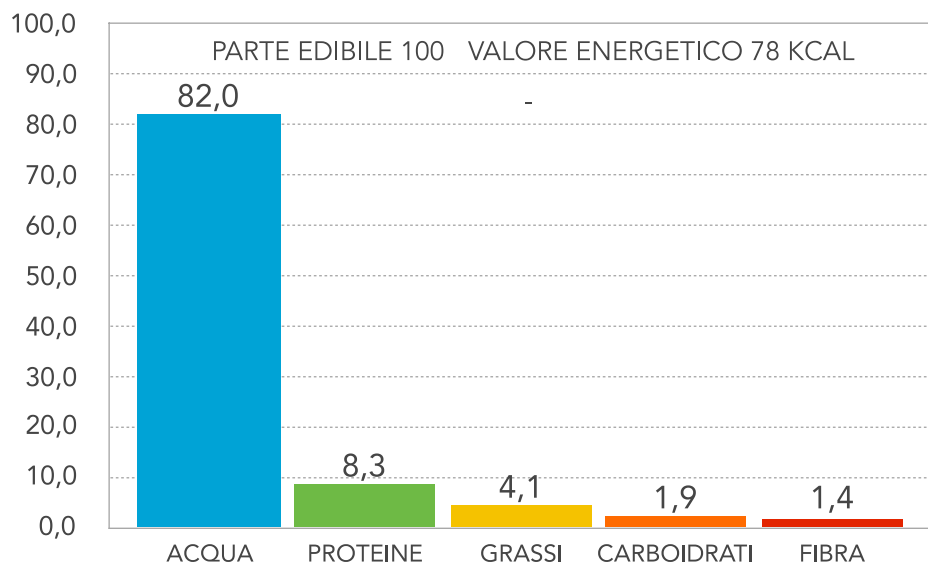
La ricetta viene descritta in dettaglio da Nicola Borri (1990) nel capitolo "Il pugliese a tavola. Alcune specialità della cucina pugliese ed il modo di prepararle" nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990): «preparare un brodo di carne che cuocia almeno 3 ore, separatamente tagliare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

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

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



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Paparine 'nfucate

Paparine ffucate, Paparine crufulate, paparine fritte.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2006

 **Area di origine del prodotto**
Provincia di Lecce.

 **Periodo di produzione**
Dall'autunno all'inverno.

Descrizione sintetica del prodotto

Con il termine "*papàrine*", in provincia di Lecce, si indicano le piante di rosolaccio o papavero rosso (*Papaver rhoeas* L.). La pietanza consiste in rosolacci stufati con olive. Questa infestante è molto comune nelle colture di cereali e viene raccolta dall'autunno sino all'inizio della primavera, quando cioè le piante si trovano ancora allo stadio di rosette di foglie basali tenere. In alcuni paesi si ritiene indispensabile mescolare i rosolacci con un'altra specie spontanea, il lapazio (o "*lapazzo*") o romice acetosa (*Rumex acetosa* L. subsp. *acetosa*). Tale consuetudine di unire le due specie viene attestata dall'antico detto di molti paesi del leccese che cita: «*Ti la paparina cce mi nni fazzu, ci no ttegnu lu lapàzzu?*» («Cosa me ne faccio della paparina se non ho il lapazio?»).



Li paparine - di carlo mazzotta-youtube.com

Processo produttivo

Le piante di papavero dopo la raccolta vengono pulite, vengono eliminate le foglie vecchie, e vengono risciacquate più volte. Si pongono, ancora grondanti d'acqua, in una pentola con olio d'oliva nel quale è stato fatto rosolare qualche spicchio d'aglio e si fanno stufare lentamente a pentola scoperti. Quando i rosolacci sono quasi cotti si aggiunge una manciata di olive nere in salamoia, della varietà 'Cellina di Nardò', una spruzzatina d'aceto e, a piacere, un po' di peperoncino. Si aggiunge, quindi, il sale e si completa la cottura.

Storia e tradizione

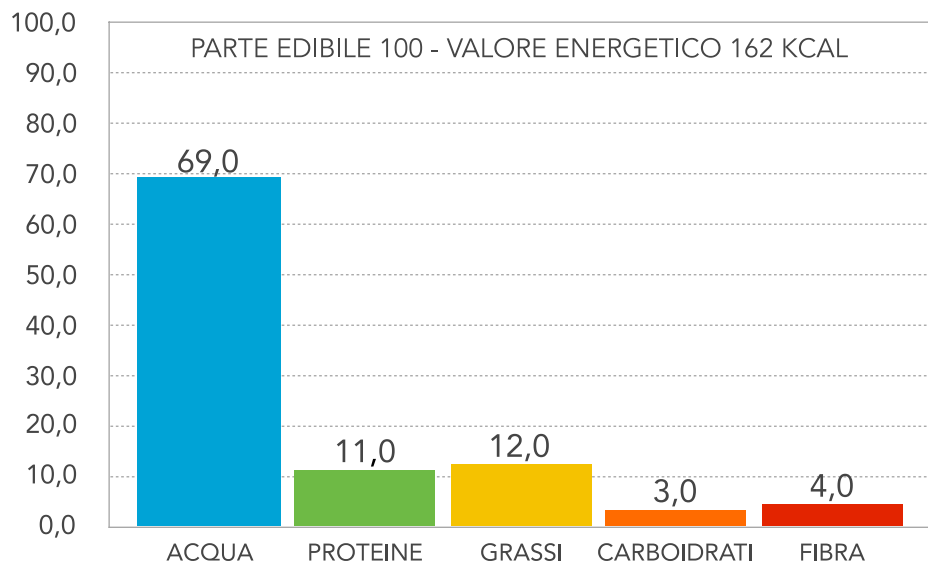
L'origine molto antica di questo piatto è accreditata da molti autori di libri di cucina salentina; tra queste si segnalano Congedo e il suo "Almanacco Salentino 1970-1972" (1972) e il libro "Puglia dalla terra alla tavola" (1990), frutto della collaborazione di vari autori.

Inoltre, secondo Di Tonno e Lamusta (1997), gli abitanti di Miggiano (LE) sono detti "mangia paparine" e durante la "Fera de Miscianu" la pianta del papavero viene offerta lessata con la carne di maiale.



Li paparine - di carlo mazzotta-youtube.com

Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Piselli a cecamariti

Pisieddhri cu li muersi, Muersi e pisieddhi.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2006

 **Area di origine del prodotto**
Provincia di Lecce.

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno.

Descrizione sintetica del prodotto

Il piatto è composto da piselli secchi cotti in pignatta ai quali vengono aggiunti tocchetti di pane fritto.



Processo produttivo

Prima della cottura, i piselli secchi si mettono a bagno per almeno dieci ore. Si mettono a cuocere, coperti di sola acqua, in una pignatta di terracotta e, dopo la schiumatura, per insaporire il tutto, si aggiungono alcuni ortaggi in piccola quantità: cipollotto, sedano, prezzemolo, pomodorini da serbo (dopo averli pelati ed aver rimosso i semi).

