

*I Legumi
nella
Cucina Cremonese
ieri e oggi*



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
Delegazione di Cremona

OTTOBRE 2024



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA



I LEGUMI NELLA CUCINA CREMONESE IERI E OGGI

Ricerca della Delegazione di Cremona
per la realizzazione del tema dell'anno 2024 dell'AIC

a cura della Delegazione di Cremona
Ottobre 2024

in copertina
acquerello di Franco Cimardi

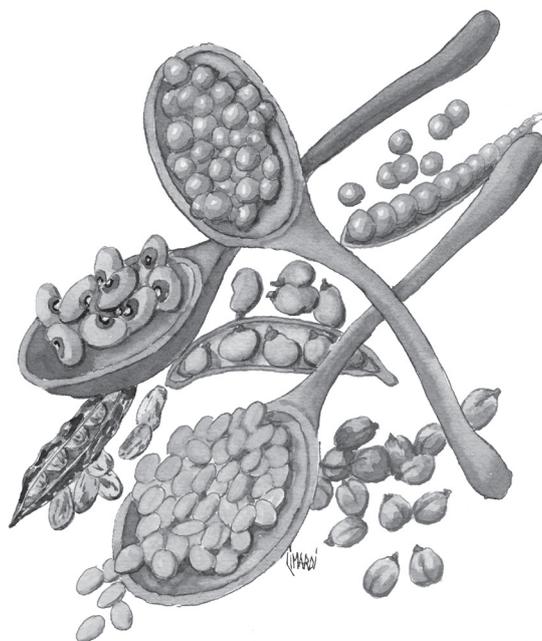
progetto grafico e stampa
MAURI ARTE GRAFICA - Cremona
www.mauriartegrafica.com

Il presente volume non è in vendita ma distribuito ai soli accademici



Camera di Commercio
Cremona





I Legumi *nella* *Cucina Cremonese* *ieri e oggi*

Presentazione	3
Introduzione	5
1. Legumi per tutti i gusti, sin dall'antichità più remota <i>di Valerio Ferrari</i>	7
2. Legumi a Cremona: cenni storici	17
3. I fagiolini dall'occhio di Pizzighettone <i>del Gruppo Volontari Mura di Pizzighettone</i>	21
4. Testimonianze e ricordi	26
5. Ricette: ricettari cremonesi, ricette degli amici, ricette letterarie	43
6. Le leguminose <i>di Agostino Melega</i>	61
7. I legumi nel dialetto	70
8. Legumi, legàmi e storie infere <i>di Grazia Antonia Rossi</i>	72
9. Alcuni ricordi tra letteratura e vita vissuta <i>di Giorgio Maggi</i>	77
10. I legumi nella poesia	86
Bibliografia	91

Presentazione

Nel presentare la ricerca relativa al territorio cremonese sui legumi, tema proposto quest'anno dal Centro studi Franco Marengli dell'Accademia Italiana della Cucina, anche a nome degli accademici, ringrazio di cuore Carla Bertinelli Spotti che ha realizzato il Quaderno. Come negli anni scorsi ha coinvolto amici ed esperti, ha raccolto testimonianze orali, contributi scritti e numerose ricette, ha individuato voci dialettali, proverbi, modi di dire della tradizione, formato un'antologia con pagine di prosa e poesie attinenti ai legumi, alla loro coltivazione, al loro uso in cucina.

Particolarmente significativa e apprezzata è stata la relazione sui legumi svolta dal medico nutrizionista Giuseppina Palazzoli in occasione di una conviviale della Delegazione di Cremona dell'Accademia.

La relatrice ha parlato dell'origine antichissima dei legumi, che provengono da Asia, Africa, America, e che sono entrati a far parte dell'alimentazione umana in tempi variabilmente remoti. Ceci, fagioli (borlotti, cannellini, lamon, zolfini, bianchi di Spagna, rossi, di Lima, fagiolini dall'occhio...), piselli, cicerchie, lenticchie, lupini. Quando si utilizzano i legumi essiccati, prima della cottura è indispensabile tenerli in ammollo per diverse ore in acqua fredda, possibilmente anche in frigorifero, togliendo la schiuma che si forma in superficie per eliminare le saponine e l'acido fitico, sostanze antinutrienti che impediscono l'assimilazione dei micronutrienti presenti nei legumi. Anche durante la cottura si devono osservare tempi molto lunghi, in abbondante acqua con aggiunta di erbe aromatiche (alloro, rosmarino e altre), senza sale, a fiamma bassa, ed è necessario "schiumare". Solo le lenticchie possono essere preparate direttamente senza ammollo.

Le varietà di legumi sono moltissime. Alcune specie vengono consumate col baccello, come i fagiolini (cornetti) e le taccole. Della famiglia dei legumi fanno parte anche le arachidi e la soia dalle quali è possibile ricavare oli vegetali in grado di sopportare temperature elevate in cucina. Tutti i legumi sono ricchissimi di proteine. Per poter essere utili dal punto di vista nutrizionale devono essere abbinati ai cereali, possibilmente integrali, tra i quali ottimo è l'accostamento al mais. I legumi contengono anche carboidrati che però non creano problemi anche ai diabetici perché non producono picchi glicemici. Se paragonata all'albume dell'uovo, che rappresenta l'alimento più ricco di proteine, l'associazione tra legumi e cereali può essere considerata quasi equivalente. L'unica pecca è l'assenza della vitamina B₁₂, presente solo in alimenti di origine animale, nella frutta secca e in alcuni semi.

Discorso a parte merita la soia, conosciuta in Giappone e in Cina da millenni, ma giunta sulle nostre tavole in tempi recenti. La soia, oltre a essere ricchissima di minerali e vitamine, è ancora più utile come fonte proteica e si presta a essere trasformata in derivati molto interessanti anche nelle preparazioni in cucina.

Dalla soia gialla si ricava il cosiddetto latte di soia da cui si ottiene il tofu per coagulazione delle proteine. Avendo il tofu un sapore abbastanza neutro può rientrare in diverse ricette, arricchendole senza appesantirle. Il tempeh è invece derivato da un processo di fermentazione dei semi di soia. Ha un sapore deciso e può essere un valido sostituto della carne. La lecitina di soia è un ottimo emulsionante e all'interno di varie preparazioni è in grado di legare acqua e grassi come addensante. Il miso è un insaporitore utilizzato in cucina soprattutto nelle ricette tipiche dell'Asia, ottenuto anch'esso da un processo di fermentazione. La soia può essere consumata anche sotto forma di germogli, crudi o scottati al vapore. Oltre al contenuto di proteine, i germogli sono ricchi di vitamina C e hanno molti pregi nutrizionali. La soia contiene anche fitosteroli e isoflavoni, composti vegetali utili per le donne in menopausa e per il contrasto dei livelli di colesterolo.

I legumi possono dare origine a conseguenze negative se mangiati non sufficientemente cotti: in questo caso sono gozzigeni. Per quanto riguarda i disturbi intestinali provocati dai legumi, Giuseppina Palazzoli ha consigliato all'inizio il consumo 2/3 volte alla settimana per poi aumentare la frequenza, sempre abbinati ai cereali. Si può inoltre optare per le qualità decorticate che risultano più digeribili.

Buona lettura a tutti!

Il Delegato
Vittoriano Zanolli
a nome di tutti gli accademici

Introduzione

Il tema scelto quest'anno dall'Accademia Italiana della Cucina riguarda i legumi nella cucina della tradizione regionale e, come sempre, ogni delegazione è stata invitata ad approfondirne gli usi nel proprio territorio.

L'invito a Cremona è stato raccolto da un gruppo di amici e conoscenti che via via si è accresciuto nel corso degli anni (l'esordio nel 2006); il loro contributo è vario ed eterogeneo: chi offre testimonianze e ricordi, chi i propri studi e le competenze professionali, chi gli approfondimenti curiosi nati per l'occasione.

A Cremona, citazioni letterarie e documenti vari attestano la coltivazione di legumi già nel IX sec., ma è solo nell'Ottocento che si raccolgono informazioni precise circa le tipologie e le quantità degli ortaggi coltivati nel nostro territorio insieme alle osservazioni di medici e studiosi che ci consentono di conoscere l'uso che se ne faceva in cucina.

Scarsi i riferimenti che abbiamo trovato circa le abitudini alimentari: per questo motivo tanto più preziose risultano quindi le testimonianze portate da amici e conoscenti. Veniamo così a sapere che proprio il lavoro attento e accurato degli uomini nell'orto consentiva di fare minestre saporite tutto l'anno, minestre arricchite di ortaggi e legumi perché i bambini crescessero forti e sani. Ambrogio, che di cucina se ne intende, ancora oggi ricorda come speciale e indimenticabile la trippa con i fagioli della zia, mentre Giancarla evoca la piacevolezza di un piatto di riso e piselli consumato in una sera di maggio. Antonietta, cremonese doc, scopre le fave solo dopo il matrimonio con un siciliano e Lilluccio ricorda con tanta nostalgia il mitico "Miglietto" per i suoi favolosi *stràciamüüs* e grande è la gioia di Doriana nel gustare con Virginia i buoni fagiolini da lei coltivati. Liliana, insieme alla interviste a due vecchi ortolani, porta testimonianze storiche e archivistiche frutto dei suoi studi. Davide infine ci fornisce un interessantissimo contributo sulla dieta dei *paisan* insieme ad alcune ricette.

Il gruppo Volontari Mura di Pizzighettone ci racconta come, con grande determinazione, sia riuscito ad ottenere il riconoscimento del fagiolino dall'occhio quale prodotto tipico lombardo e a creare una festa che da più di trent'anni richiama migliaia di turisti buongustai.

E' continuata la preziosa collaborazione di due amici dell'Accademia: Valerio ci accompagna in un viaggio interessante e coinvolgente che parte dal Neolitico, ovvero dalla nascita dell'agricoltura e arriva fino ai giorni nostri. Di taglio diverso il saggio di Agostino che affronta l'argomento proponendoci l'elenco dei legumi descritti secondo le loro caratteristiche botaniche, ne riporta poi la denominazione nel dialetto cremonese accompagnandola con numerosi proverbi e tanti simpatici ricordi della sua infanzia.

