ALMA MATER STUDIORUM – UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Scuola di Lettere e Beni culturali

Master in Storia e Cultura dell'Alimentazione

TITOLO DELL' ELABORATO

La zuppa: sapori, culture, specchio del territorio. Il caso di Lucca

Candidato: Cristina Sorbi

Relatore: prof. Massimo Montanari

Anno accademico:

2024 - 2025

Indice

Introduzione.....	3
1 Cibo, identità e patrimonio	3
1.1 Cibo e identità	3
1.2 Cibo come patrimonio culturale	5
2 Storia della zuppa	7
2.1 Origine del lemma	7
2.2 La barbara zuppa.	9
3 Mille e una zuppa	13
3.1 Zuppe e pan molli.....	13
3.2 Rivalutazione della zuppa	16
4 Zuppe della Lucchesia: amalgama di sapori.....	17
4.1 Pane, olio e braschetta	17
4.2 L'importanza del fagiolo	18
4.3 Erbe ed erbi	21
4.4 Zuppe della Garfagnana e della Media Valle	22
4.5 Zuppe della piana: lucchese di magro e frantoiana	23
5 Zuppe frantoiane a confronto	25
5.1 Zuppa Compitese.....	25
5.2 Zuppa Paesana di Santa Maria del Giudice	26
5.3 La Zuppa di Aquilea: frantoiana di magro	28
Considerazioni	32
Bibliografia.....	33

Introduzione

Il proposito di questo lavoro è quello di mettere in luce, attraverso un semplice piatto della tradizione, il legame tra cibo e società, tra identità e alterità; l'intreccio indissolubile tra le proprie radici e l'inevitabile e spesso ignota contaminazione. Quando si parla di cultura non si può tralasciare l'importanza che ha il cibo da questo punto di vista, "Il cibo non è solo qualcosa da masticare (manducare, mangiare) ma assume significati personali e sociali, e richiede un'armonia di fondo con altri aspetti del comportamento umano" (Gaddi – Fragiaco - Iavazzo, 2013, VII). L'atto del cibarsi infatti porta con sé un bagaglio di memorie, riflessioni, stili di vita, aspettative, significati simbolici e diviene spesso un punto di riferimento legato ad un sentimento di appartenenza. Il "semplice piatto" a cui farò riferimento è la zuppa, una vivanda che sicuramente ha mille e mille maschere e personalità. Vedremo come essa possa esser piatto da tavole nobili imbandite di ogni ben di Dio o di pasti poveri, dove si cercava di mettere insieme ciò che era possibile "raggranellare" dagli scarti dei succulenti banchetti dei ricchi per gli abitanti delle città, o di quel che la natura offriva per chi viveva nelle campagne. Parlerò di contaminazione linguistica e non solo, cercando l'origine del termine zuppa e l'uso di esso nei ricettari di lingua italiana, accennando ad usi e costumi dei popoli dai quali ne abbiamo "assorbito" l'uso e il nome. Sarà la zuppa "povera", quella dei meno abbienti, quella che richiede a chi la prepara conoscenza, pazienza e fatica, la zuppa su cui mi soffermerò maggiormente, girovagando per la penisola italiana alla ricerca di quelle più strettamente legate al territorio, ai costumi, alla memoria. Un particolare spazio sarà dedicato alle Zuppe della Lucchesia che, dimenticate per un buon periodo, oggi ritornano sulle tavole di tutti e ci raccontano una storia.

La storia di legami, di fili intrecciati tra uomini e tra uomini e territorio.

1 Cibo, identità e patrimonio

1.1 Cibo e identità

Il cibo è cultura e la cultura è come un prodotto del telaio; mia nonna lavorava al telaio e io ricordo lo stupore con cui osservavo come ogni filo con il suo colore si intrecciasse con gli altri

a formare disegni meravigliosi. Tutti quei fili, che lasciati ognuno al suo destino altro non erano che semplici filamenti insignificanti, uniti agli altri, intersecati, intessuti, potevano dar vita a una cosa completamente nuova. Mi pareva una cosa straordinaria. E iniziai a pensare che tutto l'universo poteva diventar telaio, ogni essere vivente era quel filamento; fili erano le persone, fili le società, e solo intrecciandosi, scambiandosi, intessendosi potevano dar vita a nuovi mondi. Anche il cibo rappresenta quei fili nel telaio; ogni elemento combinato ad un altro crea delle preparazioni che non potrebbero aver vita senza questa interazione e ogni prodotto, ogni piatto, ogni pietanza porta con sé non soltanto una consistenza, un sapore, un colore nuovi, ma anche una storia, una cultura, un pezzo di vita.

Il cibo è cultura perché racconta la storia di un popolo e del suo cammino; il cibo è movimento, movimento continuo ed inesorabile. Un cibo può essere nel medesimo momento emblema di integrazione tra civiltà diverse e simbolo di identità culturale. E, se è vero che identitaria può essere anche la cucina individuale, frutto della creatività, della conoscenza, della capacità di un singolo individuo che cerca in un piatto da lui creato un segno di distinzione, il concetto di cucina identitaria richiama più spesso il desiderio di appartenenza, l'esigenza di ritrovarsi e, attraverso un piatto, una pietanza, di "sentirsi a casa" e di percepirsi parte di una collettività nella quale "rispecchiarsi". È in particolar modo la cucina "povera", quella del cibo direttamente reperibile, quella del recupero, il cuore della cucina identitaria; essa, infatti, porta con sé ingredienti, cotture, modalità di consumo che ricollegano al proprio passato, alle proprie origini. Un cibo non nasce identitario, lo diventa quando sorge il bisogno di ricordarlo, riconoscerlo, farlo conoscere e, attraverso esso, riconoscersi. E questo accade quando per vari motivi, siano essi figli di una scelta o di una necessità, da quel cibo ci si allontana. È allora che esso prende un significato e, spesso, anche una forma precisa che in origine probabilmente nemmeno aveva. E così un piatto, una pietanza insieme a tutto quello che le gira attorno, il modo di cucinarla, di consumarla, di dividerla, diventa elemento di identità culturale; un ponte verso le proprie radici: come se il suo profumo, il suo colore, il suo sapore fossero un codice che, senza parole, ci parla di noi, dei nostri avi, della propria terra. Così "il mangiare il cibo, i gesti, le ritualità connessi al consumo degli alimenti costituisce una lingua che non si può occultare e che riaffiora nelle situazioni più diverse e, in maniera impensata, quasi misteriosa" (Teti, 1998). Identitaria è ad esempio la cucina delle minoranze etniche, degli immigrati che ricercano nei piatti del paese di origine un'occasione di aggregazione tra di essi e un mezzo per affrancarsi dalle inevitabili contaminazioni con il "nuovo" territorio (come le numerose Little Italy nate nel continente americano).

Questa capacità che ha il cibo, attraverso il suo profumo e il suo gusto, di comunicare sensazioni

alla parte interiore dell'essere umano risvegliando emozioni e memorie, è espressa con poetica chiarezza da Marcel Proust:

“Quando, di un passato lontano non resta più nulla, dopo la morte degli esseri, dopo la distruzione delle cose, soli, più fragili ma più vividi, più immateriali, più persistenti, più fedeli, l'odore e il sapore rimangono ancora a lungo, come anime, a ricordare, ad attendere, a sperare, sulla rovina di tutto il resto, a sorreggere senza piegare, sulla loro stilla quasi impalpabile, l'immenso edificio del ricordo” (Proust:2020:37)

1.2 Cibo come patrimonio culturale

La nozione di cibo identitario porta con sé un altro concetto, quello di cibo come patrimonio culturale. È un concetto complesso questo, che chiama in causa nessi con la memoria, con la nostalgia, con la tradizione, ma anche con il territorio e il paesaggio, con la società ed il suo assetto politico ed economico. La patrimonializzazione del cibo porta quest'ultimo ad essere, al pari di un monumento o di una caratteristica ambientale, una vera e propria bandiera da far sventolare per dichiarare la propria “appartenenza a” e la propria unicità. L'UNESCO ha riconosciuto diverse tradizioni culinarie come patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Il patrimonio immateriale riguarda gli aspetti non tangibili di una cultura; le tradizioni, le cerimonie, i riti, religiosi e non, la musica, le danze popolari, il cibo e il modo di cucinarlo, presentarlo, offrirlo. La patrimonializzazione del cibo è dunque un processo di riconoscimento e valorizzazione delle tradizioni alimentari. Esso ha lo scopo di preservare ricette, tecniche di preparazione, prodotti alimentari tipici di un luogo o di una comunità per proteggere la diversità culturale ma anche per promuovere lo sviluppo locale. Secondo Galardini i beni immateriali sono connessi a quelli materiali, all'ambiente e a chi lo abita e la salvaguardia di tali beni rientra nelle politiche della valorizzazione e della gestione dei beni culturali del territorio. (Golino:2016).

È quindi chiaro che la patrimonializzazione del cibo non riguarda solo aspetti culturali in senso stretto. Il cibo identitario è connesso con aspetti sociali ma anche politici ed economici. La politica gioca un ruolo cruciale in tale processo; essa può portare a rafforzare il senso di appartenenza e coesione sociali, può stimolare l'economia locale e contribuire, attraverso i mercati, le fiere, e il turismo gastronomico, allo sviluppo economico di una comunità. Le politiche governative possono influenzare le economie alimentari attraverso regolamenti,

incentivi, campagne di promozione e programmi di sostegno: ne sono un esempio le denominazioni di origine protetta (DOP) e le indicazioni geografiche protette (IGP) che aiutano a valorizzare i prodotti alimentari tradizionali. Il cibo può addirittura diventare uno “strumento di diplomazia culturale” attraverso il quale promuovere la cooperazione e lo scambio tra nazioni e stimolare la consapevolezza di quanto ci si possa arricchire attraverso la conoscenza e l’incontro con la diversità (in questo caso culinaria). “Il cibo ha implicazioni economiche e politiche, non è un’idea astratta”, ricorda Alessandra Roversi, (Programme Officer alla Swiss Agency for Development and Cooperation) che spiega l’importanza del cibo come “elemento di comunicazione non verbale” e parla di “Gastrodiplomazia”, termine che Michele Fino, Professore Associato a Pollenzo di Diritto Romano e Diritti dell’Antichità, contrappone a quello di “gastronazionalismo” dove il secondo tende a vedere il cibo come elemento di divisione, mentre il primo lo promuove come punto di incontro, tra popoli e all’interno di un popolo stesso. (Cannarella 2022).

Tale patrimonio immateriale tramandato di generazione in generazione è in continuo mutamento, un mutamento dettato dall’interazione con i luoghi e con i tempi. Pertanto, il cibo inteso come bene immateriale è il cibo “pensato e maneggiato”, è il risultato dell’interazione tra la materia offerta da madre natura e l’azione dell’uomo, un rapporto che varia con lo spazio e con il tempo. «E, se il cibo diventa un’idea, la storia del cibo e della sua patrimonializzazione può essere considerata una storia delle idee, che descrive non tanto e non solo il cibo in sé, ma piuttosto l’uomo e la sua storia” (Campanini 2019:140). Sebbene si senta parlare di appartenenza e di identità come fossero mete, come identificassero confini ben definiti, a ben guardare l’identità non è, come viene spesso da pensare, un concetto rigido e fisso, non è una qualità intrinseca ad un elemento e di per sé immutabile; l’identità di un individuo, di un popolo, di una comunità è invece per sua natura mutevole e in continua trasformazione. Non esiste un’identità “pura”, scevra da contatti e contaminazioni. L’identità non si genera spontaneamente, essa si costruisce, piano piano, a strati; strati semiliquidi che si amalgamano proprio come quelli di una zuppa. Identità, radici, tradizione, sono espressioni che vediamo spesso andare a braccetto. Radici è una parola che porta con sé l’idea di immobilità, fissità, e, come spiega Maurizio Bettini, di una evoluzione verticale che nasce dalle “fondamenta” e in esse rimane, appunto, “radicata”. Ciò che noi siamo e quindi anche la tradizione alla quale ci sentiamo di appartenere è in realtà una fitta rete di culture, stili di vita, modi di relazionarsi e addirittura linguaggi che si intrecciano e si amalgamano e in un continuo fluire e mutare, fino a non riuscire più a distinguersi in modo chiaro e distintivo. In fondo la tradizione non è altro che un “passaggio di consegne” e in quanto tale sarà influenzato ed inevitabilmente alterato ad

ogni passaggio “di mano”. Maurizio Bettini, riguardo alla tradizione, ha una visione di “orizzontalità”, una visione in cui non si parla di radici ma di una miriade di fonti, ruscelli, torrenti, fiumi, affluenti e così via che «concorrono a formare un corso d’acqua maggiore, detentore del nome principale che designa quel complesso confluire di rigoli diversi». (Bettini 2011:41) Ed ecco che andare a caccia delle nostre origini ci conduce in sentieri lunghi e tortuosi e ci porta a comprendere che ciò che siamo adesso non è che una mescolanza di popoli, culture, narrazioni, miti.

