



7	Mer	<p>Conoscete l'erba spaccapietre?</p> <p>Apprezzata per le sue proprietà diuretiche, antiuriche e decongestionanti della milza, la Cedracca (<i>Ceterach Officinarum Willd</i>) è una piccola felce perenne presente su tutto il territorio nazionale.</p> <p>Storicamente, questa specie selvatica è stata utilizzata, nella medicina popolare, come rimedio terapeutico per i soggetti predisposti ai calcoli renali, da cui il nome popolare di "erba spaccapietre".</p> <p>Chi soffre di calcoli renali sa quanto sono fastidiosi: i calcoli renali si formano quando i livelli di minerali e sali normalmente presenti nell'urina, come il calcio, si uniscono, formando delle pietruzze che, quindi, possono passare dai reni al tratto urinario. I sintomi includono dolore acuto al basso ventre, schiena, lato e/o inguine, nausea e vomito, e febbre e brividi.</p> <p>Recentemente, alcuni ricercatori italiano hanno pubblicato i risultati di uno studio nel quale si evidenziano gli effetti positivi dell'estratto acquoso di questa specie nel contrastare l'aggregazione dei micro-cristalli di ossalato di calcio, riducendo significativamente la formazione di "calcoli" di grosse dimensioni, più difficili da eliminare spontaneamente senza l'ausilio di trattamenti medico/chirurgici.</p> <p>Inoltre, sembrerebbe che l'estratto di <i>Ceterach Officinarum</i> influenzerebbe anche la struttura dei cristalli di ossalato di calcio: una tendenza verso la forma idrata, meno affine all'adesione ai tessuti del tratto urinario rispetto alla forma mono-idrata.</p> <p>Tali risultati confermerebbero le potenzialità della pianta enfatizzate dalla medicina popolare, aprendo la strada per una valutazione clinica in merito all'efficacia dell'estratto di Cedracca come terapia naturale della calcolosi renale.</p> <p>Fonte: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0218734</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeltacarosello #cedracca #erbaspaccapietre</p>
8	Gio	<p>Sono piccoli, appagano il palato, gli occhi e sono preziosi per la salute poiché sono ricchissimi di vitamine, antiossidanti ed altri fitocomposti utili per l'organismo umano. Di cosa stiamo parlando? Dei micro-ortaggi, ovvio. Teneri e molto gustosi, i micro-ortaggi non devono essere considerati come ingrediente "accessorio" per guarnire i piatti, bensì come ingrediente basilare per la realizzazione di pietanze con interessanti caratteristiche organolettiche. E ciò che viene proposto nell'articolo "Culinary Assessment of Self-Produced Microgreens as Basic Ingredients in Sweet and Savory Dishes" (Valutazione culinaria di micro-ortaggi autoprodotti come ingrediente di base per piatti dolci e salati), pubblicato sulla rivista scientifica internazionale <i>Journal of Culinary Science and Technology</i> (http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15428052.2016.1225534).</p> <p>L'articolo propone anche un nuovo concetto culinario che equipara l'auto-produzione dei micro-ortaggi ad una parte preliminare del processo culinario per</p>



		<p>la preparazione dei piatti, ottenendo prodotti con caratteristiche qualitative personalizzate in quanto è possibile scegliere il genotipo, la tecnica di produzione e il momento di raccolta. Per comprendere meglio questo concetto bisogna considerare che alcuni processi biologici (es. la fermentazione) sono utilizzati per alcune preparazioni gastronomiche, come ad esempio pane, focaccia, panettoni, ecc. Pertanto, l'uso di diversi tipi di farina, lievito o altri ingredienti, nonché l'applicazione di diversi metodi di preparazione, consente l'ottenimento di un prodotto "artigianale" con caratteristiche personalizzate. Allo stesso modo, la produzione dei micro-ortaggi è un processo biologico che inizia con l'attivazione, nel seme, degli enzimi necessari per avviare la germinazione. Quindi, l'utilizzo di sementi di diverse varietà, nonché l'applicazione di diversi sistemi di coltivazione, consente la produzione "artigianale" di micro-ortaggi, caratterizzati da differenti forme, colori, consistenze e sapori.</p>
9	Ven	<p>Che differenza c'è tra cipollotti e porri? Entrambi sono due ortaggi del genere Allium, tuttavia nel primo caso la specie è Allium cepa mentre i porri afferiscono alla specie Allium porrum. Dal punto di vista organolettico presentano caratteristiche differenti, così come morfologicamente si differenziano per alcuni tratti distintivi. Come possono essere facilmente riconosciuti? Basta osservare attentamente la sezione trasversale delle foglie. Se questa è tubolare, con forma ovale o a mezza luna si tratta dei cipollotti, mentre se la sezione ricorda una V avremo di fronte dei porri. Al palato, invece, le differenze possono essere molteplici ma vi consigliamo di assaggiarli entrambi per scoprirle tutte... Provare per credere!</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #cipollotti #porri #differenze</p>
10	Sab	<p>Oggi proponiamo due ricette dall'intenso profumo di estate a cura di Antonella Epicoco: il pesto di bietola da orto e il pesto di zucchine. Si tratta di due condimenti semplicissimi da realizzare, benché gustosi e delicati. E poi, grazie all'aggiunta del basilico fresco, non potranno che emanare un profumo intenso d'estate.</p> <p>Ingredienti per il pesto: 3 bietole da orto piccolo (del tipo 'Paonazza d'Egitto') o 5 zucchine piccole 50 g di Parmigiano Reggiano 30 g di Pecorino 80 g di pistacchi foglie di basilico (5 di medie dimensioni) olio extravergine d'oliva aglio (facoltativo) sale</p> <p>Per il pesto di bietole da orto fresche è necessario partire dalla loro cottura. Si dispongono in una casseruola, vanno ricoperte di acqua fredda e cotte per circa 40-45 minuti. La cottura si può controllare inserendo all'interno una forchetta: dovranno risultare appena morbide. Una volta cotte, si passano per pochi secondi sotto l'acqua fredda e si pelano. Quindi si tagliano a cubetti e si</p>



		<p>mettono nel frullatore, nel quale si aggiungono anche gli altri ingredienti. Si frulla tutto fino a ottenere l'omogeneità e la consistenza desiderate.</p> <p>Allo stesso modo si procede per preparare il pesto di zucchine. La differenza è che, in quest'ultimo caso, si devono dapprima disporre le zucchine in una casseruola, insieme all'olio e al sale. Dopo la cottura, si inseriscono nel frullatore insieme ai restanti ingredienti.</p> <p>In pochi minuti si otterrà un ottimo condimento per la pasta (vedi foto) o qualcosa di sfizioso da spalmare su dei crostini di pane e servire poi come antipasto.</p> <p>Buon appetito..!</p>
1 1	Do m	<p>Lo chef Pietro Zito del ristorante Antichi Sapori di Montegrosso (Andria) ci propone un'evasione dai canoni moderni di cucina rivisitata e gourmet, riportando al centro della tavola il rapporto con le origini, con la terra, con i prodotti dell'orto e dell'agrobiodiversità.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EV9WkQU7nY4</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadelfarosello #biodiversità #tradizione #cucina</p>

1 2	Lun	<p>Come si conservano le fave secche? Il procedimento è semplice e vecchio come il mondo. La raccolta avviene a baccello intero. Successivamente, i baccelli vengono esposti al sole, per farli essiccare completamente. Dopo qualche giorno vengono frantumati pestandoli. Per separare le fave dai residui dei baccelli frantumati è sufficiente la forza del vento: facendole cadere (dall'alto) da un recipiente ad un altro...</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadelfarosello #favesecche #conservazione</p>
1 3	Mar	<p>Questo è il fiore della cicoria selvatica, una delle specie più comuni negli incolti e in città. La colorazione azzurra del fiore ha dato origine al nome volgare di "occhi di gatto" per questa specie.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadelfarosello #cicoria #fiore</p>
1 4	Mer	<p>Il colore può essere un indicatore della qualità nutrizionale degli ortaggi? La risposta è sì, perché i colori di frutta e verdura sono spesso legati ai nutrienti e alle sostanze fitochimiche che contengono.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadelfarosello #colori #fitochimici</p>
1 5	Gio	<p>È tempo di raccolta (e utilizzo) della Cipolla rossa di Acquaviva, una delle varietà locali più ricercate dagli appassionati di agrobiodiversità. La Cipolla rossa di Acquaviva è famosa per la sua dolcezza; è riconoscibile per la sua tipica forma appiattita e per la sua colorazione: un grosso disco dello spessore di 6-7 centimetri, largo fino ad una spanna, e con un peso che supera anche 500 grammi. Il suo colore varia dal rosso carminio al violaceo, ma se la si "sfoglia" (come in questa sequenza di foto) si nota che il colore delle tuniche (dette anche catafilli)</p>



		<p>schiarisce verso l'interno, sino a diventare completamente bianco. Il bulbo della cipolla è costituito dall'ingrossamento della parte basale delle foglie strettamente sovrapposte una all'altra. Quest'anno si preannuncia una produzione minore rispetto al solito. Purtroppo anche quest'anno ci sono stati i furti di Cipolla ad Acquaviva. La Cipolla rossa di Acquaviva non teme imitazioni ma i furti sì.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #cipolladiAcquaiva</p>
1 6	Ven	<p>Oggi diamo maggiori informazioni sul fiore di cicoria selvatica. Tutti i fiori della cicoria hanno la ligula (sono dentati all'apice) e sono lunghi il triplo del rispettivo involucro; il colore dei fiori è azzurro di diverse tonalità.</p> <p>Il colore azzurro dei fiori esercita una particolare attrazione su molti insetti impollinatori, tanto che molti apicoltori seminano la cicoria vicino agli alveari. I fiori si schiudono al mattino e si richiudono nel pomeriggio dopo aver perso parte del loro colore. Durante la notte si riavvicinano gli uni agli altri; ciò succede anche durante il giorno quando il cielo è molto nuvoloso o si avvicina la pioggia. Inoltre, più è soleggiata la giornata più i petali subiscono un leggero appassimento e si chiudono. La cicoria può essere considerata come "l'orologio floreale", in quanto i fiori si aprono a ore fisse e si chiudono circa cinque ore dopo; l'ora di apertura varia con la latitudine, mentre le foglie si allineano sempre verso nord. A questo proposito, Linneo usò la cicoria come uno dei fiori per il suo orologio floreale ad Upsala (Svezia), grazie alla regolarità in quella latitudine dell'apertura dei fiori, alle ore 5, e della chiusura, alle ore 10.</p> <p>I fiori compaiono in maggio-giugno e la fioritura, nelle aree meridionali, dura fino a tutto ottobre.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #cicoria #fiore</p>
1 7	Sab	<p>Fine settimana all'insegna dell'agrobiodiversità..!</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #agrobiodiversità #seminario #scambiodisemi</p>
1 8	Dom	<p>Alla scoperta delle "Meloncelle salentine", prodotti della biodiversità locale del Salento, simbolo della tradizione contadina e della cultura del passato, appartenente ad una serie di prodotti unici e legati al territorio in modo indissolubile.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=klrP1-sK7T4</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #meloncella</p>
1 9	Lun	<p>Indovina il peso quiz... abbiamo raccolto questo frutto di Carosello taglia XL: chi riesce ad indovinare il peso?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #carosello #frutto</p>
2 0	Mar	<p>Avete mai sentito parlare di "caroselle" (o "caruselle")? Sebbene il nome induca a pensare al carosello, le caroselle non sono altro che le infiorescenze del</p>



		finocchio in conserva con aceto bianco, molto utilizzate nella stagione estiva per insaporire insalate, frise ed altri piatti freddi. #pugliapartecipa #lacompaniadelcarosello #caroselle #finocchio #infiorescenze
2 1	Mer	Meloni immaturi ne abbiamo? Assortimento di alcune varietà locali di Cucumis melo L. #pugliapartecipa #lacompaniadelcarosello #meloniimmaturi
2 2	Gio	Aglio selvatico in fiore... presso la costa di Monopoli..! #pugliapartecipa #lacompaniadelcarosello #aglioselvatico #Monopoli
2 3	Ven	Voi la parte centrale dei barattieri e dei caroselli la mangiate? In alcune località della Puglia, c'è la consuetudine di consumare queste peponidi anche se molto piccole e in tal caso oltre al mesocarpo viene mangiata anche la parte centrale del frutto. Questa, che presenta i semi ancora abbozzati e placenta deliquescente, sembra particolarmente apprezzata dal palato degli agricoltori locali, alcuni dei quali hanno persino coniato il termine di "caviale verde". E bene fanno, perché la placenta di questi frutti è molto ricca di polifenoli e di vitamina E, potenti antiossidanti molto utili per la nostra salute. La concentrazione di polifenoli e vitamina E è maggiore nell'endocarpo (la parte centrale) che nel mesocarpo (la parte carnosa) di questi frutti. Non create rifiuti; valorizzate tutto ciò che è buono. #pugliapartecipa #lacompaniadelcarosello #cavialeverde #barattiere #caroselli
2 4	Sab	Un profumo indescrivibile... pane realizzato, come la tradizione vuole, dalle sapienti mani della signora Lucrezia presso l'agriturismo Masseria Curatori a Monopoli. #pugliapartecipa #lacompaniadelcarosello
2 5	Dom	Oggi vi riproponiamo un estratto del video trasmesso da RAI 1 e dedicato a Barattiere e Caroselli..! https://www.facebook.com/101625301592585/videos/278901660086058 #pugliapartecipa #lacompaniadelcarosello #monopoli #barattiere #carosello

2 6	Lun	Una delle tante virtù del pomodoro: il suo bellissimo rosso, che permane nella salsa e lo trasferisce ad una miriade di piatti. #pugliapartecipa #lacompaniadelcarosello #pomodoro #salsa #tradizione
2 7	Mar	Con il caldo estivo e l'assenza di piogge, l'irrigazione degli orti diventa una pratica necessaria. Come irrigavano gli orti i nostri nonni? Anticamente, l'emungimento di acqua dai pozzi lungo la costa avveniva attraverso "lu gegnu" (la noria), soprattutto a Mola di Bari. Cosa sono le "norie"? Si tratta un sistema meccanico di ruote e carrucola, azionato dal lavoro di un mulo bendato, che metteva in moto una ruota dentata alla quale erano collegate due grandi ruote



		<p>parallele: la prima riceveva la spinta, mentre la seconda muoveva una maglia di ferro munita di secchi. Questi si riempivano d'acqua quando raggiungevano il pozzo e la scaricavano poi nel punto di massimo sollevamento. Oggi si utilizzano le pompe elettriche ma il risultato non è identico. La noria, infatti, si basava sul principio del "taglio" dell'acqua di falda superficiale (più dolce) che galleggiava su quella salata di mare infiltratasi nella roccia. I ritmi di emungimento e quelli di arrivo dell'acqua di falda erano comunque a vantaggio di questi ultimi. Con le pompe, invece, questo equilibrio non viene rispettato, sicché la qualità dell'acqua peggiora proseguendo con l'emungimento; ciò non consente più di ottenere dagli orti "costieri" le produzioni di una volta.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #lanoria #moladibari #ortidiunavolta</p>
2 8	Mer	<p>La parmigiana di melanzane è un classico della cucina pugliese, ricco nei gusti e nei sapori. La ricetta pugliese si differenzia dalle altre versioni, perché le melanzane non sono soltanto fritte. Infatti, vengono fritte in pastella oppure, tradizionalmente, prima passate nella farina e poi nell'uovo sbattuto. Il condimento può variare molto, a seconda degli ingredienti disponibili in casa e dei gusti dei commensali. Può essere a base di carne macinata soffritta in padella o usata per formare polpettine, oppure di prosciutto cotto o mortadella, ma non mancano mai sugo di pomodoro, mozzarella e formaggio. La parmigiana di melanzane alla pugliese è tanto buona quanto impegnativa in termini di tempo per la preparazione, ma ha il vantaggio di poter essere preparata anche con un giorno di anticipo e consumata fredda, riscaldata o, come nella tradizione barese, diventare il ripieno di un panino da portare in spiaggia. Voi come la preparate?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #parmigiana #melanzane</p>
2 9	Gio	<p>Alcuni sapori sono ben radicati nella nostra memoria. Fabio Pellegrini, bancario in quiescenza di Polignano a Mare, con trascorsi agresti in gioventù nelle campagne di famiglia, aveva il ricordo del sapore e del gusto dolce del Pomodoro "a scrèsc" (o "scrasciolla") e una voglia enorme di ritrovare questo antico pomodoro da serbo. Il desiderio nel tempo è cresciuto e un giorno Fabio ne ha parlato con l'amico di sempre, Francesco Talenti. Così insieme hanno cominciato a cercarlo su tutto il territorio di Polignano bussando alle porte di tutti gli agricoltori. La ricerca sembrava infruttuosa, ma un giorno Francesco Talenti ha trovato finalmente una piccola bottiglia con pochi semi di pomodoro che forse, forse... Fabio e Francesco li hanno seminati e hanno ottenuto tre piante che hanno curato con passione per portarle alla fruttificazione, sperando di aver ritrovato il Pomodoro "a scrèsc"... A prima vista Fabio e Francesco erano convinti che il pomodoro fosse quello; la forma, il colore e il sapore delle bacche erano quelli che ricordavano; ma avevano bisogno di una conferma finale: serviva la memoria di un agricoltore anziano di Polignano, che lo sapesse riconoscere. Così lo hanno mostrato allo zio di Francesco, che non ha avuto esitazioni: «Questo è il Pomodoro "a scrèsc"; lo si riconosce da 100 metri!». Il</p>