La sezione “Ricette”, particolarmente ricca perché consente di integrare le scarse notizie sull’uso in cucina dei legumi, comprende: ricettari cremonesi, dal primo pubblicato nel 1794 all’ultimo del 2010, ricette di Agostino e Doriana e “ricette letterarie”, quelle suggerite dall’esule Giacomo Castelvetro agli inglesi, mangiatori di carne, agli inizi del Seicento; quelle della cucina futurista di Marinetti e Fillìa e quelle del medico scrittore Alberto Denti di Pirajno agli inizi del Novecento.

Precedono i poeti dialettali cremonesi il noto epitaffio posto sulla tomba di Bertoldo e l’elogio della minestra di fagioli, ricetta del cuore del poeta e scrittore Giuseppe Lipparini.

Altri spunti curiosi e interessanti sul tema ci sono infine offerti da Giorgio Maggi e Antonia Grazia Rossi.

Un ringraziamento speciale a Franco Cimardi che da anni impreziosisce con i suoi acquerelli questi quaderni e a Valentina Mauri per la cura e la professionalità profuse nel progetto grafico e nella stampa.

Cremona, ottobre 2024

Carla Bertinelli Spotti

I. *Legumi per tutti i gusti, sin dall'antichità più remota*

Valerio Ferrari

Secondo Marco Terenzio Varrone, grammatico e agronomo romano (attivo nel I secolo a.C.), *legūmen* deriverebbe dal verbo *legĕre* “raccolgere” ed anche “scegliere”, differenziando idealmente questi prodotti della terra, che si raccolgono scegliendoli uno ad uno, dai cereali che, invece, si mietono in massa, in modo indistinto.

Certo è che sin dall'antichità più remota erano ben noti i valori nutrizionali dei legumi associati ai cereali, che in questo modo si completano a vicenda quanto ad apporto di proteine e amminoacidi, oltre al resto, tanto da finire per essere conosciuti come “la carne dei poveri”. Ma il fatto di risultare ampiamente più economici della carne, soprattutto in termini di produzione e di risparmio energetico, in un mondo in continua crescita demografica, non potrà che essere, per il futuro, un requisito positivo e sempre più favorevole e vantaggioso.

Coltivate da millenni, a fianco dei cereali, quasi tutte le specie di legumi di uso alimentare umano sono state selezionate nel tempo in modo attento, metodico e privilegiato, rispetto ad altri ortaggi, dando origine a una quantità davvero sorprendente di cultivar dalle caratteristiche più svariate, adatte ad essere allevate in regimi climatici o in stagioni diverse, a maturazione precoce o tardiva, di statura nana o gigante, a portamento rampicante o non, dai baccelli lunghi o corti, affusolati o piatti, dritti, arcuati o arricciati e così via. In diversi casi sono stati selezionati ecotipi locali divenuti assai celebri, quali le lenticchie di Castelluccio di Norcia, o quelle di Colfiorito, le lenticchie di Altamura, quelle di Ventotene, quelle di Onano o quelle altre di Pantelleria, per citare forse le più note. Ma elenchi analoghi potrebbero essere stilati per fagioli e piselli, ovvero per fave e ceci.

Tranne la soia, giunta tra noi dall'Oriente asiatico in tempi relativamente recenti, nonché i fagioli comuni e le arachidi, introdotti dal Nuovo Mondo a partire dal XVI secolo, tutte le altre leguminose di più consueto uso alimentare umano sono originarie dei paesi circummediterranei, in particolare del Vicino Oriente, e, insieme ai cereali, sono da annoverare tra le prime specie vegetali addomesticate e coltivate dalle genti preistoriche, sin dal Neolitico almeno, ovvero dalla nascita dell'agricoltura.

Resti di lenticchie, fave e piselli emergono da numerosi scavi di abitati preistorici, spesso accompagnati dalla cicerchia e da altre specie di veccia, mentre solo più tardi, durante l'Età del ferro, quantomeno in territorio italiano, faranno la loro comparsa i ceci, peraltro domesticati anch'essi sin dal Neolitico nei paesi della Mezzaluna fertile.

Greci e Romani coltivavano e cucinavano il fagiolo dall'occhio o dolico (*Vigna unguiculata*), di origine afro-asiatica, l'unico del suo genere conosciuto in Occidente prima dell'arrivo dei fagioli americani (*Phaseolus vulgaris*), che finirono per spiazzarne abbondantemente l'utilizzo.

I Romani delle origini, di salda tradizione agricola, praticavano una dieta basata principalmente sui prodotti della terra (la ben nota “dieta mediterranea”) integrati da quelli derivati dalla pastorizia, attribuendo alla carne un ruolo piuttosto marginale, cibandosene per lo più in precise occasioni coincidenti con diverse festività rituali. Solo in epoca imperiale la dieta carnea finirà per prendere piede, assumendo sempre più il ruolo di *status symbol*, associata a condizioni economico-sociali privilegiate, mentre la plebe continuò a cibarsi principalmente di alimenti di origine vegetale, tra cui i legumi ebbero sempre un ruolo centrale.

Lucio Giunio Moderato Columella, autore del *De re rustica* (I sec. d. C.), annoverava tra i legumi, oltre a fave, lenticchie, piselli, fagioli, ceci e lupini, nonché, in qualità di foraggio, veccia, cicerchia ed ervo, anche canapa, miglio, panico, sesamo, lino e orzo, aggiungendovi pure rape e navoni! Nel diffondersi lungamente sui sistemi di coltura di questi legumi, specialmente delle fave, sulle epoche di semina, sui tipi di terreno più adatti ad ogni specie, sui metodi di conservazione del raccolto, l'autore si mostra ben consapevole della capacità delle vere leguminose di migliorare la fertilità dei suoli, attribuendo però tale attitudine al minor consumo “dell'energia della terra” da parte di questi vegetali, non potendo immaginare la straordinaria capacità delle leguminose di ridurre l'azoto atmosferico in azoto ammonico biodisponibile, grazie alla simbiosi con i rizobi, batteri azoto-fissatori: fenomeno riconosciuto solo alla fine del XIX secolo. Dunque raccomandava il sovescio delle vere leguminose (ossia lupini, piselli, fave, ecc.), immediatamente dopo averne colti i frutti e i semi. Oltre a entrare in alcuni preparati medicamentosi per il bestiame, secondo Columella, alcuni usavano le fave, intere o macinate, per conservare più a lungo le uova, ricoprendole con esse o con la loro farina. In altre occasioni le fave torrefatte potevano essere somministrate ai pavoni, di entrambi i sessi, per favorirne gli accoppiamenti, ma tra gli usi più insoliti rientra anche quello di bruciare le piante secche di fava per ottenerne una cenere da sciogliere in acqua, con poco sale e un goccio d'olio, così da comporre una sorta di liscivia da far bollire, nella quale tuffare brevemente i grappoli d'uva da conservare per l'inverno lasciandoli poi asciugare sui gratteggi.

Notizie più o meno analoghe relative ai legumi, alla loro coltura, ai tempi di semina. ecc. riferiva anche Plinio il Vecchio, che li associava senz'altro al novero dei cereali - del resto era uso impiegare anche farina di fave, insieme a quella dei cereali, per fare il pane -, dilungandosi soprattutto sulla descrizione di fave e lupini che, oltre a fornire cibo a uomini e animali, erano molto considerati per la loro capacità di rendere fertili i terreni più ingrati.

Quanto alle pietanze a base di legumi, ci rimangono alcune testimonianze contenute nel *De re coquinaria*, unico documento di carattere gastronomico di epoca romana (I sec. a. C.) attribuito a Marco Gavio Apicio, ma probabile raccolta di ricette dovute a più mani e radunate nel corso di almeno due secoli. In genere i legumi erano cucinati con una quantità importante di erbe aromatiche e di spezie: porro, coriandolo, cumino, pepe, zenzero, menta, sedano, ruta, puleggio, maggiorana, anice, finocchio, poi stemperati con aceto, ma anche aggiunti di miele, sapa (mosto cotto), vino, *liquamen* (una

salsa di sale semiliquido aromatizzato con varie sostanze) e spesso addensati con amido. Cucinati da soli o in compagnia di carni varie, dal maiale ai tordi, dal pollo alle cervella, dal prosciutto alla lucanica, ma pure con fegatelli e ventrigli di pollo, ovvero con uova, avevano un ruolo specifico nei banchetti di rango elevato. Mentre si può ritenere che per il popolo ogni genere di legume costituisse una risorsa alimentare comune, da consumare cucinata in modo molto semplice, badando più alle proprietà nutritive di questi ortaggi e alla facilità di approvvigionarsene a prezzi abbordabili che non ai piaceri della gola.

La continuità di una fertile tradizione

La consuetudine alimentare e colturale connessa ai legumi passò senza modifiche o interruzioni particolari nell'alto medioevo, tanto che nel *Capitolare de villis* promulgato da Carlo Magno per disciplinare le attività rurali delle aziende agricole (le *villae*, appunto) dell'impero, tra i 73 ortaggi di cui si prescriveva la coltivazione (*Volumus quod in horto omnes herbas habeant...*), insieme alle moltissime erbe aromatiche, compaiono i fagioli (dall'occhio), i ceci italiani, le fave maggiori, i piselli moreschi. Solo qualche decennio più tardi, e sempre nel IX secolo, alcuni documenti cremonesi nominano, tra i generi coltivati localmente: *raba, vicia, fasioli et ortiva causa*, a conferma dell'imperituro valore attribuito agli ortaggi e ai legumi in particolar modo, ricordando che la consuetudine annoverava anche rape e navoni tra i legumi.

I *Tacuina sanitatis*, diffusisi in area lombarda a partire dalla fine del XIV secolo, la cui ricca iconografia miniata ben rappresenta situazioni reali dell'epoca in fatto di costume, vita quotidiana, edilizia, commercio, alimentazione ecc., contemplano l'uso di ceci, cicerchie e fave, suggerendone modalità di cottura e preparazione molto simili a quelle già dettate da Apicio, con uso di abbondanti erbe aromatiche, di spezie e di mosto cotto.

