



## Calzone molfettese, la focaccia ripiena dei sapori di Puglia

**Con sponsali e melù, il calzone ripieno di Molfetta è un'antica ricetta arrivata fino ai nostri giorni senza alcuna variazione. Ingredienti di mare e di terra regalano al palato la sintesi perfetta della gastronomia pugliese.**



Alcuni ingredienti del calzone molfettese: pesce melù, cipolle porraie, olive ed olio pugliese.

A Molfetta la tradizione a tavola prende il nome di calzone, “*u calzòn*”, nella lingua locale. All'apparenza si presenta come una classica **focaccia ripiena** ma conserva in sé una storia che ci parla di mare e di terra, che ha avuto inizio nel lontano '600 ma di cui sono ancora sconosciuti i dettagli. L'unica certezza è che la ricetta si è tramandata dalle massaie molfettesi, le prime ad aver preparato questo piatto unico. Fino ai nostri giorni, passando di generazione in generazione, la ricetta è rimasta del tutto immutata.

Il **calzone molfettese** è un piatto povero, semplice e genuino che tradizionalmente veniva consumato nel periodo dell'anno che va da dicembre ad aprile e soprattutto nel periodo quaresimale durante il quale i fedeli non mangiano carne. Tuttavia, essendo diventato un prodotto tipico locale e che non manca mai nelle feste comandate come nelle gite fuori porta, ormai i panifici di Molfetta lo propongono ogni giorno.

## Gli ingredienti per il calzone molfettese

Farina, sponsali o cipolle porraie, **melù**, cavolfiore, olive ed olio oltre ad essere prodotti tipicamente pugliesi, sono anche gli ingredienti principali – e indispensabili – che rendono inconfondibile il gusto di questo piatto, inaspettatamente dolce.

Il **melù**, appartenente alla famiglia dei Gadidae, è un **pesce “povero”** che i molfettesi definiscono *ù Nuzz stubt*

---

ed è molto diffuso nel Mar Mediterraneo soprattutto in inverno e primavera.

La **cipolla sponsale**, tipica della zona salentina ma comune in tutto il territorio della regione, deve il suo nome ad un'antica tradizione. Infatti, il termine "sponsale" deriva da sposalizio perché la pizza rustica che veniva preparata con questa varietà di cipolla, si consumava in occasione della promessa di matrimonio in cui i futuri sposi si impegnavano a definire, anche giuridicamente, la loro unione.

## Calzone molfettese, ricetta originale

L'antica ricetta del calzone non è stata accantonata ma si è semplicemente adeguata al gusto e alle preferenze di ognuno. Non è raro, infatti, trovare il calzone molfettese preparato con la seppia frita al posto del "povero" melù, oppure con il cavolfiore fritto piuttosto che semplicemente lessato, tutti però concordano sulla cottura, rigorosamente fatta in forno a legna.

### Ingredienti per l'impasto

- 800 grammi di farina 00
- 40 grammi di lievito di birra
- 2 cucchiaini d'[olio d'oliva](#)
- sale q.b.
- acqua tiepida q.b per ottenere un impasto non appiccicoso

### Ingredienti per il ripieno

- 1 kg di sponsali
- un cavolfiore di media grandezza lessato
- 1 kg di melù
- 200 grammi di olive in salamoia denocciolate
- 200 grammi di pomodori
- una manciata di prezzemolo
- sale q.b
- olio d'oliva q.b

### Procedimento

Lavare e tagliare la cipolla sponsale e metterla a cuocere, a fuoco lento, insieme al prezzemolo, ai pomodorini e un filo d'olio.

Lessare il cavolfiore e infarinare e friggere il melù.

Ungere una teglia e foderla con una parte di impasto. Farcire a strati iniziando dalla cipolla e proseguendo con il cavolfiore lessato, il pesce e, infine, le olive.

Coprire tutto con la seconda parte di impasto, praticare un foro (il camino) e cospargere il calzone d'olio.

Cuocere in forno a 220° per circa 40 minuti.

© Articolo di Sara Gagliardi

**CALZONE MOLFETTESE**  
**Elenco aziende produzione e vendita:**  
**Vuoi essere presente qui? Contattaci!**

**Data di creazione**

17/05/2017

**Autore**

redazione