		<p>nome di questo pomodoro deriva dal suo portamento prostrato, come un rovo; le sue bacche sono di colore rosso-arancio e la sua particolarità principale è di essere piccolo e costoluto, con un sapore molto più dolce del Pomodoro regina. Il Pomodoro “a scrèsc” veniva raccolto e conservato in grappoli per poi essere consumato durante tutto l’inverno, nelle minestre o con il pane. Ora però Fabio lo conserva in cassette ben areate, in luoghi asciutti. Un’altra particolarità che Fabio ci ha mostrato delle bacche del Pomodoro “a scrèsc” è quella di poter allontanare la buccia del frutto dalla polpa, dopo aver inciso la bacca, con una leggera trazione. Nel raccontarci questa storia, Fabio ci ha trasmesso tutta la sua gioia e la sua caparbità nel voler ritrovare un sapore antico e unico. Ormai siamo consapevoli che la Puglia oltre ad avere un inestimabile patrimonio di biodiversità è ricca anche di grandi uomini. Di biopatriarchi... Grazie Fabio!</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #pomodoro #ascresc #varietàlocale</p>
30	Ven	<p>Sapete come si misura la piccantezza di un peperoncino? La sostanza artefice principale della piccantezza è l’alcaloide capsaicina (8-metil-N-vanillil-6-nonenamide o C₁₈H₂₇NO₃). La piccantezza di un peperoncino viene misurata con la scala di Scoville, che indica la quantità di capsaicina equivalente contenuta.</p> <p>La scala di Scoville prende il nome dal suo ideatore, Wilbur Scoville, che sviluppò il SOT (Scoville Organoleptic Test) nel 1912. Questo test originariamente prevedeva che una soluzione dell’estratto del peperoncino venisse diluita in acqua e zucchero finché il “bruciore” non fosse più percettibile da cinque assaggiatori; il grado di diluizione, posto pari a 16.000.000 per la capsaicina pura, dava il valore di piccantezza in unità di Scoville. Il valore 16.000.000 per la capsaicina fu posto arbitrariamente da Scoville. Quindi un peperone dolce, che non contiene capsaicina, ha un valore zero sulla scala Scoville. Al contrario uno dei peperoncini più piccanti, l’Habanero, fa misurare un valore superiore a 300.000 sulla scala Scoville.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #peperoncino</p>
31	Sab	<p>Oggi proponiamo una leccornia condivisa da Antonella Epicoco: Melanzane 'cu l'agghij angul' - Melanzane 'con l'aglio in culo'.</p> <p>Non ci sono termini più eleganti per riferirsi a questa ricetta ricca di sapore, conosciuta in modo così triviale nella tradizione di Ceglie Messapica e dei comuni limitrofi.</p> <p>Per prepararle occorre utilizzare melanzane piccole e tenere. Si creano 4-5 solchi longitudinali, senza andare eccessivamente in profondità, e in essi si inseriscono aglio e formaggio pecorino a pezzettini.</p> <p>Si friggono quindi le melanzane in abbondante olio extravergine d'oliva, avendo cura di girarle spesso. Si prelevano dall'olio quando sembrano ben cotte e con la polpa morbida e si lasciano intiepidire.</p> <p>Si prende a questo punto una teglia e si dispongono le melanzane su un unico strato, aprendole a partire da una delle incisioni precedentemente praticate. Sulle</p>



			<p>melanzane si aggiunge il sale (ma non troppo), il sugo, possibilmente di pomodoro fresco, e un'abbondante spolverata di pecorino grattugiato. Si lascia cuocere per un po', fino a far insaporire il tutto.</p> <p>Si consiglia di servire le melanzane dopo averle lasciate raffreddare e... buon appetito.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #melanzane #ricetta</p>
8	1	Dom	<p>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...</p> <p>https://www.facebook.com/101625301592585/videos/321002685657811</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #finocchiomarino #critmo #valorizzazione #cucinamolese</p>
	2	Lun	<p>Il Pomodoro di Mola (indicato anche come Pomodoro della marina) è una varietà locale coltivata in agro di Mola di Bari, soprattutto nei campi più vicini al mare ("i pénnè" – la "e" senza accento è muta). I frutti sono allungati e particolarmente ricercati per l'esclusivo sapore che sanno trasferire alle passate di salsa fatte in casa alla vecchia maniera. C'è perfino chi arriva a congelarli nel frigo di casa appena raccolti, per poterne ricavare un'inedita passata e gustarne l'aroma in tutti i periodi dell'anno. Oppure chi ne sceglie i meno maturi e, appena raccolti, li usa per farne insalate di pomodori freschi dal gusto inimitabile. Le peculiari caratteristiche qualitative del Pomodoro di Mola sono dovute alla sua vocazione per il clima mediterraneo particolarmente soleggiato, nonché all'impiego di un'acqua d'irrigazione leggermente salmastra. A quest'acqua lievemente salata si deve il leggendario gusto particolarmente saporito e che impone di "non mettere il sale" sui pomodori, perché, a detta dei contadini e degli estimatori molesi, "non ne hanno alcun bisogno!". A voi piace il Pomodoro di Mola?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #pomodorodimola #varietalocale</p>
	3	Mar	<p>"Andate a dormire presto, che domani ci si alza presto per fare la salsa!", diceva mia nonna.</p> <p>E ci si alzava veramente presto!</p> <p>Alle 5:00, con il buio; e non c'era bisogno della sveglia, perché io ai primi rumori ero già in piedi: fare la salsa era per me importante come quando dovevamo partire per le vacanze...</p> <p>Era coinvolta tutta la famiglia: nonni, genitori, zii e cugini. Mi sembrava un'attività infinita, però ai primi raggi del sole le bottiglie (rigorosamente di vetro della Coca-Cola) piene di salsa erano già nel calderone che ribolliva sul fuoco.</p>



		<p>Ho pensato che quest'anno le mie bambine fossero dell'età giusta per poter partecipare (anche se con quantitativi limitati) alla realizzazione della salsa per la mia famiglia.</p> <p>Non ci siamo svegliati presto, ma il loro entusiasmo era pari al mio alla loro età. Manteniamo vivo, per quel che possiamo le tradizioni che rendono il nostro territorio "speciale".</p> <p>Il ricordo di Nica.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #salsa</p>
4	Mer	<p>I pomodori secchi sono un Prodotto Agroalimentare Tradizionale della Puglia. Per questa preparazione sono da preferire varietà di pomodoro polposo, raccolto rosso e sodo. Il Pomodoro di Mola risulta ideale per questa preparazione anche per via della sua particolare sapidità.</p> <p>Una volta lavati i pomodori, spaccateli in due, cercando di lasciare unite le due parti da un sottile lembo (apriteli bene!). Così tagliati dovete sistemarli, con il lato tagliato rivolto verso l'alto, su assi (di legno) da esporre al sole. Cospargete del sale sui pomodori per aiutare la fase di disidratazione. Lasciate i pomodori al sole per almeno 4-5 giorni. Con giornate piovose o notti umide, vanno tenuti al coperto. Quando risulteranno secchi, dovranno essere lavati con aceto di vino e messi a sgocciolare. Infine, li disporrete ordinatamente in vasetti di vetro, con qualche spicchio d'aglio e rametto di menta fresca e li coprirete di olio extravergine di oliva. Voi preparate i pomodori secchi?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #pomodoriseccchi #pat</p>
5	Gio	<p>Il nome locale di Fagiolino pinto identifica quasi in tutta la Puglia il Fagiolino dall'occhio, appartenente alla specie botanica <i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp. subsp. <i>unguiculata</i> (L.) Walp..</p> <p>Il Fagiolino pinto, particolarmente noto ed apprezzato sui mercatini rionali della provincia di Bari, riscuote un discreto successo sia tra i consumatori più affezionati alle colture tradizionali, che a quelli attenti alle diete più bilanciate e che garantiscano maggiore sostenibilità ambientale.</p> <p>Si tratta di un ortaggio di cui si consumano esclusivamente i baccelli freschi preparati seguendo ricette tipiche delle tradizioni locali e che viene coltivato solitamente in piccoli appezzamenti di terra o in orti familiari.</p> <p>Il Fagiolino pinto è una leguminosa di origine africana distinta dal fagiolo (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.) di origine americana. Nel dipinto di Annibale Carracci (1540-1609) intitolato "Il mangia fagioli, si rappresenta un contadino che mangia fagioli; si tratta però del fagiolino dall'occhio e non del fagiolo di origine americana. A tal riguardo è bene riportare che le prime notizie di coltivazione sperimentale del <i>P. vulgaris</i> in Italia risalgono agli anni 1528-1529.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #fagiolino #fagiolinopinto</p>
6	Ven	<p>Regina è il nome di una varietà locale di pomodoro da serbo che vede le sue origini nella terra di Egnazia, a pochi metri dal mare, lungo l'antica via Traiana.</p>



		<p>Si tratta di una varietà locale iscritta nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari della Regione Puglia. Oggi è coltivato tra Monopoli, Fasano ed Ostuni, soprattutto nelle aree agricole litorali caratterizzate da terreni spesso irrigati con acque tendenzialmente salmastre. Il nome di questo pomodoro si ispira alle caratteristiche del peduncolo che assume la forma di una coroncina. Ha una duplice attitudine: da mensa e da serbo. La pianta, che ha accrescimento determinato ma tende a formare una notevole massa fogliare e a coprire lo spazio tra le file, può portare 4-5 palchi fiorali. Forma infiorescenze unipare e porta da 4-6 frutti per grappolo. Le bacche hanno forma tendenzialmente sferica, sono di colore rosso intenso all'esterno con spalla gialla persistente e arancio nella polpa. Sono biloculari. Peculiarità di questa varietà, oltre alla percezione organolettica primariamente sapida, è la buccia spessa che consente di conservare le bacche fino all'inverno legando i peduncoli con del filo di cotone per realizzare dei grappoli denominati "ramasole": venivano appese sotto le bianche volte delle masserie e delle case contadine. Le ramosole costituiscono una tradizionale tipologia di confezionamento cui segue una commercializzazione che si avvale del Presidio Slow Food Pomodoro regina. E fino a 20-30 anni fa, chi, in inverno, voleva consumare uno dei piatti poveri della cucina contadina, la bruschetta, prendeva un pomodoro "appeso" e lo spremeva strofinandolo sul pane o sulla "frisa". A voi piace il Pomodoro regina? Come lo utilizzate?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeltacarosello #varietalocale #pomodorodaserbo #ramasole #pomodoroappeso</p>
7	Sab	<p>La parmigiana di melanzane è un classico della cucina pugliese, ricco nei gusti e nei sapori. La ricetta pugliese si differenzia dalle altre versioni, perché le melanzane non sono soltanto fritte. Infatti, vengono fritte in pastella oppure, tradizionalmente, prima passate nella farina e poi nell'uovo sbattuto. Il condimento può variare molto, a seconda degli ingredienti disponibili in casa e dei gusti dei commensali. Può essere a base di carne macinata soffritta in padella o usata per formare polpettine, oppure di prosciutto cotto o mortadella, ma non mancano mai sugo di pomodoro, mozzarella e formaggio. La parmigiana di melanzane alla pugliese è tanto buona quanto impegnativa in termini di tempo per la preparazione, ma ha il vantaggio di poter essere preparata anche con un giorno di anticipo e consumata fredda, riscaldata o, come nella tradizione barese, diventare il ripieno di un panino da portare in spiaggia. Voi come la preparate?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeltacarosello #parmigiana</p>
8	Dom	<p>Microgreens (micro-ortaggi) e fiori eduli: un'ulteriore espressione di agobiodiversità...</p> <p>https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=brkaI8wEnvE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0GhFpkWMB_PGE4M8xFX4I7Tlwe4KO3no_eEe2e6_190cE_MHv9-h_gIzk</p>



		#pugliapartecipa #lacompaniadeltocarosello #microgreens #fiorieduli #agrobiodiversità #innovazione #madeinpuglia
--	--	---

9	Lun	Sapete quali sono le differenze tra peperoni dolci e peperoni piccanti, oltre la piccantezza? Intanto la porzione edule: 81-82% nei peperoni dolci maturi e l'89% in quelli piccanti. Inoltre, i primi hanno più acqua (91,5 vs 87,8 g su 100 g) e più zuccheri, i secondi prevalgono per proteine, provitamina A e vitamina C. Quest'ultima nei peperoni è molto alta: in 100 grammi di prodotto fresco la vitamina C raggiunge, in media, 166 mg nei peperoni dolci e 229 mg in quelli piccanti. #pugliapartecipa #lacompaniadeltocarosello #peperone
---	-----	--

10	Mar	La zuccina (<i>Cucurbita pepo</i> L.) è uno degli ortaggi più diffusi al mondo, molto apprezzato per le caratteristiche organolettiche e nutrizionali, nonché per la versatilità d'uso in cucina. Cosa mangiate della pianta dello zucchini? Solo il frutto? Solo il frutto e i fiori? Sapevate che è possibile mangiare anche le "cime di zuccina" o "talli di zuccina", cioè gli steli della pianta, assieme alle foglie più piccole e ai piccioli? Le cime di zuccina vengono tradizionalmente utilizzate quasi esclusivamente in alcuni territori del Sud Italia. Nel dialetto pugliese vengono indicate come " <i>Céme de checozze</i> " (la "e" è muta), " <i>Céme di chechezzédde</i> " (in italiano, talli o cime di zucca o di zuccina) o " <i>Ciùmm du cùcozz</i> ", a seconda delle diverse località. Molto probabilmente, l'utilizzo delle cime di zuccina a scopi alimentari trae origini dalla cucina contadina di alcuni territori italiani. I talli di questa specie rientrano fra gli ingredienti principali della cosiddetta "cucina di sopravvivenza" che, nei periodi di povertà, portava a far tesoro di ogni parte commestibile della pianta. Da questa cultura contadina nasce anche il termine "siverchi di zuccina", per indicare le piante intere che, a seguito dell'estirpazione integrale, vengono utilizzate come ortaggio. Il termine dialettale "siverchio" riporta al termine italiano "soverchio", che sta ad indicare qualcosa in eccesso. In effetti, la semina in pien'aria della zuccina 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 (<i>alias</i> "siverchi") venivano estirpate ed utilizzate come alimento. Si tratta, tuttavia, di una tradizione alimentare che è andata gradatamente scomparendo con il migliorare delle condizioni economiche e oggi rimane quasi un retaggio di alcune zone circoscritte, prevalentemente tra Puglia e Campania. Avete mai assaggiato le cime di zuccina? #pugliapartecipa #lacompaniadeltocarosello #zucchina #cucinacontadina #tradizioni
----	-----	---

