



PUGLIA

Fin dal Medioevo nelle splendide campagne pugliesi si sviluppò il più fiorente mercato agroalimentare del Mediterraneo e Dante già magnificava nella Divina Commedia le "fortunate terre di Puglia". Sempre fedele alla tradizione della migliore produzione di olio di oliva e di grano, la regione ha dato all'Italia il cuore del sistema pastario e oleicolo nazionale. I cibi locali sono stati fortemente influenzati dalla presenza musulmana nella seconda metà del IX secolo e da piatti caratteristici di quella civiltà.

Oliveti, orti, frutteti, vigneti, vino, campi di grano, mare e sole rappresentano il biglietto da visita della Puglia. La cucina pugliese mantiene attuale una tradizione di matrice poverissima che trova ancora posto nei suoi piatti tipici, semplici ma caratterizzati da tutta l'attenzione e la salubrità che i contadini e i pescatori vi hanno riposto. Tutti i sapori della zona pugliese saranno sempre molto decisi e profumatissimi come lo erano in origine e fortemente tradizionali e veraci! La pasta trova ampio spazio ovunque. Il grano, prodotto nel Tavoliere, è perciò il principale attore in piatti come lasagne, orecchiette, strascinati ('strascenate'), maccheroni ('troccoli') e altri ancora. Alla ricca varietà di paste corrisponde una altrettanto ghiotta gamma di condimenti, spesso a base di verdure. Tra i secondi, l'agnello è grande protagonista. Si può trovare cotto al forno, alla griglia, fritto, in spezzatino, allo spiedo, in umido o ancora stufato.

Il settore caseario spazia dalle mozzarelle alle trecce, dalla burrata di Andria ai burrini, dal caciocavallo al provolone e alle scamorze. Da non dimenticare, poi, i formaggi di latte di pecora come la ricotta forte e il cacioricotta.

I prodotti, i sapori e il territorio

- **Canestrato pugliese**

La vocazione silvo-pastorale del territorio dell'Alta Murgia, nei dintorni di Bari, ha una storia millenaria che si intreccia indissolubilmente con quella del Canestrato Pugliese. Il nome di questo formaggio deriva dai canestri di giunco nei quali lo si fa stagionare. E proprio questi canestri di giunco, le cosiddette fiscelle, sono uno dei prodotti più tradizionali dell'artigianato pugliese. La produzione del Canestrato è legata alle pratiche della transumanza, a cui questo formaggio deve la diffusione. Il Canestrato Pugliese giovane, stagionato per circa novanta giorni, viene utilizzato per accompagnare fave, pere o verdure crude in pinzimonio, abbinato a vini bianchi o rosati purché secchi e fermi. Il Canestrato Pugliese maturo, invece, viene usato principalmente grattugiato per insaporire primi piatti a base di carne, ma può essere consumato anche come secondo piatto servito a schegge assieme a ravanelli, olive, cicoria e sedano. In questo caso lo si abbina bene a vini rossi strutturati e invecchiati, come il Cabernet o il Chianti.

- **Burrata di Andria**

Formaggio fresco a pasta filata tipico di Andria, un piccolo borgo pugliese; è praticamente un sacchetto ottenuto con una sfoglia di pasta filata che contiene un cuore morbido di panna e sfilacci di mozzarella, avvolti con degli steli di vizzo, un'erba locale che cresce spontanea nella zona di Andria e trasmette una nota aromatica e pungente al formaggio. Se il Parmigiano è il re dei formaggi italiani, la burrata di Andria è senz'altro la regina.

- **Capocollo di Martina Franca**

Conosciuto e apprezzato sin dal XVIII secolo in tutto il Regno di Napoli, è il salume più rappresentativo dell'antica arte norcina martinese. È prodotto artigianalmente con materie prime di qualità in un territorio fresco e ventilato, ricco di boschi di querce e profumata macchia mediterranea. Le qualità organolettiche del "Capocollo di Martina Franca" racchiudono i profumi intensi e i sapori delicati del territorio della Valle d'Itria.