2 Storia della zuppa

2.1 Origine del lemma

La minestra viene definita nel dizionario Treccani: “vivanda caratteristica della cucina italiana e dei paesi mediterranei, costituita generalmente di pasta o riso o legumi o verdure cotti in acqua e variamente conditi, che si mangia generalmente brodosa, meno spesso asciutta (dopo avere scolato il liquido)”.

Il termine “minestra” deriva dal verbo “ministrare”, a sua volta dal latino *ministrare*, ovvero “versare nel piatto”, “servire a tavola”: infatti il *minister* era il servitore (da “minus”, minore, in opposizione a *magister*, maggiore, maestro: anche se oggi queste due termini si sono scambiati di posizione e *maestro* è divenuto più minus del *ministro*). Dunque la minestra è una pietanza che deve essere servita, deve essere versata nel piatto dei commensali. Le altre vivande invece possono rimanere in mezzo al tavolo da dove ognuno ne prende la parte che desidera. Anche la zuppa in questo senso è “minestra” ed è quindi, come dice Massimo Montanari, un piatto “democratico” che si può “condividere ma non dividere” e della quale se ne può prendere una porzione più grande ma non “la parte migliore” (Montanari 2011:13) La zuppa ha però, tra le minestre, una caratteristica distintiva da cui deriva il suo nome, quella di non avere al suo interno riso o pasta ma pane; a fette, a tocchi, fresco, posato, abbrustolito, ma solo pane. Il termine zuppa richiama una storia di intrecci e connubi; deriva infatti dalla voce gotica “suppa” che vuol dire “fetta inzuppata”. La sua preparazione è costituita da pane (raffermo) immerso in un brodo; “la fetta di pane nel brodo ha la sua antenata in quella che sulle tavole signorili del medioevo, aveva la funzione di piatto, dato che vi mettevano sopra i pezzi di carne o d’altro cibo per i convitati. Le fette così insaporite erano poi destinate, cotte in acqua o brodo, al pranzo della servitù” (Guarnaschelli Gotti 2020: 1754).

Già prima della caduta dell'Impero Romano entrano nel latino imperiale (e già prima, in quello repubblicano) parole di origine germanica (paleo germanismi) “di poco successiva (del latino de VI secolo) è anche la zuppa, dal germanico suppa ‘fetta di pane imbevuta nel brodo’” (Frosini 2023:157,158); tra l’altro anche il termine brodo è di origine germanica. Ne notiamo l’uso nei ricettari medievali a partire dal milletrecento. *Nell’Atlante della Lingua e dei Testi della Cultura Gastronomica Italiana* si trovano tre varianti che riguardano la preparazione della zuppa a base di pane abbrustolito o ammollato; nella prima si parla di “Preparazione a base di pane ammollato in un liquido, con l’eventuale aggiunta di altri ingredienti” e di questa troviamo testimonianza in testi dei primi anni del 1300: “Postea cola aquam et reserva eam quia potes ibi sopam facere ad modum Gallicorum (Liber de coquina (A) 1308-1314 Napoli). Anche Sergio Lubello ci informa che “origine germanica (*SUPPA ‘fetta di pane bagnata nel brodo’) ha anche la nostra zuppa: già del latino tardo del VI secolo (SŪPPAM), è attestata in italiano (suppa / zuppa) dall’inizio del ’300, nel fiorentino Santà di Zuccherò del 1310: «E lli dee l'uomo dare brodetto di ghallina in suppa e vino bene temperato» (vedi TLIO, s.v.). Il significato di ‘minestra di pane affettato in brodo di carne, pesce o verdure’ vive nell’espressione proverbiale ancora in uso: se non è zuppa è pan bagnato” (Lubello 2023).

Tra le ricette di Maestro Martino¹ si trova la” Suppa de lacte de seme de canape” (Faccioli 1966:172) in cui vi sarà “del pane tagliato in fette bruscolate un poco, et per ordine a solo concerai in piattello o scudella le ditte fette di pane, buttandovi suso de quello lacte de la ditta semenza grado in grado secundo che andarai conciano il pane” ed ancora la “Suppa dorata”), anch’essa con pane ammollato: “Habi de le fette di pane bianco mondato che non habia corteccia, et fa le ditte fette siano quadre, un pocho bruscolate tanto che da ogni parte siano colorite dal foco”.(Faccioli1966:174)

Nel Vocabolario degli Accademici della Crusca dell’anno 1612 troviamo, tra le descrizioni delle preparazioni gastronomiche, la parola zuppa/suppa intesa come “pane zuppato nel vino o altro liquore” mentre nell’edizione del 1691 si ritrova con la dicitura “zuppa lombarda” definita come “un tipo di minestra” (Cialdini 2021).

Scorrendo l’elenco in *AtLiTeg* e andando avanti con i secoli, molte sono le preparazioni che prendono il nome di zuppa: “Una zuppa di brodo buonissimo, è pane sopra fine, è nel mezzo dua bellissimi picconi grossi lessati” (Atliteg, Ricettario della Santissima Annunziata ricetta p.19r) o “Un piatto di 12 cotornice bollite sopra zuppa di pane, ornate di cavolo fiore e tartufi è salsicca tagliata à mandorlette è altre paste” (Atliteg, Ricettario della Santissima Annunziata

¹ Martino de’ Rossi o Martino de Rubeis, detto Maestro Martino o Martino da Como, fu famosissimo cuoco del secolo XV; il suo “Libro de arte coquinaria” è considerato un caposaldo della letteratura gastronomica italiana.

ricetta 140r). In *La Nuovissima Cucina Economica* leggiamo: “È l’istesso che far insaporire sulle ceneri calde il pane per le zuppe, o altre vivande con brodo, o salsa” (Atliteg, *La Nuovissima Cucina Economica* 1814 Roma, p.viii).

Le zuppe che abbiamo citato fanno parte dei ricettari del periodo medievale e rinascimentale, ricettari scritti per i cuochi che dovevano allestire pranzi per i grandi signori; sono zuppe ricche di ingredienti di ogni sorta, anche molto diversi tra loro, come volatili, selvaggina, zucchero, spezie, e pane, probabilmente pane bianco. Di una zuppa semplice, leggera, “di magro” ne troviamo però attestazione nel *Regimen Sanitatis Salernitanum* (Regola sanitaria salernitana),. È un trattato didattico in versi latini redatto nell’ambito della Scuola Medica Salernitana nel XII-XIII secolo, che compendia i precetti igienici dettati dalla Scuola Medica Salernitana e offre i rimedi giusti per ogni sofferenza. Tale trattato dedica un versetto a questa salubre vivanda, ritenuta fonte di benessere: “Dalla zuppa hai quattro effetti:/gli occhi aguzzi, i denti netti/al mancante essa provvede, /Essa leva quel ch’eccede” (Magenta 1835:29) In tempi più vicini a noi i cuochi, anche quelli delle tavole signorili, iniziano a preparare zuppe sempre ricche ma meno opulente e dimostrative: un esempio ne sono le ricette de “*Il cuciniere moderno*” di Pietro Santi Puppo². In “*La scienza in cucina e l’arte di mangiar bene*”, opera rivolta alle famiglie della penisola dove Pellegrino Artusi mira a unificare le diverse tradizioni culinarie italiane, non mancano svariate ricette di zuppa, da quelle molto ricche come, ad esempio, la “zuppa alla Stefani” (Artusi 1997:84) o la “zuppa piena” (Artusi 1997:72) a quelle più semplici e popolari come la “zuppa di lenticchie” (Artusi 1997:89) o la “zuppa toscana di magro alla contadina” (Artusi 1997:87). Agli inizi del millenovecento, la zuppa inizia ad apparire in ricette come piatto di recupero; nel ricettario di Petronilla³ le zuppe sono piatti che servono ad utilizzare li scarti, anche del pane, e a cucinare ricette appetitose con il poco che si trovava in dispensa nei tempi di guerra: “avete in casa un po' di pane stantio? Allora affettatelo e abbrustolitelo sulle brage, o tagliatelo a cubetti e abbrustoliteli nella padella di ferro, e fette o cubetti versateli nella zuppiera” (Petronilla 1943:8).

2.2 La barbara zuppa.

Ritornando all’origine della parola diviene chiaro quindi che questo tipo di vivanda e il modo di consumarla sia stata “importata dai barbari” di origine germanica e celtica, durante il periodo dei loro scontri e incontri con le popolazioni romane. La mescolanza tra popoli germanici e

² Pietro Santi Puppo, cuoco di Palazzo a Lucca nella seconda metà del 1700.

³ Amalia Moretti Foggia (1872-1947) medico e giornalista, con pseudonimo di Petronilla curò la rubrica "Tra i fornelli" su "La Domenica del Corriere"

popoli latini porta contaminazioni da ambo le parti negli usi e costumi, nell'alimentazione e nel linguaggio. Ed ecco che prende campo, da un certo periodo in avanti, il nome zuppa ad indicare preparazioni "brodose" simili a quelle che prima avevano nomi che richiamavano l'ingrediente principale:" rispetto "all'evoluzione storica dell'impiego del brodo [...]la fetta di pane inzuppata segue le "bollite" di farine, di cereali interi o di legumi che erano il cibo delle plebi dell'antica Roma" (Guarnaschelli Gotti 2020:1754). Nell'antica Roma, infatti, i piatti a base di brodo con cereali e legumi erano comuni e avevano nomi specifici. Uno dei più noti era la "puls", una sorta di polenta fatta con farina di farro cotta in acqua o latte.

"Che questo fosse il piatto nazionale dei Romani è confermato dall'appellativo di Plauto, che chiama i romani, utilizzando un termine greco, pultiphagonides, ossia "divoratori di polta". Plinio il Vecchio, a sua volta, chiarisce che i Romani per lungo tempo non conobbero il pane e vissero esclusivamente di polta. Esisteva anche un bollito di orzo, che peraltro veniva riservato agli schiavi e ai soldati" (Jori 2016:58).

I "mangiatori di carne" pare si nutrissero anche di zuppe che preparavano unendo assieme cereali, legumi, verdure e carne in recipienti di terracotta o anche in contenitori fatti con pelle di animali. Nei loro territori venivano coltivati vari tipi di cereali, tra cui avena, segale, farro e spelta, molto apprezzati per il loro valore nutrizionale e poi l'orzo, usato soprattutto per fare il pane e la birra. Tali popolazioni utilizzavano la schiuma della birra come lievito, un metodo che conferiva al loro pane una particolare leggerezza.

Roger Osborne, In "*Civiltà, una nuova storia del mondo occidentale*" scrive che la loro dieta consisteva principalmente nei prodotti dell'agricoltura. L'orzo e il grano erano i prodotti agricoli più comuni e venivano utilizzati per cuocere un certo tipo di pane piatto e per la produzione della birra. I Celti erano una società in gran parte agricola che aveva disposizione due ricchezze, elementi di un paesaggio molto difforme da quelli abituali nel Mediterraneo: la prateria e la foresta. La zuppa era la base dell'alimentazione quotidiana delle popolazioni Germaniche e sicuramente una delle vivande più consumate dai Celti: un alimento caldo che riempiva la pancia apportando anche sali minerali e vitamine. I territori di quelle popolazioni erano ricchissimi di legna da ardere e quindi potevano permettersi di mantenere il focolare acceso tutto il giorno; sopra di esso stava un calderone appeso ad una catena. Soprattutto nelle cucine gallo-romane si trovava il grande paiolo d'origine celtica con la sua singolare sospensione a catena e cremagliera, che è poi sopravvissuto in una forma perfezionata fino ad epoca recente, e che si trovava appeso ai camini delle case dei contadini anche nelle nostre campagne:

“Ogni giorno il brodo, costituito in prevalenza da radici, rape, erbe di campo, ossa e parti di scarto animali ed acqua, veniva arricchito con ingredienti nuovi: un pezzo di selvaggina o un piccione, un pezzo di carne salata, un cavolo o altre verdure o erbe selvatiche. Gli ingredienti venivano progressivamente messi a cuocere sempre nello stesso calderone, con aggiunta di acqua, e non veniva svuotato se non poche volte all’anno” (Lamon- Sperandio 2017)

È interessante ricordare che nella tradizione Celtica uno dei simboli più ricorrenti è proprio il Calderone dell’abbondanza: un antico simbolo che rappresentava il grembo della Dea e dal quale sgorgavano fiumi di frutta, selvaggina, latte e idromele. Una delle principali divinità della mitologia celtica era proprio il Dagda i cui attributi principali erano una grande clava, che poteva sia uccidere che riportare in vita, e un gigantesco calderone capace di produrre una quantità inesauribile di cibo.

