

ASSOCIAZIONE TORRE PIETRA
di Margherita di Savoia

*R*ICETTARIO
di cipolle salinare



a cura del Dott. Agr. Ruggiero Piazzolla

Ode alla cipolla

Cipolla,
luminosa ampolla,
petalo su petalo
s'è formata la tua bellezza
squame di cristallo t'anno accresciuta
e nel segreto della terra buia
s'è arrotondato il tuo ventre di rugiada.
Sotto la terra
è avvenuto il miracolo
e quando è apparso
il tuo lento germoglio verde,
e sono nate
le tue foglie come spade nell'orto,
la terra ha accumulato i suoi beni
mostrando la tua nuda trasparenza,
e come con Afrodite il mare remoto
copiò la magnolia
per formarle i seni,
la terra
così ha fatto,
cipolla,
chiara come un pianeta,
e destinata
a splendere
costellazione fissa,
rotonda rosa d'acqua,
sulla
mensa
della povera gente.

Generosa
sciogli
il tuo globo di freschezza
nella consumazione
bruciante della pentola,
e la balza di cristallo
al calore acceso dell'olio
si trasforma in arricciata piuma d'oro.

Ricorderò anche come feconda
la tua influenza l'amore dell'insalata
e sembra che il cielo contribuisca
dandoti forma fine di grandine
a celebrare la tua luminosità tritata
sugli emisferi di un pomodoro.
Ma alla portata
delle mani del popolo,
innaffiata con olio,
spolverata
con un po' di sale,
ammazzi la fame

del bracciante nel duro cammino.
Stella dei poveri,
fata madrina
avvolta
in delicata
carta, esci dal suolo,
eterna, intatta, pura,
come semenza d'astro,
e quando ti taglia
il coltello in cucina
sgorga l'unica lacrima
senza pena.
Ci hai fatto piangere senza affliggerci.

Tutto quel che esiste ho celebrato, cipolla,
ma per me tu sei
più bella di un uccello
dalle piume accecanti,
ai miei occhi sei
globo celeste, coppa di platino,
danza immobile
di anemone innevato
e vive la fragranza della terra
nella tua natura cristallina.

(di Pablo Neruda)

IL RUOLO DELLA CIPOLLA DI MARGHERITA DI SAVOIA NELLA GASTRONOMIA TRADIZIONALE DELL'AREA

Notizie sulla importanza economica e gastronomica della cipolla in Capitanata partono dai primi anni del Settecento. Si riportano stralci di documenti dell'epoca. "Affitto delle arene del Terzo di Rigoli in Zapponeta, 1727.

1727, sett. 28 Trani, ...Giulio Campitelli aveva affittato, come al presente affitta, l'infrascritte arene morte e nude d'erba, ad uso di orto per piantare meloni, cipolle ed altri frutti, site e poste nel feudo di esso signor d. Giulio, detto di Zapponeta, et proprio al Terzo di Rigoli..." *G. De Vita (2001), Zapponeta nei confini di torri e di lidi.*

Dall'Onciario di Barletta, redatto nel 1754, si rileva che "Giovanni Maria Campitelli, salvo tre versure cedute ai Sanseverino di Bisignano, a ridosso di Torre Pietra, è proprietario della difesa, una striscia di terra, stretta tra lago e mare, 'erbaggiale' ed 'arenosa di arene ortalizie fruttifere', che dalla contrada Orno arriva fino a Zapponeta. In essa si producono soprattutto cipolle e melloni" *Saverio Russo (2001), Le saline di Barletta tra Sette e Ottocento.*

"... e gli Abitatori delle non poche pagliaja, applicati alla coltivazione de' melloni, e delle cipolle su quella lista di terra tra 'l mare, ed il lago" *Memoria per lo signor conte di Chiaromonte, s. d. prob. 1770.*

"...oggi di non vi si piantano che legumi, melloni e cipolle, le più belle e le più grandi della provincia..." *De Leon, 1769.*

Una fonte spesso adoperata per ricostruire il regime alimentare negli ultimi 150 anni è costituita dalle numerose inchieste sui bilanci delle famiglie di varie categorie di lavoratori, redatte nell'Italia postunitaria. In tali inchieste si rileva che, in Capitanata, nella quota di salario in natura con cui venivano remunerati salariati fissi e mietitori delle masserie cerealicole e i pastori delle aziende ovine vi era anche la cipolla.