- **Tocchetto**

Il tocchetto si ricava dalla lonza di suino disossata e tagliata a pezzetti più o meno regolari. I pezzetti di carne così tagliati vengono salati, conditi e lasciati riposare in salamoia per una settimana. Dopo sette giorni vengono insaccati i budella naturali e appese per qualche giorno per farle sgocciolare, dopo di che vengono schiacciati sotto assi di legno massello per dargli la forma schiacciata, infine si fanno stagionare. Anticamente il tocchetto era un alimento inventato dai pastori del XVIII secolo come pasto da consumare nei pascoli durante la transumanza dai monti dauni alla pianura del tavoliere. Si pensa che la forma schiacciata era dovuta al fatto che usavano mettere il tocchetto sotto la sella del proprio animale da soma.

- **Tarantello**

Il Tarantello... un cibo fondamentalmente plebeo che rende onore al suo mare, al mare di Taranto. È una sorta di salame di tonno, ma non ha la forma di salame, lo ricorda nella consistenza dell'impasto. La ricetta risale al cinquecento. Bisogna prendere la pancia del tonno, lavarla, salarla e disporla a strati in un barile, dove riposerà per circa un mese, dopo di che si lava e si mette ad asciugare al sole. A questo punto bisogna pestarla nel mortaio con pepe in polvere, chiodi di garofano e buccia di limone grattugiata, stemperando con aceto di vino bianco. Questo composto si mette in una pentola con poca acqua e si cuoce a fuoco lento fino ad ebollizione. Si lascia raffreddare e si serve tagliato a fette, condito con origano, olio e aceto. Se si vuole conservare, si mette in "capasedde" e si copre con olio.

- **Pane di Altamura**

Il pane di Altamura è un pane tipico pugliese ottenuto da un impasto di semola di grano duro rimacinata. Affonda le sue radici nella cultura contadina delle popolazioni alto murgiane e ancor oggi mantiene un metodo di lavorazione artigianale che prevede l'uso di lievito madre, pasta acida, sale marino e acqua, con lievitazione naturale e cottura in forno a legna. Nella sua forma più tradizionale (U sckuanËte = pane accavallato) aveva pezzatura di notevoli dimensioni, era prevalentemente impastato e lavorato tra le mura domestiche, e veniva cotto in forni pubblici. Il fornaio procedeva alla marchiatura delle forme con il marchio in legno o in ferro artigianale riportante le iniziali del capo famiglia. La sua principale caratteristica, mantenuta fino ad oggi, era la durezza, necessaria per garantire l'alimentazione di contadini e pastori per una settimana o più frequentemente nei quindici giorni trascorsi nelle masserie disseminate tra le alture murgiane: un'alimentazione incentrata quasi esclusivamente sul pane condito con sale, olio ed immerso nell'acqua bollente.

- **Olio di oliva**

Da nord a sud la Puglia è dominata da monumentali ulivi secolari perfettamente curati ed ordinati, che diffondono il loro profumo inconfondibile e descrivono un paesaggio unico e di valore inestimabile. L'olio pugliese si ricava dalle meravigliose piante che riempiono le colline fermi e immersi come immutati nel tempo.

L'olivo è un albero sempre verde che predilige terreni collinari, clima marino ma indiretto, ama gli ambienti aridi e teme l'umidità. E' una pianta molto longeva che può essere coltivata anche su terreni calcarei e argillosi.

Una leggenda racconta che, un giorno, il folletto della grotta delle fate apparve in sogno ad un contadino rivelandogli il segreto delle macine e delle pepite d'oro nascoste per secoli nella grotta. Sentito il racconto, il contadino, deluso, esclamò: "Ma non è oro, sono solo olive!" e il folletto, rassegnato, constatò: "ppoppiti ca nno ssiti, taniti l'oru e nu li canusciti!" (incoscienti che siete, avete l'oro e non lo riconoscete!).