Nel *De bello gallico* Cesare racconta che la dieta dei popoli Germanici era basata principalmente sul consumo di latte, formaggio e carne, e che erano del tutto disinteressati alla coltivazione dei campi. Questa descrizione non coincide esattamente con quella che ne fa Strabone dalla quale si evince che la Gallia produceva molto frumento miglio e ghiande e, ancora, che nessuna parte di quella provincia era lasciata oziosa, se non dove paludi e boschi impedivano di coltivare. Anche Pomponio Mela, geografo latino del I° secolo, ci racconta di una Gallia fertile di grano e foraggio. E ancora Plinio, in *Naturalis Historia* sottolinea che la farina gallica è ricercata per la sua bianchezza e per la sua resa e attribuisce la leggerezza del pane all’utilizzo della schiuma della birra di grano come lievito. L’alimentazione gallica si basa sui cereali, dei quali vengono spesso ritrovati delle glume (frammenti di spiglette) e dei chicchi carbonizzati in numerosi siti archeologici. “La loro cucina era molto equilibrata, e le zuppe sono un classico della cucina gallica e che fossero nobili o contadini erano in grado di variare molto bene i loro pasti.” (Erba 2019).

2.3 Zuppa in arte e in letteratura

La zuppa non è un soggetto molto rappresentato nella pittura. Il motivo potrebbe essere quello della difficoltà nella rappresentazione: facile riprodurre l’immagine di un raviolo o di un volatile arrosto che fa bella mostra di sé in un decoroso vassoio. Credo però che non sia solo questa difficoltà a far sì che venga raramente rappresentato un piatto di zuppa ma anche il fatto

che tale vivanda non è tra quelle che donano valore e prestigio ad una tavola imbandita. Pablo Picasso nel 1903 durante il periodo blu, produce un dipinto intitolato “La zuppa”. In esso una donna anziana offre la zuppa ad una bambina o dalla bambina la riceve: ambedue hanno uno sguardo triste. Non si sa se siano madre e figlia o perfette sconosciute, non si capisce bene chi offre e chi riceve ma in ogni caso il pittore sembra voler rappresentare un atto di carità attraverso il dono di un pasto caldo.

Anche in letteratura, secondo quanto ho potuto constatare, raramente protagonista è il piatto di zuppa e, quando viene menzionato, esso facilmente sta lì a sottolineare il concetto di semplicità, di povertà, spesso di miseria e anche di fame. Se pensiamo al racconto di Boccaccio nel paese di Bengodi, a stimolare l’acquolina in bocca vi sono montagne di formaggio e maccheroni, non scodelle di minestra o zuppa. Nei racconti di Lorenzo Viani⁴ ad esempio, si incontrano piatti pieni di “tordelli” ad accompagnare storie di feste, di osterie e di allegre brigate, mentre la zuppa la troviamo a sottolineare un ambiente “sdrucito”, povero, sia materialmente che culturalmente: “La zuppa che la donna aveva scodellata, calda fumante, pareva un impalpo di libri condito con olio di pesce. Le croste del pane bozzigliavano come cartone rinvenuto nell’umido” (Viani 1943:36). Vasco Pratolini per descrivere la situazione economica precaria in cui si trovava a vivere la gente del quartiere di Santa Croce ricorre a questa pietanza: “aggrappati disperatamente ai nostri cenci, alla nostra zuppa di cavolo, o lunghi distesi nella mota, irreparabilmente” (Pratolini 1982:46).

Ne “*Il cavaliere inesistente*” l’ingenuo buffone Gurdulù, assegnato come scudiero ad Agilulfo

“era sbrodolato di zuppa di cavoli dalla testa ai piedi, chiazzato, unto, e per di più imbrattato di nerofumo. Con la broda che gli colava sugli occhi, pareva cieco, e avanzava gridando: – Tutto è zuppa! – a braccia avanti come nuotasse, e non vedeva altro che la zuppa che gli ricopriva gli occhi e il viso”. (Calvino 1990:56)

Nelle pagine di Idelfonso Nieri⁵ la zuppa di cavoli e fagioli rappresenta la tavola di un contadino “povero scannato” che lamentandosi con un prete invidiando il suo stato si sente rispondere:

“Tu, là fra le undici e mezzo giorno, te ne vai a casa con un appetito signorile che roderesti anco i chiodi; trovi [...]la zuppa coi suoi cavolini teneri teneri ch’è un desio a vederla fumante a quel modo. [...]io invece [...] una gallinaccia vecchia, [...] una striscia di

⁴ Lorenzo Viani (Viareggio 1882 lido di Ostia 1936) è stato un pittore, incisore, scrittore e poeta italiano considerato uno dei massimi esponenti dell'espressionismo italiano

⁵ Idelfonso Nieri letterato e filologo lucchese (Ponte a Moriano, 1853 – Lucca 1920)

vitellaccia, [...] Vedi che fra te e me non c'è neanche il confronto, e tu mi vorresti invidiare!!» (Nieri 1908:72).

La zuppa è anche simbolo di accoglienza e inclusione in molte storie e soprattutto in molte favole; una fra tutte la “*Zuppa di sasso*”⁶. Nella versione di Anais Vaugelade⁷ è una storiella semplice i cui protagonisti sono alcuni animali. È un racconto per bambini ma utile anche agli adulti per risvegliare una sopita sensibilità e il senso dell'accoglienza. La preparazione della zuppa di sasso, che nessuno conosce e ha mai assaggiato, non è altro che un “pretesto” per far riunire tutti insieme e riscoprire il piacere della compagnia altrui. E infatti, il porcello prima, poi il cavallo, l'oca, la capra, la pecora e il cane, si ritrovano a condividere la zuppa a casa della gallina. Ognuno, superando pregiudizi e diffidenza, aggiunge la sua propria ricchezza, “insaporendo” così la “zuppa di tutti”. Anche nel romanzo *I Miserabili* di Victor Ugo la zuppa diventa simbolo di accoglienza e di apertura quando, nella dimora del vescovo Monsignor Myriel, la signora Magloire fa accomodare Jean Valjean, uscito di prigione e molto affamato, davanti ad una fumosa zuppa fatta con acqua e olio, pane e sale.

3 Mille e una zuppa

3.1 Zuppe e pan molli

Abbiamo già visto che non tutte le zuppe rappresentano il territorio; alle mense dei signori, soprattutto nel medioevo e nel Rinascimento, il cibo diventa protagonista della rappresentanza e incontriamo zuppe di una ricchezza inaudita. Brodi di ogni genere contenenti un numero spropositato di ingredienti provenienti da ogni dove, sprofondati o galleggianti. Il cibo in tali mense non aveva il compito di riempire pance affamate né quello di soddisfare il bisogno di sentirsi legati o parte di un territorio; il cibo era invece uno dei tanti modi di dimostrare sfarzo e potere e se esso parlava di terre lontane tanto meglio, centrava ancor più l'obiettivo. Nella biblioteca statale di Lucca fra le carte di Cesare Lucchesini è conservato il Manoscritto n.743 dal titolo “nota delle vivande dei pranzi degli Anziani, 1783-1795” (Giovannini 1987:19). Gli

⁶ Nel 1720 viene pubblicata per la prima volta *Soupe au Caillou* (Madame de Noyer) ; apparizione in forma scritta di una delle rivisitazioni del racconto popolare di origine ungherese *A kőleves*, già da tempo tramandato oralmente, dove il protagonista è un povero soldato affamato e in ritorno dalla guerra che, con l'espedito del sasso, riesce ad ottenere del cibo da una vecchia e curiosa signora.

⁷ Vaugelade, Anais, autrice e illustratrice francese

anziani⁸ durante la loro carica, che durava due mesi, avevano l'obbligo di risiedere per tutto il periodo, sia di notte che di giorno, nel Palazzo sede ufficiale del governo. Era dunque necessario un servizio di cucina; il cuoco presentava ogni giorno la nota delle vivande ai due anziani che a ciò sovrintendevano (gli arcideclini). Da tali note risulta che uno dei piatti spesso presenti era proprio la zuppa: ogni martedì, giovedì e domenica, con poche eccezioni, una zuppa apriva il pranzo. Il termine zuppa non deve però trarci in inganno, non erano certo "minestre di recupero" erano invece piatti raffinati, elaborati e ricchi; la zuppa di fagioli appare una sola volta in tutto il periodo preso in esame.

Nelle campagne le zuppe non erano certo caratterizzate da tanta opulenza e raffinatezza. Nonostante ciò, nei periodi di carestia i poveri che abitavano le città erano sicuramente meno fortunati dei poveri delle campagne: le difficili e faticose condizioni di vita non impedivano di trovare un tozzo di pane di grano, di miglio o di castagne, da inzuppare in un liquido insaporito da ciò che si trovava nei campi, colti e incolti.

La zuppa è uno di quei fili che si intrecciano nel telaio della cultura; essa prende dimora in ogni luogo assumendo la forma e la sostanza che il luogo stesso le può riservare; non esiste regione d'Italia che non abbia una zuppa dalla quale si senta rappresentata. E anche se ormai il termine zuppa viene usato per indicare una qualsiasi preparazione in brodo, più o meno densa, in realtà dovremmo usarlo, per rispettare il suo originario significato, solo per le preparazioni che contengono pane.

Di zuppe che servivano a sostenere, a metter qualcosa "sotto i denti", a riempire la pancia dopo una giornata di lavoro faticoso, a sfamare masse di bambini che scorrazzavano scalzi per le campagne, ce ne sono in tutto il pianeta. Ogni regione della nostra penisola ne conta a decine. Se andiamo a vedere nel *Grande Dizionario Gastronomico Italiano* ne troviamo una lunghissima lista. Ognuna di esse rappresenta un preciso e determinato territorio con i propri prodotti e i propri modi di essere, perché la zuppa "del popolo" non è un piatto che nasce per esser sfoggiato, è un piatto schietto, che origina dalla spontaneità del momento: in essa si mettono le cose della propria terra, quelle intorno a noi, che rappresentano e raccontano il proprio ambiente. E girovagando in lungo e in largo per lo stivale ne troveremo di diverse varietà. Incontriamo la Zuppa Valpellinese, tipica della Valle d'Aosta i cui ingredienti sono pane raffermo, fontina e brodo di cavolo verza; la Zuppa di lenticchie di Castelluccio in Umbria, e molte altre, anche molto molto povere, che oggi sono diventate un piatto distintivo. Alcune di esse, ormai forse in via di estinzione, sono molto rappresentative per la loro aderenza al

⁸ Il Consiglio degli Anziani presente nell'ordinamento del Comune di Lucca dal secolo XIII era composto da nove Anziani e un Gonfaloniere.

territorio e alle usanze del luogo in cui nascono. Interessante è l'Acquasale, tipico piatto della Basilicata, regione della quale si legge nell' *Inchiesta Jacini* del 1877: "La minestra ordinaria dei contadini è costituita da pane bollito con sale, olio, peperoni secchi. Il pane è tanto pesante, duro, malcotto che spesso i contadini devono spunzarlo, cioè, bagnarlo, o metterlo a pezzi nell' acquasale, cioè acqua bollita con sale, olio, prezzemolo, aglio e cirasedda" (Minerdo_Novellini 2009:23).

Un altro esempio di zuppa in cui protagonisti sono i prodotti che offre la propria terra è la zuppa di lenticchie di Santo Stefano di Sessano (prodotto autoctono che cresce a mille metri di quota divenuto presidio slow food); esse vengono fatte bollire con qualche spicchio di aglio e un po' di olio poi, una volta cotte si uniscono in una scodella a fette o tozzetti di pane abbrustoliti.

