			anche come “ruchetta selvatica”, la Diplotaxis erucoides, chiamata anche come “ruchetta violacea” e la Eruca vescicaria, nota anche come “rucola comune”. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #rucola #ricette #tradizioni
	2	Mer	Della pianta di zucchina non si butta via nulla, poiché si possono consumare tutte le parti: frutti, fiori, cime. Un tempo sarebbe stato calzante denominarla il “maiale dei poveri”. Ma i tempi sono cambiati, non sempre i prezzi degli ortaggi sono adatti a tutte le tasche e, forse, sarebbe più attuale ribattezzare questa pianta come il “maiale dei vegani”… e non solo! Abbiamo già parlato delle cime di zucchina, ma quali sono le peculiarità dal punto di vista nutrizionale? Il confronto delle caratteristiche nutrizionali tra le cime di zucchina e le ben più note zucchine (frutti) mette in evidenza una certa similitudine tra i due prodotti orticoli. Infatti, il contenuto di acqua e proteine è pressoché identico, mentre quello di lipidi risulta differente. Per quanto riguarda i carboidrati, nelle cime di zucchina il contenuto totale è inferiore di circa il 25%, mentre gli zuccheri mostrano un valore più basso di quasi 10 volte. Le cime di zucchina, pertanto, sarebbero un alimento ideale nei regimi dietetici che prevedono un ridotto contenuto di calorie, soprattutto per i soggetti affetti da problemi del metabolismo insulinico. Inoltre, le cime di zucchina presentano bassissimo contenuto di nitrati e, pertanto, potrebbero essere considerate un prodotto ideale anche per la preparazione di pietanze destinate all’alimentazione della prima infanzia. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cucinacontadina #zucchina #tradizioni #ortagginonconvenzionali
	3	Gio	Il vincotto di fichi è un prodotto agroalimentare tradizionale della Puglia utilizzato per dare un tocco di sapore in più ai dolci natalizi come cartellate, pettole e sasanelli. Si presenta sotto forma di un liquido di colore scuro, molto denso e dolce e con profumo intenso. Il processo produttivo prevede che i fichi vengano fatti bollire in una pentola con abbondante acqua finché non si spappolano. Successivamente, il composto viene posto in un sacchetto di lino che viene strizzato fino a far uscire tutto il succo. Il liquido così ottenuto viene quindi fatto bollire fino ad ottenere la consistenza desiderata. In queste foto mi mostriamo le varie fasi di preparazione di una versione, proposta da Fabio Pellegrini, tradizionalmente realizzata da molte famiglie polignanesi. La materia prima è rappresentata per il 95% da fichi secchi, mentre la restante parte è rappresentata da fichi freschi, fichi d’India ed uva nera. A voi piace il vincotto di fichi? Come lo realizzate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cucinacontadina #pat #vincottodifichi #tradizioni
	4	Ven	Abbiamo già parlato del succiamele della fava ed è nella notte dei tempi che risale l’uso alimentare di questa pianta, da quando l’ingegno contadino ha trasformato questo parassita da nemica della fava ad amica della tavola. Un modo alternativo per quello che oggi chiameremmo “gestione della flora infestante”; detto in parole semplici “combattere il nemico (dei campi) mangiandoselo”. Sarà stata la somiglianza dei turioni della succiamele con quelli dell’asparago, o la necessità di far fronte ad una carenza di derrate alimentari o, più semplicemente,

			la possibilità di unire l'utile (eliminazione del parassita) al dilettevole (degustazione del parassita), a far sì che la tradizione gastronomica sia ricca di ricette a base della succiamele delle fave. Ma come si prepara? Tradizionalmente, i "turioni" vengono mondati, eliminando la parte basale più dura, lavati e lessati in acqua e sale. Successivamente si tengono a bagno per diverse ore al fine di attenuare il sapore amaro, quindi sono pronti per essere utilizzati come ingrediente di tante ricette, ad esempio per l'insalata di orobanche. Ma la tradizione dei contadini prevede anche la preparazione dei "turioni" fritti, gratinati al forno ("arraganati") o utilizzati per frittate e sformati, anche come contorno alla carne ai ferri. In alcune zone della Puglia l'orobanche viene anche preparata come conserva sott'olio e sott'aceto, per poter essere consumata durante tutto l'anno. Dulcis in fundo, la tradizione gastronomica di alcune aree della Puglia prevede la preparazione delle orobanche assieme alle fave fresche o come accompagnamento alla purea di fave. Come dire, una riconciliazione culinaria che dopo il campo permette alla fava e al suo acerrimo nemico di "fare la pace nel piatto". L'attitudine preferenziale, quindi, sembra essere per la preparazione di contorni; tuttavia, i "turioni" di orobanche possono costituire l'ingrediente principale di antipasti e primi piatti. Inoltre, volendosi dilettare nella realizzazione di piatti creativi, tale ortaggio permette di riproporre classiche ricette in cui sono tradizionalmente utilizzati gli asparagi: la rivisitazione del rinomato risotto o degli involtini gratinati costituiscono un chiaro esempio. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #orobanche #ricette #cucinacontadina #tradizioni
	5	Sab	Grazie al progetto BiodiverSO, la parmigiana di zucchine è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni ci sono testimonianze anche piuttosto antiche. Infatti, viene menzionata già da Vincenzo Corrado, famoso cuoco, filosofo e letterato pugliese, una vera e propria star dei fornelli nella seconda metà del '700 alla corte di Napoli. Nel suo libro "Il cuoco galante" del 1820 (prima edizione 1773) descrive la preparazione delle "Zucche lunghe alla Parmegiana" preparate friggendo le zucchine nello strutto per poi disporle a strati su un tegame condendo con burro e parmigiano e farle poi rassodare in forno. Anna Gosetti della Salda nel libro "Le ricette regionali italiana" (Casa editrice Solares, 1967), a pagina 883, nel capitolo riservato alla Puglia, riporta così la ricetta: «Preparare un ragù di carne e pomodoro. Tagliare le zucchine in fette lunghe, aventi uno spessore di quasi mezzo centimetro; posarle su una gratella, spolverizzarle di sale e lasciarle così per almeno mezz'ora in modo che emettano acqua. Trascorso questo tempo asciugarle, infarinarle, passarle nelle uova sbattute e friggerle in abbondante olio ben bollente, facendole rosolare da ambedue le parti. Prendere una teglia (o una tortiera) e disporvi uno strato di zucchine, spolverizzarle di parmigiano, irrorarle di ragù, coprire questo con uno strato di sottili fettine di mozzarella, fare un secondo strato di zucchine, ancora parmigiano, ragù e mozzarella, proseguendo così fino ad esaurimento delle zucchine. Coprire l'ultimo strato con abbondante

			ragù. Mettere il recipiente in forno molto caldo (230°) per circa 10 minuti». Inoltre, sul portale Puglia.com, tra i secondi piatti tipici della regione c'è la "Parmigiana di zucchine un piatto dal sapore delicato e sfizioso". Anche sul sito "lacucinapugliese" si riporta la ricetta di questo piatto, suggerendo anche diverse alternative di preparazione. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #parmigianadizucchine #pat #biodiverso
	6	Dom	I baccelli delle fave sono molto grandi rispetto ad altre leguminose di uso comune e sono rivestiti all'interno di una soffice peluria che accoglie i semi. Per il consumo come seme fresco, le fave si mangiano crude, quando i semi sono piuttosto teneri, spesso passate nel sale e accompagnate dal pane. Ad ogni modo, è necessario sgranate. Voi lo fate? Oggi condividiamo un video degli amici di BiodiversSO che mostra questa operazione… #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #biodiverso #favanovella https://www.facebook.com/BiodiverSO/videos/2991428587644696/

	7	Lun	Grazie al progetto BiodiverSO le cime di zucchina sono state inserite nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni in Puglia c'è il libro "Leggende e tradizioni biscegliesi" (1985) in cui l'autore, Mario Cosmai, racconta tutta una serie di tradizioni biscegliesi, dedicando uno spazio a quelli che sono stati, e che per fortuna sono ancora, i piatti tipi della tradizione biscegliese, tra i quali troviamo sovèirchie de checozze e chechezzèdde mbragatorie. Il testo intitolato "Vocabolario Dialettale – Biscegliese – Italiano" (1925) racchiude e spiega il significato di molteplici termini dialettali biscegliesi, tra cui il termine "siveirchie", a cui l'autore, il Mons. Prof. Francesco Cocola, attribuisce il significato di succhione, falso pollone, gambo e tallo di zucca. Un'altra testimonianza storica è rappresentata dal testo "Gli archivi per la storia dell'alimentazione - Atti del convegno, Potenza-Matera, 5-8 settembre 1988" (pubblicato nel 1995), con il capitolo "L'alimentazione nel secc. XVI e XVII in un monastero femminile: S. Maria del Carmine di Putignano", scritto da Lucia D'Ippolito. L'autrice nel suo capitolo ricostruisce un quadro degli usi alimentari delle popolazioni nelle varie epoche, in questo caso specifico si riferisce al comune di Putignano, e all'utilizzo in questo monastero delle zucchine nel 1617 e delle cime di zucca nel 1692. Infine, in un ricettario del 1781 il cuoco pugliese Vincenzo Corrado descrive l'utilizzo delle cime di zucche in tre ricette: "alla campagnola", "all'oritana" e "al torna gusto". Curiosa la descrizione delle cime di zucca da parte del cuoco pugliese: «Le prime che compariscono nella primavera sono le zucchette, e queste da che incominciano a scorrere sopra la terra le loro cime, che in cucina servonsi, le quali si fanno cuocere in acqua con sale…». #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimedizucchina #pat #biodiverso

	8	Mar	Alla luce delle sue tante qualità, e grazie al progetto BiodiverSO, il succiamele delle fave (Orobanche crenata Forsskal) è stato inserito nel 2015 nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Puglia, avendo verificato il consolidato utilizzo alimentare nella cucina regionale da oltre 25 anni. La scheda predisposta dalla Regione Puglia ai fini dell'inserimento nell'elenco dei PAT riporta i termini "succiamele delle fave" e "orobanche delle fave", rispettivamente come denominazione e nome geografico abbinato; sono presenti, tuttavia, altri sinonimi e termini dialettali. La descrizione del prodotto all'interno della scheda riporta il nome scientifico (Orobanche crenata Forsskal) e diverse informazione come alcune caratteristiche botaniche, informazioni storiche ed etno-botaniche. Sono inoltre riportate informazioni inerenti la metodica di preparazione, cottura e deamarizzazione, nonché alcune preparazioni gastronomiche e ricette tradizionali. Vengono riportate le province di Bari e Lecce come aree in cui tale prodotto viene tradizionalmente utilizzato come alimento. Ai fini delle prove documentali per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è riportata l'indicazione e la scansione digitalizzata di due pagine del capitolo dedicato alla fava (pagine 698 e 699), tratte dal testo "Orticoltura" (a cura di Bianco V.V. e Pimpini F.), edito da Patron editore (Bologna) nel 1990. L'autore del capitolo è il prof. Vito V. Bianco. Nel capitolo vengono descritte le caratteristiche del parassitismo di questa specie vegetale nei confronti delle piante di fava (Vicia faba L.) e successivamente alcuni utilizzi a scopi alimentari della provincia di Bari. Vi è poi un elenco di autori che, in capitolo di libro o articoli su riviste nazionali ed internazionali, riportano dati ed informazioni inerenti le caratteristiche nutrizionali e l'impiego gastronomico di tale ortaggio. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #orobanche #succiameledellefave #pat #biodiverso
	9	Mer	Cosa sono i friarielli? Sono pugliesi o campani? Oggi sciogliamo alcuni dubbi… Wikipedia alla voce "friarielli" riporta questo: "I friarielli sono le infiorescenze appena sviluppate della cima di rapa, utilizzate in preparazioni alimentari tipiche della cucina napoletana, della cucina romana e della cucina pugliese (a Roma sono chiamati broccoletti, in Puglia cime di rapa e in Toscana rapini)." Però lo stesso termine, utilizzato come aggettivo, viene utilizzato per indicare, in vari dialetti italiani meridionali, in particolare in Campania e nel foggiano, i peperoni sottili verdi e dolci (conosciuti anche come "friggitelli" nel Lazio e in Puglia) che vengono consumati fritti. Francesco Trotta nel libro "Gli orti di Lucera" del 1934, nel paragrafo dedicato a "Rapa e broccolo rapa", riportò questo: "Si utilizza il fusto carnoso e le foglie con il nome di "cima di rapa". I getti secondari si chiamano "friarelli". Ferruccio Zago, nel libro Nozioni di Orticoltura (1934), descrisse questa brassicacea così: "Il Broccolo di rapa è estesamente coltivato nelle Puglie e ad esso si dà il nome di cima di rapa. (…) Anche i getti secondari (friarelle) di questo tipo di Broccolo rapa, che si sviluppano in seguito all'asportazione del fusto principale, presentano la stessa particolarità e cioè sono

			ricchi di bottoni fiorali.” Queste quindi le origini dei friarielli giunti fino alla “Casa bianca”… e che intanto hanno acquistato una “i”..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimadirapa #peperoni #friarielli #storia
	10	Gio	Presenta dei piccoli fiori violacei raggruppati sulla parte terminale dello stelo e, nella parte ipogeo, un bulbo simile ad una piccola cipolla, internamente di colore biancastro. Di cosa stiamo parlando? Del lambascione, *Muscàri comosum* (L.) Mill., una pianta erbacea, perenne e spontanea della Puglia. A quanto ci fa sapere Luigi Sada, storico tarantino ma barese di adozione, nel suo volume-ricettario “Cucina pugliese alla poverella” del 1991, l’etimologia del termine lambascione risale al periodo medioevale (lampadio,-onis), ma, come sottolinea lo studioso, noto per aver valorizzato storicamente la tradizione gastronomica pugliese, bisogna fare molta attenzione ad usare la denominazione italiana più corretta: «(…) si chiama lambascione con la b come “babbeo”…pur se forma dialettale pugliese…». E continuando con sottile ironia, Sada aggiunge anche questo: «I settentrionali, che hanno conosciuto da pochi anni la bontà del bulbo, lo chiamano finanche “lampone”». In alcuni comuni della provincia di Bari il termine lambascione, attribuito ad una persona, suona come insulto, perché sta a significare “di poco spirito, stupida, tarda a comprendere”. La raccolta dei bulbi comincia a dicembre e continua generalmente fino ad aprile. L’uso alimentare e curativo del lambascione è antico. Già conosciuto ad Egizi, Greci e Romani, le sue virtù furono sperimentate sin dal I secolo d.C. dal famoso medico greco Galeno, che lo descriveva come diuretico, lassativo e depurativo e, in seguito, da numerosi grandi dell’antichità, tra cui Plinio e Teofrasto. A partire dal Rinascimento, il lampascione è stato oggetto di discussioni fra molti studiosi, che ne esaltavano le proprietà nutritive e curative, ritenendolo anche afrodisiaco. A voi piace il lambascione? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #lambascione #muscari #storia #usanze
	11	Ven	CruciQuiz del Carosello… Quali sono i cinque Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia “mimetizzati” all'interno di questa tabella? Provate a scovarli leggendo in tutte le direzioni possibili: da destra a sinistra e viceversa; dall'alto verso in basso e viceversa; in diagonale… un aiutino: si tratta di cinque PAT di cui vi abbiamo già parlato..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #PAT #quiz
	12	Sab	Ma la ricetta tradizionale è “Patate, riso e cozze” o “Riso, patate e cozze”? C’è una disputa su questo e alcuni preferiscono indicare questa ricetta come “Tiella pugliese”; altri “Teglia al forno con patate, riso e cozze”. Ad ogni modo, si tratta di un piatto tradizionale pugliese, realizzato con ingredienti poveri, che in passato veniva preparato nella tradizionale tiella: recipiente largo e basso di creta. Nel 2017 questa preparazione è stata inserita nell’elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia grazie al progetto BiodiverSO. Tradizione documentata da diversi testi come quello scritto da Anna Gosetti della

			Salda, intitolato “Le ricette regionali italiane” (1967, prima edizione), in cui si riporta la “Tiella di riso e cozze” (pagina 866) tra le ricette tradizionali della Puglia. La Teglia al forno con patate, riso e cozze con la traduzione in dialetto barese in “Tiedde 'o furne de rise, patane e cozze”, viene descritta da Giovanni Panza nel libro “La checine de nononne” (Schena editore, 1982) alle pagine 162 e 163. Lo stesso nome in dialetto barese viene riportato anche da Luigi Sada (1991) nel libro “La cucina della terra di Bari” (Franco Muzzio Editore, Padova), a pagina 78, descrivendone la ricetta. Nel libro “Puglia dalla terra alla tavola” (AA.VV., Editore Mario Adda, Bari) “Riso, patate e cozze” (“La tièdde”) è riportata più volte con la ricetta a pagina 349. Nel ricettario Pasquale (Viaggio nelle tradizioni e nella gastronomia) edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove nel marzo 1989 (supplemento al n. 12), dopo una breve nota sulle Tradizioni pasquali, sono riportate diverse ricette tra cui “Réise, patêne e cuozze” (Riso, patate e cozze) con gli ingredienti per 4 persone e il procedimento per la preparazione (a pagina 9). A pagina 7 del mensile “Noci gazzettino: periodico di vita nocese”, agosto-settembre 1980, fasc. 8-9, è stato pubblicato l’articolo “Patane e cozze” di Giuseppe Miccolis con indicazione di come veniva (e viene) preparato questo piatto (anche con l’aggiunta di riso). Qual è il nome che utilizzate per questo piatto? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #risopatateecozze #pat #biodiverso #ricette #tiella
	13	Dom	Il finocchio marino (alias critmo) è una specie edule spontanea tradizionalmente utilizzata nella cucina molese. In Puglia è possibile raccoglierlo a ridosso del mare (il suo habitat naturale), ma in altri posti è considerata specie protetta e la raccolta è vietata. Come fare, quindi, per gustare il finocchio marino? In questo video trasmesso qualche anno fa da Lineablu, un bell’esempio di valorizzazione all’interno del Parco Naturale del Conero… #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #finocchiomarino #critmo #valorizzazione #cucinamolese

	14	Lun	Grazie al progetto BiodiverSO, le zucchine alla poverella sono state inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni ci sono testimonianze. Nel libro Le ricette regionali italiane (1967, prima edizione), Anna Gosetti della Salda riporta le “Cocuzze alla puviredda (zucchine alla poverella)” tra le ricette tradizionali della Puglia (a pagina 878). «*Vi sono tre diversi modi per preparare le “Cocuzze alla puviredda”. Il primo è il più semplice: occorrono zucchine, olio d’oliva, sale e pepe. Dopo aver tagliato le zucchine a dadi di media grandezza farle friggere nell’olio, salarle e peparle. A cottura scolarle dall’olio. Il secondo è il seguente: occorrono zucchine, foglie di menta e di prezzemolo, olio d’oliva, aceto e sale. Lavare le zucchine, asciugarle e senza raschiarle tagliarle a dischetti, quindi friggerle in abbondante olio ben caldo, rigirandole spesso. Tritate non troppo finemente alcune foglie di menta fresca e di prezzemolo, e quando le zucchine saranno quasi cotte cospargerle di*

			questo trito e insaporirle con una o più cucchiaiate di buon aceto (a seconda del quantitativo delle zucchine). Salare, mescolare, lasciare il recipiente sul fuoco per qualche minuto, quindi scolare le zucchine dall'olio. Sono ottime servite calde, ma sono ancora più gustose fredde, accompagnate con pane casereccio». Zucchine alla poveretta con la traduzione in dialetto barese viene descritta da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Schena editore, 1982) alle pagine 158 e 159. Anche nel settimanale di Bari "Fanfulla" (1921, fascicolo A. 10, giu., 18, numero di saggio), a pagina 1 in "note a margine - riprendendo" si parla di Cocozze alla poverella. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #pat zucchineallapoverella #ricetta
	15	Mar	Assembramento di peperoni nel pieno centro di Monopoli! Queste foto mostrano trecce di peperoni secchi realizzate con maestria… voi preparate i peperoni secchi? Come li realizzate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #peperonisecchi #tradizioni
	16	Mer	Molto utilizzati nella cucina povera contadina, gli sponzali vengono utilizzati sia crudi che cotti ed oggi rappresentano uno degli ingredienti tipici della cucina regionale. Gli sponzali crudi sono ideali per dare una marcia in più alle insalate verdi, di misticanza o in abbinamento ai pomodorini, grazie al loro sapore più o meno dolce ma pur sempre molto deciso. Oltre al consumo crudo, non si può fare a meno di citarli come ingrediente per la realizzazione del famoso calzone e di altri piatti della tradizione gastronomica pugliese: si accompagnano delicatamente con le cime di rapa stufate, con il paté di ceci neri oppure come prodotto sott'olio e sott'aceto. Avete poco tempo e non sapete cosa cucinare per pranzo? Spaghetti, sponzali e peperoncino, un piatto semplice e gustoso in alternativa alla ben più conosciuta pasta aglio, olio e peperoncino. Un piatto tipico della cucina contadina pugliese è rappresentato dagli sponzali al forno, che si preparano disponendoli su una teglia unta con olio extravergine d'oliva ed aggiungendo sale, pepe e qualche goccia d'aceto. Si spolvera con abbondante pangrattato e poi si cuoce in forno finché non si forma una crosta dorata. In Puglia, gli sponzali vengono tradizionalmente utilizzati anche per la preparazione di frittate e frittelle o per la realizzazione del "baccalà con gli sponzali", con diverse varianti mediante l'aggiunta di altri ingredienti come patate, pomodori secchi, capperi, uva sultanina. Si prestano anche per la preparazione di zuppe, in agrodolce, arraganati, arrostiti alla brace, lessati ed anche in abbinamento con carciofi, cicoria, purè di fave, uova, foglie tenere del papavero, nonché con bietole e ceci neri. È possibile preparare anche un paté fatto con sponzali e olio extravergine d'oliva, un connubio perfetto da spalmare su crostini di pane abbrustolito. Sponzali per tutti i gusti e per tutte le portate, quindi… e voi, come li utilizzate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #sponzali #ricette #tradizioni
	17	Gio	Di seguito trovate la descrizione sintetica della ricetta "Patate, riso e cozze" inserita nella scheda predisposta dalla Regione Puglia ai fini dell'inserimento nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali. Ingredienti: (dose per 6 persone) cozze (mitili) g 500, pomidori piccoli pugliesi g 500, patate g 500,

			riso g 300, due grosse cipolle, pecorino grattugiato, prezzemolo, aglio, olio d'oliva, sale. Tritare una grossa manciata di prezzemolo con un paio di spicchi di aglio. Lavare le cozze spazzolando bene il guscio, quindi con un coltellino aprire le valve e buttare quella priva di mollusco. Mettere in una teglia uno strato di cipolle tagliate a fette, cospargerle con la metà del trito di aglio e prezzemolo, disporvi sopra circa g 250 di pomidori spezzettati e una manciata di pecorino. Salare, sistemare nel recipiente uno strato di fette di patate (metà del quantitativo a disposizione) e distribuirvi sopra il riso dopo averlo lavato. Sul riso collocare le cozze, cospargerle con il rimanente trito di aglio e prezzemolo, i pomodori spezzettati e tutte le patate a fette. Irrorare la preparazione con abbondante olio d'oliva e coprirla con g 750 di acqua fredda. Mettere la teglia in forno (180 °C) lasciandovela sino a cottura del riso. Si serve anche tiepido. A voi piace questo piatto? Come lo preparate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #pataterisoecozze #pat #biodiverso #ricette #tiella
	18	Ven	Fave novelle e cicorie è una ricetta tradizionale pugliese realizzata per i pranzi o le 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. Questo piatto si prepara 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. Di facile realizzazione, questo piatto permette di valorizzare 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 amarognolo delle cicorie. Come si prepara? È presto detto. 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. Che ne pensate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #pat #ricette #gastronomia
	19	Sab	Grazie a Vito Liotino, giovane agronomo di San Michele con la passione per l'agrobiodiversità (passione trasmessa dal Nonno), siamo riusciti a seminare il Carosello mezzo lungo di Polignano nella sera del Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro. Si tratta di una varietà locale difficile da trovare (una vera chicca), ed i semi donatici da Vito sono stati messi a dimora un po' in ritardo a causa delle problematiche connesse alla pandemia in corso. Ad ogni modo, oggi abbiamo avuto il piacere di vedere con gioia i primi frutti. Ovviamente il nostro primo pensiero sarà quello di ottenere i semi così da poterli custodire, trattandosi di una risorsa genetica da tutelare… e poi penseremo ad analisi e rilievi biometrici sui frutti. Un ringraziamento speciale lo dedichiamo a Vito che ci ha regalato questo spicchio di agrobiodiversità polignanese..!

			#pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #agrobiodiversita #risorsagenetica #semi #carosellomezzolungodipolignano
	20	Dom	Vi abbiamo già parlato delle cime di zucchina (alias "siverchi), un prodotto agroalimentare tradizionale delle Puglia con interessanti peculiarità nutrizionali. Oggi vi mostriamo dei video tutorial per mondare e "sfilare" correttamente quest'ortaggio. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimedizucchina #siverchi #sfilatura

	21	Lun	"A chepaite" ovvero la Copeta, cos'è? Si tratta di un dolce antico di Polignano a Mare (e dintorni) da non confondere con la Copeta salentina, ossia un torrone croccante di frutti di mandorle. La ricetta di cui parliamo oggi ci è stata fornita e "raccontata", anche con bellissime foro, da Fabio Pellegrini. La "chepaite" si otteneva da carrube spezzettate e snocciolate (70%), pestate in un mortaio insieme a fichi secchi (20%), mandorle (5%), noci (5%) qualche pezzetto di cannella, qualche scorza di limone e/o arancia. Generalmente erano le nonne che chiamavano intorno a loro i nipoti e pestando questi ingredienti preparavano la "chepaite": ottenevano una palla di una pasta molle e malleabile per ricavare tanti bastoncini che si lasciavano asciugare un poco prima di mangiarli. Un riferimento molto antico di questa dolce polignanese è riportato in un documento del 1629: dai Registri Capitolari (Libro d'Introito et Esito) risulta una nota spese del clero locale ed elenco di quello che serviva per preparare un banchetto in onore del nuovo Vescovo. La "chepaite" è facile da preparare e tutti possiamo cimentarci per realizzare questo dolce a base di carrube (che sostituivano il cacao), facili da reperire giusto in questo periodo. Il territorio di Polignano a Mare annoverava molte piante di carrubo che sono state divelte per far spazio a colture orticole. Una curiosità: un esemplare di carrubo plurisecolare risulta inserito tra gli alberi monumentali d'Italia… pare che gli siano stati attribuiti circa duemila anni. Un ringraziamento particolare a Fabio Pellegrini per aver condiviso queste interessanti informazioni. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #copeta #carrube #tradizioni #storie #polignanoamare
	22	Mar	Stiamo realizzando una nuova prova sperimentale in serra con l'utilizzo di un sistema di coltivazione idroponico… nei prossimi giorni vi diremo di più. Nel frattempo, sapete dirci qual è la varietà locale di queste foto? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #varietalocale #ortaggi
	23	Mer	Secondo Luigi Sada (noto storico pugliese) il lambascione, che cresce spontaneo solo in Puglia, è un bulbo dal sapore un po' amarognolo, adatto solo per "i palati più raffinati". Essendo molto versatile in cucina, si presta ad essere "elaborato" in svariati modi: lessato e condito con olio e sale, arrostito, al forno, o in modo ancora più prelibato, con il purè di fave bianche. Infine, per poter apprezzare tutte le peculiarità del bulbo violaceo, bisogna non dimenticare, prima di condire e servire, di schiacciarli un po' con una forchetta, cosicché il condimento, qualunque esso sia, possa penetrare all'interno del gustoso e pregiato ortaggio in

			modo da esaltarne le caratteristiche assolutamente uniche… consigli di Luigi Sada. A voi piace il lambascione? Qual è la vostra preparazione preferita? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #lambascione #ricette #tradizioni
	24	Gio	Le melanzane ripiene sono un piatto gustoso tipico di tutta la Puglia, con alcune piccole varianti nelle diverse zone in base alle preferenze dei prodotti freschi più comuni e facilmente reperibili sul territorio. La ricetta delle melanzane ripiene pugliesi al forno costituisce un'idea sfiziosa per un ottimo antipasto o anche un secondo piatto, per la ricchezza degli ingredienti, da non poter non provare almeno una volta, specie in estate, quando tali ortaggi sono di stagione e sicuramente più saporiti. Le melanzane ripiene alla pugliese sono sfiziose e caratterizzate da un gusto deciso, merito delle olive e dei capperi uniti alla farcia, che le rendono ancora più intriganti. Possono essere servite nell'ambito del pranzo o della cena in famiglia o con gli amici. Tra le possibili varianti delle melanzane ripiene pugliesi c'è quella che le vuole preparate con la carne. Per portarle in tavola potrete utilizzare del macinato di manzo o un misto di questo, pollo e maiale, per ottenere un sapore ancora più sfizioso. Potrete arricchire il ripieno unendo della mollica di pane raffermo precedentemente ammollata nel latte per conferire morbidezza o, ancora, della ricotta fresca, per dare vita ad una farcia decisamente più cremosa. Come si preparano? Lavare accuratamente le melanzane e tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Svuotare la parte interna delle melanzane, sminuzzarla e soffriggerla con olio d'oliva, aglio, prezzemolo e pepe. Aggiungere a cottura ultimata uova, formaggio e pangrattato amalgamando il tutto. Nel frattempo preparare un sughetto leggero con i pelati. Lessare le barchette di melanzane per 5 minuti in acqua salata e scolarle bene. Riempire il cavo delle melanzane con il composto preparato precedentemente e sistemarle una accanto all'altra in una pirofila da forno. Condirle con formaggio grattugiato e sugo e cuocere in forno a 160°C per circa 20-25 minuti. In alcune varianti le barchette di melanzane possono essere farcite crude o previa frittura in sostituzione della bollitura. A voi piacciono le melanzane ripiene? Come le preparate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #melanzane #melanzaneripiene #ricette #tradizioni
	25	Ven	Una carciofaia con migliaia di piante del Locale di Mola, in contrada Titolo (agro di Mola di Bari), che abbiamo visitato grazie all'ospitalità di Nicola Gentile. Vi ricordate di questa varietà locale? Si tratta di una tipologia di carciofo precoce, riconducibile al tipo Catanese o Violetto di Sicilia. Fra qualche giorno Nicola inizierà la scarducciatura… stay tuned..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #localedimola #pat #scarducciatura
	26	Sab	Le cicorielle di campo sono un prodotto molto utilizzato in cucina in Puglia, e sono consumate sia sole che come accompagnamento ad altre pietanze. In queste foto vi mostriamo una ricetta semplice ma molto gustosa. Per realizzarla, abbiamo prima mondato e lessato le cicorielle in acqua e sale. Nel frattempo abbiamo fatto dorare uno spicchio d'aglio in olio EVO ed aggiunto un pezzo di peperoncino. Quindi, su dei pezzi di pane tostati abbiamo aggiunto un filo d'olio

			EVO, poi le cicorielle, una fetta di cipolla rossa cruda ed infine un altro filo d'olio EVO. Semplice e squisita. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cicorielle #ricette
	27	Dom	Basta aprire un piccolo cancello per ritrovarsi in un paradiso nascosto e silenzioso, fatto di boschi, trulli, prati verdi e panorami spettacolari. L'oggetto del video odierno è la cima di Monte San Nicola, una collinetta situata in quella parte di Murgia costiera compresa nel territorio di Monopoli… #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #territorio #paesaggi #storia https://www.youtube.com/watch?v=KNGtrERm6C8

