

cucine del territorio

La signora Ernesta Sada, sorella di Luigi Sada e co-erede dei diritti di Luigi Sada, ha dato il suo benestare alla pubblicazione del libro in quanto “interessata alla meritevole iniziativa di riedizione dell’opera in questione avendo personalmente a cuore unicamente i fini morali e culturali atti a mantenere viva la memoria di Luigi Sada e a diffondere le sue ricerche e il valore del suo lavoro di storico”.

Per quanto riguarda gli altri eventuali aventi diritto, non è stato possibile rintracciarli. L’editore si dichiara a disposizione per regolare eventuali pendenze.

La cucina della Terra di Bari

di Luigi Sada

La prima edizione di questo libro è stata pubblicata nel 1991

Tutti i diritti sono riservati

Nuova edizione: settembre 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: Monica Sala

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)

Luigi Sada

La cucina della Terra di Bari

Presentazione di
Marco Guarnaschelli Gotti

ORME TARKA

Indice

Presentazione di *Marco Guarnaschelli Gotti* ix

Civiltà della mensa del Barese nei secoli 1

Il preludio: sughi e salse 27

Il rito delle bottiglie 27

La conserva 27

Il ragù 28

Il grano: uno dei tre capisaldi della cucina del Barese 33

Prestigiosa tra le granose terre 33

Varietà nostre di grano 35

Alcune ricette di grano pesto 37

Panis noster: qualche forma 39

Tra cresentine o panzanelle e bruschette 42

... e tra focacce e calzoni 43

Il Barese è pastivoro: le paste alimentari fatte in casa e con i
congegni 45

Ma le “orecchiette” son altra cosa 48

Piccolo ricettario di maccheroni 50

L'ulivo e l'oro liquido: altro cardine 55

Pruriginosità 59

Vegetali e ortaggi: terzo e non ultimo fondamento 61

Una piccola loro storia 61

Le punte di diamante: dalla foglia ai satiretti 65

La fava: sua avventura e qualche minestra caratteristica 68

Piccolo ricettario di fave 70

Vitamine, succhi e amidi 74

La patata: notizie 77

Le carni: poca esaltazione 81

I Proci a tavola 81

Insaccati della provincia 83

La selvaggina 85

L'agnello 86

Le lattifere poppe che fanno folleggiare 91

Alcuni latticini pugliesi 91

Rapsodia di latticini 93

Burrata 93

Cacio bacato 93

Caciocavallo 94

Cacioricotta 95

“Fremmagge ngandarète” 96

Manteca 96

Mozzarella 97

Pecorino 99

Provolone 99

Ricotta 100

Ricotta dura 101

Ricotta fortigna 101

Ricotta marzotica 101

Scamorza 102

Qualche ricetta tipica in cui è prevalente un latticino 102

Pesci e molluschi:

l'intelligenza ci è data dal “crudo” 105

L'alice 105

I molluschi 107

L'arricciatura del polpo 108

I ricci e le cozze 110

Dolci bocconi: l'onesta voluttà 115

Le nostre paste dolci nei secoli 115

- Tre componenti di base: sapa, cotto di fichi, miele 118
- Il ciclo comincia coi Morti: la “coliba”,
le “fave dei morti” o “pezzettini” 121
- Natale in compagnia 121
- Pasqua con la “scarcella” 126
- Altri lacchezzi: i “fichi secchi” 128
- Gelati e compagni 129
- L’ottava meraviglia: il gelato al forno 132
- I confetti 132
- Il vino: bevanda e alimento 135
- Un miracoloso eupèptico 135
- I cibi tradizionali delle grandi ricorrenze 143
- Piccolo lessico di termini dialettali
attinenti alla cucina della Terra di Bari 147
- Indice analitico delle ricette 169
- Indice alfabetico delle ricette 173

Presentazione

Mitica tra le altre italiane è la terra di Puglia. Di miti terrestri: i grandi spazi a perdita d'occhio delle campagne, umane di coltivazioni ma senza l'ansia di sfruttamento territoriale e senza la chiusura di monti all'orizzonte; le antiche masserie come fortini nella prateria; le fantastiche ma serene esplosioni barocche delle città. La sola vera regione equestre del nostro Paese: centauri-briganti la percorrevano un tempo, come i Vardarelli del primo Ottocento, carbonari banditi che firmavano i loro editti estorsivi "La Fulminante a cavallo"; e a cavallo compivano violenze le squadracce fasciste di Caradonna Senior.

