

PUGLIA: LA CUCINA DEL SUO MARE

Il fattore principale che dà alla gastronomia pugliese marinara un indirizzo unitario, è la disponibilità in ogni provincia degli stessi alimenti. Dovunque, nelle località costiere sia dell'Adriatico come dello Ionio, il pesce è ottimo; tuttavia esistono zone dove talune specie rivelano sapori superlativi.

Il mare barese offre magnifici polpetti (o polipetti, secondo la dizione meridionale) che si possono anche mangiare crudi, splendite orate e ricciole, dentici sopraffini e scampi. Le triglie di Porto Cesàreo, Gallipoli, Pogliano a Mare, Manfredonia costituiscono un autentico trionfo di gola. Popolate da straordinarie varietà ittiche, nobili e plebee, sono le acque delle Isole Tremiti la cui cucina conosce pure la zuppa di tartaruga. Le due insenature del porto di Taranto, chiamate Mar Piccolo e Mar Grande, danno orate, anguille murene, dentici, triglie, calamari, seppie, aragoste, vongole, datteri di mare, gamberetti, però la fama di queste acque di questa città è legata presso i gastronomi ai mitili (cozze nere o peoci) e ostriche.

La coltivazione delle ostriche si pratica a Taranto da tempi remoti; i sistemi sono ancora quelli antichi. L'uomo asseconda l'azione della natura fissando le larve dei molluschi su fascine di lentisco che, nei mesi caldi vengono sommersi nel Mar Grande. trascorsi sessanta giorni, si ritirano i "fascinotti", si recuperano i rami ingemmati e si trapiantano a pergolato nei cosiddetti "giardini" del Mar Piccolo. I "giardini" prosperano in punti determinati e precisamente dove pullulano i "citri", sorgive sottomarine di acqua dolce. Queste polle consentono e favoriscono la coltivazione perché le ostriche, quantunque di mare, amano un ambiente di acqua poco salata. I molluschi diventano commerciabili dopo diciotto mesi. Il più grande "citro" del Mar Piccolo si trova nelle vicinanze della punta del molo di Nord-Est; sgorga a una profondità di sessanta metri e produce un vortice visibile alla superficie. Prende il nome di "anello di San Cataldo" da una leggenda. Il santo era vescovo di Taranto e un giorno, mentre infuriava una paurosa tempesta, si tolse dal dito l'anello pastorale e lo lanciò tra i gorgi. All'improvviso il mare si chetò e nel punto dove era caduto l'anello si vide affiorare una immensa polla.

Piatti tipici marinari pugliesi.

Alici arraganate

Alici spinate e messe in un tegame di coccio a strati con pane grattugiato e un battuto di aglio, menta, capperi, origano. Irrorate d'olio e spruzzate di aceto, si mandano in forno.

Anguilla alla brace

Preparazione classica del lago di Lesina. Aperta e spinata quando è grande, intera e infilata nello spiedo se è piccolina. Piatto semplice, povero, che appartiene al ricettario dei pescatori. Indissolubilmente legata alla vita del paese, l'anguilla di Lesina è cibo quotidiano e cibo rituale, specie la sera della vigilia di Natale.

Anguille all'acqua marina

Mangiare tipico della popolazione rivierasca del lago di Lèsina. La sua tecnica, che esclude l'uso del fuoco, è addirittura primordiale. Le anguille "cieche" (avannotti), deposte in scodelle, vengono coperte di acqua di mare e lasciate al sole. Evaporatasi l'acqua, si accomodano con olio e aceto.

Casseruola di polipetti

La bontà dei polpi catturati nelle acque baresi deriva, a detta degli esperti, dalla profondità del basso Adriatico. Più profondo è il mare, più saturo di sale risulta, e i polpi vissuti in un ambiente piuttosto salato acquistano miglior sapore. Prima di cucinarli, bisogna batterli in terra o contro gli scogli (qualcuno prescrive 99 colpi); a tale operazione, praticata ovunque, i pescatori baresi ne fanno seguire una seconda: li arricciano scuotendoli energicamente entro cesti di vimini e bagnandoli con acqua marina (pulpe rizzate). Battuti e arricciati, possono venire consumati crudi o fritti o infornati o lessati senz'acqua e fatti in insalata. La "casseruola di polipetti" costituisce una caratteristica salsa a base

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

di olio, cipolla, vino bianco secco, pepe, pomodori freschi passati e prezzemolo. Serve per inzupparvi il pane o per condire la pasta.

Ciambotto o Ciabotta

Il primo termine è barese, il secondo foggiano. Intingolo di pesce minuto di varie qualità cucinato con olio di oliva, cipolla, qualche pomodoro fresco o salsa, peperoncino; per condire la pasta (spaghetti o perciatelli).