Oltre che negli orti domestici o nelle più estese ortaglie destinate alla produzione di verdure in forma intensiva da smerciare sui mercati cittadini, diversi legumi venivano coltivati in pieno campo in forma specifica o in associazione ad alcuni cereali, in funzione del consumo sia umano (lenticchie, fave, piselli, ceci), sia animale (veccia, vecciola e cicerchia). Sicché dopo la mietitura venivano accumulati nei campi sottoforma di *covi, metae, acervi bladorum et leguminum*, come recitano gli statuti di Crema, per essere trasportati sulle aie (*areae*) dove avveniva la trebbiatura, l'essiccamento e la mondatura. Pene precise erano previste per chiunque danneggiasse o asportasse questi prodotti dai campi, specialmente *ciceres (ceci) et alia legumina*, che dovevano essere difesi anche dal bestiame al pascolo (*bestiae grossae et minutae*) e persino da oche e anatre. Provvedimenti non molto dissimili contemplavano pure gli statuti di Cremona.

Ancora agli inizi del XVIII secolo, a Cremona, l'Ufficio cittadino delle vettovaglie doveva prescrivere ai «venditori di fave, ruviolate [piselli] e d'altri legumi» di provvedersi «di misure giuste e bollate» per la vendita dei loro prodotti, cosa che, evidentemente, i più cercavano di eludere.

Sappiamo dei dazi imposti, nel XVI secolo, alle porte di Cremona su ogni carro che conducesse in città cereali e legumi, nonché dei dazi imposti per

ogni stajo esportato oltre il distretto cremonese, ma pure degli orari entro cui era permesso esercitare il commercio di queste derrate che, evidentemente dovevano essere particolarmente richieste dalla popolazione urbana per il quotidiano sostentamento, ma se ne deduce pure che la produzione locale potesse soddisfare anche una certa quota di esportazione.

Già nel 1554, Pietro Andrea Mattioli, umanista, medico e botanico senese, nei suoi *Commentarii* poteva affermare che ormai «Sono i fagioli à tutta Italia volgari, ove si seminano nei campi et ne' gli horti, et se ne ritrovano di più sorti, cioè è di bianchi, di rossi, di gialli et di penticchiati di diversi colori...».

E si dovrà forse credere che, tra i territori italiani produttori di fagioli, Cremona e il suo distretto, all'epoca, dovessero primeggiare: circostanza che induceva il mantovano Teofilo Folengo (1491-1544), nel secondo libro del suo *Baldus*, ad attribuire alla nostra città, come carattere distintivo, il primato nella produzione di questi legumi, facendo decretare al suo protagonista: *si mangiare cupis fasolos vade Cremonam*. Asserzione, quest'ultima, difficile però da separare dal noto malinteso che aveva visto storpiata la nobile definizione di *magna phaselus* - ossia di "grande vascello", attribuita alla città sorta in riva al Po, per la sua forma distesa e affusolata con il Torrazzo in mezzo, a far figura di albero maestro - in quella assai meno commendevole di "magna fasoli": attribuzione divenuta già a quel tempo il 'blasone popolare' di Cremona e dei suoi abitanti. E simile convinzione (forse unita veramente ad una singolare produzione locale di fagioli) era ormai tanto radicata e diffusa che lo stesso poeta maccheronico, ancora nel XIX libro dello stesso suo poema, descrivendo una truce battaglia infernale, per illustrarne la grande confusione derivata, adottava la bizzarra similitudine di una «caldaia piena di fagioli cremonesi, quando si apparecchia una cena per i villani affamati...» che, se non altro, lascia intendere come tale cibo continuasse ad essere riservato alle classi sociali meno abbienti.

Ne fanno fede persino alcune famose opere pittoriche: oltre allo stranoto "Mangiafagioli" di Annibale Carracci, dei primi anni Ottanta del XVI secolo, ispirato a una scena di genere con protagonista un contadino intento a mangiare una ciotola di fagioli dall'occhio, vale almeno la pena di ricordare il pressoché contemporaneo dipinto di Vincenzo Campi intitolato "Il mangiatore di fagioli con la famiglia", dove i legumi raffigurati sembrerebbero appartenere alla specie americana - così come nella variante dipinta ne "I pescivendoli" -, mentre ne "La fruttivendola" della Pinacoteca di Brera si distinguono fave e piselli con i rispettivi baccelli, e così in diversi altri suoi dipinti analoghi, dove le persone raffigurate appartengono sempre al popolo.

Ci si deve infatti convincere che, nello stesso periodo, sulle mense delle classi più agiate i legumi non comparissero tanto facilmente. Nel noto ricettario quattrocentesco di Bartolomeo Sacchi detto il Platina sotto i singoli capitoli dedicati a fave, ceci, piselli e lenticchie, non si leggono che considerazioni negative: cibi ritenuti per lo più indigesti e, pertanto, da condire con spezie e erbe aromatiche per attenuarne la nocività, sempre messa in luce a fronte dei pochi meriti ad essi attribuiti. Del lupino, infine, l'autore loda solo la capacità di ingrassare il terreno. E simile opinione, sui legumi tutti, si ritrova più o

meno in forma analoga in altri autori di epoca rinascimentale che ancora si rifacevano alle opere di medici quali Ippocrate, Galeno o Avicenna. Una raccomandazione, sopra tutte, era quella di liberare i diversi semi, e in special modo fave e ceci, dalla loro “scorza”, ritenuta difficilmente digeribile se non addirittura nociva.

Non li disdegnava, invece, il famoso Cristoforo Messi detto Sbugo, “scalco ducale” alla corte ferrarese degli Estensi nei primi decenni del XVI secolo, che nelle “apparecchiature” dei banchetti più fastosi da allestirsi a corte, tra il sempre strabiliante profluvio di portate, ciascuna composta da altrettanta strepitosa varietà di vivande, del resto abituale per l’epoca, prevedeva pure, tra insalate, erbaggi vari, «herbe odorate» e spezie, «picoli [piselli], fagioli, ceci bianchi et rossi, bacelli, ciserchia fresca, secca et parte infranta et fava menata». E così pure il ricettario di Bartolomeo Scalchi, cuoco di cardinali e papi del XVI secolo, prevedeva un buon numero di minestre di piselli con la scorza e senza, di piselli e fave fresche con brodo di carne, di ceci infranti con brodo di carne ed altre materie, e poi piselli soffritti, piselli stufati, tortelletti di piselli o di fagioli freschi, e così via, secondo una logica assai concreta, volta a far tesoro di ogni genere alimentare disponibile, cercando le modalità migliori per esaltarne i sapori e renderli gustosi e benefici.

Finalmente, dunque, si assiste alla ricomparsa dei preziosi e nutrienti legumi anche sulle tavole più ricercate, ridonando dignità a questi vegetali che nel prosieguo di tempo vedranno espandere grandemente la considerazione ad essi attribuita, dando luogo alla ricerca di varietà sempre più in sintonia con i gusti delle diverse epoche storiche e, soprattutto adatte ai più svariati climi e tipi di terreno.

Una realistica reputazione ne aveva Giacomo Castelvetro, umanista modenese, che, pubblicando, nientemeno che a Londra nel 1614, il suo *Brieve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano*, prendeva in esame pure piselli, fave, fagioli e ceci, vantandone le ottime proprietà alimentari e in qualche caso pure terapeutiche - il brodo di cottura dei ceci rossi, ad esempio, sarebbe un toccasana per chi soffre di calcoli e di renella - riservando parole poco lusinghiere solo per la lenticchia («ch’è forse e senza forse il più mal sano legume di quanti se ne mangi») e per la cicerchia («...cibo grossolano, ventosissimo e generante sangue grosso, e fuor di modo la malinconia nudrisce »).

Dei fagioli distingueva due tipi: i turcheschi «li quali ascendono molto in alto» (vale a dire i fagioli introdotti dal Nuovo Mondo) e i nostrani o casalinghi (ossia i fagioli dall’occhio), i primi dei quali si coltivavano negli orti, gli altri a pieno campo dopo aver mietuto il frumento. Con entrambi, però, l’autore suggeriva di farne torte e tortelli, le prime da cuocere in forno, gli altri da friggere in olio e da gustare cosparsi di miele.

Curiosa e senz’altro da segnalare l’usanza di coltivare i fagioli di origine americana sui davanzali delle finestre: «...e perché portano una bella foglia verde, le donne in Italia e specialmente in Vinezia, ove son molto vaghe dell’ombra e della verdura e ancora per poter dalle finestre loro vagheggiare i viandanti senza da coloro esser esse vedute, usano di porre su le finestre delle

camere loro alcune cassette di legno lunghe quanto è larga la finestra, né più larghe d'una buona spanna e piene d'ottima terra; in quelle piantano dieci o dodici di que' fagioli a luna crescente di febbrajo o di marzo o d'aprile, e poi con bastoncini bianchi vi formano una vaga grata alla quale essi s'attaccano, sì che d'una piacevole ombra tutta la finestra adombrano».

Sino a tutto il XIX secolo anche dalle nostre parti alcuni tra i legumi più utilizzati venivano coltivati, oltre che negli orti, anche in pieno campo, sovente associati alle colture cerealicole. I fagioli dall'occhio, ad esempio, in area cremasca - ma senz'altro in buona parte del territorio provinciale - si coltivavano di preferenza «nei terreni sabbiosi ed asciutti», secondo la testimonianza di Faustino Sanseverino, mentre «ne' luoghi aridi e selciosi» si seminavano le lenticchie e pure i ceci, seppure questi ultimi «in poca quantità»; invece a piselli e fave erano riservati gli orti. I lupini, di contro, si seminavano «nei luoghi magri e asciutti per farne soverscio (sic!)». Curiosa - ma già riferita dal Mattioli sin dal XVI secolo - appare la coltivazione che si faceva del fagiolo di Spagna (*Phaseolus coccineus*), allevato nei giardini «ove giova a coprire pergolati e capannucce, quali abbellisce co' suoi grappoli di fiori rossi, ed i cui semi sono ottimi da mangiarsi freschi».