11	Mer	Voglia di un piatto semplice e gustoso? Oggi vi proponiamo le zucchine alla poverella, piatto tipico della tradizione contadina pugliese: pietanza povera ma
----	-----	--



		<p>prelibata che ha acquisito valore sulle nostre tavole su cui tutt’oggi non manca mai. Come si preparano? Prima di tutto, è bene specificare che per essere realizzate hanno bisogno di un ingrediente importante: il caldo sole del sud! Infatti il passaggio più importante di questa ricetta è la parziale essiccazione delle zucchine che permette la rapida cottura nell’olio senza assorbirne molto. Ecco perché sono un piatto tipicamente estivo. Si procede, quindi, nel lavare, spuntare e affettare le zucchine a fette sottili. Disporle su un vassoio grande coperto da un canovaccio e lasciarle asciugare al sole, se è possibile, per tutta la mattina in modo che si disidratino. Se non c’è questa possibilità si consiglia di affettare le zucchine la sera prima in modo che si asciughino fino all’ora di pranzo del giorno successivo. Effettuato questo procedimento le zucchine sono pronte per la cottura: in una padella versate l’olio e fatelo riscaldare, quindi aggiungete le zucchine e friggetele su entrambi i lati. Recuperate le zucchine con un cucchiaino forato, ponetele su un piatto e conditele con il sale, l’aglio a piccoli pezzi, le foglioline di menta spezzettate con le mani e con un po’ di aceto, (la quantità di aceto dipende dal vostro gusto personale). Lasciatele insaporire per un po’, mescolandole di tanto in tanto, prima di servirle. Possono essere utilizzate come antipasto (magari con aggiunta di cacioricotta grattugiato), contorno o come farcitura di pizze, panini e focacce. Per una versione più “light” potete cuocere al forno le zucchine sempre dopo averle fatte disidratare. Procedete così: riscaldate il forno a 170°, foderata la placca con carta forno, aggiungete un filo di olio e con l’aiuto di un pennello da cucina o con le mani, distribuitelo su tutta la superficie. Disponete le zucchine e infornatele finché non diventano belle dorate. Procedete con le altre zucchine e quando le avrete cotte tutte, salatele e conditele con aglio, menta, aceto e un filo di olio a crudo e lasciatele insaporire fino al momento di servirle. A voi piacciono le zucchine alla poverella? Avete aneddoti e foto da condividere in merito alla loro preparazione e utilizzazione? We want you!</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #ricettatradizionale #zucchine #estate #tradizionecontadina</p>
1 2	Gio	<p>La coltivazione del Pomodoro regina risale alla metà dell’800, quando sostituì progressivamente quella del cotone: fino ad allora a questa varietà locale si riservava una minima parte dei terreni. Il cotone, detto “bambace”, si coltivava in Salento almeno dal Trecento e costituiva una valida integrazione ai bilanci contadini locali per via dell’artigianato domestico che ne derivava (lenzuoli, asciugamani, tovaglie, capi di abbigliamento tessuti e ricamati in casa dalle donne). Quando l’America e l’Asia diventarono fornitori pressoché esclusivi di questa fibra, nell’alto Salento il pomodoro, insieme al grano, conquistò ampi spazi. Le caratteristiche del Pomodoro regina permettevano di conservarlo per l’inverno, così la storia del pomodoro si intreccia con quella del cotone e della canapa: i contadini raccoglievano i pomodori stando attenti a non staccare il peduncolo, poi legavano, un pomodoro per volta, il filo di cotone attorno al peduncolo per ottenere le “catenelle” (piccoli grappoli di pomodori). Le</p>



		<p>“catenelle” ottenute con il filo di cotone si univano con lo spago di canapa in un unico grappolo più grande per ottenere la “ramasola”, che veniva appesa sotto le bianche volte delle masserie e delle case contadine per conservarla durante tutto l’inverno. Una poetica interpretazione del nome “ramasola” lo traduce come “il ramo di sole” durante il freddo invernale. Nacque così la tradizione di piantare il cotone tra i filari di pomodori. Intrecciare il pomodoro era un'arte rilassante: ci si riuniva dopo il lavoro nei campi (spesso si riunivano diverse famiglie nel piazzale di un'unica abitazione) e si passava il tempo intrecciando, oltre al cotone attorno ai pomodori, anche le storie, gli aneddoti, momenti di vita e di svago. Tale arte costituiva anche una necessità che si tramandava di madre in figlia, poiché rappresentava l'abbondanza per l'inverno e un sicuro ricavo dalla vendita.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeltcarosello #PAT #pomodororegina #storia #varietàlocale #ramasola</p>
1 3	Ven	<p>In Puglia ha diversi nomi. Ha un sapore squisito ed è stuzzicante. Stiamo parlando della Cialda pugliese, conosciuta anche come cialleda, cialdedda, “cialdedde”, “cialdèd”. Questo piatto, in tempi passati, rappresentava per i contadini delle nostre campagne un pasto principale e pur essendo un piatto semplice, riempiva ed allietava allo stesso tempo le tavole dei ceti meno abbienti. Quando l'estate fa capolino e arriva con i suoi trenta gradi di media, diciamoci la verità, tutto abbiamo voglia di fare tranne che metterci ai fornelli. Ed allora ecco una ricetta tradizionale e rinfrescante. Come si prepara? Nella sua versione più semplice, la ricetta prevede di disporre delle fette di pane raffermo su un piatto di portata, spruzzarle con un po' d'acqua, poi irrorarle bene con un buon olio d'oliva e coprirle con dei pomodorini affettati. Salare, pepare e spolverizzare di origano. Questa semplice e popolare preparazione viene servita in estate, a colazione od a merenda. Tuttavia, in tutta Puglia troviamo varie interpretazioni di questo piatto: chi lo fa con le friselle, chi con i taralloni bolliti, ma in antichità questo piatto della cucina povera tradizionale veniva realizzato con il pane raffermo. Le nostre nonne trovavano mille modi per riutilizzare il pane (sempre se avanzava) e questa ricetta era un'ottima base per sbizzarrire la loro fantasia. Le versioni un po' più complesse di questa ricetta prevedono l'utilizzo di altri ortaggi, come cetrioli, meloni immaturi, cipolla ed in alcuni casi patate e fagiolini. Voi come la preparate?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeltcarosello #cialda</p>
1 4	Sab	<p>Incontrando gli agricoltori che coltivano il Barattiere emergono molte curiosità legate a questo ortaggio: usi, origini e come vengono selezionati i frutti che poi produrranno i semi. Molto curioso è vedere i diversi metodi di selezione. C'è chi ogni anno semina, lontano dalle altre, delle piante di Barattiere che avranno il solo fine di produrre seme. Vengono seminate lontano dalle altre piante e colture per evitare che il fiore possa essere impollinato da altre e specie. C'è poi chi ogni anno “marchia con una croce” i frutti migliori e più uniformi. Un frutto segnato con la croce, pertanto, non indica la fine ma l'inizio di attenzioni dell'agricoltore</p>



		<p>per portare a seme quel frutto di barattiere che lui ha scelto per una serie di caratteristiche interessanti: stato della pianta, dimensione e uniformità, produttività, precocità. C'è infine chi seleziona solamente i primi barattieri che la pianta produce, sostenendo che tra i semi di questi barattieri, e solamente tra questi, ci siano dei semi più scuri e questo sta ad indicare che il seme di quel barattiere sarà “pieno”.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #barattiere #semi</p>
1 5	Do m	<p>Cosa mangi a Ferragosto? Una giornata di festa a tutto tondo, che si presta a essere consacrata con deliziose e saporite pietanze da condividere a tavola. Questa tradizionale festa di agosto ha origine in epoca romana: il termine ‘Ferragosto’, infatti, deriva dalla locuzione latina “feriae Augusti” (riposo di Augusto), istituita dall’imperatore Augusto per concedere un giorno di riposo e festa ai contadini dopo una lunga stagione di lavoro nei campi. Da allora, questa ricorrenza è diventata ciò che tutti noi conosciamo, con il tradizionale pranzo di Ferragosto all’insegna della convivialità e sfiziosità enogastronomiche. Augurandovi un buon Ferragosto, condividiamo con voi questi consigli di Lucullo per trascorrere questo giorno all’insegna della buona compagnia... del carosello..!</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #ferragosto #convivialità #tradizioni</p>

1 6	Lun	<p>Oggi vi proponiamo una ricetta semplice e rinfrescante: lo tzatziki, una delle ricette tipiche della cucina greca. Si tratta di un piatto molto semplice da preparare, a base di yogurt e cetrioli ma oggi vi proponiamo una versione “rivisitata” in chiave BiodiverSO: con caroselli o barattieri. Come realizzare questa ricetta? Molto semplice! Pulite un barattiere (o un carosello del tipo Scopatizzo, come quelli nella foto) e tagliatelo a pezzetti. Prendete un piccolo frullatore e inserite prima l’ortaggio e, successivamente, yogurt greco, olio extra vergine d’oliva, pepe e aglio... et voilà, è pronto all’uso. Consumatelo fresco. Vi piace?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #barattiere #carosello #scopatizzo #ricetta #tzatziki</p>
1 7	Mar	<p>Quanto sono buoni i capperi. Hanno la capacità di dare forza e vita ad un piatto. Cedono al cibo il sapore intenso che li contraddistingue. I capperi sotto sale conservano di più il loro sapore. Per questo, non comprateli e non conservateli sott’aceto: conservati sotto sale, basta dissalarli e tenerli in acqua un quarto d’ora prima di consumarli. Ritourneranno ad essere quello che erano secondo la classificazione in base alle loro dimensioni (più sono piccoli, più sono rari e pregiati):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lilliput calibro 4-6 mm- • Occhio di Pernice calibro 7-8mm



		<ul style="list-style-type: none"> • Occhiello 3 calibro 9 mm • Lacrimella 4 calibro 10 mm • Lacrimella 5 calibro 11 mm • Puntina 6 calibro 12 mm • Mezzanella 7 calibro 13-14 mm • Capperoni sfogliati e frutti grossi <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #capperi #conserve #tradizioni</p>
1 8	Mer	<p>Oggi vi proponiamo un’ottima e leggera alternativa alla classica parmigiana di melanzane, quella di zucchine delle nonne pugliesi. Una parmigiana “delicata”, ma sempre di gusto, ricetta classica della cucina pugliese. Ne esistono numerosissime varianti; infatti, è un piatto che lascia spazio alla fantasia di chi lo prepara. Si può dire che ogni paese, ma anche ogni famiglia ha la sua versione preferita. La tradizione vuole che le zucchine vengano fritte e poi disposte in un tegame alternando uno strato di zucchine a uno di condimento, che nella maggior parte dei casi è a base di mozzarella e/o formaggio, sugo di pomodoro o, in alcuni casi, ragù. La parmigiana di zucchine è una ricetta tradizionalmente preparata in estate, quando abbonda la produzione di questo ortaggio. Rappresenta un ottimo modo per far consumare ortaggi anche ai bambini e a chi non ama la verdura, in quanto risulta molto gustosa, soprattutto se è calda, con la mozzarella ancora filante; ma si consuma anche fredda, come saporito stuzzichino, antipasto o tagliata in piccoli pezzi come finger food! In alcune varianti le zucchine possono essere grigliate al posto di essere fritte. Per ottenere un gusto deciso, alcuni aggiungono anche prosciutto o mortadella negli strati. Voi come la preparate?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #zucchine #ricette #parmigiana #tradizione</p>
1 9	Gio	<p>Conosci il significato del termine “sopratavola”? In Puglia il “sopratavola” (o sopra tavola) è una gustosa abitudine conviviale che si rinnova quando si sta tutti insieme intorno ad una tavola e i bocconi e gli assaggi servono a tenere insieme i commensali e la conversazione. Lo stesso nome dice che è un qualcosa al di fuori del pranzo, perché il sopra tavola non si mangia, si pilucca nelle pause delle lunghe chiacchiere che seguono il pranzo. Nel sopra tavola c’è di tutto: pinoli, castagne del prete, cioè castagne al forno, semi, nocelle, fichi secchi, o più pugliesemente “chiacuni”, sedani, catalogne, carote e ravanelli e chi più ne ha, più ne metta. Nella tua famiglia, c’è l’abitudine del sopratavola?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #famiglia #condivisione #tradizioni</p>
2 0	Ven	<p>Con il termine “sponzali” o “sponsali” (cipolle porraie, cipolle a candelora) vengono indicati i cipollotti (<i>Allium cepa</i> L.) che si consumano allo stato fresco e che vengono raccolti prima dell’ingrossamento del bulbo della cipolla. Il termine deriva dall’aggettivo e sostantivo maschile “sponsale” [dal latino “sponsalis”, derivato di “sponsus” (sposo)], rispettivamente, “coniugale” e “matrimonio”. Nella storia del diritto, è la promessa di matrimonio, tanto che in</p>



		<p>passato il “calzone degli sponzali” veniva consumato durante la cena in cui si celebrava la promessa di matrimonio dei futuri sposi. Per la produzione degli sponzali, dall’inizio dell’autunno, si possono utilizzare i semi o i bulbi di varietà precoci. Si raccolgono dopo 60-120 giorni, in funzione della temperatura; per renderli più teneri si effettua una rincalzatura. Come si fa a distinguere uno sponzale ottenuto da seme da quello ottenuto da un bulbo? È semplice, nel secondo caso gli sponzali non hanno sezione circolare nella porzione basale ma, a causa della competizione nel bulbo, hanno forma schiacciata nella parte in cui sono a contatto con altri cipollotti. Infatti, in quest’ultimo caso sono uniti alla porzione di girello (il vero stelo, l’asse caulinare molto corto) del bulbo da cui hanno avuto origine. Il bulbo emette i germogli (gli sponzali) che se non raccolti andranno a produrre gli scapi fiorali in primavera. Il cipollotto che si forma dal seme, invece, presenta la sezione trasversale perfettamente circolare, perché non è influenzato dalla pressione di altri cipollotti.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #sponzali #cipollotti</p>
2 1	Sab	<p>Può essere semplicemente mista ma anche nizzarda, caprese o “di rinforzo”. Veniva chiamata “acetaria” per via dell’aceto usato come condimento. Di cosa si tratta? Dell’insalata, ovvio! Anche se meno scontato è l’insieme degli ingredienti che possono comporre una insalata mista. Ci si può mettere di tutto, dagli ortaggi ai formaggi fino alle carni, passando tra frutta, riso, pesce, uova e pasta. Non solo lattughe, quindi, per tutte quelle misticanze che grazie all’olio extra vergine d’oliva sono in grado di donare una sinfonia di gusti congiunti anche se eterogenei. Al giorno d’oggi è facile trovare in commercio mix di insalate già pronte da condire e gustare, ma solo il “fai da te” in cucina può farci sconfinare al di fuori della standardizzazione del gusto “insalatesco”. E allora, libero sfogo alla fantasia per creare gustose insalate che sarebbe riduttivo considerare semplicemente un “contorno”. Una portata bella anche da vedere se si pensa di poter abbinare una vasta gamma di colori e tonalità che madre natura mette a disposizione. Barattiere, cipolla rossa di Acquaviva, pomodori e rucetta, ad esempio, potrebbe essere un’idea da proporre sulla tavola in questi giorni di estate. Ma è solo una proposta. Qual è la vostra insalata preferita?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #insalata #ricette #estate #contorno</p>
2 2	Dom	<p>In campagna con il pallottoliere... oggi condividiamo questo video sul carciofo tratto da “Episodi di Biodiversità”, un docufilm realizzato nell’ambito del progetto BiodiverSO.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9e-fyuMA_8M</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #carciofo #biodiverso #storie #tradizioni</p>
2 3	Lun	<p>I fiori di zucchini che utilizziamo in tanti modi in cucina (fritti e ripieni, soprattutto) sono i fiori maschili, che si formano isolatamente all'ascella delle</p>



