



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

18-22
MAGGIO
2026



L'ARANCIA ROTTA ALL'ACQUA

Racconti e ricette di un Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT)

GIUSEPPE FRIZZALE, APS COOKING SOLUTION



IX edizione, 18-22 maggio 2026
Festival dell'agrobiodiversità di Puglia



RICETTA



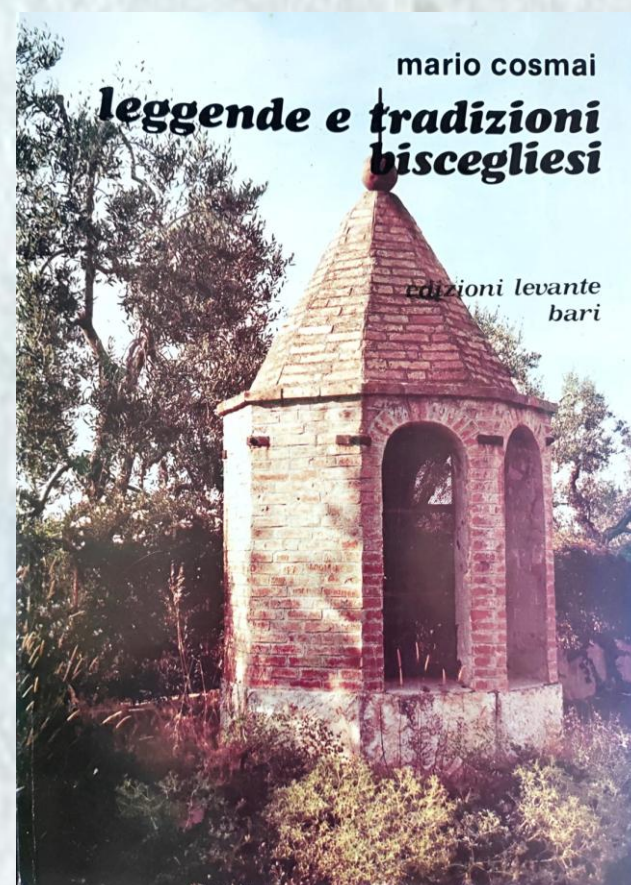
INGREDIENTI:

500 g arance
500 g acqua
15 g aglio intero
100 g olio extra vergine d'oliva
10 g prezzemolo
50 g pomodorini
15 g sale
2 g pepe

Il cuoco comincia col pulire e tagliare uno spicchio d'aglio che viene lasciato "sudare" sul fuoco, in una padella con abbondante olio d'oliva. Dopo pochi minuti nella padella versa dell'acqua fredda per "allungare" l'olio e ottenere una sorta di brodo e spezzetta a mano un po' di prezzemolo. A questo punto si possono eventualmente aggiungere dei pomodorini che devono essere non affettati o tagliati ma semplicemente "schiacciati". Quindi il cuoco prende le arance intere e, senza sbucciarle, le spezza con le mani, lasciando cadere i pezzi nella padella e mescolando continuamente. Al termine della cottura, insaporisce "u' marane" ancora sul fuoco con sale e pepe. Infine, versa la pietanza in un piatto fondo, ricordando che, in passato, si usava ugualmente un piatto fondo ma molto grande, dove mangiavano anche cinque o sei persone, cioè l'intera famiglia. Il cuoco prepara anche una rivisitazione della stessa pietanza. Sbuccia e taglia a fette tonde e regolari le arance, taglia le bucce a strisce molto sottili, chiamate "nzest" e "sbollenta" queste ultime immergendole per pochi secondi in un pentolino con acqua in ebollizione. Versa nella padella dell'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio appena schiacciato che lascia "sudare" sul fuoco, aggiunge acqua e posa delicatamente nell'olio caldo le fette d'arancia e i pomodorini tagliati ognuno in quattro pezzi. Quindi, sistema le fette d'arancia nel piatto fondo e, al centro, aggiunge prezzemolo e pomodorini "canditi", cioè passati in forno con sale e zucchero a una temperatura molto bassa. Infine aggiunge le strisce di buccia, insieme all'olio di cottura e versa un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.