Dimensione mitica che è anche nel mangiare: nessuna regione spinge il proprio abbraccio col mare fino a volerne assaporare gli effluvi senza mediazioni, dai molluschi, dalle conchiglie, dai pesci assunti crudi senza mediazioni, marinature, limonature o impepamenti; nessuna regione ha un legame così diretto con gli antichi mangiari, ama i propri cereali famosi (il grano duro, vanto della frumenticoltura pugliese) tanto da ammannirli anche direttamente, senza l'elaborazione pastaia o panificatrice pur celebre (le orecchiette, o il fantastico pane di Altamura); e poche regioni traggono simili armonie dagli erbaggi domestici e selvatici, ricercati o prodotti in una gamma infinita.

Centro di questa regione, per motivi storici e geografici, è la Terra di Bari: una terra nella quale Luigi Sada ha radici profonde e ramificate come quelle di una vite secolare; una terra di cui ha ascoltato e sollecitato gli echi storici, ma di cui ha anche seguito le suggestioni gustative, sensuali. Sada è uno storico *sui generis*, uno storico, se così si può dire, "applicato": ce lo fa capire l'affascinante prima parte del libro, che rintraccia con aerea puntigliosità nel presente della terra tutti i cibi "storici", dalla antichità mitologica e classica (sapevate che Ercole traeva la superforza per le sue

imprese dalla purea di fave?) all'età moderna. Ma l'applicazione è anche pratica: Sada è uno di quegli studiosi (il genere si va, fortunatamente, diffondendo) che usa le proprie scoperte e il proprio sapere gastronomico per consigliare, indirizzare e sorvegliare chi fa cucina nella realtà. E questa sua capacità si vede da come le ricette sono scritte, alcune senza inutili pignolerie (a che serve "grammare" un macco di fave? La proporzione tra fave, olio, cicoria dipende dai gusti o dall'appetito, del resto si fa minestra), altre puntuali fino all'uno o due rametti di rosmarino.

La qualità che fa leggere il libro, che ne fa anche un testo ideale di quella cucina immaginata (non immaginaria) altrettanto importante di quella pratica, è la vibrazione passionale per questa terra di pane, di formaggi, di olio, di vino, che si stempera sempre in un distacco colto nel quale occhieggia l'ironia: si può essere affascinati dalla purea di Ercole o dalle vicende lessicali del caciocavallo, ma non bisogna dimenticare che esistono altre aree del cielo e della terra, altre purè, se così si può dire, e altri formaggi, e anche persone cui le fave non piacciono. Sada non lo dimentica.

Marco Guarnaschelli Gotti
febbraio 1991

Civiltà della mensa del Barese nei secoli

Distesa per la sua pigra lunghezza sullo zoccolo calcareo che ha ingoiato torrenti facendoli sotterranei, e pianificandone la sete eterna, la Terra di Bari riunisce molte voci del grande coro gastronomico della Saturnia Tellus. Un'agricoltura che sposa il sole cocente alle piane sterminate, ricambiandosi con la pastorizia delle prime dorsali appenniniche e con le coste marine guizzanti d'ogni frutto. Si potrebbe parlare della sua cucina dalla preistoria alle prime civiltà, ma dobbiamo ricorrere ai reperti archeologici di Cala Colombo e il discorso diventerebbe troppo ampio, complicato e forse noioso. E passiamo al periodo della Magna Graecia, che riguarda già parecchi secoli prima di Cristo.

Attraverso la produzione vascolare, fiorentissima, in provincia, e gli scritti sull'alimentazione umana, tra cui quello di Ateneo, *I Sofisti a banchetto*, possiamo apprendere la classificazione dei cibi adoperati dagli abitanti. Faccio soltanto delle esemplificazioni.

1° per *destinazione*, l'alimento principale o *sitos* erano i cereali, utilizzati nella confezione del pane a gallette di farina d'orzo (la *maza*), o a michette (l'*artos*), per i giorni festivi. I chicchi di grano, liberati dalla pula per mezzo di uno strumento di invenzione egiziana, oggi chiamato *stompu* (dal greco moderno *stoumpòno*) nel Salento e *péta-grane* in provincia di Bari, venivano e vengono lessati e conditi con formaggio (ed oggi con ragù). Poi la confezione delle lagane nere, di origine spartana; nere perché lessate e finite di cuocere nel mosto cotto. Sono ancora in uso nella Grecia salentina.

2° alimento secondario era l'*opson*, cioè il companatico animale o vegetale.

3° alimento voluttuario o *traghema*, cioè ghiottoneria servita prima del pasto, ed *epiforema* se a pasto ultimato.