Una variante della classica zuppa è il pancotto; lo troviamo, con piccole differenze, in ogni regione italiana. Esso è un tipo di zuppa dove, come si evince dalla parola stessa, il pane raffermo non viene semplicemente inzuppato, intriso nel liquido, ma viene cotto in esso insieme a pochissimi ingredienti. In alcune ricette si aggiungono grassi animali come nel pancotto lombardo, dove il pane viene messo a bagno nel brodo e una volta intriso viene cotto con grassi e verdure aromatiche fino a ebollizione. Il pancotto toscano prevede invece un soffritto, in olio, di odori e verdure di base, aglio, sedano, carota e cipolla a cui si aggiunge acqua salata e pane raffermo; si cuoce tutto assieme.

La Toscana ha, da sola, un gran numero di varianti di zuppe nate per non sprecare gli ingredienti avanzati o per migliorare il gusto e la forma di quelli non proprio eccellenti.

Un esempio è la zuppa di pesce che a Livorno (e poi su tutta la costa toscana) prende il nome di cacciucco. Termine interessante e avvolto da molte leggende ma che può suggerire l'idea che la varietà di pesci presenti nel cacciucco simboleggi la diversità etnica della popolazione livornese. Un'idea che trova supporto nell'etimologia della parola, che, spiega l'Accademia della crusca, deriva dal turco küçükli.

Altra zuppa di recupero quasi in estinzione del territorio toscano è "il carcerato", una zuppa del territorio pistoiese; tale pietanza nasce per riutilizzare i tagli meno nobili del bovino come le interiora (stomaco e intestino) che, tagliate a pezzetti e lessate per un paio di ore in acqua salata con gli odori, vengono poi versati con il loro brodo di cottura sopra fette di pane indurito dal tempo. Un aneddoto racconta che la nascita del piatto sia dovuta alla vicinanza fra il macello della città e le carceri, separate solo dal torrente Brana in cui erano gettate le interiora degli animali, non commercializzabili. I carcerati chiesero e ottennero la destinazione delle frattaglie dando vita a questa nuova zuppa.

Ormai famosa e ricercata è invece la pappa al pomodoro, piatto che si trova in molte zone della Toscana; il pane viene cotto con olio e aglio e profumato con foglie di basilico; il pomodoro ne è l'irrinunciabile base. Piatto simbolo della cucina regionale, la Pappa al pomodoro, divenuta celebre metafora dell'insurrezione studentesca con Gianburrasca⁹, è proposta praticamente tutto l'anno, anche quando non è stagione di pomodori; nel qual caso si usa la conserva che, in tempi remoti, le donne preparavano bollendo i barattoli pieni di pomodori nelle "massaie". Il pane usato è tassativamente quello toscano "sciapo".

3.2 Rivalutazione della zuppa

La zuppa ha attraversato un periodo in cui il suo valore non veniva granché riconosciuto. Lo attestano alcuni modi di dire che ne sminuiscono il merito attribuendole il significato di miscuglio senza senso: "far tutt'una zuppa", o di cosa senza personalità: "se non è zuppa è pan bagnato", o di poco conto: "sempre la solita zuppa". Ma negli ultimi decenni è tornata alla ribalta e viene onorata attraverso feste, festival, sagre in ogni angolo dell'Europa. Ci sono addirittura zuppe che sono diventate famose e che sono state riconosciute patrimonio dell'UNESCO come, ad esempio, la Soupe Joumou di Haiti (zuppa di nome ma non di fatto per la mancanza del pane), simbolo della lotta per l'indipendenza e contro la schiavitù¹⁰.

La zuppa diventa, nel nostro millennio, un simbolo di rispetto dell'ambiente, di lotta contro lo spreco, di integrazione. Si pensi al Gran Festival Internazionale della Zuppa che si tiene ogni anno a Bologna. O alla World Disco Soup Day, nata nel 2016 a Berlino ad opera della comunità Slow Food come "zuppa di protesta"; è una giornata in cui si combatte, a ritmo di musica, contro lo spreco alimentare: i giovani attivisti raccolgono le verdure che andrebbero sprecate dando loro nuova vita in una gustosa "Disco Soup" che viene cucinata e consumata tra balli e canti.

In questa ottica di sostenibilità ambientale e sociale e di valorizzazione del territorio nasce l'attenzione verso la zuppa anche da parte del PIC, Piano Intercomunale del Cibo (detto Piana del Cibo)¹¹ il cui obiettivo è quello di combattere lo spreco e la povertà alimentare e anche

⁹ Romanzo scritto da Vamba nel 1907 e pubblicato prima a puntate su *Il giornalino della Domenica* tra il 1907 e il 1908, poi in volume nel 1912.

¹⁰ Si narra che il 1° gennaio 1804 Dessalines firmando ufficialmente l'Atto dell'Indipendenza della Repubblica di Haiti, abbia incitato la popolazione a festeggiare con la soupe joumou, fino a quel giorno destinata solo ai coloni e alle persone libere

¹¹ La "Piana del Cibo" è la prima Politica Alimentare Intercomunale (IFP) italiana. Costituita il primo gennaio 2019 come iniziativa di gestione coordinata e partecipata delle politiche del cibo tra i Comuni di Lucca, Capannori, Altopascio, Porcari e Villa Basilica (Il comune di Lucca non ne fa più parte) Il progetto ha l'obiettivo di creare un approccio più integrato ed efficace alla politica alimentare, con particolare attenzione a questioni

favorire la biodiversità e la salute del territorio. Tra le azioni concrete messe in campo dal comune di Capannori, attore particolarmente attivo nel progetto insieme ad altri operatori, vi è l'attivazione di laboratori dedicati alla "dieta antinflazione" e all'educazione alimentare nelle scuole : ecco che la zuppa può avere un parte importante perché rappresenta un piatto sostenibile (si può fare con ciò che offre il proprio territorio), dinamico e "socialmente rispettoso" (può variare al variare delle stagione, delle zone, ma anche dei gusti di chi la prepara o consuma senza perdere la propria identità) ed anche formativo (perché racconta le ricchezze della propria terra ma anche il duro lavoro di chi la coltiva). Nell'ambito di questa ricerca durante il mio tirocinio sono stata incaricata di fare una ricerca sulle zuppe della Lucchesia. Ho cercato di valutarne la sostenibilità ambientale e sociale ma anche di riscoprirne la storia, l'evoluzione, gli aspetti di contaminazione derivanti dall'incontro con culture diverse e con prodotti provenienti da mondi lontani e la capacità di creare integrazione.

4 Zuppe della Lucchesia: amalgama di sapori

4.1 Pane, olio e braschetta

La zuppa della Lucchesia, sia essa frantoiana, di grasso o di magro, è un piatto cosmopolita. All'interno di questo miscuglio colorato vi sono ingredienti che hanno le loro antiche radici nel territorio lucchese e altri che provengono da mondi lontani e che si sono molto ben integrati; vi sono prodotti che nascono spontanei nel verde delle colline ed altri che devo esser coltivati con cura e pazienza; ortaggi che hanno bisogno di una lunga cottura ed altri che devono a mala pena sentire il calore; ma tutti, proprio tutti, insieme nello stesso brodo, ognuno mantenendo la propria caratteristica e peculiarità, sono indispensabili per la buona riuscita del piatto.

Iniziamo dal pane. La piana di Lucca è piuttosto famosa per il suo pane. Se il pane è simbolo dell'accoglienza e dell'ospitalità lo è o sicuramente anche la zuppa. A tal proposito è interessante citare la storia del calderone di Altopascio. In questa piccola cittadina della provincia di Lucca, tutt'oggi famosa per il suo pane apprezzato e ricercato in tutta la piana, nel Medioevo vi era uno dei più grandi "Spedali" d'Europa ad accogliere i viandanti. Sembra che essi trovassero in questo luogo sempre, a qualunque ora, una buona calda zuppa. "Qui, infatti, i viandanti sani si riposavano e qui talvolta consumavano i pasti, [...] dove ogni giorno era messa a bollire per i

come l'accesso a un'alimentazione sana e sostenibile, la riduzione degli sprechi alimentari e il sostegno ai produttori alimentari locali.

“signori poveri” il “calderone” divenuto tanto proverbiale nell’occidente cristiano che lo stesso Boccaccio volle ricordarlo” (Andreucci -Lera 1970:96). Quel pentolone sarà infatti immortalato da Boccaccio quando racconta che Guccio Imbratta, servo di Frate Cipolla, aveva un cappuccio con "tanto untume che avrebbe condito il calderon d’Altopascio” (Boccaccio1927:28). Riecheggia lo stesso concetto di accoglienza, di “calore”, di ospitalità vera e propria, in un modo di dire in uso nei tempi passati nelle campagne lucchesi quando nelle case, verso l’ora di cena, giungeva un ospite inaspettato: “è cresciuto un frate; brodo lungo e seguitate”. Ritornando al pane, ingrediente fondamentale per fare la zuppa, quello di Altopascio è oggi un prodotto storico della Lucchesia, realizzato con un particolare processo di produzione che lo rende unico. Viene prodotto senza sale e senza utilizzo del lievito, perché la tradizionale ricetta, fatta risalire al lontano Medioevo, prevede la preparazione della concia: un impasto speciale che solo i panifici della Lucchesia e le casalinghe hanno saputo mantenere segreto nel tempo. Come il pane di Altopascio anche il classico Pane Toscano “sciapo”, cioè senza sale (che ha ottenuto la DOP) è particolarmente adatto per la zuppa, sia per il suo sapore delicato, sia per la sua capacità di conservarsi a lungo, sia per la particolare consistenza della mollica capace di assorbire bene il brodo, senza disfarsi.

Il cavolo nero riccio o braschetta è un altro degli ingredienti senza il quale non si può parlare di autentica zuppa lucchese. Un ortaggio molto amato nel territorio della Lucchesia per il suo sapore intenso che tende all’amarognolo e si sposa perfettamente con il gusto dolciastro dei fagioli. È una brassicacea che cresce bene in queste zone grazie al tipo di terreno ma anche al pedoclima: la vicinanza delle montagne favorisce uno sbalzo termico che ne migliora la qualità delle foglie.

Altro ingrediente della zuppa è l’olio d’oliva. Lucca è circondata da dolci colline dove da tempi remoti vengono coltivati gli olivi. Quasi ogni famiglia che abitasse in campagna aveva un tempo un piccolo appezzamento adibito a uliveto dove tra la fine di ottobre e gli inizi di dicembre si riunivano almeno tre generazioni per raccogliere quel frutto tanto prezioso. Le olive raccolte venivano portate al frantoio dove ne uscivano sottoforma di un liquido denso, verdognolo e profumatissimo, ideale per condire un buonissimo piatto di zuppa. L’olio “novo”, quello appena franto è l’ingrediente che dà il nome alla zuppa Frantoiana.

4.2 L’importanza del fagiolo

Oltre al nome (dal gotico suppa) a tradire le sue “tresche” con altre culture vi è un ulteriore aspetto in questa zuppa: l’imprescindibile presenza del fagiolo. Vero è che nel caso del nome

(zuppa) si può parlare di “integrazione di culture” mentre nel caso di questo legume più che integrazione si tratta di “assunzione”, di acquisizione di un elemento nuovo e sconosciuto. Non esiste zuppa lucchese se non vi sono i fagioli. E, si badi bene, non un fagiolo qualsiasi ma il fagiolo “lucchese”. È capitato anche a questo legume, come ad altri prodotti venuti da lontano, di aver trovato lungo il suo cammino migratorio dal continente di origine, una terra accogliente e fertile in cui crescere e “fare famiglia” tanto da dimenticare la propria provenienza. Arrivato dalla lontana America è stato introdotto, accolto e adottato "come un figlio proprio" tanto da divenire un prodotto identitario che rappresenta la Lucchesia. I fagioli del genere *Phaseolus* si sono diffusi ovunque soppiantando il gruppo del mondo antico¹², in quanto si sono dimostrati più facili da coltivare e più redditizi. In alcune zuppe frantoiane lucchesi vi è anche la presenza della patata e del pomodoro (una piccola quantità del suo concentrato) due prodotti “contaminanti” che, come il fagiolo, hanno origini nelle lontane Americhe, ma sono stati, con un tempo e una pazienza più lunghi di quelli del loro fratello, accettati e integrati. In tutto il territorio lucchese questo prodotto divenne di fondamentale importanza nell’alimentazione quotidiana della popolazione locale, soprattutto per la gente del contado, fino alla seconda metà del 1900 quando, con l’avvento del “miracolo economico”, iniziò a perdere rilevanza.

