



cucine del territorio

Le foto alle pagine 8, 26, 71, 72, 92, 98, 114 e 158 sono state fornite dall'associazione culturale Il foto Club "La Chimera" www.fotoantiquaria.it.

La cucina aretina
di Guido Gianni

La prima edizione di questo libro è stata pubblicata nel 1990

Tutti i diritti sono riservati

Nuova edizione: ottobre 2012
© 2012 Orme editori s.r.l.
Sede operativa: Via Isonzo 34, 00198 Roma
Tel. 06.8412007 – fax 06.85865742
(su licenza di Fattoria del Mare s.a.s.)

Impaginazione ed editing: Spell s.r.l.

ORME|TARKA è una linea editoriale di Orme editori s.r.l.
diretta da Franco Muzzio

Stampa Grafiche del Liri s.r.l.
Via Napoli, 852
03036 Isola del Liri (FR)

Guido Gianni

La cucina aretina

Presentazione di
Marco Guarnaschelli Gotti

ORME TARKA

Indice

- Presentazione di *Marco Guarnaschelli Gotti* VII
- Arezzo sta alle regole.
Anche la sua gastronomia comincia dopo il mille 1
- A causa di un vescovo ribelle gli ambasciatori del Papa
portano la cucina aretina in Francia 9
- Mecenate, Michelangelo e Pietro, aretini che sanno mangiare 19
- Zuppe, minestre e paste per stomaci robusti
e non brodini per anemici 27
- La scottiglia del Casentino e lo stufato sangiovese:
piatti per gente che lavora 47
- Toponimi di pesce 73
- La tradizione medioevale traspare ancora nei piatti di verdura 83
- Formaggio di vaccina o pecorino? 93
- Colazioni, merende, svogliature e chicchi 99
- Parsimonia non avarizia 115
- Quando la fame diventa magia o gioco ma soprattutto poesia 121
- Ottimi amministratori anche in cucina 127
- La cucina aretina borghese dell'Ottocento 135
- Vino, vinsanto e parenti stretti da sempre nella terra del Redi 149
- Ricette rare, scomparse e adottate 159
- Bibliografia 175
- Indice analitico delle ricette 177
- Indice alfabetico delle ricette 181

Presentazione

Esistono, nel nostro immaginario immediato, molte Toscare: c'è la classica Toscana culturale del Dolce Stil Novo e degli "old masters" cui corrisponde l'armonioso paesaggio che fa da sfondo a tanti famosi dipinti; c'è la Toscana storica, corrusca di lotte civili o di faide territoriali; c'è quella antinovecentista di Strapaese, letterario e giornalistico, coi suoi improbabili piovani e paesani; e c'è quella, all'ultima in parte collegata non solo per epoca, della cucina di trattoria "schietta", con l'oliobono e il vinodelmibabbo, i fagioli al fiasco e i fegatelli, gloria e tormento nell'orizzonte storico della gastronomia italiana.

In tutte queste Toscare, Arezzo e il suo territorio si sono ritagliati una parte di tutto rispetto, e più nella prima, da Guittone poeta a Masaccio pittore: perfino Michelangelo ne partecipa, nato, com'era, a Caprese. Ma la cucina? Se si ha in mente il suo più noto press agent, l'Aretino, letterato e ghiottone, la si penserebbe vivace, sensuale, ammiccante: ma Guido Gianni, con l'occhio affinato da anni di reportage culturale televisivo, la vede e ce la descrive diversamente in questo libro che ha il merito, tra gli altri molti, di giustiziare assai luoghi comuni.

Partendo dalla situazione territoriale e agricola originaria, intorno all'anno 1000, Guido Gianni ci racconta una cucina figlia, come tante altre affascinanti, di grande povertà e di grande ingegno in una Toscana che ricorda, più che altre, quella contadina aspra e sordida dei romanzi di Federigo Tozzi. Da questo suolo culturale duro, magro e discreto (poche e indirette le testimonianze antiche) nasce tanto più sorprendente la pianta di una cucina piena non solo di carattere, ma di complessità e finezze che andranno ad arricchire, tramite i traffici ecclesiastici di Avignone, anche il corpus storico della cucina francese.