	28	Lun	Nel 2015 gli sponzali sono stati inseriti nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Regione Puglia. Per quanto concerne le prove documentali necessarie a comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è stato possibile dimostrare questo requisito riportando vari documenti, tra cui il libro "Gli orti di Lucera" (1934). L'Autore, Francesco Trotta, riporta che all'epoca a Lucera erano coltivati 435 m2 di cipolle "Sponsali" con produzione di 10 q vendute a 15 lire/q. Da ciò si evince come già nella prima metà del Novecento, in Puglia, gli sponzali rappresentavano una produzione orticola consolidata e ricercata dal mercato. A conferma del valore economico di questo prodotto è interessante riportare i risultati di un'indagine sui prezzi degli "sponsali" al Mercato Ortofrutticolo all'Ingrosso di Bari negli anni 1966, 1976 e 1985. La prima segnalazione della presenza degli sponzali nel mercato si riferisce alla seconda metà di ottobre inizi di novembre, mentre l'ultima presenza si verifica nel mese di aprile. I prezzi medi autunnali erano 50, 175 e 650 lire/kg, mentre quelli primaverili 45, 140 e 375 lire/kg, rispettivamente, per il 1966, 1976 e 1985. Altra testimonianza della tradizione ce la fornisce il prof. Vito V. Bianco, il quale, nel capitolo dedicato alla cipolla, nel libro Orticoltura (a cura di Bianco e Pimpini, 1990), descrive la tecnica di produzione dei cipollotti: Bianco V., 1990. Cipolla. Da, Bianco e Pampini, Orticoltura. Patron Editore, Bologna. p. 77-109 (a pag. 90 sono riportate due foto degli sponzali). #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #sponzali #pat #storia #biodiverso
	29	Mar	Sono passati tanti anni da quando ho conosciuto il tortarello… cena a casa di amici in una calda sera estiva. Lui era là, mimetizzato tra i suoi "colleghi" cetrioli a formare il "sopratavola", un mix di verdure fresche di stagione che in altre circostanze sarebbe stato chiamato "cruditè". Volevo scansarlo perché lo ritenevo alla stessa stregua del cetriolo, invadente; avevo il pre-concetto che a distanza di qualche ora dalla cena si sarebbe "riproposto", rendendo la digestione del lauto pasto come una vera battaglia! Ma fui invitato calorosamente ad assaggiarlo e, dopo qualche tentennamento e forti rassicurazioni, decisi di concedermi alla degustazione tentando la sorte dell'incerto effetto post-prandiale. I tortarelli erano buonissimi, per nulla amarognoli e, cosa molto

			importante, si sono dimostrati digeribilissimi. Tempo dopo sono venuto a conoscenza del fatto che il tortarello (Cucumis melo L. subsp. melo var. flexuosus L. Naudin), come il carosello e il barattiere, è una cucurbitacea appartenente alla stessa specie dei meloni e non dei cetrioli (Cucumis sativus L.). E questa sua prerogativa è alla base dell'assenza di quei composti che nel cetriolo possono determinare il sapore amaro e rendere la digestione più difficile. A voi piacciono i tortarelli? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #tortarello #varietalocale #meloneimmaturo
	30	Mer	Le cime di zucchina apportano pochissime calorie (pensate, appena 10 kcal/100 g di prodotto), un buon contenuto di elementi minerali ed un bassissimo contenuto di nitrati, tanto da poter essere considerate un prodotto ideale anche per la preparazione di pietanze destinate all'alimentazione della prima infanzia. Lo chef "contadino" Pietro Zito di Andria (BAT) propone ai clienti del suo ristorante un piatto ricco di storia e tradizione: le orecchiette di grano arso con le cime di zucchina. Un piatto ricco anche di gusto, fatto con ingredienti che oggi sembrano prelibatezze, ma che un tempo, considerati di scarto, erano presenti sulle tavole di chi veramente ogni giorno doveva lottare contro lo spettro della fame. Non solo per le cime di zucchina ma anche per la presenza della semola di grano arso, che originariamente si otteneva dalla "spigolatura" dei campi dopo la bruciatura delle stoppie: si raccoglievano cariossidi e spighe, sfuggite alla mietitura, che quindi risultavano abbrustolite dal fuoco. Alcune raccomandazioni "tecniche" prima di consumare le cime di zucchine: eliminare accuratamente i "fili" (come si fa con i gambi di sedano) da steli e piccioli delle foglie, che devono essere freschissimi per agevolare l'operazione di pulitura. Le cime di zucchina, possono essere utilizzate come una vera e propria verdura a foglia verde, quindi oltre che in minestre e come condimento della pasta, anche saltate con aglio e olio (e, se vi piace, poco pomodoro), come contorno, nelle frittate e come ripieno di torte salate. Con steli, foglie, zucchinette e fiori, tagliati a pezzetti, avvolti nella pastella e fritti, potete fare gustose frittelle vegetali. Le foglioline delle cime di zucchina hanno una particolare consistenza vellutata che le rende piacevolissime al palato e adatte ad essere trasformate anche in crema. Vuoi provare a realizzare ricette con le cime di zucchina per condividerle con noi? We want you! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimedizucchina #ricette #tradizione
10	1	Gio	Vi ricordate di Giovanni e Maia e del loro orto situato in contrada Conchia a Monopoli (ai piedi del monte San Nicola)? Qualche giorno fa questa giovane coppia ha raccolto cipolle e pomodori "speciali"… perché cresciuti solo con acqua, sole ed amore per la terra. I pomodori sono stati sistemati in cassette di legno per essere consumati durante l'inverno… se tutto va bene si dovrebbero conservare fino a primavera inoltrata. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #pomodori #cipolle #orto #Monopoli

	2	Ven	Vi abbiamo già parlato delle melanzane ripiene, invitandovi a condividere con noi le vostre ricette. Oggi vi proponiamo la versione proposta da Antonella Epicoco, realizzata con le "barchette" fritte e con l'aggiunta di capperi e carne macinata nel ripieno. Ma per un risultato più light e altrettanto gustoso, Antonella consiglia di spennellare le barchette con olio d'oliva, salarle leggermente e cuocerle in forno. Buon appetito..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #melanzaneripiene #ricette #partecipazione #condivisione
	3	Sab	Oggi vi segnaliamo il nostro nuovo sito realizzato per promuovere il processo partecipativo che stiamo portando avanti in attuazione della L.R. 28/2017 "Legge sulla partecipazione". Vuoi sapere chi siamo e conoscere meglio il progetto della Compagnia del Carosello? Ti piacerebbe effettuare il download gratuito di libri sulla biodiversità degli ortaggi pugliesi? Questo e tanto altro sulla pagina web lacompagniadelcarosello.it… stay tuned..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #sitoweb #partecipazione #biodiversità https://lacompagniadelcarosello.it
	4	Dom	Oggi condividiamo il video "I due volti della carota", estratto dal docufilm "Episodi di Biodiversità", realizzato nell'ambito del progetto BiodiverSO… #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carota #carotadipolignano #varietalocale #pat #biodiverso https://www.youtube.com/watch?v=tYUp6bO3x0c&t=14s

	5	Lun	Da un punto di vista nutrizionale, 100 g di semi di fava novella apportano circa 72 kcal, 5,6 g di proteine, meno di 1 g di lipidi e poco meno di 12 g di carboidrati, di cui circa 4 g sono rappresentati da fibra alimentare. Per quanto concerne il contenuto di elementi minerali, le fave novelle possono essere considerate una buona fonte di potassio (250 mg/100 g di prodotto). Sapevate che i semi immaturi della fava contengono anche la L-3,4-diidrossifenilalanina (L-Dopa), un amminoacido utilizzato nella terapia per contrastare il morbo di Parkinson? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #favenovelle #nutrizione #curiosita
	6	Mar	La borragine (*Borago officinalis* L.) è una pianta erbacea annuale che cresce spontanea nei terreni incolti, aridi, sassosi, assolati vicino ai muretti a secco, a ruderi abbandonati, nei prati, negli orti, sulle sponde dei canali; nei terreni fertili assume dimensioni notevoli. Le foglie, di colore verde cupo con superficie increspata e nervatura rilevata, possono essere lunghe oltre 15 cm, quelle basali sono lungamente picciolate con lamina ovato-lanceolata; il margine può essere intero o più spesso dentato. Le foglie del fusto invece sono sessili, lanceolate, di dimensioni molto più ridotte rispetto alle basali. I fiori di colore azzurro intenso o blu-violetto, raramente bianchi, hanno portamento pendulo, possiedono lunghi pedicelli, sono disposti in infiorescenze terminali, ermafroditi, composti di 5

			sepali ispidi con setole pungenti bianche patenti o riflessi di 2-3 mm stretti a forma di stella. Gli stami, cinque, hanno filamenti molto corti con antere rosso-nerastre, riuniti a forma di collo e posti al centro del fiore. Nelle aree meridionali fiorisce da marzo a giugno. La borragine viene indicata come il "maiale dei poveri", proprio perché, alla stessa stregua del maiale, si utilizzano tutte le parti della pianta. Infatti, negli stadi giovanili, si usa l'intera pianta mentre i soli steli teneri (mondati dalla parte corticale sono dolciastri) e le sole foglie tenere quando la pianta è adulta. Le foglie ruvide coperte di peli ispidi non creano problemi, perché perdono la loro rigidità con l'aiuto dell'aceto quando si consumano crude in insalate o mediante la cottura. Avete mai mangiato la borragine? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #borragine #maialedeipoveri
	7	Mer	Melanzane ripiene? Si, ma rivisitate in versione polpette. Questa è la proposta di Tonia Scatigno che ha realizzato questa ricetta a base di melanzane, pane raffermo bagnato, mozzarella, formaggio grattugiato e tanto basilico. Un piatto adatto anche per vegetariani poiché preparato senza carne macinata. Grazie a Tonia per aver condiviso con noi le foto di questa prelibatezza. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #polpettedimelanzane #ricette
	8	Gio	Oggi condividiamo la ricetta "siverchi, zucchine e patate. Il termine dialettale "siverchio" riporta al termine italiano "soverchio", che sta ad indicare qualcosa in eccesso. In effetti, la semina in pien'aria della zucchina veniva effettuata con un numero di semi superiore rispetto alla densità ottimale delle piante in campo; ciò per sopperire alla presenza di semi non germinabili e alle fallanze. Tuttavia, così facendo, in vari tratti della fila il numero di piantine emerse risultava superiore rispetto alla densità ottimale, pertanto quelle in eccesso (alias "siverchi") venivano estirpate ed utilizzate come alimento. Inoltre, rappresentano anche le piante giunte al termine del loro ciclo produttivo, estirpate dalle radici e messe in commercio a poco prezzo. Per la realizzazione di questa ricetta occorrono 1,5 kg di cime di siverchi, due zucchine, due patate, olio extravergine d'oliva e sale q.b. Mondare, tagliare e lavare i siverchi, quindi farli bollire in acqua salata. Dopo circa 5 minuti, versare insieme le zucchine e le patate tagliate a tocchetti. Far cuocere per 30 minuti, scolare ed infine condire con olio extravergine d'oliva. Questo piatto veniva realizzato quando non era possibile avere a disposizione la farina per poter fare la pasta. Nel tempo sono state apportate modifiche e rivisitazioni del piatto. Una tra queste, appunto, prevede l'aggiunta della pasta (va versata nella pentola a metà cottura rispetto agli ortaggi) e della ricotta dura come condimento. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #siverchi #cimedizucchina #ricette
	9	Ven	Piccoli caroselli crescono… ormai è autunno ma nella serra dell'Azienda sperimentale La Noria di Mola di Bari frutti di Carosello sono pronti per la raccolta. Le piante sono allevate con sistema di coltivazione senza suolo e l'utilizzo di lampade LED per la somministrazione di luce supplementare. Un bell'esempio di valorizzazione che unisce tradizione e innovazione. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carosello #tradizione #innovazione #moladibari

	10	Sab	A quando risale l'abitudine del "sopratavola"? Vittore Fiore, poeta, scrittore e autore televisivo, figlio del più famoso Tommaso, ne parla nel libro "Lo stivale allo spiedo. Viaggio attraverso la cucina italiana" (1965), edito da Canesi, curato da Piero Accolti (pugliese) e G.A. Gibotto: «Il sopratavola va piluccato: un po' qua e un po' là. E basta». E ancora, «quel po' di sfizierie che segue al lunghissimo pranzo». Il sopra tavola ("sopatau" in dialetto barese) viene descritto da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Schena editore, 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?». Luigi Sada nel libro "La cucina pugliese in oltre 400 ricette" (I edizione del 1994), dedica un'intera sezione del libro al "sopratavola". E così descrive i "Supatauue": «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. Archestrato infatti consigliava di non seguire i Siracusani: «Non seguir l'uso loro, i cibi mangia, che t'indicai: tutti quegli altri, e mela e fave e ceci cotti e fichi secchi per sé di turpe povertà son mostra…». 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. Il misto per un postpasto è detto "sopàtavuue" (nel barese), "scàfogghie" (dai brindisini), "scafoie" (nel leccese). Nel mensile locale "U Corriire de BBàre" di dicembre 2011 viene descritta la tradizione della vigilia di Natale in cui si consuma a Bari il "Sopatàuue". In virtù di tutte queste testimonianze recuperate grazie alle attività progetto BiodiverSO, dal 2017 il sopratavola è inserito nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #sopratavola #PAT #tradizioni
	11	Dom	Le melanzane ripiene fanno parte dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Oggi vi mostriamo un tutorial per la realizzazione di questo piatto pubblicato su Youtube da Giustina Dibello, massaia monopolitana, nonché autrice di libri ed ospite di trasmissioni televisive di gastronomia. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #melanzaneripiene #ricetta #Monopoli https://www.youtube.com/watch?v=F3Kf7Cg6o6M

	12	Lun	Nel 2015 il Tortarello è stato inserito nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia grazie al progetto BiodiverSO. Da ricordare che il tortarello (C. melo L. subsp. melo var. flexuosus L. Naudin), come il carosello e il barattiere, è una cucurbitacea appartenente alla specie Cucumis melo L. È diffuso su tutto il territorio pugliese e i frutti sono consumati immaturi, crudi in

			insalata o per accompagnare primi piatti. Le popolazioni di Tortarello sono ritenute estremamente interessanti, perché rappresenterebbero la traccia di antiche cultivar dell'epoca egizia. Ai fini delle prove documentali per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è stato possibile indicare alcune pagine del capitolo dedicato al carosello tratte dal testo "Orticoltura" (a cura di BIANCO V.V. e PIMPINI F.), edito da Patron editore (Bologna) nel 1990. L'autore del capitolo è il prof. Vito V. Bianco, già ordinario di Orticoltura della Facoltà di Agraria dell'Università degli studi di Bari, che nel capitolo descrive dettagliatamente il Tortarello riportandone anche una foto. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #tortarello #pat #meloneimmaturo
	13	Mar	L'asparago selvatico (Asparagus acutifolius L.) è una pianta sempreverde cespugliosa, tipica della macchia mediterranea, formante cespugli pungenti che possono raggiungere l'altezza di 150 cm. Legnosa a maturità ma con fusti giovani di colore verde, di intensità variabile, che si accrescono in altezza diventando simili a liane che si abbarbicano alle piante vicine. I giovani fusti, chiamati turioni, costituiscono la parte commestibile; si sviluppano da rizomi sotterranei striscianti; emergono, a seconda delle aree, da fine inverno fino a primavera inoltrata. Rispetto all'asparago coltivato, i turioni dell'asparago selvatico hanno un sapore più marcato e leggermente amarognolo, molto apprezzato da tutti. Si usano cotti in minestre, pasta e risotti, ma la ricetta più usata nell'area mediterranea è la frittata. I fasci di turioni, vengono venduti, presso i mercati rionali e dagli stessi raccoglitori, a prezzi elevati. A Mola di Bari, come in altri Comuni della provincia di Bari, dove sono attivi i raccoglitori di asparagi selvatici, tra marzo e aprile, un mazzetto di 15 turioni di prima scelta viene venduto intorno a 2,50 euro, mentre in seguito il prezzo si stabilizza su valori di 1-1,50 euro. A voi piacciono gli asparagi selvatici? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #ricette #asparagoselvatico #macchiamediterranea
	14	Mer	Grazie al progetto BiodiverSO, nel 2018 le melanzane ripiene sono state inserite nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia, poiché è stato possibile dimostrare la tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni. In che modo? Le melanzane ripiene, con la traduzione in dialetto in "*Melangiane chiene*", vengono descritte da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Schena editore, 1982). L'autore scrive: «*Pulisci le melanzane con uno strofinaccio, le tagli a metà nel verso della lunghezza e, con un coltello, scava la polpa… la polpa la tagliuzzi e la fai soffriggere in un po' d'olio. Aggiungi un po' di formaggio grattugiato e con questo impasto riempi le metà delle melanzane che ricoprirai di formaggio, pepe, sale, un bel po' di mollica di pane grattugiata, irrorando con olio e mandando in forno. Quando il pane sarà diventato dorato e croccante e un delizioso profumino si sarà diffuso per tutta la casa, le melanzane saranno pronte da mangiare*». Antonietta Pepe nel libro "Le ricette della mia cucina pugliese" (Edizioni del riccio, 1991) riporta la ricetta delle "melanzane ripiene". Nel libro "la Dieta Mediterranea della

			Puglia" (A. M. Cisternino, G. Misciagna – a cura di; Tholos Editrice, 2012) viene riportata sia la ricetta, sia il valore nutrizionale di questo piatto. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #melanzaneripiene #PAT #ricette
	15	Gio	Sapevate che degli sponzali è possibile consumare anche la parte apicale verde? Ebbene sì, anche se la parte "verde" viene solitamente eliminata con la mondatura poiché è diffusa la consuetudine di considerare come prodotto edule solo la parte non inverdita. Grazie al progetto BiodiverSO è stato possibile analizzare le caratteristiche nutrizionali degli sponzali (sia la "parte edule", sia lo "scarto verde"), confrontandole con quelle dei bulbi di cipolla. Quali sono i risultati? Le caratteristiche nutrizionali della parte edule degli sponzali e dei bulbi di cipolla sono molto simili. Lo scarto verde degli sponzali, invece, pur avendo un contenuto simile di proteine, grassi e carboidrati totali, differisce sensibilmente per il maggior contenuto di fibra ed il più basso contenuto calorico, rispetto alle altre due tipologie di prodotto. Pertanto, la consuetudine di considerare come scarto la porzione inverdita degli sponzali non trova giustificazione dal punto di vista nutrizionale… e neanche dal punto di vista gastronomico..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #sponzali #pat #caratteristichenutrizionali
	16	Ven	Il Carciofo di Mola" alias "Locale di Mola" è una varietà locale inserita nell'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali (PAT) grazie al progetto BiodiverSO. A Mola, i primi campi di carciofo comparvero negli anni immediatamente dopo la prima Guerra Mondiale. Per molti anni la coltivazione del carciofo restò confinata quasi esclusivamente nei poderi lungo la costa dove poteva utilizzare i vantaggi del clima mite invernale e la possibilità di essere irrigata grazie alla secolare presenza delle norie che sollevavano l'acqua di falda mediante l'energia fornita dai muli o dagli asini. 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. Nel 1953 gli agricoltori Campanile e Tanzi affittarono i campi di Susca e portarono avanti l'espansione del carciofo 'Locale di Mola' in tutta la regione. Negli anni Sessanta e Settanta era rinomata la sagra del carciofo a Mola di Bari con convegno sul tema (l'ultimo, il nono, si tenne a Mola nel 1986). Va ricordata l'attività di ricerca esclusiva su questo ortaggio condotta negli anni Settanta e Ottanta presso il Centro Studi Cynar sul Carciofo localizzato lungo la SS 16 ai confini fra Mola e Polignano a Mare in località Ripagnola. La vicinanza alla sede delle istituzioni di ricerca, ha permesso la produzione di un vastissimo know-how che si è tradotto in una evoluta tecnica di coltivazione divenuta modello di riferimento anche per le altre aree di produzione sia nazionali che estere. Numerose, quindi, sono le prove documentali fornite per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti lavorazione e conservazione del Carciofo di Mola per un periodo non inferiore ai 25 anni.

			#pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carciofo #localedimola #pat
	17	Sab	Nella tradizione gastronomica pugliese con il termine “cicorielle” si indica l’insieme di piante, che crescono spontaneamente nei terreni incolti, riconducibili al genere *Cichorium* o altri generi affini. L’utilizzo più comune delle “cicorielle” è quello che le vede protagoniste nella ricetta “fave e cicorie”, ma ci sono numerosi impieghi alternativi, come ad esempio il “timballo di cicorielle”. Si tratta di un timballo vero e proprio in cui la pasta è sostituita da cicorielle, a costituire un piatto unico più o meno completo a seconda dei condimenti che si aggiungono: ognuno può variare la base a proprio gusto. Oggi condividiamo ricetta e foto di Maria Gonnella. Le cicorielle, appena sbollentate, vengono “ripassate” in un brodo vegetale insieme a polpettine di carne preparate precedentemente (eventualmente cotte in forno invece che fritte). Quindi, si prepara il timballo in una pirofila o una teglia di terracotta, alternando strati di cicorielle e polpettine con formaggio grattugiato, mozzarella e uovo sbattuto. Si passa in forno a 180 °C per 20-30 minuti, aggiungendo il brodo residuo. Per gli amanti del sapore amarognolo delle cicorielle questa ricetta è una prelibatezza, anche se è possibile “calibrare” il gusto amaro ricorrendo ad un miscuglio di diverse specie spontanee con adeguata proporzione tra tipologie nettamente amarognole ed altre con gusto amarognolo più tenue o assente. Avete mai realizzato un timballo di cicorielle? Come lo preparate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cicorielle #timballo #ricette #tradizioni
	18	Dom	Pomodorini di Puglia… un video dedicato al Pomodoro regina..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #pomodororegina #pat

	19	Lun	In Puglia è molto utilizzata la bietola da costa, sia quella coltivata (*Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris* L.) sia quella spontanea negli incolti e in prossimità del mare (la bietola comune, *Beta vulgaris* L. subsp. *maritima* (L.) Arcang.). Il primo termine del binomio, *Beta*, è il nome con cui nell’antica civiltà latina si designava sia la pianta spontanea sia l’ortaggio da essa selezionato, fin d’allora conosciuto. Il secondo termine, *vulgaris*, allude all’ampia diffusione della specie, mentre l’attributo sottospecifico *maritima* si riferisce alla distribuzione prevalentemente litoranea. La bietola selvatica era conosciuta già in epoca romana. È resistente alla salsedine e perciò molto diffusa lungo le coste mediterranee. È una pianta erbacea perenne provvista di una rosetta fogliare quasi appressata al suolo. Si raccoglie da ottobre ad aprile. L’uso alimentare della bietola selvatica è conosciuto in Italia e in Europa; tuttavia, attualmente, se ne fa largo consumo solo in Italia meridionale e nelle isole. Le cime e le foglie si utilizzano in vari modi, lesse e condite con olio, limone o aceto, oppure saltate in padella con aglio, olio e peperoncino, o ancora come ripieno nelle focacce. Più comunemente si usano come importante ingrediente di minestroni insieme ad altre erbe spontanee o per accompagnare minestre di fave e di legumi in genere. Sono ottime anche per la realizzazione di ripieni con la ricotta e in risotto, dopo essere state saltate

			in olio e burro, con una cipolla tritata finemente. Voi utilizzate la bietola selvatica? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #bietolaselvatica #ricette
	20	Mar	La cicoria catalogna (Cichorium intybus L., gruppo catalogna), indicata anche come cicoria “asparago” o “puntarelle”, comprende svariate popolazioni che presentano una “testa” costituita da numerosi germogli, simili per aspetto ai turioni dell’asparago, donde anche la denominazione di “cicoria asparago”. Le foglie presentano un lembo di forma e colore diverso a seconda della popolazione o delle caratteristiche pedo-climatiche, manifestando una frequente eterofillia. Nelle varie località del territorio pugliese vengono indicate con diversi nomi, che indicano il luogo di provenienza del genotipo selezionato nel tempo dagli agricoltori locali. La diffusione e il consumo delle “puntarelle” riguarda tutto l’ambito regionale, e l’impiego avviene come ortaggio crudo, anche condito in insalata con olio, aglio e acciughe, o cotto. La cicoria catalogna di Molfetta è una varietà locale 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. L’impianto della coltura avviene mediante trapianto di piantine prodotte in vivaio con pane di terra oppure in semenzaio, trapiantate a radice nuda con 6-8 foglie vere, alte 15-20 cm, tagliate a 10 cm dal colletto al momento del trapianto. Il periodo dei trapianti inizia a metà agosto e si protrae fino a tutto ottobre. Frequentemente, il seme è riprodotto in azienda dai singoli agricoltori da piante selezionate per i caratteri che contraddistinguono la singola popolazione. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cicoriadimolfetta #catalogna #varietalocale
	21	Mer	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. 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. Come si prepara? Innanzitutto 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. Grazie al progetto BiodiverSO, lambascioni in agro è stato inserito nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Tra i vari documenti a supporto della

			tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è il libro di Anna Gosetti della Salda intitolato "Le ricette regionali italiana" (Casa editrice Solares, 1967). A pagina 881 l'autrice 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*.» La ricetta dei lambascioni in agro viene riportata anche da Luigi Sada nel libro "La cucina della terra di Bari" (Orme editori, 1991) e da Antonietta Pepe nel libro "Le ricette della mia cucina pugliese" (Edizioni del riccio, 1991). Lucia Lanzari nel volume "Cucina salentina" (1997, Congedo editore), 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. Molto interessanti sono anche le ricerche storiche condotte da D'Ambrosio (1995), dalle quali risulta che nel seminario di Otranto il lambascione 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. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #lambascioni #lambascioniinagro #pat
	22	Gio	Un libro elettronico dedicato ai prodotti agroalimentari tradizionali a base di ortaggi dei comuni di Polignano a Mare, Monopoli, Mola e Conversano, un nuovo sito web, pillole di agrobiodiversità e… tanto altro. Questi i contenuti dell'evento che la Compagnia del Carosello sta organizzando per venerdì 30 ottobre 2020. Vuoi saperne di più? Stay tuned..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #evento #partecipazione
	23	Ven	Il grespino appartiene al genere *Sonchus* ed in Puglia sono presenti soprattutto due specie: il grespino spinoso (*Sonchus asper*), sfrangiato o aspro, che si contraddistingue per l'aspetto ruvido delle foglie, che sono pennatosette con segmenti laterali lanceolati o falcati, a volte anche lineari o ovali, e il grespino comune (*Sonchus oleraceus*), con foglie molli, tenere, non spinose. Etimologia: dal latino *sonchus*, molle, spugnoso, cavo, riferito al fusto, oppure dal greco *sògcos* o *sògchos* con cui veniva indicata questa specie nei tempi antichi; *asper*, aspro, sfrangiato, per l'aspetto ruvido delle foglie; *oleraceus*, di origine latina composto dalla radice *oler*, che sta per verdura commestibile, e dall'aggettivo suffisso per i nomi *aceus*, cioè paragonabile ad una pianta da orto, ortaggio. Nel nostro territorio i grespini, conosciuti anche come sivoni, crescono spontaneamente nei campi e sono tradizionalmente utilizzati nella cucina popolare. A voi piacciono i sivoni? Come li utilizzate?

			#pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #grespini #sivoni speciespontanee #biodiversita
	24	Sab	Il 30 ottobre proviamo a dare una scossa alle pratiche di cittadinanza attiva per promuovere una comunità del cibo nei comuni di Polignano, Monopoli, Mola e Conversano. Ospitati dal Sindaco di Mola Giuseppe Colonna, discuteremo di un modello alimentare basato sull'agrobiodiversità orticola che rispetti ambiente, tradizioni e identità culturali. Il programma e i relatori sono riportati nella locandina. A causa dell'emergenza sanitaria, il confronto potrà essere seguito esclusivamente in remoto (diretta Facebook e Zoom). Nei prossimi giorni vi daremo informazioni più dettagliate per seguire l'evento on line. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #moladibari #evento #partecipazione #biodiversita #ortaggi #tradizioni
	25	Dom	Pubblicato sull'Albo Pretorio del Comune di Monopoli l'Avviso pubblico di selezione per l'attivazione di due borse di studio per attività del progetto "Compagnia del Carosello: Agro-Biodiversità e Comunità del Cibo" finanziato dal Bando Regionale Puglia Partecipa. La durata della borsa di studio, del valore di mille euro, è di due mesi con tutor il prof. Pietro Santamaria. Le attività che dovranno essere svolte dal borsista saranno quelle di raccolta di informazioni, documenti e dati sull'agro biodiversità delle colture orticole dei quattro comuni e di collaborazione del referente del progetto nelle attività di cittadinanza attiva previste dal Progetto nonché quelle di formazione, supervisione, monitoraggio e rendicontazione presso i quattro Comuni. La sede di attività del borsista sarà nei quattro comuni di Monopoli, Conversano, Mola di Bari e Polignano a mare, e gli spostamenti non saranno retribuiti a parte ma costituiranno parte integrante delle attività da svolgere contrattualmente. Possono partecipare alla selezione i giovani che alla data di presentazione della domanda, siano in possesso dei seguenti requisiti: essere residenti nei Comuni di Conversano, Mola di Bari, Monopoli, Polignano a mare; avere una età massima di 29 anni alla data di presentazione della domanda; essere disoccupati; non aver riportato condanne penali, non avere carichi penali pendenti ed essere in possesso dei diritti politici e civili; ed aver conseguito la laurea triennale. Le domande di ammissione alla selezione devono essere indirizzate al Comune di Monopoli – Dirigente Area Organizzativa Tecnica III, mediante consegna a mano oppure a mezzo raccomandata con avviso di ricevimento o tramite PEC all'indirizzo comune@pec.comune.monopoli.ba.it con esclusione di qualsiasi altro mezzo, entro le ore 12,00 del giorno 5 novembre 2020. http://www.comune.monopoli.ba.it/News/tabid/130/articleType/ArticleView/articleId/11434/language/it-IT/Compagnia-del-Carosello-due-borse-di-studio-per-under-29.aspx #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #avvisopubblico #borsedistudio

	26	Lun	Vigneto, orto o vignetOrto? In queste foto scattate da Benny Leoni, in agro di Mola di Bari, potete notare degli impianti a tendone che ospitano colture di carciofo e lattuga anziché di vite. Un bell'esempio di valorizzare delle strutture del tendone che, invece di essere abbandonate dopo espianto della vite, possono tornare utili per sfruttare il sistema di irrigazione da dedicare a colture orticole… anche con l'intento di rinnovare il terreno, magari prima di un nuovo impianto del vigneto..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #orto #vigneto #valorizzazione
	27	Mar	L'asparago selvatico (Asparagus acutifolius L.), noto anche come asparago pungente, è una pianta spontanea utilizzata in diverse ricette della tradizione gastronomica. I suoi turioni sono molto apprezzati sia per le peculiari caratteristiche organolettiche, nettamente distinte da quelle dell'asparago coltivato (Asparagus officinalis L.), sia per l'elevato contenuto di fitocomposti con azione favorevole sull'organismo umano. Piuttosto diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo, l'asparago selvatico produce turioni di colore verde uniforme o con superficie mista di verde e viola. A cosa è dovuta questa differenza cromatica? È presto detto, il colore viola si ha in presenza di antociani, una classe di pigmenti responsabili dell'aspetto blu-violetto in diverse tipologie di prodotti ortofrutticoli. Nell'asparago selvatico, la colorazione violetta è presente in quei turioni che sono esposti direttamente alla radiazione solare, mentre le piante all'ombra producono turioni uniformemente colorati di verde. Questo perché gli antociani, grazie al loro potere antiossidante, proteggono le piante dai danni causati dalle radiazioni ultraviolette (UV). Infatti, in caso di esposizione a grandi quantità di radiazioni UV, la loro produzione aumenta immediatamente per compensare questa emergenza. Si potrebbe dire, metaforicamente, che con la sintesi di antociani, gli asparagi selvatici utilizzano una sorta di "protezione solare" che permette loro di non rimanere "scottati dal sole". Tuttavia, anche in presenza di antociani, i turioni di asparago selvatico corrono il rischio di rimanere "scottati in padella" per la loro prelibatezza. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #asparago #colore #antociani
	28	Mer	Grazie al progetto BiodiverSO, la parmigiana di melanzane alla pugliese è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è il libro di Giovanni Panza dedicato alla cucina popolare barese "Le checine de nononne" (Schena editore, 1982). L'autore descrive due modalità per preparare la parmigiana di melanzane. La prima, più semplice e veloce, per i giorni feriali, durante i quali c'è meno tempo da dedicare alla cucina, prevede che le melanzane siano semplicemente "*indorate e fritte condite con sugo rosso di pomodoro e passate al forno*". La seconda è per le festività, è molto più ricca e richiede più tempo per la preparazione: "*devi prima preparare un ragù con tutti i crismi e con le polpettine, come se dovessi fare il timballo. Dopo sistema le melanzane indorate e fritte in una teglia, a strati, aggiungi - per ogni strato - fette di mortadella, provoline spezzettate, uova sode sminuzzate e*

			quant'altro le tue possibilità economiche ti consentono. Ricopri ogni strato con sugo e polpettine e manda al forno". Anna Gosetti della Salda nel libro "Le ricette regionali italiana" (Casa editrice Solares, 1967), a pagina 883, nel capitolo riservato alla Puglia, riporta la ricetta della parmigiana di melanzane "alla Modugnese" in cui le melanzane anziché essere disposte a strati vengono condite ed arrotolate, quindi disposte nel tegame ed infornate. C'è anche il libro di Antonietta Pepe, intitolato "Le ricette della mia cucina pugliese" (Edizioni del riccio, 1991), che a pagina 121 riporta la ricetta della "parmigiana di melanzane". #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #melanzane #parmigiana #ricette #pat
	29	Gio	Oggi pubblichiamo un post (con ricetta) che ci è stato proposto da Maria Gonnella… Alla ripresa delle piogge, dopo il lungo riposo estivo, il terreno si copre di erbette spontanee, dalle variegate cicorielle alle bietoline fino alla borragine, per non citare le onnipresenti portulaca e ruchetta. Le erbette si mescolano frequentemente ad altri ingredienti nella cucina pugliese, ricca di ortaggi coltivati e selvatici. Dal timballo di cicorielle ai conchiglioni ripieni il salto è breve. Tra ricette di tradizione e ricette reinventate (magari soltanto per il fatto che alla mamma il classico cannellone ripieno di carne tritata non andava a genio), si moltiplicano i piatti in cui le erbe spontanee sono protagoniste. I conchiglioni con un ripieno di cicorielle e carne macinata sono la variante veloce del cannellone, quando non c'è il tempo in casa di tirare la sfoglia sottile, sottile. Pertanto, mentre la pasta cuoce, sempre molto al dente, si mescola la carne tritata soffritta con carota e cipolla, le cicorielle lessate, l'uovo, poco formaggio grattugiato e mozzarella tritata per ottenere un ripieno grossolano che andrà nei conchiglioni. Alla fine basterà disporli in una pirofila, cospargerli di formaggio e sughetto di pomodoro poco cotto, e passarli in forno per far amalgamare bene i sapori. Un'altra variante prevede la sostituzione del classico ripieno di ricotta e spinaci con ricotta ed erbette (in questo caso bietoline e borragine lessate insieme), con un pizzico di pepe bianco e noce moscata… buon appetito! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cicorielle #bietoline #borragine #ricette
	30	Ven	Il grande giorno è arrivato! Oggi pomeriggio, dalle 16.30 alle 18.30, non mancate all'evento in diretta per la presentazione dell'ebook dedicato ai prodotti agroalimentari tradizionali a base di ortaggi dei comuni di Polignano a Mare, Monopoli, Mola e Conversano. Per seguire la diretta è sufficiente collegarsi alla pagina Facebook del progetto (https://www.facebook.com/compagniadelcarosello/); sarà possibile porre domande ai relatori attraverso i commenti (sotto la pagina della trasmissione). L'ebook sarà liberamente scaricabile mediante un link che verrà comunicato durante l'evento.

