Enogastronomia pugliese: passato e presente, tradizione e alta cucina

Paesaggi selvaggi, sole e mare, luoghi autentici e gente accogliente. La Puglia è una destinazione entusiasmante, miscuglio di culture che si sono sedimentate nei secoli producendo una tradizione unica che si ritrova anche a tavola

Orecchiette con le cime di rapa (Foto © Canva).

Sole, mare, storia, archeologia, cultura e una **cucina fantastica** in cui la biodiversità incontra la varietà e qualità degli ingredienti e delle preparazioni. La **Puglia enogastronomica** è tutto questo e molto di più perché ogni racconto legato all'antica regione tra due mari è appassionante e colorato quanto la sua tavola.

Provate a immaginare una proposta millenaria in cui i tanti **prodotti tipici pugliesi** si ritrovano in ricette di mare e di terra; le verdure e gli ortaggi sono cucinati in tanti di modi e le paste (cavatelli e orecchiette su tutte) regnano in primi piatti semplici e succulenti.

Enogastronomia pugliese: olio, vino, pane e tanta fantasia

Una tradizione fortemente legata alla terra, ha sviluppato un'eccezionale abilità sui lievitati e infatti in Puglia, accanto a pizza e focaccia, si preparano **oltre cento tipi di pane** cotti in forni a legna o di paglia che accompagnano salumi e formaggi prodotti con tecniche rimaste quasi immutate nei secoli. Come non citare il **Caciocavallo**, la **burrata di Andria Igp**, la **mozzarella Dop di Gioa del Colle** o il **Canestrato pugliese Dop di Corato**.

Il famoso pane di Altamura (Foto © Canva).

Il settore dell'olivicoltura è stato duramente messo in crisi dalla Xilella che ha decimato intere distese di alberi secolari e ci vorranno anni per raccogliere i frutti del rimpianto di nuove piante maggiormente resistenti. Nonostante ciò, l'**olio pugliese è tra i migliori al mondo**, principe di quella dieta mediterranea che conoscevano bene i nostri antenati e che è rimasto il regime alimentare più sano e completo.

Per non parlare dei vini, le cui testimonianze risalgono all'antichità. Già **Plinio** citava il Negroamaro, le Malvasie Nere e l'uva di Troia. I Crociati erano soliti mangiare e brindare nelle osterie di Brindisi prima di mettersi in viaggio per l'Oriente e lo stesso si faceva a Taranto dove, prima di salpare, era d'obbligo bere il vino nelle cantine scavate nella roccia.

Il vino in Puglia ha conosciuto una vera rivoluzione nell'ultimo trentennio nel corso della quale si è puntato sulla valorizzazione della qualità in vigna e in cantina. I risultati sono stati positivi e oggi i vitigni autoctoni come il **Primitivo**, il **Nero di Troia**, il **Negroamaro**, l'**Aleatico** o il **Bombino bianco**, solo per citarne alcuni, regalano calici autentici e di pregio, espressivi di un terroir ricchissimo di sfaccettature. Ma non solo, perché le aziende vitivinicole sono spesso inglobate in masserie con ogni confort che accolgono i wine lover per godersi la campagna e un'offerta turistica che non scontenta nessuno.

7 specialità a base di prodotti tipici pugliesi

Ma quali sono le ricette a base di **prodotti tipici pugliesi** da provare assolutamente quando si visita il tacco d'Italia? Sarebbero davvero moltissime, ma ve ne segnaliamo sette (una per ogni giorno della settimana) accomunate dalla facilità di preparazione anche a casa propria.

Pettole pugliesi

Pettole pugliesi (Foto © La Gazzetta del Gusto).

Acqua e farina: sono questi gli ingredienti per le "***Pettole pugliesi***", delle palline di pastella che vengono fritte e servite calde. Nella versione più spartana sono salate in superficie ma si possono anche proporre con un ripieno di salumi, baccalà o altro.

Fave e cicorie

Fave e cicorie (Foto © La Gazzetta del Gusto).

Quello che anticamente era un piatto semplice della **cucina contadina salentina**, oggi è un secondo nutriente e digeribile in cui il vero valore è dato dalla qualità delle materie prime perchè non c'è alcun procedimento complesso. Le fave vengono private della buccia e messe in acqua per dieci ore prima di essere cotte e trasformate in purea e poi condite insieme alle cicorie. Il piatto di guarnisce con cubetti o fette di pane tostato per dare croccantezza e sostanza.

Orecchiette con le cime di rapa

Se visitate Bari vecchia vi imbatterete nelle "**Signore delle orecchiette**", delle massaie che preparano la pasta fresca sull'uscio delle loro case. Soprattutto propongono le **orecchiette**, il simbolo della cucina pugliese e ingrediente di un primo piatto buonissimo: le "***Orecchiette con le cime di rapa***". La verdura dal gusto amarognolo si sposa benissimo con la pasta, con il piccante dato dal peperoncino e la sapidità delle acciughe regalando bocconi di puro piacere. Un piatto talmente genuino e speciale che si può replicare anche a casa senza difficoltà.

Riso, patate e cozze

Fantasia, pazienza e matrimonio tra terra e mare sono alla base di una delle ricette pugliesi più gustose: "***Riso, patate e cozze***" (qui la ricetta). Tra gli ingredienti messi all'interno della tiella (un recipiente di terracotta) troviamo anche zucchine, pomodorini, cipolla, formaggio pecorino

aromatizzato al prezzemolo, sale e pepe. Una vera bontà!

Riso patate e cozze (Foto © Canva).

Acquasale

La semplicità si ripropone anche in un altro piatto povero, nato per recuperare ed insaporire il pane raffermo: l'"***Acquasale***"**,** una ricetta che ricorda la **panzanella toscana**. Il pane viene bagnato e condito con olio, sale, origano, pomodori e fettine di cipolla. Sembra che sia molto antico e che i pugliesi offrissero questa pietanza ai guerrieri cristiani in partenza dalle coste regionali.

Ciambotta del Gargano

Una regione sul mare non poteva non avere la zuppa di pesce nella propria offerta gastronomica. Tra le varie ricette una delle più caratteristiche è la "***Ciambotta del Gargano***", tipica di Manfredonia, cucinata con calamaretti, gallinella, S. Pietro, scorfano, coda di rospo e cozze, il tutto insaporito da un sughetto di pomodoro, aglio, cipolla, basilico e olio extravergine di oliva, ovviamente pugliese.

Pasticciotto leccese

Sono diventati famosi in tutta Italia ma gustarsi un **pasticciotto** nel cuore della Lecce barocca, magari accompagnato da un caffè in ghiacchio con latte di mandorla è un'esperienza che vi consigliamo di provare. Il dolce tipico salentino, di origini settecentesche, è costituito da una **pasta frolla ripiena di crema pasticcera** e cotto in forno.

Pasticciotto leccese e caffè con latte di mandorla (Foto © La Gazzetta del Gusto).

Data di creazione
27/10/2020
Autore
redazione