Ma c'è un altro lato del libro di Gianni che considero “modello”: l'aver capito il principio, logico e saporitissimo della “cucina dei mestieri”: una linea sulla quale si potrebbe ricostruire una diversa storia di tutte le cucine. Sì, perché un carbonaio, un fabbro o un calzolaio hanno a disposizione, dovendo mangiare, certi tempi e certi fuochi: e molti più piatti di quanto non si creda sono nati da questi felici condizionamenti. Leggete le ricette della “scottiglia casentinese” e dello “stufato di S. Giovanni” e, superate le certissime acquoline, rendetevi conto di quanto, alle caratteristiche del piatto, abbia contribuito la tirannia del “mestiere”. Cose del resto note a chi le acquoline abbia perse per il “ragù dei portieri” o per la pasta “allo scarpariello”, entrambi eccelsi contributi napoletani alla “cucina dei mestieri”; oppure per il “bisato” dei vetrai di Murano. Un libro asciutto ma pieno di sapori, questo di Guido Gianni: e pieno di aromatiche sorprese.

Marco Guarnaschelli Gotti, 1990

Arezzo sta alle regole. Anche la sua gastronomia comincia dopo il mille

L'aretino, che ama definirsi "figliore di parlachiaro", che per una battuta di spirito è disposto a giocarsi un'amicizia, nell'ambito del privato è riservato, parla poco. Non ama far sapere le sue cose a nessuno, qualche volta nemmeno ai suoi parenti più stretti. E le ragioni sono molte e non facilmente indagabili. Il caso di un ricco proprietario terriero che, al tempo delle prime automobili, partiva con la famiglia da Arezzo in treno in terza classe, andava a Firenze, faceva la sua passeggiata in un'automobile che teneva in un garage di quella città e tornava ad Arezzo ancora in terza classe, si può spiegare col non voler far conoscere a nessuno, ma soprattutto al fisco, una sua certa agiatezza. I casi invece di malattie di familiari tenute nascoste anche ai parenti più prossimi sono più difficili da capire. Tutto questo si può interpretare volta a volta come tirchieria o come pudore o come si vuole. Probabilmente la verità sta solo nel fatto che l'aretino per sua natura è riservato e geloso della sua vita privata, della sua libertà. È un carattere, questo, che ha maturato nel corso di una lunga storia che risale a quel tempo da dove trae le sue origini, e che ha portato sempre orgogliosamente attraverso la sua storia, che non è poca né ingloriosa.

Con premesse di questo genere, andare a frugare nella storia privata delle famiglie aretine per sapere come vivevano o come mangiavano è un'impresa da pazzi. Eppure qua e là qualcosa traspare. Si tratta di stare attenti a cogliere le sfumature dovunque esse compaiano e di abituarsi a una sorta di studio comparato con situazioni di città vicine o che, in qualche maniera, hanno avuto con Arezzo affinità di cultura, di ambiente socio-economico, di tradi-

zioni. Quale era il quadro di Arezzo nel XIV secolo, che è il secolo più adatto per cominciare a delineare i caratteri della gastronomia di questo territorio, è stato già detto in un libretto che chi scrive pubblicò alcuni anni fa, *Antica gastronomia aretina*; dietro, una chiostra di montagne e davanti la valle della Chiana impaludata. Quindi non molto da sperare dall'agricoltura. Foraggio scarso e di conseguenza bestiame poco. Ma non è solo questione di foraggio: un paio di buoi nel contado aretino nel XIV secolo costa 25 fiorini. Il rapporto medio è di un bove ogni 17 ettari e un somaro ogni 34. Il vino è pochissimo. Su un campione di 100 ettari ci sono solo 49 stazioni di terreno a vite. Il bosco è scarsissimo e per di più le leggi, vietando di entrare nelle chiuse, nei terreni a biada e negli orti, rendono praticamente impossibile la caccia. Anche i prati scarseggiano e la pastorizia non trova grandi spazi.

Non è quindi una situazione allegra, anche se non differisce molto da quella di tante altre, per non dire di quasi tutte le città italiane e di moltissime europee.

Arezzo in quel tempo ha diecimila bocche da sfamare e con il contado arriva a venticinquemila. Per questo chi è preposto al bene della città si preoccupa di inserire negli Statuti del 1327 l'obbligo per ogni proprietario di terra di coltivare un orto dentro le mura e il divieto di far circolare per la città polli e maiali che, con oculata previdenza, ogni cittadino cercava di allevarsi in casa per mettersi al riparo dalle fami nere.

