



## Calzone di cipolla, tutti i segreti della vera ricetta pugliese

**Come può un ingrediente che fa lacrimare tanto, trasformarsi in uno dei piatti cult della tradizione barese?**



Calzone di cipolla pugliese (Foto © Anna Urbano).

Il **calzone di cipolla** è un'antica ricetta pugliese che, benchè sia stata oggetto di alcune variazioni sugli ingredienti, è ancora oggi considerata **un piatto iconico della tradizione**.

La [cipolla](#), nonostante la **forte aromaticità e l'effetto non piacevole sull'alito**, ha una **azione benefica per il metabolismo e la digestione**; lo sapevano bene i nostri padri contadini che mangiavano pane e cipolla durante le pause di lavoro nei campi.

Per evitare l'effetto alitoso poco "attraente" il rimedio è quello di **lasciare la cipolla in ammollo nel latte**, dopo averla tagliata direttamente sotto l'acqua corrente per ridurre il bruciore agli occhi dovuto al rilascio di un gas che questo ortaggio sprigiona naturalmente.



Un calzone di cipolla appena sfornato

## Calzone di cipolla pugliese: la vera ricetta della tradizione

La ricetta originale barese del **u' calzon d' cpodd** prevede l'utilizzo degli **sponsali**, una varietà di **cipollotti bianchi dalla forma allungata**, tuttavia questa **pizza rustica farcita** può essere preparata anche con altri tipi di cipolla.

L'aggiunta di altri ingredienti come l'uvetta o la scelta del lievito nell'impasto nonchè la stessa tipologia di cottura della cipolla dipendono non solo dall'eterogeneità territoriale della vasta regione pugliese ma anche e soprattutto dai gusti personali.

Grazie ai preziosi consigli della **Signora Rosalia** che ha gestito una famosa rosticceria di Torre a Mare, quartiere a una decina di chilometri dal centro di Bari, siamo riusciti ad ottenere una ricetta semplicissima del **calzone di cipolla che risulterà molto facile da replicare** anche a casa vostra. Provateci e non resterete delusi da una golosità iconica della [cucina pugliese](#).



Ingredienti del Calzone di cipolla pugliese: la vera ricetta della tradizione

Articolo di Anna Urbano

**Data di creazione**

03/07/2019

**Autore**

redazione