Nel 2003 è stato presentato all’ARSIA - Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l’Innovazione nel settore Agricolo-Forestale - un progetto di “Recupero e valorizzazione dei fagioli della Lucchesia” dall’Associazione Agricoltori Custodi che da anni opera in Toscana per il recupero e la valorizzazione delle varietà a rischio di estinzione. La sezione di Lucca dell’Associazione è riuscita a individuare ben diciassette varietà di fagioli tipici dell’area lucchese. Si tratta di fagioli non più presenti sul mercato (lo sono stati in tempi passati) ma che suscitano grande apprezzamento dal punto di vista organolettico. Questa ricerca ha permesso di documentare che l’importanza dei fagioli nella cultura locale ha origini abbastanza lontane nel tempo e si è mantenuta viva fino ai primi decenni del 1900: in quel periodo venivano addirittura commercializzati sui mercati delle province limitrofe, in particolare Livorno, Pisa e Firenze.

In *Le pratiche della campagna lucchese* dell’anno 1846, il marchese Antonio Mazzarosa, fa riferimento alla coltura dei fagioli ed elenca un discreto numero di varietà, con notizie sulle tecniche colturali, sulle rese e sui risultati economici attesi da questa attività agricola. Nello Statuto della comunità di Fiantone del 1752 si legge: “ciascheduna persona, che abita [...] sia tenuta a seminare a proporzione del terreno, che possiede di proprio, o conduce d’altri una

¹² Prima veniva usato il fagiolo “dall’occhio”, chiamato così per la macchia scura che il seme nella parte in cui è attaccato al baccello. Appartenente alla specie vigna unguiculata originaria dell’Africa, arrivò in Europa circa nel 300 a.C. ed era ben conosciuto da Greci e Romani.

porzione di fave, e peselli, e fagioli con pena alli mancanti, e neglienti di £. 3.15” (Bartoli - Turchi 2008:10). Molte varietà di fagioli venivano seminati, coltivati e raccolti insieme al granoturco (come nelle terre da cui provengono). I poveri che non avevano un appezzamento proprio o in consegna, coltivavano i fagioli lungo le sponde del Serchio, nelle “ghiaie”, un terreno “di nessuno e di tutti” limitandone i confini col simbolo di una croce disegnata sul terreno per identificare il proprio pezzo di terra: “I terreni così disposti li chiamano fagiolaie[...] Questa coltivazione è di non piccola ripresa per i poveri del comune[...] I fagioli che seminano nelle ghiaie sono tutti bianchi[...] quelli che seminano con granoturco sono più piccoli, di buccia più dura e di colore brizzolato”(De Stefani 1984:50).

I fagioli erano una risorsa nutriente ed energetica per grandi e per piccini, e ai bambini piacevano molto sia per il sapore sia per la forma che permetteva loro di maneggiarli e di giocherellarci.

“Nemmeno per lo svezzamento dei bambini c’erano trattamenti speciali. [...] Sul carrettino di legno con le ruote e il cerchio col fermabbraccia, dove li mettevano in piedi per fare i primi passi, vi era una cassetta che riempivano di fagioli cotti, che chiamavano pippi, dei quali i bambini erano ghiottissimi e servivano loro per cibo e per passatempo” (Dell’Aringa 1981:17).

Tra di essi, il fagiolo rosso di Lucca, che rischiava l’estinzione a favore di fagioli più redditizi, è stato riconosciuto come presidio Slow Food, grazie all’impegno dei produttori locali che hanno investito nella coltivazione di questo legume con metodi tradizionali.

Il rosso di Lucca è protagonista per eccellenza della zuppa lucchese di magro e della frantoiana:

“Una cena molto comune era la zuppa [...] - Durante l’inverno usavano i fagioli rossi [...] cavolo nero, cipolla, sedano, zucca invernale, altre erbe selvatiche a piacimento e un pesto di lardo di maiale e aglio per condito. Il tutto lo versavano in una zuppiera piena di fette di pane di granturco e lo lasciavano riposare un’ora prima di mangiarlo. Valeva per la cena e per la colazione della mattina ed era molto gustosa riscaldata nel tegame, sul fornello alla brace” (Dell’Aringa 1881: 85).

La zuppa era fonte di aggregazione e “combriccola” anche prima del momento in cui veniva consumata: vi era la raccolta degli erbi che facevano le donne andando insieme e portandosi dietro i bambini più piccoli e in particolar modo le bambine che dovevano imparare a

riconoscerli; poi la pulitura e ripulitura della verdura, ma ancor prima, prima di iniziare anche solo a pensare alla zuppa vi erano le giornate della “sgranatura”: nelle lunghe serate invernali, le famiglie si riunivano ‘a veglia’ e, fra chiacchiere, risate e magari un rosario sgranato tutti insieme si ripulivano i fagioli raccolti e ormai seccati dalle impurità, passandoli tra le mani.

4.3 Erbe ed erbi

Erbi è il nome con cui vengono chiamate le erbe spontanee nella zona della Lucchesia.

Gli erbi cambiano da zona a zona, da mese a mese, e quindi da zuppa a zuppa, ma sono l’ingrediente che dona carattere a tale preparazione. È ciò che la natura offre senza il contributo dell’uomo, il quale però deve essere con essa in sintonia, saperla apprezzare, rispettare e conoscer bene per poter distinguere non solo ciò che è buono da mangiare da ciò che è nocivo ma anche per riuscir a donare certe sfumature di sapori alle pietanze.

Secondo l’ISPRA, Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale, l’Italia possiede circa la metà delle specie vegetali presenti in Europa (grazie al suo gradiente latitudine). In tutta la penisola la raccolta delle erbe spontanee eduli ha sempre rappresentato, nella tradizione popolare, una risorsa importante durante i momenti di carestia ma non solo. “Per contadine e contadini la frequentazione del mondo vegetale era un costume quotidiano, che non implicava necessariamente uno stato di necessità dettato dalla fame [...]ma piuttosto un atteggiamento vigile, attento a mettere a frutto ogni risorsa commestibili” (Montanari 2023: 27). I vegetali, soprattutto quelli selvatici, rappresentano il mondo rurale, ma nel nostro paese li troviamo, già nel medioevo, certamente rielaborati, nobilitati o affiancati a vivande di pregio, anche nelle cucine delle grandi corti. Giacomo da Castelvetro nel 1614 scrisse il "*Brieve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano*" e ricordò che "gl'italiani mangino più erbaggi e frutti che carne".

In Toscana, considerata la regione con più alta biodiversità, sono più di seicento le piante spontanee commestibili con le quali, di generazione in generazione, si sono create ed arricchite ricette tipiche, tra le quali spicca la zuppa. La provincia di Lucca sembra essere quella con il maggior numero di varianti di zuppa, varianti che dipendono dai gusti, dalle usanze familiari ma anche dalla zona in cui si abita; il suo territorio infatti è ricco di zone collinari adatte non solo alla coltivazione di cereali e di legumi, base imprescindibile delle zuppe di questa terra, ma anche alla crescita di una enorme varietà di quelle erbe selvatiche che, utilizzate in maniera molto personale, danno alla zuppa un sapore e un profumo distintivo.

La zuppa è originariamente un piatto invernale e dà il suo massimo in aroma e sapore nei mesi freddi (da novembre ad aprile). In questi mesi, infatti, non solo vi è un maggior numero di erbe

spontanee ma è anche il momento in cui il cavolo brascetta (cavolo nero riccio), uno degli ingredienti presente in quasi tutti i tipi di zuppa lucchese, è al culmine delle sue potenzialità. Con l'avvento delle sagre paesane che la vedono protagonista, la zuppa si è adattata a diventare anche piatto estivo perdendo alcune delle sue caratteristiche primigenie ma acquistando, secondo i promotori delle suddette feste, un tocco di freschezza.

4.4 Zuppe della Garfagnana e della Media Valle

La zuppa non esiste, esistono le zuppe. La zuppa lucchese, qualunque essa sia, è un piatto povero e ricco insieme; ricco per la quantità di ingredienti, per il tempo che richiede a prepararlo, per il suo gusto complesso e armonico. Tra le zuppe della Lucchesia più rappresentative vi sono la zuppa di magro lucchese e la frantoiana, la quale può essere “di magro” o “di grasso”, ma, uscendo dalla piana e salendo di quota si incontrano altre zuppe tipiche come, ad esempio, la “zuppa d'erbe garfagnina” e la “minestrella”; quest'ultima ha caratteristiche che la differenziano maggiormente dalle altre.

La zuppa d'erbe garfagnina tipica delle zone di Castiglione e di Castelnuovo Garfagnana ha una lunga tradizione mantenuta dalle donne del paese che continuano a prepararla per le loro famiglie e per le feste di paese. In questa zuppa si utilizzano più prodotti dell'orto che erbi spontanei che il clima invernale, con i freddi venti e la caduta della neve, rende difficile reperire. Solo alcuni come la borraggine o il “trepice” (una specie di spinacino che viene anche coltivato in alcuni orti di famiglia) o quelli che si possono raccogliere ai piedi delle mura del paese e da esse protette dai rigori del clima, come il finocchietto e l'ortica. Tutto viene messo a freddo nella pentola, nell'olio insaporito da aglio e salvia. In una seconda pentola si cuociono i fagioli; qui si usa lo scritto della Garfagnana (confuso spesso con il borlotto dal quale comunque deriva) perché più adatto a crescere in zone di montagna. Poi si uniscono insieme i contenuti delle due pentole e il tutto si versa su fette di pane sciocco, quasi sempre agliato.

Molto particolare è la minestrella gallicanese. Questa è una ricetta riscontrabile solo nel paese di Galliciano. È una zuppa che, al contrario di quella della Garfagnana, non ha al suo interno verdure coltivate ma solo una gran varietà di erbi spontanei che la natura mette a disposizione, in un numero che varia da quindici a trenta tipi diversi. È un piatto nato povero ma oggi fra i più ricercati e apprezzati. La ricetta si tramanda oralmente da secoli, di generazione in generazione; in teoria non esiste neanche una vera e propria ricetta, in quanto gli "erbi" non sono mai gli stessi da famiglia in famiglia, ognuno usa le diverse erbe per renderla più amabile o più amara e “per ogni gallicanese la propria minestrella è la più buona di tutto il paese”. Nella

minestrilla le erbe prima si lessano, poi si tritano e si mettono a insaporire in un soffritto. Solo dopo si aggiungono i fagioli con il proprio brodo. I fagioli usati nella minestrilla sono i fagioli giallorini, una tipicità proprio della media valle e della Garfagnana. La minestrilla viene accompagnata da “focaccine” di mais senza lievito e cotte nei testi, chiamate mignecci, che devono essere in essa “inzuppati”.

4.5 Zuppe della piana: lucchese di magro e frantoiana

In questo capitolo vengono messe a confronto diverse tipologie di zuppa della piana di Lucca attraverso un'intervista ai “custodi delle stesse”: la Zuppa frantoiana lucchese, la Zuppa lucchese di magro, per difendere l'autenticità della quale è nata a Lucca l'Accademia della zuppa di magro, e la zuppa di Aquilea. L'area tradizionale delle Zuppe lucchesi coincide con il territorio dei Comuni di Lucca e di Capannori. In questo confronto vedremo che le zuppe di cui parlerò si differenziano tra loro veramente per pochi e piccoli dettagli; non di meno però ognuno ritiene la propria zuppa differente, vera e “la meglio”.