L'olio è l'oro verde della Puglia: ogni goccia racchiude in sé il lavoro, la dedizione, il sapere, la tradizione e soprattutto un sapore unico e inimitabile, eccellente su una fetta di pane caldo, così come nelle ricette più elaborate.

- **Lampascioni**

Il lampascione rimane l'eredità culturale di un passato fatto di braccianti, pastori e contadini. Persone che utilizzavano tutte le possibilità che la natura gli forniva per placare una fame antica, che non assomigliava a un bisogno ma a uno stato perpetuo di tensione, di ricerca di tutto quello che la terra aveva reso commestibile.

"Il lampascione rifiuta di essere coltivato", sostenevano una volta i contadini. Se lo si trova spontaneo in natura è il segno evidente che Dio esiste!

Se vi avventurate alla ricerca di questo "cipollotto", dovete sapere che esso vi mostrerà solo un esile filo d'erba. Il bulbo, il lampascione, cresce solo sottoterra. Solo un occhio attento lo sa riconoscere per poi raccogliarlo. Perché una volta individuato il lampascione va coccolato, gli va scavato tutto intorno. Se malauguratamente dovrete rompere il filo d'erba, per un magico ed inspiegabile fenomeno naturale non troverete più il lampascione. Il regista italo-americano Francis Ford Coppola li volle in tavola durante il matrimonio della figlia Sofia, celebrato tra la Puglia e la Basilicata, per raccontare ai suoi amici americani, giunti in Italia per festeggiare l'evento, la storia più sincera della propria famiglia. Mettendo in tavola le proprie origini.

Vini regionali

- **Locorotondo**

Il Locorotondo è considerato dagli esperti uno dei più promettenti vini bianchi di qualità pugliesi. La valle d'Itria, in cui questa Doc viene prodotta, è dominata dal comune di Locorotondo, agglomerato di case bianche fra le quali si distinguono i trulli, caratteristici edifici con tetto a forma di cono, la cui tecnica di costruzione è stata impiegata anche nelle tombe, di più antica e raffinata esecuzione, scoperte nella piana di Micene in Grecia. In greco antico 'troullous' significa cupola: l'origine greca del nome depone a favore della tesi che vede in questa forma architettonica una derivazione di quella impiegata dai monaci basiliani, di origine greca, nella valle d'Itria nel periodo medievale.

All'esame visivo, il Locorotondo Doc risulta giallo paglierino con decisi riflessi verdolini; ha profumo abbastanza intenso e altrettanto persistente, fruttato, floreale, con delicati sentori di pesca e biancospino. Il sapore è secco, poco caldo, abbastanza morbido e fresco, abbastanza sapido ed equilibrato, debole di corpo.

- **Primitivo di Manduria**

Questa Doc ha assunto la denominazione 'Primitivo' per via della precocità con cui maturano le uve da cui si ottiene. Originario delle zone costiere ionico-salentine, il vitigno si è successivamente diffuso in tutta la zona delle Murge nelle province di Bari e Taranto. Alcuni documenti storici testimoniano che nel XVII secolo i monaci benedettini si dedicarono alla coltura intensiva di questo vitigno, soprattutto nella zona di Gioia del Colle, le cui condizioni pedoclimatiche erano particolarmente favorevoli alla coltura del Primitivo. Il successo del vino che ne scaturiva fu tale che nel XIX secolo la coltivazione venne introdotta anche nel territorio di Taranto. Oggi il vino Primitivo viene prodotto non solo nelle aree della Doc, ma anche in tutto il territorio delle province di Taranto, Bari, Brindisi e Lecce, nella tipologia da pasto e nelle versioni Dolce naturale, Liquoroso secco e Liquoroso dolce naturale, adatte per il fine pasto.