Nel Casalasco piselli e fagioli, distinti da «moltissime varietà», si coltivavano su vasta scala per soddisfare soprattutto le richieste del mercato di Parma, quantomeno sino a quando anche in territorio parmigiano non cominciarono a diffondersi numerose ortaglie che finirono per soppiantare l'esportazione casalasca. Secondo gli Atti dell'Inchiesta Agraria «Il solo legume che venga portato a perfetta maturanza per essere consumato secco nella stagione invernale è il fagiuolo da campo, colla quale denominazione si comprendono tutte le varietà non rampicanti. Il fagiuolo da campo viene coltivato più spesso nei solchi del granturco, e costituisce un prodotto che viene in varie proporzioni diviso tra il proprietario del fondo ed il colono»: illustrazione breve, ma sufficiente ad aprire uno squarcio socio-economico del Casalasco a fine Ottocento, dove la produzione di legumi, in generale, oltre a soddisfare i fabbisogni alimentari locali, prevedeva comunque una quota-parte del prodotto avviato all'esportazione.

Gli intramontabili meriti dei legumi

In effetti, la larga diffusione colturale dei legumi ha favorito in ogni tempo la comparsa di varietà locali, selezionate dai coltivatori d'ogni luogo come le più adatte a crescere e a produrre efficacemente in determinate condizioni di clima e di suolo, ma pure come quelle dalle proprietà alimentari migliori, relative al gusto, alla consistenza, al valore nutrizionale, alla digeribilità e così via.

Sono nate così, nel tempo, le innumerevoli varietà o cultivar che oggi il mercato può offrire all'orticoltore privato come al produttore su larga scala, ciascuno dei quali può scegliere quelle più confacenti alle proprie esigenze ovvero più apprezzate dalla grande platea dei consumatori.

Gli interscambi commerciali hanno poi messo in luce l'esistenza di varietà particolarmente produttive, selezionate in qualche parte del mondo e in breve

tempo adottate un po' dovunque, ma hanno anche favorito la conoscenza di tipi colturali di nicchia di specifico e raro valore, grazie ad alcune caratteristiche specifiche, molto apprezzate dai singoli estimatori, ma di scarso o nullo interesse per il mercato di massa.

Sin dai secoli XVIII e XIX si conoscono imprese familiari o piccole ditte, diffuse un po' in tutta Europa, venute alla ribalta quali commercianti di sementi di piante orticole dai caratteri e dalle proprietà le più svariate e talora insolite, che, grazie alle loro reti di fornitori erano in grado di offrire una gamma di prodotti davvero sorprendente: dalle carote d'ogni tipo, colore e dimensione, a rape, ravanelli e navoni, cicorie, endivie e lattughe, zucche e meloni, patate di ogni forma e colore, pomodori, melanzane e peperoni tra i più diversi, cipolle, porri, sedani, cavoli..., nonché, appunto, piselli, fave e fagioli dai frutti di vario aspetto e qualità e dai fiori dagli svariati colori.

Scorrendo oggi i cataloghi delle moderne ditte sementiere, eredi ideali di quelle prime antesignane imprese, ci si può perdere nella stupefacente varietà di prodotti orticoli offerti e, limitandoci ai soli legumi, si possono scoprire le diverse categorie che li comprendono: fagioli e piselli si distinguono, in genere, tra piante rampicanti, a grande sviluppo e bisognose di tutori di sostegno (pali, reti od altro), e piante nane a ramificazione multipla, con un'ulteriore categoria intermedia detta "di mezza rama". Simili tipologie dimensionali propongono poi frutti (ossia i baccelli) "da sgranare", dando valore esclusivo ai semi (vale a dire ai piselli e ai fagioli veri e propri), e frutti "mangiatutto", per i quali non contano tanto i semi quanto l'intero baccello, completamente commestibile, come succede, ad esempio, per le taccole, che sono piselli piatti e completamente edibili se colti precocemente, o per i fagiolini o cornetti, varietà di fagioli che si colgono ad uno stadio ancora immaturo per essere cucinati in vario modo.

Una grande versatilità di forme, dimensioni e di colori si riscontra pure nei semi, soprattutto del fagiolo, capace di sciorinare una ridda davvero prodigiosa di varietà e di opportunità di scelta.

Mentre per i piselli si può ricordare la distinzione tra cultivar a seme liscio o a seme rugoso - circostanza che riporta subito alla mente gli esperimenti dell'abate Gregor Mendel sui caratteri ereditari, che aprirono la strada alla moderna scienza genetica - riguardo ai fagioli la casistica diviene davvero imponente. Basti pensare ai fagioli borlotti e alle loro innumerevoli varietà o ecotipi (come i fagioli di Lamon o i *gialèt*) e poi alla diversità di forme, dimensioni, colori, gusto, consistenza di questi ortaggi: dai cannellini ai fagioli di Spagna, da quelli del Purgatorio, agli zolfini, alle fagiolane, ai quali si possono aggiungere le varietà o, talora, anche le specie diverse, di origine esotica offerte in costante progressione dal mercato, come i fagioli neri o rossi messicani, quelli di Lima, gli azuki dell'Estremo Oriente, gli anasazi del Nordamerica, i fagioli mung indiani e così via.

E poi si devono considerare i fagioli mangiatutto: quelli larghi e compressi - i cosiddetti piattoni - e quelli lunghi e affusolati - i fagiolini - verdi, gialli, violetti, screziati, lunghi e dritti, inarcati a mezzaluna, curvati a ricciolo, altri, poi, assomigliano a lunghissime stringhe, che sono, però, varietà del fagiolo dall'occhio.

Ciascuno di essi esige modalità di coltivazione sue specifiche e, soprattutto, modalità di cottura e di preparazione culinaria adatte ad esaltarne le singole proprietà, non per nulla nel tempo s'è vista fiorire una così vasta differenziazione tipologica.

La specializzazione dell'orticoltura su larga scala ormai offre una gamma piuttosto variegata di prodotti, con ripercussioni benefiche anche sul commercio al dettaglio di ortaggi freschi, sicché il desiderio di novità e la curiosità del consumatore verso pietanze e sapori diversi ha spesso coinvolto anche la grande distribuzione.

L'industria conserviera, dal canto suo, se da una parte propone al pubblico la gamma dei più comuni legumi sottoforma di surgelati, di facile gestione, di rapida cottura ed elaborazione culinaria, dall'altra offre anche legumi già cotti e pronti al consumo, in un'elevata gamma di preparazioni, abbattendo uno dei limiti che, nella frenetica vita contemporanea, aveva contribuito al parziale abbandono di questi importanti alimenti, ossia i lunghi tempi di ammollo preventivo e di cottura dei semi secchi, quale sistema di conservazione, tradizionale e antichissimo, che ancora oggi sopravvive nonostante tutto. Semi secchi che, oltre a rappresentare il sistema più pratico ed economico di conservazione - da chiunque espletabile anche in ambito domestico per serbare i prodotti del proprio orto -, coprono un ventaglio di possibilità di scelta davvero molto ampio, permettendo la commercializzazione anche di prodotti locali di nicchia, di ecotipi speciali, in diverse forme di confezionamento e in quantità predefinite per utilizzi calibrati, rappresentando una risorsa non solo alimentare o di pregiata competenza gastronomica, ma pure di valore culturale, ambientale, turistico ed economico.

Poi c'è anche chi si avvale dei semi secchi di legumi diversi solo come curioso espediente per rendere certe preparazioni da forno più croccanti, coprendole con uno strato di fagioli o di piselli secchi affinché assorbano l'umidità di paste sfoglie, paste *brisée* e simili. Ma si può credere che si tratti solo di un'applicazione di carattere occasionale.

I semi tostati di ceci, piselli e fave sono una prelibatezza, come molti di certo sapranno, tipica delle regioni del Sud Italia, ma ormai divenuta un po' dovunque uno snack abituale o una componente molto apprezzata di aperitivi, buffet, feste di vario genere. La loro preparazione è tra le più semplici e rapide, e chiunque può essere in grado di metterla a punto partendo dai legumi già precotti (quelli in scatola o nei vasetti di vetro vanno benissimo), miscelati con poca farina, qualche erba aromatica o spezia e infornati per una mezz'oretta.

Ultimamente diversi legumi tradizionali - piselli, ceci, lenticchie - sono offerti dal mercato anche in forma di sfogliatine, gallette, triangolini, bastoncini, chips sia in preparazione monospecifica sia in mix di legumi diversi, spesso associati a riso o mais. Sono divenuti, così, un'apprezzata e nutriente alternativa alle patatine fritte.

Si tratta, in sostanza, di moderne applicazioni di antichi alimenti, rivisitati secondo modalità al passo con i tempi, studiate per soddisfare abitudini nuove, dettate da ritmi di vita più stringenti, ma con caratteri di fondo non diversi, tutto sommato, dai fabbisogni alimentari dei tempi passati, quando la scansione

cadenzata della vita dei nostri antenati, l'assetto sociale ed economico di tipo più tradizionale, prevedevano che fossero tradizionali pure i cibi, elaborati e perfezionati nel corso dei secoli, cucinati secondo tempi e prassi consolidate e adatte alle diverse circostanze.

Un contesto culturale rinnovato, quindi, in cui, però, si stanno affermando anche abitudini alimentari di altra provenienza, che a proposito di legumi ha visto l'ingresso relativamente recente, ma piuttosto massiccio, della soia e dei suoi fagioli (più noti come 'edamame'), le cui applicazioni alimentari, di stampo orientale, sono davvero molteplici e talora inaspettate. Ma come di certo sarà avvenuto all'epoca dell'introduzione dei fagioli dal Nuovo Mondo, ci vorrà il giusto tempo di "acclimatazione culturale" affinché anche questo nuovo prodotto entri a far parte in modo pieno e abituale dei processi alimentari nostrani, finendo per condividere modalità di preparazione gastronomica familiari, al pari dei suoi cugini legumi di secolare utilizzo occidentale.

Le pietanze della tradizione

A ben vedere, non sono moltissime le pietanze della tradizione nostrana basate sull'impiego dei legumi. La consapevolezza del loro valore nutrizionale suppliva, probabilmente, alla necessità di trovare sistemi o procedure di confezionamento gastronomico particolari o straordinarie, trovando sufficienti e del tutto appaganti preparazioni basilari e semplici.

Per i fagioli dall'occhio, come ognuno sa, la preparazione principe è sempre stata quella in abbinamento alle cotiche: specialità cucinata soprattutto per il 2 di novembre, il 'Giorno dei morti' e divenuta emblematica di tale commemorazione, quando a Cremona le diverse osterie cittadine offrivano gratis questa pietanza ai propri avventori abituali, ma divenuta, più di recente, un'occasione di kermesse alimentare in quel di Pizzighettone, per merito del locale e agguerritissimo Gruppo volontari Mura.