		<p>foglie ed hanno un'ampia corolla gialla. Di solito, i fiori maschili compaiono per primi alla base del fusto ed hanno un lungo peduncolo. Invece i fiori femminili, sulla stessa pianta, hanno il peduncolo corto. Le zucchine vanno raccolte al mattino presto per ottenere frutti con il fiore aperto. In alcune cultivar il fiore femminile non resta attaccato al frutto.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadelcarosello #biodiversità #zucchina</p>
2 4	Mar	<p>Infinite sono le possibilità di impiego delle patate, sicuramente quello più goloso è la frittura. Ma chi ha inventato le patate fritte? È tutto merito di un cliente di un ristorante insoddisfatto delle patate troppo dure. Il cuoco, Gorge Crum, le taglia a strisce per dispetto e le frigge. Era il 24 agosto 1853.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadelcarosello #patate #patatefritte</p>
2 5	Mer	<p>Questa è un'antica varietà di pomodoro di Mola che produce bacche da serbo: il Cento pomodori. Il nome deriva dal fatto che la pianta produce tante bacche. La coltiva Vittorio Violante. La bacca è di forma più allungata e più piccola del Pomodoro di Mola, e termina con un umbone (una punta). Il Cento pomodori viene irrigato con acqua salmastra fino all'inizio dell'allegagione dei frutti. Poi si aspetta che maturi. La raccolta avviene ad agosto. A differenza del Pomodoro regina, per formare le collane ("a cioffe" a Mola) non si legano tra di loro i peduncoli delle bacche (come nelle "ramasole") ma i grappoli e le loro ramificazioni.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadelcarosello #centopomodori #varietàlocale</p>
2 6	Gio	<p>La calendula dei campi (<i>Calendula arvensis</i> L.) è una specie il cui uso alimurgico si sta perdendo o è poco noto. Le foglie e la pianta intera vengono usate come verdura cotta mentre le foglie più tenere possono anche essere impiegate ad insalata, così come i fiori. È anche nota come "zafferano dei poveri": i plebei la impiegavano per tingere di giallo pani e vesti. Un loro possibile utilizzo è quello come wild flowers, ossia come specie ornamentale per aiuole e giardini, data anche la sua elevata rusticità. I petali, una volta essiccati, venivano utilizzati nel Medioevo per aromatizzare il vino: dopo 10 giorni, esposto al sole, diventa un ottimo aceto. In Puglia fiorisce tutto l'anno: una pioggia estiva può essere sufficiente a regalare un prato arancione. Curiosità: in Messico simboleggia la morte; in Inghilterra le "zitelle". In effetti pare che Afrodite, addolorata per la morte di Adone, pianse lacrime che fecero germogliare la calendula.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadelcarosello #calenduladeicampi #wildflowers</p>
2 7	Ven	<p>Al nord anguria, al centro cocomero, al sud melone d'acqua. Il nome botanico è <i>Cucumis citrullus</i>. I più buoni sono quelli maturi e dalla polpa rossa (contengono licopene e sono più dolci). Come fare per scegliere il cocomero giusto? Se non potete comprarli "alla prova", seguite alcuni suggerimenti: 1) deve aver perso la</p>



		<p>lucentezza, la pruina che avvolge il frutto; 2) deve essere “pesante”; 3) la parte che è stata a contatto con il terreno deve tendere al giallo e non verde o bianca; 4) battuta con le nocche deve produrre un suono non cupo. Il metodo infallibile è però quello di comprarlo aperto, già tagliato: il colore della polpa deve essere scuro e potete assaggiarlo.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltocarosello #anguria</p>
2 8	Sab	<p>Il capperò è una pianta spontanea molto diffusa nel Mediterraneo, che in Puglia è presente sia a ridosso del mare, sia nelle campagne dell’area collinare. I capperi sono utilizzati non solo per scopi alimentari, ma anche per usi medicinali e cosmetici. Nel Salento sono tradizionalmente utilizzati come ingrediente fondamentale di pizze rustiche, insalate, secondi di pesce e contorni. I capperi del Gargano, uno dei prodotti orticoli simbolo di questo territorio, è stato inserito nell’elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Puglia, essendo documentato il suo consolidato utilizzo locale sin dalla fine del ‘700</p> <p>Ma cosa consumiamo quando mangiamo i “capperi”?</p> <p>Di solito con questo termine si indicano i boccioli fiorali, i quali dopo la raccolta vengono conservati in aceto o in salamoia. Entrambe le tipologie rientrano nell’elenco dei PAT della Puglia, essendo consolidato l’utilizzo alimentare per un periodo superiore ai 25 anni ed il metodo di preparazione tramandato di generazione in generazione.</p> <p>Tuttavia, i boccioli fiorali non sono l’unica parte della pianta che può essere consumata, poiché anche i frutti vengono tradizionalmente utilizzati come alimento.</p> <p>I frutti di capperò vengono comunemente chiamati “cetrioli di capperi”, “tapini”, “zucchette”, “capperesse” o “capperoni”, mentre in Sicilia sono conosciuti come “cucunci” o “cocunci”. Probabilmente, questi nomi si ispirano alla loro forma ovale oblunga, con un diametro che può raggiungere anche i 5 cm nella parte più espansa.</p> <p>Dal punto di vista nutrizionale i frutti di capperò apportano poche calorie (circa 26 kcal/100 g di prodotto), un buon contenuto di elementi minerali ed un elevato contenuto di fibra alimentare, considerando che 100 grammi apportano circa il 40% dell’assunzione giornaliera raccomandata.</p> <p>Rispetto ai boccioli fiorali, i frutti di capperò manifestano un sapore più delicato e meno aromatico. Tuttavia, come per i boccioli, necessitano ugualmente di un periodo di “maturazione” sotto sale prima di poterli consumare, poiché allo stato fresco risultano amari e sgradevoli al gusto.</p> <p>Dopo circa 30-40 giorni, infatti, il sale fa perdere ai frutti di capperò l’amaro troppo intenso che hanno allo stato fresco, conferendo quelle caratteristiche organolettiche ricercate per il consumo alimentare. A questo punto, i frutti di capperò sono pronti per essere consumati o conservati, previa aggiunta di altro sale grosso, nonché mediante immersione in una soluzione a base di aceto.</p>



		<p>I frutti di capperi possono essere serviti come antipasto o utilizzati per arricchire la “giardiniera”, le insalate, in abbinamento ai fritti, nonché come contorno ai piatti a base di uova o carne alla brace.</p> <p>L’utilizzo prevalente, tuttavia, li vede protagonisti degli aperitivi e non semplici “accompagnatori”. A tale scopo è preferibile utilizzare i frutti conservati sotto sale, previa dissalazione, i quali permettono di apprezzare meglio le caratteristiche aromatiche del prodotto. Si avrà così la possibilità di gustare qualcosa di stuzzicante ed alternativo alle classiche olive in salamoia.</p> <p>Dulcis in fundo, per la loro forma allungata e il loro sapore particolare potrebbero essere considerati anche come opzione “innovativa” alla classica oliva nel Martini.</p> <p>Riferimenti bibliografici:</p> <p>Renna M., Santamaria P., 2017. Presi in Ortaggio. Otto prodotti straordinari della biodiversità pugliese. Università degli Studi di Bari Aldo Moro, Bari, pp. 128.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltaroccolo #capperi #fruttidicapperi</p>
29	Dom	<p>Oggi vi proponiamo documentario storico tratto da RAI Storia intitolato “Linea contra linea - Sapore di Puglia” del 1967...</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-IpU09RUDv4</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltaroccolo #storia #tradizioni #cucinacontadina</p>
30	Lun	<p>Avete notato quanto è pelosa la pianta del pomodoro? Fusto, foglie e infiorescenze sono pubescenti. I peli producono secrezioni aromatiche costituite da sostanze utili a proteggere la pianta da alcuni parassiti. Però!</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltaroccolo #pomodoro</p>
31	Mar	<p>C’è confusione nel dialetto. Nonostante il valore inestimabile per la storia e le tradizioni, il dialetto è fonte di confusione, sinonimie e omonimie, tra le quali spesso è difficile districarsi. Soprattutto il dialetto litiga con la botanica.</p> <p>In molti comuni pugliesi la carota (<i>Daucus carota</i> L. var. <i>sativus</i>) viene indicata come bastinaca (ad esempio, la ‘Bastinaca di San Vito’, che è la ‘Carota di Polignano’) o pestanaca (ad esempio, la ‘Pestanaca di Sant’Ippazio’, la ‘Carota di Tiggiano’). Però la pastinaca (<i>Pastinaca sativa</i> L.) è ortaggio diverso dalla carota; appartiene alla stessa famiglia, le Apiacee, ma è un’altra specie, ha la radice completamente bianca e caratteristiche organolettiche decisamente diverse.</p> <p>Un altro errore del nostro dialetto è l’attribuzione del nome ‘carota rossa’ alla bietola da orto (<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>conditiva</i>), che appartiene ad un’altra famiglia, le Chenopodiacee.</p>



			<p>Insomma, per molti dialetti, per molte comunità, la pastinaca è la carota e la carota è la bietola da orto. Sbagliato!</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #biodiversità #dialetto</p>
9	1	Mer	<p>Della pianta di zuccina 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 zuccina, ma quali sono le peculiarità dal punto di vista nutrizionale? Il confronto delle caratteristiche nutrizionali tra le cime di zuccina 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 zuccina il contenuto totale è inferiore di circa il 25%, mentre gli zuccheri mostrano un valore più basso di quasi 10 volte. Le cime di zuccina, 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 zuccina 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.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #cucinacontadina #zucchina #tradizioni #ortagginonconvenzionali</p>
	2	Gio	<p>Avete mai sentito parlare delle "caruselle" (o “caroselle”)? Ebbene, si tratta di un Prodotto Agroalimentare Tradizionale!</p> <p>Le caruselle sono costituite dall'infiorescenza del finocchio selvatico (<i>Foeniculum vulgare</i>) Miller.</p> <p>I fusti eretti, ramificati, di altezza che può superare 100-150 cm, portano all'apice i fiori gialli riuniti in ampie ombrelle da cui successivamente si formano i frutti, composti da due acheni (“semi” nel linguaggio comune). Le infiorescenze vengono raccolte, specialmente in estate, quando sono a maturazione cerosa. Vengono pulite e fatte essiccare in ambiente caldo e ventilato (non esposte al sole). Successivamente, le infiorescenze vengono poste in vasetti di vetro e ricoperte di aceto. Il prodotto, che si presenta come dei filamenti (pedicelli) di colore verde, è utilissimo per il condimento di. La variante in olio può essere anche utilizzata per il condimento della pizza.</p> <p>(fonte: Atlante dei Prodotti Tipici e Agroalimentari di Puglia – II edizione).</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #pat #caruselle</p>
	3	Ven	<p>Il concentrato secco di pomodoro è una preparazione molto antica in Puglia, inserita nell'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali (PAT). Si narra che a livello industriale Brandino Vignali a Basilicanova (Parma) nel 1888 produsse</p>



		<p>per la prima volta l' "estratto di pomodoro" secondo una tecnica che riprendeva quella della "conserva nera" ottenuta dalle famiglie contadine del parmense, facendo essiccare al sole il succo di pomodoro che era stato preventivamente concentrato in grandi pentoloni di rame. Il processo produttivo tradizionalmente utilizzato in Puglia per la preparazione del concentrato di pomodoro prevede che i frutti vengono lavati, tagliati a pezzi, bolliti e spremuti. La passata così ottenuta viene cotta con aggiunta di sale fino, per circa 2 ore, quindi versata in recipienti di creta per essere essiccata al sole per un periodo di 8-10 giorni avendo cura di mescolarla ogni tanto con un cucchiaio di legno. Quando il prodotto ha raggiunto la giusta concentrazione si mette in vasetti di vetro con aggiunta di qualche foglia di basilico e un po' d'olio extra vergine di oliva e si pastorizza a bagnomaria per circa 30 minuti.</p> <p>(fonte: Atlante dei Prodotti Tipici e Agroalimentari di Puglia – II edizione).</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadelparosello #pat #concentratodipomodoro</p>
4	Sab	<p>I capperi non sono tutti uguali, neanche per quanto riguarda il colore di boccioli, fiori e frutti. Nel giardino di Sebastiano Vanadia, agronomo e ricercatore in quiescenza del Consiglio Nazionale delle Ricerche, nel suo giardino in agro di Ostuni (BR), abbiamo trovato piante con il bocciolo completamente verde ed altre con boccioli più o meno variopinti di viola.</p> <p>Non abbiamo ancora avuto la possibilità di verificare se tale policromismo rispecchi anche una "biodiversità del gusto". E non abbiamo ancora avuto la possibilità di ammirare i frutti di capperi che, in base a quanto ci ha raccontato Sebastiano, sfoggiano dei colori bellissimi. Torneremo a visitare il suo giardino ad Ostuni per prelevare alcuni di questi frutti che sottoporremo anche a caratterizzazione qualitativa... ma questa è un'altra storia.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadelparosello #capperi #biodiversità</p>
5	Dom	<p>Gli impollinatori, in particolare gli insetti apoidei, rivestono grande rilievo nel garantire struttura, composizione e funzionamento degli habitat naturali e seminaturali, inclusi quelli agricoli e dei contesti urbani e peri-urbani. Quasi il 90% delle piante selvatiche che fioriscono ed oltre il 75% delle principali colture agrarie esistenti necessitano dell'impollinazione animale in termini di produzione, resa e qualità dei prodotti. Le api gestite così come quelle solitarie garantiscono in tal modo un fondamentale supporto alla società e alle attività umane.</p> <p>Il quaderno di ricerca intende approfondire i complessi rapporti tra apoidei e qualità ambientale degli ecosistemi agricoli, dal punto di vista sia ecologico sia funzionale e sui nessi tra ricchezza e diversità di specie e pratiche agricole adottate dagli agricoltori. L'obiettivo è quello di sottolineare il fondamentale servizio di impollinazione svolto dalle api e da tutti gli impollinatori e fornire conoscenze e indicazioni su come le modalità di gestione agricola, specifiche pratiche colturali, la conservazione e il ripristino degli ecosistemi naturali</p>



		<p>all'interno delle stesse aziende agricole siano in grado di sostenere la presenza e la diversità delle popolazioni di api e apoidei.</p> <p>Pubblicazione disponibile solo in formato elettronico</p> <p>Scarica la pubblicazione (2.5 mb)</p> <p>https://www.isprambiente.gov.it/it/pubblicazioni/quaderni/natura-e-biodiversita/quaderno-nat-bio-gli-apoidei-e-agricoltura-sostenibile?fbclid=IwAR3S84-T6LQygexNSRFqAwRIIEbDdAEIvj0t27qeBgtxH4iO5vbYV-avFaY</p>
--	--	--

6	Lun	<p>Conoscete la cicerchia (<i>Lathyrus sativus</i> L.)?</p> <p>È un'antica leguminosa da granella simile alla pianta dei ceci, più rustica, coltivata quasi sempre in terreni marginali con scarso livello di tecnica colturale, resiste alla siccità ed alle basse temperature. I semi sono cuneiformi, angolosi, di colore biancastro, marrone-grigiastro o giallo crema. Il peso di mille semi varia da 300 a 500 g. I legumi vengono venduti sfusi o confezionati in sacchetti di diversi formati. Prima della cottura necessita di un lungo periodo di ammollo.</p> <p>Nel Catasto Agrario del 1929 la cicerchia era presente come coltura principale nei comuni di Andria, Putignano e Spinazzola rispettivamente per 53, 19 e 16 ha. In agro di Bitetto, Barletta, Conversano, Gravina in Puglia e Noci è indicata generalmente consociata all'olivo.</p> <p>Nel 2006 la cicerchia è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali di Puglia.</p> <p>(fonte: Atlante dei Prodotti Tipici e Agroalimentari di Puglia).</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarocello #pat #cicerchia</p>
7	Mar	<p>Sono ormai trascorsi decenni da quando l'andar per campi alla ricerca di piante spontanee era l'unico modo di reperire la ruchetta, ingrediente consolidato in diverse preparazioni culinarie che la vedono protagonista sia cruda, su carpacci e pizze, sia cotta, magari unita in matrimonio agli spaghetti ad altre tipologie di pasta fresca. Attualmente, infatti, la ruchetta è diventata una importante realtà produttiva del settore orticolo che la vede coltivata su decine e decine di ettari sia in pieno campo che in serra. Ed ha raggiunto traguardi un tempo inimmaginabili tanto da risultare al primo posto per la produzione delle insalate a foglia piccola (baby leaf) in alcune regioni italiane. In Puglia il forte legame tra la ruchetta e la tradizione alimentare è stato recentemente sancito con il riconoscimento di prodotto agroalimentare tradizionale, avvenuto con la quindicesima revisione dell'elenco nazionale. Ma è bene ricordare che con il termine "ruchetta" o "rucola" vengono indicate diverse specie appartenenti alla famiglia Brassicaceae, presenti in Puglia allo stato spontaneo, anche se tre sono quelle più diffuse e maggiormente utilizzate: la <i>Diplotaxis tenuifolia</i>, conosciuta</p>