			Condividete e… partecipate! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #evento #partecipazione #ebook
	31	Sab	«La cucina pugliese è fatta di semplicità e di fantasia, come umile e fantasioso è il popolo di questa terra… Non si può capire la cucina di Puglia se non si riesce a penetrare nella difficile e inaspettata bellezza di questo paesaggio (...)». Prendendo ispirazione da questa breve descrizione estratta da un documentario trasmesso nel 1967 dalla Rai (Piatti tipici pugliesi - Sapori di Puglia, Linea contro linea, a cura di Giulio Macchi), siamo felici di comunicarvi che da oggi è possibile effettuare il download dell'ebook "la compagnia del Carosello". L'ebook comprende una raccolta di notizie storiche, metodi di coltivazione, curiosità e ricette di ortaggi tradizionali dei comuni di Polignano a Mare, Monopoli, Mola di Bari e Conversano. Il download del libro è possibile previa la compilazione di un breve form disponibile al seguente link: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeBvwnvLFTE04WvEqoI4rxK-8toO9vi1h8ZuWPGFEa_ONnl6w/viewform pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #ebook #notiziestoriche #curiosita #ricette #ortaggi #varietalocali #pat
11	1	Dom	Oggi condividiamo un video in cui il prof. Santamaria descrive le caratteristiche della Cicoria puntarelle di Molfetta. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cicoriadimolfetta #varietalocale

	2	Lun	Nella tradizione, il Venerdì santo si consuma il calzone di cipollotti (sponzali). In passato il "calzone degli sponzali" veniva consumato durante la cena in cui si celebrava la promessa di matrimonio dei futuri sposi. In tono ironico e scherzoso, ancora oggi si suole dire «Bene, vi siete fidanzati: e a quando gli sponsali?». Oggi il calzone si prepara ancora in tutti i 208 comuni della Puglia con diversi ingredienti. È diventato il Re del banco di rosticcerie, pizzerie, panifici, oltre ad essere servito anche da alcuni ristoranti. Il calzone di sponsali per il suo delicato aroma e per il sapore dolce e appetitoso è divenuto una prelibatezza gastronomica tipica della cucina pugliese, che viene preparato nelle case in occasione di ricorrenze laiche o religiose. La Quaresima era ed è il periodo di massimo consumo quando nel passato c'era l'obbligo per i cattolici di osservare l'astinenza dalle carni. È una bella tradizione che consente di saldare il legame tra nonne e nipoti. Voi, come lo preparate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcaroselllo #sponzali #calzone #ricette
	3	Mar	Sei residente a Conversano, Mola di Bari, Monopoli o Polignano a mare? Hai un'età non superiore ai 29 anni? Sei laureato (almeno laurea triennale) e risulti disoccupato? Se in tutti i casi la risposta è "SI", possiedi tutti i requisiti per partecipare all'Avviso pubblico di selezione per l'attivazione di due borse di studio per attività del progetto "Compagnia del Carosello: Agro-Biodiversità e Comunità del Cibo" finanziato dal Bando Regionale Puglia Partecipa. IL BANDO SCADE IL 5 NOVEMBRE!!!

			La durata della borsa di studio, del valore di mille euro, è di due mesi con tutor il prof. Pietro Santamaria. Le attività che dovranno essere svolte dal borsista saranno quelle di raccolta di informazioni, documenti e dati sull'agro biodiversità delle colture orticole dei quattro comuni e di collaborazione del referente del progetto nelle attività di cittadinanza attiva previste dal Progetto nonché quelle di formazione, supervisione, monitoraggio e rendicontazione presso i quattro Comuni. La sede di attività del borsista sarà nei quattro comuni di Monopoli, Conversano, Mola di Bari e Polignano a mare, e gli spostamenti non saranno retribuiti a parte ma costituiranno parte integrante delle attività da svolgere contrattualmente. Le domande di ammissione alla selezione devono essere indirizzate al Comune di Monopoli – Dirigente Area Organizzativa Tecnica III, mediante consegna a mano oppure a mezzo raccomandata con avviso di ricevimento o tramite PEC all'indirizzo comune@pec.comune.monopoli.ba.it con esclusione di qualsiasi altro mezzo, entro le ore 12,00 del giorno 5 novembre 2020. http://www.comune.monopoli.ba.it/News/tabid/130/articleType/ArticleView/articleId/11434/language/it-IT/Compagnia-del-Carosello-due-borse-di-studio-per-under-29.aspx #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #avvisopubblico #borsedistudio
	4	Mer	Oggi pubblichiamo un post (con ricetta) che ci è stato proposto da Fabio Pellegrini… L'autunno è anche tempo di raccolta di mele cotogne, ricche di sali minerali e vitamine, povere di zuccheri e con basso contenuto calorico. Frutti a volte dimenticati, come dimenticati sono alcuni modi di utilizzo in cucina che permettono di apprezzare le peculiari caratteristiche organolettiche. I nostri contadini conservavano le mele cotogne in sporte di canne o vimini e le utilizzavano non solo per confetture e cotognate, bensì per altre ricette quasi del tutto dimenticate. Una di queste ricette, ancora realizzata dalla mia e forse da qualche altra famiglia di Polignano a Mare, viene denominata 'mele cotogne "tutt'une" alla contadina' (termine virgolettato usato a Polignano a Mare per indicare che tutti gli ingredienti si mettono a cuocere insieme nello stesso momento). Come si realizza questa ricetta? È presto detto. Pulire e tagliare due mele cotogne a tocchetti e metterle a cuocere in un tegame insieme a un bel cucchiaio di olio evo, una cipolla (possibilmente sponzale) tagliata finemente, una foglia intera di prezzemolo, tre o quattro pomodorini da serbo tagliati a metà, un po' d'acqua e un pizzico di sale. Far cuocere a fuoco moderato fino a quando le mele cotogne avranno raggiunto la consistenza desiderata. Conoscete questa ricetta? Anche voi la realizzate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #melecotogne #ricettacontadina #tradizione
	5	Gio	Conosci la 'Cima di cola'? Si tratta di un'antica varietà di cavolfiore (Brassica oleracea L. var. botrytis) che i baresi (non solo quelli del capoluogo…) hanno

			sempre privilegiato e consumato. In Italia 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'. Cinquant'anni fa la 'Cima di cola' era la principale varietà di cavolfiore coltivata in Puglia. La produzione era principalmente indirizzata al mercato interno a causa del particolare colore verde della "testa", mentre l'unico colore di cavolfiore commercializzabile con l'estero era quello di colore bianco. L'aumento degli scambi commerciali, ed in particolare il progressivo orientamento al prodotto da esportazione, ha concorso in modo decisivo alla riduzione della superficie coltivata con la 'Cima di cola' in Puglia. La pianta di questa varietà è abbastanza grande, 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 l'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. Nonostante il nome "cavolfiore" (fiore di cavolo), di questa specie non mangiamo il fiore. Infatti, la parte edule è costituita da apici meristematici ingrossati del futuro stelo fiorale: allo stadio di "gemma fiorale" molto grande prende il nome di "corimbo" (o "testa" o "palla"). Il peso finale della "testa" della 'Cima di cola' 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. Le esigenze climatiche di questa varietà sono simili a quelle del cavolfiore tradizionale. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimadicola #biodiversita #varietalocale
	6	Ven	Ricercatori del CNR di Bari hanno pubblicato i risultati di una ricerca che ha valutato l'influenza di tre metodi di cottura (bollitura, cottura a vapore e cottura a microonde) sulla composizione dei composti fenolici e sull'attività antiossidante totale di otto specie commestibili selvatiche mediterranee: a) asparago (Asparagus acutifolius); b) asfodelina (Asphodeline lutea); c) bietola comune (Beta vulgaris); d) aspraggine (Helminthotheca echioides); e) grespino (Sonchus oleraceus); f) tarassaco (Taraxacum officinale); g) boccione minore (Urospermum picroides); h) ortica (Urtica dioica). Nelle verdure crude, sono stati identificati diversi derivati dell'acido caffeico (cicorico, caftarico, clorogenico, neoclorogenico, 1,5 e 3,5-dicaeoilchinico) e flavonoidi (glicosidi di apigenina, luteolina, quercetina, isoramnetina, kaempferol). I trattamenti di cottura non hanno influenzato la composizione fenolica qualitativa, mentre i cambiamenti quantitativi sono stati registrati in alcuni composti fenolici e nel contenuto totale di fenoli. In generale, l'ebollizione ha ridotto il contenuto totale dei fenoli e l'attività antiossidante, mentre gli acidi cicorico, caftarico, clorogenico e la quercetina-3-

			rutinoside sono aumentati in alcune specie dopo la cottura a vapore e la cottura a microonde, mostrando una correlazione positiva con l'attività antiossdante. I risultati hanno confermato che la cottura a vapore e la cottura a microonde sono più delicate, in grado di aumentare la capacità antiossidante di alcune specie, producendo effetti benefici sulle loro proprietà nutraceutiche. Fonte: Sergio, L.; Boari, F.; Pieralice, M.; Linsalata, V.; Cantore, V.; Di Venere, D. Bioactive Phenolics and Antioxidant Capacity of Some Wild Edible Greens as Affected by Different Cooking Treatments. Foods 2020, 9, 1320. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #asparago #asfodelina #bietolacomune #aspraggine #grespino #tarassaco #boccioneminore #ortica #cottura #caratteristichenutrizionali https://www.mdpi.com/2304-8158/9/9/1320?fbclid=IwAR2mhV4dI57aCDk1GU3qCCuMUGpbUodJ6RItfza3DKAS8CY0whM6KaiZKYk
	7	Sab	Voglia di gustare qualcosa di buono da assaporare in famiglia subito dopo aver sfornato? Oggi vi proponiamo una ricetta realizzata da Angelo Signore: torta salata con cicorielle selvatiche. Come si prepara? Angelo ha realizzato la base preparando una classica pasta brisè ma potete dare sfogo alla fantasia realizzando l'impasto che più vi piace… anche il classico impasto del calzone di cipolle. Le cicorielle vanno mondate, lavate e bollite in acqua salta. Quindi, si procede ad insaporirle saltandole in padella con olio extra vergine d'oliva, aglio e peperoncino. Stendere l'impasto in una teglia da forno, farcire con le cicorielle saltate ed aggiungere un po' di stracciatella in alcuni punti. Potete sostituire la stracciatella con pezzetti di mozzarella fiordilatte, scamorza affumicata o altro formaggio fresco a pasta filata. Infornare in forno preriscaldato a 180 °C, cuocere per circa 20 minuti et voilà, la cena è servita..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cicorielle #tortasalata #ricetta
	8	Dom	Carota di Polignano, Barattiere, Cicoria di Molfetta tra i protagonisti di questo video realizzato e trasmesso dal TGR Puglia #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carotadipolignano #barattiere #cicoriadimolfetta #tradizione #innovazione #gastronomia #biodiversita #dietamediterranea https://www.rainews.it/tgr/puglia/video/2020/10/pug-agro-biodiversita-puglia-tecniche-agroalimentari-dieta-mediterranea-b7611527-281a-4c3b-bd2b-961082fcd666.html

	9	Lun	Benny Leoni ci mostra alcune foto realizzate in giro per le contrade e strade poderali di Mola di Bari, Monopoli, Polignano a Mare e Conversano. È interessante notare numerosi campi coltivati con l'ortaggio presente in ogni minestra… il prezzemolo.

			Si tratta di una coltura ben presente nelle nostre zone che tuttavia non viene "considerata" come meriterebbe. Spesso, infatti, il prezzemolo viene regalato come "omaggio" del fruttivendolo per la spesa effettuata per altri prodotti ortofrutticoli. Ma il prezzemolo ha una dignità pari a tanti altri ortaggi… e forse sorprenderà il fatto che circa l'80% della produzione italiana è pugliese. Per quali pietanze preferite utilizzare il prezzemolo? E a questo punto la domanda nasce spontanea: crudo o cotto? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #prezzemolo #ricette
	10	Mar	Nel libro Piante spontanee nella cucina tradizionale molese, di Bianco, Mariani e Santamaria (2009), è riportato un ricordo di Mario Ventura, indimenticabile maestro, scrittore e conduttore di programmi radiofonici e televisivi sulle tradizioni di Mola di Bari, a proposito dei sivoni (i grespini): "Sivoni è una parola dialettale italianizzata. La parola dialettale molese è i sevèune. I sivoni sono quelle piante erbacee che nascono spontaneamente su terreni incolti (quasi tutte le mangerecce): cicoriette di campagna, cristalli, caccialepri, bietoline selvatiche, rapeste (rape selvatiche), paparina (foglie della pianta del papavero che si raccolgono in inverno), l'ortica (a rogne), la rucola selvatica, gli asparagi. La parola sivoni deriva dall'italiano sovescio che è quella pratica agraria che consiste nel sotterrare le piante erbacee nel terreno sul quale sono cresciute per arricchirlo di sostanze organiche. A sua volta, sovescio deriva dal latino subigo, spingere sotto. Da un vecchio contadino ho sentito l'espressione dialettale sceme a sevesceia, andiamo a sotterrare i sivoni. Nella cultura contadina era consuetudine che il contadino lasciasse, nel tempo, di tanto in tanto, pezzi di terra incolti, a riposare, sulla quale nascevano spontaneamente tanti tipi di piante erbacee e fra queste i sivoni. Questo lasciare riposare la terra viene da molto lontano nel tempo; anche i vecchi marinai, molti anni addietro, sospendevano spontaneamente la pesca con le paranze per un mese senza costrizione alcuna (oggi è il fermo biologico). Periodo sabbatico? Forse! #pugliapartecipa #compagniadelcarosello #piantespontanee #tradizione #cucina #moladibari
	11	Mer	Indovina il peso quiz… abbiamo raccolto questo frutto di Carosello versione "jumbo": chi riesce ad indovinare il peso? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carosello #frutto
	12	Gio	A quando risale l'utilizzo documentato degli sponsali (o sponzali)? L'utilizzo degli "sponsali", riferito ai cipollotti, compare nell'opera "Vocabolario napoletano lessigrafico e storico" di Vincenzo De Ritis (1845). L'autore scrive: «*Le cipolline che germogliano fan corona alla cipolla principale, per divenire distaccandosi da quelle piante principali anch'esse, diconsi tra noi Sponsali*». Lucia D'Ippolito nella pubblicazione "L'alimentazione nei secc. XVI e XVII in un Monastero femminile: S. Maria del Carmine di Putignano" (1995), rende noto che nel 1572-1573 in tale Monastero: «*erano largamente consumati gli ortaggi come cauli, cicorie, finucchi, sparaci… e nei mesi di marzo e aprile si aggiungevano fave nuove e "sponzali"*».

			Un'altra interessante testimonianza da cui si evince il comune consumo degli sponzali nel Cinquecento è rappresentata dal dipinto "Il mangiafagioli" di Annibale Carracci del 1583-1584; nella tela un popolano è seduto ad un tavolo per consumare, con evidente appetito, un pasto a base di fagioli (Occhiopinto), sponzali, funghi e pane, accompagnato da vino bianco. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #spoanzali #storia #documentistorici
	13	Ven	Nel 2019 l'asparago selvatico è stato inserito nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Ai fini delle prove documentali per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, si hanno notizie dell'uso degli asparagi in Puglia sia come alimento che come medicinale già nel 1785 nelle "Memorie storiche di Cerignola": «*Asparago (scient. Asparagus officinalis L., dial. Spàrege). Gli Asparagi, le Cicorie silvestri, ed ogni altra sorta di erba destinata all'uso umano, e medicinale, nascono in abondanza in questi terreni per potersene a dovizia provvedere*» (T. KIRIATTI, Memorie istoriche di Cerignola, Napoli, nella stamperia di Michele Morelli, 1785, p. 140-141). Anna Gosetti della Salda nel libro "Le ricette regionali italiana" (Casa editrice Solares, 1967), a pagina 882 e 891, nel capitolo riservato alla Puglia, descrive due modi di preparare gli asparagi selvatici secondo due ricette tipiche della cucina dauna: mazzetti di asparagi fritti e la frittata di asparagi. Nel "Vocabolario botanico martinese" di Selvaggi E. (1950, Editore A. De Robertis), a pagina 218, l'autore fa una descrizione della pianta e delle abitudini popolari dell'epoca relative alla vendita degli asparagi nel territorio martinese: «*Gli asparagi, raccolti da donne del popolo, si vendono affasciati in mazzolini e si gustano, come alimento signorile, nei vari noti modi*». Nella guida al riconoscimento e ricette delle piante spontanee della flora molese: "*I fogghie de fore*", pubblicato dal mensile locale Realtà Nuove di Mola di Bari nel 1995, viene riportata una descrizione botanica della pianta (pag. 8) e alcune ricette tipiche del territorio a base di asparagi selvatici (pagine 13 e 14). #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #asparago #asparagoselvatico #pat
	14	Sab	In una pentola con l'acqua in ebollizione, orecchiette fresche fatte in casa (meglio se integrali) e cime di rapa vengono cotte assieme. Dopo pochi minuti si procede a scolare e condire con abbondante olio extravergine d'oliva "a crudo"… et voilà, ecco pronto un grande piatto della tradizione gastronomica pugliese. C'è anche la variante che si condisce con olio extravergine d'oliva fatto soffriggere con spicchi d'aglio, peperoncino e qualche pezzettino di alice dissalata. Qualcuno aggiunge anche dei pezzetti di pomodoro fresco per arricchire di colore questo primo piatto oramai noto anche oltre i confini della Puglia. In base ad alcune testimonianze storiche, la presenza delle orecchiette in Puglia risalirebbe alla seconda metà del 1500. Sembra che il loro nome derivi da un dolce ebraico denominato le "Orecchiette di Aman". Le orecchiette sono un prodotto agroalimentare tradizionale pugliese, così come lo sono le cime di rapa.

			Le orecchiette con le cime di rapa rappresentano un caposaldo della tradizione regionale, ma rispecchiano anche i principi che stanno alla base della Dieta Mediterranea. Una porzione fornisce poco più di 430 chilocalorie, più di dieci grammi di fibra alimentare e una buona dose di acidi grassi monoinsaturi, oltre a proteine e carboidrati complessi. Inoltre, la presenza delle cime di rapa assicura l'assunzione dei glucosinolati (noti per la loro azione anticancerogena), vitamine e sali minerali, mentre le alici apportano acidi grassi insaturi del tipo omega 3. Ci sarebbe da discutere anche del piacere al palato che si prova assaporando tale piatto… ma questa è tutta un'altra storia..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #orecchiette #cimedirapa #orecchietteecimedirapa #ricette #dietamediterranea #glucosinolati
	15	Dom	Micaela Rago, Francesca Liotine, Federica Fortunato, Antonella Brunetti… quattro alunne di 13 anni che frequentano la 3A della Scuola media Alighieri-Tanzi di Mola di Bari, letteralmente rapite dalla Compagnia del Carosello, hanno da subito manifestato l'intenzione di dare il loro piccolo contributo. Penna e quaderno per prendere appunti durante l'evento del 30 ottobre ed estrapolare i contenuti chiave… all'opera in cucina per immortalare le ricette preparate con le loro manine (orecchiette comprese 😊)... App varie… ed ecco, il video-spot che hanno realizzato nell'ambito dell'insegnamento di educazione civica con la supervisione della docente Rosa Innamorato. Buona visione! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #partecipazione #scuola #moladibari #video #spot

	16	Lun	Elegante, ispida e irritante… di cosa stiamo parlando? Il suo nome scientifico è Urtica dioica L., per gli amici ortica. Non stupirà il fatto che il termine "Urtica" deriva da "ùrere" (bruciare) e "tactus" (il tatto), ovvero "pianta bruciante al tocco". L'ortica, infatti, ha un portamento eretto con grandi foglie che ricordano quelle della menta, ma è ricoperta ovunque di peli con ghiandole urticanti. Sarà per questo che nel linguaggio dei fiori all'ortica viene attribuito il significato di crudeltà? Può darsi, tuttavia quest'ortaggio selvatico ha del buono (contiene vitamine e sostanze antiossidanti) ed è… buono. In cucina, le foglie di ortica possono essere utilizzate, dopo breve sbollentatura, per preparare risotti, minestre, frittate, torte salate, contorni, condimenti e ripieni. Foglie e steli possono anche essere surgelati (sempre previa sbollentatura) o essiccati a bassa temperatura (35-45 °C); in quest'ultimo caso l'ortica frantumata può essere cosparsa direttamente sul piatto da insaporire. A voi piace l'ortica? In che modo la utilizzate? Vorreste condividere con noi le vostre ricette (e foto)? We want you..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #ortica #utilizzi #ricette
	17	Mar	Avete mai sentito parlare della cucina fusion? Detto in parole semplici, si tratta di quel tipo di cucina che combina, in maniera esplicita, ingredienti e ricette provenienti da tradizioni culinarie che si "fondono" tra loro. Vi abbiamo già parlato dello tzatziki, una ricetta tipica della cucina greca, a base di yogurt e cetrioli. Oggi vi proponiamo una versione con l'utilizzo del Carosello

			in sostituzione del cetriolo. La preparazione è molto semplice: pulire e tagliare a pezzetti i frutti di Carosello; frullare l'ortaggio e successivamente mantecare con yogurt greco, olio extra vergine d'oliva, pepe e aglio. Vi piace l'idea di combinare agrobiodiversità con innovazione gastronomica? Vi piacerebbe condividere con noi le vostre sperimentazioni in cucina? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carosello #tzatziki #cucinafusion #agrobiodiversità #innovazionegastronomica
	18	Mer	Stiamo cercato proprio te!!! È stato ripubblicato sull'Albo Pretorio del Comune di Monopoli l'Avviso pubblico di selezione per l'attivazione di due borse di studio per le attività del progetto "Compagnia del Carosello: Agro-Biodiversità e Comunità del Cibo" finanziato dal Bando Regionale Puglia Partecipa. La durata della borsa di studio, del valore di mille euro, è di due mesi con tutor il prof. Pietro Santamaria. Le attività che dovranno essere svolte dal borsista saranno quelle di raccolta di informazioni, documenti e dati sull'agro biodiversità delle colture orticole dei quattro comuni e di collaborazione nelle attività di cittadinanza attiva previste dal Progetto nonché quelle di formazione, supervisione, monitoraggio e rendicontazione presso i quattro Comuni. La sede di attività del borsista sarà nei quattro comuni di Monopoli, Conversano, Mola di Bari e Polignano a mare; gli spostamenti non saranno retribuiti a parte ma costituiranno parte integrante delle attività da svolgere contrattualmente. Possono partecipare alla selezione i giovani che alla data di presentazione della domanda, siano in possesso dei seguenti requisiti: essere residenti nei Comuni di Conversano, Mola di Bari, Monopoli, Polignano a mare; avere una età massima di 29 anni alla data di presentazione della domanda; essere disoccupati; non aver riportato condanne penali, non avere carichi penali pendenti ed essere in possesso dei diritti politici e civili; ed aver conseguito la laurea triennale. Le domande di ammissione alla selezione devono essere indirizzate al Comune di Monopoli – Dirigente Area Organizzativa Tecnica III, mediante consegna a mano oppure a mezzo raccomandata con avviso di ricevimento o tramite PEC all'indirizzo comune@pec.comune.monopoli.ba.it con esclusione di qualsiasi altro mezzo, entro le ore 12,00 del giorno 30 novembre 2020. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #avvisopubblico #borsedistudio http://www.comune.monopoli.ba.it/News/tabid/130/articleType/ArticleView/articleId/11434/language/it-IT/Compagnia-del-Carosello-due-borse-di-studio-per-under-29.aspx
	19	Gio	Nel 2018 la bietola selvatica è stata inserita nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è una testimonianza nel paragrafo "La pesca – la caccia – i prodotti spontanei" della Relazione della Camera di Commercio ed arti di Capitanata al Ministero di Agricoltura, Industria e Commercio del 1864: «*Secondo le stagioni, le donne villeruole e spesso i terrazzani, recano in piazza*

			*le cicorie, i finocchietti, le cime-amarelle (*Sinapis genicolata*), la ruca, il cardoncello, i marasciuoli o amaruoli (*Diplotaxis appula*), la bietola, la boragine, il cardo d'acqua, il cappero che si confeziona in aceto, i bulbi del lampasciuolo o vampaggiuolo* (Muscari comosum*), i funghi di cui si fa grande smercio; (...). In una parola, se il nostro contadino non può coltivare un proprio campo, si studia trarre dalle estese ed incolte campagne quello che può fruttargli il pane ed onesta fatiga*». Il mensile locale Realtà Nuove di Mola di Bari ha pubblicato nel 1995 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. Le pagina 10 e 17 riportano, rispettivamente, la descrizione della specie e le principali ricette a base di Bietola comune tipiche della cucina tradizionale molese. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #bietolaselvatica #pat #biodiversita #moladibari
	20	Ven	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. Le fave novelle si mangiano crude quando i semi sono piuttosto teneri, mentre quando il seme diventa più grande e comincia ad indurirsi vengono consumate previa cottura. A Bari, un detto popolare recita: «A San Nicola ogni fava ha la testa nera», perché tra il 7 e il 9 maggio a Bari si celebra la festa del Santo Patrono, San Nicola, ed è in questo periodo che le fave vengono raccolte e vendute per essere consumate crude come ortaggio fresco. Dopo la festa di San Nicola, invece, il "nasello" (la proliferazione a forma di tubercolo che si forma sul seme: la caruncola) diventa scuro e i semi non sono più teneri e buoni per essere consumati crudi. Gli fa eco l'antica filastrocca che tradotta dal dialetto ischitàno recita: «A Santa Restituta le fave sono indurite, le quaglie sono passate e i turchi sono partiti». Praticamente, il 17 maggio, giorno in cui si festeggia la Compatrona dell'isola, le fave sono ormai indurite, ricordando la data in cui vi fu la fine del saccheggio da parte dei pirati saraceni, proprio grazie all'intervento della Santa. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #favanovella #tradizioni #dettipopolari
	21	Sab	L'accoppiata tra alici e cime di rape non è infrequente nella cucina pugliese, basti pensare, per esempio, alle orecchiette con le cime di rapa, che in molti luoghi chiamano in causa un po' di alici sotto sale. Ma oggi vi proponiamo una ricetta assai gustosa in cui le alici sono preponderanti rispetto alle cime di rapa. Gli ingredienti e la modalità di preparazione ce le ha fornite Vito Buono nel suo blog

			(il turista alla tavola del contadino) lanciato sul sito web del progetto BiodiverSO. Quali sono gli ingredienti della ricetta? Mollica di pane, pomodorini al filo, aglio, olio d'oliva, sale e formaggio pecorino. Come si prepara? Le alici vanno eviscerate, decapitate, private della lisca e pulite; le cime di rapa saranno invece cotte al dente in acqua salata e quindi scolate; a parte si preparerà un trito di prezzemolo, peperoncino e aglio che si unirà alla mollica di pane raffermo sminuzzata finemente e al pecorino grattugiato. A questo punto si passano la metà di cime di rapa in una pirofila o terraccotta bassa col fondo unto con un po' d'olio e su di esse si stende uno strato di alici, quindi si condisce con il trito di cui s'è detto; seguirà un altro strato di cime di rapa coperte da un altro strato di alici e ancora condite col trito e qualche pomodorino al filo a pezzi e un filo d'olio d'oliva; quindi si inforna per una decina di minuti e comunque fin tanto che comparirà una leggera doratura. Taluni il trito lo inumidiscono con un bicchierino di vino bianco secco e ci aggiungono un po' d'origano. Come si degusta questo piatto? Per questa domanda crediamo che ognuno di voi potrà dare una risposta personalizzata. Buon appetito..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimedirapa #alici #ricetta #tradizioni
	22	Dom	Due borse di studio per le attività del progetto "Compagnia del Carosello". Se ne parla anche nell'intervista al prof. Santamaria trasmessa in un servizio del TG3 Puglia. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #borsedistudio #avvisopubblico https://www.rainews.it/tgr/puglia/video/2020/11/pug-Compagnia-del-Carosello-ortaggi-tradizionali-Puglia-f17472b7-32b3-4dd8-b786-03603e3508bb.html

	23	Lun	Qual è la percentuale di cime di rapa che mediamente utilizziamo dopo le operazioni di mondatura? Potrà sembrare strano ma difficilmente si supererà il 40%. È come se le cime di rapa ci fossero costate tre volte di più di quanto le abbiamo pagate… Senza contare i costi per la raccolta e lo smaltimento dei rifiuti… Ma perché eliminare tutte le foglie grandi oltre quelle più esterne e rovinate? Si possono utilizzare. Prendetele, sfibrate le costole, tagliatele in più parti, lavatele accuratamente e mettetele a stufare a fuoco lento e moderato nella loro acqua in una capace pentola di cotto, su un letto abbondante di cipolla, colorato da pochi pomodorini al filo, uno spicchio d'aglio, una foglia di alloro, poco sale, olio e peperoncino… e poi? Un bel panino farcito con le cime di rapa. Consigli tratti da un articolo di Antonella Berlen… #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimedirapa #paninofarcito #ricette https://biodiversitapuglia.it/un-panino-farcito-con-le-cime-di-rapa/
	24	Mar	"Stamatìne me so alzate che nu belle penzjire… ca tenghe nu sevone jinde a la cape… mo me ne fuscech'e" (Stamattina mi sono alzato con un bel pensiero… ho un sivone in testa… ora devo scappare via). È un detto barese. Grespino o

			sivoni? In realtà, numerosi sono i sinonimi ed i termini dialettali utilizzati per indicare quest'ortaggio spontaneo: crespigno, crespino spinoso, sonco, cicerbita, grespigno, sevone, sevèune, sevoune, sivone, zzanguni. In alcuni comuni, tra cui Mola, il termine dialettale è stato italianizzato: i sivoni. Sono presenti ovunque, nei terreni incolti, negli orti, nei giardini, nelle colture e lungo i bordi stradali, nelle fessure dei marciapiedi e nelle crepe dei muri. Mario Ventura, maestro in pensione, scrittore, conduttore di programmi radiofonici e televisivi sulle tradizioni di Mola di Bari, a proposito dei sivoni scrive: «Sivoni è una parola dialettale italianizzata. La parola dialettale molese è "i sevèune". I sivoni sono quelle piante erbacee che nascono spontaneamente su terreni incolti (quasi tutte le mangerecce): cicoriette di campagna, cristalli, caccialepri, bietoline selvatiche, rapeste (rape selvatiche), paparina (foglie della pianta del papavero che si raccolgono in inverno), l'ortica (a rogne), la rucola selvatica, gli asparagi. La parola sivoni deriva dall'italiano "sovescio" che è quella pratica agraria che consiste nel sotterrare le piante erbacee nel terreno sul quale sono cresciute per arricchirlo di sostanze organiche. A sua volta, "sovescio" deriva dal latino "subigo", spingere sotto. Da un vecchio contadino ho sentito l'espressione dialettale "sceme a sevesceia", andiamo a sotterrare i sivoni. Nella cultura contadina era consuetudine che il contadino lasciasse, nel tempo, di tanto in tanto, pezzi di terra incolti, a riposare, sulla quale nascevano spontaneamente tanti tipi di piante erbacee e fra queste i sivoni. Questo lasciare riposare la terra viene da molto lontano nel tempo; anche i vecchi marinai, molti anni addietro, sospendevano spontaneamente la pesca con le paranze per un mese senza costrizione alcuna (oggi è il fermo biologico). Periodo "sabbatico"? Forse!». #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #grespino #sivoni #tradizioni #dettipopolari
	25	Mer	Per la serie indovina il peso quiz… chi riesce ad indovinare il peso di questo Carosello gigante? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carosello #frutto
	26	Gio	Siete alla ricerca di ortaggi a chilometro zero? Ecco, ad un angolo tra due strade di Mola di Bari, la sedia allestita da un agricoltore per esporre e vendere i prodotti del suo orto… con messaggio promozionale contro il logorio della vita moderna..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #moladibari #sedia #tradizione #ortaggi #chilometrozero
	27	Ven	La Cicoria di Molfetta è una varietà locale più rustica e più resistente al freddo delle altre varietà locali pugliesi di cicoria catalogna. Le eccellenti proprietà nutrizionali e la scarsa diffusione extra-regionale di questo prodotto suggeriscono alcune modalità di trasformazione atte a promuoverne il consumo al di fuori della tradizione regionale, ad ampliarne la destinazione culinaria e a valorizzarne le proprietà nutrizionali. Da una parte, si ipotizza di ampliare il consumo di prodotto crudo attraverso una minima lavorazione di IV gamma che consenta l'impiego immediato del prodotto acquistato e ne faciliti il trasporto; dall'altra, si propone una trasformazione più elaborata allo scopo di promuovere

			un prodotto cotto di V gamma, da consumare tal quale o come ingrediente di piatti più complessi. Grazie al progetto BiodiverSO la cicoria di Molfetta è stata inserita, nel 2015, nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Per quanto concerne le prove documentali necessarie a comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è stato possibile dimostrare questo requisito riportando vari documenti, tra cui il libro "Orticoltura salentina" (1914) dell'autore Mannarini A. Una foto della Cicoria di Molfetta è riportata nel libro "Orticoltura" (1990) a cura di Bianco e Pimpini (Patron editore, Bologna). Inoltre, diverse ditte sementiere pugliesi hanno in catalogo la cicoria catalogna, compresa la varietà locate di Molfetta. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cicoriadimolfetta #pat #biodiverso
	28	Sab	Oggi condividiamo post con ricetta di Tonia Scatigno che ci propone la preparazione del calzone di sponzali di sua mamma, tramandata in famiglia di generazione in generazione. Per il ripieno si usano sponzali (tutti da cima a fondo), pecorino grattugiato (o ancora meglio ricotta forte), un uovo, olive denocciolate. Si procede facendo appassire gli sponzali (lavati e privati solo delle foglie più dure e tagliati grossolanamente) con qualche cucchiaio di olio evo, qualche pomodorino e un po' di sale. Dopo aver fatto raffreddare si aggiunge pecorino e uovo (e a piacere le olive denocciolate). Si riveste uno stampo con un disco di pasta all'olio, possibilmente di farina integrale (per intenderci la pasta dei taralli), si versa all'interno il ripieno e si ricopre con altro disco di pasta all'olio. Si procede, quindi, con la cottura in forno a 180 °C circa. Buon appettito..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #sponzali #calzone #ricettadifamiglia
	29	Dom	Sulle note di "Rains Will Fall", oggi vi proponiamo questo video che mostra la raccolta della Carota di Polignano nei campi dell'azienda agricola "La Colorata" di Stani Frugis. Tutte le operazioni di raccolta vengono eseguite esclusivamente a mano per evitare di danneggiare il fittone, fragilissimo. Nel 2017 l'azienda ha registrato il marchio "La Viola di Polignano" ai fini della commercializzazione e valorizzazione di questa peculiare varietà locale. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carotadipolignano #laviolladipolignano #marchioregistrato #raccolta #valorizzazione #commercializzazione https://www.youtube.com/watch?v=KLclXxjy0M8&feature=youtu.be