La variante cremasca, anziché delle cotenne di maiale, si avvale di speciali salamini, confezionati con carne suina, amalgamata ad una parte di cotenne tritate molto fini, e condita con spezie, aglio e vino rosso. Si fanno cuocere a parte, per una ventina di minuti, e si uniscono in seguito alla zuppa di fagiolini dall'occhio con polpa di pomodoro. Altra pietanza locale cremasca particolarmente apprezzata, ma ormai divenuta materia da gourmet, data la rarità di chi sia disposto a imbandirla, è la trippa con i fagioli dall'occhio.

Allo stesso modo si cucinano le lenticchie con zampone, cotechino e altri simili salumi da pentola. Ceci e fagioli, invece, si abbinano tradizionalmente alla pasta, mentre per i piselli si preferisce il riso: si tratta in genere di tipi di minestre comuni a gran parte dell'Italia, declinate, come tradizione vuole, secondo le varianti locali più disparate.

Alla cucina locale si associano per lo più insalate di legumi. Ad esempio: fagioli lessati e conditi con sottili fettine di cipolla cruda, prezzemolo, sale, olio e aceto, (ma vi si possono aggiungere altre verdure crude come carote, sedano, pomodorini, giovani zucchine, peperone giallo) e basilico, riescono a promuovere un piatto di estrema semplicità a una gustosa vivanda adatta ad ogni stagione.

Fagiolini lessi e conditi con sale, olio e limone (o aceto), oppure saltati in padella con aglio e prezzemolo compongono un facile e frequente contorno. Una variante prevede l'aggiunta, a fine cottura, di una crema di uova sbattute con formaggio grana e un pizzico di noce moscata. Qualcuno, assieme ai fagiolini, fa saltare anche una manciatina di cubetti di pancetta.

Modi di preparazione analoghi si adottano per le taccole, che sono una qualità speciale di piselli mangiatutto, per le quali si preferisce forse di più cucinarle in umido, con pomodoro e erbe aromatiche, ma pure unite a patate o ad altre verdure.

Ceci lessi e conditi con olio, sale e limone (o aceto), così come le fave, anche con un pizzico di rosmarino tritato finemente, costituiscono insalate alla buona, ma capaci di esaltare i sapori specifici.

In area cremasca si può trovare un'insalata di fagioli e nervetti di vitello, tenerissimi e deliziosi.

Pietanze più saporite prevedono fagioli e piselli cucinati "all'uccelletto", uniti alla carne adatta, oppure uniti a cubetti di pancetta, di prosciutto, di speck.

Zuppe di fagioli o di ceci aggiunti ad altre verdure (patate, cavoli, carote, sedano, erbe aromatiche, ecc.) propongono un piatto classico, gustoso e semplice e, pertanto, diffuso un po' dovunque.

In commercio si trovano poi, già pronte, diverse vellutate a base di legumi, in genere associati a patate o a qualche altra verdura.

Tipica ricetta rustica, un tempo assai in voga nella campagna cremasca, era quella dei *fazói menàc* che, in pratica, erano fagioli soffritti con grassi animali e stufati.

Come si vede, e come sempre succede, anche nel caso dei legumi di interesse alimentare umano, la fantasia e l'ingegno di chiunque sia preposto alla confezione dei cibi, per la famiglia, per la comunità o per altro ancora, spesso pressato da necessità contingenti, hanno costituito e continuano a rappresentare un indispensabile ingrediente per mettere a frutto e conferire dignità gastronomica anche a questa forse umile, ma senza dubbio pregiata, benemerita e vitale categoria di prodotti vegetali, il cui grande valore alimentare e nutrizionale, riconosciuto sin dalle epoche più remote, rimane una tra le componenti più vantaggiose e convenienti dell'alimentazione umana.

2. *Legumi a Cremona: cenni storici*

I fagioli sono stati a lungo una delle glorie di Cremona, prima della mostarda e del torrone tant'è che nel Cinquecento Teofilo Folengo (1491-1544), nel *Baldus*, suggeriva “*si mangiare cupis fasolos vade Cremonam*”(se vuoi mangiar fagioli vai a Cremona) e Alessandro Tassoni (1565-1635) ne *La secchia rapita* usa per riferirsi ai cremonesi il sinonimo *mangiafagioli*... *A manca man, dove un torrente stagna,/con quattromila suoi mangia fagioli/ stava Bosio Dovara alla campagna*. E l'appellativo *Magna phaselus* (grande imbarcazione) era stato attribuito a Cremona, la città costruita sulle rive del Po, per la sua forma allungata, con il Torrazzo in mezzo quale albero maestro per il tentativo di nobilitare l'ironico mangiafagioli. Proprio ad una cremonese, Claritia, si attribuisce poi l'invenzione della gustosa quanto semplice ricetta dei fagioli lessati e conditi con olio, pepe e sale come nelle insalate moderne; o almeno lo è stata nella fervida immaginazione di Ortensio Landi (1512-1554), umanista e poligrafo di origini piacentine, autore di un tanto minuzioso quanto fantastico “*Catalogo delli inventori delle cose che si mangiano e si bevono...*” pubblicato a Venezia nel 1548.

La coltivazione dei legumi

Non solo importanti citazioni letterarie, ma anche documenti cremonesi del IX secolo, citati nel suo scritto da Valerio Ferrari, attestano la coltivazione di ortaggi e legumi nel cremonese, confermata dagli Statuti Cittadini, dai Dazi, dalle prescrizioni dell'Ufficio delle Vettovaglie. Solo nel 1807 abbiamo un preciso censimento degli ortaggi coltivati nel nostro territorio: lo fornisce il professor Giuseppe Sonsis che fu incaricato, nel 1807, di predisporre le risposte al questionario della Prefettura napoleonica, interessata a conoscere le caratteristiche fisiche ed economiche del Dipartimento dell'Alto Po di cui Cremona era il capoluogo. Egli elenca con grande accuratezza gli “erbaggi” che si trovano nel territorio, indicandone sia il nome botanico sia quello “volgare” usato dalla gente: “... Pisello che coltivasi negli orti... varie specie di Fagioli e di Dolici [fagioli dall'occhio] volubili e ritti, di baccello schiacciato, e di cilindrico, di corto e di lungo si coltivano negli orti e nei campi”.

Nel suo “*Saggio di topografia statistico-medica*” scritto prima di trasferirsi da Cremona a Como e pubblicato a Milano nel 1847, il medico Alessandro Tassani, descrivendo i prodotti del suolo della provincia cremonese “favorita... dalla benignità del suo cielo, dalla naturale ubertosità del terreno e dai benefici di un'estesa irrigazione...” tra le “verzure mangerecce coltivate nelle campagne aperte e negli orti” prende in esame anche i legumi: “... fra i legumi oltre la fava annoveransi i piselli ed i fagioli, i lupini, le lenticchie, i ceci...”.

Di alcuni indica poi le quantità prodotte nel cremonese secondo dati riferiti

agli anni dal 1839 al 1845. La misurazione era in “soma”, una unità di misura di volume, e talora di peso, usata prima dell’adozione del sistema metrico decimale per granaglie, liquidi e derrate. Il suo valore variava nelle diverse zone d’Italia: in Lombardia la soma, come misura di peso, corrispondeva generalmente a circa 163 kg, mentre come misura di volume variava tra 164 e 173 litri circa.

Questi i dati riferiti ai legumi: fagioli some 2.380, lupoli some 1600, fave some 1.293, piselli some 980, lenti some 738, ceci some 320.

Un quadro assai preciso dell’orticoltura del cremonese è contenuta, anni dopo, negli Atti dell’inchiesta agraria sulle condizioni della classe agricola in Italia, nota come Inchiesta Iacini dal nome di un cremonese, il senatore del Regno conte Stefano Iacini che presiedette la commissione parlamentare incaricata di realizzare l’inchiesta. Si concluse nel 1882 e fra i suoi atti sono compresi anche i dati raccolti dal dottor Giacomo Marengi che, sia pur espressamente riferiti alle sole località in cui esercitava la professione di medico (il comune di Castelverde e quello di Tredossi, allora separati), sono certamente rappresentativi di una situazione diffusa in tutta la provincia.

“Le leguminose, fagioli, piselli, lenticchie, lupini ecc. vengono coltivati nelle ortaglie... Tempo innanzi alcuni campi venivano seminati a fagioli che davano un prodotto quasi pari a quello del granoturco quarantino, ma ormai... è una coltura interamente smessa visto che il prodotto veniva... consumato dal colono senza che il conduttore ne avesse parte... Sono da associarsi alle leguminose anzidette i cavoli, i pomi d’oro, le patate, le rape, piante tutte ortensi. E qui avvertiamo subito che l’orticoltura è diretta unicamente ai bisogni di un mercato vicino e non ad offrire materia di esportazione”.

L’interesse per la coltivazione di ortaggi si accrebbe per effetto delle ristrettezze economiche ed alimentari determinate dalla guerra.

In un lungo articolo, pubblicato il 12 ottobre 1915, il giornale locale La Provincia vuole spronare i cremonesi a coltivare ortaggi nel difficile momento che l’Italia, entrata in guerra, stava attraversando.

Costavano tanto perché se ne coltivavano pochi, venivano da lontano e spesso erano “merci stantive e avariate”. Gli ortaggi, alimento sano e gradevole, potevano costituire anche un’interessante fonte di guadagno.

A proposito dei legumi infatti si legge: “... i fagioli sono nutrienti quanto la carne e rendono quattro volte più del melgone; i piselli che si seminano bene anche in ottobre, rendono quanto le patate e lasciano libero il terreno entro giugno”.