		<p>anche come “ruchetta selvatica”, la <i>Diplotaxis eruroides</i>, chiamata anche come “ruchetta violacea” e la <i>Eruca vesicaria</i>, nota anche come “rucola comune”.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #rucola #ricette #tradizioni</p>
8	Mer	<p>XIII Convegno Nazionale sulla Biodiversità: la Compagnia del Carosello c'è! In questi giorni (7-9 settembre 2021) si sta svolgendo, in modalità on line, il XIII Convegno Nazionale sulla Biodiversità, organizzato dal Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimenti, Risorse Naturali e Ingegneria (DAFNE) dell'Università degli Studi di Foggia, in collaborazione con l'Accademia delle Scienze della Biodiversità Mediterranea (ASBM) e altre Università e Istituti di ricerca pugliesi. L'evento rappresenta un appuntamento importante per il dibattito scientifico tra ricercatori, esperti di organizzazioni nazionali e internazionali, referenti istituzionali, politici e amministratori pubblici in merito alla salvaguardia e valorizzazione della biodiversità. Le tematiche del convegno, il cui sottotitolo è “agricoltura, ambiente e salute”, sono incentrate su vari aspetti della ricerca scientifica e sulle politiche legate alla diversità biologica vegetale, animale e microbica in ambito agricolo e alimentare, nonché negli ecosistemi naturali. La Compagnia del Carosello sarà presente oggi pomeriggio al convegno con un contributo il cui scopo è quello di evidenziare l'importanza della stagionalità delle produzioni orticole, nonché descrivere le attività di divulgazione realizzate con l'ausilio di facilitatori, piattaforme web, canali social, progetti didattici e forum tematici che hanno permesso di “raccolgere” e divulgare saperi contadini, tradizioni alimentari e documenti storici, grazie ai quali è stato possibile ottenere l'iscrizione di nuovi Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) nell'elenco nazionale del MIPAAF. Il contributo si propone anche di divulgare i due ebook che, oltre a descrivere i diversi PAT del territorio locale, raccolgono testimonianze, ricette e racconti che vedono l'agrobiodiversità e il territorio come filo conduttore. Infine, verrà descritto il “manifesto”, realizzato nella fase finale del processo partecipativo, che racchiude i principi alla base di una Comunità del cibo del sud-est barese.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #biodiversità #convegnonazionale</p>
9	Gio	<p>Oggi vi mostriamo il poster che ieri pomeriggio abbiamo presentato XIII Convegno Nazionale sulla Biodiversità.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #biodiversità #convegnonazionale</p>
10	Ven	<p>Grespino (<i>Sonchus oleraceus</i> L.), caccialepre (<i>Reichardia picroides</i> (L.) Roth.) e senape (<i>Sinapis arvensis</i> L.) sono tre specie eduli spontanee utilizzate nella cucina tradizionale e nella medicina popolare, ma le informazioni inerenti alla loro domesticazione sono ancora scarse in letteratura. Al XIII Convegno Nazionale sulla Biodiversità abbiamo presentato un contributo che descrive un lavoro di valutazione delle caratteristiche qualitative di queste tre specie eduli spontanee coltivate con sistemi senza suolo per il mercato della IV gamma.</p>



			#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #speciesspontanee #addomesticazione #convegnonazionalebiodiversità
1 1	Sab		Abbiamo concluso un'altra prova sperimentale su Caroselli e Barattieri. Come potete notare dalle foto realizzate da Annalisa, la nostra dottoranda di ricerca, la variabilità interna alle popolazioni, tipica delle colture locali scarsamente soggette a selezione e miglioramento genetico, è notevole. Particolarmente evidente risulta la variabilità di alcuni parametri morfologici fogliari, come dimensioni, lobazione e lunghezza del lobo apicale, ma anche la forma delle peponidi dei Caroselli. #pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #carosello #barattiere #biodiversità
1 2	Dom		Fin dall'antichità, le piante selvatiche sono state utilizzate nella dieta mediterranea per la preparazione di gustose e salutari ricette tradizionali del nostro territorio. Oggi condividiamo un video, realizzato dal consorzio Mareolivo di Monopoli, dedicato alla ricerca di piante eduli e spontanee con le quali preparare alcuni tra i più rappresentativi piatti della cucina pugliese. https://www.youtube.com/watch?v=xtUeRbiRN5w #pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #erbespontanee #cucinapugliese #mareolivo #monopoli

1 3	Lun		Dopo aver effettuato attenti studi sulle necessità pedoclimatiche della pianta, da più di tre anni lo zafferano (<i>Crocus sativus</i> L.) viene coltivato anche nei terreni dell'agro monopolitano. Possiamo dire che si tratta di un ritorno, in quanto in passato la coltivazione di questa spezia era diffusa nelle Regioni a clima Mediterraneo. Con lo sviluppo della meccanizzazione agricola, altre colture orticole meno delicate e quindi più adatte alla coltivazione con mezzi meccanici sono state preferite allo zafferano. Tuttavia, oggi si assiste ad un ritorno alla coltivazione dell'oro rosso (così chiamato per l'elevato valore degli stimmi essiccati) in quanto può essere facilmente coltivato in regime di agricoltura biologica e non ha bisogno di essere irrigato, anzi, si può dire che odia l'acqua in quanto è estremamente suscettibile ai ristagni idrici. Proprio per questo, prima del trapianto deve essere effettuata un'accurata preparazione del terreno in modo che il trapianto dei cormi (o bulbi) avvenga sulle baulature che favoriscono lo scorrimento dell'acqua in eccesso, proteggendo i cormi dai ristagni idrici. Il ciclo di coltivazione è di tipo annuale, con il trapianto dei cormi che si effettua a fine settembre e la fioritura che segue un andamento gaussiano ed ha la durata di circa un mese (tra metà novembre e metà dicembre). La raccolta del fiore deve essere effettuata all'alba, per evitare che i raggi solari vadano a degradare i composti bioattivi della spezia (crocina, pirocrocina e safranale) ed anche la mondatura e l'essiccazione degli stimmi va effettuata in giornata. Terminata la fioritura, la pianta sviluppa l'apparato vegetativo fino al mese di marzo, per poi andare in senescenza e traslocare le sostanze di riserva nei nuovi cormi che si differenziano
--------	-----	--	---



		<p>tra marzo e maggio. Da giugno a settembre, i cormi sono in riposo vegetativo. La gestione delle malerbe può rappresentare la pratica più impegnativa per la gestione dello zafferano in regime di agricoltura biologica, che può tuttavia essere gestita attraverso operazioni quali la falsa semina (prima del trapianto), il pirodiserbo prima dell'emergenza dei fiori dello zafferano, il diserbo meccanico sull'interfila e manuale sulla fila. Il prodotto finale è rappresentato dagli stimmi essiccati che possono essere utilizzati in ambito gastronomico, farmaceutico e cosmetico, ma anche il fiore privo di stimmi rappresenta un organo edule della pianta che può essere utilizzato fresco ed essiccato anche per guarnire.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #zafferano #monopoli</p>
1 4	Mar	<p>Cliccando sul link riportato sotto potete scaricare il volume degli atti del XIII Convegno Nazionale sulla Biodiversità (Biodiversità 2021). Contiene oltre 280 contributi che sono stati presentati durante il Convegno dal 7 al 9 settembre. Il volume dà un'idea sull'impegno e il lavoro di ricerca e sperimentazione che il nostro Paese e le Regioni stanno sviluppando a favore della biodiversità e soprattutto dell'agrodiversità.</p> <p>https://sites.google.com/unifg.it/biodiversita2021?fbclid=IwAR3M3Rdc3fjuP503gsplLvHks7YdLikEnw5qizluIx_CGMdH9RXNfUQbxP8#h.n4gjdzyyxxag</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #biodiversità #convegnonazionale</p>
1 5	Mer	<p>Sapevate che l'uva da tavola è un Prodotto Agroalimentare Tradizionale della Puglia?</p> <p>L'uva da tavola (<i>Vitis vinifera</i> L.) si ottiene da numerose cultivar sia a bacca bianca che nera. Alcune sono state ottenute da lungo tempo come la cv Italia (1911), la 'Palieri' (1958), la 'Vittoria' (1978), le altre sono di più recente costituzione: 'Big Perlon', 'Black Magic', 'Centennial', 'Red Globe' e 'Sublima'. In Puglia l'uva da tavola viene prodotta con la forma di allevamento indicata come "tendone pugliese".</p> <p>Secondo Donno (1973), il primo tendone per la coltivazione dell'uva da tavola fu eseguita nel 1924 a Noicattaro (Ba) con la cv. Regina Bianca. La Sagra dell'uva che si svolge a Rutigliano (BA) è una delle più note ed "antiche", considerando che la prima edizione è stata negli anni '60. Altre sagre si svolgono a Adelfia (BA), Castellaneta (TA), Grottaglie (TA) e Guagnano (LE).</p> <p>(fonte: Atlante dei Prodotti Tipici e Agroalimentari di Puglia).</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #pat #uvadatavola</p>
1 6	Gio	<p>Giuseppe Oronzo Giuliani continua, come sempre da quando era bambino, a coltivare le sue carote, presso il campo a San Vito, una frazione di Polignano a Mare. Ma per raccogliere le carote bisogna, ovviamente, prima seminarle. Giuseppe Oronzo lo fa da sempre, alla fine di ogni estate, dopo aver individuato e ripiantato le radici più promettenti e sane... Giuseppe Oronzo è uno dei Biopatriarchi della biodiversità orticola pugliese.</p>



		#pugliapartecipa #lacompagniadeldcarosello #biopatriarchi #carotadipolignano
1 7	Ven	<p>Abbiamo visitato un'azienda sita in agro di Mola di Bari, specializzata nella produzione e distribuzione di microgreen, fiori e foglie eduli, considerati i 'vegetali del futuro' in quanto ricchissimi di proprietà benefiche, originali nell'aspetto e rivoluzionari nel gusto. Parliamo di Ortogourmet , azienda che affonda le sue radici in terra di Puglia, madre autentica e generosa, custode di valori tramandati da generazioni contadine.</p> <p>La curiosità ed il forte orientamento alla ricerca e sperimentazione sono il carburante naturale che spinge l'azienda ad arricchire giorno dopo giorno il paniere vegetale, selezionando le specie tra le biodiversità dimenticate regionali e le piante dai gusti e le proprietà nutritive più spiccate dagli orizzonti internazionali.</p> <p>All'interno dell'azienda vengono coltivate contemporaneamente sino a 50 varietà di piante differenti, attraverso le più avanzate tecniche di coltivazione orticola, curando ogni passaggio nei metodi di produzione: dal meticoloso lavoro di selezione del seme, alla riscoperta e valorizzazione delle specie colturali autoctone.</p> <p>A guidare Ortogourmet c'è Carlo Mininni, agronomo e dottore di ricerca in agronomia Mediterranea, che ci ha spiegato come ogni giorno tutti i collaboratori coinvolti nell'azienda si impegnano per ricreare le condizioni di un vero e proprio giardino commestibile, allevando la meraviglia della biodiversità e portandola in cucina nel pieno rispetto della natura.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeldcarosello #ortogourmet #microgreen #biodiversità #moladibari</p>
1 8	Sab	<p>Se fate la salsa di pomodori, cosa ne fate del residuo dei pomodori (buccia e semi)? In dialetto questi residui prendono il nome di "spugghie" ("spoglio") o "sfuegghe" ("sfoglio"). Il nostro consiglio è di non buttarlo e di riciclarlo (economia circolare): fatelo essiccare per 24 ore a 60 °C. Successivamente trituratelo finemente fino a farlo diventare polvere e conservatelo. Lo userete per dare colore e un pizzico di sapore ai lievitati. Altri lo seccano, lo polverizzano e lo usano per colorare la pasta o nei brodi o nelle zuppe.</p> <p>Le spoglie sono i resti di chi muore, ciò che rimane; ad esempio, si dice "le sue spoglie furono seppellite nella cappella familiare". Quindi, analogamente, "spugghie" o "sfuegghe" sono le spoglie dei pomodori. Del resto, un altro modo di dire è "spugghiate e vatte a cuque": "spogliati e vai a dormire", cioè togli le spoglie, i svestiti.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeldcarosello #pomodoro</p>
1 9	Dom	<p>È da poco uscito L'Atlante gastronomico dei Presidi Slow Food. Qui vi proponiamo la recensione di Luca Martinelli, giornalista che ha avuto modo di conoscere e raccontare anche BiodiverSO. Notate qualcosa di familiare sulla copertina del libro?</p>



		https://cookinc.it/atlante-gastronomico-dei-presidi-slow-food-ora-in-libreria/?fbclid=IwAR27GIXkVI424uAyCAJtmYUbp0cNX3GgGohdoVrGnL6jXVQ5m3Y55R_-TdY #pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #biodiversità #BiodiverSO #slowfood
--	--	--

20	Lun	<p>Lo smirnio (o Prezzemolo alessandrino di Tuglie, <i>Smyrnum olusatrum</i> L.) è una pianta erbacea biennale simile al sedano. Ampiamente diffusa lungo le rive del bacino del Mediterraneo come pianta selvatica, è stata coltivata ed utilizzata per secoli e gradualmente sostituita dal sedano verso il XVI e XVII secolo.</p> <p>In alcuni (pochi) paesi del Salento, dove prende il nome di Zivirnia, Zavirna o Nzirna, è ancora coltivato e apprezzato. La Zivirnia è un ortaggio dal sapore simile a quello del sedano, ma con note decisamente più aromatiche; le piante giovani, o le loro parti più tenere, sono gustate in numerose ricette della tradizione. Vengono cucinate da sole, semplicemente lessate e condite, e entrano a far parte di minestre, insieme ad altre verdure selvatiche, o preparate come i cardi, usando solo i gambi privati dei fili e tagliati a tocchetti. Con BiodiverSO nel 2016 è stato possibile, da parte del team di ricercatori e tecnici del IBBR-CNR, reperire e conservare il raro germoplasma di questa specie.</p> <p>pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #biodiversità #BiodiverSO #slowfood #smirnio</p>
21	Mar	<p>In Puglia è molto utilizzata la bietola da costa, sia quella coltivata (<i>Beta vulgaris</i> L. subsp. <i>vulgaris</i> L.) sia quella spontanea negli incolti e in prossimità del mare (la bietola comune, <i>Beta vulgaris</i> L. subsp. <i>maritima</i> (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 <i>maritima</i> 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 minestrone 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?</p>