Dunque fino ad ora si possono individuare tra i cibi in uso nelle tavole aretine poca carne di maiale, di castrato, di pollo o d'oca, quasi mai di bovino. Anzi la carne di bove o di vacca doveva essere una cosa rara ed eccezionale nel mercato aretino tanto che, sempre negli Statuti del 1327, figura, insieme al capretto e all'agnello, tra le carni che possono essere vendute non a peso. Così infatti diceva lo Statuto: *“et debeat omnis carnifex et singulas carnes ad pondus vendere exceptibus carnibus de capricto, agnello, bove et vacca”*.

Ma gli aretini, l'abbiamo già detto, non potevano considerarsi per questo più sfortunati di tanti altri abitanti di comuni italiani e nemmeno dei vicini e rivali fiorentini. Infatti da una *Cronaca* di Giovanni Villani si rileva che a Firenze nel 1280 per una popola-

zione di 90.000 abitanti entravano 4000 bovi e vitelli, 6000 castroni e pecore, 20.000 capri e becchi, 30.000 porci e quindi per ogni fiorentino la razione era di pochi grammi superiore al chilo al mese di carne bovina, compreso l'osso, contro i 6 chili e 150 grammi mensili dei parigini. Infatti, secondo *Le ménager de Paris*, un libro scritto verso la fine del 1300 da un marito che voleva dare consigli alla sua giovane moglie, si sa che nella capitale francese, che allora contava 200.000 abitanti, entravano in un anno 30.316 buoi, 19.604 vitelli, 108.000 montoni, 30.794 porci.

Da queste cifre viene spontanea l'osservazione che la carne di bovino o di vitello non è mai stata una componente di base della cucina italiana antica e forse neanche di quella più recente, fatta eccezione per la cucina lombarda della pianura. Si può dire anzi che la mania della carne di bovino sulla tavola quotidiana è un'abitudine, insana dieteticamente e economicamente, di recentissima data. Tutte le proteine animali dell'aretino del Medioevo gli venivano dunque dai polli, dalle oche e dai maiali che si allevava gelosamente in casa o nel poderetto, se lo aveva, del contado. A questo aggiungeva un po' di castrato che gli arrivava dall'Alpe di Catenia e dall'alta valle del Tevere. Sulla sua mensa, quindi, le proteine erano davvero pochine e non potevano certo bastargli. Le arrotondava allora con quelle del pesce pescato nelle paludi della Chiana, nel lago del Comune o con tonnina che arrivava dalla Sicilia via Pisa.

La tonnina era un pesce salato molto diverso dal baccalà che noi conosciamo oggi. E non solo perché era tonno e non merluzzo, ma soprattutto perché il signor Buckelt, olandese, inventore del procedimento per la salatura del merluzzo, non era ancora nato. Era comunque pesce salato che l'aretino avrebbe in avvenire sostituito facilmente con il futuro baccalà. A queste scarse proteine aggiungeva verdure per la maggior parte cotte, pochissimo vino e molto pane.

Giovanni Cherubini nei suoi preziosi studi calcola il consumo mensile di pane dei contadini aretini in 16 chilogrammi e cioè circa 500 grammi al giorno. Bisogna però tenere presenti due cose. La prima è che il pane non era di solo grano ma fatto con un miscuglio di vari

cereali fra i quali la spelta, la farina di miglio o altri. Questo miscuglio era consigliato dall'esperienza fino dal momento della semina per evitare che la ruggine, l'*allettamento* o altre diavolerie vanificassero il lavoro, impedissero il raccolto e producessero le tanto temute carestie. La seconda, che con il pane e con i cereali si facevano una quantità di minestre e di altre preparazioni gastronomiche tipo la minestra di pangrattato, quella di farro o la mesc'ciua spezzina, che è una mescolanza di cereali raccattati qua e là e poi cotti a lungo nel brodo. Con pani svuotati dalla mollica e riempiti di verdura o di carne si facevano anche i pasticci, che assomigliavano molto al moderno pane a mosaico dei tedeschi.