Quindi si sala a piacimento, si aggiunge olio extravergine d'oliva e si lascia cuocere a fiamma bassa sino a quando i piselli non avranno raggiunto quasi la consistenza di una purea.

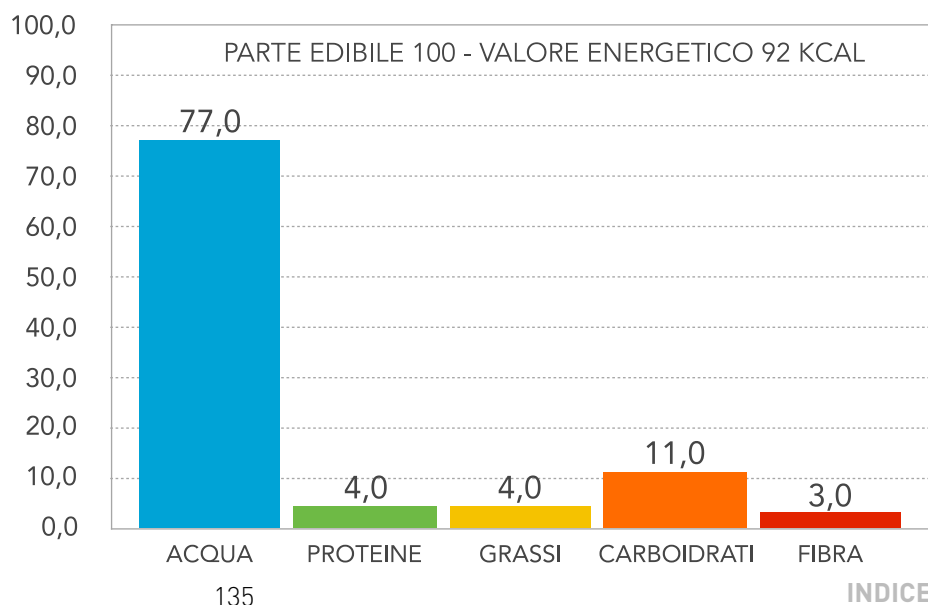
A parte, si friggono - sempre in olio extravergine d'oliva - dei tocchetti di pane di grano duro che si dispongono sul fondo dei piatti. Si versano sopra i piselli cotti (spesso si aggiungono pure delle verdure lessate), si cosparge con un altro filo d'olio e si serve.



Storia e tradizione

L'origine di questo piatto è antichissima, in quanto veniva tradizionalmente consumato come prima colazione dai contadini, prima di recarsi al lavoro. Riferimenti a questo piatto si trovano nei testi "Almanacco salentino" (Congedo, 1972) e "Puglia dalla Terra alla Tavola" (AA.VV., 1979).

Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile





Altre ricette e preparazioni della tradizione



Agnello alla gravinese

U Calaridd, U Calariedde, Calariello, Caldariello, Agnello in umido alla gravinese.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2021

 **Area di origine del prodotto**
Gravina di Puglia (BA)

 **Periodo di produzione**
Da settembre a maggio.

Descrizione sintetica del prodotto

“*U Calaridd*” è un piatto tipico gravinese, preparato in occasione di feste particolari e, in passato, anche dai pastori che erano con le greggi al pascolo per lunghi periodi. Il piatto è composto da un agnello cotto con verdure campestri dell'Alta Murgia (cicorie, rape, finocchietto, cipolla, ecc.) e un pizzico di peperoncino.



Processo produttivo

Nella tradizione popolare murgiana, il “*calariello*” veniva preparato durante il periodo primaverile, in cui abbondano tante erbe spontanee. Gli ingredienti di questa specialità sono la carne di agnello (di razze autoctone allevate al pascolo, quali l’Altamurana, la Gentile di Puglia e la Leccese), verdure campestri miste (senape, cicoriella, cardoncelli, bietoline selvatiche, finocchietto selvatico, borragine), cipolle sponali, pomodori rossi, coste di sedano e scamorza di pecora o pecorino.

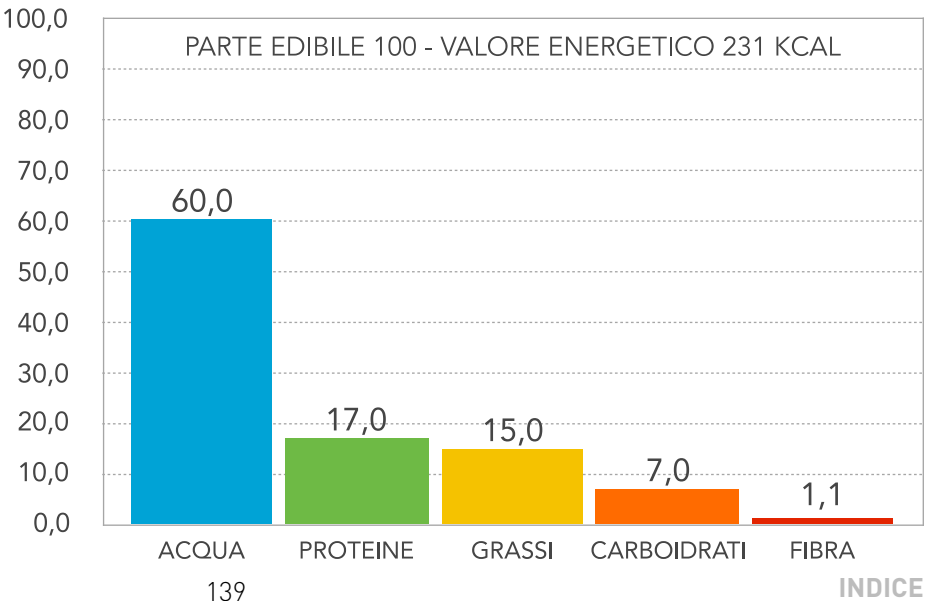
Per questa specialità non si usa l’agnello da latte bensì l’agnellone o la pecora. La carne viene lavata e tagliata in grossi pezzi; successivamente, in un tegame di rame, viene posta insieme alle verdure campestri, i pomodori ed il sedano tagliati a pezzi, e si lascia cuocere il tutto con coperchio per circa 80 minuti a fuoco lento. Prima del termine della cottura, si aggiunge un peperoncino fresco e della scamorza di pecora o pecorino a pezzi.

Storia e tradizione

Nel testo “Gravina e le sue tradizioni” (1973) di Mastrogiacomo, a pagina 122, vi è una sezione dedicata ai piatti tipici della cultura gravinese, tra cui è presente anche “*u Calariedde*”.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Pecora alla rizzola

Pecor alla rezzàule; Pecora in pignata; Pècher a la quartòir.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2023



Area di origine del prodotto

Provincia di Bari, in particolare Altamura, Gravina in Puglia, Santeramo in colle, Cassano delle Murge.