Nella versione 'normale', il Primitivo ha colore rosso tendente al violaceo e all'arancione con l'invecchiamento, odore leggero, caratteristico, e sapore gradevole, pieno, armonico, tendente al vellutato con l'invecchiamento. Il Primitivo di Manduria Doc Dolce naturale ha colore rosso porpora molto intenso. All'esame olfattivo si presenta di profumo quasi intenso, abbastanza persistente, fruttato, speziato, etereo, con sentori di confettura di prugna e ciliegie e vaghi ricordi di vaniglia. Il sapore è dolce, molto caldo, morbido, poco fresco, altrettanto tannico e sapido, robusto di corpo, abbastanza equilibrato. Il Rosso ha gradazione minima di 14°C, mentre il Dolce naturale di 13°C, il Liquoroso secco di 16,5°C e il Liquoroso dolce naturale di 15°C

- **San Severo**

La zona di produzione dei vini San Severo nelle tipologie Bianco, Rosso e Rosato è un territorio di antica tradizione enologica, già delimitato con un decreto ministeriale del 1932. Secondo un'antica leggenda la città di San Severo da cui prende nome la Doc, sarebbe stata fondata da Diomede con il nome di "Castrum Dionis". Situata nella zona settentrionale del Tavoliere, a ovest del promontorio del Gargano e a nord di Foggia, la città di San Severo è circondata da campagne quasi tutte coltivate a vite che ricoprono una vasta zona definita Capitanata di Puglia. In questa cittadina ogni anno a fine settembre viene organizzata la Sagra dell'uva e del vino di San Severo, tappa obbligatoria per gli amanti e gli intenditori del vino di qualità.+

All'esame visivo il San Severo Bianco Doc si presenta di colore giallo paglierino e presenta un profumo poco persistente, fruttato e floreale; al gusto risulta secco, poco caldo, poco morbido, fresco, abbastanza sapido e di corpo. Il San Severo Rosato ha colore rosato tendente al rubino, profumo vinoso, gradevole, caratteristico, sapore asciutto, sapido, di corpo e armonico. Il San Severo Doc Rosso ha colore rosso rubino che tende al rosso mattone con l'invecchiamento, il profumo è vinoso, gradevole, caratteristico, il sapore asciutto, sapido, di corpo e armonico. La gradazione alcolica minima è di 11 gradi per il Bianco e per il tipo Spumante e di 11,50 gradi per il Rosso e il Rosato.

I segreti e la tradizione culinaria nelle ricette della PUGLIA

- **Tiella di riso, patate e cozze**
- **Orecchiette alle cime di rape**
- **Ciceri e tria**
- **Acciughe stufate con lampascioni**
- **Peperoni ammollicati**
- **Pitta di patate**

• **Tiella di riso, patate e cozze**

Un piatto unico completo e dal gusto mediterraneo, che unisce in una festa di sapori cozze, riso e patate: stiamo parlando della tiella barese, una portata italiana che ricorda un po' la paella spagnola. Un'esplosione di profumi da assaporare in ogni occasione per la gioia di ogni palato, anche di quelli più difficili.

Ingredienti e dosi per 4 persone

300 g di riso
1 kg di cozze
500 gr di patate
70 gr di pecorino grattugiato
2 spicchi d'aglio
1 cipolla
1 mazzetto di prezzemolo
Olio extravergine d'oliva
Pepe e sale

Preparazione

Facciamo cuocere le cozze a fiamma allegra in un tegame con un filo d'olio fino a quando non si saranno schiuse, dopodiché filtriamo il sughetto di cottura, conserviamolo a parte e preleviamo i molluschi dai gusci. Peliamo le patate e affettiamole in rondelle spesse circa mezzo centimetro, sbucciamo l'aglio e tritiamolo finemente insieme al prezzemolo, mondiamo e affettiamo sottilmente anche la cipolla.

Ungiamo con dell'olio un'ampia pirofila antiaderente e disponiamo le fettine di cipolla, cospargiamole con metà del trito d'aglio e prezzemolo, bagniamo il tutto con un filo d'olio, realizziamo uno strato di patate condite con un pizzico di sale e una manciata di pepe nero.