La Zuppa di magro Lucchese è stata oggetto di studio da parte dell'omonima accademia nata in seno all'associazione “Armonia Verde - erbe&erbi”. È un'associazione ad indirizzo botanico che si dedica alla riscoperta delle umili ma preziose piante dei nostri poggi: gli erbi e le erbe: “i primi sono quelli che vengono usati per le preparazioni culinarie, le seconde quelle usate a scopo curativo” dichiara Dante Giuntini¹³, presidente dell'associazione. Dante ritiene che la zuppa di magro, la versione di zuppa che è nel medesimo tempo la più ricca (per i suoi profumi) e la più povera (per gli umili ingredienti), sia un “magnifico e profumato decotto che realizza insieme gusto e cura”. L'Accademia della zuppa lucchese di magro ha condotto una ricerca capillare sul territorio della Lucchesia sui vari modi di preparazione e sugli ingredienti usati per realizzarla ed è giunta a stilare un capitolato-base, un disciplinare per la preparazione dell'”autentica ed unica zuppa lucchese di magro”. Tale piatto, d'uso nella giornata di venerdì per fare “vigilia” e per utilizzare il pane rimanente (il pane veniva preparato e cotto ogni sabato), si prepara nel periodo che va dalla raccolta delle olive fino a tutto il periodo di Quaresima. Ciò non tanto per usare l'olio nuovo, che anzi in tale zuppa secondo l'Accademia è assolutamente da evitare per il suo sapore troppo intenso, ma perché è il periodo in cui il cavolo nero ha preso i primi geli e i poggi sono pieni di erbetti in rosetta basale. Il segreto per una buona zuppa, secondo Dante, sta in un particolare accorgimento: gli erbi devono essere ben proporzionati tra

¹³ Dante Giuntini, presidente dell'associazione “Armonia Verde - Erbe & Erbi” e coordinatore dell'”Accademia della zuppa di magro lucchese”

i “dolci” gli “amari” e i neutri.¹⁴ I fagioli usati in tale zuppa sono i fagioli rossi di Lucca ma, fino alla prima metà del millenovecento “si usavano i fagioli diecimini che venivano coltivati nell’alveo del torrente Pescaglia e avevano una buccia molto tenera”. La zuppa secondo Dante è un piatto dell’amicizia, questo vale per ogni tipo di zuppa ovviamente, perché viene bene se “se ne fa tanta e se è tanta è il momento di invitare gente”. L’Accademia della zuppa già nel 2010 è un marchio registrato che ha come descrizione un simbolo molto esplicativo (ricamato anche sulle loro divise): uno scudetto con all’interno, incrociati tra loro, un cucchiaino di legno e una foglia di brascetta lucchese; all’esterno, in scrittura gotica vi è la dicitura “Accademia della zuppa lucchese di magro”. Dopo anni di corsi dedicati solo agli appassionati, nel 2024 l’Accademia ha deciso di rendere pubblica la ricetta per permettere che si estenda e che non vada perduta con il passare del tempo. Gli accademici della zuppa ritengono che questo piatto abbia antiche origini e sia la rielaborazione che in terra lucchese è stata fatta del “prebuggion” genovese, un miscuglio di erbe che la credenza popolare lega alla storia di Goffredo di Buglione. Una delle versioni di tale credenza racconta che, durante l’assedio di Gerusalemme della Prima Crociata, il comandante della spedizione cristiana Goffredo di Buglione si ammalò. Fu così che i balestrieri genovesi andarono alla ricerca di erbe con le quali preparare una minestra che potesse rimettere in piedi il condottiero francese: pro Buglionis...per Buglione ... preboggion.

La zuppa di magro si trova riportata nella *Guida Gastronomica Italiana* del TCI del 1969 (Cunsolo, 1969:152) come tipica della Lucchesia ma con qualche imprecisione come l’inserimento dell’osso di prosciutto che non la renderebbe “di magro” e la quasi assenza di “erbi”.

La zuppa frantoiana è un piatto presente in tutto il territorio della Toscana; la *Guida Gastronomica d’Italia* del TCI del 1969 la descrive originaria dell’aretino.

La frantoiana lucchese negli ultimi decenni è tornata in auge tanto da divenire protagonista di una simpatica competizione, la “Disfida della zuppa”. È una gara semiseria tra cuochi professionisti e non che si confrontano nella preparazione del piatto simbolo del territorio. Tutti possono partecipare e chiunque può far parte della giuria; basta prenotare un posto a tavola ed assaggiarla, perché la zuppa è nel “sangue” dei lucchesi; tutti la conoscono perché sicuramente hanno una nonna, una mamma, una sorella, una zia, un cugino, che fa la zuppa migliore della

¹⁴ Gli erbi dolci da usare: malva, borraggine (poca), ortica, prezzemolo selvatico, insalatina di monte, manine di Gesù, cicerbite, margherite, finocchio selvatico, gramolaccio, silene alba (vulg. (strisci, strigoli, cavoletti), salvestrella (usare solo foglie). Gli erbi amari/aspri da usare: cicoria, lassana, romice tutte, tarassaco, erbo moro, erbo lucchese, lattugaccio, scabiosa, aspraggine. Erbi neutri da usare: calepina, cardamine

piana di Lucca. Tale gara è più importante di quanto possa apparire; è un invito all'ascolto: trovare differenze nello stesso tipo di preparazione fatta da mani diverse allena il palato, insegna a distinguere, valutare, apprezzare, a gustare con cura e attenzione e a comunicare e scambiare le sensazioni ricevute.

Questa zuppa si chiama frantoiana sia perché realizzata con le verdure presenti nell'orto e nei campi incolti al tempo della frangitura delle olive,¹⁵ sia perché viene servita con un bel giro d'olio nuovo, quello appena franto appunto, amarognolo, piccante, intenso che, per i sostenitori della frantoiana, è particolarmente adatto a condire detta zuppa. Questo piatto conosce un'infinità di varianti, tanti quanti sono i "focolari", il più delle volte tramandate oralmente. Nelle campagne di qualche decennio fa il momento dell'assaggio dell'olio nuovo e dell'unirsi intorno ad una zuppiera di frantoiana era un momento molto atteso:

“L'emozione più grande si provava quando dalle bruscole poste a castello una sull'altra, usciva spontaneo il primo olio [...] E come dimenticare la festa e l'allegria con cui venivano accolte le scodelle fumanti di zuppa, consumata calda su un tavolo alla meglio improvvisato, traballante e untuoso”. (Gambogi 2003:52)

5 Zuppe frantoiane a confronto

Le zuppe frantoiane che ho preso in considerazione per questo studio sono le seguenti:

- Zuppa del Compitese, custode della quale è Elena Pardini¹⁶;
- Zuppa alla paesana di Santa Maria del Giudice, della quale Francesco Giusti¹⁷ porta avanti la tradizione
- Zuppa di Aquilea, ameno paesino sulle colline lucchesi i cui abitanti custodiscono l'antica ricetta della frantoiana di magro.

5.1 Zuppa Compitese

L'unica zuppa tra queste a non essere oggetto di una sagra è la zuppa Compitese, perché “la zuppa si prepara da novembre a marzo – dice Elena - come da tradizione”. Nel Compitese, dove

¹⁵ In genere non erano di molte varietà, forse una decina, visto che il tempo veniva dedicato alla raccolta delle olive e non era sufficiente per andare alla ricerca degli erbi.

¹⁶ Elena Pardini è fiduciaria della Condotta Slow Food Lucca Compitese Ortilucchesi; anche socio e cuoca della cooperativa agricola ed agrituristica “Alle Camelie” sita a Pieve di Compito.

¹⁷ Francesco Giusti, ex presidente e, ad oggi il più anziano membro del comitato della zuppa di Santa Maria del Giudice

vi è tutt'oggi abbondanza di oliveti, la zuppa nasce come piatto per sfamare gli “operai dell'olio”, coloro cioè che venivano a lavorare durante la raccolta delle olive. La zuppa veniva preparata e servita direttamente nei frantoi, di cui la zona del Compitese era ricca, “rifinita” con un bel giro di olio appena franto.

Nella zuppa Compitese si usano diversi tipi di fagioli della Lucchesia, quelli che i contadini coltivano tutt'oggi nei loro campi, e in particolar modo gli “scritti di Lucca”, il “cannellino di San Ginese”, il “rosso di Lucca” (questi tre non mancavano mai) e anche il “lupinaro” e il “malato”. Il cavolo nero è il principale ingrediente insieme ai fagioli, (oltre che al pane, si intende) e se ne usa in abbondanza, anche in rapporto agli altri tipi di cavolo. L'uso degli erbi è molto importante; questi ultimi vanno conosciuti molto bene perché ognuno di essi apporta un aroma e un gusto suo proprio che deve essere amalgamato agli altri sapori affinché nessuno prevalga sull'altro. Nella zuppa del compitese si usava un tempo mettere a bollire nel brodo una cotenna di maiale, o lo zampuccio, perché il grasso doveva dare il sostentamento: in questo modo la zuppa diveniva alimento completo con i suoi carboidrati dati dal pane e dalle verdure, le sue vitamine, le proteine date dai legumi e il grasso del maiale.

“Questa zuppa -dice Elena- non ha una storia vera e propria ma ha le storie delle persone, delle famiglie, degli uliveti, e nasce come cibo di sostentamento”. La zuppa è una fotografia del territorio e rappresenta la vita delle famiglie, delle corti, del paese. Ogni anno la zuppa compitese è tra i partecipanti della famosa disfida che si tiene da gennaio a marzo.

5.2 Zuppa Paesana di Santa Maria del Giudice

La zuppa di Santa Maria del Giudice (alla paesana) è onorata da una sagra che si tiene ogni anno nel mese di agosto ma che nasce nel luglio del 1973. E questa sagra ha una storia: la prima “festa” della zuppa fu indetta da un ragazzo di paese, tale Pierluigi Spicciani, la cui madre aveva un bar a Santa Maria del Giudice, nella frazione della Pieve Vecchia. Il bar la domenica si trasformava in osteria dove gli avventori, soprattutto paesani, si riunivano per discutere del più e del meno, giocare a carte e passare un po'di tempo insieme, si cantava e danzava: “si santificava la settimana” dice Francesco Giusti, attuale animatore e coordinatore della “Sagra della zuppa paesana”. E intanto si mangiavano i cibi che la signora Maria Spicciani cucinava con tanta cura. La zuppa era sempre presente, diversa nel gusto e nell'aroma a seconda delle stagioni, ma era sempre presente. E piaceva. Così nel 1973 nacque l'idea di una “Domenica della zuppa”, un solo giorno di festa. Una merenda alle ore 18,00 dopo una giornata di giochi e danze “al suono della fisarmonica del signor Mariano”.

Negli anni a seguire si sono aggiunte pietanze e giornate, “ma la sua essenza - dice Francesco, è rimasta la stessa. E l’essenza è la sua capacità di riunire, di stare insieme, di ritrovare l’anima della comunità”. Perché fare la zuppa significa un lungo lavoro di gruppo: chi cerca gli erbi, chi va dal contadino, chi prepara il luogo e poi tutti insieme si pulisce la verdura, si lavano i fagioli, si tagliano le verdure, si chiacchiera, si scambiano opinioni, si parla si sé, “ed anche i problemi che sembrano grandi ecco che diventano più piccoli”. Un ingrediente fondamentale nella zuppa paesana è il cavolo verza, che, afferma Francesco, “deve essere coltivato bene, non deve essere di quelli che crescono alla svelta, altrimenti non sono ben saporiti” e, ancora, “nella nostra zuppa sono fondamentali anche le patate, per la loro consistenza, e il loro cromatismo, tagliate a piccoli tocchetti: e poi la patata un tempo era un buon riempimento per la pancia”. E poi gli erbetti del monte Penna: i suoi pendii aridi e assolati danno poche erbe selvatiche ma molto intense in profumo e sapore, fondamentali per questa zuppa.