Erano considerati legumi o *csèdropa* i grani o semi non usati per la panificazione.

Tra gli ortaggi, il cardo mangiato crudo con olio e sale, la cicoria, il carciofo, la lattuga (la quale, oltre che rinfrescante, era ritenuta moderatrice degli slanci d'amore, tanto è vero che i Pitagorici la chiamavano "eunuco").

Cito in proposito un brano del *Lamento* di Anfide: "Se alcuno al di sotto dei 60 anni la mangiasse, qualora si accompagnasse ad una donna, si rigirerebbe tutta la notte senza far nulla di ciò che vuole, aiutandosi a fregare con la mano la fatal piega." Poi la ruchetta con cui s'insaporiva il pane mangiato nei campi durante i lavori (come si usa oggi); la porcellana (*perchjazzze*) per companatico e insalata.

Ma soprattutto la *capriata* (o *kaporidia*), la leccorniosa vivanda diffusa in tutta la Puglia: quel meraviglioso purè di fave accompagnato dai delicatissimi cuori delle cicorie bollite. Anche Aristofane, nelle *Rane*, racconta che Ercole quando affrontava le sue leggendarie fatiche si cibava di gigantesche tazze di tale purè.

Nel campo delle carni non vanno trascurati i *ghjomerelli*, cibo omerico; le carni affumicate (come la *mesciske* dei pastori della Murgia).

Un gustoso ragù, prediletto dai buongustai ionici, si chiamava *candaule* e si preparava mescolando, al fondo di cottura ristretto, i cascami delle carni di diversi animali, con aggiunta di pane e formaggio.

Tra i volatili primeggiavano i tordi, che, scaldati, venivano conservati in quella salamoia che oggi si chiama *sulze* (dal tedesco antico *sulza*).

Una predilezione andava per i pesci e i molluschi. Volete sapere l'origine del crudo, orgoglio dei Baresi e di altri abitanti della Pu-

glia? Ne hanno ben donde, perché è pieno di fosforo, è baluardo, sostegno e ricostituente del cervello; quel fosforo che dà acume mercantile, dinamicità, carica sessuale.

Una tale usanza si farebbe risalire ai Giapponesi, il *sashimi*, ancor oggi praticato, Ma posso affermare con sicurezza, per un facile ricorso alle fonti, che furono gli abitanti della Magna Grecia a rilanciare l'uso del pesce crudo, già consumato prima che il fuoco fosse acquisito dall'uomo, e con una tecnica nuova. Infatti, dice Archèstrato che le "spire dei polpi vanno opportunamente sbattute e arricciate"; e poi le alici cotte nell'aceto (oggi nel limone). Sempre fra le stesse fonti troviamo una maniera di marinare i pesci, l'*askipecia* (di cui era ghiotto Federico II). È il moderno *scapecce* che i linguisti attestano essere una voce derivante dall'arabo *iskebegh* o dallo spagnuolo *escabeche*, e che è in uso dal 1800. Invece la voce e la ricetta sono riportate in Ateneo: "Prima di tutto, in una gran padella metti pesto di origano, disciolto in giusta dose nell'aceto e sopra, per colorirlo silfio trito trito, e poi i pesci dopo tolte le branchie, mozzate le lisce e lavati tutti intorno".

I dolci base erano tre: le *tagheritai* o frittelle di farina, sale e miele; le *itria*, sottili strati di pasta morbida ottenuta con farina, sesamo e acqua e conditi poi con miele (le odierne *cartellate*); le *gastridi*, focacce a più strati con sesamo, cotte al forno. Più tardi si confezionarono i *nastos* con uvetta essiccata (le *pucce* salentine di oggi), le *bacchilos*, cioè i taralli da inzuppare nel vino; la *colva* o grano duro brillato e lessato, mescolato a mosto cotto, mandorle tritate (in uso oggi nella Grecia il giorno dei morti). Son tutti enumerati scrupolosamente da Crisippo.

Un cenno ai vini non può mancare. Un elenco interminabile: chi è considerato robusto e corposo, chi oleoso, secco, aspro, grasso, digestivo (badate, son tutti aggettivi non di mia creazione, ma riportati da Ateneo e da altri scrittori dell'epoca, nel designare i vari vini dell'Italia meridionale). Ma tutti i vini della zona di Taranto erano ritenuti "delicati, non scuotono, non hanno vigore, son dolci, digestivi", mentre quelli del Barese "son troppo secchi e divengono sempre migliori di loro stessi": sono giudizi tra virgolette.

