

17 Marzo 2016

Cavolo riccio di Bari: ortaggio dimenticato o super alimento?

Una volta era protagonista della cucina povera, oggi è sempre più ricercato come elisir di benessere. Il "cole rizzate" conquista la tavola dei salutisti



biodiversità

Nella provincia di Bari cresce un cavolo antico, un tempo protagonista della merenda contadina. Il **cavolo riccio**, in dialetto "cole rizzate", è uno di quegli ortaggi caduti pian piano nel dimenticatoio, ma oggi rivalutato e apprezzato anche per il suo **importante valore nutritivo**. Per recuperarlo e salvarlo dall'estinzione, il cavolo riccio è stato inserito nel progetto "**Biodiversità delle specie orticole della Puglia**", che vede al lavoro il Dipartimento di Scienze agro-ambientali e territoriali dell'Università di Bari. Una serie di ricerche ha infatti permesso di individuare gli agricoltori e gli appassionati che lo conservano e lo coltivano ancora. Grazie al loro contributo sono state raccolte le informazioni relative alla coltivazione, agli usi della pianta e alla conservazione del materiale di propagazione.

La biodiversità della Puglia a portata di clic [1]

Il cavolo riccio si raccoglie generalmente **da novembre a marzo**, ma è possibile produrlo anche nel periodo estivo. In generale, del "cole rizzate" si utilizzano le **foglie più giovani**, che accompagnano l'infiorescenza principale, e le infiorescenze secondarie che si formano all'ascella delle foglie. In alcuni paesi, come Putignano, vengono consumate soltanto le foglie, esclusivamente per accompagnare la **purea di fave**. Ed è sicuramente questa, tra le ricette con il cavolo riccio, la più tradizionale. Fave e "cole rizzate" era, infatti, il piatto tipico dei contadini e della povera gente fino agli anni '50, un piatto che si consumava freddo e spesso era la merenda durante le ore di lavoro nei campi.

Ad Adelfia, comune nato nel 1929 dalla fusione dei comuni di Canneto di Bari e Montrone, questo cavolo è anche noto come **"la pianta delle due feste"**, perché ogni anno la raccolta comincia il 10 novembre, giorno di San Trifone, la festa patronale di Montrone, e finisce nella Festa della Madonna della Stella di Canneto (il lunedì dell'Angelo). In quest'occasione si prepara il **"brodo di Pasqua"**: "cole rizzate", agnello, cipolla,

pomodoro e olio. La ricetta prevede l'uso dei germogli con le infiorescenze secondarie (o "mimarole").

Tra le ricette con cavolo riccio non può certo mancare la pasta. In questo caso, quando ci si mette ai fornelli, c'è una regola da rispettare: non bisogna mai dimenticare di cuocere il "cole rize" insieme alla pasta (le orecchiette sono perfette). Un sugo semplice, con pomodorini freschi, aglio e un pizzico di peperoncino piccante, ne esalterà l'aroma. Se non siete ancora del tutto convinti della delizia di cui stiamo parlando, ricordate che questo cavolo è considerato **un vero e proprio super alimento**, ipocalorico e ricco di sostanze nutritive come vitamine, potassio e minerali preziosi per l'organismo, oggi ricercatissimo per le sue **proprietà antiossidanti e antitumorali**.

Potrebbe interessarti anche

Cavolo vecchio, elisir di giovinezza [2]

Il "mese del cavolo" degli appassionati di Instagram. Foto [3]

Pasta con pesto di cavolo nero e semi di sesamo [4]

Links

[1] <http://territori.coop.it/sostenibilit%C3%A0/la-biodiversit%C3%A0-della-puglia-portata-di-clic>

[2] <http://territori.coop.it/sostenibilit%C3%A0/cavolo-vecchio-elisir-di-giovinanza>

[3] <http://territori.coop.it/foto/il-mese-del-cavolo-degli-appassionati-di-instagram-foto>

[4] <http://territori.coop.it/ricette/pasta-con-pesto-di-cavolo-nero-e-semi-di-sesamo>