Per la cottura di questa zuppa sono necessari tre pentoloni. Uno per il brodo di verdure che Francesco chiama succo perché “il brodo le verdure lo devono fare da sole”: non si dovrebbe aggiungere acqua. Si inizia con un bel soffritto dove non deve mancare nessuno dei seguenti ingredienti: sedano, carota, cipolla, aglio, erba cipollina, prezzemolo, e semi di finocchio. Poi si aggiungono le altre verdure, cavolo nero e cavolo verza in abbondanza. E in estate il basilico. Il basilico è fondamentale perché dona alla zuppa una sensazione di freschezza. Poi si aggiungono gli “erbetti” (timo selvatico, asparago selvatico, ortica, finocchietto e burana o borraggine), raccolti la mattina stessa. Il finocchietto viene aggiunto in “infusione” dentro una garza in modo che dia sapore ma non si disperda nel brodo. Il secondo pentolone è quello per i fagioli, con essi si fa un buon passato che poi, nell’ultima ora di cottura si unisce al brodo di verdure. Riguardo al fagiolo non vi è una varietà specifica da usare, spesso addirittura si usa il borlotto perché è meno costoso e più facile da reperire. Ma se il “succo” di verdure si asciugasse troppo ecco che c’è pronto un terzo pentolone pieno di un ricco brodo “quasi vegetale”. Quasi perché, per rispettare la tradizione contadina di quella zona (come nel compitese) in quell’acqua oltre alle classiche verdure viene aggiunto un piccolo pezzo di carne (in tempi passati era un osso di prosciutto). Un tempo si inseriva direttamente nel brodo di verdure o uno zampuccio di maiale se si era fortunati, o un osso di maiale o più spesso un osso di prosciutto. Serviva per rendere più ricca la zuppa dei giorni di festa, perché la zuppa è sì un piatto povero, ma non di quelli che si fanno nei giorni comuni, di quelli invece che si fanno nei giorni di festa, quando si ha il tempo di star insieme a sistemare le verdure. Questo osso di prosciutto nelle zone più povere veniva addirittura passato di famiglia in famiglia, di pentola in pentola e prendeva il nome di conditoio: “Conditoglie: cioè Conditoio. Così chiamano nel piano l’osso del prosciutto,

di cui si giovano per condire il brodo della minestra tante volte, infin che c'è respice d'untume” (Nieri1901:60).

Un libriccino di ricette mai pubblicato ma ricco e ben articolato racconta come, nelle campagne del morianese (una frazione del territorio lucchese), si usasse arricchire la zuppa con gli ingredienti del “bigongio”. Il bigongio era “un recipiente di legno dove veniva conservato il lardo di maiale e la mezzina¹⁸ sotto sale con apposite droghe a strati. Venivano messi anche ritagli di magro di maiale e gli zampetti e alcuni tipi particolari di osso con poca carne. Di solito questo magro e gli zampetti venivano cotti insieme ai fagioli. “Si mangiava il tutto, fagioli e carne ben conditi. Usando questi fagioli ed il loro brodo per completare la zuppa, non si devono aggiungere né cotenne né osso di prosciutto; con questo metodo la zuppa era molto più saporita”¹⁹.

5.3 La Zuppa di Aquilea: frantoiana di magro

Fino a qualche decennio la zuppa lucchese era un piatto che tutte le famiglie, tutti i ristoranti e le trattorie preparavano ognuno a modo proprio, senza che fosse considerato un'eccellenza e un simbolo del territorio. Una dimostrazione di ciò può essere la ricerca delle antiche ricette che ho eseguito in vari ristoranti e in particolar modo nel ristorante Erasmo, locale di cui si hanno notizie fin dal 1760, quando accoglieva i viandanti che si dirigevano verso Modena e i mercanti che scendevano a Lucca dalla Garfagnana. Cercando tra le nuove e vecchie ricette se ne trovano per i secondi piatti, o per i tordelli o per i maccheroni o ancora per le torte ma non si trova nessuna ricetta della zuppa che pure ogni giorno in inverno era presente tra i piatti da consumare. “Sulla tavola di Erasmo, alla fine del Settecento, c'erano soprattutto le minestre e le zuppe. Come la zuppa lucchese di magro con tutti gli ortaggi e le erbe selvatiche raccolte nei prati” (Marcucci 1989:162). Come spiega la signora Paola²⁰, erede e conduttrice insieme al fratello dell'attuale osteria, la zuppa si portava ogni giorno in tavola nelle giornate fredde d'inverno, ma essa non aveva una ricetta: si faceva con quello che si trovava, secondo la tradizione che mamme e nonne tramandavano e cambiava sempre, di mese in mese, di giorno in giorno.

Oggi invece è diventato un piatto che vuole rappresentare il territorio, un patrimonio immateriale che si cerca di salvaguardare. Proprio per questo vi è la necessità di fornirgli una forma e una procedura precise e codificate. Questo aspetto è diventato di così grande

¹⁸ Pancetta arrotolata, tipica della Lucchesia.

¹⁹ Rodolfo Buonaccorsi, detto Foffo, *Cucina di casa mia*

²⁰ Paola Marcucci (la cuoca) gestisce ancora, insieme al fratello, il locale dei propri antenati.

importanza che ha portato a istituire diverse associazioni di “custodi della zuppa”. Ai suoi albori la zuppa di Aquilea era la zuppa scelta dall’associazione Armonia Verde-erbi ed erbe perché rappresentava la loro idea di zuppa di magro lucchese. Negli anni, invece, sebbene le differenze siano impercettibili, le due realtà si sono distaccate innalzando ognuna delle due parti la propria zuppa come vessillo di autenticità.

Nella ricetta della zuppa di Aquilea vi è sia una grande ricchezza di erbe selvatiche, di verdure dell’orto, e l’uso dell’olio dell’ultima annata; non vi è aggiunta di alcun elemento di origine animale. Anche essa ha una sua festa che ha inizio alla fine degli anni Settanta.

Era il 1977 - dicono Angelo e Alba²¹ - in quegli anni di crisi industriale le più grandi aziende lucchesi (Cucirini Cantoni – Manifattura tabacchi) mandarono in prepensionamento molte persone che a quel punto ebbero tempo per far nascere e sviluppare questo tipo di eventi: “l’idea- racconta Stefano²²- è nata da un gruppo di giovani abitanti di Aquilea., che, nel periodo in cui stavano nascendo questo tipo di feste paesane, decisero di organizzarne una anche nel loro paese”. La prima festa fu la “sagra dell’acciuga marinata” ma subito l’anno seguente fu “sagra della zuppa”: era il 1978. Ed ecco di nuovo la zuppa ad unire, integrare, a far combriccola: era una festa che riuniva tutte le famiglie. I più piccoli andavano di casa in casa a raccogliere quello che serviva per la zuppa: chi dava i frutti del proprio orto, chi le erbe selvatiche raccolte sulle colline, chi l’olio, chi faceva il pane nei forni a legna delle proprie abitazioni, chi, non avendo materie da donare, donava il proprio tempo, o a cucinare o a preparare la pergola con i tralci e le foglie di castagno. Il paese diventava una grande famiglia e quindi la festa cominciava ben prima del giorno della sagra.

La zuppa diventa un’icona nel territorio di questo paese grazie al Comitato Paesano di Aquilea che nasce nel 1978 con lo scopo di promuovere, coordinare e sostenere iniziative di promozione, salvaguardia e valorizzazione del territorio, dei prodotti tipici, delle tradizioni; anche quelle enogastronomiche. Il Comitato Paesano di Aquilea sostiene, dunque, dal 1978 la tradizione della zuppa, organizzandone la sagra ogni anno durante le prime due settimane di agosto.

La zuppa di Santa Maria del Giudice e quella del Compitese vengono mantenute più vicino possibile all’“originale” solo dal desiderio e dalla volontà di mantenere viva la tradizione e onorare chi l’ha iniziata. Esse possono quindi subire delle variazioni negli ingredienti, nella

²¹ Angelo ed Alba sono abitanti del paese di Aquilea; si sono dedicati alla preparazione della zuppa di Aquilea durante le varie manifestazioni. Ambedue grandi conoscitori di erbi.

²² Stefano Battistini, vicepresidente del comitato paesano di Aquilea; coordinatore ed organizzatore della sagra della zuppa di Aquilea

modalità di cottura, che dipendono da ciò che si trova sul mercato ma anche dell'estro del cuoco. La zuppa frantoiana di magro di Aquilea invece, avendo richiesto un riconoscimento ed essendo stata inserita nell'elenco di prodotti PAT²³ (Prodotti Agroalimentari Tradizionali), deve rispettare alcune regole sia sulla presenza di materie prime che sulle procedure. Come ricorda Stefano Battistini: "Per essere inserito in questo elenco bisogna avere dei requisiti di tradizionalità e usare prodotti a chilometro zero, meglio se inseriti in un elenco di prodotti agricoli tradizionali in via di estinzione" come il fagiolo rosso lucchese²⁴ e la brascchetta lucchese²⁵. Nel solito disciplinare sono inserite, oltre a tutte le verdure (cipolla, sedano, carote, cavolo cappuccio verza, ecc.), anche gli "erbi di campo". Di erbi di campo ve ne sono almeno 63 varietà, che chiaramente non è possibile avere tutte in un'unica zuppa in quanto variano al variare delle stagioni. Assieme a questo riconoscimento arriva un altro importante titolo per il paese di Aquilea: il 26 novembre 2019 è stata insignita del titolo di "Paese della Zuppa" con una delibera di giunta. Attualmente sono in corso le pratiche per il riconoscimento SGT (Specialità Tipica Garantita) presso il Ministero delle Politiche Agricole. La zuppa di Aquilea è un esempio di quel ricercare attraverso un piatto un valore che va oltre il piatto stesso e il bisogno che questo valore sia riconosciuto come bene da custodire. "La zuppa di Aquilea è un prodotto della tradizione contadina e la ricetta è tramandata da generazione in generazione - dice Stefano- e il comitato paesano di Aquilea sta riassumendo questo patrimonio immateriale cercando di non farlo estinguere. La zuppa di Aquilea potrà essere realizzata solo da personale istruito da questo Comitato per mantenere la tradizione della ricetta tipica".

Questo tipo di zuppa è stato selezionato da una profonda ricerca storica durata 45 anni. Si narra che la tradizione della zuppa di Aquilea abbia i suoi albori nel 1100, con l'insediamento di San Leonardo nella parte alta della collina chiamata oggi "al Castellaccio" dove eresse un castello e creò una comunità. Il castellaccio di Aquilea e la sua Chiesa furono gravemente danneggiati durante la Seconda Guerra Mondiale; nel 2018 sono entrati nella classifica dei Luoghi del Cuore dal Fondo Ambiente Italiano (FAI). Il territorio del paese di Aquilea e la zona dove era l'insediamento di San Leonardo è situato in zona collinare e quindi non subiva come invece accadeva alle parti pianeggianti, le grandi inondazioni del Serchio che nel Medioevo non era ancora regimentato. Le colline erano l'unico punto dove era possibile una agricoltura di

²³ Inserita in elenco PAT (prodotto agroalimentare tradizionale) della regione toscana con DD 601 del 22-2019.

²⁴ Fagiolo Rosso di Lucca (Cultivar) Fagiolo rosso lucchese, Rosso da sgranare, Borlotto rosso di Lucca
FAMIGLIA: Leguminosae; GENERE: Phaseolus; SPECIE: Phaseolus vulgaris L.; N. VE_046 inserita il 10-06-2004

²⁵ Cavolo riccio nero di Lucca 2 (brascchetta lucchese) inserito elenco PAT al n. 25

sussistenza e dove i campi incolti e ben esposti potevano far crescere le erbe spontanee, ingredienti di insalate o minestre giornalieri.

Questa zuppa veniva chiamata dagli antichi abitanti di quella zona «elisir di lunga vita» per le proprietà attribuite ai suoi ingredienti e in particolar modo per quelle riconosciute agli “erbetti” selvatici. Il pane che si usa in questa zuppa è rigorosamente il pane “sciapo”, senza sale, sfornato nel morianese. Come in tutte le altre zuppe lucchesi altro ingrediente fondamentale è il fagiolo, ma qui è utilizzato solo il rosso di Lucca, selezionato e con certificazione di provenienza.

Sul periodo più idoneo alla preparazione di una zuppa che esprima il massimo di sé tutti sono d'accordo: “il periodo migliore- dice Stefano- va dai primi freddi all'inizio della primavera, perché sia gli "erbi" che il cavolo "braschetta lucchese", che sono due ingredienti fondamentali, raggiungono il miglior gusto con l'effetto della brinata”. Dopo tale periodo le piante entrano nel pieno periodo vegetativo e perdono le loro caratteristiche organolettiche. Questo è possibile quando la zuppa la si fa per la famosa “disfida” ma non quando viene preparata per la sagra che si tiene ad agosto.

Il custode della zuppa di Aquilea assicura che” gli ingredienti sono gli stessi di un tempo ma le zone di coltivazione e i metodi sono cambiati con l'evoluzione dell'agricoltura”. Essendo scopo della sagra anche quello di sostenere l'economia locale, dove possibile vengono utilizzati prodotti di aziende agricole di Aquilea e delle aziende agricole del morianese; nel caso non fossero presenti vengono acquistati da altre aziende ma sempre del territorio circostante.