Un'alimentazione, come notate, sana, frugale fu quella dei nostri abitanti di 4-5 secoli prima di Cristo fino alla conquista romana, e che si è ripristinata, dalle invasioni barbariche sino quasi ai giorni nostri, presso i contadini, i pastori e gli uomini di mare.

La cucina pugliese del periodo romano ebbe come centri Taranto e Brindisi. Si potrebbe compilare un vademecum della nostra cucina, e con una certa precisione, ricorrendo alle opere di Catone, Columella, Strabone, Virgilio, Orazio, Petronio e soprattutto del leccese Quinto Ennio, autore dell'*Hedyphagetica*, e di Apicio, a cui si deve il *De re coquinaria*. Riferirò quanto potrà essere soltanto oggetto di curiosità.

L'elemento principe dell'alimentazione era il *farro* che si faceva bollire in acqua marina fino ad addensarsi in una polenta (la *puls*) a cui venivano aggiunti, quale companatico, vari tipi di legumi (il *pulmentarium*). Talvolta si mescolavano uova e formaggio fresco, costituendo la *puls* cartaginese, un po' l'antenata dell'attuale *farrenèdde*.

Al mangiare sobrio e frugale dei primi albori si andò sostituendo una sempre maggiore ricercatezza, che giunse al suo culmine negli anni dell'Impero.

Da una parca mensa, consistente nel *minutal* tarantino (pietanza di polpette e porri), oppure in zucchine lesse e condite con olio (la *checozze a la peverèdde* odierna), quella che per essere di poco valore nutritivo ha dato origine al proverbio: "*Ci mange checozzel more mbise*" (chi mangia zucca, muore impiccato); dalla frugale minestra di *lagane e ceci*, di cui era ghiotto Orazio: ricordate la sua satira in cui riferisce "... inde domum me / ad porri et ciceris refero laganique catinum" (*laganum* è il nome delle strisce di pasta – le attuali lasagne o tagliatelle – arrostiti o fritti; nel nostro dialetto son dette *làghene*, e *laganare* è il matterello che serve a spianare la pasta).

Dicevo: dalle *lumache*, considerate cibo salutare, molto usate alla mensa tanto da essere allevate in cattività e ingrassate con vino e

farina; dai *pesci* di modeste dimensioni e qualità (giacché alto era il costo della carne), pesci il più delle volte salati e conservati (le cosiddette *menae*); da tutti questi cibi semplici si passa alle stravaganze. Naturalmente questo accade tra le classi abbienti e non nel popolo, forzatamente frugale.

Si fece abbondante l'uso delle carni più svariate (ricercate erano la vulva e le mammelle della scrofa): fagiani, cicogne, pavoni, gru, caprioli, cervi e uccelli di diverso genere, che venivano allevati all'aperto, in enormi voliere dette *ornithon*, che, come afferma Varrone, fu il cavaliere romano Lenio Strabone di Brindisi ad inventare verso il 70 a.C. per attuare tale sistema di allevamento. Ma un'autentica ghiottoneria per palati esigenti e raffinati, era la carne di ghio. Il sapore delle carni, però, veniva snaturato da una infinità di salse. Ne cito una: il *garum*, una salsa di pesce, un condimento pregiato, che veniva preparato industrialmente a Cartagine, a Pompei e a Taranto. A Taranto che, oltre ad essere famosa per le sue mense, era nota per l'abbondanza di pesci pregiati, di mitili e molluschi.

Al dessert (o *secundae mensae*) si servivano frutta e *dulcia*; dolci perché prevaleva miele, quel miele salentino e anche barese che Virgilio riteneva superiore a quello dell'Attica. Si preparavano tra tanti, i pani dolci, come i *nasti panes*, simili alle odierne pucce, le *euchytes*, frittelle che si ottenevano versando la pasta nell'olio bollente attraverso un imbuto e si gustavano condite col miele (le odierne nostre *pettole*); la *placenta* o torta con ricotta e miele.

Nasce la parola *merum* (in dialetto *u mmìere*), cioè il vino puro, schietto, il vino carne che si produceva nelle nostre contrade, e che altrove veniva allungato con acqua fredda o calda.

Aggiungendo acqua al mosto e cuocendo il tutto si ottenevano, a seconda della riduzione del volume totale: 1° la *sapa* (l'attuale *cuètte*); 2° il *caroenum* e il *defrutum*, che, lasciati riposare in vasi sigillati, si adoperavano in estate, misti a neve, che veniva conservata nelle "nevieri", oggi facili da trovare ad Altamura, a Gravina, ad Alberobello.