LA STORIA

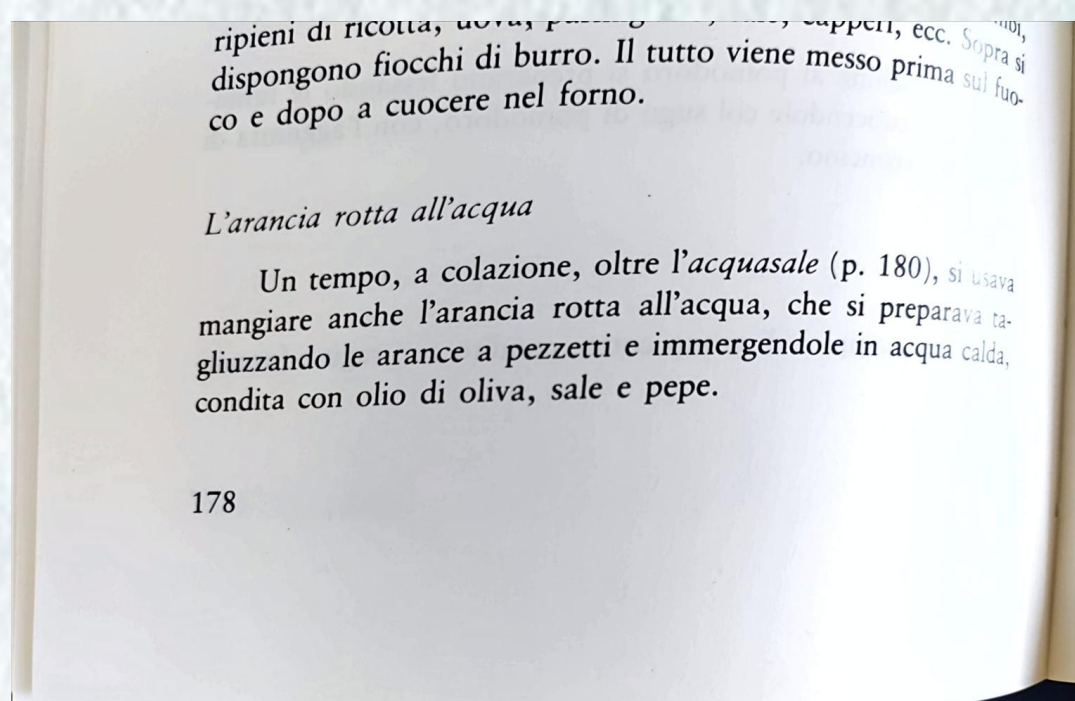


“[...] un tempo, a colazione, oltre l’acquasale (p. 180), si usava mangiare anche l’arancia rotta all’acqua, che si preparava tagliuzzando le arance a pezzetti e immergendole in acqua calda, condita con olio, sale e pepe.”
Fonte: “Leggende e tradizioni Biscegliesi” (Mario Cosmai, 1985).

Preparazione della "arancia rotta all'acqua"

Il cuoco comincia col pulire e tagliare uno spicchio d'aglio che viene lasciato "sudare" sul fuoco, in una padella con abbondante olio d'oliva. Dopo pochi minuti nella padella versa dell'acqua fredda per "allungare" l'olio e ottenere una sorta di brodo e spezzetta a mano un po' di prezzemolo. A questo punto si possono eventualmente aggiungere dei pomodorini che devono essere non affettati o tagliati ma semplicemente "schiacciati". Quindi il cuoco prende le arance intere e, senza sbucciarle, le spezza con le mani, lasciando cadere i pezzi nella padella e mescolando continuamente. Al termine della cottura, insaporisce "u' marane" ancora sul fuoco con sale e pepe. Infine, versa la pietanza in un piatto fondo, ricordando che, in passato, si usava ugualmente un piatto fondo ma molto grande, dove mangiavano anche cinque o sei persone, cioè l'intera famiglia. Il cuoco prepara anche una rivisitazione della stessa pietanza. Sbuccia e taglia a fette tonde e regolari le arance, taglia le bucce a strisce molto sottili, chiamate "nzest" e "sbollenta" queste ultime immergendole per pochi secondi in un pentolino con acqua in ebollizione. Versa nella padella dell'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio appena schiacciato che lascia "sudare" sul fuoco, aggiunge acqua e posa delicatamente nell'olio caldo le fette d'arancia e i pomodorini tagliati ognuno in quattro pezzi. Quindi, sistema le fette d'arancia nel piatto fondo e, al centro, aggiunge prezzemolo e pomodorini "canditi", cioè passati in forno con sale e zucchero a una temperatura molto bassa. Infine aggiunge le strisce di buccia, insieme all'olio di cottura e versa un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

Fonte <https://culturalimentare.beniculturali.it/sources/preparazione-dell-arancia-rotta-all-acqua>



18-22
MAGGIO
2026

Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente



OSSERVAZIONI



La vera arte culinaria nella preparazione di questo piatto si evidenzia nella **scelta degli ingredienti** e nella cura dedicata ai piccoli gesti, nel tagliare, spezzare, cuocere e condire.

U' marange rutte all'acque costituiva in passato un **unico pasto**, solitamente la cena e veniva servito in un grande piatto posto al centro della tavola e nel quale mangiavano tutti i membri della famiglia, con l'accompagnamento di fette di pane duro.

Questo piatto, tipico non solo della **tradizione biscegliese**, ma anche, ad esempio, di quella barese, rappresenta al meglio la creatività per così dire "obbligata" che le donne della società contadina del passato mettevano nel creare pietanze con i pochi ingredienti a loro disposizione, riuscendo a garantire nutrimento e gradevolezza di sapori.

Inoltre, la modalità di consumo simboleggiava una **dimensione comunitaria** di fruizione del pasto ormai sempre più difficilmente garantita. Il piatto ha subito, di recente, un processo di riscoperta che lo ha reso oggi nuovamente apprezzato e ricercato.



RACCONTI



L'inverno porta con sé il **profumo e il sapore degli agrumi**: arance, mandarini, limoni arricchiscono le **fredde giornate** che vanno da ottobre a marzo. A Bisceglie (BT), comune marittimo a nord di Bari, questi ingredienti confluiscono in una preparazione unica: l'**arancia** rotta all'acqua, nome che nel dialetto locale diventa u' marange rutte all'acque. Nato nel secondo dopoguerra "grazie" alle condizioni di estrema povertà in cui versava la zona, questa ricetta era protagonista della **colazione** e, con qualche variante nell'elenco degli ingredienti, anche della cena. Ma soprattutto, grazie alla sua particolare modalità di consumo, rappresentava il momento in cui la famiglia si ritrovava a tavola, condividendo un pasto dal sapore straordinario.

La cucina tipica di ogni territorio nasce, spesso, dalla povertà. Questo piatto racconta le difficoltà di un dopoguerra che ha dilaniato il territorio nazionale, spingendo le persone a tirar fuori la resilienza espressa anche in ricette come l'arancia rotta all'acqua. Oggi abbiamo sempre tutto a disposizione, ma prima non era così: le arance erano disponibili da ottobre fino a marzo-aprile. Erano quelli i mesi in cui, per colazione e per cena, l'arancia rotta all'acqua dominava la tavola.

<https://www.lacucinaitaliana.it/article/arancia-rotta-allacqua-storia-e-ricetta-tradizionale-variazioni-chef/>