L'olio, rigorosamente quello dell'ultima raccolta, è parte fondamentale sia come ingrediente di cottura sia come aggiunta finale che ne esalti il profumo. Viene prodotto dall'azienda agricola “Sopprettaia” le cui cultivar sono principalmente Leccino, Frantoiano e Moraiolo, ma, essendo un vecchio oliveto, si possono trovare anche piante di Allora, Colombana, Colombino, Mortellino, Quercetano, Santa Caterina considerate in via di estinzione.

Per la zuppa di Aquilea non si fa alcun tipo di soffritto, che “sciupa” il sapore delicato delle verdure. Tutto viene messo, a mano a mano, dalla verdura più dura alla più tenera direttamente nel pentolone dove il brodo di fagioli, a cui sono stati aggiunti aglio e salvia, è già cotto e passato (i fagioli si cuociono nella stessa acqua di ammollo). In inverno vi sono numerosissimi erbetti di campo e vengono aggiunti al brodo prima di tutte le altre verdure; e più varietà possibili, per dare armonia e rotondità alla zuppa. Ma in estate, quando, per la sagra diventa la regina del paese, le erbette di campo sono pressoché inesistenti, e allora in essa si mettono le poche cose che la natura offre in quel momento: le foglie della patata, le foglie delle fragole selvatiche, le puntine dell'ortica, la borraggine, il finocchio selvatico, le foglioline di origano,

menta, basilico, prezzemolo, nepitella e fiori di zucca. La cottura deve essere lunga e a fuoco moderato. Si prepara a parte un pesto di erbe aromatiche detto “la mazzetta”, che si unisce al pentolone a fine cottura (proprio negli ultimi dieci minuti, per non disperdere gli aromi). Insieme al mazzetto si aggiunge anche una “macinata” di spezie, chiamata “la saporita, una miscela che da anni viene preparata dalla proprietaria dell’alimentari del paese. Poi viene preparato il pane a pezzetti o a fette sottili e, in capaci zuppiera, si alternano strati di pane oliato e strati di composto di cottura. Si copre la zuppiera e si lascia riposare affinché il pane si intrida bene. Si serve con un filo d'olio a crudo. Nell’anno 2024 la zuppa di Aquilea ha ottenuto il suo marchio; il marchio figurativo consiste in una zuppiera stilizzata che si serve da sola (ha un braccio) la zuppa che essa stessa contiene, e ha anche la dicitura prodotto agroalimentare tipico.

Considerazioni

Ad oggi nessuna zuppa lucchese è stata ufficialmente patrimonializzata. È comunque ampiamente riconosciuta e celebrata come parte del patrimonio culinario di Lucca. Il ricercarne un’origine e un’autenticità può comportare il rischio di far diventare statico e senza vita un piatto di per sé dinamico e in continuo divenire.

Sebbene possa portare scompiglio e divisione tra chi cerca di “disciplinarla”, si è visto come la zuppa sia per sua natura “aggregante” e socializzante. È un piatto nel quale prodotti semplici, poveri, essenziali, spesso duri, freddi, amari, ruvidi, e distanti l’un l’altro si alleano e si abbracciano a formare un nuovo unico cibo, caldo, fumoso, colorato e gustoso. La sua storia racconta di un piatto che accoglie e integra, perché richiede tempo, pazienza e almeno in tempi passati, collaborazione, e perché richiama attraverso il nome e gli ingredienti l’incontro tra civiltà. La zuppa è una creazione alchemica che ha unito in un unico piatto il vecchio e il nuovo, il conosciuto e lo sconosciuto. Riconoscere che in una preparazione, in una ricetta che ormai ci appartiene, vi è un incontro di culture e generazioni diverse può portare alla consapevolezza che almeno in quel piatto le “lontananze” si annullano e le differenze possono diventare un profondo arricchimento.

Bibliografia

- Ambrosoli, F., *Della geografia di Strabone - Volume 2 , Libri XVII*, Milano, Paolo Andrea Molina, 1832
- Andreucci, S–Lera, G., *Altopascio storia arte leggende economia*, Lucca, Tipografia Gemignani, 1970
- Artusi, P., *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, San Casciano Val di Pesa, Grafiche Stianti ,1997
- Bartoli, M.-Turchi, R., *I fagioli della Lucchesia Sesto Fiorentino*, Press Service S.r.l., 2008 p.10
- Bettini, M., *Contro le radici. Tradizione, identità, memoria*, Milano, Il Mulino. 2011
- Boccaccio, G. *Il Decameron* vol. II, Bari, Laterza,1927
- Brogi, M., *Tra abbondanza e carestia. Per una storia dell'alimentazione lucchese dal Medioevo al XIX secolo*, Lucca, San Marco 1995
- Bulleri, G. *Hortus Pompeianus arte rurale, - costumi – gastronomia nella Pompei antica* edizioni cartoindustria s.p.a
- Calvino, I., *Il cavaliere inesistente*, Milano, Arnoldo Mondadori, 1990.
- Campanini, A. *Il cibo. Nascita e storia di un patrimonio culturale*, Roma, Carocci editore, 2009
- Capatti, A.- Montanari, M., *La cucina italiana. Storia di una cultura*, Bari, Laterza, 1999
- De Stefani, C., *La Garfagnana 1883- 1983 aspetti economici, agricoli, urbanistici e socioculturali*, vol. 1 Atti della giunta per l'inchiesta Agraria Monografia sul circondario di Castelnuovo Garfagnana, Edizioni Ciapetti, Castelnuovo Garfagnana, 1984, p. 50
- Dell'Aringa, G., *I bei tempi andati, tradizioni e usanze della Piana di Lucca*, 1981
- Faccioli, E., *Maestro Martino: Libro de arte coquinaria (sec. XV). Arte della cucina. Libri di ricette, testi sopra lo scalco, il trinciante e i vini. Dal XIV al XIX secolo. Vol. 1.* Milano 1966
- Fanfani, P., *Vocabolario della lingua italiana*, Firenze, Le Monnier 1891
- Flavia Franceschini - Giovanni Levantini - M. Gabriella Maestri *Quando i polli si spennavano a mano. Memorie di gente e cibi del passato* Lucca, Pezzini 2001

- Frosini, G., Lubello, S., *L'italiano del cibo*, Roma, Carocci editore, 2023
- Gaddi, A. V., Fragiaco, C., Iavazzo R., *Le culture del cibo: Salute e nutrizione, tradizioni, emozioni*, Springer-Verlag, Italia, 2013
- Gambogi, A. M., *Giorno dopo giorno, calendario - agenda 2003*, Lucca, arti grafiche Elio Garddini, 2002
- Giovannini, F., *La tavola degli anziani I pranzi di palazzo nella Lucca del '700*, Maria Pacini Fazzi, Lucca, 1987
- Guarnaschelli Gotti, M., *Grande enciclopedia della gastronomia* Mondadori editore, Milano 2007
- Jori, A., *La cultura alimentare e l'arte gastronomica dei Romani contributo alla filosofia dell'alimentazione e alla storia culturale del mondo mediterraneo*, vol.5 di Accademia Nazionale Virgiliana di Scienze, Lettere e Arti, quaderni dell'accademia, Mantova, 2016
- Magenta, P., *La Scuola Salernitana ossia precetti per conservar la salute*, Pavia, Luigi Landoni, 1835
- Marcucci, L., *Alla presa da Erasmo piccola storia di una famiglia lucchese nell'arco di due secoli e mezzo*, Pacini Fazzi, Lucca, 1989
- Mazzarosa, A. *Le pratiche della campagna lucchese* G. Giusti, Livorno 1846
- Minerdo, B., Novellini, G., *Le Zuppe 600 piatti della cucina regionale*, slow food editore, 2009.
- Monelli P., *Il ghiottone errante*, Treves, Milano 1935
- Montanari, M., *Amaro un gusto italiano*, Laterza, Roma, 2023
- Montanari, M., *Il riposo della polpetta*, Laterza, Bari, 2011
- Muratori, G. F., *Pomponio Mela De Chorographia*, libri tre Stamperia Reale. Torino 1855(us.archive.org) 12 dicembre 2024
- Nieri, I. *Vocabolario lucchese*, tipografia Giusti, Lucca, 1901
- Nieri, I., *O che bel canzonare il prossimo!* In *Cento racconti popolari lucchesi*, Raffaello Giusti editore, Livorno 1908
- Osborne, R., *Civiltà: una nuova storia del mondo occidentale*. New York, Libri Pegasus, 2008.
- Petronilla, *200 suggerimenti per ...questi tempi.*, Milano, Sonzogno, 1943
- Pratolini, V., *Il Quartiere*, Milano, Mondadori, 1982
- Proust, M., *Alla ricerca del tempo perduto*, Roma, Newton Compton.com, 2020
- Santi Puppo, P., *Il cuciniere moderno, ossia la vera maniera di ben cucinare*, Francesco Baroni, Lucca 1849

- Touring Club Italiano, *Guida gastronomica d' Italia*, La edizioni Milano, 1931
- Vaugelade, A., *Una zuppa di sasso*, trad. it. di A. Morpurgo, Babalibri, Milano 2014
- Viani, L., *I libri in Il nano e la statua nera* Firenze, Vallecchi, 1943

Articoli in riviste

- Golino, A., *Beni immateriali e territorio: una prospettiva sociologica* NuovoMeridionalismoStudi, rivista interdisciplinare online, anno II, 3 ottobre 2016, p.178

Altre fonti

- Teti, V., *Territorio e identità culturale* in Atti del Convegno di studi Cucina globale e cucina del territorio, Forlimpopoli, Domenica 28 giugno 1998.
- Lamon, F., Sperandio, M., I Celti ad Altino Associazione Comanatiche, sabato 23 settembre 2017, museo Archeologico nazionale di Altino (Venezia) per il ciclo “Passaggi e permanenze ad Altino dall’Antichità alla Grande Guerra
- Toselli, E., *Il valore culturale del cibo* TIEF 2017 – Turin Islamic Economic Forum, Torino, 6/7 marzo 2017

Sitografia

- Bissanti, G. <https://antropocene.it/2021/04/28/i-celti-e-lagricoltura> (03-01-2025)
- Cannarella, G., *Parola d'ordine :gastrodiplomazia. La scienza che dà valore al cibo come identità*, <https://www.finedininglovers.it/articolo/gastrodiplomazia-universita%2007%20Giugno%202022> (consultato il 22 12 2024)
- Cialdini, F., Le parole del cibo nel vocabolario degli accademici, 20 aprile 2021 <https://www.treccani.it/magazine> (03.01.2025)
- Erba, G. <https://www.thrillerstoriciedintorni.it/2019/06/18/la-cucina-dei-celti-alimentazione> (2.11.2024)
- [https://cindystarblog.blogspot.com/2016/01/soupe-joumou-la-zuppa-della-liberta\(27-12.2024\)](https://cindystarblog.blogspot.com/2016/01/soupe-joumou-la-zuppa-della-liberta(27-12.2024))

https://turismoepsicologia.padovauniversitypress.it/system/files/papers/2017_2_08.pdf
(18.12.2024)

[https://vocabolario.atliteg.org/lemmario/zuppa/8603%20Vocabolario%20Storico%20della%20Lingua%20Italiana%20della%20Gastronomia%20\(VoSLIG\)](https://vocabolario.atliteg.org/lemmario/zuppa/8603%20Vocabolario%20Storico%20della%20Lingua%20Italiana%20della%20Gastronomia%20(VoSLIG)) (02.01.2025)

<https://www.cibotoday.it/storie/territorio/pappa-al-pomodoro-storia.interpretazioni.html%20www.Treccani.it> (09-02-2025)

<https://www.inliberta.it/la-cucina-identitaria-strumento-di-relazione> (02.01.2025)

<https://www.saperesapori.it/blog/le-erbe-e-gli-aromi-in-cucina/degli-erbaggi-che-nella-primavera-si-mangiano-g-castelvetro-1546-1616> (10.11.2024)

<https://www.ilgiornaledelcibo.it/a-tutta-zuppa> (12-12-2024)

<https://www.scienzainrete.it/contenuto/articolo/giuseppe-nucera/cibo-esperienza-sensoriale-e-fatto-sociale> (27-12-2024)

Lubello, S., *Cibi germanici...in bocca storia e incontri di cibi e culture*,

https://www.treccani.it/magazine/lingua_italiana/articoli/percorsi/percorsi_459.html 19
aprile 2023 (consultato il 10-12-2024)