	30	Lun	Oggi condividiamo post con ricetta di Antonella Epicoco che ci propone la parmigiana di zucca come variante della parmigiana tradizionale. Ingredienti: 1 kg di zucca, 400 g di scamorza affumicata, 150 g di prosciutto cotto, sugo di pomodoro q.b., farina q.b., formaggio grattugiato q.b., pangrattato q.b., olio extravergine di oliva, sale q.b. Procedimento: pulire la zucca dai semi e dalla buccia, tagliarla a fette sottili, dividere le fette in 2 – 3 pezzi e infarinarli leggermente. Distribuire l'olio sul

			fondo della teglia e giusto quel po' di sugo che servirà a rendere più vivo il colore della nostra parmigiana. Adagiare poi i pezzi di zucca che andranno a costituire il primo strato e, su questo, il sale che è necessario, poi ancora un po' di sugo, il formaggio grattugiato, la scamorza e il prosciutto cotto. Procedere in questo modo fino al termine degli ingredienti e ultimare con le fette di zucca che costituiranno lo strato superiore, insieme ad altro sugo, formaggio e a una spolverata di pangrattato. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti. Ci fate sapere se la realizzate e se vi è piaciuta? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #zucca #parmigiana #ricette
12	1	Mar	A giugno 2015 la Cima di cola è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia grazie al progetto BiodiverSO. Si tratta di una varietà locale coltivata in piccolissimi appezzamenti. Il prodotto è destinato esclusivamente al consumo locale; si trova in prevalenza in mercati rionali e piccoli punti vendita. Ai fini delle prove documentali per dimostrare la tradizionalità del prodotto per un periodo di almeno 25 anni, vi sono diverse segnalazioni, tra cui quella di Cesare Giulivi, 1984: Commercializzazione del Cavolfiore sui mercati nazionali ed esteri. Primo convegno nazionale sul cavolfiore. 5 aprile 1964, Fano. Inoltre, Sul listino prezzi del Mercato Ortofrutticolo all'Ingrosso di Bari di anni diversi è riportata l'indicazione "Cavolfiori C. dicola al pezzo" e Cavolfiori C. dicola al fascio". Le foto condivise riportano due estratti del 14 aprile 1966 e del 12 aprile 1985. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimadicola #pat #biodiverso
	2	Mer	Vi ricordate di Giovanni e Maia e del loro orto situato in contrada Conchia a Monopoli (ai piedi del monte San Nicola)? A fine estate questa giovane coppia ha raccolto dei pomodori "speciali"… perché cresciuti solo con acqua, sole ed amore per la terra. I pomodori sono stati sistemati in cassette di legno per essere consumati durante l'autunno e l'inverno… ed ecco un primo piatto che Maia ha realizzato con questi pomodori e la ruchetta selvatica raccolta sempre nel loro orto..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #pomodori #pomodoridaserbo #ruchetta #primopiatto #orto #Monopoli
	3	Gio	Sapevate che l'orobanche, oltre che gustosa, è anche buona per l'organismo? Infatti, è molto ricca in fibra ed ha un basso valore calorico. Tra i minerali, è molto ricca di potassio, ha un buon contenuto di calcio e magnesio e bassissimi livelli di sodio e nitrato. Un aspetto molto interessante dei "turioni" di orobanche è l'elevatissimo potere antiossidante. Gran parte dell'azione antiossidante è dovuta alla presenza dei polifenoli, considerando che il contenuto totale di questi composti è di circa 550 mg/100 g di prodotto. I composti fenolici sono i principali responsabili dello spiccato sapore amaro dei "turioni", per cui si rende necessario il processo di deamarizzazione prima del loro consumo. Tuttavia, è importante sottolineare che circa il 90% dei polifenoli contenuti nei turioni di orobanche è costituito da una particolare sostanza chiamata verbascoside che, secondo diverse

			evidenze scientifiche, mostrerebbe una significativa azione antinfiammatoria. Pertanto, potremmo dire che il succiamele delle fave lascia l'amaro in bocca ma fa bene all'organismo. La medicina popolare attribuisce all'orobanche proprietà antimicrobiche. Effettivamente, secondo alcuni studi gli estratti del succiamele delle fave mostrano un effetto inibitorio contro alcuni ceppi batterici di *Salmonella enteridis* (salmonellosi) e della *Listeria monocytogenes* responsabile della listeriosi. Che ne pensate di questa specie selvatica superfood? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #orobanche #succiameledellefave #gusto #salute #caratteristichenutrizionali
	4	Ven	Tempi duri per i ristoratori. Oltre alle consegne a domicilio un modo per sostenere i ristoratori viene dal MiPAAF che con il Fondo Ristorazione dà una risposta immediata alle difficoltà di migliaia di aziende impegnate nella filiera sostenendo cibo italiano di qualità, a partire dai prodotti DOP e IGP, valorizzando il territorio. Attraverso una procedura semplice e immediata, vengono destinati al settore 600 milioni di euro da utilizzare per l'acquisto di prodotti 100% Made in Italy. Le richieste possono essere presentate fino al 15 dicembre. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #ristorazione #sostenereilciboitaliano #fondoristorazione #madeinitaly #valorizzazione https://www.portaleristorazione.it/?fbclid=IwAR2qY3c60d2L86sjknO1mTHl6kLdF21xGRGxhazBThIpNt2FTKfkIuwAmHw
	5	Sab	Oggi condividiamo la ricetta del "rotolo di frittata al caciocavallo farcito con asparagi". Ingredienti: 6 uova, caciocavallo podolico semi stagionato grattuggiato 100 g, asparagi selvatici 200 g (già mondati e lavati), pancetta tesa 150 g, 1/2 cipolla bianca, olio extravergine d'oliva, sale, pepe q.b. Procedimento: Mondare la cipolla, tagliarla a julienne. Rosolare per 5 minuti in una padella anti-aderente la cipolla con olio evo e pancetta tesa. Tenere da parte. Gli asaparagi vanno posti in una ciotola di vetro conditi con olio evo, sale e pepe, e coperti con abbondanti strati di pellicola per alimenti vanno cotti in forno a microonde per 5 minuti alla massima potenza (questa cottura ci permette di ottenere degli asparagi cotti ma croccanti, ed inoltre ci permette di preservare tutte le sostanze nutritive presenti all'interno dell'asparago). Dopo la cottura unire gli asparagi alla pancetta tesa precedentemente rosolata. In una ciotola di vetro unire e mescolare le uova, il caciocavallo semistagionato gratuggiato, il sale ed il pepe. Cottura: In una padella antiaderente su fiamma moderata versare 1/4 del composto di uova e formaggio e lasciare cuocere sino a che non risulti semi-cotto, a questo punto aggiungere 1/4 della farcia composta da asparagi e pancetta e con l'aiuto di una spatola da cucina spostare la frittatina sul bordo della padella ed iniziare ad arrotolare. Sempre mantenendo la frittata all'interno della padella, aggiungere ancora 1/4 di composto di uova e formaggio che si unirà al precedente attraverso il fenomeno della denaturazione proteica per mezzo del calore…procedere come prima aggiungendo la farcia agli asparagi e continuando

			ad arrotolare. Fare questa operazione sino a che non termina il composto di uova e formaggio. Tagliare a fette spesse 2 cm. Servire ben calda accompagnata da misticanza o valerianella condita con sale, olio evo e succo di limone… buon appetito! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #asparagi #frittata #rotolo #ricetta
	6	Dom	Oggi vi proponiamo il video "Cime di rape" dei Mezzotono. Il brano è in dialetto barese e parte da una lista di piatti tipici nostrani. E' eseguito dalla Piccola orchestra barese senza strumenti, formata da Fabio Lepore, Marco Giuliani, Daniela Desideri, Andrea Maurelli e Gaia Gentile. Il testo di Cime di rape è tratto da una poesia dialettale del 1978 di Vincenzo Dammacco: La checcina noste. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimedirape #poesia #dialetto #branomusicale https://www.youtube.com/watch?v=9dBs--MbHqY&feature=youtu.be

	7	Lun	Con l'arrivo dell'Immacolata in Puglia si entra ufficialmente nel vivo delle feste natalizie. La vigilia è il giorno più rappresentativo di questa festività tra sacro e profano. Per giorni si accumulano con cura vecchi pezzi di legno da ardere la notte del 7 dicembre, alla vigilia dell'Immacolata, con fuochi giganteschi e memorabili. A questo rito si accompagnano degustazioni di prodotti tipici locali, mentre la tradizione vuole che in tutte le famiglie pugliesi che si rispettino, si preparino le rinomate frittelle o i panzerotti, a seconda delle zone della regione. La farcitura prevede l'utilizzo di ricotta "forte", le alici oppure tonno, pomodori e capperi o, semplicemente, con pomodoro e mozzarella per accontentare i più piccoli. Voi preparate i panzerotti per la vigila dell'Immacolata? Come li farcite? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #immacolata #frittelle #panzerotti #tradizioni
	8	Mar	L'8 Dicembre, la Festa dell'Immacolata Concezione, è per tradizione una festa molto partecipata in tutta Italia e celebrata, soprattutto in Puglia, per rinnovare l'annunciazione religiosa. È la ricorrenza più importante dell'Avvento, festeggiata in diverse zone d'Italia con l'accensione di fuochi, accompagnati da libagioni e degustazioni gastronomiche. Secondo la tradizione, per la festa dell'Immacolata non può mancare il baccalà. Voi come lo preparate? Conoscete tradizioni o aneddoti locali legati a questa ricorrenza? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #immacolata #festa #falò #baccalà #tradizioni
	9	Mer	Recentemente, ricercatori dell'Università di Campobasso e di Palermo hanno pubblicato un articolo scientifico in cui vengono analizzate tre specie di piante selvatiche commestibili appartenenti alla famiglia delle Asteracee, consumate solitamente nella dieta mediterranea: radicchiella vesicaria (Crepis vesicaria L.), grespino spinoso (Sonchus asper (L.) Hill) e grespino comune (Sonchus oleraceus L.). Le tre specie sono state analizzate per la loro composizione nutrizionale e il contenuto di carotenoidi, tocoferoli, tiamina e riboflavina. Sono state trovate basse quantità di tiamina e riboflavina, ma buone dotazioni di xantofille (violaxantina, neoxantina, luteina, zeaxantina e β-criptoxantina) e

			caroteni (α-carotene, β-carotene, 9-cis-β-carotene e 13-cis-β-carotene). La luteina ha raggiunto il contenuto più elevato (circa 4 mg/100 g). Sono state rilevate anche buone quantità di tocoferoli, in particolare di α-tocoferolo (circa 2-3 mg/100 g). Tenendo conto della dose giornaliera raccomandata stabilita dal Regolamento UE, le piante analizzate possono essere considerate fonti di fibra, vitamina A ed E ed occorre promuoverne l'uso come alimenti funzionali. Panfili, G., Niro, S., Bufano, A. et al. Bioactive Compounds in Wild Asteraceae Edible Plants Consumed in the Mediterranean Diet. Plant Foods Hum Nutr 75, 540–546 (2020). https://doi.org/10.1007/s11130-020-00842-y #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #piantespontanee #grespini #alimentifunzionali #fibra #vitamine
	10	Gio	Nella provincia di Bari è noto come “Cole rizze” (con la “e” muta), la specie botanica è Brassica oleracea L. (Gruppo viridis). Si presenta solitamente con foglie molto incise e frastagliate ma la variabilità di questo ortaggio fa sì che nello stesso campo si possono trovare anche piante con foglie a margine intero. Il ciclo colturale è medio-precoce; si semina in estate o in autunno. Di cosa stiamo parlando? Del cavolo riccio, ovviamente. Del Cavolo riccio vengono utilizzate le foglie più giovani prossime all’infiorescenza principale e le infiorescenze secondarie presenti all’ascella delle foglie. In alcuni paesi vengono consumate soltanto le foglie, soprattutto in abbinamento alla purea di fave. Le cime sono piccole, la resa della raccolta è bassa. L’odore che produce è quello tipico delle brassicacee: forte e deciso. Fave e "cole rizze" era il piatto tipico dei contadini e della povera gente fino agli anni '50; una pietanza che andava consumata anche fredda e che a volte si mangiava come merenda durante le ore di lavoro nei campi. I cavoli ricci vengono consumati anche stufati, oppure cotti con la pasta "alla San Giuannine" (con soffritto di aglio, olio e un po' di pomodorini da serbo coltivati in estate). A voi piace il cavolo riccio? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cavoloriccio #varietalocale #biodiversita
	11	Ven	Durante il periodo autunno-invernale il pranzo della domenica in molte famiglie contadine pugliesi propone carciofi ripieni col sugo. Le mani sapienti dell’anziana mamma amalgamano gli ingredienti del ripieno fatto con uova, pan grattato, formaggio, prezzemolo tritato e pepe (l’aggiunta di ricotta lo rende più soffice) e poi controllano che i carciofi ripieni, sistemati in verticale nella pentola che contiene la salsa di pomodoro, restino lì belli dritti, per evitare che il ripieno fuoriesca. Col sugo verranno conditi gli spaghetti, mentre i carciofi rappresenteranno la seconda portata. I carciofi ripieni possono essere preparati anche con patate e piselli. Si tratta di una ricetta pugliese realizzata con il “re degli ortaggi” ed inserita nell’elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Regione Puglia.

			Una pietanza semplice, calda e gustosa, in particolar modo per i bambini perché, soprattutto in passato, in religioso silenzio, avevano quel grosso carciofo nel piatto che dovevano mangiare con le mani: ad una, ad una si prendevano le brattee dalla punta (quasi sempre con spina) e, messe in bocca, si passavano sotto i denti per "raschiare" quel po' di polpa che c'era su ognuna; man mano che il carciofo si rimpiccioliva, nel piattino accanto, le brattee già spolpate si impilavano l'una sull'altra come una montagnola che era tanto più alta quanto più velocemente si riusciva (finalmente!) ad arrivare al cuore, tenero ed insaporito dal ripieno, con punte ormai tenere. I bambini assimilavamo le brattee dei carciofi alle carte da gioco, perciò qualcuno ha anche coniato il nome di "carciofi a carte" per indicare questa gustosa pietanza. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carciofiripieni #ricette #tradizioni
	12	Sab	A Monopoli il 13 dicembre ha luogo la "fiera di Santa Lucia", una tradizione che ha origini antichissime. Quest'anno, a causa della pandemia, l'evento non ci sarà, tuttavia pubblichiamo questo post per ricordare come la tradizione tramandava che il mercatino venisse allestito già dal pomeriggio della vigilia, il 12 dicembre, e durasse per tutta la notte, quando c'era anticamente l'usanza di fare la veglia con parenti e amici, magari giocando a tombola, o a carte nelle case e poi si usciva all'alba per andare a visitare la Fiera di Santa Lucia e fare colazione. Per la fiera viene allestito un tipico mercatino natalizio, l'unico nel suo genere in questa città, nelle vicinanze della chiesa omonima, e si snoda lungo Via Cavour, strada prospiciente la chiesa. Bancarelle di commercianti, di artigiani e di associazioni di volontariato trovano posto in questo mercatino per la vendita di statuine e ambientazioni per presepe, candele, lampadine e addobbi, giocattoli, piante, oggetti in terracotta, dolciumi, mandorle caramellate e altro che viene ricondotto al periodo natalizio. Una volta era anche diffusa l'usanza di preparare nel giorno della santa dolci tipici, a forma di numero otto, detti "occhi di santa Lucia"; in occasione di questa fase, le donne di famiglia cominciavano a "mettere le mani nella pasta", cioè a preparare altri dolciumi tipici del periodo natalizio come le cartellate, le pettole, i purcidd (porcelli, un torrone economico) o la pelàmme (ciambella di pasta con al centro una croce e coperta di bianco giulebbe). Per i giovani fidanzati poi c'era l'usanza di acquistare "u coccherìdde" (piccole ciotole colorate in terracotta) per donarlo all'amata ed anche alla futura suocera per conquistarne la simpatia. Altre espressioni dialettali ruotano attorno all'elemento della luce solare e alla santa: dopo il 13, il giorno più corto, la luce ricomincia a crescere di un passo di gallina… E voi, conoscete altri aneddoti e tradizioni per questa ricorrenza? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #santalucia #monopoli #fiera #tradizioni
	13	Dom	Oggi vi mostriamo un video in cui Vito Fornarelli, agricoltore custode e biopatriarca del progetto BiodiverSO, ci dimostra come pulire le piantine di cavolo riccio, alias "cole rizz", dopo averle raccolte. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cavoloriccio #biopatriarca #biodiverso

			https://www.youtube.com/watch?v=rsGTyA_eN98&fbclid=IwAR1d0hnle-3vZprLq98N9-ZjeTjB4ER0pSHQT0uS5U_S0eSiEECowwq4cSE

	14	Lun	Sapevate che l'utilizzo del grespino (o sivoni) in cucina risale a tempi immemori? Anticamente si riteneva che il latice prodotto dalla pianta aumentasse la produzione di latte nelle donne ed anche negli animali; per questo il grespino era particolarmente apprezzato e tenuto in considerazione. Nel poemetto Ecale, Callimaco (300-240 a.C.) narra che la vecchia donna offre come cibo, all'eroe di Atene Teseo, grespino e finocchio marino, e che Teseo li mangia lungo il percorso che lo porta ad affrontare il toro di Maratona. Plinio il Vecchio, nel Libro XXII della Storia Naturale parla del grespino come pianta commestibile. I sivoni hanno un gusto amarognolo e vengono impiegati sia crudi, per insalata, da soli o con altre erbe spontanee, sia lessi e conditi con olio e limone o saltati in padella con olio e aglio o sistemati in una teglia con formaggio grattugiato, un po' di sugo di pomodoro e peperoncino, oppure serviti come contorno a diversi piatti. Sono un ingrediente fondamentale di diverse zuppe di verdure e di ottimi ripieni per tortini e frittate. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #grespino #sivoni #storia #ricette
	15	Mar	Oggi condividiamo post con ricetta di Antonella Epicoco che ci propone una semplice ma prelibata preparazione: "caserecce con cavolo riccio". In un tegame mettere a soffriggere, in abbondante olio, l'aglio, un bel po' di pomodori Regina e il peperoncino. In un'altra pentola, mettere a cuocere le casarecce e il cavolo riccio. Scolare il tutto quando la pasta risulta ancora al dente, versare nel sughetto preparato e lasciare insaporire bene. Per completare, servire il piatto con una spolverata di pecorino grattugiato… buon appetito..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cavoloriccio #ricetta
	16	Mer	Alessandra Spagnulo e Adriano Didonna sono i due borsisti della Compagnia del Carosello, selezionati come facilitatori del progetto al fine di promuovere la Comunità del cibo. Conosciamoli… Alessandra (laurea in Biotecnolgoie e specializzazione in Biosicurezza e Qualità degli Alimenti) si è occupata di attività di ricerca universitaria e ha fatto esperienze come addetta al controllo qualità. Il suo obiettivo è diventare una ricercatrice e divulgatrice scientifica e il suo sogno è poter realizzare tutto questo nella sua amata Puglia. Adriano (laurea triennale in Marketing e Comunicazione d'Azienda e la laurea magistrale in Economia e Management) si è occupato, fra le sue attività, di un progetto universitario di "Open Innovation" incentrato sulla valorizzazione dell'olio EVO pugliese. Il suo obiettivo in questo progetto è creare una rete di consapevolezza che possa riavvicinare i cittadini alle ricchezze del nostro territorio. Auguriamo buon lavoro a questi due giovani Monopolitani..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #borsedistudio #facilitatori #comunitadelcibo

	17	Gio	Conoscete l'azienda agricola Egnathia? Si tratta di un'azienda fondata dalla famiglia Leggiero che, a partire dagli anni sessanta, ha iniziato la coltivazione delle colture orticole nelle campagne di Monopoli, a due passi dal mare e dall'antica città romana di Egnathia. Nei decenni a seguire vengono ampliate le superfici e le referenze coltivate, sino ad avviare, nel 2000, l'attività di commercializzazione che parallelamente a quella agricola costituiscono una solida rete, che porta sulle tavole italiane ed internazionali prodotti freschi e certificati. Il recupero di antiche varietà, la valorizzazione delle produzioni locali e il rispetto della tipicità contadina, sono i pilastri sul quale si basa l'azienda Egnathia, che custodisce gelosamente antiche varietà di pomodoro regina, caroselli, bietola da costa e cime di rapa. Particolare attenzione è stata data negli ultimi anni ai meloni immaturi, selezionando tipologie di barattiere, carosello striato e scopatizzo che garantiscono una buona shelf-life, indispensabile per vendere queste referenze sui mercati del nord Italia e del nord Europa con il marchio di Miss Freschezza e ora anche Barattì. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #egnathia #aziendaagricola #monopoli #varietalocali
	18	Ven	Nel 2017 le fave fresche sono state inserite nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Regione Puglia, grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Per quanto concerne le prove documentali necessarie a comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è stato possibile dimostrare questo requisito riportando vari documenti, tra cui il libro "Le ricette regionali italiane" (1967, prima edizione). L'autrice, Anna Gosetti della Salda, riporta tra le ricette tradizionali della Puglia la "Minestra di fave e carciofi" (a pagina 856) con le "fave fresche". Le fave novelle con la traduzione in dialetto barese in le fave de quezze, vengono descritte da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Schena editore, 1982) alle pagine 244 e 245: «Quando è la stagione e si trovano 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». Michele Calabrese nel Libro "Mola di Bari. Colori suoni memorie di Puglia" (Editori Laterza, 1987), nel lessico etimologico molese (pagine 103-142), riporta il sinonimo maschile "Quèzzele" (baccello dei legumi) e lo fa derivare dal latino cochlea = guscio tondeggiante (pag. 129). Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (1990, AA.VV., Editore Mario Adda, Bari) 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 (…)» (a pagina 38). Inoltre sono riportate diverse usanze per il consumo delle fave fresche, tra cui una di Monopoli, ossia "Fave fresche e peperoni fritti", serviti insieme, a pagina 344.

			Luigi Sada (1991) nel libro “La cucina della terra di Bari” (Franco Muzzio Editore, Padova), a pagina 72, riporta le seguenti ricette con le fave fresche: “Granerise e fafe”. Per quattro persone occorrono: 200 g di riso; 200 g di fave novelle; 50 g di salsa di pomodoro; metà cipolla; 1 tazzina di olio d’oliva; qualche foglia di basilico; sale, pepe; 1 litro di brodo. Dare un bollo alle fave sgusciate. In una pignatta far dorare nell’olio la cipolla affettata; aggiungere le fave e dopo qualche minuto la salsa e far cuocere il tutto per 10 minuti. Mettere quindi il pepe ed il basilico e portare a cottura il riso, aggiungendo un po’ per volta il brodo. Verso la fine 1 cucchiaio di olio e rimestare ancora. Servire caldo. “Fave alle sette insalate”. Dopo aver cotto le fave sbucciate, si mettono al centro del piatto e intorno sette piattini di: olive, cipolle, ruchetta, peperoni sott’aceto, melanzane sott’olio, cicorie lesse, insalata di viticci. Si mangiano prendendo una forchettata di fave e una della prima insalata, e così di seguito, intercalando bicchieri di primitivo secco. “Menèstre de fafe de cuèzzele”. Mettere sul fuoco un grosso tegame con dentro olio, cipolle porraie (“spunzale”) abbondanti, ventresca o “annugghje”. Quando tutto è ben soffritto, versarvi le fave novelle sbucciate e lavate. Aggiungere del sale, coprire il tegame e far cuocere per circa un’ora a fuoco lento. Conoscete altre ricette con le fave novelle? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #favenovelle #pat #ricette
	19	Sab	Conoscete i “diavolacci”? Si tratta di dolcetti pugliesi, di origine piuttosto antica, tipici del periodo natalizio. Perché questo nome? Sembrerebbe che tale nome sia da attribuire alla loro consistente “durezza”. Come sono fatti? Gli ingredienti di base sono mandorle, zucchero, farina (solitamente in parti uguali) ed aromi, ma ci sono diverse varianti che possono prevedere l’aggiunta di olio, uova, cacao, caffe, cioccolato... Come si preparano? Miscelare ed amalgamare bene gli ingredienti, quindi impastare (non troppo) con un po’ d’acqua. Formare dei bastoncini (cm 2 di diametro), schiacciarli leggermente sul dorso e tagliare a pezzi uguali di (3 x 4 cm). Sistemare i diavolacci su una teglia infarinata e cuocerli ad una temperatura di 180° gradi per circa mezz’ora. Queste sono le informazioni che abbiamo reperito in merito a questa ricetta. Ma vorremmo saperne di più… ci aiutate a reperire informazioni utili a comprovare la loro tradizionalità in Puglia da almeno 25 anni? La Compagnia del Carosello ha bisogno di voi..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #diavolacci #ricetta #tradizione #puglia
	20	Dom	Oggi vi proponiamo una ricetta tipica della cucina contadina pugliese: i grespini (i sivoni) con la semola. Come si preparano? Guardando il video lo scoprirete. https://www.youtube.com/watch?v=-6ICH0JaJC4 #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #grespino #sivoni #ricetta

	21	Lun	Oggi vi raccontiamo la storia di Marta e Modesto, cresciuti in città e tornati alla campagna per riscoprire il valore delle piccole cose. Hanno entrambi 30 anni. Il

			bisnonno di Modesto, Ignazio, era soprannominato Méstagnaz (il soprannome di famiglia, come si è sempre usato fino a pochi anni fa per indicare a "chi si apparteneva"), perché lavorava il cuoio (Maestro Ignazio: "Méstagnaz"). Marta e Modesto hanno deciso di ritornare alla terra e di utilizzare per i loro prodotti il marchio "Méstagnaz", soprannome ereditato anche dal nonno di Modesto (noto agricoltore polignanese). Marta e Modesto coltivano in piccoli appezzamenti di terreno a Polignano a Mare e a Castellana Grotte una serie di ortaggi autoctoni e di stagione: Carota di Polignano cipolle e sponsali, bietolina, spinaci, prezzemolo, patate, lattughe, cime di rapa, basilico, zucchine e fiori di zucchina, melanzane, peperoni, pomodori, finocchio e molto altro. Producono anche confetture di Carota di Polignano e da quest'anno anche sott'olii (con olio da loro prodotto): melanzane e zucchine, paté e giardiniera. Non hanno un punto vendita, ma consegnano a domicilio tre volte a settimana (lunedì, mercoledì, venerdì), portando in dono anche il loro sorriso… hanno anche la pagina fb: "Méstagnaz"..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #mèstgnaz #aziendaagricola #polignano #carotadipolignano #confettura #sottoli
	22	Mar	La cartellata è un tipico dolce natalizio della tradizione culinaria pugliese, inserito nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. La cartellata simboleggia le lenzuola del Gesù Bambino e nei paesi neogreci figura tra le tredici pietanze del pranzo di Natale. Si presenta come dolcetto friabile, croccante, con bolle dovute alla frittura e con odore tipico di vino bianco. L'impasto è dato da farina, vino bianco eolio. Si ottengono strisce d'impasto a spirale che vengono poi fritte e "condite" con miele o vincotto. Voi come le preferite? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cartellate #pat #natale
	23	Mer	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. Di cosa stiamo parlando? Delle cime di rapa stufate alias *Cème de repe scallete*, o *Rape 'nfucate* come sinonimi dialettali. Come si preparano? Pulire le cime di rapa lasciandovi però attaccate le foglie più piccole e tenere, poi lavarle più volte e cuocerle senza acqua (come si fa con gli spinaci): durante il vegetale cederà dell'acqua, che deve essere continuamente tolta, perché, essendo piuttosto amara, trasmetterebbe uno sgradevole sapore alla preparazione. Successivamente, 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 che fredde. Durante le attività svolte con il progetto BiodiverSO le ricerche bibliografiche hanno permesso di riscontrare prove documentali in grado di attestare la preparazione tradizionale di questa ricetta da oltre 25 anni. Infatti, nel libro "Le ricette regionali italiane" (1967, prima edizione), Anna 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 («*Cimederape stefàte*»),

			viene anche descritto da Giovanni Panza nel libro “Le checine de nononne” (Schena editore, 1982) alle pagine 150 e 151. Inoltre, nel ricettario “Natale” edito dal mensile di Mola di Bari “Realtà Nuove”, nel dicembre 1989, sono riportati gli ingredienti per 4 persone e il procedimento della ricetta “*Cème de repe scallete*”. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimedirapa #ricette #pat
	24	Gio	“Ci non vasce dessciùne de Natàle, o iè cciùcce o iè ccane”… Così recita un noto proverbio pugliese, che tradotto vuol dire “Chi non fa il digiuno di Natale, o è asino o è cane”, ad indicare come il protagonista indiscusso del cenone della vigilia di Natale sia sicuramente il pesce. Come primo piatto suggeriamo gli spaghetti alle cozze, ricetta che si può preparare almeno in due modi diversi: con un sugo di pomodoro fresco che tende ad addolcire e mitigare la sapidità delle cozze, oppure nella versione in bianco dove invece si sente in maniera prepotente il sapore delle cozze, dell’aglio, del peperocino ed il profumo del mare. Solitamente a questa versione chiamata dai baresi “al verde” si può aggiungere qualche filetto di pomodorino per rendere il piatto più bello esteticamente e per mitigare leggermente la sapidità delle cozze. Nel 2018 questa ricetta è stata inserita nell’elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia, poiché è stato possibile dimostrare la tradizionalità per un periodo superiore ai 25 anni. Gli spaghetti con le cozze, con la traduzione in dialetto in “Vermrciidde che le cozze”, vengono descritte da Giovanni Panza nel libro “Le checine de nononne” (Schena editore, 1982) alle pagine 168-170 («Forse non c’è altra preparazione in cui si attua in pieno il detto della nonna che in cucina, oltre all’amore e fantasia, ciascuno ha un proprio modo di cucinare… Ma la differenza maggiore sta nel momento di aggiungere al sugo le cozze. Crude o aperte in padella? Non intendo certo riferirmi a chi è capace di aprirle con l’apposito coltello e a chi, non sapendolo fare, deve necessariamente aprirle al calore… C’è chi sostiene – e ne è convinto – che le cozze messe crude rendono il sugo un po’ troppo lento; c’è invece chi sostiene – e ne è convinto – che le cozze cotte prima di metterle nel sugo perdono la fragranza di mare. E c’è chi preferisce mettere prima una decina di cozza crude nell’olio, le fa soffriggere, poi ci mette la salsa e, quando questa bolle, aggiunge le rimanenti cozze… Altro fattore di differenziazione importante è il prezzemolo: non va cotto troppo, anzi sarebbe preferibile aggiungerlo crudo nel piatto già preparato con la pasta cotta, condita e già pepata con generosità. La pasta più gradita è rappresentata dai vermicelli, anzi, i vermicellini… Ma tutte le trafile, se di produzione di ottimi pastifici del barese, sono squisite»). Anche Antonietta Pepe nel libro “Le ricette della mia cucina pugliese” (Edizioni del riccio, 1991) a pagina 49 riporta la ricetta degli Spaghetti con le cozze. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #spaghetticonlecozze #ricetta #pat
	25	Ven	Buon Natale dalla Compagnia del Carosello 😊 #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #natale
	26	Sab	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. 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. Grazie al progetto BiodiverSO, la minestra verde è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia, poiché è stato possibile dimostrare la tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni. In che modo? 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., Editore Mario Adda, Bari) a pagina 424: «*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*». Anche Angelo D'Ambrosio nel libro "Tra anima e corpo – Cibo tra alimentazione in Puglia nei secoli XVIII e XIX" (Conte Editore, Lecce, 1995), cita il consumo della minestra verde nel seminario di Gravina (Bari) 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 4 persone e il procedimento. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #minestraverde #ricette #pat
	27	Dom	Al fine di promuovere il processo partecipativo nei Comuni di Conversano, Mola di Bari, Polignano e Monopoli, la Compagnia del Carosello sta conducendo un'indagine volta a comprendere, per quanto riguarda i prodotti orticoli, le preferenze di acquisto, la frequenza di consumo e la conoscenza dei canali di vendita basate sulla filiera corta che possano fungere da ponte tra l'orto e la tavola. L'obiettivo è raccogliere un numero elevato di risposte (centinaia?) tramite un questionario compilato in maniera anonima per garantire il rispetto della privacy degli utenti che decideranno di aiutarci in questa attività di indagine. Al termine del questionario è presente un link che vi rimanderà al sito del progetto "La Compagnia del Carosello" e alla sezione contatti. Siamo curiosi di ascoltare la vostra opinione e di condividere con voi il nostro progetto. Non esitate a contattarci; il vostro aiuto è prezioso! Potete compilare il questionario al seguente link:

			https://forms.gle/3GvrJRttNnspF22S6 Vi ringraziamo in anticipo! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #indagine #questionario #partecipazione

	28	Lun	Cosparse di zucchero, passate con il miele o calate nel vincotto, le pettole sono un altro dei dolci pugliesi tipici delle feste natalizie. Come le cartellate, anche le pettole sono inserite nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Come si preparano? In una ciotola, mettere insieme la farina, il sale, un po' d'olio e il lievito sciolto in un bicchiere di acqua tiepida. Impastare energicamente anche con le mani, fino ad ottenere una pastella morbida. Coprire con un canovaccio e lasciar riposare per due-tre ore. In abbondante olio d'oliva caldissimo, immergere il composto aiutandosi a suddividerlo con un cucchiaio, in modo da formare delle palline più o meno regolari. Quando le pettole sono dorate, scolarle e riporle su carta assorbente, in modo da farle asciugare. Questa è una delle tante ricette poiché esistono numerose varianti tra i diversi Comuni, nonché ricette che differiscono anche da una famiglia all'altra. Voi come le preparate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #pettole #pat #natale
	29	Mar	Oggi vi parliamo dell'agriturismo "Masseria Curatori" situata in agro di Monopoli: una masseria, risalente al 1700, prende il nome dal suo fondatore, il prete "curato" Stanisci che in questa tenuta decide di insediarsi in una Puglia a quel tempo dominata dagli Spagnoli. Dal 1920 di proprietà della famiglia Contento, imprenditori agricoli da generazioni, la masseria Curatori vede cambiare, o meglio evolvere, la propria identità nel 1987, quando l'ultimo proprietario, Onofrio Contento, classe 1941, e sua moglie Lucrezia, decidono di avviare un'attività agrituristica. L'obiettivo è quello di condividere con gli ospiti i genuini valori tradizionali e la cultura atavica della terra e dei suoi ritmi scanditi dalla passione verso la vita di campagna. Fiore all'occhiello di questo agriturismo è da subito la cucina di Lucrezia, che prepara con le sue stesse mani piatti della tradizione culinaria pugliese (purea di fave e cicorie, orecchiette con le cime di rapa, agnello al forno, panzerotti, zucchina alla poverella, ecc.), trasformando ciò che la generosa terra che circonda la masseria offre. L'attività ricettiva, che si è evoluta nel tempo, restando però fedele alle sue originarie prerogative, è collaterale alla principale attività, che resta quella agricola e zootecnica. Infatti, l'azienda, secondo la sua vocazione quasi di ispirazione feudale di antica masseria pugliese, si regge sulla produzione di olio d'oliva, ricavato dalle piante secolari presenti intorno all'abitato e in altri terreni di proprietà della famiglia in agro di Polignano a Mare, di mandorle, carrube, ortaggi e altri frutti; inoltre una parte dei 13 ettari di terreno è adibita al pascolo e alla semina di foraggio, necessari poiché in masseria si allevano diverse tipologie di animali, dalle mucche (è ormai una delle poche aziende zootecniche

			della “marina” monopolitana) ai conigli, passando per cavalli, capre, maiali e galline.. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #agriturismo #tradizionecontadina
	30	Mer	L’Almanacco della Scienza, quindicinale a cura dell’Ufficio Stampa del Consiglio Nazionale delle Ricerche, ha recensito il nostro ebook “La Compagnia del Carosello”. http://www.almanacco.cnr.it/reader/cw_usr_view_recensione.html?id_articolo=10647&giornale=10620 #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #ebook #recensione #cnr
	31	Gio	In passato la cipolla veniva utilizzata per le previsioni metereologiche dell’anno nuovo. Infatti, nella notte di San Silvestro si disponevano, sul davanzale della finestra, dodici cortecce di cipolla, ognuna delle quali aveva il nome di un mese. Vi si poneva dentro un pizzico di sale grosso. Il mattino dopo si osservava il sale: se si fosse sciolto, il mese corrispondente sarebbe stato umido e piovoso, se il sale fosse rimasto più o meno intatto, il mese sarebbe stato secco. Altre tradizioni di fine anno vedono come buon auspicio le lenticchie, chicchi d’uva, mutande rosse, melograno e cose vecchie da gettare. Voi quale preferite? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #natale #sansilvestro #tradizioni