		#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #bietolaselvatica #ricette
2 2	Mer	<p>In Puglia molto spesso vengono confusi con le più famose cicorielle o con i “sivoni”.</p> <p>Oggi parliamo dei mastrici (<i>Chondrilla juncea</i> L.) o più comunemente chiamati lattugacci a causa del lattice che secernono quando le piante vengono recise in qualsiasi suo organo.</p> <p>Il lattugaccio, una delle tante specie della tradizione contadina murgiana, è paragonato al maiale: delle sue parti non si butta via niente. Non ci credete?</p> <p>Le foglie vengono utilizzate per la preparazione di numerose minestre, così come lo stelo florale in evidenza in una foto; la radice viene usata tipicamente cruda in insalata, alla stregua di una carota, o lessata al forno con le patate. Quest’ultimo è un uso assai diffuso tra i pastori della Murgia di Santeramo. L’unico accorgimento è quello di lessarle in abbondante acqua salata qualora siano molto amare, al fine di addolcirle. Contiene concentrazioni rilevanti di lipidi, proteine, carboidrati e fibra.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #erbespontanee #lattugaccio</p>
2 3	Gio	<p>Zanzari (“Zànzar” in dialetto) era una varietà di peperone molto in voga nella metà del secolo scorso. I frutti hanno forma conica, leggermente ricurva, epicarpo sottile e portamento pendulo, sono trilobati, di colore verde screziato di giallo. Seminando a maggio, le piantine si trapiantano a metà luglio e la raccolta comincia ad agosto-settembre, per ottenere il cosiddetto “Peperone bisestile”. È stato sostituito da altre varietà a causa della sua sensibilità al virus TSWV (Tomato Spotted Wilt Virus).</p> <p>Nel libro “La concimazione degli Ortaggi” del Prof. Aurelio Carrante (1937) è riportata una foto del peperone Zanzari. All’interno dei “Listini dei prezzi della frutta e della verdura” / “Prezzi al minuto della frutta e della verdura”, pubblicati due volte a settimana a partire dall’ottobre del 1936 sul quotidiano “La Gazzetta del Mezzogiorno”, sono presenti riferimenti agli Zenzari. La presenza nei listini del suddetto peperone permane dal 1936 al 1939 per poi interrompersi e riapparire nel 1960 nei listini dei “Prezzi ai mercati generali della frutta e della verdura”.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #biodiverSO #peperone</p>
2 4	Ven	<p>Fichi ne abbiamo? In queste foto, Antonio Rago ci mostra la preparazione di due prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia: fichi secchi e cotto di fichi. E voi, realizzate questi prodotti?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #fichi #fichisecchi #cottodifichi #pat</p>
2 5	Sab	<p>Oggi vi diamo la ricetta del TIMBALLO DI FINOCCHIETTI.</p> <p>Ingredienti: 1 kg di finocchietti, 1 kg di agnello a pezzi, 1 cipolla, ½ bicchiere di vino bianco, 2 mozzarelle, 100 g di formaggio, 5 uova, olio d’oliva extravergine, sale.</p>



		<p>Procedimento: Mondare e lavare i finocchietti, lessarli in acqua salata per 10 minuti, sgocciolarli. Nel frattempo soffriggere la cipolla in olio e far rosolare i pezzi di agnello. Evaporare col vino bianco, aggiungere dell'acqua, il sale e far cuocere a fuoco moderato per un'ora. Quando la carne sarà cotta, toglierla dal fuoco, lasciarla raffreddare, disossarla e farla a pezzi più piccoli.</p> <p>Sfilacciare le mozzarelle. In una teglia bagnare col brodo di agnello e alternare gli strati di finocchietti, carne e mozzarella e coprire con le uova sbattute precedentemente col formaggio. Far cuocere in forno caldo a 180 °C finché si formerà una crosta dorata.</p> <p>VARIANTE: questo piatto può essere preparato anche con le cicorielle selvatiche e senza agnello 😊 .</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #finocchiettoselvatico #ricette</p>
2 6	Do m	<p>Come si preparano i grespini (o "sivoni") con la semola? Guardando il video lo scoprirete.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-6ICH0JaJC4</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #BiodiverSO #ricette</p>
2 7	Lun	<p>Ma voi i carducci dei carciofi li mangiate? È in questo periodo che gli agricoltori eseguono sul carciofo rifiorante la scarducciatura, cioè l'eliminazione dei germogli (detti carducci o polloni) che si formano dalle gemme presenti sul fusto rizomatoso. Gli agricoltori ne lasciano uno o due per avere piante più vigorose e produttive. I carducci allontanati dalle piante vengono utilizzati e consumati alla stessa stregua del carciofo. In queste foto potete vedere i carducci dopo la bollitura, quelli tenuti in acqua per ridurre il sapore amaro e due semplici preparazioni: i carducci lessati conditi con olio, limone e pepe e i carducci cucinati con la pasta e conditi con sugo di pomodori freschi, come avviene in Puglia per tante altre verdure. A Mola di Bari i carducci vengono chiamati "cardoni" forse per la somiglianza con i cardi.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #cardoni #carciofo</p>
2 8	Mar	<p>Il ravastrello marittimo o ruchetta di mare o baccherone è una specie commestibile appartenente alla famiglia delle Brassicaceae (Cakile maritima Scop.). Nella nostra penisola cresce spontanea in quasi tutte le regioni prediligendo in particolare i litorali sabbiosi. Si adatta infatti a difficili condizioni ambientali, quali la carenza di acque dolci, le tempeste di vento e di sabbia, le mareggiate, i suoli aridi e le alte temperature estive.</p> <p>La peculiarità di questa specie è l'elevato contenuto di ferro, acido ascorbico e iodio. La pianta intera è raccolta al momento della fioritura che avviene durante tutto l'anno ma soprattutto nel periodo aprile-ottobre. Le foglie più giovani e tenere sono utilizzate per la preparazione di insalate, altrimenti lessate e variamente condite ed utilizzate come contorno. Il sapore è deciso, tra il</p>



		<p>salmastro e l'amarognolo. I fiori possono servire quali guarnizioni di piatti o insalate, mentre i semi entrano in salse aromatizzanti o in altri condimenti.</p> <p>Il ravastrello è una specie infestante delle colture realizzate sugli arenili di Margherita di Savoia. In questa località è nota come rucola "di ciucc" ed abitualmente è consumata cotta. Le piante vengono lessate e mantenute in acqua fresca, frequentemente sostituita per ridurre il sapore amaro. Si utilizzano poi per la preparazione di una pietanza con patate lesse ed olio fresco.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeldcarosello #biodiversità #BiodiverSO #ravastrello</p>
2 9	Mer	<p>Vi segnaliamo il prossimo importante evento del progetto "Una Riserva per tutti", bando Attiva la Riserva 2020! Un breve corso sulla "Gestione delle componenti Naturalistiche nella Riserva Naturale Orientata" a cura del Centro Studi de Romita APS e di Terre del Mediterraneo, con il patrocinio del Comune di Conversano.</p> <p>Il 12 – 19 – 26 ottobre 2021, presso la Sala Convegni di San Benedetto a Conversano, tre appuntamenti per conoscere meglio la nostra Riserva naturale orientata dei Laghi di Conversano e Gravina di Monsignore. Si parlerà di biodiversità, dal riconoscimento, alla gestione, alla salvaguardia, alla conservazione. A parlarne saranno esperti e professionisti del settore! Il corso è patrocinato anche dall'ordine degli Agrotecnici e Agrotecnici laureati e dal World Biodiversity association onlus.</p> <p>Il corso è gratuito, finanziato con fondi del Comune di Conversano e della Regione Puglia. La prenotazione è obbligatoria. Numero di partecipanti limitato. Sarà possibile iscriversi anche solo ad una delle tre giornate, ma, in funzione del numero dei posti disponibili, verrà data precedenza a coloro che aderiranno a tutti gli incontri. Per maggiori informazioni rivolgersi ai contatti presenti nella locandina.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeldcarosello #Conversano #riserva #corso</p>
3 0	Gio	<p>Il finocchietto è un mito! Non solo perché ha rappresentato e tuttora rappresenta un ingrediente insostituibile per preparazioni gastronomiche tradizionali come calzoni e taralli. O per le sue doti rinfrescanti, carminative e rigeneranti, riportate nei testi di fitoterapia. Plinio nella sua "Storia naturale" ne esalta addirittura le proprietà afrodisiache. Al suo nome si lega anche l'origine della Maratona: in greco, infatti, il termine "Marathon" significherebbe "piana dei finocchi". I gladiatori, invece, prima di scendere nell'arena si facevano una bella scorta di semi con la speranza di "infinocchiare gli avversari". Ma l'origine del suo mito risale all'Olimpo ed è legato ad una beffa ad opera di Prometeo nei confronti di Zeus. Pare, infatti, che al capo supremo dell'Olimpo l'astuto Prometeo abbia letteralmente rubato il fuoco per donarlo agli uomini, mettendo a segno il più grande furto di tutti i tempi. Ma come ci riuscì? Semplice, una scintilla della sacra fiamma fu nascosta da Prometeo nella cavità di un gambo di finocchietto selvatico. E fu così che da quel giorno il fuoco non fu soltanto un privilegio degli</p>



			<p>Dei, diventando una risorsa per tutta l'umanità. Sembra che grazie a questo inizio la pratica della cottura dei cibi e nacque la gastronomia. Ma questo è solo un mito...</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #erbespontanee #finocchietto</p>
10	1	Ven	<p>In autunno, con l'abbassamento delle temperature, i peperoni possono assumere una classica colorazione antocianica sulla superficie (comunemente denominata "baffo") che è sintomo della maturazione del prodotto (pronto alla raccolta) e della sua qualità. Nella foto il baffo è piuttosto accentuato, ma resta una caratteristica di pregio per il peperone sia giallo che rosso.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #biodiversità #BiodiverSO #peperone</p>
	2	Sab	<p>Un interessante articolo che parla del progetto BiodiverSO...</p> <p>https://altreconomia.it/una-puglia-biodiversa/?fbclid=IwAR2sZKWdhWTdVXEXMe3xyH_idzDGZKHvvJCj8BXU6X6bUBykzkWDZMNDPAE</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #BiodiverSO</p>
	3	Dom	<p>Oggi vi proponiamo il video "Agricoltori custodi" tratto dal Docufilm "Episodi di biodiversità", realizzato dal Progetto BiodiverSO.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UgM70zI2xuw&t=132s</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #agricoltoricustodi #BiodiverSO #docufilm</p>
	4	Lun	<p>La zucca è vecchia come il mondo. Nata, pare, 80 milioni di anni fa nell'Asia meridionale, si è poi diffusa in tutto il pianeta, arrivando a diversificarsi in quasi 800 specie conosciute. La famiglia di zucche che fino alla scoperta dell'America si conosceva ed utilizzava in Europa era la Lagenaria, detta anche zucca da vino. Dal '500 in poi invece, arriva nel vecchio continente una zucca nuova, diversa, polposa e dolce, la Cucurbita, che si diffonde ben presto negli orti di popolo e nobiltà. Apprezzata per la facilità di coltivazione, resistente alle malattie ed agli attacchi degli insetti, la zucca ha anche una prerogativa assai singolare: ogni sua parte è commestibile, a partire dal fiore e dalle foglie, fino ai semi. La zucca, scoperta dai contadini ma ormai apprezzata da tutti, è stata per secoli fonte di sostentamento per la famiglia agricola. Ma c'è qualcosa, oltre al suo valore alimentare, che la rende protagonista di fiabe, racconti, quadri, miti, leggende: il suo aspetto, che la trasforma in qualcosa di magico agli occhi di grandi e bambini. Non esiste, infatti, una sola tipologia di zucca, ma la natura ha donato a questo ortaggio le forme più bizzarre e combinazioni di colori che neanche il miglior pittore saprebbe inventare.</p>



		<p>Le zucche in foto (di Nica) sono coltivate a Bari dal Sig. Francesco Rutigliano. Il testo del post è tratto da “Di zucca in zucca” di Anastasia Malacarne.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #zucca</p>
5	Mar	<p>Autunno, tempo di olive fritte. Voi le consumate? L’uso di friggere le olive ha radici antichissime. È un piatto semplice, un contorno che si realizza in pochi minuti. Le olive vanno fritte in padella con un po’ di olio e sale (eventualmente con aggiunta di peperoncino). Alcuni aggiungono aglio e/o pomodoro. Altri una foglia di alloro. Si può spruzzare sopra anche dell’origano o del vin cotto di fichi. Per questa ricetta si utilizzano varietà dolci.</p> <p>Come si preparano le olive fritte? È molto semplice. Lavare le olive e asciugarle. Metterle sul fuoco in una padella con un po’ di olio e girarle spesso. Quando le olive cominciano a spaccarsi spegnere il fornello e servire.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #olivefritte</p>
6	Mer	<p>La borragine (<i>Borago officinalis</i> 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 dolciastrici) 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?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #borragine #maialedeipoveri</p>
7	Gio	<p>Spesso gli agricoltori rimangono sorpresi nel trovare nel loro orto zucche diverse da quelle da cui avevano ricavato il seme. Perché succede questo? La zucca è una pianta monoica (porta sullo stesso individuo fiori maschili e fiori femminili separati) caratterizzata da abbondanti fioriture. La possibilità che si creino degli incroci è molto alta. Questo fattore è accentuato dal fatto che l’impollinazione avviene tramite insetti pronubi addetti al trasporto del polline da un fiore all’altro</p>



		<p>della stessa pianta, ma nulla vieta loro di saltare da una pianta all'altra, anche a distanza, da un orto all'altro. Gli insetti pronubi favoriscono la biodiversità.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #biodiversita #zucca</p>
8	Ven	<p>Le "iettl" sono rondelle di zucca essiccate al sole. È la maniera che viene usata in molti centri dei Monti Dauni per conservare il prodotto e usarlo durante l'inverno per la preparazione di varie pietanze. Questa tradizione deriva dai territori della vicina Irpinia ed è stata portata nei paesi Dauni più di 100 anni fa. Ancora oggi la preparazione ed il consumo delle "iettl" nei Monti Dauni sono molto diffusi, tanto che è possibile trovare il prodotto anche confezionato sottovuoto e venduto presso i mercati rionali.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #biodiverso #zucca</p>
9	Sab	<p>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 zuccina 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.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #siverchi #cimedizucchina #ricette</p>
10	Dom	<p>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.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F3Kf7Cg6o6M</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldelcarosello #melanzaneripiene #ricetta #Monopoli</p>



1 1	Lun	<p>Sono in tanti a conoscere il biopatriarca Angelo Passalacqua di Santeramo. Angelo è lo scrigno vivente della biodiversità. Con lui si aprono orizzonti passati di varietà ormai introvabili. È il salvatore di semi per antonomasia. Di una generosità unica, scambia semi con tutto il mondo.</p> <p>A lui la Regione Puglia ha consegnato nel 2017 una pergamena conferendogli il titolo di Biopatriarca con questa motivazione: “Il suo impegno e la sua testimonianza, serva da monito per le future generazioni: tutelare la biodiversità significa tutelare la vita sulla terra!”.</p> <p>Il 3 dicembre 2014 la nota trasmissione televisiva “GEO” di RAI3 gli ha dedicato un documentario (“La biodiversità della Puglia”) e la regista Gabriella Lasagni lo ha definito "filosofo contadino".</p> <p>In effetti Angelo Passalacqua si dedica alla filosofia (“attività intellettuale mirante all’indagine critica e alla riflessione sui principi fondamentali della realtà e dell’essere”), la studia durante il tempo libero, la insegna in tante occasioni (nelle conversazioni con gli appassionati di natura, quando descrive le tante piante che ha nei suoi orti a Santeramo, nei seminari che tiene in giro per la Puglia), e la applica nell’attività di contadino. Anche in senso figurato Angelo è un filosofo contadino, perché sopporta e supera con serenità d’animo le difficoltà della vita e, forse anche per questo, porta le sue piante a superare gli stress ambientali e la competizione naturale.</p> <p>Nonostante Angelo sia stato uno dei primi Biopatriarchi che abbiamo incontrato quando abbiamo avviato le attività del progetto BiodiverSO, lo presentiamo solo ora su questa pagina perché Angelo è molto riservato e non ama essere al centro dell’attenzione; ma questa volta ci perdonerà 😊</p> <p>Angelo Passalacqua è anche il creatore e il principale autore del blog amicidellortodue, altro luogo fondamentale per la biodiversità delle specie orticole, da non perdere.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeltocarosello #biodivesro #biopatriarchi</p>
1 2	Mar	<p>Conoscete la ‘Cima di cola’? Si tratta di un’antica varietà di cavolfiore (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>botrytis</i>) 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’.</p> <p>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</p>