Cozze arraganate

Cozze private della valva superiore, sistemate in un tegame di coccio con mollica di pane, origano, aglio e prezzemolo, irrorate di olio di oliva e succo di pomodoro, mandate in forno; a mezza cottura si spruzzano di vino bianco secco. Fuori della Puglia queste cozze sono chiamate "alla tarantina".

Dentice alle olive

Specialità barese. Grosso dentice sbuzzato, lavato, inciso d'ambo le parti con un taglio verticale, cotto al forno in una miscela di olio e aceto, arricchito a cottura avanzata di un bel pugno di olive nere.

Fragaglia

Misto di pesciolini di varia specie, dalle alici alle trigliette, dagli "azzurri" ai mini-merluzzi. Si decapitano e si aprono per sfilettarli. Si macerano nel succo di limone e prezzemolo.

Minestra di anguilla

E' il piatto simbolo di Lesina fatto con le anguille che rimangono nel lago (nel pantano) – da qui il nome di "pantanine" – dopo la pesca dei capitoni. Sono tenere e burrose, legate alla storia durissima dei pescatori e alla loro necessità, fino a qualche decennio fa, di vivere per mesi in rudimentali capanne di canne costruite sulla laguna (pagliai) mangiando quel che c'era sul posto: nient'altro che anguille, a colazione, pranzo e cena. Così ancora oggi la minestra si fa con quel che offre il bosco: cicorie e lattughe selvatiche (poi, secondo la ricetta, si

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

aggiungono sedano, peperone, patate, melanzane). Un tempo si univa una buona dose di cavolo, ingrediente che aveva precisa ragione d'essere. Quando il lago era proprietà privata di poche famiglie, infatti, spesso, i pescatori di Lesina erano costretti a rubare. Il pesce sottratto doveva essere cucinato di nascosto: così si mescolava al cavolo, che copriva un po' l'odore, e si faceva cuocere dentro pignatte di terracotta alte e strette per trattenere i vapori.

Orata alla pugliese

Una orata da un chilo, un chilo e due etti basta per sei persone. Altri ingredienti: cinquanta grammi di pecorino grattugiato, sei patate di media grossezza, tre spicchi d'aglio, una bella macinata di prezzemolo, un bicchiere abbondante di olio di oliva. Fare un battuto con l'aglio ed il prezzemolo, diluirlo con l'olio; sbucciare e tagliare a soldoni le patate; sbuzzare l'orata, liberarla da pinne, branchie, interiora, squame. Versare in una capace teglia quasi metà del battuto, stendervi sopra le patate e il pecorino, adagiare su questo letto l'orata, coprirla con il restante pecorino e con le patate rimaste. Fra strato e strato dare sale e pepe. Infine spandere su tutto il battuto avanzato. Forno caldo, quaranta minuti di cottura.

Orate alla San Nicola

Cioè a dire preparate alla maniera degli abitanti del quartiere di San Nicola nella Bari vecchia. Orate sbuzzate, lavate in acqua di mare, tenute in una marinata di olio e limone, arrostiti in graticola e pillottati in cottura con il liquido della marinata. Le "infanticelle", orate che non superano i tre etti, si fanno in cartoccio con olio, sale, pepe, aglio intero, limone.

Pinne

Questi grossi molluschi, appartenenti alla famiglia dei lamellibranchi, costituiscono, ancora oggi, un appetitoso antipasto dei paesi salentini rivieraschi dello Ionio. Si mangiano crudi, in insalata con olio di oliva, succo di limone, pepe, prezzemolo. Una volta la pesca delle pinne era esercitata più

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

intensamente, dato che il filamento prodotto da questi molluschi serviva alla fabbricazione del celebre bisso.

Scapece gallipolino

Pesciolini della famiglia dei volpini localmente chiamati "pupiddi", fritti, mescolati a pane grattugiato e marinati con aceto in cui è stato sciolto dello zafferano. Questa specialità gallipolina viene smerciata in tutte le sagre del Salento da venditori ambulanti detti "scapecieri". Nella "scapece" fatta in casa, spesso lo zafferano è sostituito da aglio e mentuccia pestati.

Sgombri all'aceto

I baresi hanno una speciale ricetta che rende gli sgombri digeribili e molto appetitosi. Sfilettano il pesce, involgono i filetti in una tela e li mettono a freddo in una casseruola contenente acqua regolata di sale. Pongono la casseruola sul fuoco e fanno prendere agli sgombri pochi bollori. Come dicono in Puglia, devono bollire il tempo che occorre per recitare un "Pater noster". Estratti dall'acqua e sgocciolati, li passano in una terrina e li coprono di aceto. Ve li tengono per un'ora; poi li liberano dalla tela, li collocano nel piatto di portata e li condiscono con olio, mentuccia e aglio tritati. Questi sgombri sono conservabili, coperti di olio, in vasi di vetro.