Post sulla pagina Facebook anno 2021

1	1	Ven	Il contadino va in campagna tutti i giorni… anche il giorno di Capodanno, soprattutto se il tempo è bello. Secondo un'antica tradizione, per il primo giorno dell'anno sarebbe auspicabile fare un po' di tutti i lavori in campagna, perché così vanno a riuscire tutti bene. C'è chi ne fa almeno dodici, uno per ognuno dei mesi a venire (scerbare, arare, rincalzare, seminare, spollonare, irrigare, concimare, legare, potare, trapiantare, raccogliere, diradare o altro). Buon anno dalla Compagnia del Carosello..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #capodanno #tradizioni #tradizionicontadine
	2	Sab	Oggi condividiamo la ricetta dei "sevèune a brode busciarde" (la "e" senza accento è muta): grespini in brodo "bugiardo", poiché preparato senza carne. Ingredienti: 1 kg di grespini (i sivoni e/o cicorielle, lattughino, grattalingua, piscialetto, ecc.), sedano, carota, patata, pomodoro, cipolla, olio extravergine di oliva, formaggio grattuggiato, sale. Procedimento: preparare un brodo vegetale ("brode busciarde", con la "e" muta) con sedano, carota, cipolla, pomodoro tagliati a pezzi. Fare bollire per mezz'ora e aggiungere la patata sempre tagliata a pezzi. Portare a termine la cottura facendo bollire per mezz'ora ancora. Intanto lessare i grespini e, dopo averli scolati, metterli ad insaporire ("azzéise") nel brodo. Cospargere con formaggio grattuggiato prima di portare a tavola. È possibile sostituire il brodo vegetale con brodo di carne. Tratto da: V.V. BIANCO, R. MARIANI, P. SANTAMARIA - Piante spontanee nella cucina tradizionale molese (Levante editori, Bari, 2009). #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #grespino #sivoni #ricetta
	3	Dom	La Cipolla rossa di Acquaviva in video trasmesso qualche anno fa a Geo&GEO. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cipollarossadiacquaviva

	4	Lun	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. Oggi vi mostriamo le foto di questa ricetta realizzata da Tonia Scatigno. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #lambascioni #lambascionifritti #ricetta
	5	Mar	Oggi vi parliamo del giardino botanico "Lama degli Ulivi", un piccolo angolo di paradiso popolato da specie provenienti da tutto il mondo, situato all'interno dell'azienda Vivaistica Capitanio Stefano in agro di Monopoli. Il giardino botanico è ubicato in un'antica lama, immerso nel paesaggio di olivi secolari che caratterizza Contrada Conchiglia. La lama è popolata da numerose

			cavità di origine carsica, che rendono la zona il luogo migliore per percorsi e giardini scavati nella pietra, e da due chiese rupestri. Le specie presenti vivono in completa armonia, nonostante le origini geografiche molto differenti: è possibile trovare sia specie autoctone, come quelle tipiche della macchia mediterranea e gli olivi secolari, che specie alloctone provenienti per esempio da Sud America, Africa, Australia. Tra le circa duemila specie che dimorano in questo piccolo paradiso possiamo segnalare fichi d'india, atritriplex cespuglioso del nord america assieme ad agavi e cactus esotici; ma anche tappeti violacei di trichodiamea (Sud Africa), pimelea (Australia) o bougainvillea. Nella parte finale del giardino, localizzata vicino alla costa, trovano invece dimora i fiori bianchi del cappero. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #monopoli #lamadegliulivi #giardinobotanico
	6	Mer	Fave novelle e cicorie è una ricetta inserita nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia, grazie alle attività del progetto BiodoverSO. La scheda predisposta dalla Regione Puglia ai fini dell'inserimento nell'elenco dei PAT riporta, per questo prodotto, i termini "Fave novelle e cicorie" e "Fave e catalogna" rispettivamente come denominazione e nome geografico abbinato. Sono presenti, tuttavia, altri sinonimi e termini dialettali: *Fave frèscke e cequère, Fave frèscke e cimecequère, Feve de quèzzele e cimecequère*. Ai fini delle prove documentali per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni, è riportata l'indicazione e la scansione digitalizzata di alcune pagine del libro "U sgranatòrie de le barise" di Alfredo Giovine, in cui si riportano le ricette tipiche della cucina barese (1968, Franco Milella editore, Bari), tra cui 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*». Viene riportata anche la ricetta delle fave fresche con le cicorie descritta da Luigi Sada nel libro "La cucina pugliese" (Newton compton editori, 1994). Avete dei libri di ricette "datati" su cui ricercare ricette tradizionali? Vi piacerebbe condividerli con noi? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #favenovelleecicorie #pat #ricette
	7	Gio	Oggi vi presentiamo una rarità che il nostro amico Vittorio Violante, a Mola di bari, custodisce con gioia e saggezza: il "Cento Pomodori". Si tratta di una varietà locale di pomodoro da serbo con bacca ovale, di circa 3 cm di lunghezza e 2,5 cm di diametro, che termina con un "umbone". Il nostro amico Vittorio semina il Cento pomodori il 15 febbraio in un semenzaio, chiamato "La rodda, all'interno di una piccola serra in modo tale da assicurare un po' di tepore alle piantine. Dopo circa 40 giorni si effettua il trapianto delle piantine in pieno campo in file, distanziando le piantine di 30 cm sulla fila e un metro tra le file; le piantine vengono irrigate con acqua salmastra in modo tale da arricchire di sapidità le bacche di pomodoro. Verso i primi di luglio il colore delle bacche del Cento pomodori comincia a virare dal verde al rosso ed è in questo momento che il buon Vittorio comincia a tagliare i primi grappoli di pomodori verdi e rossi:

			questa fase viene denominata “a tenuta”. I grappoli di pomodori verdi e rossi vengono posti su un ferro tondo e l’insieme di diversi grappoli formeranno la “Cioffa”. Il completamento della Cioffe avviene tra fine luglio o inizio agosto; da questo momento Vittorio “cura” le Cioffe fino a novembre/dicembre andando ad eliminare eventuali bacche secche (perché viene legato il grappolo di pomodoro e non la bacca singola) o marcescenti. La Cioffa così curata è quindi pronta a regalare questi saporitissimi pomodori per tutto l’inverno… grazie Vittorio..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #centopomodori #varietalocale #moladibari
	8	Ven	Sono in corso le attività dei facilitatori del progetto “Compagnia del Carosello: Agro-Biodiversità e Comunità del Cibo” finanziato dal bando regionale Puglia Partecipa. L’obiettivo iniziale è stato quello di allargare la rete di contatti già presente, al fine di portare all’attenzione dei cittadini e dei consumatori filiere locali o realtà interessanti operanti nel settore orticolo dei Comuni di Conversano, Mola di Bari, Monopoli e Polignano a Mare, in linea con alcune delle parole chiave del progetto: biodiversità, territorio, tradizione, qualità del cibo e filiera corta. Le prime ricerche si sono tradotte operativamente nella stesura di un elenco di aziende, associazioni, persone di interesse, fondamentali per creare una rete di soggetti portatori di interesse, al fine di mettere le basi per una futura Comunità del Cibo, di rafforzare le filiere locali e di promuovere prodotti orticoli tipici del territorio. In questa direzione, uno dei prossimi passi sarà proprio prendere contatti con tali realtà per ascoltare le loro storie e le loro esigenze e per far conoscere loro il nostro Progetto. Tutto il lavoro svolto sarà a disposizione degli utenti sul sito web “La compagnia del Carosello”; in questo modo sarà realizzato un altro obiettivo del progetto: la partecipazione attiva, che per noi si concretizza avvicinando i consumatori alle realtà di settore. Abbiamo infatti ideato un piano editoriale per tenere tutti i nostri utenti aggiornati sulle iniziative del Progetto, sui dati raccolti e sulla presentazione di aziende e realtà coinvolte. Ci auguriamo di raggiungere presto i nostri obiettivi; nel frattempo ricordatevi che siamo sempre pronti e curiosi di ascoltare i vostri suggerimenti e le vostre idee; pertanto, non esitate a contattarci! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #facilitazione #sitoweb #partecipazione #comuntadelcibo
	9	Sab	Per un pranzo sfizioso ci vuole un contorno altrettanto sfizioso ed i carciofi al gratin rappresentano l’alternativa ideale. Croccanti e saporiti, sono anche un’idea originale da mettere in tavola per accontentare i commensali che magari non mangiano carne. La tradizionale ricetta pugliese prevede i seguenti ingredienti: pangrattato, formaggio, prezzemolo, aglio, olio extravergine di oliva e sale. Ma c'è anche la variante con l’uovo. Come si preparano? Pulite i carciofi eliminando le parti eccessivamente dure ma senza spezzettarli troppo, immergendoli in una soluzione di acqua e succo di limone. Sistemate i carciofi in una teglia condendoli

			con aglio, prezzemolo, sale, pepe, abbondante mollica di pane grattugiata e irrorandoli di olio con aggiunta di poca acqua. Fate cuocere i carciofi a fuoco lento coprendo la teglia con un coperchio in modo tale da favorire una cottura più omogenea. A parte, sbattete qualche uovo e conditelo con formaggio e prezzemolo tagliuzzato e, quando i carciofi saranno cotti, versate il tutto sopra i carciofi. A questo punto sistemate la teglia in forno caldo fino a quando sulla superficie si formerà una bella crosta dorata. Nel 2020 i carciofi al gratin sono stati inseriti nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della regione Puglia. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è la ricetta «Scarcioffe arraganate» (in dialetto barese) descritta da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Schena editore, 1982). #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carciofi #carciofialgratin #ricette
	10	Dom	Lo chef Pietro Zito ci racconta la sua passione per la terra e la cucina. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #prodottidellaterra #cucina #passione

	11	Lun	Oggi pubblichiamo la ricetta dei "Tronchetti di crepes con ricotta e sivoni" che Antonella Berlen ha voluto condividere con la Compagnie del Carosello, partendo dall'ottima ricetta dei "Conchiglioni farciti" proposta qualche tempo fa da Maria Gonnella. Come realizzare questa ricetta? Innanzitutto, è necessario raccogliere cicorielle, sivoni o altre erbe selvatiche che riuscite a trovare (in campi non coltivati, possibilmente). Sarà quindi necessario nettare accuratamente le erbe selvatiche, privandole da foglie ingiallite, avvizzite, o non perfettamente integre, e terreno residuo. Effettuare poi ripetuti lavaggi per eliminare tutti i "residui" minuscoli che alcune specie, dalle foglie un po' "raspose", tendono a trattenere. Fatto questo, potete letteralmente "tuffare" le erbe selvatiche in acqua bollente adeguatamente salata (non esagerate con il sale in quanto alcune specie sono "naturalmente gustose") e cuocere per circa 10 minuti (minuto più, minuto meno, in base alla dimensione della pianta raccolta). Le foglie devono essere cotte al punto giusto, e se dovete utilizzarle per ricette che prevedono successivi passaggi sui fornelli o in forno, tiratele fuori un po' prima e passatele in colapasta per liberarle dell'acqua in eccesso. Dopo aver seguito questi accorgimenti potete trasformare le erbe selvatiche nelle ricette che più preferite. Per farcire le sue crepes, Antonella ha tritato e amalgamato accuratamente le erbe selvatiche con la ricotta di capra ed un filo d'olio extra vergine d'oliva, quindi ha aggiustate di sale. Dopo aver farcito, le crepes sono state divise in due parti e sistemate in una terrina con il fondo velato di olio e poco pepe, mantenendo la parte di taglio verso l'alto. Antonella ha condito i tronchetti così ottenuti con un sughetto di pomodoro fresco ed una spolverata di "formaggio paesano", quindi ha infornato per ottenere una gratinatura. In questa ricetta, Antonella ha utilizzato la ricotta di capra, dal sapore più deciso, ed un mix di erbe selvatiche con la netta prevalenza di sivoni. Nelle prossime ricette,

			Antonella spera di raccogliere un cesto di erbe selvatiche più varie, in modo tale da sperimentare e condividere altri accostamenti. Ad maiora..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #erbeselvatiche #sivoni #cicorielle #ricette
	12	Mar	Le orecchiette con le cime di rapa sono state inserite nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è il libro "Le ricette regionali italiane" (1967, prima edizione), in cui Anna Gosetti della Salda riporta tra le ricette tradizionali della Puglia le "Orecchiette con le cime di rapa" (a pagina 859). Orecchiette o "strascinate" con le "cime de rape" sono riportate nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990, Editore Mario Adda, Bari) a pagina 412. In alternativa alle orecchiette possono essere utilizzati i cavatelli (i megnuicchie in dialetto barese) che vengono descritti da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Schena editore, 1982). 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", nell'articolo "La cucina pugliese", tra le diverse ricette considerate, c'è, tra i primi piatti, "Rècchie con cime e acciuga". Nel ricettario Pasquale (Viaggio nelle tradizioni e nella gastronomia) edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove nel marzo 1989 (supplemento al n. 12), dopo una breve nota sulle Tradizioni pasquali, sono riportate diverse ricette tra cui I recchietiédde ch'i ciéme de repe (Orecchiette con le cime di rapa) con gli ingredienti per 4 persone e il procedimento per la preparazione (a pagina 9). Nel libro Le ricette regionali italiane (1967, prima edizione), Anna Gosetti della Salda riporta tra le ricette tradizionali della Puglia: Orecchiette con cime di rapa (pagina 859). Numerose, quindi, sono le prove documentali fornite per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la realizzazione di questa ricetta per un periodo non inferiore ai 25 anni. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimedirapa #orecchiette #orecchietteecimedirapa #pat #tradizione
	13	Mer	Oggi presentiamo i primi risultati dell'indagine sul consumo consapevole dei prodotti orticoli. Finora hanno risposto al questionario 169 utenti, dei quali 150 sono cittadini di uno dei quattro comuni partner del progetto (Conversano, Mola di Bari, Monopoli e Polignano a Mare) oppure di paesi limitrofi. Ai fini della nostra analisi terremo conto solo di questi 150. Nel campione statistico individuato, abbiamo rilevato una forte predominanza di donne (67%) rispetto agli uomini (33%); in media l'età di chi ha partecipato all'indagine è compresa tra 40 e 60 anni. In linea con la nostra tradizionale dieta mediterranea, la maggior parte degli intervistati ha dichiarato di consumare ortaggi quotidianamente (35,6%) o comunque frequentemente (23,5%), preferendo nettamente il consumo di prodotti stagionali: circa l'82% degli intervistati, infatti, si dichiara attento alla stagionalità del prodotto al momento dell'acquisto.

			Ma dove vengono acquistati prevalentemente i prodotti orticoli? Abbiamo chiesto agli intervistati di indicarci uno o più luoghi in cui solitamente acquistano ortaggi: abbiamo rilevato una netta prevalenza del canale "fruttivendolo" (circa 41% di preferenze), a fronte del "supermercato" (30%), "negozi di articoli biologici" (6%) o "direttamente dall'agricoltore" (19%). La percentuale restante degli intervistati (4%) ha dichiarato di avvalersi di produzione propria o di acquistare tramite altri canali, come ad esempio i Gruppi di Acquisto Solidale (GAS). Abbiamo inoltre voluto chiedere ai nostri utenti quale fattore fra stagionalità, provenienza, prezzo e appartenenza del prodotto a marchi registrati influenza maggiormente le loro scelte di acquisto di prodotti orticoli. È emerso che stagionalità e provenienza sono i fattori che influenzano maggiormente l'acquisto, meno influenti risultano invece il prezzo e, infine, l'appartenenza del prodotto a marchi registrati. Infine, la nostra indagine è volta a valutare la conoscenza di prodotti orticoli tradizionali del nostro territorio e di canali di distribuzione di "filiera corta" o GAS da parte dei consumatori. Circa il 55% degli intervistati ha dichiarato di conoscere almeno un prodotto orticolo tipico del proprio territorio; in particolare, cime di rapa, patate, barattieri, pomodori, fagiolini e carote (queste ultime specialmente nel territorio di Polignano a Mare) sono stati gli ortaggi più indicati da parte dei nostri intervistati. Più interessanti sono, a nostro avviso, i dati raccolti in merito alla conoscenza di realtà che utilizzano come canale di vendita la "filiera corta" oppure di GAS nel comune di appartenenza: in entrambi i casi la maggior parte degli intervistati (rispettivamente 71,8% e 89,3%) ha dichiarato di non conoscere o di non aver mai utilizzato questi canali di distribuzione. Fortunatamente a questi dati però non si accompagna un totale disinteresse da parte dei consumatori verso tali canali di distribuzione; infatti risulta che il 96,6% degli intervistati è interessata e propensa all'acquisto di prodotti a km 0 direttamente dall'agricoltore. Quindi, seppur i nostri intervistati hanno dichiarato di acquistare più spesso i prodotti orticoli dal fruttivendolo o dal supermercato, è evidente il loro interesse per i prodotti a km 0 acquistabili direttamente dall'agricoltore. Perché si riscontra questa differenza di comportamento? Riteniamo che il principale problema per i nostri intervistati sia proprio quello di non conoscere o di non aver facile accesso a canali di distribuzione a filiera corta. Il progetto "La Compagnia del Carosello" assume dunque un ruolo rilevante in questo scenario: uno dei nostri obiettivi è, infatti, riavvicinare l'orto alla tavola, l'agricoltore al consumatore e sensibilizzare la comunità affinché questo avvenga al più presto. A proposito di comunità, per ultimo abbiamo rilevato che quasi la totalità dei nostri intervistati (92,6%) non ha mai sentito parlare di "Comunità del Cibo". Per questo, uno dei nostri prossimi obiettivi sarà approfondire con i nostri utenti

			questo argomento focalizzandoci sui vantaggi della costituzione di una "Comunità del Cibo" per il nostro territorio. Nell'attesa, qui potete trovare il nostro questionario d'indagine, da compilare e far compilare a tutti i vostri conoscenti: https://forms.gle/ZUsjJjjGqYvCpJVj9 #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #questionario #consumoconsapevole #prodottiorticoli #partecipazione
	14	Gio	Molte delle piante spontanee utilizzate nella cucina popolare pugliese appartengono alla famiglia delle Asteraceae, la stessa famiglia che include specie di notevole importanza economica quali la lattuga, il girasole, il carciofo, la gerbera. Tra le Asteraceae spontanee, l'aspraggine [Helminthotheca echioides (L.) Holub] è una pianta erbacea annuale con un caratteristico sapore amarognolo dovuto al lattice bianco prodotto dal fusto quando viene reciso. Questa sua caratteristica è richiamata anche nel nome comune della specie. La pianta cresce generalmente in zone temperate in Italia e nel resto dell'Europa e può essere facilmente rinvenuta lungo i bordi delle strade. Le foglie hanno una forma obovale, sono di colore verde intenso e presentano una particolare bollosità sulla superficie, che le rende facilmente riconoscibili. L'infiorescenza è gialla. Della pianta si consumano le foglie allo stadio giovanile per la preparazione di minestre, zuppe, risotti o per farcire pizze rustiche, spesso insieme ad altre verdure. Conoscete questa erba selvatica? Come la utilizzate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello
	15	Ven	Il Cavolo riccio è una varietà locale di ortaggio inserita nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia, grazie alle attività del progetto BiodoverSO. Ai fini delle prove documentali per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti la lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni ci sono numerose testimonianze. Ad esempio, Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990; Editore Mario Adda, Bari), nella sezione dal titolo "«vademecum» della cucina tipica pugliese", Luigi Sada, descrive la ricetta dal titolo "Gnocchetti e cavoli ricci ("Ciambuddr-e colerìzze") esclusiva dell'agro di Carbonara (Bari) e di Gallipoli (Lecce): «Piacevole minestra in uso soltanto in agro di Carbonara e di Gallipoli, dove appunto si coltiva il cavolo riccio. Pulire 500 g di cavoli ricci, lasciando i broccoli e le foglioline tenere; dare loro un bollo in molta acqua salata. Quindi versare nella medesima pentola 300 g di gnocchetti, da far cuocere al dente. Dopo aver scolato ben bene pasta e verdura, condirli con semplice sugo di pomodoro e formaggio pecorino grttugiato». Angiolo Del Lungo nel libro "40 ortaggi poco noti" del 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». Il Cavolo riccio viene descritto da Cesare Forti nel libro "La coltivazione degli ortaggi" (1929), da Elio Gramignani nel "Trattato di Orticoltura" (1934) e da Domenico Tamaro nel libro "Ortaggi di grande reddito. Trattato di orticoltura industriale. II volume" (1937, a proposito della Coltivazione del 'Cavolo a penna'). Sul del mensile "Noci gazzettino: periodico di vita nocese" n. 13, agosto-settembre 1980, si legge nell'articolo intitolato "I nostri mestieri popolari: L'ortolano con le sue erbe fresche" che gli ortolani commerciavano i "càvele rizze". #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cavoloriccio #pat #biodiverso
	16	Sab	Pochi e semplici ingredienti per esaltare l'asparago selvatico (Asparagus acutifolius L.), specie edule spontanea interessante per il suo elevato contenuto in proteine, aminoacidi essenziali, composti fenolici e le sue notevoli proprietà antiossidanti, più rilevanti che nell'asparago coltivato. L'impiego più comune dell'asparago selvatico in cucina lo vede protagonista di omelette e frittate. Ma se è vero che la cucina pugliese presenta il più frequente abbinamento di prodotti orticoli erbacei con la pasta, per squisiti e leggeri primi piatti, l'asparago selvatico non può mancare. Come realizzare la ricetta? Spadellare velocemente gli asparagi con olio extravergine di oliva, aglio tritato fine e sale ed aggiungere pomodorini, da far cuocere poco. Mantecare la pasta cotta al dente con il condimento et voilà, ecco pronto un piatto leggero e veloce. La pasta della ricetta mostrata nella foto è uno spaghetto spesso e ruvido. Per esaltare il sapore, il piatto è stato finito con un filo di olio extravergine crudo e spolverizzato con peperoncino piccante macinato. Buon appetito..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #piantespontanee #asparagiselvatici #ricetta
	17	Dom	La Carota di Polignano in video trasmesso qualche anno fa a Geo&GEO. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cipollarossadiacquaviva

	18	Lun	Vi abbiamo già parlato dei carciofi ripieni, una ricetta pugliese realizzata con il "re degli ortaggi" ed inserita nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Regione Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Quali prove documentali sono state utilizzate per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni? È presto detto. I "Carciofi ripieni" con la traduzione in dialetto barese vengono descritti da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Schena editore, 1982) alle pagine 200 e 201 («Carciofi ripieni - Scarcioffe chiene») e nella variante con l'aggiunta dei piselli alle pagine 160 e 161 («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 cosparso la superficie di mollica di pane grattugiata; aggiungi l'acqua sino a ricoprire le patate e metti a cuocere»). Luigi Sada (1991) nel libro "La cucina della terra di Bari" (Franco Muzzio Editore, Padova), a pagina 75, riporta la ricetta dei "Carciofi ripieni": «Nettare 4 grossi carciofi di Rutigliano. Tenerli a bagno per un'ora nell'acqua con qualche goccia di limone. Impastare q.b. del pangrattato con formaggio pecorino grattugiato, pochi capperi, sale, aglio e prezzemolo tritati finemente. Tolti i carciofi dall'acqua, farli colare e riempirli col composto pressandolo sino al girello. Disporli in una terrina verticalmente, mettendovi intorno 4 patate tagliate a spicchi e i gambi più teneri dei carciofi. Versarvi 2 mestoli di acqua tiepida, 200 g di olio di olio d'oliva fino all'altezza di metà carciofi. Cuocere a fuoco lento senza coperchio per un'ora e poi passare nel forno perché si formi una crosta al pangrattato». Nel libro "Puglia dalla terra alla tavola" (AA.VV., 1990, Editore Mario Adda, Bari) a pagina 449 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". "A tavola con i carciofi" è il libro che Alessandro Suma ha pubblicato con Schena editore nel 1989. Il testo riporta 173 ricette a base di carciofo tra cui "Carciofi ripieni alla pugliese" a pagina 30. Nel ricettario Pasquale (Viaggio nelle tradizioni e nella gastronomia) edito dal mensile di Mola di Bari Realtà Nuove nel marzo 1992 (supplemento al n. 12), dopo una breve nota sulle Tradizioni pasquali, sono riportate diverse ricette tra cui "I scarciuòfele chiaine" (Carciofi ripieni) con gli ingredienti per 4 persone e il procedimento per la preparazione (a pagina 13). #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carciofiripieni #pat #biodiverso
	19	Mar	Colture Protette, mensile nazionale di orticoltura e florovivaismo edito da Edagricole, ha dedicato un articolo alla Compagnia del Carosello, descrivendone finalità, attività, mezzi di comunicazione e prodotti editoriali. https://coltureprotette.edagricole.it/orticoltura/pat-puglia-nasce-una-comunita-del-cibo/ #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #coltureprotette #edagricole #recensione
	20	Mer	Abbiamo già parlato della cima di cola, ma perché questo nome? Abbiamo chiesto a Vito Buono, giornalista ora in pensione che si è occupato di turismo, gastronomia, natura e ambiente nei ruoli di corrispondente, inviato, redattore e direttore di diverse testate, perché questo nostro cavolo si chiamasse "Cima di cola". Ecco la sua risposta: «Ho fatto qualche ricerca. Ho scoperto così che in botanica esiste un genere "Cola" che appartiene alla famiglia delle

			“Sterculioideae” e annovera molte specie che, fra l’altro, non sono presenti in Italia. Si tratta però di piante assai lontane dalla “brassicaceae” quindi non dovrebbe, quel termine, avere alcuna attinenza col nome di questo genere. Ho cercato anche nei dizionari latini e greci, per cercare qualche traccia: in quello latino mi sono imbattuto nel termine “cola” che significa “colon” e rimanda a quel termine e lì precisa che si tratta dell’intestino grasso. In latino c’è anche il verbo “colo” che ha il significato di “coltivare”, “esercitare l’agricoltura” (di qui il termine “colono”) ma anche “curare”, “colare” “filtrare” e “depurare”. Nel dizionario greco troviamo “colos” che significa “bile”, “fiele”. Potrebbe quindi quel termine avere qualche attinenza con questi perché indica un ortaggio che è buono per “depurare” o far bene all’intestino e alla bile? Lo ritengo poco probabile anche se un qualche collegamento c’è. Allora ho consultato diversi dizionari di termini dialettali baresi che ho a casa. Su nessuno è spiegata l’origine di questo nome e tutti si limitano a dire che il termine significa “cavolo” ed anche “colare” o “scolare” e che è anche l’abbreviazione del nome proprio “Nicola” che poi ha anche il diminutivo di “Colino”. Alla fine, non trovando risposte convincenti alla mia domanda mi sono fatta l’idea che quel “Cola” o “Cole” non fosse altro che un richiamo a “Nicola” che mi sono figurato fosse il contadino che per primo ha selezionato questa varietà di cavolo: un contadino del territorio barese, naturalmente, che portava il nome di “Nicola” e quindi “Cola”. So che è un’idea peregrina ma, in mancanza di certezze, mi sono accontentato di questa audace intuizione. Continuerò a cercare e, in caso di novità, vi farò sapere». #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimadicola #varietalocale #pat
	21	Gio	Come conservare le “erbe de fore” per alcuni giorni prima di utilizzarle? Ce lo spiega Antonella Berlen con i seguenti consigli: «Dopo aver raccolto, in posti “sicuri” sivoni, cicorielle, cristalli e quant’altro il terreno scelto vi offrirà, allargatele su un telo, e, a dirla come si sarebbe espressa mia nonna, “mettetele a prendere aria “, per far asciugare eventuale umidità depositata sulle foglie. Privatele di rametti secchi, fili d’erba, terriccio, foglie marce o macchiate e preparatele per le vostre ricette. Inserite le erbe in una busta integra, pulita e ben asciutta, distribuendole sul fondo e con i palmi delle mani ben aperte iniziate a premere delicatamente verso la base della stessa, procedendo dai margini verso l’interno per eliminare quanta più aria possibile. Al fuoriuscire dell’aria la busta comincerà ad aderire alle foglie e l’ingombro diminuirà fino a rendere, avvicinandole, foglie e busta, un tutt’uno. A questo punto per evitare il rientro dell’aria, chiudete la busta con un bel nodo stretto e sistemate in frigo, dove potrete mantenerla per 2 - 3 giorni. Considerato il minimo spessore che avrete ottenuto e la leggerezza del tutto, potrete sovrapporla ad altri prodotti già presenti. Al bisogno, non dovete far altro che estrarre la busta, sciogliere il nodo, scuoterla delicatamente per far “svegliare” le verdure e procedere a lavarle in più acque per impiegarle nelle vostre ricette preferite». #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #erbedefore #erbespontaee