		<p>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 meristemati ingrossati del futuro stelo florale: allo stadio di “gemma florale” 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.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeltarocello #cimadicola #biodiversita #varietalocale</p>
1 3	Mer	<p>La cima di rapa è una specie di antica origine mediterranea, legata ad usanze alimentari ben radicate nell’Italia centro-meridionale, in particolar modo in Puglia. Qui si coltivano numerose varietà locali, forse un centinaio. Sono caratterizzate da un’ampia variabilità, soprattutto in relazione al periodo di tempo che intercorre tra la semina e la comparsa dell’infiorescenza principale. Il nome della varietà Quarantina indica che occorrono, in media, 40 giorni dalla semina alla raccolta della piccola infiorescenza principale, che di solito è accompagnata da diverse foglie commestibili. Le popolazioni più precoci in genere non producono seme maturo ed utilizzabile durante il loro normale ciclo, in quanto, a causa delle condizioni climatiche autunno-invernali sfavorevoli, le piante presenti in campo non vanno a seme o, se producono seme, questo non risulta maturo ed utilizzabile. Pertanto, i semi vengono seminati a spaglio all’inizio della primavera e il seme raccolto viene riutilizzato durante i normali periodi di coltivazione.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeltarocello #cimadirapa #quarantina</p>
1 4	Gio	<p>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..!</p>



			#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #sponzali #pat #caratteristichenutrizionali
1 5	Ven		Ieri abbiamo parlato di sponzali ed abbiamo notato che c'è confusione tra quest'ortaggio ed il porro. Che differenza c'è? Entrambi sono due ortaggi del genere Allium, tuttavia nel primo caso la specie è Allium cepa mentre i porri afferiscono alla specie Allium porrum. Dal punto di vista organolettico presentano caratteristiche differenti, così come morfologicamente si differenziano per alcuni tratti distintivi. Come possono essere facilmente riconosciuti? Basta osservare attentamente la sezione trasversale delle foglie. Se questa è tubolare, con forma ovale o a mezza luna si tratta dei cipollotti, mentre se la sezione ricorda una V avremo di fronte dei porri. Al palato, invece, le differenze possono essere molteplici ma vi consigliamo di assaggiarli entrambi per scoprirle tutte... Provare per credere! #pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #cipollotti #porri #differenze
1 6	Sab		Melanzane ripiene? Sì, 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 #lacompagniadeltarosello #polpettedimelanzane #ricette
1 7	Dom		Come si "semina" l'aglio? E come viene conservato e preparato per la "semina"? Scopritelo con noi attraverso questo video prodotto e realizzato nell'ambito del progetto BiodiverSO. Un omaggio all'Aglio di Altamura..! https://www.youtube.com/watch?v=5dCgu8rD4oo&fbclid=IwAR15NyIO8arDb59zncSSd3Vo6yx29AeuNDgnq8T5POImVe0TdAjp5Kk5Jlw #pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #aglio #semina #agliodialtamura #biodiverso

1 8	Lun		In tutta la provincia di Bari, il cavolo rapa è conosciuto con il nome di "chepe de murte" (con la "e" muta, "testa di morto"); a Putignano è nota una varietà locale di questa specie, chiamata "Grucciolo", che si presenta con un aspetto più rustico, un maggior numero di germogli ("i figghiule") e un sapore decisamente più forte rispetto alle varietà commerciali. Nel corso delle ricerche sulle tradizioni e sulle tecniche colturali riguardanti questa specie, è stata acquisita un'informazione molto interessante che apre nuovi scenari per la scoperta della differenziazione di questa e di un'altra varietà locale di Brassicaceae; infatti, i "Gruccioli" che non ingrossano l'epicotile (la parte edule del cavolo rapa) vengono definiti "colghèzzone", cioè pianta che produce solo foglie e va scartata per evitare che possa impollinare altre piante.
--------	-----	--	---



		<p>Questo termine viene utilizzato in generale per indicare le Brassicaceae che si comportano come un “colghèzze”, cioè un cavolo da foglia. Da questo appellativo potrebbe derivare il termine “Cole rizze” (il Cavolo a foglia riccia).</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #biodiversità #biodiverso #varietalocali #cavolorapa #testadimorto</p>
19	Mar	<p>La bietola da coste è un ortaggio da foglia che è presente sul mercato durante tutto l’anno. È molto ricca di sali minerali. Le varietà locali di bietola da coste sono strettamente associate alle condizioni ambientali e di coltivazione. La Bietola barese viene considerata “vernina”, perché è coltivata nel periodo freddo. Le piante di Bietola barese non raggiungono le dimensioni in altezza di altre varietà; in compenso le foglie e le coste sono piuttosto carnose. Anche la Bietola di Fasano è più bassa rispetto ad altre tipologie di bietola da coste e ha un picciolo meno carnoso e pronunciato rispetto alle tipologie di bietola da coste più comunemente diffuse sul mercato.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #bietoladacoste</p>
20	Mer	<p>Un altro importante riconoscimento per l’azienda agricola monopolitana F.Lli Lapietra che è stata premiata da “Coldiretti Giovani Impresa” agli “Oscargreen 2021 Puglia, nella categoria “Impresa digitale”, grazie al progetto intitolato “Il pomodoro gigante abbronzato a Led”.</p> <p>https://www.freshplaza.it/article/9365227/l-azienda-lapietra-conquista-il-premio-oscaregreen-2021-puglia/</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #monopoli #aziendaagricolalapietra</p>
21	Gio	<p>La cucina povera contadina è molto istruttiva. Prendete questo piatto: i cardoni gratinati.</p> <p>I cardoni, conosciuti anche come carducci, sono i germogli prodotti dalla pianta del carciofo a partire dalle gemme presenti sul rizoma. Il termine cardoni è forse un accrescitivo di cardi (soprattutto rispetto a quelli selvatici). Ed in effetti la ricetta (nota anche come "Cardi selvatici gratinati") veniva realizzata con "quelli che richiedono la sola fatica per raccogliarli lungo le strade di campagna, ai margini incolti", come racconta Luigi Sada nel libro "Cucina pugliese alla poverella" (1991) parlando del "popolino che non può acquistare né gli uni né gli altri".</p> <p>Prepararli questo piatto è semplice. Dopo aver tolto le foglie più dure, i cardoni si lessano. Si sistemano in una teglia, si innaffiano con acqua e si condiscono con pangrattato, formaggio pecorino grattugiato, olio, sale e pepe. E si passano nel forno affinché si formi una crosta dorata.</p> <p>Ma la cucina contadina è ingegnosa. I cardoni si formano ogni anno, in particolare durante la ripresa vegetativa della pianta del carciofo (in altri termini, i cardoni sono dei polloni). Il loro numero per pianta può variare da un minimo di 6-8 ad un massimo di 28-30. Gli agricoltori ne lasciano solo un paio sulla pianta e gli altri possono essere consumati in tanti modi. Nell’attesa di poter</p>



		<p>gustare i carciofi, i cardoni ci ricordano il sapore del re degli ortaggi. Partendo da ciò che oggi potrebbe essere definito uno "scarto" e che una volta era un'anticipazione.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #cardoni #ricetta #cucinacontadina</p>
2 2	Ven	<p>Domenica 24 ottobre 2021 torna la Giornata nazionale della Camminata tra gli olivi, giunta alla V edizione. Camminare circondati dal suggestivo paesaggio degli olivi, che in ogni parte d'Italia vestono le nostre colline è l'esperienza inedita e unica di questa iniziativa promossa dall'Associazione nazionale Città dell'Olio domenica in 135 città. Anche Monopoli aderisce a questa iniziativa.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #camminatatragliolivi #giornatanazionale #monopoli</p>
2 3	Sab	<p>Il pancotto un piatto della cucina "povera" della Puglia che, nella sua forma più semplice, si prepara facendo cuocere del pane raffermo in acqua bollente; presenta numerose varianti che in passato erano dettate alla disponibilità economica delle famiglie. Al pancotto si può aggiungere, nell'acqua di cottura, l'aglio e il sale, e a crudo l'olio, in combinazione o singolarmente. Inoltre può essere accompagnato da verdure, patate e legumi.</p> <p>Nel libro "La cucina pugliese in oltre 400 ricette" di Luigi Sada (Newton Compton Editori, 2015; I edizione 1994) sono riportate tre ricette relative al pancotto. La prima si riferisce al Gargano e si prepara il pancotto con senape e borragine e si condisce in fine con olio e peperoncino. La seconda si prepara con grosse fette di patata che vengono lessate in abbondante acqua salata, a metà cottura viene aggiunta la ruchetta e l'aglio. Infine si aggiunge il pane raffermo tagliato a pezzetti ed il peperoncino. La terza è una delle tante varianti del pancotto garganico, si prepara mettendo in una pentola una cipolla media affettata, due tre pomodorini aperti, prezzemolo e di sedano q.b., 300-400 grammi di patate tagliate a tocchi, una pari quantità di zucchine tagliate a fette spesse e una manciata di fagiolini. Voi conoscete il pancotto?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #cucinapovera #pancotto</p>
2 4	Do m	<p>Salute a portata di mano in dieci passi. Il decalogo del Ministero della salute per il consumo di frutta e verdura.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #salute #frutta #verdura #decalogo</p>

2 5	Lun	<p>La Cima nera è una varietà locale di cavolo broccolo. La inserimmo nell'allegato 8 del PSR Puglia 2007-2013 tra le risorse genetiche autoctone regionali a rischio di estinzione.</p> <p>A Putignano (BA) e nei comuni limitrofi vengono utilizzati due tipi di Cima nera: uno più precoce e l'altro, più tardivo, chiamato Cima nera di marzo (mese durante il quale generalmente avviene la raccolta) o Cima nera di S. Giuseppe, perché anticamente l'ultima raccolta di questa Cima nera coincideva con il giorno di S.</p>
--------	-----	--



		<p>Giuseppe (19 marzo). A Putignano trovano una tipica utilizzazione in un piatto semplice ma prelibato: le orecchiette con cime nere e pangrattato tostato, con alici e aglio e olio come unici condimenti.</p> <p>Le varietà locali di cavolo broccolo sono presenti in Puglia sicuramente a partire dalla fine del '700. Tra gli ortaggi acquistati sul mercato di Trani nel 1753, secondo quanto apprendiamo consultando un testo nella biblioteca diocesana di Trani, era incluso il cavolo broccolo. Poiché le varietà migliorate geneticamente si sono diffuse solo dopo la seconda metà del secolo scorso, certamente si trattava di varietà locali. Fra queste, Bianco (1990) riporta il Locale di Putignano, accertato sinonimo della varietà locale "Cema gnòr", che in italiano significa Cima nera.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadelpurosello #cimanera #varietalocale</p>
2 6	Mar	<p>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.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadelpurosello #cicorielle #timballo #ricette #tradizioni</p>
2 7	Mer	<p>La cicoria catalogna (<i>Cichorium intybus</i> 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 eterofilia. 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</p>



		<p>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.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #cicoriadimolfetta #catalogna #varietalocale</p>
28	Gio	<p>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?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #grespini #sivoni speciespontanee #biodiversita</p>
29	Ven	<p>Torna la festa dello scambio dei semi a Sammichele di Bari. Domenica 31 ottobre si terrà la VI edizione della Festa Nazionale “Biodiversità essenza della vita”. Il programma è nella locandina riportata in questo post.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #biodiversità #scambiodeisemi</p>
30	Sab	<p>Oggi pubblichiamo un post (con ricetta) che ci è stato proposto da Maria Gonnella...</p> <p>Alla ripresa delle piogge, dopo il lungo riposo estivo, il terreno si copre di erbe spontanee, dalle variegata cicorielle alle bietoline fino alla borragine, per non citare le onnipresenti portulaca e ruchetta.</p> <p>Le erbe si mescolano frequentemente ad altri ingredienti nella cucina pugliese, ricca di ortaggi coltivati e selvatici. Dal timballo di cicorielle ai conchiglioni</p>



			<p>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.</p> <p>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 erbe (in questo caso bietoline e borragine lessate insieme), con un pizzico di pepe bianco e noce moscata... buon appetito!</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #cicorielle #bietoline #borragine #ricette</p>
	3 1	Dom	<p>Oggi vi proponiamo documentario storico tratto da RAI Storia intitolato "Linea contra linea - Sapore di Puglia" del 1967...</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-IpU09RUDv4</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #storia #tradizioni #cucinacontadina</p>
11	1	Lun	<p>Avete seminato le fave? Secondo un antico proverbio salentino, le fave andrebbero seminate il 1 novembre, giorno di Ognissanti, al fine di eludere gli uccelli "pizzulanti", cioè gli uccelli che si cibano delle fave messe in campo; probabilmente perché in questo periodo i volatili sono ancora attratti e sfamati dalle olive sui rami degli alberi.</p> <p>La fava è uno dei legumi di più antico utilizzo nell'alimentazione umana, legato in molte civiltà, persino alla sfera del sacro. Francesca Casaluci ha provato a fare un excursus del ciclo della fava, guidata dai proverbi e dai modi di dire propri del Salento.</p> <p>https://biodiversitapuglia.it/la-fava-nella-trasmissione-orale-delle-conoscenze-contadine/?fbclid=IwAR0XiP9ERbrXcfqqLzmZRIG_53czJnS6RfzOieAIXutqNGkpShe5k9rWWzc</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #fava #tradizione #conoscenzecontadine</p>
	2	Mar	<p>Conoscete il grano dei morti? Si tratta di un piatto della cucina pugliese inserito nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali. Il nome del prodotto deriva dalla voce bizantina "kolba", in greco "kollyba" (frumentum coctum). Questa preparazione discende dalla tradizione dei Cristiani di rito greco</p>



		<p>di consumare, nella ricorrenza dei defunti (2 novembre), il grano bollito, benedetto durante la funzione religiosa; è stato poi, man mano arricchito di altri ingredienti che ne migliorano il gusto, ne accentuano altresì la valenza fortemente rituale e simbolica. È il caso dei chicchi di melograno, un frutto di origine fenicia, simbolo di rinascita e di vita che, dai tempi più antichi, era posto nelle tombe, accanto al grano, per assicurare al defunto il necessario nutrimento e, al tempo stesso, una speranza di resurrezione dopo la morte. Anche le noci, altro ingrediente della ricetta, erano care agli antichi che le definivano “le ghiande di Giove”, essendo indubbiamente le più gustose, tra le ghiande di cui erano costretti a cibarsi in periodi di estrema carestia.</p> <p>Ingredienti: 500 g di cariossidi di grano, cotto di fichi, frutta candita, cannella, chiodi di garofano, mandorle, gherigli di noce, cioccolato, melograno.</p> <p>Preparazione: tenere a bagno per circa 3 giorni i chicchi di grano liberati dalla pula, avendo cura di cambiare l’acqua ogni giorno. Cuocere il grano in abbondante acqua fino all’apertura delle cariossidi, lavarlo varie volte e tenerlo ancora un pò in acqua. Sbucciare le cariossidi in acqua bollente, tostare le mandorle e tritarle assieme ai gherigli di noci. Togliere dall’acqua il grano un’ora prima di servirlo e condirlo con abbondante cotto di fichi, il trito di mandorle e noci, pezzetti di frutta candita, scaglie di cioccolato, cannella, chiodi di garofano e chicchi di melograno. Amalgamare bene il tutto e servirlo.</p> <p>Fonte: Atlante dei Prodotti Tipici e Tradizionali di Puglia, 2006. Regione Puglia, Assessorato alle risorse Agroalimentari.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadelparosello #granodeimorti #pat #ricetta</p>
3	Mer	<p>Antico dolce di Polignano a Mare, e dintorni, a base di carrube, fichi secchi, mandorle e noci, aromatizzato con cannella e scorza di limone e/o arancia. Il prodotto si presenta di forma cilindrica/ovale, di colore bruno irregolare dovuto alla presenza degli ingredienti tritati grossolanamente. Questa è la “chepaite” (la prima “e” muta) da non confondere con la Copeta salentina, ossia un torrone croccante di frutti di mandorle.</p> <p>La ricetta della “chepaite” ci è stata fornita e “raccontata”, anche con bellissime foto, da Fabio Pellegrini: la ricetta è stata tramandata in famiglia di generazione in generazione. Generalmente erano le nonne che chiamavano intorno a loro i nipoti e pestando questi ingredienti ottenevano una palla di una pasta molle e malleabile per ricavare tanti bastoncini che si lasciavano asciugare un poco prima di mangiarli.</p> <p>Un riferimento molto antico di questo dolce polignanese è riportato in un documento del 1629, riportato nel libro di Giovanni Talenti intitolato “La città di Polignano, benché per sua disgrazia nata vassalla. Una comunità meridionale nei secoli XV-XVIII” (Aliante, Polignano a mare, 2009, pp. 800). Nel libro è riportato un estratto dei Registri Capitolari (Libro d’Introito et Esito) in cui sono citate “libre 5 di copeta ordinaria”, ossia la copeta realizzata con carrube.</p> <p>L’economia agricola medioevale di Polignano fino all’avvento della dominazione spagnola, metà del 1500, era dedita prevalentemente a due attività,</p>