Il cibo: i legumi nella cucina cremonese antica

Con pretestuosi argomenti fisiologici, anticamente si sosteneva che allo stomaco dei contadini e del popolo minuto che viveva nelle città erano più adatti ortaggi e preparazioni rustiche, mentre alle famiglie potenti e ricche carni cucinate in modo elaborato e raffinato. Queste differenze nei regimi alimentari, dettate in primis dalla capacità economica delle diverse classi sociali, è molto probabile vigessero anche a Cremona, ma non abbiamo testimonianze certe al riguardo. E’ documentato invece il regime alimentare seguito dalle monache benedettine di Soncino in tempo di quaresima: minestra con i ceci la domenica

e il giovedì, fagioli il martedì, fave arrostate il venerdì. Questo ci dicono le relazioni delle visite pastorali condotte dal vescovo Speciano (1539-1606) ai numerosi e affollati monasteri femminili di Cremona e se così mangiavano le monache queste erano anche le abitudini alimentari delle famiglie cremonesi. La verdura ricorrente è l'insalata, ma compaiono nell'elenco anche generici legumi e fagioli, fave fresche e arrostate, verze e zucche... Le monache avevano impostato correttamente la loro dieta quaresimale, qualche anno dopo infatti Paolo Zacchia, archiatra di papa Innocenzo X, nel 1636 consigliava i legumi, da usare con qualche precauzione, come prodotti fondamentali da consumare nel "vitto quaresimale": "non empirsene molto, né mangiarne diversi in uno stesso pasto. Devonsi mangiare con molto pane e conditi bene perciocché a questa maniera nutriscono bene e cagionano altri effetti lodevoli. Ammonisce un autore greco che si cuociono con la pignatta ben turata e a fuoco assai lento".

Dobbiamo aspettare il Settecento per leggere ne *"La cuoca cremonese"* i suggerimenti per l'uso dei legumi in cucina. Il primo è quello di fare acquisti intelligenti limitandosi a quanto di meglio produce la natura nelle varie stagioni dell'anno "perché ogni prodotto è più saporito se colto a tempo debito". I piselli freschi si acquistano da maggio a giugno e sono "eccellenti per fare ogni sorta di intingoli tanto in grasso quanto in magro", mentre i piselli secchi sono adatti solo per cucinare sughi. "I fagioli verdi ossia cornetti" e le fave sono da cucinare solo in estate, mentre in autunno e in inverno è bene usare i legumi secchi. Alcune ricette poi riportano come utilizzarli per fare zuppe e minestre, per accompagnare il vitello, il pollo e i piccioni.

Nell'Ottocento importanti relazioni sul cibo consumato dalle famiglie contadine sono opera dei due già citati medici, i dottori Tassani e Marengi.

Secondo il Tassani le famiglie contadine preparano la minestra con una pasta insalubre fatta con farina di cattiva qualità e acqua, la mettono poi a cuocere in acqua con fagioli, fave, verze ed altre verdure, la condiscono con lardo o con olio e se ne servono a desinare due e anche quattro volte la settimana. Molti però, i più poveri, mangiano sempre e solo polenta, tranne che nei giorni di festa. Anche il riso si mangia, soprattutto nelle case dei fittabili e dei piccoli possidenti, cotto nel brodo insieme ai legumi e ad altre verdure e poi si condisce il tutto con lardo o con olio. "Alla minestra di riso... si aggiunge, dopo che è versato sui tondi, una indeterminata quantità di vino, onde riesca meglio saporita e corroborante. Questa usanza del prendere... il riso in vino è fra i cremonesi gelosamente osservata, avvegnacchè alla stessa attribuiscono comunemente la vigoria e la robustezza del loro fisico".

E il dottor Marengi conferma quanto osservato dal dottor Tassani: "Un paio di volte la settimana, ed anche più, si mangia la minestra fatta di riso o di pasta preparata nei tempi d'agio in casa, o comprata all'epoca del maggior lavoro. L'una o l'altra vengono bollite sei od otto volte l'anno nel brodo di carne di manzo o di pollo, una diecina in quel di carne di maiale fresca o di salame, ma per lo più nell'acqua rotta da qualche cotica di lardo o dal nostro olio di linseme. Vi si aggiungono civaie [legumi] provenienti dall'orto, le quali, quando se ne hanno in certa abbondanza costituiscono esse sole la metà della minestra".

Il Novecento è segnato dallo scoppio della prima guerra mondiale e dalla paura della fame. A Cremona, nel 1916, è pubblicato un ricettario di cucina per i tempi di guerra che si propone di insegnare a risparmiare, a non buttar via nulla, a modificare alcune abitudini alimentari abbandonando, ad esempio, l'uso della carne che si diceva essere dannosa alla salute preferendole i legumi ricchi di proteine vegetali. Nelle ricette si insegna a cucinare minestre e zuppe di fagioli e piselli, ad insaporire i piselli con il prosciutto, ad abbinare le bietole alle fave sgranate fresche, ma anche secche dopo averle lessate, a conservare in vaso i fagiolini verdi, dopo una breve cottura in acqua e sale, ricoprendoli con un filo d'olio.

Arrivano poi altri tempi difficili, un'altra dura guerra da affrontare, poi finalmente la ripresa, un raggiunto benessere che porta il bisogno di nutrirsi con cibo sano e genuino insieme al piacere di riscoprire i piatti della tradizione. Tornano di moda i cibi con i legumi che non sono più riservati ai poveri, perché saziano e nutrono, ma sono i piatti di casa, della cucina dei nonni. Lo si vedrà meglio nel capitolo dedicato alle ricette: qui le lenticchie sono sempre cucinate in abbinamento al cotechino; i fagioli non mancano mai nelle minestre e sono particolarmente apprezzati con i maltagliati, sono buoni anche lessati e cotti in umido; con i piselli si fanno ottimi intingoli per accompagnare il pesce; i fagioli dall'occhio, abbinati alle cotiche, sono oggi valorizzati al massimo dal Gruppo Volontari Mura di Pizzighettone.

I legumi nelle feste tradizionali del cremonese

Seguendo il corso dell'anno troviamo che, il 17 gennaio, festa di S. Antonio protettore degli animali, in alcune cascine veniva regalata alle famiglie più povere, perché celebrassero anche loro la festa del santo, la "*pulènta infazulàada*" cioè polenta cotta con i fagioli.

La sera del Giovedì Santo si mettevano a mollo in acqua, in due diverse zuppieri, fagiolini dall'occhio e lenticchie. Dopo che si erano ammorbidenti si preparava la zuppa del Venerdì Santo cucinandoli in un soffritto di cipolle fresche e olio. Ai rintocchi del mezzogiorno si versava nella pentola di cottura la conserva di pomodoro profumata da basilico, salvia e rosmarino e i legumi erano così pronti da mangiare ben caldi, subito dopo averli versati nelle scodelle in cui si intingeva il pane biscotto.

Nel volume "*Memorie delle cose occorse me vivente nella città di Cremona*", lo storico seicentesco Giuseppe Bresciani ha ricordato che il 25 aprile, festa di S. Tommaso c'era l'abitudine, nella chiesa dedicata al Santo, di benedire i fagioli da seminare negli orti. E per i cremonesi, famosi nell'antichità per essere grandi produttori e consumatori di fagioli, questo doveva essere un rito importante.

Il 2 novembre, giorno dedicato alla commemorazione dei defunti, era caratterizzato, nella tradizione, da un piatto tipico, i fagiolini dall'occhio con le cotiche che a Cremona gli osti offrivano in scodelle fumanti ai loro clienti che tornavano infreddoliti dalle visite al cimitero.

Sempre per combattere il freddo erano in uso anche zuppe di ceci, di fave, di fagioli. Scriveva Pierluigi Lanzon in *Nuember*:

Stagiòn de cùdeghe, stagiòn de fazuliin,
de màs de grizantémi e usèt de mòort;
cui primi frèt, l'aria de'n viuliin
la cùr so par en ciel bàs e smòort.

3. *I fagiolini dall'occhio di Pizzighettone, prodotto tipico regionale*

Gruppo Volontari Mura Pizzighettone

La tradizione

A Pizzighettone esisteva fino agli anni Settanta del secolo scorso, l'antica tradizione da parte degli osti di offrire a tutti i clienti il 2 di Novembre - giorno che la Chiesa cattolica dedica alla ricorrenza dei Defunti - una scodella di fagiolini dall'occhio con le cotenne. Questa tradizione trae origini dal culto delle popolazioni celtiche di approntare un banchetto o anche un solo piatto con delle vivande, dedicato ai defunti che nel loro calendario si festeggiava tra il 31 Ottobre e il 1 Novembre. Si trattava di una maniera particolare per esorcizzare le superstizioni legate alla ricorrenza e nel contempo consolare le anime dei morti con dell'ottimo cibo, perché fossero propizie per i vivi. Nel 1993 il Gruppo Volontari Mura ha voluto recuperare l'antica tradizione della degustazione del fagiolino dall'occhio durante le solennità dei defunti con il nobile intento di raccogliere fondi da reinvestire interamente per opere a salvaguardia e manutenzione della cerchia muraria. La manifestazione ha conquistato nel corso degli anni un successo in costante crescendo, affermandosi come uno dei principali eventi di settore non solo in provincia di Cremona ma anche in regione Lombardia, di cui ha ormai da diversi anni travalicato i confini. Dal 2017 (25esima edizione), la maratona gastronomica sforna circa 80 quintali del piatto tipico, pari a circa 18 mila porzioni, cucinate 'espresso' nei giorni della festa, con la caratteristica di materie prime di esclusiva provenienza dal territorio, compreso il fagiolino dall'occhio di Pizzighettone da agricoltura locale che dal 2012 viene coltivato in collaborazione con l'azienda agricola Sciarretta di Pizzighettone, a poche centinaia di metri dalla festa con la supervisione della Facoltà di Agraria-Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza (produzione annua media circa 40 quintali). Il fagiolino dall'occhio oltre che nella celebre zuppa viene proposto dall'edizione 2016 anche in un nuovo piatto, già molto apprezzato (Insalata di fagiolino dall'occhio di Pizzighettone con verdure fresche), che incontra i palati anche di vegetariani e vegani. La maratona gastronomica si svolge all'interno delle mura (a cui viene da 25 anni destinato interamente il ricavato, totalmente reinvestito in opere per proseguire il lavoro di recupero per la pubblica fruibilità) che vantano oltre 1000 posti a sedere e circa 280 volontari pizzighettesi di tutte le età al lavoro.

Alla festa dei "*Fasulin de l'òc cun le cudeghe*" approdano ogni anno circa 25 mila turisti buongustai a cui si aggiungono quasi 500 camper da tutta Italia.