	22	Ven	Consumare prodotti orticoli rispettandone la stagionalità può rappresentare un vantaggio per i consumatori e per l'ambiente. Ma cosa si intende per stagionalità? È presto detto. Un prodotto orticolo può essere coltivato e consumato nella stessa zona climatica (ad esempio, prodotto in Italia e consumato in Italia), seguendo una stagionalità locale, oppure può essere coltivato in un Paese rispettando la stagionalità locale, ma essere commercializzato e consumato in un Paese diverso (ad esempio prodotto in campo in Nuova Zelanda e commercializzato e consumato in Europa); in questo caso si parlerà di stagionalità globale. In entrambi i casi si parla sempre di stagionalità, ma se la stagionalità globale garantisce una maggiore diffusione dei prodotti orticoli sul mercato globale e una variabilità alimentare ampia e consistente durante tutto l'anno, la stagionalità locale, permette la valorizzazione dei prodotti legati al territorio e alle attività produttive locali oltre che la tutela delle cultivar tradizionali tipiche dei diversi territori. Si svincola dal concetto di stagionalità, invece, la produzione in serra, ampiamente utilizzata in tutto il mondo per anticipare o ritardare le produzioni o per realizzarle completamente fuori stagione e per far arrivare sul mercato tutti i prodotti orticoli che si desiderano in qualsiasi momento dell'anno. Perché è importante fare attenzione alla stagionalità degli ortaggi? Innanzitutto per le caratteristiche nutrizionali: il contenuto di composti bioattivi di un ortaggio prodotto in campo e raccolto seguendo la stagionalità è migliore rispetto ad una produzione fuori stagione, in quanto la concentrazione di questi composti è strettamente correlata a fattori ambientali fondamentali come la luce e la temperatura tipiche di un determinato periodo dell'anno. In più, se il prodotto di stagione è commercializzato tramite filiera corta, si evitano tutte quelle fasi di post-raccolta come lo stoccaggio e il trasporto, che sono spesso associate alla perdita di tali composti. Oltre ad aspetti nutrizionali, va sottolineato il vantaggio per il consumatore in termini di riduzione dei costi, poiché acquistare un prodotto fuori stagione è sicuramente più costoso di acquistare un prodotto di stagione. Al costo netto per la produzione in campo, vanno infatti aggiunti i costi legati al trasporto e allo stoccaggio o i costi di produzione in serra, dovuti alle spese energetiche per ricreare le giuste condizioni di temperatura, umidità e luce tipiche del periodo naturale di maturazione, facendo notevolmente incrementare il prezzo finale del prodotto sul mercato. Coltivare ortaggi fuori stagione in serra, inoltre, ha un impatto sull'ambiente: il riscaldamento e l'illuminazione artificiali sono connessi infatti all'emissione nell'ambiente di gas ad effetto serra; non solo, spesso per garantire un buon raccolto fuori stagione sono utilizzati più prodotti chimici (concimi, fitofarmaci), con ripercussioni sull'inquinamento ambientale. Riteniamo, quindi, che sia fondamentale conoscere la stagionalità dei nostri prodotti orticoli per renderci consumatori e acquirenti consapevoli; pertanto vi

			proponiamo un esempio di calendario delle stagionalità redatto dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #ortaggi #stagionalità #calendario #caratteristichenutrizionali #impattoambientale #riduzionedeicosti
	23	Sab	Oggi pubblichiamo la ricetta della pizza con cime di rapa e mugnoli che Antonella Epicoco ha voluto condividere con la Compagnia del Carosello. Per Antonella la pizza fatta in casa è uno svago che la accompagna sin da bambina, quando le piaceva rimanere accanto alla madre intenta a prepararla. Antonella sapeva che alla fine le sarebbe toccato personalizzarla con gli ingredienti più graditi. Nel tempo, Antonella non ha saputo rinunciare al privilegio che è nella scelta delle materie prime, nell'attesa e persino nella delusione che, talvolta, può giungere dopo tanta attesa. Perché il segreto di un buon risultato è soprattutto negli errori, ovvero negli insegnamenti che si riescono a trarre. Così, Antonella continua a studiare la pizza, a sperimentarla, a prepararla per gli altri. Ciò che oggi la diverte più di tutto è riuscire a sorprendere con l'impiego di ingredienti che ha imparato ad apprezzare in prima persona e che riconosce in assoluto come eccezionali: gli ortaggi della biodiversità pugliese. Questa volta ne ha scelti due: una prima pizza con pomodoro, mozzarella, salame dolce e mugnuli ed una seconda con pomodoro, mozzarella, pomodori secchi, salame dolce e cime di rapa. Ingredienti per l'impasto (per due pizze da circa 280 g): 335 g di farina di tipo "0" (meglio se con almeno 12 g di proteine), 225 g di acqua a temperatura ambiente, 25 g di lievito madre, 10 g di sale, 1 cucchiaio di olio. Ingredienti per il condimento: salsa di pomodoro, 2 mozzarelle fior di latte, un mazzetto di mugnuli, un mazzetto di cime di rapa, olio extravergine d'oliva, sale. I mugnuli e le cime di rapa si preparano molto velocemente: basta cuocerli in una pentola per pochi minuti, con abbondante olio e sale. La preparazione dell'impasto, invece, è la parte che richiede più pazienza. Si comincia mescolando olio, acqua e lievito in una ciotola capiente. Quando il lievito è del tutto sciolto, si inizia ad aggiungere la farina a pioggia. In questo modo si riesce ad amalgamare facilmente con le mani, a evitare la formazione di grumi e ad inglobare aria. Dopo aver unito circa la metà della farina al composto, si ottiene una sorta di pastella e si aggiunge allora il sale. Si procede spolverizzando ancora la farina, che dà sempre più consistenza all'impasto. Quand'esso è ancora nella ciotola e ha incorporato quasi tutta la farina, si riescono a formare già le prime pieghe e si lavora intanto sempre più energicamente. Terminata la farina, l'impasto risulta asciutto e pronto per essere trasferito sul piano di lavoro. Qui si maneggia accuratamente, ma per pochi minuti ancora, ricordando di stendere, bucherellare con l'aiuto dei polpastrelli e richiudere con delle pieghe. Catturare in questo momento l'aria è fondamentale per ottenere una buona alveolatura nella successiva fase di cottura. Quando l'impasto risulta omogeneo ed elastico, è il momento di appallottolarlo e lasciarlo riposare per 20 minuti circa sul piano, coperto da un panno leggermente inumidito. Si procede facendo un breve rimpasto e si attende per 10 minuti ancora. Trascorso questo

			tempo, si ripete l'operazione e si lascia riposare per altri soli 5 minuti. Alla fine, l'impasto risulta rilassato e pronto per essere adagiato in una ciotola abbastanza grande e a chiusura ermetica, dove avrà luogo la prima lievitazione alla temperatura costante di 25° circa. Se il procedimento si è avviato di sera, si torna al lavoro il mattino seguente per procedere allo staglio: si formano dei panetti, in questo caso due, del peso di 280 g l'uno. Si sistemano in un contenitore ermetico, ben separati tra loro, e si lascia che si compia anche la seconda lievitazione, quella finale. Dopo 24 ore complessive di lievitazione, immediatamente prima della stesura, si prende una padella antiaderente e si scalda sul fornello lasciando andare al massimo la fiamma. Quindi si allarga con le dita il panetto, procedendo dal centro verso il bordo. Si pone la base della pizza in padella e si condisce con la salsa di pomodoro, precedentemente insaporita con sale e olio. Quando il fondo della pizza sembra cotto al punto giusto, si aggiunge anche la fior di latte e si va a ultimare la cottura in forno preriscaldato alla massima temperatura con funzione grill, posizionando la pizza il più possibile in alto. La cottura si completa davvero in brevissimo tempo, si sforna e si termina di guarnire la pizza fumante con i mugnuli o le cime di rapa, il salame dolce e, a piacere, dei pomodori secchi. L'attesa, finalmente, è finita... buon appetito! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimedirapa #mugnuli #biodiversita #tradizione #pizza
	24	Dom	Oggi vi proponiamo un'intervista ai fratelli Montaruli (in arte "Mezzapagnotta") realizzata nell'ambito del progetto BiodiverSO. I due fratelli ci spiegano il valore di ricercare con attenzione e dedizione i prodotti più autentici del territorio pugliese, coinvolgendo attivamente anziani contadini, saggi raccoglitori di erbe selvatiche e giovani agricoltori. https://www.youtube.com/watch?v=QCXGWDuEGL8 pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cucinacontadina #erbeselvatiche #biodiverso

	25	Lun	Cosa è una "Comunità del Cibo"? Filiera corta, ambiti locali, prodotti a km 0, agricoltura biologica, biodiversità. Negli ultimi anni sempre più spesso sono stati utilizzati questi termini per indicare il consumo consapevole di prodotti orticoli. Ma un termine in particolare non è mai riuscito ad imporsi all'interno di questo nuovo "Dizionario dell'orto", seppur sia stato introdotto ormai da tempo in Italia: "Comunità del Cibo". Come riportato nel secondo comma dell'articolo 13, L. 194/2015, con tale termine si indicano tutti quegli ambiti locali derivanti da accordi tra diversi enti (agricoltori, GAS, istituti scolastici, enti di ricerca, enti locali, ecc.), aventi come obiettivo comune lo studio di prodotti agricoli, la costituzione di filiere corte, la diffusione di nuove pratiche e saperi tradizionali sul territorio o la realizzazione di orti didattici. Le Comunità del Cibo nascono, quindi, come risposta collettiva

			all'esigenza dei piccoli produttori agrari di tutelare colture e saperi locali da un lato e, dall'altro, di diffondere un prodotto di qualità. Perché "Comunità del Cibo"? Costituire una "Comunità del Cibo" significa promuovere processi di rete e cittadinanza attiva, all'interno dei quali i sottoscrittori della Carta della Comunità si fanno promotori e portavoce dei valori del proprio territorio, della cultura, del sapere e delle tecniche agricole. L'attività della Comunità del Cibo è dunque il risultato di un'azione sinergica tra attività produttive, turistiche ed educative, che si impegnano attivamente nella valorizzazione e preservazione della biodiversità agroalimentare tipica del territorio e di un modello di produzione e consumo "sostenibili". Ma facciamo qualche esempio. In Italia, uno dei primi esempi di "Comunità del Cibo" è la Comunità del Cibo della Garfagnana, costituita il 3 novembre del 2017 grazie ad un progetto dell'Unione Comuni Garfagnana in Toscana. Output di tale progetto sono stati la Carta della Comunità e il Patto del Cibo e dell'agrobiodiversità, sottoscritti dai diversi soggetti partecipanti. Con la sottoscrizione della Carta della Comunità, i firmatari si sono impegnati a rispettarne i princìpi e a realizzare tutte le azioni utili alla tutela, valorizzazione e promozione dell'agrobiodiversità locale come simbolo di identità territoriale e promozione dei prodotti tipici del territorio. Un ulteriore esempio è quello della Comunità del cibo del Pollino e del Lagonegrese, costituita il 23 novembre 2016 su iniziativa di diversi enti del territorio, tra cui l'associazione degli agricoltori custodi dell'area del Pollino. Obiettivi principali di questa comunità sono il recupero e la trasmissione delle risorse genetiche di interesse agrario, la realizzazione di forme di filiera corta, il recupero e la trasmissione dei saperi tradizionali. Uno dei progetti più interessanti sviluppati in quest'area è quello degli "Itinerari della biodiversità di interesse agricolo ed alimentare nel Parco Nazionale del Pollino", che ha visto il coinvolgimento di oltre 50 aziende custodi presso le quali è possibile conoscere e studiare diverse varietà locali di piante e alberi. Altri esempi di "Comunità del Cibo" sono il Distretto del cibo siciliano CIBO, le comunità del cibo dell'area "Maiella Verde" in Abruzzo e le Comunità del Cibo del Lazio, ad oggi in fase di sviluppo. E la Compagnia del Carosello? L'idea di "Comunità del Cibo" proposta dal nostro progetto si fonda sulla sinergia tra enti locali, università, associazioni e attività produttive, turistiche e di ristorazione (senza limiti di adesione) e ha l'obiettivo di restituire all'impresa agricola un ruolo centrale nel tessuto sociale del nostro territorio. L'impresa agricola, nella nostra visione, deve evolvere sempre di più da semplice "struttura produttiva" verso un'impresa fortemente in relazione con il territorio e con le comunità locali, per, da un lato, produrre prodotti di qualità ben identificati e, dall'altro, facilitare la trasmissione di valori, tradizioni e cultura ai cittadini di oggi e del domani.

			Riteniamo che valorizzare le caratteristiche uniche delle nostre produzioni sia il modo più efficace di dare prospettiva ai coltivatori e, contestualmente, ai territori, sostenendo un modello di sviluppo equilibrato a beneficio delle comunità locali. Tutto questo, però, può essere possibile solo grazie alla partecipazione di tutti gli enti partner del progetto, ma soprattutto grazie al contributo e all'interesse da parte di attività produttive, associazioni, enti e singoli cittadini. Non esitate a contattarci per progettare con noi la "Comunità del Cibo" della Compagnia del Carosello! pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #comunitadelcibo
	26	Mar	La borragine (Borago officinalis L.) è una specie edule spontanea, indicata come il "maiale dei poveri", proprio perché, alla stessa stregua del maiale, si utilizzano tutte le parti della pianta. Infatti, negli stadi giovanili, si usa l'intera pianta mentre i soli steli teneri (mondati dalla parte corticale sono dolciastri) e le sole foglie tenere quando la pianta è adulta. Nel 2019 la borragine è stata inserita nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è il trattato del 1781 "Del cibo pitagorico, ovvero erbaceo" nel quale Vincenzo Corrado di Oria (BR), monaco celestino che dimorò in Napoli, riporta sette ricette per la borragine: in pottaggio di grasso, di magro e alla rustica, all'oritana, in frittura, in tortelli, per condimento. Nel libro "Il Regno delle Due Sicilie descritto ed illustrato" L. CONTE (1853-1857) a proposito di "Cerignola" scrive: «Le diverse piante ortensi molto bene allignano nei nostri orti, e danno pregevoli prodotti; come a dire, finocchi, cipolle, agli, cavoli, broccoli, lattughe di grosso cesto, pomidoro, poponi, cicoria ortense, endivia, scarola, cavolo fiore e cavolo comune, rapa, rafano, senape, rucola, cocomero, borragine, selleri, zucche, ecc.» (Stabilimento tipografico di G. Nobile, Napoli, VIII, p. 74). Nel "Vocabolario botanico martinese" di Selvaggi E. (1950, Editore A. De Robertis), a pagina 218, l'autore fa una descrizione della pianta e delle abitudini popolari dell'epoca relative alla vendita degli asparagi nel territorio martinese: «(…) dell'inverno, comparisce dopo le prime pioggie equinoziali, quando le giovani piantine si raccolgono in normale sviluppo. Le foglie si mangiano fritte o, meglio, dopo averle avvoltolate nella pastella della farina. Si adoperano come ingrediente nelle decorazioni per gli ammalati delle vie respiratorie, o come infuso nel vino». Pasqua Bianco, nel libro "Fiori spontanei di Murgia" (pubblicazione della Regione Puglia, Assessorato alla cultura e P.I., CRSEC BA7) del 1990, riporta a pagina 99 la Borragine comune, segnalando le proprietà d'uso nella medicina popolare e nella cucina tradizionale della Murgia. Il mensile locale Realtà Nuove di Mola di Bari ha pubblicato nel 1995 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. A Foggia è comune il pancotto, che viene cucinato in moltissimi ristoranti. Una delle più popolari varianti del pancotto è quella con i ' Foggj ammìskë (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. pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #borragine #erbespontanee #pat #biodiverso
	27	Mer	Masseria Garrappa, perla del litorale Monopolitano, è "una piccola grande vedetta" risalente alla fine del XVI secolo, la cui struttura architettonica richiama la maestosità delle tipiche torri costiere pugliesi e la tradizionalità delle masserie fortificate. Si trova in Contrada Losciale, ad un passo dal mare e dai monti, immersa tra gli ulivi secolari. Dal 2014 il complesso è gestito da Roberto Strippoli, giovanissimo imprenditore, economista di provenienza, studioso dell'enogastronomia locale e dei processi di valorizzazione turistica del territorio. Roberto, grazie ai suoi numerosi viaggi e alla sua conoscenza delle migliori strutture ricettive d'Europa, ha saputo rendere Masseria Garrappa un gioiello di tradizione e qualità, fondato sulla cura dei dettagli sia per quanto riguarda la location, sia per l'offerta enogastronomica proposta che vanta prodotti ricercati e di comprovata qualità. Masseria Garrappa ha al suo interno il ristorante "Dono, legàmi di gusto", il quale offre un menù realizzato con materie prime locali e di alta qualità, valorizzate al massimo per creare e reinventare i piatti della nostra tradizione in chiave moderna. Lo chef Pietro Valoroso propone un menù à la carte che segue la tradizione e la stagionalità delle materie prime, tra cui gli ortaggi, rigorosamente coltivati nell'orto biologico della struttura. Degno di nota è, inoltre, l'olio extravergine di oliva prodotto a partire dagli ulivi secolari del complesso; bassissima acidità libera e alto contenuto in polifenoli rendono l'olio prodotto in questa Masseria un'eccellenza locale che si sposa perfettamente con la tradizionalità del menù proposto. Estremamente interessante è poi la cura nella selezione dei vini proposti. La cantina di Masseria Garrappa racchiude infatti etichette accuratamente selezionate da Roberto, il quale si occupa personalmente di visitare le più interessanti aziende vinicole pugliesi e di tutta Italia, realtà definite da lui stesso "di nicchia", ricche di storia e tradizione. L'esperienza enogastronomica offerta è inoltre arricchita da numerose attività proposte da Masseria Garrappa, tra cui il laboratorio di cucina tradizionale curato dalla signora Annamaria Tarantini. All'interno della cornice storica della struttura è allestito un vero e proprio laboratorio culinario a disposizione di ospiti e appassionati che desiderano conoscere la cucina tradizionale pugliese, partendo

			dalle basi. Tutto, infatti, comincia nell'orto biologico curato da Roberto: gli ospiti qui imparano a riconoscere e raccogliere le materie prime freschissime e a prepararle seguendo le ricette locali. Ciò che colpisce della filosofia di Masseria Garrappa è la volontà di valorizzare il territorio tramite un'offerta culturale ed enogastronomica, strutturata d'accordo con le principali realtà ricettive e produttive locali, in grado di mettere in risalto le unicità della Puglia: cultura, origini, tradizioni, natura e qualità sono le parole chiave per questa realtà. La masseria propone eventi enogastronomici che coinvolgono anche musica arte e spettacolo, squisitamente locali, eventi che hanno come obiettivo la valorizzazione delle eccellenze del territorio nei suoi molteplici aspetti culturali ed artistici; ne è un esempio il ciclo di eventi della stagione estiva appena trascorsa "Agrumeto dei sensi-Musica, Arte ed Enogastronomia" che ha racchiuso, in uno scenario mozzafiato, un percorso culinario, musicale ed artistico per abbracciare tutti i sensi degli ospiti. Per il futuro, il padrone di casa ci anticipa che sarà tra le nuove proposte di Masseria Garrappa "Radici", un interessante menù degustazione, in cui saranno proposti e rivisitati piatti tipici e antiche ricette della cucina pugliese. Masseria Garrappa è un luogo in cui raffinatezza e tradizione si uniscono per dar vita ad un'esperienza unica in tutte le sue forme. La passione con cui Roberto si è preso cura di questo piccolo tesoro mediterraneo è visibile in ogni angolo della struttura, il che la rende un modello di turismo culturale ed enogastronomico simbolo di qualità e di eccellenza tutta pugliese. pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #masserie #monopoli
	28	Gio	Boccione maggiore (Urospermum dalechampii (L.) F.W. Schmidt) e boccione minore (Urospermum picroides (L.) Scop. ex F.W. Schmid) sono due specie eduli spontanee, afferenti alla famiglia botanica delle Asteraceae, utilizzate nella cucina tradizionale e nella medicina popolare. Recentemente, ricercatori dell'Università degli Studi di Bari e dell'Istituto di Scienze delle Produzioni Alimentari – CNR di Bari hanno pubblicato un articolo scientifico dimostrando come l'utilizzo del floating system si è dimostrato efficace per la coltivazione di queste due specie. I ricercatori hanno valutato gli effetti della densità di semina su produzione e qualità ed hanno anche confrontato alcune caratteristiche qualitative tra prodotto coltivato in floating system e prodotto ottenuto da piante spontanee raccolte in pieno campo. I risultati della ricerca, effettuata presso l'Azienda sperimentale "La Noria", a Mola di Bari, evidenziano che entrambe le specie sono adatte alla coltivazione in floating system, sebbene il boccione minore abbia mostrato un maggior contenuti di polifenoli totali ed una più alta attività antiossidante. Con la semina più bassa il boccione maggiore ha mostrato un contenuto più alto di nitrati, suggerendo la possibilità di utilizzare densità più elevate al fine di ottimizzare sia la produzione, sia la qualità del prodotto raccolto.

			A differenza delle piante spontanee raccolte in pieno campo, le foglie delle piante coltivate in floating system sono risultate prive di residui di terreno, evidenziando la buona attitudine di questo sistema di coltivazione senza suolo per le produzioni orticole da destinare al settore della IV gamma. Anaclerio, M.; Renna, M.; Di Venere, D.; Sergio, L.; Santamaria, P. Smooth Golden Fleece and Prickly Golden Fleece as Potential New Vegetables for the Ready-to-Eat Production Chain. Agriculture, 11(1), 74. https://www.mdpi.com/2077-0472/11/1/74 pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #speciespontanee #tradizione #domesticazione #qualita #valorizzazione
	29	Ven	L'azienda agricola "Sorelle Barnaba", storica azienda che produce olio da tre generazioni, è una realtà imprenditoriale tutta al femminile che opera nelle campagne monopolitane. Marianna, Nicla e Laura, giovani imprenditrici, hanno saputo far crescere l'eredità di famiglia, donando all'azienda una rinnovata identità. Il marchio "Sorelle Barnaba" nasce per dare un nome e un volto ai prodotti dell'azienda agricola di famiglia, partendo dall'olio extravergine di oliva, ricavato dai circa 1500 ulivi coltivati nel complesso aziendale, fino ad arrivare alle selezioni di ortaggi e creme spalmabili accuratamente conservati sott'olio. Dei 160 ettari dell'azienda, infatti, 20 ettari sono coltivati ad ortaggi, materie prime di eccellente qualità che sono poi lavorate per ottenere sott'oli tipici delle tradizioni pugliesi. Tali prodotti possono essere acquistati anche tramite il sito di e-commerce aziendale, che offre un canale diretto tra l'orto e le tavole dei consumatori. L'olio extravergine d'oliva è il filo conduttore dell'esperienza imprenditoriale dell'azienda agricola "Sorelle Barnaba", che può contare su numerose varietà di cultivar di olivo: Cima di Mola, Leccina, Nociara, Cima di Melfi, Coratina, Picholine, Simone, Nocellara e Frantoiana sono solo alcune delle cultivar presenti in azienda, dalle quali si ottengono oli dall'aroma e dal sapore ricercati. Le "Sorelle Barnaba" propongono, infatti, "Soffio", olio multivarietale prodotto dal giusto connubio di diverse cultivar (Leccina, Nociara, Cima di Mola, Cima di Melfi) e i monovarietali "Pizzico", 100% olio da coratina, e "Secolare", derivante dalla secolare cultivar Cima di Mola. Infine, nei prossimi mesi sarà lanciato il nuovissimo monovarietale ricavato totalmente da olive Picholine. La qualità e il gusto dell'olio "Sorelle Barnaba" ha inoltre permesso ad un marchio monopolitano di raggiungere grandi realtà oltreoceano come il Giappone, dove questo prodotto è stato riconosciuto come eccellente produzione italiana: è possibile trovare infatti i prodotti "Sorelle Barnaba" presso i grandi magazzini Takashimaya a Tokyo e in tutta l'isola nipponica, al fianco dei migliori prodotti enogastronomici provenienti da tutto il mondo. L'esperienza imprenditoriale dell'azienda non si limita esclusivamente ai prodotti alimentari, ma si è estesa anche al mondo della cosmesi: l'azienda ricava creme e olii per la cura del corpo e del viso dall'olio extravergine di oliva, in

			continuità con l'antica tradizione monopolitana di produzione di sapone da questa importantissima materia prima. Nel tempo Laura, Marianna e Nicla hanno cercato di differenziare il più possibile la propria offerta gastronomica ed esperienziale; nel 2016 hanno difatti aperto al pubblico le porte della loro "Country House", un'elegante realtà immersa nella macchia mediterranea dove è possibile vivere un'autentica esperienza nella terra di Puglia. Alle residenze, dal 2019, si affianca il ristorante agricolo "A passo d'olio", all'interno del quale la cuoca Mimma Pacelli, anch'essa monopolitana, offre un menù ricco di tradizione. Il tutto è corredato dalle esperienze sensoriali che l'azienda offre: dagli assaggi di oli, alla degustazione dei migliori vini pugliesi, fino ad arrivare alle cooking class e alle visite dello storico frantoio Ipogeo del 1700. Strettamente collegato all'idea di turismo esperienziale è, infine, il progetto del consorzio Mareolivo, del quale la dott.ssa Laura Barnaba è presidente. Il consorzio, nato da un bando pubblico regionale, unisce varie realtà imprenditoriali monopolitane con l'obiettivo di proporre un'offerta turistica che non sia più esclusivamente fondata sulle "3S" – Sea, Sand e Sun (mare, sabbia e sole) – ma che, al contrario, offra un'esperienza completa del territorio pugliese, facendone conoscere le tradizioni e la cultura agricola. L'azienda agricola "Sorelle Barnaba" è, quindi, la proposta di un'imprenditoria pugliese giovane e all'avanguardia. Tre sorelle che guardano al futuro del territorio e dell'azienda di famiglia, cogliendo il meglio dalla nostra terra e dalla nostra cultura. Obiettivo per il futuro è quello di far apprezzare ancora di più, in Italia e nel mondo, questo marchio di qualità, nato dal sogno di tre sorelle nel segno dell'eredità di un'intera famiglia. pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #aziendaagricola #monopoli
	30	Sab	Abbiamo già parlato del Cavolo riccio, noto come "Cole rizze" (con la "e" muta), una varietà locale di brassicacea inserita nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia. Oggi vi proponiamo la ricetta del Cavolo riccio ripassato in padella, che Antonella Berlen ha voluto condividere con la Compagnia del Carosello. In una comoda padella versate del buon olio di oliva, a piacere ma senza esagerare, aggiungete 3-4 spicchi di aglio, una acciuga sott'olio sminuzzata, un paio di pomodorini "appesi", privati dei semi e spezzettati, due foglie di alloro e, se gradite, poco peperoncino e una manciata di mandorle con la buccia. Fate andare a calore moderato, o come si diceva una volta, a "fuoco dolce", e quando il profumo dell'aglio comincia a salire, aggiungete le foglie di cavolo riccio precedentemente lessate e, muovendole con un cucchiaio di legno, fatele insaporire ben bene. Lasciatele riposare per un po' a fiamma spenta e nel frattempo tostate, se ne avete, alcune fette di pane tipico pugliese del giorno prima. Accompagnando il

			tutto a del caciocavallo stagionato e del buon vino vi regalerete un momento speciale. Sempre, sottinteso, che amiate, aglio, alloro, pomodorini, acciughe, mandorle, caciocavallo stagionato e… cavolo riccio! pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cavoloriccio #varietalocale #pat #ricette
	31	Dom	Chi sono gli agricoltori custodi? Scopriamolo assieme guardando questo breve docufilm realizzato nell'ambito del progetto BiodiverSO. https://www.youtube.com/watch?v=UgM70zI2xuw&t=4s pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #biodiversita #agricoltoricustodi #biodiverso

2	1	Lun	A seguito dell'attività iniziale di "desk research" sono stati presi contatti con produttori, mondo ricettivo e ristorativo, con l'obiettivo di ampliare la rete di soggetti portatori di interesse e di raccogliere suggerimenti, idee e proposte. Da tali confronti sono stati prodotti contenuti per il sito internet della Compagnia del Carosello, al fine di favorire un dibattito partecipato con tutti gli utenti interessati agli argomenti proposti. Sacrificio, determinazione, impegno e costante voglia di fare, sono gli ingredienti comuni che abbiamo potuto constatare in questo primo giro di interviste. Le realtà che abbiamo avuto il piacere di conoscere ci hanno confermato quanto il nostro territorio sia ricco di potenziale e quanto sia fondamentale saper valorizzare al meglio ciò che ci circonda. Inoltre, abbiamo potuto constatare l'avvicinamento di molti giovani al settore agricolo: ciò ha determinato la modernizzazione di uno dei settori più antichi della nostra economia, ma anche la crescita di aziende agricole, spesso frutto di una ricca tradizione di famiglia. Il risultato è un nuovo modello in cui c'è una maggiore organizzazione dei compiti ed una amplificazione delle conoscenze. Da questi incontri sono emerse anche delle interessanti riflessioni: l'assenza di una rete solida che possa avvicinare le attività produttive fra loro e con le istituzioni, l'assenza di una filiera di settore, la non sempre adeguata formazione degli operatori di settore e l'assenza di un percorso esperienziale da offrire ai clienti che sia di qualità e studiato, sono state solo alcune delle tematiche venute fuori durante i nostri incontri. Appare chiaro quindi che per mettere le basi di una futura Comunità del Cibo e per rafforzare le filiere locali, occorre progettare un differente modello di sviluppo. Proprio per questo, uno dei nostri prossimi passi sarà organizzare un confronto, un forum, in cui inviteremo i referenti dei Comuni di Conversano, Mola di Bari, Monopoli e Polignano a Mare, le associazioni di categoria e i rappresentanti di settore. In questa occasione vogliamo riflettere e confrontarci su alcune delle necessità attuali del settore agricolo e agroalimentare ed

			incentivare e proporre attività mirate alla valorizzazione del territorio e dei prodotti tipici. L'output sarà un documento condiviso che possa rappresentare un impegno programmatico e a lungo termine per il settore e le realtà coinvolte. Nel frattempo, continuiamo ad essere attivi sul territorio per estendere la nostra rete di portatori di interesse. Abbiamo in cantiere degli incontri con le scuole, al fine di sensibilizzare i consumatori più giovani, ma anche per avvicinare generazioni differenti, magari coinvolgendo le "vecchie generazioni" con l'obiettivo di promuovere il trasferimento dei saperi tradizionali a quelli che saranno i consumatori del domani. Tutte le news della Compagnia del Carosello sono disponibili sul sito web di progetto. https://lacompagniadelcarosello.it/ #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #partecipazione #news #comunitadelcibo #rete #territorio #agricoltura
	2	Mar	Francesco Verga, originario di Mola di Bari, il più piccolo di quattro fratelli, gestisce l'azienda agricola di famiglia da oltre 30 anni. In una piccola bottega nel centro di Mola, ricavata all'interno di un locale originariamente di proprietà della nonna, l'attività cresce e passa dalla produzione in campo alla vendita diretta, quasi per caso. Francesco ci racconta che quando ha cominciato, i suoi primi clienti erano le persone che si dirigevano al municipio del Comune di Mola di Bari che, passando per caso dalla sua bottega, notavano la cassa di arance esposta all'ingresso. Da allora, il piccolo locale della nonna è diventato pian piano un punto di riferimento, tanto da far diventare Francesco Verga, affettuosamente, "Francesco delle Arance". Oggi, a distanza di anni, il suo negozio ha mantenuto quel tocco di rusticità e tradizione delle tipiche botteghe di una volta. Un piccolo angolo fermo nel tempo, tra foto dei campi e diplomi appesi alle pareti, in cui i prodotti, principalmente agrumi, olive e cereali, ne sono l'essenza. L'agrumeto della famiglia di Francesco, presente nel territorio di Castellaneta, nella provincia di Taranto, ha una storia di almeno 70 anni e vanta diverse varietà antiche di agrumi, come l'arancia Biondo Comune e Vaniglia, quest'ultima tra le varietà di arance più dolci e richieste sul mercato. Accanto a queste varietà antiche, vi sono varietà più moderne e diffuse come le Navel e le Washington Navel, appartenenti alla famiglia delle cosiddette arance bionde, caratterizzate dalla presenza di un ombelico, navel in inglese, nella zona opposta al peduncolo. Tra le arance a frutto pigmentato, invece, Francesco coltiva principalmente la varietà Tarocco, anch'essa estremamente conosciuta e richiesta. Nell'agrumeto sono presenti anche mandarini, pompelmi gialli e rosa, cedri e una nuova varietà recentemente innestata di Limetta Romana, agrume poco conosciuto ma estremamente ricercato, una via di mezzo tra il lime e il limone per aspetto e sapore. Oltre agli agrumi, nei suoi campi Francesco coltiva grano tenero e duro utilizzando metodi di coltivazione antichi; dalla loro lavorazione ottiene semola

			e farina di grano tenero poco raffinata, ottime sia per la produzione di pasta che di focacce, pizze e panzerotti. L'attività di Francesco è pura tradizione, qualità e genuinità. In campo infatti non vengono utilizzati concimi, ma solo il sovescio di piante spontanee o appositamente seminate per arricchire il terreno di sostanza organica e azoto. In particolare, Francesco semina e poi interra il favino (leguminosa tradizionalmente utilizzata in ambito zootecnico), che usa appunto come fertilizzante naturale, poiché coinvolto, insieme ai batteri rizobi, nel processo di azotofissazione (conversione dell'azoto presente nell'aria in una forma di azoto assimilabile dalle piante). Gli agrumi, le olive e le farine di Francesco sono prodotti ottenuti rispettando la natura e l'ambiente e hanno il sapore della genuinità. La natura infatti, secondo Francesco, deve fare il suo corso e deve essere lasciata "libera" dall'uomo, che deve intervenire il meno possibile. Questo pensiero si concretizza in campo con la riduzione al massimo degli interventi di manodopera del terreno e utilizzando solo metodi di fertilizzazione e concimazione naturale, ottenendo così prodotti dal sapore autentico, che letteralmente arrivano dal campo alla tavola. pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #aziendaagricola #moladibari #tradizione #qualita
	3	Mer	Da secoli la cultura e le tradizioni pugliesi e, più in generale, italiane, sono arricchite da ricorrenze ed eventi legati al mondo sacro che si manifestano localmente in sagre e feste patronali, ricchezza culturale del nostro territorio. Dagli albori fino ai giorni nostri, le sagre, organizzate da amministrazioni locali per promuovere i prodotti e la cultura del territorio, sono una forte attrazione per gli abitanti del posto e per i turisti, interessando, soprattutto negli ultimi anni, un pubblico sempre più giovane. Ma cosa si intende per sagra? Sagra è il sostantivo femminile di sagro, antica variante di "sacro", e indica una festa celebrativa o commemorativa della consacrazione di un luogo o di un oggetto di culto; in seguito, tale termine ha indicato anche le ricorrenze legate ai cicli dell'agricoltura per festeggiare un nuovo raccolto. A tal proposito, sono numerosi gli eventi di questo tipo che sono stati tramandati in tutto il territorio nostrano nel rispetto della stagionalità delle produzioni agricole; infatti, spesso le sagre di paese sono organizzate in concomitanza con la raccolta dei principali prodotti locali e offrono la possibilità agli agricoltori di proporre sui propri banconi prodotti stagionali freschi, appena raccolti: un vero e proprio esempio di km 0 e filiera diretta. Durante questi eventi si assiste ad una genuina condivisione dei valori del territorio: la sagra è un momento di contatto tra realtà differenti come agricoltori, cittadini e turisti, un'occasione di arricchimento gastronomico e culturale. Però, negli ultimi anni le sagre sono state trascurate nella programmazione territoriale a favore di eventi turistici orientati maggiormente alla valorizzazione del comparto marittimo. È, quindi, necessario riportare al centro della

			discussione politica ed economica l'attenzione verso questo genere di eventi, che hanno plasmato la nostra cultura ed il nostro territorio. Come possiamo valorizzare questa tradizione? "Food Tourism" e "Marketing Territoriale" possono essere le parole chiave per la progettazione di un modello di sviluppo programmatico e a lungo termine, che valorizzi la ricca tradizione di sagre e feste di paese. Proporre un'offerta turistica basata sulle produzioni tipiche del nostro territorio, puntando sulla diversità e peculiarità dei prodotti, spalmata su più periodi dell'anno, permetterebbe di offrire un'esperienza unica, completa ed autentica. Puntare sul Marketing Territoriale non significa solo saper promuovere un territorio, ma anche saperne valorizzare le tipicità, con tutti i benefici che ne conseguono per i territori in termini di ritorno economico e di prestigio. Inoltre, riteniamo che per valorizzare al meglio questa tradizione occorra una solida rete di collaborazione tra realtà produttive ed enti, istituzioni, associazioni, poiché solo in questo modo è possibile offrire un'esperienza complessiva unica che abbracci tutte le sfumature della nostra terra, dai valori del territorio, ai prodotti agroalimentari tipici. In quest'ottica, le sagre possono rappresentare un importante veicolo di cultura locale e del territorio che coinvolga più soggetti: esse sono frutto della trasmissione di valori e tradizioni da parte delle generazioni passate ed è nostro compito preservare questa ricchezza, facendo di tutto affinché non vada perduta. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #sagre #territorio #valorizzazione
	4	Gio	L'uso di arrostire 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 arrostirli 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. Come si preparano i lambascioni sotto la cenere? È presto detto. 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 arrosti di carne. Nel 2019 i lambascioni sotto la cenere nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia grazie a BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è una testimonianza del 1857 del Bruni di Barletta il quale 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. Vi è anche Luigi Sada che fornisce due testimonianze dell'usanza di preparare i lampascioni sotto la cenere. La prima nel volume "La cucina pugliese dei poveri" (Bibliotechine de «La Taberna» Edizioni del Centro Librario, 1973), la seconda nel libro del 1991 "La cucina barese alla poverella" (Edizioni del rosone, Foggia), in cui dedica un'intera sezione al lampascione descrivendone diversi modi di preparazione, tra cui quella di arrostirli: «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.» #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #lambascioni #lambascionisottolacenere #pat #biodiverso #cucinapugliese
	5	Ven	L'Agriturismo Paretano è una struttura turistico-ricettiva sita nella splendida valle del Canale di Pirro e ricavata dalla Masseria Paretano Nuovo, un'antica struttura risalente all'inizio del XVIII secolo. Costeggiata da percorsi cicloturistici e dal folto bosco che la collega direttamente a Santa Lucia ai Monti, la masseria offre un assaggio di Puglia a chiunque decida di visitarla. L'accoglienza e l'ospitalità sono i punti cardine dell'attività di Giuseppe Dimola, giovanissimo imprenditore monopolitano che, con la sua famiglia, nel 2010 ha acquisito e ristrutturato la masseria donandole nuova vita. Giuseppe non si è limitato a sfruttare le bellezze naturali offerte dalla splendida location, ma ha saputo negli anni rivalorizzare l'intero territorio circostante. Difatti, la proposta esperienziale di Agriturismo Paretano intende accogliere i propri ospiti offrendo un'esperienza autentica e completa che li accompagni durante tutta la loro permanenza nelle nostre terre. Partendo dai prodotti dell'azienda agricola della masseria, fino ad arrivare alle passeggiate a cavallo costeggiando la Valle d'Itria, l'ospite è sempre messo nelle condizioni di sentirsi parte integrante della Puglia. Presso l'agriturismo è possibile usufruire delle più variegate esperienze che il nostro territorio può offrire: naturalmente ricavato tra colline e valli circostanti, un percorso cicloturistico permette di raggiungere i siti più interessanti attorno alla struttura; in alternativa, è possibile godersi il paesaggio a galoppo dei cavalli del maneggio di famiglia, allevati direttamente da Angelo Dimola, fratello del proprietario. Invece, per chi voglia semplicemente lasciarsi coccolare dalle dolcezze del territorio, il ristorante Masseria Paretano propone una cucina mediterranea rivisitata con materie prime tipiche locali, provenienti da aziende del territorio, e prodotti dell'azienda agricola della famiglia Dimola: dall'olio extravergine di oliva ricavato dagli ulivi dei terreni circostanti, all'ottimo Verdeca dei vitigni di famiglia, fino ad arrivare ai più disparati prodotti dell'orto. Tutte le proposte dell'azienda agricola sono trattate con particolare attenzione in tutte le fasi della filiera di produzione, dal campo alla tavola. In tal modo, i

			prodotti enogastronomici Masseria Paretano si sono aggiudicati la denominazione di prodotto biologico certificato. Prossimamente, Agriturismo Paretano metterà a disposizione degli ospiti un ultraleggero per sorvolare, guidati da un pilota professionista di "Paretano Fly", i cieli sulla Valle d'Itria e la costa monopolitana. Inoltre, per gli amanti delle passeggiate, grazie al Programma di Sviluppo Rurale della Regione Puglia, sarà presto disponibile un percorso guidato all'interno del bosco adiacente alla struttura, con piazzole di sosta attrezzate. Il futuro di Agriturismo Paretano passa, infine, anche dalla rivalorizzazione delle strutture rurali del territorio: recentemente Giuseppe ha infatti acquisito la storica Masseria Cavallerizza, costruita su ordine di Alfonso d'Aragona (1495 – 1530), e importante centro di riferimento per l'allevamento equino della Serenissima Repubblica di Venezia fino al XIV secolo. Tale struttura verrà restaurata e inserita in un tour di visite guidate, al fine di farne apprezzare la bellezza storica e architettonica. Agriturismo Paretano è l'emblema di una giovane Puglia che si fa carico delle nostre tradizioni e decide di donare al territorio una rinnovata vita, figlia dell'identità culturale ereditata dai nostri avi ma con uno sguardo sempre rivolto al futuro. Natura, ristoro e relax: l'offerta dell'agriturismo è come un grande abbraccio che racchiude tutte le bellezze del nostro territorio e le porta in dono a chiunque decida di visitarlo. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #agriturismo #monopoli #masseria #dalcampoallatavola
	6	Sab	Un piatto speciale della nostra cucina contadina: bietole con le fave. Come si realizza questa ricetta? È presto detto. Dopo aver mondato e lavato le bietole, fatele cuocere in poca acqua. A parte, preparate il purè di fave e un soffritto abbondante di pomodori (alcuni li preferiscono "spellati") a base di aglio. Unite il tutto e… buon appetito..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #bietolaselvatica #pat #ricetta #cucinacontadina
	7	Dom	Febbraio, è tempo di "paparina" (alias papavero selvatico)… Oggi condividiamo questo video che mostra le modalità di preparazione di una ricetta povera contadina, nella quale le protagoniste sono le piante del papavero comune allo stadio di rosetta fogliare con lo scapo fiorale non ancora emesso. https://www.youtube.com/watch?v=v2z8YcK6Guo #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #papavero #erbespontanee #ricette #cucinapovera #cucinacontadina