		<p>l'olivicoltura e l'allevamento del bestiame. In seguito, con la stabilità politico-sociale si ottenne una trasformazione agraria con conversione di parte di terreni a pascoli e boschivi in colture orticole e semenzali. Nella stessa epoca, "fuori porta", nascevano intorno alla città alcuni orti periurbani, denominati localmente "giardini", a coltivazione mista di alberi da frutta e ortaggi, ubicati in zone dove era facile raccogliere in cisterne o fogge l'acqua piovana, utile per dissetare ed irrigare i giardini. Uno di questi giardini, ancora esistente, è ubicato nella "Masseria l'orto di Monsignore", meglio conosciuta col nome "Starsa".</p> <p>La Starsa, circondata da un alto muro di pietra lavorata che delimita il giardino, era costituita da un agrumeto (ancora esistente con diverse specie di agrumi probabilmente antichi) consociato alla coltivazione di molte specie di ortaggi, da tre pozzi di acqua piovana raccolta da una galleria sotterranea costruita vicino alla lama S. Oronzo che apporta acqua alla più conosciuta lama Monachile. Fuori di essa c'era un altro appezzamento di terreno coltivato a mandorle ed altre piante da frutto, tra cui fichi, mandorle e carrubi. Il tutto serviva prima per il soddisfacimento dei bisogni alimentari della famiglia ed il resto con il traino tirato da cavalli, venivano trasportati per la vendita in paese e a volte anche a Bari. Pertanto, è plausibile ipotizzare che la contemporanea presenza di alberi di carrubo, mandorle, fichi e agrumi all'interno e nelle immediate vicinanze dei "giardini" di Polignano a mare abbia stimolato il nascere di questo dolce.</p> <p>Giovanni ci ha fornito dettagliate informazioni storiche inerenti a questo prodotto e ci ha regalato anche il suo nuovo libro con interessanti documentazioni storiche dei prodotti agroalimentari locali.</p> <p>Un grosso ringraziamento, quindi, a Fabio e Giovanni perché con il loro aiuto presenteremo richiesta di inserimento della "chepaite" nel registro nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadelparosello #pat #chepaite #polignanoamare #polignano #copetadipolignano</p>
4	Gio	<p>Nel suo ultimo libro, dal titolo "Il commercio marittimo e terrestre della Città di Polignano. Una comunità meridionale nei secoli XV-XVIII", Giovanni Talenti riporta una serie di prodotti che in quei tempi venivano commercializzati a Polignano a Mare. Tutti i prodotti vengono chiaramente indicati con il nome che veniva utilizzato all'epoca, ma per alcuni di questi prodotti non è stato possibile risalire al corrispondente termine "moderno". Ad esempio, uno di questi prodotti è indicato con il termine "anesi". A cosa potrà riferirsi questo termine? Ebbene, molto probabilmente indicava la pianta del Pimpinellum anisum, ossia l'anice. Infatti, partendo da un documento del 1833, dal titolo "Gazzetta eclettica di chimica e farmacia medica", si evince che "l'acqua distillata d'anesi" era impiegata per la preparazione di una "porzione lassativa"; una delle foto del post riporta un ritaglio proveniente da questo antico documento. Vi è poi da dire che sul sito web "floraitaliae.actaplantarum.org", nella pagina dedicata all'anice, tra i vari nomi locali viene riportato anche il termine "anesi". È plausibile quindi ipotizzare che il termine riportato nel libro di Giovanni Talenti stia ad indicare</p>



		<p>l'anice, commercializzato (e coltivato?) a Polignano a Mare negli anni venti del XVII secolo. C'è quindi un legame storico tra questa specie e la Puglia, considerando che il sito floraitaliae.actaplantarum.org segnala la sua presenza nella nostra regione. Stiamo parlando di una specie aromatica e medicinale, sicuramente utilizzata in fitoterapia per le sue proprietà. Ma è plausibile un utilizzo tradizionale dell'anice in Puglia per scopi edonistici? Una possibile risposta si cela nel post pubblicato oggi sulla pagina degli amici di BiodiverSO...</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeldcarosello #anesi #anice #storia #polignano #biodiverso</p>
5	Ven	<p>È tempo di batate (o patate dolci – Ipomoea batatas). Le conoscete? Le consumate?</p> <p>Nonostante il nome, la patata dolce appartiene alla famiglia delle Convolvulaceae e non a quella della comune patata (solanacea).</p> <p>La patata dolce è un alimento ad alta energia, 100 grammi danno 113 calorie rispetto a 75 calorie della patata. Le sue radici hanno un contenuto totale di carboidrati del 25-30%, il 98% dei quali è facilmente digeribile. Nonostante il suo nome, la patata dolce ha un indice glicemico spesso più basso delle comuni patate. Il suo effetto antidiabetico è principalmente legato all'elevato contenuto di fibre e alla promozione dell'aumento nel sangue della proteina adiponectina. Questi due composti, rispettivamente, influenzano positivamente l'assorbimento dei carboidrati e il livello di insulina. La patata dolce (soprattutto le varietà arancione) è un'importante fonte di provitamina A.</p> <p>Mentre in Africa la mangiano milioni di persone, da noi la batata ha un ruolo secondario nell'alimentazione. Eppure ha un indice glicemico inferiore rispetto alla patata comune, è più ricca di antiossidanti e cuoce in metà tempo.</p> <p>La coltivazione della batata si sta diffondendo in molte regioni italiane, tra cui la Puglia. Quando le acquistate verificate da dove provengono. La grande distribuzione spesso propone batate che arrivano da altri continenti. Nel leccese sono presenti la batata a polpa gialla (tradizionale, con epidermide rosso-ocra), quella a polpa bianco crema (e buccia vinaccia) e da qualche anno una a polpa arancione con epidermide di colore rosa scuro. Più intenso è il colore della polpa e maggiore è il contenuto di antiossidanti.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeldcarosello #biodiversità #batata #biodiverso</p>
6	Sab	<p>Oggi pubblichiamo un post (con ricetta) che ci è stato proposto da Fabio Pellegrini...</p> <p>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.</p> <p>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</p>



		<p>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).</p> <p>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?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadecarosello #melecotogne #ricettacontadina #tradizione</p>
7	Dom	<p>Oggi condividiamo un video in cui il prof. Santamaria descrive le caratteristiche della Cicoria puntarelle di Molfetta.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=mWDOtMRvraA</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadecarosello #cicoriadimolfetta #varietalocale</p>
8	Lun	<p>È tempo di raccolta della Carota di Polignano...</p> <p>Oggi condividiamo un’intervista rilasciata a Fresh Plaza da Marta e Modesto, titolari della ditta “Mestagnaz”, azienda di Polignano a Mare specializzata nella coltivazione e commercializzazione di questa varietà locale.</p> <p>https://www.freshplaza.it/article/9370429/carota-di-polignano-a-mare-un-ortaggio-che-vuole-farsi-conoscere-anche-dai-mercati-centro-settentrionali/</p> <p>#pugliapartecipa #lacompaniadecarosello #carotadipolignano #mestagnaz</p>
9	Mar	<p>Alcuni proverbi su fave, cicorie, cicorielle e grespini. Per mangiarne ancora un po’...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grespini e cicorielle fanno ricchi i poverelli (Zzanguni e cicureddi fannu ricchi li puirieddi) 2) Fave e cicorielle piacciono ai ricchi e ai poverelli (Fai e cicureddi piacunu alli ricchi e alli puirieddi) 3) Mangiando cicorielle e purè di fave: la pancia si nutre e si gonfia, ma i “fianchi” si rassodano (Cicuredde i fap mpanate: a vente abbotte i u cule assette) 4) Mangiando e bevendo fave, cicorielle e vino, te ne vai in cielo (Fai, cicureddi e mieru ti ni ai a ncielu) <p>#pugliapartecipa #lacompaniadecarosello #biodiversità #proverbi #biodiverso</p>
10	Mer	<p>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</p>



		<p>centri di differenziazione di questa specie. Tra le antiche varietà con infiorescenza verde è particolarmente rinomata la ‘Cima di cola’.</p> <p>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 meristemati ingrossati del futuro stelo florale: allo stadio di “gemma florale” 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.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #cimadicola #biodiversita #varietalocale</p>
1 1	Gio	<p>Oggi vi proponiamo una ricetta tipica della cucina contadina pugliese: i grespini (i sivoni) con la semola.</p> <p>Ingredienti: 1 kg di grespini (ma anche lattughino, caccialepre, boccioni, ecc.), semola, olio extravergine di oliva, pane, sale.</p> <p>Procedimento: dopo averli mondati e lavati, cuocete i grespini facendoli bollire in acqua salata e sgocciolateli. Intanto preparate la semola versandola nell’acqua prima che questa entri in ebollizione. Quando bolle la semola è pronta. Salate. In una padella versate olio abbondante, riscaldate e fate dorare dei pezzi di pane. Mescolate tutto.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #sivoni #sivoniconlasemola #cucinacontadina</p>
1 2	Ven	<p>«Non fate i mugnoli», ammoniscono le mamme pugliesi quando i loro piccoli fanno i capricci. I mugnoli, però, sono anche i progenitori del cavolo broccolo, un’antica varietà locale molto comune nel Salento. Nella tradizione popolare, si riteneva che chi aveva i capelli vistosamente arricciati era capriccioso. La parola capriccio deriverebbe dalla parola capo e dalla parola riccio e forse non è un caso che la forma dell’ortaggio (dei mugnoli salentini) ricordi un capo ricciuto.</p>



		<p>«Gliê migneluse» ("È piagnucolone") si dice di una persona che per un nonnulla si mette a piangere o che di tutto si lamenta in modo fastidioso e irritante.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #biodiversità #mugnuli #biodiverso</p>
1 3	Sab	<p>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?</p> <p>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.</p> <p>Le cicorielle vanno mondate, lavate e bollite in acqua salata. Quindi, si procede ad insaporirle saltandole in padella con olio extra vergine d'oliva, aglio e peperoncino.</p> <p>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.</p> <p>Infornare in forno preriscaldato a 180 °C, cuocere per circa 20 minuti et voilà, la cena è servita..!</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #cicorielle #tortasalata #ricetta</p>
1 4	Dom	<p>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.</p> <p>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!</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #partecipazione #scuola #moladibari #video #spot</p>
1 5	Lun	<p>Il cavolo riccio ha un legame particolare con la storia e la tradizione di Adelfia (dal greco adelphòs, che vuol dire "fratellanza" ed è un comune nato nel 1927 dalla fusione dei Comuni di Canneto di Bari e Montrone). Qui il cavolo riccio è noto anche come "la pianta delle due feste", perché ogni anno la raccolta comincia il giorno di San Trifone (il 10 novembre), in corrispondenza della festa patronale di Montrone, e finisce in occasione della Festa della Madonna della Stella di Canneto (il lunedì dell'Angelo), quando si prepara il "brodo di Pasqua", un piatto tradizionale a base di cavolo riccio, utilizzando in particolare i germogli con gli abbozzi di infiorescenze, chiamati "mimarole".</p>



		#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #biodiversità #cavoloriccio #biodiverso
1 6	Mar	<p>Vi piacciono i fegghiule (la “e” è muta)? I fegghiule (i figliuoli, i figlioletti) sono i germogli che crescono all’ascella delle foglie di alcuni ortaggi (ad esempio, cavolo broccolo, cima di rapa e cavolo riccio), nonché le infiorescenze secondarie che si raccolgono dopo il taglio delle infiorescenze principali. Fegghiule sono anche i germogli (polloni) dei carciofi (i carducci) e di altri ortaggi, come quelli tenerissimi del finocchio.</p> <p>Nelle varietà locali degli ortaggi che li producono, i figghiule vengono formati in numero elevato; invece nelle varietà comuni e negli ibridi il miglioramento genetico ha fatto in modo da avere un’infiorescenza unica, a maturazione contemporanea, per ottenere un’unica e contemporanea raccolta del prodotto da destinare all’industria.</p> <p>Nella selezione delle migliori varietà locali, gli agricoltori puntano ad avere figghiule grandi e numerosi, per aumentare la produzione e poter raccogliere prodotti per più tempo.</p> <p>I fegghiule di solito sono più teneri dei germogli principali e vengono visti dagli agricoltori proprio come figli della pianta madre. Anche se a volte alcuni vengono esclusi per dare più vigore a quelli che restano (...): pensate ai carducci (che staccati potranno essere piantati per dare un’altra pianta di carciofo: una specie di figliuol prodigo, protagonista della parabola evangelica, che torna alla casa del padre dopo una lunga assenza) oppure pensate ai polloni dell’ulivo (“Lasciano crescere su quelle messe da piè, che tolgono il rigoglio agli ulivi, le quali come noi per similitudine abbiamo chiamate figliuoli”, così Columella, avendo l’occhio al medesimo, nominò sobole – Piero Vettori, 1574. Trattato della coltivazione degli ulivi. Giunti, Firenze)...</p> <p>Del resto il vocabolario piemontese – italiano, come altri, ci informa che figliuolo significa ragazzo, putto, zitello, fanciullo, figliolo, fig. germoglio, rampollo, pollone. Appunto.</p>
		#pugliapartecipa #lacompaniadeldcarosello #biodiversità #biodiverso
1 7	Mer	<p>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: <i>«Le cipolline che germogliano fan corona alla cipolla principale, per divenire distaccandosi da quelle piante principali anch’esse, diconsi tra noi Sponsali»</i>.</p> <p>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: <i>«erano largamente consumati gli ortaggi come cauli, cicorie, finocchi, sparaci... e nei mesi di marzo e aprile si aggiungevano fave nuove e “sponzali”»</i>.</p> <p>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</p>



		<p>per consumare, con evidente appetito, un pasto a base di fagioli (Occhiopinto), sponzali, funghi e pane, accompagnato da vino bianco.</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #spoanzali #storia #documentistorici</p>
1 8	Gio	<p>Elegante, ispida e irritante... di cosa stiamo parlando? Il suo nome scientifico è <i>Urtica dioica</i> 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.</p> <p>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?</p> <p>#pugliapartecipa #lacompagniadeltarosello #ortica #utilizzi #ricette</p>
1 9	Ven	<p>L’emergenza sanitaria ha dimostrato che l’Italia ha un solido sistema agroalimentare, ma una filiera agroalimentare eccessivamente lunga e un tasso di autosufficienza interna insufficiente. Coltivare la terra oggi significa affrontare le conseguenze dei cambiamenti climatici, competere per l’uso dell’acqua e per i terreni disponibili; significa anche rapportarsi alla continua migrazione dalle zone rurali alle aree urbane. Queste sfide devono essere soddisfatte in modo sostenibile e tale da garantire la disponibilità di risorse per le generazioni future. Anche perché i cambiamenti climatici, la perdita di terreno e la migrazione provocano diminuzione di agrobiodiversità.</p> <p>Le attività ed i risultati ottenuti dalla Compagnia del Carosello hanno permesso di mettere in evidenza alcuni punti di forza dell’orticoltura del sud-est barese e le relative eccellenze orticole, nonché i valori anche sociali che producono. È stato un “lavoro di squadra” che ci auguriamo possa essere utile sia per la divulgazione dei saperi e delle tradizioni, soprattutto alle nuove generazioni, sia per valorizzare le varietà orticole autoctone e promuovere le filiere locali.</p> <p>Ma è arrivato il momento di salutarci! Ebbene sì, con il post di oggi vi comunichiamo il termine del progetto e vi salutiamo non con un addio ma con un arrivederci. Nel frattempo, continuate a seguirci sulla pagina del nostro progetto fratello... il fratello maggiore BiodiverSO che a breve (speriamo) ritornerà in piena forma con tante nuove attività.</p> <p>Grazie a tutti voi per averci seguito e supportato..!</p>



#PUGLIAPARTECIPA