Versiamo ora il riso, cospargendolo per bene in modo uniforme, quindi sistemiamo su di esso i molluschi delle cozze, distribuiamo il pecorino e il rimanente trito di aglio e prezzemolo.

A questo punto realizziamo un ultimo strato di patate, insaporiamolo con del pepe, versiamo il liquido filtrato delle cozze allungato con due dita di acqua, condiamo con un ultimo filo d'olio e, infine, copriamo il tutto con un foglio di carta stagnola.

Inseriamo la pirofila in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti, al termine dei quali rimuoviamo la carta stagnola e proseguiamo la cottura per altri 10 minuti.

Sforniamo la vostra tiella barese e serviamola in tavola tiepida.

• **Orecchiette alle cime di rapa**

Si tratta di un primo piatto tipico di una tradizione culinaria molto povera: le orecchiette costituiscono un tipo di pasta utilizzatissimo in Puglia, assieme agli strozzapreti. Si tratta di una spettacolare e gustosa unione tra la pasta e una verdura molto saporita, le cime di rapa.

Ingredienti e dosi per 4 persone

400 gr di orecchiette
1 kg di cime di rapa
1 filetto di acciuga
2 spicchi d'aglio
Peperoncino
Olio extravergine d'oliva
Sale
Pecorino Canestrato Pugliese maturo, grattugiato

Preparazione

Puliamo le cime di rapa, eliminando i gambi e le foglie più grosse e rovinate; dovranno rimanere le cime e le foglie più tenere.

Lessiamo le cime in abbondante acqua salata, quindi le laviamo con un mestolo forato e facciamo cuocere le orecchiette nella stessa acqua di cottura delle cime.

Facciamo sciogliere il filetto di acciuga in un tegame con dell'olio extravergine d'oliva, l'aglio e il peperoncino. Una volta che l'aglio si sarà leggermente rosolato, aggiungiamo anche le cime di rapa e facciamo saltare a fuoco medio per qualche minuto.

Scolate le orecchiette e facciamole saltare nella padella insieme alle cime di rapa, per far insaporire. Eliminate l'aglio e cospargiamo con pecorino Canestrato Pugliese maturo, prima di servire.

• Ciceri e tria

Il piatto tradizionale per il giorno di San Giuseppe, viene mangiato anche in altre occasioni ed è un piatto povero, un'esplosione di sapori e colori. Il vocabolo "tria", derivato dall'arabo "itriyah", che significa focaccia tagliata a strisce.

Ingredienti e dosi per 4 persone

200 gr di ceci
200 g di polpa di pomodori
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 gambo di sedano
1 carota
peperoncino
olio
sale
pepe
100 g di semola di grano
100 g di farina 00
acqua tiepida
olio
pecorino

Preparazione

Lasciamo i ceci a bagno in acqua tiepida per 12 ore.

Sgoccioliamoli, mettiamoli in una casseruola, ricopriamoli d'acqua fredda, portiamo a bollore e ritiriamo. Trasferiamo i ceci sgocciolati in un tegame di terracotta, aggiungiamo una cipolla intera, la carota, aglio e sedano, copriamo d'acqua, cuociamo per 2 ore.

Intanto preparate le "tria": mescolate gli ingredienti unendo l'acqua necessaria per ottenere un impasto sodo. Stendiamo la pasta a disco e ricaviamo alcune strisce larghe 1/2 cm e lunghe 6 cm.

Friggiamo 1/3 della pasta in olio caldo e teniamo da parte. Lessiamo le restanti "tria" nell'acqua di cottura dei ceci e sgoccioliamola.

Facciamo la salsa: in una casseruola facciamo stufare l'altra cipolla tritata con un po' d'acqua e un pizzico di sale, evaporato il liquido aggiungiamo due cucchiai d'olio e il peperoncino, facciamo dorare. Uniamo la polpa dei pomodori e cuociamo 10 minuti. Versiamo nel recipiente i ceci sgocciolati (togliamo da parte l'acqua) e fate insaporire alcuni minuti. Passiamone al setaccio metà e versiamo la purea ottenuta nella casseruola, saliamo e pepate, aggiungiamo le "tria" lessate, portiamo a cottura bagnando con il brodo di ceci necessario. Trasferiamo "ciceri e tria" in un grande piatto concavo, condiamolo con un giro d'olio versato a filo e serviamo con, a parte, le "tria" fritte e pecorino grattugiato.