Periodo di produzione

Tutto l'anno, ma tradizionalmente da luglio a metà settembre.

Descrizione sintetica del prodotto

Pietanza a base di carne di pecora di razza altamura e di erbe spontanee della tradizione murgiana.

Si presenta come una sorta di spezzatino o stracotto di carne, guarnito e condito con verdure selvatiche, il tutto immerso nel brodo prodotto durante la lunga cottura. Solitamente si commercializza nelle caratteristiche anfore ("rizzola": anfora di terracotta) di circa 10 kg di capienza, oppure, viene servito presso agriturismi, sagre e macellerie con attività di ristorazione. Viene presentata in singole porzioni.

La pecora alla rizzola è una preparazione le cui origini si perdono nel tempo e si intrecciano con le tradizioni e le materie prime offerte dall'Alta Murgia, territorio nel quale ne è diffusa la preparazione. Tradizionalmente questo piatto era presentato sulle tavole di altamurani e gravinesi a fine estate, ovvero alla fine dei lavori di trebbiatura. Nel periodo estivo, infatti, le pecore al pascolo si nutrivano principalmente dei residui colturali del grano (la "ristoppia") ed erbe spontanee; tale alimentazione conferiva alla carne di



pecora un sapore particolare, attenuando gli sgradevoli odori provocati dalla cottura di questo tipo di carne, normalmente molto grassa. Per la preparazione sono macellati animali a fine carriera o animali di 2/3 anni che non hanno ancora partorito (la "ciavarr"); anticamente, invece, la pecora veniva cucinata dai massari o dai pastori solo quando veniva trovata morta ("pecora murtizz") per cause accidentali, evento che spesso accadeva a causa dell'ostruzione delle vie respiratorie degli animali dovuta alle reste delle spighe rimaste a terra dopo la mietitura ("mort alla spig").

Processo produttivo

La carne, presa da animali a fine carriera o da pecore di 2 o 3 anni che non hanno ancora partorito e che hanno pascolato in estate, va sgrassata al fine di donare al piatto un sapore meno forte e pungente, e macellata.

Le verdure utilizzate sono molteplici (cipolle, pomodori, patate, piselli, carota, peperone, sedano, peperoncino); tra queste sono presenti anche erbe spontanee tipiche del territorio, che donano sapori e aromi tipici della Murgia al piatto. Di particolare interesse sono il finocchietto selvatico (*Foeniculum vulgare* Mill.), la cicoriella (*Cichorium intybus* L.) e i cardoncelli (*Scolymus hispanicus* L.).

Dal libro "L'Alta Murgia in cucina, ricette tradizionali" (AA.VV., I ed. 1997), si riporta la seguente ricetta (per sei persone): «Ingredienti: 3 kg di carne di pecora, 700 g cipolla, 700 g pomodorini, 150 g finocchietti selvatici, 3-4 cardoncelli, 1 cicoriella, 2 patate, una carota, un peperone, un po' di formaggio fresco, 100 g di pecorino a scaglie, 2 foglie di sedano, sale, olio, peperoncino. Preparazione: Disporre gli ingredienti a strati all'interno dell'anfora, alternando strati di carne a strati di miscele di verdure e formaggio. Coprire bene l'apertura della rizzola (storicamente veniva fatto con un tappo fatto di pane di Altamura) e cuocere in forno a legna per circa 3 ore. Servire caldo ma non bollente».

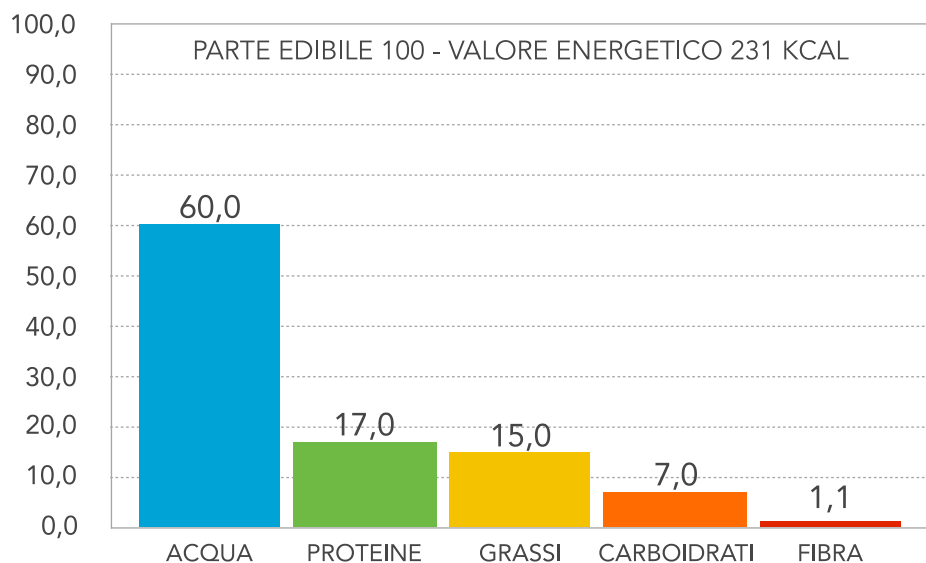
Storia e tradizione

Nel libro "L'Alta Murgia in Cucina. Ricette tradizionali" (Casiello G., 1997), pubblicato in occasione della festa dell'unità nel 1997, nella sezione "carni" a pag. 77 è riportata la ricetta della "Pecora alla rezzaul", in cui vengono specificate dosi e tempi di cottura del prodotto gastronomico. Questa preparazione è legata alla tradizione contadina del territorio murgiano, e testimonia il legame con usanze dell'antica transumanza e le più recenti generazioni.

Nel libro "U Calaridd. Cucina Gravinese, cultura, tradizione e storia" (AA.VV., 1997), redatto a cura dell'Università della Terza Età di Gravina in Puglia (BA), nel capitolo dedicato ai prodotti dell'estate è riportata la ricetta "La pècher a la quar-tòir" (trad. "Carne di pecora nella brocca di argilla"). Nel volume viene specificato come il piatto sia originario di Altamura (BA), ma che è preparato anche a Gravina in Puglia (BA), specialmente in occasione delle feste di addio al celibato.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



U cutturidd

U cutturiedde, U cuturrijdde, CutturIELLO.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2025



Area di origine del prodotto

Alta Murgia, in particolare, Minervino Murge (BT).



Periodo di produzione

Da ottobre a maggio, secondo i cicli colturali delle differenti varietà di cime di rapa pugliesi.

Descrizione sintetica del prodotto

U cutturidd è una ricetta pastorale, tradizionalmente nata dalla necessità di dover consumare carne di pecore improduttive, affette da patologie o assalite dai lupi.

Si tratta di un lessso i cui ingredienti principali, oggi, sono: carne d'agnello e cime di rapa. L'agnello, col tempo, ha sostituito la pecora, in quanto in passato le carni così tenere e pregiate non erano contemplate.