Nel Febbraio 2019 il fagiolino dall'occhio di Pizzighettone ha ottenuto il riconoscimento di prodotto tipico della Regione Lombardia, con l'inserimento quindi nell'elenco delle produzioni tipiche lombarde ufficialmente riconosciute.

Le proprietà del fagiolino dall'occhio di Pizzighettone, gustoso e dietetico

Il fagiolino dall'occhio di Pizzighettone, uno dei legumi più anticamente consumati nel bacino del Mediterraneo e in Italia, è l'unico fagiolo originario dei nostri territori.

Ha la caratteristica di una buccia abbastanza sottile ma resistente, prerogativa che lo rende un ottimo prodotto poiché rispetto ad altri fagioli dà infatti una minore sensazione di gonfiore e cuoce più rapidamente. Ha inoltre un elevato contenuto di proteine e un contenuto di grassi e zuccheri inferiori ad altri legumi.

Proprio per questo è considerato il fagiolo più adatto a diete ipocaloriche, anche se presenta qualche difficoltà per la raccolta e la resa agricola è inferiore rispetto agli altri fagioli. Il suo sapore è dolce e delicato; sarà quindi ottimo servito semplicemente lessato e condito con un goccio d'olio oppure come base per insalate più complete, per zuppe, minestre vellutate e, ancora, per deliziosi risotti o crocchette.

— TESTIMONIANZE —

Con giusto orgoglio riportiamo queste brevi note che testimoniano l'impegno, la creatività, il successo dell'iniziativa.

Pullman di tedeschi in visita a Pizzighettone e alle tavole dei *Fasulin*

Alle tavole dei *Fasulin*, nelle mura, abbiamo ospitato una comitiva di oltre una cinquantina di turisti tedeschi in visita a Milano che, saputo della maratona gastronomica dentro le mura, non hanno perso l'occasione di approdare in pullman nella città murata per una visita guidata, prenotata last minute, e per la degustazione dei piatti tipici proposti in menù nelle giornate dei Defunti, in primis la famosa zuppa dei *Fasulin de l'òc cun le cudeghe*. Dentro le mura abbiamo eccezionalmente riservato loro una intera Casamatta, illustrato piatto e ricetta, e proposto in degustazione anche gli altri prodotti tipici dell'autunno contadino. Quelli tradizionalmente in menù accanto ai *fasulin de l'òc cun le cudeghe*: provolone con mostarda Cremona, raspadùra di grana padano, salame e lardo nostrani, gorgonzola, polenta. Eccellenze storico-architettoniche e gastronomiche che i turisti tedeschi hanno apprezzato moltissimo.

Edoardo Raspelli, testimonial d'eccezione per i due decenni dei *Fasulin*

Ha inaugurato la 20^a edizione dei *Fasulin de l'òc cun le cudeghe* un testimonial d'eccezione, Edoardo Raspelli, critico enogastronomico che a quel tempo conduceva su Canale5 il programma "Mela Verde". In quell'occasione oltre all'anniversario della maratona enogastronomica si celebrava la prima produzione locale del fagiolino dall'occhio di Pizzighettone (coltivato per la prima volta proprio durante la precedente estate e subito utilizzato per la produzione del piatto tipico e in parte commercializzato). Fino alla precedente edizione (la 19^a), i fagiolini dall'occhio venivano acquistati direttamente da un produttore della provincia di Cuneo, una delle pochissime zone italiane di

produzione a cui ci eravamo rivolti per evitare di acquistarli all'estero (per lo più dal Perù), spruzzati con ogni tipologia di antiparassitario e trattati con sconosciutissimi agenti chimici. Fin da subito il fagiolino dall'occhio di Pizzighettone venne fatto esaminare e certificare dall'Università Cattolica di Piacenza, racchiudendo in un'apposita scheda proprietà organolettiche e valori nutrizionali, con la scoperta di un prodotto altamente proteico, particolarmente adatto quindi a sportivi e a regimi dietetici. Che lo stesso Raspelli aveva tenuto a battesimo attribuendogli, per la sua valorizzazione e indubbia connotazione, il nome emblematico di "Fagiolino dall'Occhio di Pizzighettone da Agricoltura Locale".

Un pavimento calpestabile dedicato ai fagiolini dall'occhio di Pizzighettone dall'Ufficio turistico

Dal 2015 il Gruppo Volontari Mura – responsabile dell'accoglienza e dell'accompagnamento turistico e promotore della maratona gastronomica nelle mura – ha allestito una porzione della pavimentazione dell'Ufficio turistico di piazza d'Armi a pavimento calpestabile con un plexiglas trasparente sotto il quale si possono ammirare i fagiolini (legumi). Una sorta di vetrina espositiva calpestabile dedicata al prodotto tipico locale.

Il Packaging dei Fasulin per la commercializzazione è cambiato negli anni, passando, dalla plastica degli esordi, al vetro: bottiglie in vetro da un litro, igieniche ed ecologiche, nelle quali oggi vengono commercializzati i Fagiolini di Pizzighettone. Un inedito, per ora (dicembre 2023) disponibile presso l'Ufficio turistico di piazza d'Armi, a Pizzighettone, e alla Casamatta Gadgets durante la festa dei *Fasulin de l'òc cun le cudeghe* di fine Ottobre-inizio Novembre.

Iper Cremona2 e altri negozi continuano per ora ad avere il packaging altrettanto ecologico della confezione di cartone riciclato e riciclabile. Il Gruppo Volontari Mura è da tempo attento all'ambiente. E' stato il primo in provincia di Cremona a precorrere i tempi e ad utilizzare nell'evento tutto materiale bio riciclabile, eliminando totalmente la plastica.

Il gioco dei Fasulin - Il gioco del Fagiolino dall'occhio di Pizzighettone (2019)

Nel 2019 il Gruppo Volontari Mura ha voluto riproporre alle nuove generazioni e ai più piccoli delle scolaresche in visita alle mura, un gioco che fino all'arrivo dei videogiochi era il passatempo da tavolo tradizionale nelle famiglie: il gioco dell'oca. Ma in versione 'Fasulin di Pizzighettone'.

Infatti, anziché la tradizionale Oca è la Scodella dei Fagiolini ad accompagnare bambini e famiglie alla scoperta della città murata di Pizzighettone. Un gioco di società che insegna a conoscere e ad amare i monumenti del centro storico, le emergenze e le eccellenze storico-architettoniche del borgo e i personaggi che ne hanno fatto la storia. La casella di partenza? Ovviamente l'Ufficio Turistico di piazza d'Armi, gestito dagli stessi Volontari Mura. Ci sono poi caselle con la scodella dei fagiolini, con le celle di isolamento, la torre del Guado (Torrione), prigioniero del Re di Francia Francesco I di Valois (dove

ovviamente ci si deve fermare per un giro); e poi caselle con le Prigioni, il Drago Tarantasio, con i Mosaici della chiesa di San Pietro, la chiesa di San Marcello. E ancora caselle con la rappresentazione della polveriera di San Giuliano, del fantasma di Giovanni 'senza testa' un tempo avarissimo podestà di Pizzighettone decapitato dal popolo in rivolta. Insomma, con lo spunto di partenza di un piatto tipico diventato un must dell'annata pizzighettone, il gioco propone, casella dopo casella e attraverso splendide foto e disegni, un viaggio culturale alla scoperta degli aspetti paesaggistici e monumentali di Pizzighettone e Gera. Vince chi riesce per primo a fermarsi sulla casella 90 dove bolle il pentolone dei fagiolini dall'occhio con le cotenne. Il progetto storico e grafico è stato fatto da Gianfranco Gambarelli, in collaborazione con l'arch. Giacomo Bassi. L'impaginazione e la grafica sono di Amedeo Viciguerra. Il gioco si può acquistare presso l'ufficio turistico e il ricavato viene destinato al recupero e alla valorizzazione della cerchia muraria di Pizzighettone.

Il fagiolino dall'occhio di Pizzighettone, buono tutto l'anno: tre suggerimenti in cucina.

Da qualche anno il Gruppo Volontari Mura propone ricette con il fagiolino dall'occhio di Pizzighettone da agricoltura locale, per utilizzarlo durante tutti i 12 mesi dell'anno. Già da qualche anno, durante la tradizionale maratona gastronomica nelle Mura, l'insalata di fagiolini dall'occhio con verdure fresche ha trovato un enorme riscontro, non solo perché squisita ma anche perché adatta a vegetariani e celiaci. E' a base di fagiolino dall'occhio di Pizzighettone lessato, abbinato a pomodorini, carote, sedano bianco e basilico e condito con un'emulsione a base di olio evo, limone, sala e pepe.

Un'altra ricetta molto apprezzata sono i fagiolini dall'occhio di Pizzighettone alla moda del Cinquecento, promossi in abbinata con i *Pisarei* piacentini, tipici gnocchetti 'poveri' a base di pane vecchio grattugiato e acqua. Un gemellaggio ufficializzato alcuni anni fa, grazie alla sezione di Piacenza del Club di Papillon, fondato dal critico ed esperto enogastronomico Paolo Massobrio, che ripropone il piatto come in realtà era prima della scoperta delle Americhe da parte di Cristoforo Colombo. E in effetti il piatto è privo di pomodoro e di fagioli borlotti (come invece proposto nella versione più tradizionale e oggi conosciuta del piatto tipico piacentino), non ancora importati dalle Americhe. Prima di questo storico evento il piatto si componeva appunto di *pisarei*, fagiolini dall'occhio, guanciale (immancabile nelle cascine) e rosmarino (sempre presente negli orti). Risultato: apprezzatissimo, con un gusto decisamente appagante.

Con gli stessi ingredienti proponiamo anche uno squisito risotto: guanciale soffritto e reso croccante a cui vengono aggiunti i fagiolini dall'occhio lessati e il rosmarino, proseguendo fino a cottura con brodo vegetale come un normale risotto. Anch'esso ottimo!

Uscite e trasferte per promuovere la città murata e i Fasulin.