L'olio era scarso. Non so se caro come oggi, ma certamente scarso e quindi i condimenti erano prevalentemente a base di grassi animali.

Il pasto, quando si poteva e se si poteva, era completato da qualche raro dolce, mai dalla frutta e quest'ultima semmai era secca, ma più spesso entrava nella preparazione dei dolci e tra questi il "panbalestrone" citato dal Redi e del quale non si conosce la ricetta ma si sa che era fatto con noci, mandorle e miele.

A proposito di noci, queste fanno subito venire in mente che, pur essendo la mezzadria il sistema dominante per la conduzione dei poderi dell'aretino, purtuttavia esistevano anche terreni dati in "soccida" o in affitto. In questo ultimo caso l'affittuario pagava almeno una parte del dovuto in noci. La cosa fa presupporre che ci fosse una forte produzione di questi frutti. Dove andavano a finire? Per ritenere che finissero tutti nel "panbalestrone" bisognerebbe ipotizzare una produzione industriale tipo quella odierna del panettone di Milano, ma siccome una cosa del genere non è neanche pensabile, allora bisogna dire che una piccolissima parte doveva finire nei tegami per quelle poche ricette, specialmente di pasta, che ci sono restate e, un'altra parte, la più importante, doveva essere usata come merce pregiata di scambio con altri prodotti. Un po' quello che avveniva con il croco da zafferano nella Val Nerina o in Abruzzo. Anche in queste regioni infatti, pur producendosi una gran quantità della preziosa spezia, non si trova una sola preparazione tipica con lo zafferano, fatta eccezione per il

broadetto di pesce di Pescara. La maggior parte dei ricercati stimmi prendevano la via dei mercati nazionali ed europei e costituivano un notevole cespite di guadagno per quelle popolazioni.

Ma come li cucinavano, gli aretini, questi prodotti della loro terra? Li preparavano con gli utensili, le pentole, i tegami e i fuochi che potevano avere a disposizione in una cucina medievale.

Vediamo allora come era una cucina medievale. Anche ad Arezzo, se si trattava di un palazzo signorile e cioè di uno di quelli che erano ubicati in via del Lastrico (la via Ricasoli di oggi) o in via Pellicceria, la cucina era all'ultimo piano per ridurre al minimo il pericolo degli incendi; se invece si trattava di un'abitazione popolana, la cucina era l'unica stanza, oltre la camera da letto, e si trovava al piano dove era situata l'abitazione. Naturalmente ci si cucinava e ci si mangiava. La cucina era il solo ambiente, comprese le case dei nobili, che avesse una tavola vera e propria. Era accostata ad una parete, sopra c'erano attaccate padelle, tegami e mestoli. A fianco della tavola la madia. In genere, sulla parete di fronte, un grande camino con il paiolo tenuto su da una catena e sul piano vicino al fuoco treppiedi grandi e piccoli sui quali appoggiare pentole, tegami e padelle. A seconda delle esigenze, brace ardente o cenere calda veniva tirata sotto i treppiedi per far cuocere i cibi a fuoco forte o a fuoco lento. Sulle pentole e sui tegami si mettevano grandi coperchi di ferro. Se ce n'era bisogno, anche questi avevano sopra cenere o brace per cuocere i cibi secondo le regole, magari per grogiare. Era un metodo per sostituire il forno che spesso era fuori di casa o non c'era o diventava un traffico accenderlo. Anche l'arrosto si faceva non in forno ma con lo spiedo che un ragazzo girava. Il mortaio adempiva con molta più autorevolezza alla funzione del frullatore di oggi.

Con un'attrezzatura come questa i piatti che ne venivano fuori erano minestre, tante, stufati, lessi e arrosti. I fritti sembra che non si conoscessero. Gli "odori" che servivano per insaporire i piatti erano più o meno quelli di oggi. Fra tutti predominavano la cipolla e l'aglio. Soprattutto l'aglio, tanto che una delle cose che più avevano colpito gli scrittori bizantini era il forte odore di aglio che spargevano intorno ai crociati, capi compresi.

I colori, che allora erano di gran moda, si ottenevano con prodotti naturali o qualche volta anche minerali. Al verde era facile arrivare con il prezzemolo, al giallo con lo zafferano, se non addirittura con l'oro in polvere, ma il rosso richiedeva nientepopodimeno che l'alcanna e cioè l'henné degli arabi, perché il pomodoro aspettava buono buono in America che qualcuno andasse a prenderlo.

