

DISCIPLINARE DI PRODUZIONE

Cima di rapa di Fasano

1. Riferimenti tecnici storici e geografici

La **cima di rapa** (*Brassica rapa* subsp. *sylvestris* var. *esculenta*) è un ortaggio tipicamente italiano ma, introdotta dagli emigranti, si coltiva anche negli Stati Uniti e in Australia. In Italia il 95% della superficie coltivata si trova in Lazio, Puglia e Campania.

Vi sono quindi decine di ecotipi che prendono il nome soprattutto dalla diffusione geografica.

È il caso anche dell'ecotipo fasanese di cui ci sono almeno due sottoecotipi, quello precoce e quello tardivo.

2. Zona geografica di produzione

La zona tipica di produzione è localizzata tra la piana olivetata fasanese, dalla costa di Egnazia fino a Montalbano, e le colline murgiane di Laureto, Canale di Pirro e Selva di Fasano.

3. Caratterizzazione botanica e morfologica

Della cima di rapa si consumano le infiorescenze in boccio con le foglie tenere presenti.

Per la sua caratteristica di vegetare e produrre con basse temperature è considerato un ortaggio autunnale o invernale, di cui si consiglia l'uso per il contenuto in sali minerali, vitamine e fattori antiossidanti.

4. Ciclo colturale e raccolta

Si semina, o più spesso si trapianta, in estate o all'inizio dell'autunno, in file distanti 30 cm e a 30 cm di intervallo sulla fila. La pianta nella prima fase vegetativa emette una rosetta basale di foglie, mentre in fase riproduttiva sviluppa steli terminanti in infiorescenze tenere e carnose.

L'ecotipo precoce impiega 80 giorni dalla semina alla fioritura, quelle più tardive 190-200 giorni. L'altezza della pianta è proporzionale alla lunghezza del ciclo di crescita: le popolazioni precoci sono di taglia bassa (50-60 cm) le tardive primaverili più alte (es. 110 cm).

La raccolta, scalare, si esegue in autunno, inverno o nella successiva primavera secondo la lunghezza del ciclo, raccogliendo a mano le infiorescenze con lo stelo fino all'inserzione delle infiorescenze laterali, con tutte le foglie annesse. L'apertura dei fiori deprezza la qualità del prodotto, scarsamente commestibile.

Di solito la coltivazione avviene in aridocoltura, ma a seconda della quantità di pioggia caduta durante l'autunno, si può attuare una irrigazione di soccorso. Essa deve avvenire sempre col sistema a goccia per evitare le tipiche malattie fungine delle brassicacee. Come tipiche sono anche la Ruggine, la *Peronospera brassicae* e la batteriosi, che si combattono con prodotti rameici, le Lumache e Limacce che si combattono con Fosfato ferrico e le diffuse Nottue e cavolaie che si combattono con le piretrine.

5. Composizione e valore nutrizionale

La cima di rapa è molto apprezzata anche grazie al suo basso valore calorico, che è di 22 kcal su 100 g.

- La sua composizione chimica media è la seguente:
- 92% di acqua
- 2,9% di proteine
- 0,3% di lipidi
- 2% di carboidrati
- 2,9% di fibre

In 100 g di parte edule sono presenti inoltre 1,5 mg di ferro, 97 mg di calcio, 69 mg di fosforo, 225 µg di vitamina A e 110 mg di vitamina C, nonché un elevato contenuto di polifenoli.

6. Usi tradizionali in cucina

La cima di rapa è largamente utilizzata e molto diffusa nella cucina tradizionale di tutta la Puglia.

Viene consumata cotta e rappresenta l'ingrediente principale di numerosi piatti tipici della cucina pugliesi, tra cui si ricordano le famose "orecchiette e cime di rape" (e "strascinati e cime di rape"), "rape stufate col peperoncino", "fave e rape", "cime di rapa lesse condite con olio extravergine di oliva".

Altra specialità è la focaccia con rape e salsiccia.

Si preferisce l'uso di giovani esemplari, non più di 15 cm, per via del loro sapore meno amaro.