



Friselle condite

Puglia e piatti tipici. La **Puglia** è una regione ricca di **tradizioni culinarie**. La cucina della pugliese è **una delle più rinomate d'Italia**, con piatti tipici che rispecchiano la ricchezza dei prodotti di questa regione.

La focaccia barese, le orecchiette con le cime di rapa, cozze arraganate, i panzerotti e le melanzane ripiene. Sono solo alcune delle prelibatezze da non perdere visitando questa splendida regione dell'Italia Meridionale.

Visitare la Puglia vuol dire anche esplorare i suoi sapori.

L'elenco dei piatti tradizionali di questa regione è decisamente lungo, ma alcuni di essi sono ormai famosi in tutta Italia, e non solo.

Puglia, focaccia barese e orecchiette con le cime di rapa tra i piatti tipici

Iniziamo il nostro viaggio culinario proprio da un classico famosissimo: **la focaccia barese**. Si tratta di una focaccia condita con un sugo di pomodoro fresco, origano, olio d'oliva e basilico. È un piatto molto gustoso e saporito, ottimo per accompagnare altre pietanze, ma anche gustato da solo. La focaccia barese può essere servita **calda o fredda**, a seconda dei propri gusti.

Nasce ad **Altamura** anche se sembrerebbe derivare da un piatto che cucinavano persino gli **antichi Fenici**. Un impasto di miglio, orzo, acqua e sale, poi evolutosi negli anni fino a diventare la focaccia barese che noi oggi conosciamo.

Le **orecchiette con le cime di rapa** sono un altro piatto tipico della Puglia noto in tutto lo stivale. Si tratta di un primo piatto a base di pasta fresca di semola lasciata essiccare, condita poi con un sugo a base di cime di rapa, olio d'oliva e filetti d'acciuga.

In realtà le orecchiette sono un piatto molto versatile che può essere arricchito **con diversi altri ingredienti, come salsiccia, pancetta o formaggio**, ma visitando la Puglia, di certo non ci si può esimere dall'assaggiare la versione più famosa.

Insomma un primo piatto gustoso e saporito, che deve la sua origine alla **cucina tradizionale nel lontano Medioevo, nella zona di Sannicandro di Bari**



Focaccia

Piatti tipici: cozze arraganate e melanzane ripiene di Puglia

Tra i piatti tipici della Puglia ci sono anche le **Cozze Arraganate**: una ricetta a base di cozze, come ben si deduce dal suo nome. Sono tipiche della zona di **Taranto** dove le cozze vengono allevate da secoli nella zona di Mare chiamata Mar Piccolo, una zona ideale poiché sono presenti numerose correnti di acqua dolce. La cozza infatti profilera in **acque salmastre**.

La **ricetta** delle Cozze Arraganate prevede quindi la preparazione delle cozze provenienti dal pescato locale, pulite e poi aperte a metà, quindi arricchite con uovo, prezzemolo e formaggio. Successivamente cosparse di aglio, olio d'oliva, peperoncino e prezzemolo, che danno alla ricetta un **sapore unico e saporito**.

Le Cozze Arraganate sono descritte nella cucina tipica pugliese già dal XVIII secolo, quando la cucina della regione era ancora povera e fatta di ingredienti semplici.

Un classico piatto italiano pugliese, ma ampiamente diffuso in tutta Italia sono poi le **Melanzane Ripiene**. In questa ricetta si tagliano le melanzane a metà, poi farcite con un ripieno di carne macinata, formaggio grattugiato, uova, prezzemolo, aglio e pangrattato, e poi cotte in forno.

Le soluzioni di farcitura possono essere molto differenti in base ai gusti. Anche semplicemente il ripieno della melanzana con sugo di pomodoro, olio e spezie. Le Melanzane Ripiene hanno origini antiche e si ritiene che siano originarie proprio del Sud Italia.



Cozze

Bombetta e pasticciotto leccese, piatti tipici di Puglia

Ci spostiamo nella Valle d'Itria per scoprire ed assaporare la "**Bombetta**". Si tratta a tutti gli effetti di un involtino di carne di maiale ripieno di cubetti di formaggio locale (come caciocavallo podolico o canestrato pugliese) e che diventeranno filanti dopo la cottura, rigorosamente alla brace.

L'origine della bombetta è incerta, ma si ritiene che risalga al XVI secolo. Uno dei primi riferimenti scritti a questo piatto compare in un libro di ricette del XVI secolo chiamato "Il Viandante".

Ci spostiamo a Lecce per assaggiare il **pasticciotto**, un altro piatto tradizionale molto apprezzato.

Si tratta di un **pasticcino di pasta frolla ripieno di crema pasticcera e ricoperto di zucchero a velo**; una vera e propria bontà! Il Pasticciotto Leccese è un prodotto tipico della provincia di Lecce ed è uno dei dolci più famosi della regione.

Il Pasticciotto Leccese è una ricetta antica e **si ritiene che abbia origini settecentesche**.

La sua preparazione prevede l'uso di ingredienti semplici e di facile reperibilità, come farina, burro, uova, zucchero, latte e vaniglia. La crema pasticcera, poi, è realizzata con uova, zucchero, farina e latte.

A volte, il Pasticciotto Leccese si accompagna con gelato alla crema, frutta fresca o altri dolci tipici della regione.



Melanzane ripiene

In Puglia, cartellate, friselle e biscotto di Ceglie tra i piatti tipici

Le **Cartellate** sono un dolce tradizionale pugliese, **diffuso soprattutto nel periodo natalizio**.

Sono biscotti dalla forma particolare, **a forma di ciambella intrecciata**, realizzati con farina, olio di oliva, vino cotto, miele, anice, cannella, scorza di limone e buccia di arancia.

Le Cartellate hanno origini antiche, conosciute già in epoca romana.

La ricetta tradizionale prevede l'uso di ingredienti semplici, come farina, olio, vino cotto e miele, che venivano poi

aromatizzati con spezie e aromi.

Il **miele** è un ingrediente essenziale della ricetta originale, in quanto conferisce a questo biscotto il suo caratteristico sapore dolce e aromatico.

Le Friselle o frise si potrebbero quasi definire la “bruschetta pugliese”. Si tratta di un pane tradizionale pugliese dalla forma particolare, rotondo, ma con un buco al centro, che viene tagliato, poi fatto biscottare ed infine irrorato con un filo d’olio d’oliva e condito a piacimento con pomodori, origano, ma anche altri prodotti come la stracciatella o ancora burrata, pesto... insomma a fantasia.

Una delizia della tradizione italiana è sicuramente il **Biscotto di Ceglie**, le cui origini risalgono al **diciannovesimo secolo**. Questo biscotto è **simbolo della città di Ceglie Messapica** da cui prende il suo nome. Si tratta di **un dolce a base di mandorle** che vengono tostate e finemente tritate dopodiché impastate a mano con **zucchero, uova, miele, limone e liquore di agrumi**.

Una volta preparato l’ impasto si formano delle strisce di pasta che vengono farcite con marmellata di ciliegie o uva. Il risultato è un dolce squisito ottimo a fine pasto, ma anche come merenda golosa.

Una curiosità: La città di Ceglie Messapica è anche nota come la capitale del biscotto e ogni anno ospita una **manifestazione culinaria** che celebra questa delizia.

Di Silvia Guelpa



Orecchiette

INFORMAZIONI:

<https://www.mammainviaggio.it/meteomar-bari-quando-andare-e-situazione-meteo/>

ARTICOLI CORRELATI:

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/puglia-trulli-di-alberobello-vacanza/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/puglia-terra-di-gravine/>