Il piatto si presenta come un brodo servito molto caldo; pertanto, viene esaltato l'odore della carne. Il sapore amarognolo della cima di rapa è bilanciato dalla presenza dei pomodorini e dell'alloro. Il piatto viene cosparso con del pecorino che esalta la ruralità della pietanza.



Processo produttivo

Gli ingredienti che compongono questo piatto sono: 1,5 kg di agnello, 600 g di cime di rapa mondate, 10-15 pomodorini, 100 ml olio extra vergine d'oliva, qualche foglia di alloro, 50 g di pecorino grattugiato, sale q.b.

Preparazione: l'agnello viene tagliato a pezzi e fatto rosolare in olio per 4-5 minuti. Successivamente viene aggiunto mezzo bicchiere d'acqua e si fa cuocere a fuoco lento e a recipiente coperto finché l'acqua non sarà evaporata. Nel frattempo, in un'altra pentola, si fanno bollire le cime di rapa che saranno scolate a metà cottura e aggiunte alla carne insieme ai pomodorini e alle foglie d'alloro, facendo cuocere il tutto per altri trenta minuti. Il piatto andrà servito caldissimo con l'aggiunta di pecorino grattugiato.

Storia e tradizione

Nel libro “L’Alta Murgia in cucina. Ricette Tradizionali” (Piazza Edizioni, 1997) gli autori dell’Associazione culturale Piazza di Altamura, descrivono la ricetta “Cutturidde di Minervino” a pag. 73 in cui vengono specificati i principali ingredienti della pietanza e le modalità di preparazione.

Nel libro “Puglia Rurale. Il territorio. L’Alta Murgia” (1999), prodotto dall’Assessorato Agricoltura, Foreste, Caccia e Pesca e dall’Ufficio di Sviluppo Agricolo della Regione Puglia, la ricetta è menzionata a pagina 20. In tale contesto, viene specificato che, soltanto a Minervino Murge l’agnello si sposa con la cima di rapa, mentre in altri comuni del territorio murgiano, la ricetta prevede delle varianti.

Nella pagina web di BiodiverSO (2018) è pubblicato l’articolo dal titolo: “Biodiversità orticola e tradizioni gastronomiche nella Murgia dei Trulli” di Pietro Santamaria, in cui vengono riportati degli spunti tratti dal libro “A tavola nell’Alta Murgia” (2005), Levante Editori, in cui gli autori Vito Buono e Angela Delle Foglie, descrivono le preparazioni gastronomiche murgiane della più antica tradizione pastorale. Fra queste, viene citato “U cutturijdde” di Minervino, una minestra del pastore che unisce la carne di agnello con le cime di rapa, a differenza di altre ricette murgiane che prevedono, ad esempio, l’utilizzo delle erbe selvatiche, come l’agnello alla gravinese e la pecora alla rizzola, entrambi già inseriti tra i PAT pugliesi.

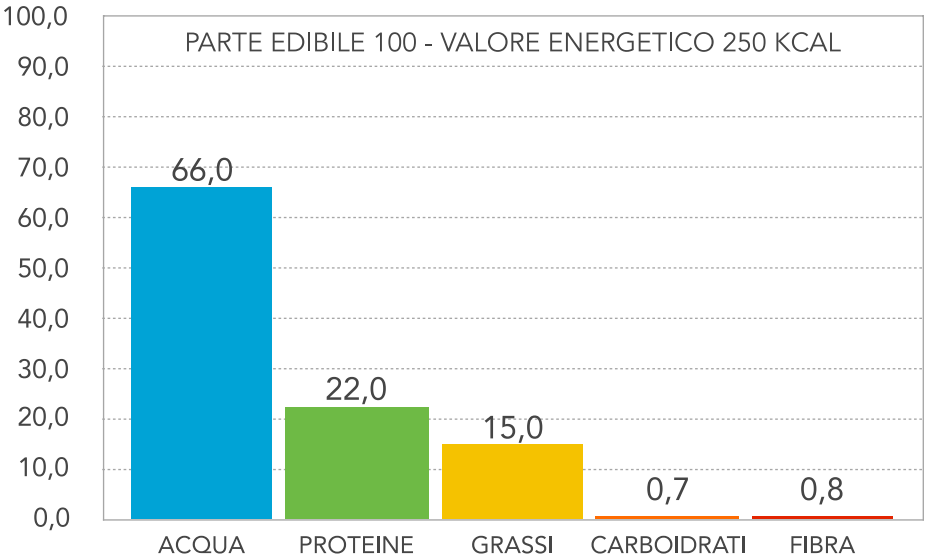
Qual è il punto in comune tra questi prodotti? È sostanzialmente l’utilizzo della carne di scarto (infatti sono principalmente stracotti) condita con erbe spontanee del territorio (nel caso delle due ricette appena menzionate). Nel caso di Minervino si osserva anche una valorizzazione delle tipicità del territorio, tant’è che, anziché utilizzare erbe spontanee, si usano le cime di rapa, in particolare la cv. ‘Cima di rapa di Minervino Murge’, eccellenza del territorio iscritta tra i PAT e come De.Co.

Il territorio di Minervino Murge custodisce l’origine di una varietà locale di cima di rapa: la cima di rapa di Minervino Murge, già inserita nell’elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali nel 2021 e, prima ancora, a partire dal 2014, nei prodotti a Denominazione Comunale (De.Co).

Attualmente, la pietanza può essere gustata presso osterie e ristoranti a cucina tradizionale di Minervino Murge come, ad esempio, l’Osteria “La Tradizione. Cucina casalinga”, che da almeno 35 anni è il punto di riferimento per gli amanti della cucina tipica di Minervino Murge e, in generale, dell’Alta Murgia.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Liquore centerbe della Murgia

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2023

 **Area di origine del prodotto**
Altamura (BA)



Periodo di produzione

Tutto l'anno, ma la composizione può variare in base alla stagionalità delle erbe spontanee.

Descrizione sintetica del prodotto

Il centerbe è un liquore realizzato con le erbe spontanee della Murgia, si presenta di colore verde intenso. La sua ricetta viene tramandata di generazione in generazione, presentando varianti anche tra le diverse famiglie. Per la sua preparazione sono utilizzate erbe eduli e aromatiche che, in base al periodo di raccolta, troviamo spontanee nell'areale di produzione. Tra queste troviamo erbe già utilizzate per altri estratti alcolici tradizionali, per citarne alcune: l'alloro (*Laurus nobilis* L.) utilizzato nel liquore all'alloro e il mirto (*Myrtus communis* L.) utilizzato nel liquore al mirto; entrambi i liquori citati sono Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) di Puglia dal 2001. Tra le erbe aromatiche utilizzate per la preparazione del centerbe della Murgia ritroviamo inoltre la ruchetta (*Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC.), specie spontanea largamente diffusa in Puglia e anch'essa PAT dal 2015.