• **Acciughe stufate con lampascioni**

I passatelli all'urbinate, variante della tradizionale ricetta romagnola, prevedono l'aggiunta di spinaci lessati e tritati all'impasto.

Ingredienti e dosi per 4 persone

800 gr di acciughe
1 costa di sedano
2 carote
20 lampascioni piccoli
1 bicchiere di San Severo rosso
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
6-8 cucchiari di farina bianca
sale e pepe

Preparazione

Svisceriamo e filettiamo le acciughe. Tritiamo finemente sedano, carota e 3 lampascioni (cipolline), lasciando intere le altre, e facciamo rosolare piano nell'olio per una decina di minuti, poi aggiungiamo i filetti di acciuga infarinati, alziamo il fuoco e facciamo rosolare rapidamente. Versiamo il vino rosso, facciamolo evaporare e sfumiamo un goccio d'acqua, saliamo, un giro di pepe macinato al momento e cuociamo ancora qualche minuto.

• Peperoni ammollicati

I peperoni ammollicati sono un contorno tradizionale della cucina pugliese molto gustosi e saporiti. Preparati con falde di peperone farcite i peperoni ammollicati possono essere gustati sia tiepidi che freddi.

Ingredienti e dosi per 4 persone

4 peperoni
3 uova
6 acciughe sott'olio
400 grammi di mollica di pane
aglio
olio
sale
pepe
capperi
10 olive nere denocciolate

Preparazione

Laviamo accuratamente i peperoni e tagliamo via il cappello, che poi andrà a richiuderlo una volta farcito il peperone.

Occorre mescolare grossolanamente tutti gli ingredienti (mollica, acciughe, uova e condimenti) cercando di mantenere il composto ben umido. Dividiamo l'impasto in modo da riempire ogni peperone.

Adesso appoggiamo i cappelli tolti in precedenza sui peperoni, spargiamo ancora abbondante olio e inforniamo in forno già caldo per 15-20 minuti a 200°.

• **Pitta di patate**

Un trionfo di ingredienti del sud racchiusi in due strati di morbide patate.

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 kg di patate
800 gr di pomodori maturi pelati
1 peperone
70 gr di olive nere denocciate
1 cipolla bianca
2 cucchiaini di capperi
1 uovo
100 gr di Pecorino grattugiato
1 burrata di Andria
150 gr di mortadella
Sale
Olio extravergine d'oliva
Pepe nero
Burro
Pangrattato

Preparazione

Lessiamo le patate in acqua bollente salata. Lasciamole raffreddare e peliamole.

Sminuzziamo le olive nere.

Affettiamo finemente la cipolla e facciamola appassire in olio lentamente, a fuoco basso. Quando diventerà trasparente uniamo i capperi, i pomodori e il peperone tagliato a strisce, aggiustiamo di sale e facciamo cuocere per 10/15 minuti.

Schiacciamo le patate con lo schiacciapatate, uniamo il sale, il pepe, il pecorino e l'uovo amalgamando bene. Prendiamo una teglia rotonda e unghiamola con il burro. Cospargiamo con un sottile strato di pangrattato e versateci metà del composto di patate, livellandolo bene.

Prendiamo ora il sugo preparato prima e versiamolo sullo strato di patate. Aggiungiamo anche le olive sminuzzate, la burrata e la mortadella tagliata a dadini. Copriamo con il composto di patate rimanente. Cospargiamo la superficie con il pangrattato e il pecorino rimasto. Inforniamo a 180°C per circa 40 minuti attivando la funzione grill per gli ultimi 5 minuti.