	8	Lun	Tenuta Pinto, gestita dalla famiglia Pinto da generazioni, è una villa agreste del 1700 che sorge nel cuore dell'agro di Mola di Bari. L'attività ha radici contadine e nasce quarant'anni fa come azienda agricola. Oggi, sotto la guida di Domenico Pinto e dei suoi figli, il progetto è cresciuto

			fino a diventare resort, country house, agriturismo e meta estremamente ambita dagli sposi per i "country wedding". A questa realtà turistica e ricettiva la famiglia Pinto ha infatti unito l'aspetto agricolo: nei circa trenta ettari di terreni dell'azienda si coltivano alberi da frutta, ortaggi e si produce uva da tavola e olio extravergine di oliva in regime biologico. È proprio la tradizione contadina di famiglia che rappresenta l'anima di Tenuta Pinto. L'azienda agricola, infatti, fondata da Vito Pinto e affidata nell'ultimo decennio alla seconda generazione della famiglia Pinto, può vantare produzioni dai sapori autentici, apprezzate sia sul mercato italiano che su quello estero. È proprio dall'agricoltore, custode del territorio, che nasce la possibilità di offrire un prodotto biologico, sano e locale, coltivato in campo, che abbia interessanti caratteristiche nutraceutiche. Per il futuro, Domenico Pinto ha in cantiere un progetto mirato allo studio e valorizzazione delle caratteristiche nutraceutiche e degli effetti salutistici dei suoi prodotti. La proposta gastronomica della Tenuta rispecchia a pieno questa mission e rappresenta un connubio perfetto tra agricoltura e cucina di qualità. Propone un menù studiato nei minimi dettagli dallo chef Giuseppe Pedone. Giovanissimo, cresciuto nelle cucine stellate dei migliori Hotel parigini, per Tenuta Pinto lo chef sceglie solo materie prime locali e la sua ricerca è fatta seguendo tre criteri: qualità, provenienza e stagionalità. La sua cucina è la perfetta unione tra tradizione e innovazione. L'offerta di Tenuta Pinto si sta ampliando anche grazie alla nascita di un orto didattico di 2000 metri quadrati, in cui saranno coltivate piante officinali, verdure da foglia, ortaggi e micro-verdure (verdure raccolte immature, di solito al completo sviluppo dei cotiledoni o, al massimo, allo sviluppo della prima coppia di foglie vere, attualmente considerate super food). Il progetto, sviluppato in collaborazione con l'azienda agricola Ortogourmet, ha come obiettivo la valorizzazione dei prodotti dell'orto nel periodo autunno-primavera e rappresenta una sfida per l'alimentazione di qualità. L'orto didattico sarà a disposizione dei clienti e degli ospiti, che potranno seguire il percorso delle materie prime, dall'orto alla tavola; lo chef accompagnerà i commensali nell'orto e spiegherà le caratteristiche degli ortaggi che si andranno a degustare. Inoltre, Tenuta Pinto si configura come masseria didattica. In linea con la filosofia di Domenico Pinto, secondo cui è "fondamentale intervenire sul modo di vivere per cambiare il modo di produrre", la masseria didattica permetterà di puntare, tramite una serie di attività in campo, alla formazione e all'educazione alimentare dei giovani. Per tutte queste ragioni Tenuta Pinto rappresenta un connubio perfetto tra tradizione e innovazione, ricerca di autenticità e modernità concettuale, dove bontà e qualità segnano tutto il percorso di crescita. Domenico è riuscito a preservare l'essenza della cultura agricola tramandata da generazioni, arricchendo l'attività di famiglia con innovazione, gusto e cultura, rendendo Tenuta Pinto un'eccellenza pugliese.

			#pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #tenutapinto #moladibari #agriturismo #tradizione #innovazione #qualita #stagionalita #ortodidattico #wedding
	9	Mar	I “meloni di inverno” vengono così denominati perché possono anche essere conservati per un lungo periodo. Questa necessità, in passato, consentiva di avere a disposizione frutta fresca per tutto l’inverno in tempi in cui i frutti fuori stagione o importati dall’altro emisfero non esistevano. Per riuscire a conservare i frutti così a lungo questi devono essere raccolti prima della maturazione completa (10-20 giorni). I frutti possono superare i 40 cm di lunghezza ed i 25 cm di diametro, le forme sono le più diverse, mentre il peso può superare anche gli 8 kg (generalmente però oscilla tra 1,5 e 4 kg). L’epicarpo può essere di colore bianco-latte, giallo e verde con tutte le tonalità, macchiettato o striato. Può essere liscio o corrugato, solcato longitudinalmente più o meno profondamente e presentare screpolature o un reticolo suberoso. Nel 1979, in un articolo del prof. Bianco sono riportate le seguenti varietà in Puglia: Rognoso verde scuro, Brindisino grosso o barlettano, Fedde fedde, Rognoso bianco, Morettino, Morettino a fasce o costoluto, Brindisino allungato o spagnolo, Brindisino a fasce o costoluto, Rognoso bianco grosso, Sementina pregiata, Brindisino sub-sferico, Rognoso verde scuro grosso, Rognoso bianco piccolo, Brindisino di Castellaneta, Locale di Laterza, Macchiettato, Melone di Gallipoli, Invernale di Morciano di Leuca, Rognoso giallo, Puppeti, Locale di Castellaneta, Melone Gicondi, Gelato d’inverno, Melone tondo, Locale di Carovigno, Fior di fava. Le conoscete? Le coltivate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #melonedinverno #varietalocali
	10	Mer	Se ci chiedessero di raccontare la nostra Puglia, chiudendo gli occhi e descrivendola tramite una sola immagine, parleremmo senza dubbio delle immense distese di ulivi che, attraverso i secoli, accompagnano il popolo pugliese di generazione in generazione. Immersa in questo panorama tutto mediterraneo, Tenuta Chianchizza è degna rappresentante della storia agricola pugliese, fatta di cultura e tradizioni tramandate di padre in figlio. La masseria, che nasceva come struttura per uso agricolo, è stata ereditata negli anni ‘90 dai fratelli Barnaba, attuali proprietari dell’agriturismo che, sotto l’attenta gestione di Carlo Barnaba, l’hanno saputa trasformare nella splendida realtà ricettiva odierna. La Tenuta, che oggi accoglie numerosi turisti da ogni parte del mondo, è frutto di un lavoro di ammodernamento e riqualificazione portato avanti con passione da Carlo, con l’obiettivo di far assaporare ai propri ospiti un’atmosfera familiare frutto della cultura dell’accoglienza pugliese: dall’organizzazione di eventi e cerimonie, fino ad arrivare alla coltivazione dell’orto e degli ulivi di famiglia, passando per l’attività ristorativa tutto ciò che viene offerto da Tenuta Chianchizza è finalizzato alla valorizzazione delle ricchezze naturali del nostro territorio.

			In cucina vengono utilizzati solo prodotti locali, per lo più provenienti dai 160 ettari di terreno coltivati direttamente dai fratelli Barnaba; i piatti proposti sono il giusto compromesso tra la cucina tradizionale delle cuoche monopolitane Angela Minoia e Lucia Pisani e l'innovazione culinaria dello chef Francesco Pipoli. Fiore all'occhiello dei fratelli Barnaba, da tradizione di famiglia, è la produzione di olio extravergine di oliva, commercializzato con il marchio "Cristo delle Zolle". Dalle olive delle cultivar coltivate in azienda, principalmente 'Cima di Mola' secolare, 'Coratina', 'Leccina', 'Pechioline', 'Nociara', 'Nocellara del Belice' e 'Frantoio', vengono estratte a freddo tre varietà di olio: "Olio Monocultivar", estratto al 100% da olive 'Coratina', e due multivarietali "Olio Secolare" e "Olio Picciotto", entrambi ottenuti grazie ad una meticolosa e ricercata attività di blending. Il percorso di valorizzazione delle ricchezze naturali del nostro territorio, però, non si risolve nelle sole attività ricettive e di ristorazione; dai fratelli Barnaba, sono infatti promosse sul territorio numerose attività finalizzate alla trasmissione delle nostre tradizioni, soprattutto rivolte ad un pubblico di giovani e bambini. Ai laboratori stagionali di cucina, promossi dalla struttura e tenuti a cura di massaie e artigiani locali, si affiancano infatti percorsi della fattoria didattica pensati per i più piccoli: grazie alla collaborazione con la cooperativa Itaca, sono stati proposti giochi in cucina per la preparazione di prodotti da forno, la coltivazione di piante aromatiche, percorsi per la sensibilizzazione alla cura degli animali e, per concludere, giri su asinelli e trattori. Un vero spasso per i bambini che vi hanno partecipato! Tenuta Chianchizza si propone come un vero laboratorio agricolo, dove tradizione e innovazione collaborano per offrire agli ospiti dell'agriturismo e a tutto il territorio circostante un assaggio di Puglia in tutte le sue forme. La valorizzazione del nostro territorio e la salvaguardia della biodiversità dei nostri prodotti passano anche e soprattutto da questo genere di realtà, nelle quali non si guarda al nostro territorio solo nel tentativo di sfruttarne le meraviglie naturali, ma con l'obiettivo di preservarlo e trasmetterne anche le più piccole, bellissime, sfumature. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #tenutachianchizza #masseria #monopoli #agriturismo #masseriadidattica
	11	Gio	I carducci o cardoni sono germogli prodotti a partire dalle gemme presenti sul rizoma, in particolare durante la ripresa vegetativa della pianta, poco durante la produzione dei capolini. Nel dialetto di diversi comuni pugliesi a vocazione cinaricola vengono chiamati "cardune" e "figghiule" (la "e" in questo caso, nel dialetto molese, è muta). Questi germogli rappresentano il sistema di propagazione (agamica) più comune e tradizionale del carciofo, ma non il migliore. Esso consiste nel prelievo di carducci in sovrannumero dalle piante madri all'epoca delle scarducciature (lasciandone due o tre per pianta) e, dopo una selezione visiva, nel trapianto degli stessi in pieno campo. I carducci della

			seconda scarducciatura, che in genere si effettua in gennaio-febbraio, possono essere collocati in piantonai possibilmente pacciamati in maniera da stimolare la radicazione e nel contempo formare un piccolo rizoma legnoso per gli impianti dell'estate-autunno successivi. Parallelamente, una parte dei carducci viene venduta e consumata nella cucina tradizionale pugliese. Tradizionalmente vengono mondati eliminando le parti più coriacee e fibrose, quindi vengono lavati e lessati in acqua e sale. Successivamente si lasciano a bagno per alcune ore in acqua, cambiandola due, tre volte per facilitare la deamarizzazione, quindi sono pronti all'uso. Possono essere semplicemente conditi con olio e sale, oppure essere utilizzati allo stesso modo dei capolini di carciofo. A voi piacciono i cardoni? Come li utilizzate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cardoni #carducci #cucinatradizionale
	12	Ven	Per l'Organizzazione Mondiale del Turismo (United Nations World Tourism Organization, UNWTO) uno dei trend più in crescita negli ultimi anni è stato quello del turismo esperienziale ed enogastronomico, caratterizzato da forti afflussi turistici rivolti verso le aree di sviluppo rurale, con particolare riferimento a quelle caratterizzate dalla presenza di vini o prodotti agroalimentari di qualità legati alla tradizione. L'effetto dell'enogastronomia sul turismo non si limita più esclusivamente all'acquisto di prodotti locali ma si è esteso, comprendendo, tra le altre attività, visite ai luoghi di produzione (aziende vitivinicole, birrifici, frantoi, caseifici, pastifici, etc.), degustazioni di piatti tradizionali in ristoranti storici, la partecipazione a cooking class, food tour ed eventi a tema cibo. Ma come valorizzare una destinazione turistica-enogastronomica? La conoscenza del patrimonio enogastronomico locale può essere un fattore fondamentale per la scelta della destinazione di viaggio: il turista consapevole, infatti, è sempre in cerca delle esperienze tipiche del territorio che decide di visitare. Ma prima di rendere consapevole il turista, bisogna rendere partecipe l'intera comunità in merito alle ricchezze culturali, tradizionali ed enogastronomiche del proprio territorio. Serve quindi un sistema di formazione ed informazione che possa intervenire sulle fondamenta del turismo, tramite attività di sensibilizzazione indirizzate ai cittadini su temi come la sostenibilità ambientale, la cultura del cibo, la riscoperta delle tradizioni culinarie locali. Quali possono essere, quindi, le azioni da porre in essere per valorizzare i prodotti tipici di un territorio e le proprie tradizioni attraverso il turismo enogastronomico? 1) Differenziare l'offerta turistica, facendo leva sulle proprie tradizioni e sulla propria cultura enogastronomica, valorizzando i prodotti agroalimentari tipici del territorio e preservandone l'agrobiodiversità tipica.

			2) Promuovere, attraverso un progetto di rete, un piano di turismo enogastronomico che abbracci a 360° tutte le esperienze tipiche della propria regione di appartenenza, offrendo al turista un percorso completo che lo faccia sentire perfettamente integrato nella cultura della destinazione scelta. 3) Valorizzare e preservare il paesaggio enogastronomico e rurale tradizionale. Il territorio è fortemente caratterizzato dalle colture tradizionali (ad esempio le distese di ulivi pugliesi o i campi coltivati con gli ortaggi tipici del territorio), che contribuiscono a creare un paesaggio unico che resta impresso nella mente del viaggiatore enogastronomico. 4) Raccontare e trasmettere la propria storia regionale, le proprie tradizioni. Esse vanno promosse tra gli abitanti della meta turistica attraverso processi di cittadinanza attiva; solo così è possibile creare uno storytelling efficace e coerente, che trasmetta i valori d'origine del territorio. Fonte: Garibaldi R., 2020. Rapporto sul turismo enogastronomico italiano 2020: trend e tendenze. Associazione Italiana Turismo Enogastronomico. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #turismoenogastronomico #promozione #agrobiodiversita #valorizzazione #rete #cultura #tradizioni #qualita #territorio
	13	Sab	Avete mai provato a fare il pesto o il paté di cima di rapa? La cima di rapa in cucina rischia di produrre molto scarto, se la maggior parte delle foglie non vengono utilizzate. Provate a utilizzarle (senza picciolo): dopo averle lavate, salate e cotte, frullatele con un bel po' di olio di frantoio e conservate il miscuglio in frigorifero. Quando lo vorrete, potrete utilizzare questo miscuglio come paté o per condire la pasta, dopo aver aggiunto pinoli, noci o pistacchi (in farina) e formaggio (e/o altro a vostro gradimento). Alcuni utilizzano anche la parte tenera dello stelo. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimadirapa #pesto #patè
	14	Dom	Sapori e Saperi della nostra terra. Un video di Alessio Digioia, corsista dell'UTE di Mola di Bari, che ci mostra come realizzare un tortino di alici. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #ricetta #tradizioni #tortinodialici #ute #moladibari

	15	Lun	Da oggi e fino al 18 febbraio, la Compagnia del Carosello arriva nella scuola con quattro workshop didattici aventi come oggetto "L'Agrobiodiversità orticola e i prodotti tradizionale del territorio". Gli incontri coinvolgeranno gli studenti delle classi terze e quarte dell'Istituto Professionale di Stato Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera "Domenico Modugno" di Polignano a Mare.

			Durante i workshop verranno condivisi i contenuti del progetto e si affronteranno i temi dell'agrobiodiversità orticola e delle varietà locali, focalizzando l'attenzione su alcune informazioni salutistiche e nutrizionali. Si parlerà, inoltre, di Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT), con riferimento a quelli più rappresentativi dei territori dei Comuni partner del progetto. L'iniziativa, accolta con estremo entusiasmo dai docenti Maria Franca Perniola, Roberto Calisi e Rosa Pinto e dalla dirigente scolastica, Dott.ssa Margherita Manghisi, ha come obiettivo la sensibilizzazione dei consumatori più giovani e la condivisione di saperi i futuri protagonisti della filiera agroalimentare, enogastronomica e turistica. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #worshop #scuola #alberghiero #enogastronomia #pat #agrobiodiversita #varietalocali #caratteristichenutrizionali
	16	Mar	Con il termine "rucola selvatica" vengono indicate diverse specie appartenenti al genere *Diplotaxis*. Quelle più importanti sono la ruchetta selvatica (*D. tenuifolia* (L.) DC.) e ruchetta violacea (*D. erucoides* (L.) DC. subsp. *erucoides*). Il nome del genere trae origine dal greco *diplos*, doppio, e *taxis*, fila, per la disposizione dei semi nella siliqua in due file. Il nome specifico, *tenuifolia*, si riferisce alle foglie sottili; *erucoides*, si riferisce alla somiglianza con le piante del genere *Eruca*. I termini dialettali per indicare la ruchetta selvatica sono: *a rochele, àrucula, ruca, rùcula cresta, rucula gialla, rucula servaggia, rucula tarantina, rùgula, rucoletta, r'cuacce, ruc', ròcl, ruchele, ruche*. La ruchetta violacea viene indicata con i seguenti termini dialettali: *a rapodde, cemescazziette, cime de ciucce, maraiole, marasciule*. La ruchetta selvatica è stata segnalata per la prima volta in Italia nel 1550. È utilizzata da lungo tempo a scopo alimentare, soprattutto nell'Italia meridionale. Il radicamento nel territorio è anche espresso dai tanti nomi dialettali. Dopo il 1990 si è assistito ad un crescente aumento dei consumi dovuto anche all'intraprendenza di grandi cuochi che la propongono in svariate ricette. Così ad esempio viene impiegata come ingrediente in risotti, gnocchi, tortellini, in diversi tipi di pasta, pizze, piadine, con tartine e bruschette e per preparare carpacci. Oltre a ciò l'industria artigianale prepara creme, salse e pesto. La spinta più rilevante all'aumento dei consumi è venuta dall'ingente richiesta da parte delle industrie che preparano prodotti della IV gamma. Per soddisfare le crescenti richieste di mercato non è stato più sufficiente l'approvvigionamento con le piante spontanee o con la coltivazione su piccoli appezzamenti. Perciò, in Italia, è iniziata la coltura su larga scala con semi provenienti da una proficua attività sementiera. Successivamente, per facilitare la semina e assicurare la produzione durante l'arco dell'anno si è passati all'allevamento in ambiente protetto, tanto che attualmente la coltura in serra, si aggira nell'ordine delle migliaia di ettari. Così la ruchetta, da specie spontanea, è divenuta specie ortiva

			coltivata. A ciò ha contribuito inoltre l'elevata meccanizzazione di tutte le operazioni colturali, compresa la fase di raccolta e preparazione per i diversi segmenti di mercato, e come si è già detto il massiccio impiego nei prodotti di IV gamma con l'apporto dei cuochi e degli operatori della filiera agroalimentare. Un contributo fondamentale all'ampia diffusione della ruchetta selvatica è stato fornito dai ricercatori pugliese. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #rucolaselvatica #ruchetta #biodiversita #speciespontanee
	17	Mer	Sono emerse numerose proposte nel forum tematico "Valorizzazione e promozione dell'agrobiodiversità e dei prodotti agroalimentari tradizionali dei comuni di Conversano, Mola di Bari, Monopoli e Polignano a Mare", che si è tenuto martedì 9 febbraio 2021. All'incontro hanno partecipato i rappresentanti dei quattro Comuni partner del progetto, il referente della Riserva Naturale Regionale Orientata dei Laghi di Conversano e Gravina di Monsignore, il presidente nazionale FEDERUNI, il vicepresidente Coldiretti Bari ed il presidente ITS Agroalimentare Puglia. Tra le numerose proposte condivise durante il dibattito, è emersa l'istituzione di un "Green Day" con cadenza mensile e/o settimanale, durante il quale promuovere un "Farmer Market" dedicato ai prodotti agroalimentari tipici del territorio, facendo particolare attenzione alla stagionalità delle colture. Inoltre, è stata proposto un percorso di eventi enogastronomici atto a valorizzare e promuovere il settore agroalimentare locale, sul modello di eventi e sagre già presenti e diffusi sul territorio. Tali eventi sono stati immaginati anche come contenitori culturali all'interno dei quali proporre contenuti informativi e didattici, per favorire una maggiore conoscenza dei prodotti agroalimentari tra i consumatori e migliorarne la consapevolezza d'acquisto. È stata accolta con entusiasmo l'idea della costituzione di orti didattici e sociali per favorire le attività di scuole, enti e associazioni territoriali. Infine, sono state segnalate iniziative promosse dagli enti territoriali finalizzate alla diffusione di buone pratiche agricole e, nello specifico, la prossima istituzione di un sistema di raccolta e riutilizzo degli scarti organici di potatura. Riscontrata la disponibilità da parte di tutti i rappresentanti degli enti coinvolti, possiamo dirci più che soddisfatti dei risultati di questo incontro tra istituzioni, associazioni e realtà imprenditoriali del territorio. L'obiettivo è tracciare il percorso verso un progetto di rete che veda un coinvolgimento più ampio sul territorio e supporti la valorizzazione dei nostri prodotti tradizionali, la tutela dell'agrobiodiversità e la trasmissione della nostra cultura e dei nostri saperi. Siamo solo all'inizio di un lungo percorso, ma siamo sulla buona strada! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #forum #processopaartecipativo #condivisione #proposte #greenday #farmermarket #ortididattici #ortisociali #eventigastronomici #buonepraticheagricole #progettodirete #agrobiodiversita

	18	Gio	Teresa Montanaro, monopolitana verace, risiede da diversi anni al nord Italia ma ancora oggi è fortemente legata alla sua città natale. Teresa mantiene vive le tradizioni in cucina ed ogni volta che torna a Monopoli cerca di fare "scorta" di olio extra vergine, farina ed altri prodotti agroalimentari locali indispensabili per realizzare le ricette tradizionali della sua terra di origine. Oggi condividiamo la realizzazione della purea di fave e cicorie, immortalata da alcuni scatti che suo marito Piero ha "rubato" per condividerli con la Compagnia del Carosello. Grazie Teresa e Piero..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #tradizioni #monopoli #prodottilocali #pureadifaveecicorie
	19	Ven	Grazie al progetto BiodiverSO, i cardoni sono stati inseriti nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia, poiché è stato possibile reperire vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni. Angelo D'Ambrosio nel libro "Tra anima e corpo - Cibo tra alimentazione in Puglia nei secoli XVIII e XIX" (Conte Editore, Lecce, 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. Luigi Sada nel libro "La cucina della terra di Bari" (Franco Muzzio Editore, Padova, 1991), riporta la ricetta "Cardune acchefanate" a base di carducci, che vengono indicati come "rimesticci delle piante di carciofo, che si svellono 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 (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., Editore Mario Adda, Bari). Sull'opuscolo "Cynara", supplemento al mensile locale Realtà nuove di Mola di Bari (N. 46 del 1992) dedicato al carciofo, alle sue tradizioni e al suo impiego nella cucina tradizionale molese, viene riportata un'altra ricetta e la descrizione di ciò che sono cardoni ("Cardeune"). I carducci possono sostituire i carciofi in alcuni piatti tipici della cucina molese. Le ricette indicate sono: riso patate e cardoni al forno, cardoni lessi, cardoni fritti e cardoni con la pasta e col sugo. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cardoni #pat #biodiverso
	20	Sab	Abbiamo già parlato della borragine (*Borago officinalis* L.), una specie edule spontanea chiamata anche "maiale dei poveri", proprio perché, alla stessa stregua del maiale, si utilizzano tutte le parti della pianta. Infatti, negli stadi giovanili, si usa l'intera pianta mentre i soli steli teneri (mondati dalla parte corticale sono dolciastri) e le sole foglie tenere quando la pianta è adulta.

			Su tutto il territorio pugliese la borragine è raccolta negli incolti insieme ad altre piante spontanee ed utilizzata nella preparazione di piatti tradizionali come le "Foglie mischie". Un altro modo tipico di preparare la borragine consiste nel friggere le foglie migliori con la pastella ottenendo un piatto gustoso e scenografico. Della borragine si utilizzano anche i fiori, che arricchiscono i piatti di colore e sapore. In erboristica si utilizzano foglie e fiori, filtrando accuratamente i preparati per eliminare i peli della pianta, che risulterebbero irritanti per lo stomaco. Ha proprietà diuretiche, rinfrescanti, emollienti ed anche depurative. A voi piace la borragine? Come la utilizzate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #borragine #erbeselvatiche #ricette
	21	Dom	Perfettamente bianca… un video dedicato alla Cipolla bianca di Margherita, realizzato nell'ambito del progetto BiodiverSO. https://www.youtube.com/watch?v=_iP7tKmv5Xo #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cipolladimargherita #biodiverso

	22	Lun	Un PAT è un Prodotto Agroalimentare Tradizionale ottenuto con metodi di lavorazione, conservazione e stagionatura consolidati nel tempo, omogeneo per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai venticinque anni. I PAT registrati nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali del Ministero Delle Politiche Agricole Alimentari e forestali, sono 5266 in tutta Italia; in Puglia sono 299, di cui 114 sono "prodotti vegetali allo stato naturale e trasformato", il che ci rende la quarta Regione in Italia per numero di prodotti registrati in questa categoria (Campania 235, Toscana 192, Veneto 118). Al fine di implementare il processo comunicativo e di diffusione e condivisione dei saperi, nell'ambito del progetto "La Compagnia del Carosello", sono state realizzate delle cartoline, da distribuire tra i partner del Progetto e sul territorio, che raffigurano PAT caratteristici e informazioni riguardanti la loro stagionalità. L'idea alla base delle "cartoline dell'agrobiodiversità", realizzate dall'agenzia "COTA Comunicazione" di Vincenzo Cota, nasce quindi dalla volontà di condividere e far conoscere i prodotti dell'agrobiodiversità orticola dei territori coinvolti e di lasciare a chiunque visiti i nostri Comuni, Territori a sostegno dell'Agrobiodiversità e Comunità del Cibo, il ricordo di uno dei nostri più importanti patrimoni. I nostri prodotti orticoli infatti, al pari dei tradizionali monumenti storici e paesaggi caratteristici, ci identificano nel mondo e sono per noi, e per i nostri territori, motivi di vanto ed orgoglio. Nelle prossime settimane, vi mostreremo nel dettaglio tutte le cartoline realizzate… Stay tuned! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #pat #cartoline #agrobiodiversita

	23	Mar	Grazie al progetto BiodiverSO, nel 2015 la rucola selvatica è stata inserita nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia, poiché è stato possibile supportare la tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni con diversi documenti. È stata segnalata per la prima volta da Petrollini e Cibo nel 1550. Nel territorio di Barletta (BAT) la ruchetta selvatica viene chiamata ruca, come attesta Bruni già nel 1857. Nel monastero di S. Agnese a Trani (BAT) alcuni documenti del 1790 riportano che la ruca veniva consumata. Tradizionalmente la si raccoglieva ai margini dei campi, tra le mura in rovina, nei pressi di edifici abbandonati e al riparo dal calpestio e dagli animali. Da un punto di vista scientifico, c'è da dire che essa non ha riscosso l'attenzione dei ricercatori se non verso la fine degli anni '80. Durante gli anni Novanta i ricercatori dell'Università e del CNR di Bari avviarono ricerche per mettere a punto la capacità di resistere alla salinità, le svariate tecniche di coltivazione, comprese quella in regime biologico e in idroponica, l'idoneità alla surgelazione, la preparazione di prodotti di IV gamma, e rivolte a stabilire il contenuto di polifenoli, di vitamina C e di nitrati. Il prof. Vito V. Bianco, già Ordinario di Orticoltura presso l'Università degli Studi di Bari Aldo Moro, ha dedicato un capitolo alla rucola coltivata nel libro Orticoltura (a cura di Bianco e Pimpini, 1990). Bianco V., 1990. Rucola. Da, Bianco e Pampini, Orticoltura. Patron Editore, Bologna. p. 459-465. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #rucola #pat #biodiverso
	24	Mer	Parliamo ancora di borragine, condividendo una ricetta realizzata e proposta da Giulia Opuntia (alias Giulia Piepoli): pasta colorata (fatta con il ferretto) con borragine, guarnita con tonno, pomodori secchi e capperi. Come realizzarla? È presto detto. Ingredienti per la pasta: 300g di semola senatore cappelli non rimacinata (potete usare anche la rimacinata); 100g di foglie di borragine sbollentate e passate con un frullatore ad immersione; acqua q.b. Procedimento: versare la semola sulla spianatoia, fare un buco al centro e porre la borragine tritata; tenere accanto un recipiente con acqua tiepida da versare solo all'occorrenza, poiché la borragine sbollentata è ricca d'acqua. Iniziare a impastare e versare qualche goccio di ulteriore acqua se l'impasto dovesse risultare troppo duro. Lavorare bene l'impasto fino a renderlo liscio. Lasciar riposare per 30 minuti coperto e successivamente creare il formato di pasta che più piace (cavatelli, orecchiette, tagliatelle, ecc). Parallelamente si realizza un impasto senza borragine (quindi con sola semola e acqua) e dopo il riposo dell'impasto si procede con la stesura: si può utilizzare una macchinetta per la sfoglia, oppure procedere con un mattarello. Per la realizzazione della sfoglia in foto, Giulia ha steso la sfoglia chiara, ha sovrapposto delle strisce di pasta verde, quindi ha ripassato col mattarello. Dopo la stesura, la pasta è stata tagliata alla stessa stregua delle tagliatelle, arrotolando successivamente con un comune ferretto da cucina. Giulia consiglia di far

			asciugare la pasta almeno un giorno (tipicamente si può fare il giorno prima), perché se viene cotta subito rischia di non mantenere la forma. Per il condimento: rosolare dell'aglio con un po' di olio EVO, aggiungere dei pomodori secchi sott'olio (tagliati a piccoli pezzi) e un po' di acqua per farli ammorbidire; quando l'acqua si sarà asciugata aggiungere del tonno, capperi e far insaporire per qualche minuto. Cuocere la pasta, scolarla e mantecarla alla salsa. Quindi, impiattare, servire e… buon appetito! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #borragine #ricetta #pastacolorata
	25	Gio	Si è conclusa la settimana dedicata ai workshop didattici, organizzati e tenuti dalla dott.ssa Alessandra Spagnulo e dal dott. Adriano Didonna, rivolti agli studenti delle classi terze e quarte dell'Istituto Professionale di Stato Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera "Domenico Modugno" di Polignano a Mare. Partendo dal significato del termine "Agrobiodiversità", abbiamo condiviso con i ragazzi l'importanza della biodiversità orticola locale e quali sono i vantaggi che ne derivano. Siamo poi passati alla definizione del termine "ortaggio", classificando le diverse categorie di prodotti dell'orto e presentando le proprietà nutritive e possibili utilizzi in cucina di alcuni nostri ortaggi locali, tra cui numerosi PAT: la Carota di Polignano, alcune varietà locali di pomodori (Regina, Manduria e Giallo di Crispiano), il Barattiere e alcuni esempi di ortaggi nostrani "non convenzionali" come Cardoni, Cime di zucchina, Cime di fava e Orobanche crenata. La seconda parte dei workshop è stata dedicata, invece, all'approfondimento del turismo enogastronomico, individuato come mezzo ottimale per valorizzare e far conoscere le ricchezze (orticole e non) del nostro territorio. Abbiamo esaminato assieme ai ragazzi i concetti di turismo ed esperienza enogastronomica, facendo particolare attenzione a strumenti ed esperienze utili per far conoscere e tramandare tradizioni e cultura locale. Durante i workshop abbiamo registrato grande attenzione e curiosità da parte di tutti i partecipanti, sia docenti sia ragazzi, in particolar modo verso i temi dell'agrobiodiversità e dei PAT, per i quali sono state presentate numerose domande di approfondimento. I ragazzi si sono sempre dimostrati attenti anche quando chiamati in causa e hanno dimostrato, durante tutte le quattro giornate di incontri, un forte interesse verso i temi trattati. Non possiamo che essere felici della buona riuscita dell'iniziativa e, soprattutto, ringraziare l'Istituto Professionale "Domenico Modugno" e la dirigente scolastica, per l'ospitalità dimostrata e l'entusiasmo espresso fin da subito. Con la speranza di aver piantato il "seme della curiosità" nelle menti della nostra giovane platea, non possiamo che augurarci numerose altre occasioni di collaborazione tra le nostre realtà, nel segno delle nostre tradizioni e dell'agrobiodiversità.