Processo produttivo

Ingredienti: 1 L di alcol; 5 g di ciascuna delle seguenti piante (solo foglie): alloro, basilico, assenzio, cedrina, finocchio selvatico, maggiorana, malva, malvaccione, menta, menta a fiori rossi, menta piperita, mentastro, mirto, ombrellino pugliese, origano, rosmarino, ruca a fiori bianchi, ruchetta, ruta, salvia, sedano, timo a fiori bianchi, camomilla (fiori e foglie), robrina (solo fiori), sambuco; 400 mL di acqua, 250 g di zucchero.

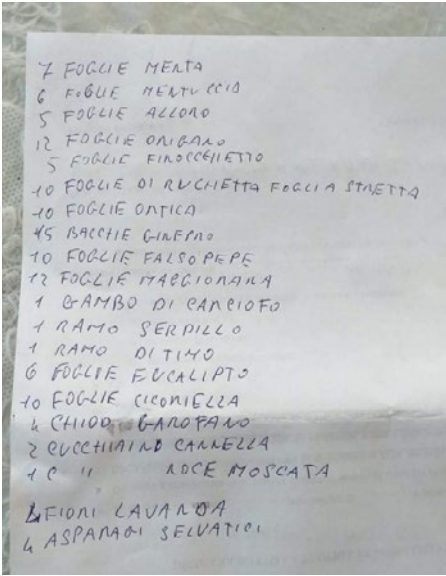
Procedimento: mettere in infusione le erbe nell'alcol; chiudere il recipiente ermeticamente e lasciare riposare al buio per 2-3 settimane, avendo cura di agitare il preparato un paio di volte al giorno. Successivamente, filtrare l'infuso e aggiungervi uno sciroppo preparato con acqua e zucchero. Dopo qualche giorno, filtrare nuovamente e lasciare riposare qualche settimana prima del consumo.

Storia e tradizione

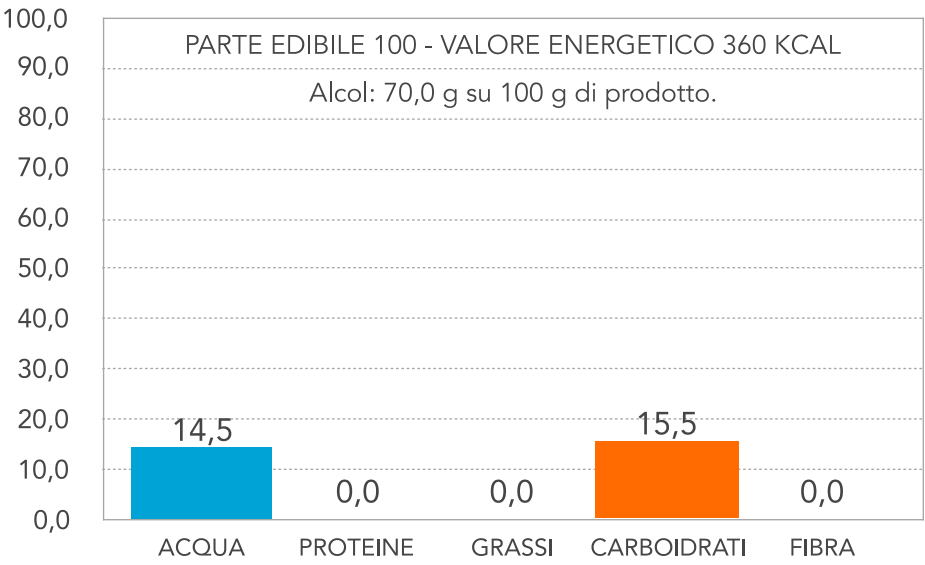
Un primo riferimento storico alla tradizione del liquore centerbe in Puglia risale al 1843, anno in cui Francesco Corti da Modena scriveva così nel suo "Terapeutica speciale delle febbri intermittenti pernigiose" (1843): «Il certo poi si è che i campagnuoli pugliesi ne usano senza danno; e taluni della classe agiata condiscono il lor matutino caffè con alcoole a cui sieno state in infusione erbe aromatiche ed a cui dan nome di centerba.».

Nel libro "L'Alta Murgia in cucina" (Casiello,1997) è riportata la ricetta del centerbe della Murgia, del quale l'autore descrive ingredienti e preparazione. Lo stesso procedimento è riportato inoltre sul sito internet della Pro Loco di Altamura (BA) come preparazione tradizionale locale. Nel libro "Altamura antichi sapori" (2000), all'interno del quale vengono riportate le ricette tradizionali di Altamura (BA), è riportata la ricetta "Liquore alle erbe della Murgia" che richiama la preparazione tradizionale del liquore centerbe.

In foto si riporta una ricetta tradizionale del liquore centerbe conservata e tramandata di generazione in generazione da alcune famiglie altamurane. Spesso le ricette differiscono per processo produttivo o per ingredienti utilizzati (anche nel rispetto del periodo di raccolta delle specie spontanee murgiane), a dimostrazione del carattere fortemente familiare di tale preparazione tradizionale.



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Frittata di asparagi selvatici

A frettete chi sparege.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2020

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Fine inverno e primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

In Puglia è molto comune la pratica di raccogliere i turioni degli asparagi selvatici a fine inverno-primavera, periodo che coincide con la Pasqua, quando l'asparago è maggiormente presente nei nostri boschi e nelle campagne. Altrettanto comune è consumare gli asparagi selvatici in una frittata preparata con uova, formaggio e pane grattugiato.



blog.giallozafferano.it



blog.giallozafferano.it

Processo produttivo

Dall'opuscolo "*I fogghe de fore*" (1995), pubblicato dal mensile locale Realtà Nuove di Mola di Bari:

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

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

Storia e tradizione

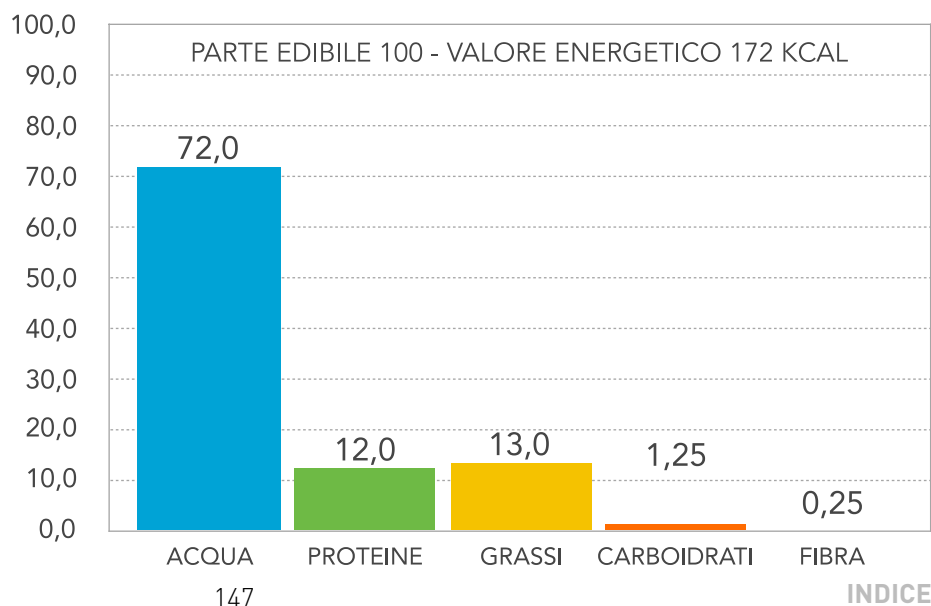
Gosetti della Salda nel libro "Le ricette regionali italiane" (1967), nel capitolo riservato alla Puglia, descrive il modo di preparare gli asparagi selvatici secondo la ricetta tipica "frittata di asparagi" della cucina dauna.