"Oltre a 20 grana al giorno in danaro, attorno al 1845 il mietitore pagato a giornata riceve fino a 2 rotola di pane e 4 caraffe di vino, sale, olio, due capi di cipolle e agli per le quattro mangiate che fa nel corso della giornata del suo faticoso lavoro" *G. Pensato - Saverio Russo (2005), Le carte in tavola. Alimentazione e cucina in Capitanata.*

Nella rivista "La medicina sociale" del 1913 è pubblicato un saggio di Ignazio Di Pace, impegnato nel 1912 nella campagna antimalarica nel comune di Chicuti, in cui viene riportato "...ogni operaio ha, tutti i giorni, pane di grano a volontà, mincestra a sazietà, 150 a 200 grammi di formaggio pecorino, uno o due litri di vino che si vende in cantina, aglio e cipolla a piacere, un po' di lattuga, un po' di olio (che deve essere un poco forte perché e si deve sentire l'odore) per condire l'insalata o qualche fetta di pane" *G. Pensato - Saverio Russo (2005), Le carte in tavola. Alimentazione e cucina in Capitanata.*

Nel 1931 viene pubblicata una "Guida Gastronomica d'Italia" dal Touring Club Italiano. Nel capitolo dedicato alla Puglia, la guida cita come tipici della regione "i cetrioli e le grosse cipolle degli arenili tra Barletta e Margherita di Savoia..."

"G. Pensato - Saverio Russo (2005), Le carte in tavola. Alimentazione e cucina in Capitanata.

Dalle suddette inchieste risulta, inoltre, che in Capitanata, fino ai primi anni sessanta del novecento, l'alimentazione dei braccianti era costituita in genere da pane e pasta in brodaglia mista a verdura (raccolta nei campi durante il ritorno dal lavoro) e legumi o patate; il condimento era scarso; in alcune famiglie la carne compariva sulla tavola solo la domenica, in altre, invece, in occasione delle grandi festività; il vino non era sempre presente.

Gli anni sessanta sono stati caratterizzati da trasformazioni profonde: la crisi delle campagne, l'esodo verso il nord; lo sviluppo delle produzioni industriali nel settore agro-alimentare e della prima grande distribuzione, la spinta al consumo di nuovi prodotti. Queste trasformazioni hanno portato all'abbandono delle tradizioni alimentari in quanto facenti parte di un passato che si voleva dimenticare. A seguito di indagine effettuata presso alcune famiglie di Margherita di Savoia e dintorni, con tradizione agricola ultra centenaria, è emerso che la cipolla insieme alla patata, altra coltura tipica del posto, hanno avuto un ruolo fondamentale nella gastronomia locale. La cipolla, in particolare, è sempre stata impiegata come condimento di alcune portate, come vera e propria portata, come uno dei componenti di insalate e come companatico in caso di necessità.

RICETTARIO

Si riportano alcune ricette tipiche locali in cui compare la cipolla come ingrediente principale a dimostrazione che il territorio, con la sua storia, cultura, tradizioni vive attraverso le abitudini alimentari dei suoi abitanti.

MINISTRA DI PATATE E CIPOLLE

Per 4 persone:

- 500 g di cipolle;
- 500 g di patate;
- pomodoro a pezzi;
- basilico;
- olio di oliva extra vergine;
- sale.

Pulire, lavare e tagliare a pezzi non molto piccoli le patate. In una pentola versare l'olio e aggiungere le cipolle precedentemente pulite e affettate. Appena le cipolle iniziano a soffriggere unire patate, pomodoro a pezzi, sale, acqua q. b. e ultimare la cottura avendo cura di allungare di tanto in tanto con un po' d'acqua. A fine cottura aggiungere qualche foglia di basilico.

Questa minestra può essere servita con o senza pasta.

MINISTRA DI PATATE, CIPOLLE E ZUCCHINE

Per 4 persone:

- 400 g di cipolle;
- 400 g di patate;
- 400 g di zucchine;
- pomodoro a pezzi;
- basilico;
- olio di oliva extra vergine;
- sale.

Pulire, lavare e tagliare a pezzi non molto piccoli le patate e le zucchine. In una pentola versare l'olio e aggiungere le cipolle affettate. Appena le cipolle iniziano a soffriggere unire patate, zucchine, pomodoro a pezzi, sale, acqua q. b. e ultimare la cottura avendo cura di allungare di tanto in tanto con un po' d'acqua. A fine cottura aggiungere qualche foglia di basilico.

Questa minestra può essere servita con o senza pasta.

"TEGAME DI CIPOLLE" CON O SENZA UOVA

Per 4 persone:

- 10-12 cipolle di media grandezza;
- olio di oliva extra vergine;
- sale;
- origano;
- capperi;
- passata di pomodoro;
- 4 uova.