Sogliole gratinate

Adagiare in teglia oliata, insaporire di sale, battuto di aglio e prezzemolo, una sbriciolata (facoltativa) di origano, coprire di pane e formaggio grattugiati, irrorare di una croce di olio, infornare.

Tarantello

Salume fatto con carne fresca di tonno tolta dalla pancia. E' preparato in tutte le tonnare meridionali e prende il nome da Taranto, luogo di più antico smercio. La prima citazione del tarantello la troviamo nella lista del pranzo dato a Roma nel 1536 dal cardinale Campeggio in onore di Carlo V.

Tiella di riso e cozze

Specialità di Bari. Attorno alla metà del 1600, gli spagnoli, durante la loro dominazione lasciarono qualche segno nella cucina regionale pugliese. Si può tentare ad esempio un raffronto tra la tiella pugliese e la paella spagnola. La radice sembra evidente: con entrambi i nomi si indicano, appunto, la padella...il tegame. E' un "piatto unico" composto da vari ingredienti sovrapposti a crudo in strati distinti e poi infornato. La composizione iberica, per questione turistica, è più ricca di ingredienti, quella pugliese è più lineare. Ingredienti: dose per 4 – 6 persone. Cozze g 500 – piccoli pomodori pugliesi g 500 – patate g 500 – riso (consigliato il sopraffino) g 300 – 2 cipolle – pecorino grattugiato – aglio – prezzemolo – olio extra vergine di oliva (pugliese fruttato medio) – sale – pepe. tempo occorrente circa un'ora. Raschiare e lavare le cozze poi metterle in una casseruola, coprire il recipiente e fare aprire i molluschi a fuoco vivace. Infine eliminare da ogni cozza la mezza valva rimasta vuota. Mondare le cipolle e le patate, poi affettarle ambedue piuttosto sottilmente. Tritare finemente un grosso ciuffo di prezzemolo insieme a due spicchi di aglio: tagliare grossolanamente a pezzi i pomodorini mondati e ben sciacquati. In una capace teglia da forno, fare uno strato con le cipolle affettate, cospargere con un poco del trito di aglio e prezzemolo, salare ed irrorare con due cucchiainate di olio. Disporre sulle cipolle le fettine di patate, lasciandone da parte una ventina, poi su queste adagiare le cozze con la loro mezza valva, condire con circa quattro cucchiainate di pecorino, sale, pepe, il restante trito di aglio e prezzemolo e quattro cucchiainate di olio. Sul tutto distribuire il riso, crudo, accomodare sulla superficie le restanti fettine di patate e, volendo, cospargere con poco prezzemolo tritato, irrorare ancora con una cucchiainata di olio e poi aggiungere tanta acqua quanta ne occorrerà per coprire gli ingredienti. Porre la preparazione in forno caldo a 180°C per circa 30 minuti, ossia fino a quando la tiella si sarà giustamente asciugata ed il riso risulterà cotto. Secondo la stagione, nella tiella di riso e cozze, possono cambiare gli ingredienti; in estate si possono sostituire le patate con le zucchine e, talvolta, in autunno addirittura con i funghi. In un piatto, in cui gli ingredienti sono vari ed i sapori sono complessi, la caratteristica

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

dell'abbinamento enoico sarà con un vino bianco strutturato, corposo e di lieve aromaticità: ad esempio come il Martina Franca D.O.C.

Vermicelli ai granchi

Specialità gallipolina. Grossi granchi di scoglio stufati in salsa di pomodoro e adoperati infine per condire i vermicelli asciutti.

Zuppa di pesce alla brindisina

Ha un fondo di aglio, pomodori, olio, prezzemolo e accoglie tocchi di anguilla, cernia, orata, dentice, calamari, seppie, gamberi, cozze nere. Sempre a Brindisi è preparata la "zuppa alla greca", con sedano, patate, cipolla e scorfani, che può essere accompagnata dal pane o dalla pasta, a piacere.

Zuppa di pesce alla gallipolina

Questa celebre zuppa viene considerata come la diretta discendente di un antico brodetto spartano di cui molti parlano, ma che nessuno ha mai assaggiato. Ravvivata da qualche filetto di pomodoro, aromatizzata alla cipolla, resa fresca mediante una spruzzatina di aceto, rivela al palato una delicata vena amabile. Nella gallipolina entrano scorfano, cernia, sarago, calamari, gamberi imperiali e cozze nere.