Pasqua Bianco, nel libro "Fiori spontanei di Murgia" (1990), riporta l'asparago selvatico segnalandone l'uso.

La "Frittata di asparagi selvatici" è riportata anche nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990).



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Piselli con le uova

Minestra di piselli uova e formaggio, uova con piselli.

Anno di inserimento elenco
nazionale PAT: 2022

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno.

Descrizione sintetica del prodotto

Pietanza della cucina contadina pugliese, a base di piselli freschi, uova e cipolla, che può essere consumata come secondo piatto o contorno.



Processo produttivo

Ingredienti per 4 porzioni: 600 g di piselli freschi, 400 mL di brodo, 40 g di olio extravergine d'oliva, 2 uova, 50 g di pecorino grattugiato, 50 g di mollica di pane.

Preparazione: Far appassire la cipolla finemente tritata in olio d'oliva, aggiungere i piselli, salare e continuare a cuocere a fuoco moderato ed a pentola coperta per circa 10 minuti. Aggiungere il brodo e portare a cottura. Due minuti prima di togliere dal fuoco versare nella minestra un battuto fatto con le uova, il formaggio grattugiato e la mollica di pane grossolanamente sbriciolata. Servire la minestra calda con fette di pane integrale leggermente tostate.

Storia e tradizione

I piselli con le uova rappresentano una pietanza tradizionale della cucina contadina che rispecchia i canoni della dieta mediterranea. Infatti, questa ricetta viene riportata e descritta nel testo "La Dieta Mediterranea della Puglia" (Cisternino e Misciagna, 2012).

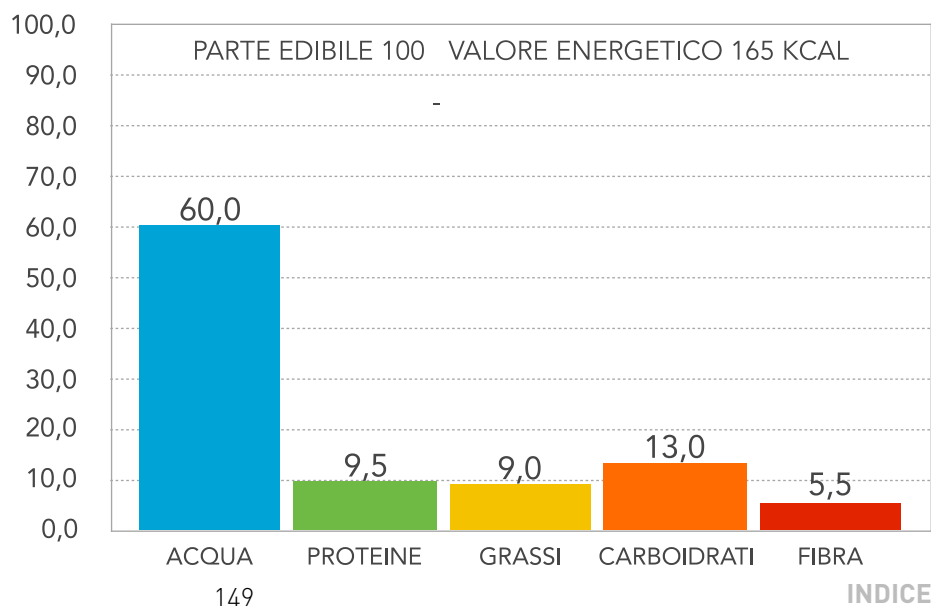
La ricetta di questa pietanza è riportata anche nel testo "Le ricette della mia cucina pugliese" (Pepe, 1991).

Giovanni Miccolis descrive la ricetta dei 'piselli con le uova' nella rubrica di gastronomia "Mangiate con noi" del periodico "Noci Gazzettino" (1978, anno 11, maggio, fascicolo 5).

Altra testimonianza della tradizionalità pugliese di questa ricetta è presente nel testo di Grazia Galante dal titolo "Il Gargano in tavola. Le ricette della cucina di ieri e di oggi" (2018).



Aspetti nutrizionali - valori in grammi (g) per 100 g di parte edibile



Sopratavola

Sopra tavola, *Sopatau* in dialetto barese, *sopataue* o *subbra taula* in dialetto leccese.

Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2017

 **Area di origine del prodotto**
Intera regione.

 **Periodo di produzione**
Tutto l'anno.

Descrizione sintetica del prodotto

Il "sopratavola" è composto dalla verdura cruda e la frutta secca. In Puglia il sopratavola è una gustosa abitudine conviviale che si rinnova quando si sta tutti insieme intorno ad una tavola e i bocconi e gli assaggi servono a tenere insieme i commensali e la conversazione.



Processo produttivo

Il sopratavola veniva descritto così sul sito web "Quoquomuseo del gusto" (2014): «Un tempo, quando non c'erano le televisioni e i media, la comunicazione tra gli uomini si svolgeva in gran parte intorno alle tavole ed erano i sapori, colti lentamente assaggio dopo assaggio (...). Quando la comunicazione funziona intorno ad una tavola e nessuno si alza, e si sparecchia, e poi riappaiono di nuovo in tavola tanti piccoli assaggi che mischiano il dolce al salato, i vini accanto ai liquori e al caffè, le verdure fresche dell'orto vicine alle confetture, alle creme e alle conserve... e quando una pietanza in tavola finisce, subito un'altra ne appare ed è un andare e venire... ecco questo è il sopratavola... questo riapparecchiare la tavola di continuo senza mai porre fine al pranzo.».