Il ciclo, come da sempre, si chiude con il rito del pasto intorno ad una tavola. Nelle case del popolo in cucina, dove la tavola c'era, ma nelle case dei nobili, dove non si mangiava certo in cucina, le tavole venivano approntate volta per volta con assi appoggiate su caprette. La tovaglia non esisteva. Davanti ad ogni commensale, sia in una casa povera che in una ricca, un tagliere di legno sopra il quale veniva messa una schiacciata azima o una fetta di pane. Su questa la pietanza. Se la casa era ricca, il pane che restava, intriso di sugo, veniva dato ai poveri; se la casa era povera i padroni se lo mangiavano per il semplice e ovvio fatto che i poveri erano loro.

I cibi che oggi chiamiamo al crostone, e cioè appoggiati su una fetta di pane, non sono che la sopravvivenza di questo modo medievale di mangiare. I cucchiari in genere erano di legno, le forchette apparvero molto timidamente e assai di rado sulle tavole più ricche solo nel 1300. Ognuno portava il suo coltello e in genere l'uomo lo teneva sempre pronto al fianco anche per altri usi, come molte esperienze gli avevano insegnato. Quanto alle scodelle e ai bicchieri, se ne mettevano uno ogni due commensali. Chi beveva doveva avere prima la bocca libera dal cibo e scolare il liquido fino all'ultima goccia per non mettere la persona che divideva il bicchiere con lui in condizione di dover bere quella parte del liquido toccata dalle sue labbra.

Anche di queste usanze oggi è rimasta la regola di buona creanza di non bere con la bocca piena e, presso i contadini, quella di scolare il bicchiere fino all'ultima goccia rovesciandoselo in fronte con ostentazione per far vedere che le regole di buona creanza le sanno anche loro.

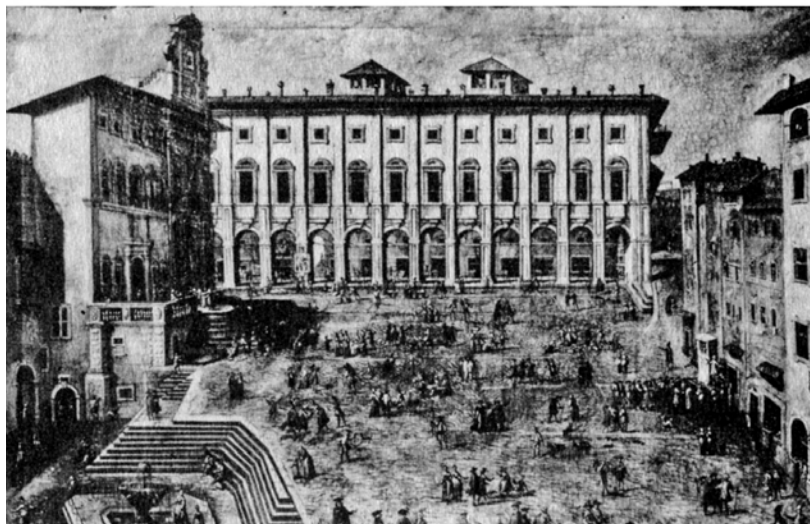
Per l'ora dei pasti è presto detto. Basta citare una terzina francese dell'epoca, che è poi la traduzione di un centone della regola sanitaria salernitana:

Alzarsi alle cinque, mangiare alle nove
cenare alle cinque, dormire alle nove
fanno vivere anni novantanove

modificato poi in:

Alzarsi alle sei, mangiare alle dieci
cenare alle sei, dormire alle dieci
fanno vivere l'uomo dieci volte dieci

dalla quale ultima modifica del centone appare la segreta speranza che un po' di pigrizia in più la mattina possa in fondo tradursi addirittura in un allungamento della vita. E gli aretini, che sono uomini come gli altri in qualunque paese vivano e crescano, almeno in questo si vogliono differenziare da tutti i loro consimili.



*Piazza Grande in un giorno di mercato.
(Da un'antica stampa ricavata da un quadro del XVIII sec.)*