Pulire e lavare le cipolle, disporle in una pentola bassa, inciderle con due tagli in modo da formare una croce in modo da permettere agli ingredienti di insaporire la parte interna della cipolla. Condire con origano, sale q.b., olio, una manciata di capperi e qualche cucchiaino di passata di pomodoro. Cuocere a fuoco lento. Quando le cipolle saranno cotte, se lo si desidera, aggiungere le uova intere e ultimare la cottura.

CIPOLLE AL FORNO

Per 4 persone:

- 10-12 cipolle di media grandezza;
- olio di oliva extra vergine;
- sale;
- origano;
- capperi.

Questa ricetta è la rivisitazione dell'originaria ricetta "*tegame di cipolle*" *senza uova*, aggiornata intorno agli anni sessanta del secolo scorso quando ormai in tutte le case erano presenti le cucine con il forno a gas.

Pulire e lavare le cipolle, disporle in una pentola bassa, inciderle con due tagli in modo da formare una croce in modo da permettere agli ingredienti di insaporire la parte interna della cipolla. Condire con un pizzico di origano, sale q.b., olio e una manciata di capperi. Cuocere sui fornelli a fiamma bassa per circa tre quarti d'ora, dopo di che passare la pentola in forno a 180° C e proseguire la cottura per almeno un'ora. Sono ottime servite tiepide.

FRITTATA DI CIPOLLE

Per 4 persone:

- 500 g di cipolle o cipollotti;
- 4 uova;
- 50 g di pecorino;
- sale;
- olio di oliva extra vergine;

Pulire e lavare le cipolle, affettarle finemente e cuocerle in padella con olio e sale fino a quando non saranno appassite (cuoceranno prima se la padella verrà coperta). Una volta cotte, togliere dal fuoco e scolare il brodo in eccesso. Preparare, a parte, un battuto di uova, pecorino e un pizzico di sale, aggiungere le cipolle, amalgamare e friggere in abbondante olio d'oliva.

FRITTATA DI "VTRIOL"

"Vtriol" è il nome dialettale dell'*Aphanius phasciatus*, un piccolo pesce caratteristico delle Saline di Margherita di Savoia.

Per 4 persone:

- 1 kg di pesci;
- 500 g di cipollotti;
- sale;
- olio di oliva extra vergine;
- farina.

Lavare e asciugare i pesci, infarinarli, aggiungere le cipolle pulite e affettate finemente e sale. Versare l'impasto in una padella e friggere con olio. Questa ricetta è scomparsa da diversi anni dalle tavole dei "salinari" in quanto nelle Saline non è più consentita la pesca nei bacini e nei canali dove l'*Aphanius phasciatus* è presente in maggior numero.

CIPOLLE ALLA BRACE

Per 4 persone:

- 500 g di cipollotti;
- olio di oliva extra vergine;
- sale;
- aceto.

Cuocere i cipollotti coprendoli con la brace per qualche minuto. Successivamente pulire i cipollotti togliendo la parti bruciate, allinearli nel piatto e condire con olio, sale e a seconda delle preferenze qualche goccia d'aceto. Questa ricetta veniva realizzata soprattutto durante il periodo invernale, periodo in cui per il riscaldamento della casa veniva utilizzato il "braciere". Oltre alle cipolle nel braciere venivano immerse anche patate.

BACCALA' IN UMIDO CON LA CIPOLLA

Per 4 persone:

- 1 kg di baccalà;
- 500 g di cipolle;
- olive nere;
- pomodorini;
- sale;
- prezzemolo;
- olio di oliva extra vergine.

Il baccalà viene tenuto in ammollo per 3 gg. c.a. avendo cura di cambiare spesso l'acqua. Tagliare il baccalà a pezzi, infarinarlo e friggerlo in olio bollente. In un'altra padella versare l'olio, aggiungere la cipolla affettata sottilmente, i pomodorini spremuti e sale. Cuocere il tutto per circa 30 minuti; a cottura ultimata adagiare i pezzi di baccalà e aggiungere una manciata di olive nere e il prezzemolo tritato finemente. Lasciare cuocere per altri 15 minuti. La portata va servita calda.

Attualmente, tale ricetta è stata rivisitata e non prevede la friggitura del baccalà che lo rende poco digeribile.

FEGATO CON LA CIPOLLA

Per 4 persone:

- 500 g di fegato (di vitello o di puledro);
- 500 g di cipolle;
- alloro;
- olio di oliva extra vergine;
- sale.