Storia e tradizione

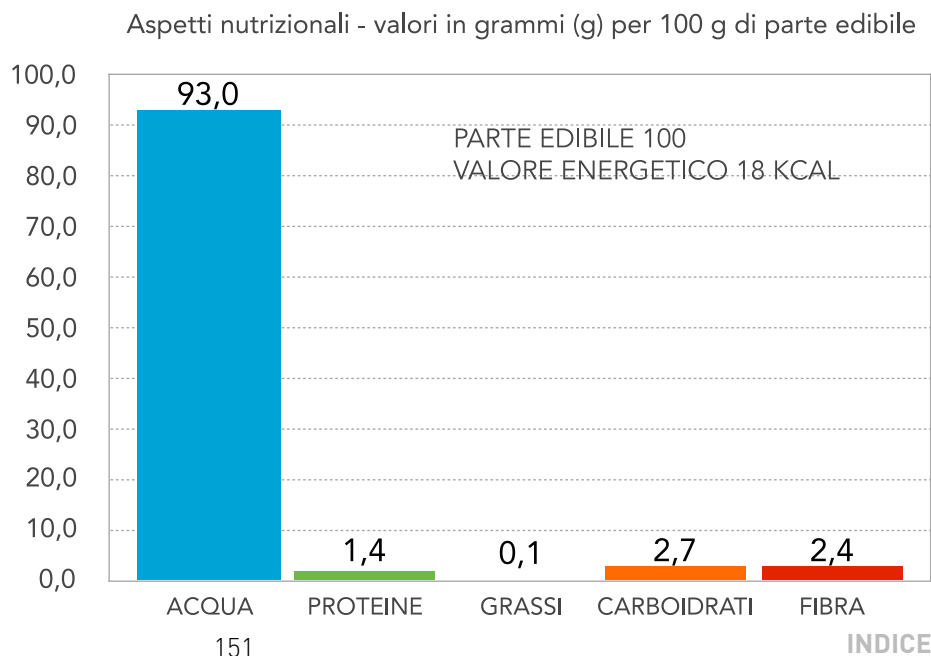
Una ricerca condotta nell'ambito del progetto "Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia" (BiodiverSO), finanziato dal PSR Puglia, ha riscoperto il sopratavola («ovvero il dopo pasto che poteva essere una serie di finocchi, oppure una serie di sedani ma anche una bella cicoria catalogna di Galatina») in un vecchio documentario Rai dedicato ai prodotti alimentari della tradizione di Puglia. Al minuto 7 e 40" viene descritto il sopratavola: «Lo stesso nome dice che è un qualcosa al di fuori del pranzo perché il sopratavola non si mangia si pilucca nelle pause delle lunghe chiacchiere che seguono il pranzo. Nel sopra tavola c'è di tutto: pinoli, castagne del prete, cioè castagne al forno, semi, nocelle, fichi secchi, o più pugliesemente "*chiacuni*", sedani e ravanelli. Il sopra tavola non è un di più; è un graduale distacco dal pranzo della domenica.».

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

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

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

Altro all'articolo "Stare insieme a tavola. Storia e tradizione del sopratavola pugliese" sul sito www.patpuglia.it.





Le conserve



Asparagi sott'olio



Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2001



Area di origine del prodotto
Brindisi, nonché l'intera regione.



Periodo di produzione
Fine inverno e primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

La porzione commestibile dell'asparago coltivato (*Asparagus officinalis* L.) o di quello pungente (*Asparagus acutifolius* L.), noto anche con altri nomi (asparago spinoso, asparagina, asparago di campo, asparago di bosco), è costituita dagli steli teneri, detti turioni, interi o a pezzi. Il prodotto si commercializza in vasetti di vetro di diverse dimensioni.

Capperi in salamoia



Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2001



Area di origine del prodotto
Provincia di Lecce.



Periodo di produzione
Da maggio a Settembre.

Descrizione sintetica del prodotto

I capperi derivano dai boccioli fiorali prevalentemente dalle piante di *Capparis spinosa* L. e *C. ovata* Desf., sono di forma sferoidale e cuoriforme e di colore verde. La conservazione in salamoia, cioè sotto sale, ne permette il consumo anche in periodi il cappero non è disponibile come prodotto fresco. Si consiglia un risciacquo sotto acqua corrente prima del consumo, per poter apprezzare a pieno il sapore del prodotto.

Capperi sott'aceto



Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2001



Area di origine del prodotto
Provincia di Brindisi.



Periodo di produzione
Da maggio a Settembre.

Descrizione sintetica del prodotto

I boccioli fiorali del cappero (*Capparis spinosa* L. e *C. ovata* Desf.) si presentano sodi, di colore verde bottiglia, con il tipico sapore piccante e vengono impiegati per condire carni, pesce, insalate, sulle pizze e come ingredienti in svariate salse. È importante evitare di scaldare in modo eccessivo i capperi che, a contatto con il calore, perdono gran parte della loro peculiari caratteristiche. Il prodotto all'atto dell'immissione al consumo si presenta in vasetti di vetro di diversa grandezza.

Carciofini sott'olio



Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2001



Area di origine del prodotto
Intera regione.



Periodo di produzione
Primavera.

Descrizione sintetica del prodotto

Per la preparazione dei carciofini sott'olio vengono impiegati i capolini delle varietà locali raccolti nell'ultima fase del ciclo colturale (aprile-maggio). Negli ultimi anni sono disponibili varietà ibride di carciofo che sono particolarmente indicate per l'industria di trasformazione e che hanno un'elevata resa di trasformazione. Il prodotto si presenta con il "cuore" dei capolini, o talvolta divisi a metà o in quarti, di colore verde-giallo di diversa tonalità e venduti in contenitori di vetro o latta.

Caruselle sott'aceto

Caruselle allu citu, Finucchiu riestu.



Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2005



Area di origine del prodotto
Lecce.



Periodo di produzione
Estate.

Descrizione sintetica del prodotto

Le infiorescenze di finocchio selvatico sott'aceto (*caruselle*) sono costituite dall'infiorescenza del finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare* Miller). I fusti eretti, ramificati, di altezza che può superare 100-150 cm, portano all'apice i fiori gialli riuniti in ampie ombrelle. Il prodotto si presenta come dei filamenti (pedicelli) di colore verde al cui apice ci sono i frutti. Si utilizza per il condimento di molte pietanze come la pitta salentina, pesce, carne arrostita o anche lessa.

Finocchio marino sott'aceto

Ripili, Critmi, Salippici, Erba di mare.



Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2004



Area di origine del prodotto
Provincia di Lecce.



Periodo di produzione
Da maggio ad agosto.

Descrizione sintetica del prodotto

Il finocchio marino (*Crithmum maritimum* L.) è una pianta alofita le cui foglie sono carnose, glabre, cerosi, glauche e aromatiche e rappresentano la materia prima per la produzione del finocchio marino sott'aceto. Cresce spontaneo lungo i litorali rocciosi. I rametti vengono conservati sott'aceto e tradizionalmente utilizzati alla stregua della gardeniera, in insalate, nella farcitura di panini, come condimento alle friselle e come contorno al lesso.

Lampascioni sott'olio

Lambascioni sott'olio.



Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2001



Area di origine del prodotto
Intera regione.



Periodo di produzione
Da dicembre ad aprile.