			#pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #worshop #scuola #alberghiero #enogastronomia #pat #agrobiodiversita #varietalocali
	26	Ven	Avete presente il caratteristico sapore pungente della rucola? È dovuto ad un principio attivo, l'erucina, che è capace di abbassare la pressione arteriosa e quindi di contrastare l'ipertensione e le malattie cardiovascolari. L'erucina è un isotiocianato che la pianta produce come meccanismo di difesa quando le foglie di rucola vengono tagliate o masticate. In quel momento i glucosinolati e l'enzima mirosinasi entrano in contatto e generano l'isotiocianato erucina. Se quest'ultimo per la pianta è un meccanismo di difesa che serve per allontanare ad esempio gli animali, per l'uomo è invece un principio attivo di origine naturale in grado di rilassare la muscolatura dei vasi e di abbassare la pressione arteriosa attraverso il rilascio di un gastrasmettitore, il solfuro d'idrogeno. La rucola si può mangiare cruda, a differenza di altre brassicacee, così da non degradare l'enzima, e ci aiuta a controllare l'ipertensione. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #rucola #glucosinolati
	27	Sab	Oggi vi proponiamo alcune ricette che vedono come protagonista il succiamele delle fave. Fritte. I turioni deamarizzati vengono posti su un panno in modo tale da rimuovere tutta l'umidità in eccesso. Quindi si passa all'infarinatura dei turioni utilizzando un mix con pari quantità di farina di frumento tenero e semola rimacinata di frumento duro. I turioni così infarinati vengono fritti in olio extravergine d'oliva e serviti caldi dopo aggiunta di sale e pepe. La croccantezza ed il sapore della crosta fritta esalta l'interno morbido ed il gusto amarognolo dei turioni. Insalata. I turioni, dopo la deamarizzazione, vengono conditi con olio, aceto, sale, aglio e menta. È una classica ricetta che può essere proposta sia come antipasto, sia come contorno per secondi piatti o per accompagnamento al purè di fave e cicorie. La versione moderna prevede anche l'utilizzo di alcune gocce di aceto balsamico per aggiungere un retrogusto agro-dolce che ben contrasta il gusto amarognolo delle orobanche. Sformato. I turioni deamarizzati vengono sistemati in pirofila e cosparsi con una mistura di uova, formaggio canestrato pugliese, pan bagnato, sale e pepe. Si pone poi in forno a 180 °C fi no a che lo sformato acquisisce un bel colore dorato. Una ricetta che può essere proposta sia come antipasto sia come secondo piatto. Prevale la consistenza ed il gusto deciso delle orobanche, avvolte dalla delicatezza della mistura a base di uova. Per avere un sapore più marcato dello sformato, il formaggio canestrato di latte vaccino può essere sostituito da formaggio pecorino piccante. Involtini. Questa ricetta rappresenta una rivisitazione dei classici involtini di asparagi al forno. La preparazione prevede di avvolgere 3-4 turioni di orobanche all'interno di fette di scamorza semi-stagionata e successivamente all'interno di fette di prosciutto cotto. Gli involtini così preparati vengono posti in una teglia e

			conditi con formaggio grattugiato, pepe e burro fuso; si mettono poi in forno a 180 °C fino a che non si ottiene una bella gratinatura dorata. Le varianti di questa ricetta prevedono l'utilizzo della scamorza affumicata o la sostituzione del prosciutto cotto con pancetta affumicata o il prosciutto Praga. Un piatto gustoso che può essere proposto come antipasto caldo o come sostituto di un secondo piatto. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #orobanche #succiamele #pat #ricette #piantespontanee
	28	Dom	Un'idea per il pranzo domenicale… patate, riso e carciofi. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #pataterisoecarciofi #pat #ricette

3	1	Lun	Dal 2015 la 'Carota di Polignano' è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali ed è stata scelta dalla Compagnia del Carosello come soggetto di una delle due "Cartoline dell'Agrobiodiversità" previste per il Comune di Polignano a Mare, Territorio a sostegno dell'Agrobiodiversità e Comunità del Cibo. Abbiamo scelto di utilizzare la 'Carota di Polignano', nota anche come Carota giallo-viola di Polignano e Bastinaca di San Vito, proprio per rappresentare Polignano a Mare, poiché questo ortaggio si coltiva quasi esclusivamente in questa zona della Puglia, occupando circa 20 ettari dell'omonima cittadina, il che la rende simbolo dell'agrobiodiversità orticola locale. La carota (Daucus carota L.) è uno degli ortaggi più comuni nel mondo, la cui raccolta si concentra nel periodo che va da dicembre a marzo-aprile, ed è principalmente conosciuta e commercializzata di colore arancione. Il gruppo di ricerca del Dipartimento di Scienze agro-ambientali e territoriali e dell' Istituto di Scienze delle Produzioni Alimentari (ISPA-CNR) ha analizzato la storia e la tecnica colturale della 'Carota di Polignano' e ne ha caratterizzato il profilo di qualità, rispondendo ad un importante interrogativo. In cosa si differenzia la 'Carota di Polignano' dalla carota arancione commerciale? Innanzitutto per l'aspetto: a differenza della carota commerciale arancione, il colore esterno della radice della 'Carota di Polignano' mostra un'ampia variabilità cromatica, andando dal giallo pallido al viola scuro, mentre quello interno può andare dal giallo chiaro all'arancione chiaro. Ma oltre al suo colore variegato, la particolarità della 'Carota di Polignano' è sicuramente da ricercare nelle sue caratteristiche nutrizionali. A differenza della carota commerciale, infatti, appare ridotto il contenuto totale di zuccheri (inferiore del 22%) mentre risulta maggiore l'attività antiossidante che, soprattutto nella radice di colore viola, è circa quattro volte superiore rispetto alla carota commerciale. Ciò è da ricercare nel maggior contenuto di importanti composti antiossidanti, tra cui spiccano gli antociani, pigmenti colorati

			responsabili della colorazione blu-viola di alcune radici, che uniscono alla capacità antiossidante una buona capacità antinfiammatoria. Inoltre, nella 'Carota di Polignano' viola risulta maggiore il contenuto in fenoli (3 volte superiore), carotenoidi totali (3,5 volte superiore) e β-carotene (+37%) rispetto alla carota commerciale. Estremamente interessante nella 'Carota di Polignano' è anche il ridotto contenuto in nitrati, composti che possono rappresentare una minaccia per la salute umana in quanto in parte trasformati in nitrosamine, composti associati a diversi tipi di cancro. Nella 'Carota di Polignano' il contenuto di nitrati è circa il 50% in meno rispetto alla carota commerciale. Per tutte queste ragioni, la 'Carota di Polignano', soprattutto quella viola, presenta un elevato valore nutrizionale e sembra particolarmente indicata per soddisfare la crescente richiesta di alimenti funzionali. Oltre alle interessanti caratteristiche nutrizionali, abbiamo scelto di utilizzare la 'Carota di Polignano' come protagonista delle nostre 'Cartoline dell'Agrobiodiversità' poiché è considerata una risorsa genetica autoctona regionale a rischio di erosione, il che la rende parte del nostro patrimonio di agrobiodiversità locale da tutelare. Inoltre, il recupero e la valorizzazione di questo ortaggio sono essenziali per portare avanti una tradizione ormai centenaria e per recuperare la cultura legata alla semina e raccolta di questo ortaggio. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carotadipolignano #pat #cartolina #comunitadelcibo #territorioasostegnadellagrobiodiversita
	2	Mar	Oggi inizia il festival della canzone italiana nella città dei fiori… e per rimanere in tema, porgiamo questo bouquet di cime di rapa… la cima di rapa di Minervino. E sì, perché a Minervino Murge la cima di rapa viene proposta in mazzi, che sembrano bouquet di fiori, spuntando prezzi maggiori rispetto alle cime di rapa di altre località. La maggiore qualità delle 'Cime di rapa di Minervino' sembra essere legata alle particolari condizioni pedo-climatiche della zona, alla tecnica colturale adottata dai produttori dell'agro di Minervino, generalmente caratterizzata da un basso apporto di input esterni, e spesso dalla conduzione dei terreni in asciutto. Il Comune di Minervino Murge ha inserito la cima di rapa nel suo paniere dei prodotti De.Co. (denominazione comunale). #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #cimadirapa #minervino #mazzi #bouquet #deco
	3	Mer	È venuto alla luce da pochi giorni il nuovo prodotto editoriale di Città Nostra: San Michele e la Civetta – Storia e storie di Mola. La nuova rivista, intitolata coi due simboli storici di Mola, è dedicata alla storia del nostro paese. Storia da intendersi in modo ampio. A fianco alla narrazione di frammenti di quella Storia che trova posto nei testi di studio, si raccontano le storie di donne e di uomini e della loro palpitante vita quotidiana, che andrebbe persa per sempre se non fosse fissata sulla carta. Questo è l'intento principale di

			San Michele e la Civetta, sostenuto dall'aspirazione a contribuire alla costruzione dell'identità comunitaria di Mola. Va subito detto che, in questa rivista, gli argomenti sono trattati approfonditamente e, pertanto, non vi trovano spazio la cronaca recente, l'attualità, anche se i diversi articoli contribuiscono a farci riflettere sulla situazione attuale, su come ci siamo arrivati, sui perché Mola e i molesi sono oggi così. Come si può vedere dall'indice, San Michele e la Civetta è suddivisa in tre parti. La prima, dedicata in questo primo numero ai due simboli che danno il titolo alla rivista, tratta del Santuario di San Michele a Monte Sant'Angelo di recente restaurato, dei pellegrinaggi verso di esso (inclusi quelli dei molesi), dei cambi e delle modificazioni nel tempo dei due simboli ufficiali, e include pure la storia di una frode scoperta proprio grazie al simbolo "sbagliato" della carta intestata del comune. La seconda parte, la più corposa, si apre con un saggio sulla preistoria del territorio molese, seguito dalle vicende della peste del 1690-92, che qualche analogia presentano con l'attuale situazione pandemica. C'è, quindi, il lungo ed esaustivo articolo sulle unità di misura del passato, accompagnato da riflessioni sugli usi dei nostri antenati e delle loro propaggini fino a tempi recenti. Fanno seguito due saggi sull'architettura civile di Mola: com'erano fatte le case a schiera a partire da due secoli addietro (gran parte delle quali ancora esistenti) e l'ornamento di alcune case con testine scolpite. Questa parte si chiude con la narrazione dell'Associazione Arte&Musica, che tanta musica ha offerto ai nostri concittadini. Nella terza e ultima parte, trovano posto varie rubriche più snelle, come "Il battesimo dei pesci", che narra della genesi dei nomi dialettali degli organismi marini (in questo numero u scedégghie); "Molesi non molesi" dedicata alle persone che, venute da fuori, hanno fatto molto per la nostra comunità (il primo di cui si scrive è Don Ulisse Natale); "Dalla sporta dei ricordi" contiene tre racconti della Mola del passato (sui costruttori di carri agricoli, su pratiche divinatorie e su una canzoncina); infine, ci sono le recensioni dei libri su Mola di recente pubblicazione. È interessante il fatto che, oltre a firme già note ci sono articoli scritti da firme inedite, alla prima esperienza saggistica. San Michele e la Civetta è il frutto di un notevole sforzo editoriale, che ha prodotto un corposo volume di 160 pagine, un vero e proprio libro costellato da numerose figure a colori e con una curatissima veste tipografica. Il prezzo di vendita è stato volutamente tenuto molto basso, solo 8 euro. Il volume è distribuito presso tutti i punti vendita di giornali e libri a Mola. Uscirà con cadenza annuale. Questa recensione è stata pubblicata da Città Nostra online.

			#pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #moladibari #sanmicheleelacivetta #storia #prodottoeditoriale
	4	Gio	Parliamo ancora di rucola, di quella maggiormente consumata: la ruchetta selvatica, Diplotaxis tenuifolia (L.) DC., utilizzata da lungo tempo a scopo alimentare, soprattutto nell'Italia meridionale. A differenza della ruchetta violacea, i fiori sono gialli. Il radicamento nel territorio è anche espresso dai tanti nomi dialettali: a rochele, àrucula, ruca, rùcula cresta, rucula gialla, rucula servaggia, rucula tarantina, rùgula, rucoletta, r'cuacce, ruc', aroch'l u mont, ruchele, ruche. Dopo il 1990 si è assistito ad un crescente aumento dei consumi di rucola selvatica dovuto anche all'intraprendenza di grandi cuochi che la propongono in svariate ricette. Un contributo fondamentale è stato fornito dalla ricerca pugliese. Le foglie hanno aroma gradevole ed intenso, e sono ricche di vitamina C. È consumata cruda oppure lessata in abbondante acqua salata e/o ripassata in padella con olio, aglio e pomodoro, fornendo così la base di preparazione di diversi piatti o come ingrediente per i ripieni di torte salate e rustiche. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #ruchetta #diplotaxis #diplotaxistenuifolia
	5	Ven	Il Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali ha approvato, con proprio decreto pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n. 48 del 28 febbraio scorso, la 21ma revisione dell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) suddivisi per regione e categoria. Grazie al progetto BiodiveSO, in sinergia con la Compagnia del Carosello, nelle sezioni "Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati" e "Prodotti della gastronomia" l'elenco risulta arricchito di dieci nuovi PAT: Boccione maggiore, Boccione minore, Carosello di Polignano, Cime di rapa di Minervino Murge, Acquasale, Frittata di asparagi selvatici, Lambascioni fritti, Olive fritte, Pasta col cavolfiore, Piselli freschi e carciofi ripieni. Nei prossimi giorni daremo maggiori informazioni sulle caratteristiche che hanno consentito di inserire questi prodotti nell'elenco nazionale dei PAT. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #pat #revisione2021 #biodiverso
	6	Sab	La borragine nuovamente protagonista di una ricetta realizzata e proposta da Giulia Opuntia (alias Giulia Piepoli): gnocchi di borragine con pane raffermo, conditi con sughetto leggero di pomodori vernini e coniglio sfilacciato. Ingredienti per gli gnocchi: 100 g di borragine; 200 g di pane raffermo, messo in ammollo e poi strizzato; 160 g di farina; 60 g di formaggio grattugiato; 1 uovo; pepe q.b. Strizzare e sbriciolare il pane in una terrina. Scottare la borragine in acqua calda per almeno 7 minuti, sgocciolare, strizzare e tritarla finemente con un frullatore ad immersione. Unirla al pane, poi aggiungere la farina, il formaggio grattugiato, l'uovo, il sale e il pepe e impastare fino a ottenere un composto morbido e sufficientemente elastico (se troppo morbido aggiungere un po' di

			farina). Preparare dei rotolini, tagliarli a tocchetti e modellarli con una forchetta, oppure con le dita su un riga-gnocchi. Ingredienti per il condimento: Condimento: 600 g coniglio; 2 spicchi d'aglio; 10-15 pomodori da serbo; mezzo bicchiere di vino bianco; 2 rametti di timo; olio extra vergine d'oliva, brodo di carne e sale q.b. Tagliare il coniglio a tocchetti (oppure lasciare i pezzi interi e sfilacciarlo verso la fine cottura, come da foto) e farlo insaporire in una padella antiaderente con olio, aglio e il timo. Sfumare con il vino bianco e, dopo qualche minuto, aggiungere i pomodori e farli appassire, tenendo il tutto abbastanza umido. Se serve, aggiungere un po' di brodo, poi regolare di sale e pepe. Coprire la padella e lasciar cuocere per circa 15-20 minuti. Immergere gli gnocchi in acqua salata e portata a bollore, attendere che risalgano in superficie, quindi ripassarli nella salsa et voilà, il piatto è pronto. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #borragine #ricetta #gnocchi
	7	Dom	E se oggi a tavola portassimo una scultura? La riproponiamo perché è davvero bella. Ce la propone uno studente dell'Università di Bari appassionato di cucina e di arte tailandese: Sergio Di Liddo. Come sapete, la zucchina è un ortaggio dalle innumerevoli applicazioni in cucina; però forse non sapete che rappresentano un elemento versatile anche per effettuare decorazioni. Utilizzando la tecnica dell'intaglio thailandese è possibile dare spazio alla propria creatività! Di seguito sono riportate le varie fasi attraverso le quali Sergio realizza una rosa. https://fb.watch/3YwQk3fRK7/ #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #zucchina #sculture #decorazioni #intaglio #artetailandese

	8	Lun	Continua il nostro viaggio tra i prodotti della nostra agrobiodiversità orticola; le nostre "Cartoline dell'Agrobiodiversità" ci portano a Conversano, alla scoperta del Fagiolino dall'Occhio. Solitamente indicato quasi in tutta la Puglia con il nome di "Fagiolino pinto", il Fagiolino dall'Occhio appartiene alla specie botanica Vigna unguiculata (L.) Walp. subsp. unguiculata (L.) Walp ed è stato registrato come PAT nel 2016 grazie al lavoro del DISAAT dell'Università di Bari Aldo Moro, che ne ha determinato anche i seguenti caratteri: sostanza secca, ceneri, calcio, magnesio, potassio, sodio, boro, rame, ferro, manganese, zinco, proteine, fibre, vitamine idrosolubili e vitamine liposolubili. Si tratta di un ortaggio che viene coltivato solitamente in piccoli appezzamenti di terra o in orti familiari; la varietà "Fagiolino Pinto" è presente principalmente in provincia di Bari a Conversano, Putignano e Locorotondo. Questo PAT deve il suo nome alla particolarità dei suoi semi, generalmente di colore bianco opaco, quasi color crema, che presentano una caratteristica macchia scura intorno all'ilo, la quale fa somigliare il seme ad un vero e proprio

			occhio. Tali semi possono anche essere di colore nero, marrone chiaro o molto scuro tendente al nero, occasionalmente con variegature o piccole macchie circolari. In alcune forme la macchia intorno all'ilo presenta una colorazione differente tendente al marroncino o al grigio. La pianta del "Fagiolino Pinto" raggiunge solitamente un'altezza di circa 50-70 cm ed è caratterizzata da foglie di colore verde intenso. I fiori sono generalmente di colore bianco oppure bianco con varie sfumature più o meno intense di violetto o rosa-viola pallido; si aprono nelle prime ore del giorno per richiudersi a metà giornata. I baccelli presentano una forma cilindrica, di lunghezza pari circa a 12-15 cm e uno spessore tra 4 e 8 mm, e un colore verde scuro con la punta a striature viola. Il "Fagiolino Pinto" ha un ciclo di coltivazione che va da 70 a 100 giorni, predilige climi caldi e, nel nostro territorio, va seminato a partire da aprile. Il periodo di raccolta va da giugno/luglio a settembre, è scalare e, con opportune tecniche manuali che evitano traumi nelle zone di distacco del baccello, è possibile ottenere rifioriture continue e maturazioni di baccelli sulla stessa pianta. Altre varietà di "Fagiolino dall'Occhio" presenti in Puglia sono il "Fagiolino pinto a seme nero" e il "Fagiolino pinto a metro". Il primo è presente nei territori di Mola di Bari e Conversano, ed è caratterizzato da un baccello stretto e lungo, di piccola pezzatura e colore viola scuro molto intenso, un fiore violetto che sfuma nel bianco e semi di forma romboidale con tegumento liscio e di colore nero. Il secondo, detto "a metro" a causa dell'inusuale lunghezza della pianta a portamento rampicante, che può raggiungere addirittura il metro di estensione, è caratterizzato da baccelli stretti e molto lunghi, di colore verde, fiori di colore bianco e semi, reniformi ed allungati, di colore rosso mattone. Il Fagiolino dall'Occhio ci ha accompagnato in questa piccola parte di percorso, ma il nostro viaggio tra le varietà orticole tradizionali dei Comuni del Progetto non termina qui: il prossimo appuntamento ci porterà tra le campagne di Monopoli, dove scopriremo un altro PAT delle nostre "Cartoline dell'Agrobiodiversità". A presto, restate con noi! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #fagiolinopinto #cartoline #conversano #abrobiodiversita
	9	Mar	Ad ottobre 2020, con la pubblicazione del nostro e-book, il Carosello di Polignano non era inserito nell'elenco nazionale dei PAT, nonostante la tradizionalità fosse assicurata dalla costanza del metodo di coltivazione adottato da un tempo superiore a quello previsto dalla normativa, ossia 25 anni. Il Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali ha approvato, con proprio decreto pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n. 48 del 28 febbraio 2021, la 21ma revisione dell'elenco nazionale dei PAT e, grazie al lavoro effettuato con le attività della Compagnia del Carosello, in sinergia con progetto BiodiverSO, anche il Carosello di Polignano è stato inserito nell'elenco nazionale dei PAT pugliesi.

			La scheda predisposta dalla Regione Puglia ai fini dell'inserimento nell'elenco dei PAT riporta, per quest'ortaggio, i sinonimi Carosello mezzo lungo di Polignano, Carosello barese selezione Polignano, Barese selezione Polignano. Quali sono state le prove documentali utilizzate per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni? È presto detto. È stata utilizzata la testimonianza presente nel libro Orticoltura (a cura di Bianco e Pimpini, 1990); nel testo, il prof. Bianco dedica un capitolo al Carosello e nell'ultima pagina del suo trattato riporta i nomi delle popolazioni coltivate in Puglia, tra cui il "Mezzo lungo di Polignano". A supporto ti tale documento vi è anche supplemento al numero 5 del mensile Colture Protette dedicato alla "Valorizzazione agronomica e promozione di carosello e barattiere di Puglia". All'interno sono riportati diversi contributi e foto che spesso fanno riferimento al Carosello di Polignano. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #carosellodipolignano #mezzolungodipolignano #pat #inserimento #biodiverso #biodiversita
	10	Mer	C'è un'altra specie di rucola, di origine mediterranea, che conosciamo e utilizziamo da tempo immemorabile: Eruca vesicaria (L.) Cav. Solo che attualmente è in fase di forte erosione genetica a causa della crescente attenzione che sta riscuotendo, al suo posto, la rucola selvatica, la Diplotaxis tenuifolia, la più presente in IV gamma e la più usata in tantissime preparazioni culinarie. La pianta di E. vesicaria è provvista di steli allungati con ramificazioni laterali terminanti con apici prefiorali, margine fogliare ondulato e colore delle foglie verde scuro. In Puglia, soprattutto nel barese, ma anche nelle altre province, la specie E. vesicaria viene ancora coltivata pur se a livello di piccoli orti e con rari casi di commercializzazione. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #rucola #eruca #erucavesicaria
	11	Gio	Nel 2019 l'ortica è stata inserita nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia grazie alle attività del progetto BiodiverSO. Tra i vari documenti a supporto della tradizione omogenea di preparazione da almeno 25 anni c'è una descrizione dell'ortica pugliese che compare nel "Vocabolario botanico martinese" di Selvaggi E. (1950). Editore A. De Robertis, pag. 32. Una preparazione tradizionale a base di ortiche viene presentata da Luigi Sada in "Cucina barese alla poverella" p. 71, Edizioni del Rosone, Foggia, 1991. Anche Pergola N. e Dicorato C. (2004) riportano l'utilizzo dell'ortica nel testo "Per strada nei campi, piccolo erbario cerignolano", Centro regionale di servizi educativi e culturali, Cerignola. Un'altra testimonianza ci viene fornita da Palombi D. (1999): "Elenco generale delle piante erbacee ed arbustive, officinali e non, e di quelle coltivate, ma con proprietà medicinali, rinvenute nel territorio di Martano e, marginalmente, in quello di Carpignano Salentino". p.78, in Thalassia Salentina vol. 26 (2002).

			Un intero capitolo è dedicato all'ortica nel testo di Bianco VV, Mariani R, Santamaria P (2009). Piante spontanee nella cucina tradizionale molese. Levante editore, Bari. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #ortica #pat #specielevatica #biodiverso
	12	Ven	Durante la raccolta delle olive, la ruchetta violacea, abbondantemente presente negli oliveti, veniva spesso cucinata con la pasta e condita con aglio, olio, pomodoro "appeso" e peperoncino, perché rappresentava per molti contadini un piatto da consumare la sera dopo la giornata di lavoro. Le abbondanti e prolungate fioriture di Diplotaxis erucoides che si manifestano sul territorio pugliese nel periodo invernale rendono questa specie una tra le poche in quella stagione ad offrire nettare e polline, fonte di nutrimento alle api e altri insetti utili all'agricoltura. In alcune località è consuetudine mangiare solo le foglie adulte, in altre quelle più giovani, nonché i giovani getti con i fiori ancora in boccio, i quali si raccolgono da settembre fino a febbraio. Viene consumata cruda, ad insalata insieme ad altre erbe ed ortaggi, e cotta, in piatti a base di pasta e pomodoro o in ripieni di torte salate, calzoni e pizze rustiche o "ripassata" in padella con olio, aglio, pomodoro e peperoncino. Conoscete la ruchetta violacea? Come la utilizzate? #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #rucola #ruchettaviolacea #diplotaxis #diplotaxiserucoides
	13	Sab	Fabio Pellegrini ha voluto condividere con noi una ricetta povera della cucina contadina che vede il pomodoro "a scresce" come protagonista. Si tratta di una pietanza che i nostri avi consumavano al mattino prima di recarsi nei campi per i lavori del periodo invernale. Una curiosità… spesso, questa pietanza veniva accompagnata da un bicchiere di vino rosso e nelle giornate fredde e piovose, si usava accompagnare anche con frittelle di pasta lievitata realizzata con farina e patata lessa. Da ricordare che il pomodoro "a scresce" è una tipologia di pomodoro da serbo (nel dialetto di solito la seconda "e" è muta, in alcuni dialetti la prima "e" ha l'accento grave). Per la ricetta proposta da Fabio occorrono (per due persone): pomodori da serbo (circa venti), quattro/cinque filetti di acciuga dissalati, mezzo cucchiaio di capperi sott'aceto e olio extra vergine d'oliva q.b. La realizzazione della ricetta è molto semplice. Prendere i pomodori, privarli della buccia e schiacciarli con una forchetta in un piatto fondo. Aggiungere i filetti di acciuga tagliati a pezzettini, i capperi e… "affogare" il tutto con l'olio. Mantecare per bene tutti gli ingredienti ed il piatto e pronto per essere degustato. Abbiamo chiesto a Fabio se tale ricetta avesse un nome. Nei ricordi di Fabio non c'è un vero e proprio nome ma una frase (in dialetto polignanese) dei suoi genitori: «facime daue pemmedaure sperète!», ossia "facciamo due (che non

			indicava un numero preciso ma un po') pomodori spremuti, privati della buccia!". #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #pomodorodaserbo #ricetta #tradizioni #cucinacontadina
	14	Dom	L'inestimabile patrimonio di biodiversità delle Università è noto a pochi. Oggi vi mostriamo un video sul Museo Orto Botanico e il suo Erbario dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro. https://www.youtube.com/watch?v=w4oCYRVAFnE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0-4yvEXcfGwlrAayt0NhqCmKCOXSe00kxEunERLFEJ3l3lXmfU2HDSctY #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #ortobotanico #museo #università #biodiversità

	15	Lun	A seguito del recente decreto del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, i lambascioni fritti sono stati inseriti nell'elenco nazionale dei PAT pugliesi grazie al lavoro effettuato con le attività della Compagnia del Carosello, in sinergia con progetto BiodiverSO. Quali sono state le prove documentali utilizzate per comprovare l'adozione di regole tradizionali ed omogenee inerenti lavorazione e conservazione per un periodo non inferiore ai 25 anni? Luigi Sada fornisce due testimonianze dell'usanza di preparare i lampascioni fritti. La prima nel volume "La cucina pugliese dei poveri" (Bibliotechine de «La Taberna» Edizioni del Centro Librario, 1973), la seconda nel libro "La cucina della terra di Bari" (Franco Muzzio Editore, Padova, 1991) in cui è riportata a pagina 67 la ricetta dei "Lambascioni dorati e fritti": «Mondare 500 g di lambascioni privandoli delle prime spoglie, poi strofinarli con un panno. Cuocerli in abbondante acqua salata. Scolarli leggermente al dente, infarinarli, passarli in 2 uova battute e poi friggerli in olio di oliva bollente. Scolarli e disporli su una carta di tipo assorbente.» Anna Gosetti della Salda nel libro "Le ricette regionali italiana" (Casa editrice Solares, 1967), a pagina 881, nel capitolo riservato alla Puglia, riporta tra le ricette tradizionali "Lampasciuoli fritti dorati". "Lampascioni indorati e fritti" con la traduzione in dialetto barese viene descritta da Giovanni Panza nel libro "Le checine de nononne" (Schena editore, 1982) alle pagine 64-67. "Muscari dorati e fritti" e "Muscari infarinati e fritti" sono descritti a pagina 199 del libro "Una vita in cucina" di Angelo Consoli (1989). "I lambascioni fritti erano anche tra le portate del banchetto nuziale di Bona Sforza, giovane ed avvenente ragazza, figlia di Gian Galeazzo Sforza ed Isabella D'Aragona duchessa di Bari, che il 6 dicembre 1517 sposò per procura (il marito cinquantenne non era infatti presente!) Sigismondo I di Polonia".

			Vi è anche una poesia dedicata al lambascione ed altri contributi di autori a testimonianza della forte tradizionalità di questo prodotto della gastronomia pugliesi. #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #lambascioni #lambascionifritti #pat #biodiverso
	16	Mar	Se vi è capitato di cercare online il termine Barattiere, vi sarete sicuramente accorti dei tantissimi articoli dai disparati titoli: "Il Barattiere un frutto misterioso", "Barattiere, l'insolito frutto-ortaggio che arriva dalla Puglia" e ancora "Barattiere il frutto a metà tra cetriolo e melone", oltre che una serie di siti che rimandano a delle vere e proprie istruzioni d'uso su "come si mangia il barattiere". Interessante è la storia legata all'origine del nome "barattiere": si ipotizza infatti possa derivare dal primo coltivatore, soprannominato "Barattiere", il quale inconsapevolmente scoprì la possibilità di consumare questo tipo di melone allo stadio immaturo, mentre, secondo altre fonti, all'origine del nome vi è la facilità con cui si barattava il prodotto in campo. Oggi è conosciuto in diverse zone della Puglia con il nome di "cianciuffo", "pagnottella" e in qualche caso "cocomerazzo", ma resta ancora poco conosciuto nel resto del territorio nazionale. Ed è proprio per aumentare la conoscenza di questa varietà locale e promuoverne la diffusione sul mercato che, grazie al progetto BiodiverSO, il Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro ha caratterizzato questo interessante ortaggio sotto il profilo colturale, biomorfologico e nutrizionale. In merito a quest'ultimo aspetto, in particolare, sono state confrontate le caratteristiche nutrizionali del Barattiere rispetto al cetriolo e al melone cantalupo: è emerso che il barattiere ha un maggiore contenuto di calcio rispetto al cetriolo e al cantalupo e un contenuto intermedio di zuccheri e potassio. Tale profilo qualitativo rende questa varietà locale interessante per i suoi tratti nutrizionali, suggerendone il consumo proprio in alternativa a questi due ortaggi. Che dire del Barattiere. È un ortaggio insolito? Non per noi pugliesi! È un PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale)? Si, un PAT talmente unico e identificativo dei nostri territori, che è diventato protagonista di una delle due "cartoline dell'agrobiodiversità" per il Comune di Monopoli..! #pugliapartecipa #lacompagniadelcarosello #barattiere #pat #cartolina #monopoli
	17	Mer	Il Museo Orazio Comes, all'interno della Reggia edificata da Carlo di Borbone nella cittadina campana di Portici, in cui venne fondata, nel 1872, la Reale Scuola Superiore di Agricoltura (poi Istituto Superiore Agrario e ora Facoltà di Agraria dell'Università Federico II di Napoli), custodisce alcune preziose tavole in cui sono raffigurati circa 700 dipinti di varietà coltivate tra Otto e Novecento, commissionate dal prof. Francesco de Rosa, primo titolare della cattedra di