Pulire, lavare e affettare le cipolle. In una padella versare olio, aggiungere 2-3 foglie di alloro intere, le cipolle e il sale. Coprire e lasciare cuocere per almeno 30 minuti fino a quando le cipolle non saranno ben cotte. Togliere la padella dal fuoco, lasciare intiepidire e, infine, aggiungere il fegato precedentemente lavato (in questa maniera il fegato rimarrà più tenero), rimettere sulla fiamma e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 15 min. Servire ben caldo.

SOFFRITTO DI FRATTAGLIE D'AGNELLO CON CIPOLLA

Per 4 persone:

- 1 Kg di frattaglie d'agnello;
- 1 Kg di cipolle;
- vino bianco;
- alloro;
- olio di oliva extra vergine;
- sale;
- pepe.

Pulire, lavare e affettare le cipolle. Versare l'olio in una padella, aggiungere le cipolle e due foglie di alloro e lasciare soffriggere. Unire le frattaglie e continuare a rigirare per qualche minuto. Aggiungere successivamente un bicchiere di vino bianco e lasciare evaporare. Aggiustare, infine, di sale e pepe e proseguire la cottura per almeno quindici minuti.

POLPO CON CIPOLLA

Per 4 persone:

- un polpo di almeno 1 Kg;
- 500 g di cipolle;
- pomodorini;
- vino bianco;
- olio di oliva extra vergine;
- sale;
- basilico.

Pulire e lavare il polpo. Tagliarlo e metterlo in una pentola facendolo cuocere a fuoco lento in modo da permettere la fuoriuscita di tutti i liquidi. Successivamente aggiungere l'olio e la cipolla e soffriggere il tutto. Versare un bicchiere di vino bianco e quando il vino sarà evaporato, aggiungere i pomodori a pezzi, il sale e qualche foglia di basilico. Ultimare la cottura allungando di tanto in tanto con un po' d'acqua.

Questa portata può essere servita con o senza pasta ma è consigliabile servirla con gli spaghetti.

ZUPPA DI PESCE ACCOMPAGNATA CON CIPOLLA

Questa ricetta prevede la degustazione della zuppa con l'accompagnamento della cipolla a mò di pane. In alternativa, la cipolla, tagliata a rondelle, viene adagiata sul fondo del piatto prima di servire il pesce.

INSALATE MISTE

La cipolla viene utilizzata cruda nelle insalate miste. Alcune combinazioni possono essere:

1) Insalata mista di lattuga, rucola e cipollotti o cipolle, con condimento di olio d'oliva extra vergine, sale e qualche goccia di aceto.

2) Insalata mista di pomodori, carote grattugiate, ravanelli, cipollotti o cipolle, rucola, con condimento di olio d'oliva extra vergine, sale e capperi.

3) Insalata mista di patate lesse, cipollotti o cipolle, olive nere e acciughe salate, con condimento di olio d'oliva extra vergine, sale e pepe.

La fantasia è, comunque, l'ingrediente base.

ZUPPA D'UOVA E CIPOLLE

Per 4 persone:

- 1 Kg di cipolle o cipollotti;
- 4 uova;
- olio d'oliva extra vergine;
- prezzemolo;
- sale;
- pepe (non necessario).

Pulire, lavare e affettare le cipolle. Cuocerle in padella con olio, sale e pepe. Quando le cipolle saranno cotte, aggiungere un po' d'acqua e dopo qualche minuto le uova intere. A cottura ultimata unire prezzemolo tritato finemente.

PATATE LESSE, CIPOLLOTTI E OLIVE SALATE

Questa portata forse è la più antica, viene servita per cena e prevede solo la lessatura delle patate.

ZUPPA D'UOVA, CIPOLLE E TELLINE

Per 4 persone:

- 1 kg di cipolle o cipollotti;
- 4 uova;
- 500 g di telline;
- olio di oliva extra vergine;
- prezzemolo;
- sale;
- pepe (non necessario).

Pulire, lavare e affettare le cipolle. Cuocerle in padella con olio, sale e pepe. Appena le cipolle saranno appassite aggiungere le telline. Quando il frutto di mare si apre unire le uova intere. La portata va servita calda e con una manciata di prezzemolo tritato finemente.

Partners:

- Coop. Nuova Arenaiola
- Lopizzo Ortofrutticola s.a.s.
- Nuova Agricoltura s.r.l.
- Frontino Ortofrutticola s.a.s.

ASSOCIAZIONE TORRE PIETRA

Corso Garibaldi, 36

71044 Margherita di Savoia

e-mail: pinocastiglione@hotmail.com