Descrizione sintetica del prodotto

Il lambascione (*Muscari comosum* L. Mill.) è un bulbo il cui peso medio commerciabile è di circa 16 g e può variare da 5 a 45 g, con diametro di 20-50 mm. La forma si può assimilare a quella di una piccola trottola. Il colore varia dall'albicocca chiaro al rosa salmone, rosa antico. La porzione edule è intorno all'85%. È comune in tutta la Puglia specialmente nelle zone collinari e nelle aree non coltivate. La raccolta è a mano, molto faticosa perché il bulbo si trova alla profondità di 20-30 cm.

Salicornia sott'olio



Anno di inserimento elenco nazionale PAT: 2016



Area di origine del prodotto
Intera regione.



Periodo di produzione
Autunno e inverno.

Descrizione sintetica del prodotto

Il fusto della salicornia (*Salicornia europaea* L.) è alto 30-40 cm, è articolato con ramificazioni opposte. I fusticini teneri e carnosi costituiscono la parte commestibile. È frequente lungo la costa della provincia di Foggia. In alcune particolari aree nei pressi del lago di Lesina, a nord di San Nicandro Garganico (FG), la "savsodd" viene coltivata a partire dal seme e produce steli carnosi e teneri, ideali per la preparazione di insalate crude o sbollentate, ma soprattutto dei famosi e ricercati vasetti sott'olio di questa specialità.



Il progetto “Biodiversità delle specie orticole pugliesi non da frutto - BiodiverSO VEG” (PSR Puglia 2014-2022, azione 10.2.1 - Progetti per la conservazione e valorizzazione delle risorse genetiche in agricoltura) prosegue quanto già realizzato nel precedente progetto “Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia - BiodiverSO”, per contribuire a ridurre significativamente il tasso di erosione della biodiversità delle specie orticole non da frutto della Puglia attraverso azioni di recupero, caratterizzazione, conservazione, registrazione e, in questo caso, anche di valorizzazione delle risorse genetiche autoctone.

Partner del progetto



<https://veg.biodiversitapuglia.it>

Editore: **Università degli Studi di Bari Aldo Moro**

Realizzato e stampato da **Pubblicità&Stampa** - Bari

Finito di editare: novembre 2025

INFORMAZIONI LEGALI

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione intera o parziale con qualsiasi mezzo. L'Autore e i Collaboratori del presente volume e le persone che hanno partecipato al progetto "BiodiverSO VEG" non sono responsabili dell'uso che può essere fatto delle informazioni contenute in questo volume. Tutte le informazioni riportate in questo volume derivano da attività di ricerca bibliografica e sitografica le cui fonti sono tutte riportate, finalizzata alla determinazione di peculiarità e caratteristiche atte a definire la natura di Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT), così come regolamentato dal D.M. 8 settembre 1999, n.350, dei prodotti ivi elencati. Questo volume non è di uso commerciale e ne è vietata la vendita.

La bibliografia dei PAT è presente e consultabile sul sito www.patpuglia.it





Adriano Didonna
Massimiliano Renna
Pietro Santamaria

Ortaggi della cucina tradizionale pugliese

1. Ortaggi da frutto

KARPOS
BiodiverSO
BIODIVERSITÀ DELLE SPECIE ORTICOLE PUGLIESI DA FRUTTO



Questo libro è dedicato agli ortaggi da frutto della Puglia – e loro preparazioni – che hanno ottenuto il riconoscimento di Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT), per lo più grazie al lavoro svolto nell'ambito del progetto BiodiverSO e, più recentemente, del progetto BiodiverSO Karpos.

Altri libri scaturiti dai progetti BiodiverSO



Tutti i libri sono disponibili per il download su www.settimanabiodiversitapugliese.it



Un volume che, illustrando 39 specie e subspecie spontanee eduli presenti sul territorio pugliese, con un'ampia documentazione grafica e fotografica, amplia il bagaglio di sapere sulla fitoalimurgia, cioè l'attività che calma la fame mediante la raccolta e l'alimentazione con piante spontanee.



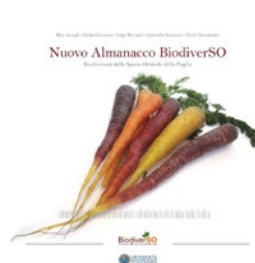
Dopo aver ascoltato lungo tutto il tacco d'Italia decine di aneddoti, leggende, ricordi, tradizioni e riti che richiamano i legami che ogni ortaggio instaura con la terra in cui è prodotto, ne sono stati scelti 36 tra quelli più rappresentativi ed istruttivi soprattutto per le nuove generazioni.



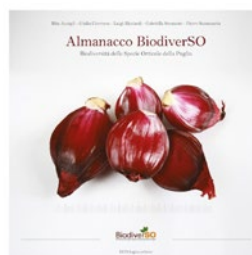
Il libro realizzato nell'ambito del progetto BiodiverSO Karpos, è quasi un bugiardino di pillole di agrobiodiversità, completo di istruzioni per l'uso e notizie utili su alcune delle varietà di ortaggi da frutto di antica coltivazione in Puglia.



Nelle storie che piacciono ai bambini e a chi conserva un cuore puro e pieno di meraviglia esiste sempre un regno lontano, un posto speciale dove rifugiarsi un po' per provare a sognare.



Il libro, edito dall'Università degli Studi di Bari Aldo Moro, si compone di 370 pagine, illustrate con oltre 400 foto, e una ricca raccolta di risultati ottenuti in quattro anni di lavoro finalizzati al recupero, alla caratterizzazione e alla conservazione di risorse genetiche vegetali.



L'Almanacco BiodiverSO raccoglie i risultati del progetto integrato per la biodiversità "Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia (BiodiverSO)": 122 varietà locali, a rischio di estinzione o erosione genetica, appartenenti a 31 specie orticole. Molte di queste varietà locali sono coltivate in piccoli orti familiari da decenni partendo da semi autoprodotti.



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

Dieci i prodotti presenti nell'edizione "Ortaggi liberati l'e-book" (la riedizione ampliata e corretta dei libri "Ortaggi liberati" e "Presi in ortaggio").



Il volume, scritto dai professori Massimiliano Renna e Pietro Santamaria, presenta un viaggio nella biodiversità agricola della Puglia attraverso la valorizzazione di otto ortaggi particolari, spesso considerati "minori" o dimenticati, ma capaci di raccontare storie, tradizioni e sapori inediti della cultura contadina regionale.

NOTE

VEG
BiodiverSO
BIODIVERSITÀ DELLE SPECIE ORTICOLE PUGLIESI NON DA FRUTTO



Editore



ISBN 978-88-88793-89-4



**REGIONE
PUGLIA**



PSR Puglia 2014-2022, Misura 10 - Pagamenti agro-climatico- ambientali, Sottomisura 10.2 - Sostegno per la conservazione, l'uso e lo sviluppo sostenibile delle risorse genetiche in agricoltura, Operazione 10.2.1 - Progetti per la conservazione e valorizzazione delle risorse genetiche in agricoltura.