Nel corso degli anni siamo stati in diverse trasmissioni Tv a presentare i fagiolini di Pizzighettone e la ricetta del piatto tipico. La meta più lontana,

Napoli, negli studi Rai. Siamo andati da Ferrara al Carnevale di Ivrea noto per la battaglia delle arance, da Riva del Garda alla mitica Biteg (Borsa internazionale del turismo enogastronomico) e a Milano per la Bit con la partecipazione ai Workshop in varie lingue con gli operatori del settore provenienti da tutto il mondo; da Malcesine sul Lago di Garda al Castello Sforzesco di Milano fino alla partecipazione ai moltissimi eventi delle province di Cremona, Lodi, Piacenza e Pavia.

I tanti riconoscimenti che ogni anno riceviamo ripagano l'impegno e il lavoro profusi.

4. *Testimonianze e ricordi*

Liliana Ruggeri

Liliana non si limita a intervistare due amici del mondo contadino che lei studia con passione da anni, ma ci racconta anche alcune notizie interessanti tratte da fonti storiche da lei consultate nell'Archivio di Stato di Cremona.

— I LEGUMI IN ALCUNE FONTI STORICHE CREMONESI —

Il catasto di Carlo V (1551-1561)

Che la produzione ed il consumo dei legumi siano storicamente radicati in terra cremonese viene confermato da numerose fonti storiche.

Lasciandoci alle spalle il periodo romano ed il lunghissimo Medioevo, arriviamo alle misurazioni del territorio cremonese all'epoca del catasto di Carlo V (1551-1561) durante il cosiddetto Antico Regime.

Emerge nella seconda metà del Cinquecento nel territorio cremonese la predominanza di superficie coltivata a viticoltura (43%), ma ogni possessione di media e piccola dimensione presentava od orti di piccola estensione o vere e proprie ortaglie. Negli orti e nelle ortaglie non mancava mai la coltivazione dei legumi.

Ogni abitazione inoltre, da quelle situate tra le mura cittadine, ma soprattutto in quelle collocate nei Corpi Santi, a ridosso delle mura stesse, oppure nelle *terre casamentie* delle Due Miglia, e in tutto il contado, disponeva di un orto in quanto i prodotti orticoli rappresentavano una fonte alimentare disponibile a Km zero, come si direbbe col linguaggio odierno, ma si trattava anche di prodotti pronti ad essere commerciati in città, in quella che era denominata Piazza degli Ortolani, attuale Piazza Stradivari. Tra le produzioni orticole, pertanto, non mancavano mai i legumi: piselli, fagioli, ceci, fave ecc.

Presso gli orti erano situati i broli, ossia frutteti, spesso affiancati ai giardini in una condizione promiscua; infatti si descrivono nelle misurazioni catastali degli *horti giardinati*. Non esisteva ancora nel Cinquecento il concetto di un'area a giardino puramente estetica, il terreno doveva sempre produrre colture commestibili, come si legge nello studio redatto sul catasto di Carlo V da Ircas Nicola Jacopetti.

1656, fagioli e ceci in un solaio di Farisengo

Tra i prodotti dell'orto spiccavano, come abbiamo già sottolineato, i legumi e la pratica agricola per la loro coltivazione migliorò nel corso del Seicento, arrivarono infatti nelle campagne i nuovi prodotti scoperti nelle Americhe, anche coltivazioni sperimentali di fagioli.

Proprio questo legume si conservava nelle soffitte delle case padronali e l'abbiamo trovato elencato in un inventario (conservato nell'Archivio di Stato) di cui raccontiamo i dettagli storici.

Nella seconda metà del Seicento il nobile cavaliere Matteo Bonetti diviene, attraverso la zia Margherita Bonetti, erede dei beni Piazzoni posti in località Farisengo, antico comune collocato a sud/est rispetto a Cremona, ora inserito nel territorio di Bonemerse.

Nel 1656 morì infatti, senza eredi, Baldassarre Piazzoni, figlio di Carlo e di Margherita Bonetti e nel rispetto delle volontà testamentarie di quest'ultima i beni dovevano essere inventariati e trasmessi ai nipoti Carlo e Matteo. Carlo giureconsulto muore lasciando il fratello unico erede dei beni Piazzoni.

L'inventario redatto descrive tutto ciò che era collocato nei casamenti di Farisengo e sul solaio si trovavano: *formentone, miglio, nove stare di fagioli e sei stare di ceci*.

Si trattava della scorta che il proprietario aveva ricevuto dai conduttori dell'azienda, i locatori erano infatti obbligati per contratto a consegnare al padrone anche metà della produzione.

Nei campi di Farisengo si coltivavano dunque fagioli e ceci che rappresentavano un approvvigionamento importante per la stagione invernale ma erano anche da usare come seminativo, come nel caso dei fagioli.

La coltivazione dei fagioli nella possessione della Maffezzola

Nei dintorni di Cremona, a sud della via Giuseppina, isolata nella campagna si trova cascina Maffezzola che prende il nome dalla storica famiglia dei Maffezzoli che per secoli ne fu proprietaria e denominò anche la roggia che scorre intorno alla possessione.

Molti sono i documenti conservati nell'Archivio di Stato che raccontano le vicissitudini di questo cascinale, in particolare mi soffermo su un documento della fine del XVII secolo.

Il 25 maggio del 1694 il territorio cremonese fu colpito da una grandinata di una certa consistenza, per questa calamità naturale Costantino Maffezzoli, proprietario della Maffezzola inviò pochi giorni dopo, il 30 maggio, un perito, tale Giuseppe Bernasconi, per visitare i campi della possessione e calcolare i danni causati dalla tempesta. La perizia aveva la funzione di capire se all'affittuario Angelo Rizzini fosse dovuta una decurtazione dell'affitto o qualche "ristoro".

La perizia ci consente di capire come venivano coltivati i campi all'epoca; alcuni di essi erano particolarmente estesi e nel *vidore da casa*, che si espandeva per ben 180 pertiche cremonesi, veniva coltivato frumento di vario tipo ma anche prato e otto pertiche erano riservate alla coltivazione di fagioli in un utilizzo promiscuo. Anche in altri campi le colture erano dunque sempre in alternanza.

Il parere del tecnico Bernasconi fu chiaro, gli affittuari non ebbero nessun sconto perché la tempesta non aveva procurato danni rilevanti.

Il catasto teresiano nel cremonese

Risalgono alla prima metà del Settecento le misurazioni del nuovo catasto che venne iniziato da Carlo VI ma fu portato a termine dalla figlia, l'imperatrice Maria Teresa, e pertanto è denominato catasto teresiano.

Le superfici di prima stazione, cioè tutto il territorio agrario forestale, vennero misurate con maggiore precisione, fu indicata inoltre la qualità dei terreni ed il loro valore, questo soprattutto per una più equa distribuzione dei carichi fiscali.

Indiscutibile il miglioramento culturale del territorio rispetto al catasto di Carlo V, nonostante la storica pestilenza seicentesca, i danni per eventi militari e le numerose calamità naturali.

Dagli eruditi studi di Ircas Nicola Jacopetti e Gian Franco Manfredini risulta però che nel terreno definito aratorio si infittirono colture arboree come vite e gelso e questo fu un ostacolo per una maggiore produttività di legumi (fave, fagioli, ceci, piselli).

La provincia inferiore del cremonese era comunque la più adatta alle coltivazioni di legumi, proprio per la qualità dei terreni più compatti e consistenti.

Certamente le coltivazioni in genere erano molto varie e l'agricoltura locale nel Settecento si caratterizzava non solo per la sostenibilità ma soprattutto per il rispetto delle peculiarità naturali del territorio.

Le coltivazioni di legumi, anche di ceci neri a cascina Aghizzone nel Settecento

In località Fontana, antico comune ora inglobato in Cella Dati, vi erano nella seconda metà del Cinquecento le proprietà del Capitano Lodovico Bonetti, figlio di Bartolomeo.

Egli possedeva la cascina Aghizzone, ancora presente sul territorio, e i campi che la circondavano. Lodovico venne a mancare e il 28 febbraio 1686 e successivamente un perito eseguì per l'Ospedale di Sant'Alessio, erede dei beni del Capitano Bonetti, una perizia agronomica sui beni terrieri.

L'ente religioso curò la possessione per oltre un secolo dandola in affitto e le locazioni che si trovano ora conservate nell'Archivio di Stato di Cremona, risultano una fonte storica importantissima che ci descrive il paesaggio agrario e le sue trasformazioni.

Risale al 1763 un elenco dettagliato dei prodotti raccolti nei campi della cascina Aghizzone e da questa fonte storica risulta che oltre ai tradizionali prodotti come frumento e farro, nei campi intorno al cascinale erano coltivati anche fagioli, fave e ceci neri.

Quest'ultimo legume che veniva coltivato nella Murgia carsica, l'area a sud est di Bari, è una varietà del *Cicer arietinum* ed ha caratteristiche nutrizionali particolari.

Evidentemente gli spostamenti tra Nord e Sud della penisola avevano aperto le porte a coltivazioni che la pianura cremonese non conosceva e che sperimentava.

L'area di Fontana era fortemente produttiva e nulla oggi traspare di questo passato poiché lo spopolamento del territorio ha impoverito il paesaggio e le cascine sono pressoché disabitate e in qualche caso in completo abbandono.

Giorgio e il suo amore per l'orto

Giorgio è un signore che ormai da decenni abita a Bonemerse, lo si può vedere per ore nell'orto collocato sul lato della chiesa, dove coltiva da una vita, una passione che ha radici profonde. Pensando ai legumi, coltivazioni orticole, l'ho cercato e lui mi ha aperto non solo la sua casa, ma anche il libro della sua vita, con pagine di ricordi belle e significative.

Nel suo racconto la storia lascia spazio alla microstoria con tasselli che vanno a ricomporre, come in un puzzle, la vita contadina del Novecento nelle campagne cremonesi.

“Mio padre si chiamava Pietro Caraffini, classe 1892, era un ortolano, abitava a Pozzaglio, ma poi si è spostato nella grande e antichissima cascina di San Martino delle Ferrate, in comune di Olmeneta”.

Pietro, come tutti i ragazzi della sua leva, fu chiamato in guerra, il conflitto gli riservò però una sorpresa positiva perché conobbe la donna della sua vita, Angelina Mares di origini tedesche con cui si sposò. Fu lei ad arrivare prima a casa e quando il giovane ritornò dalla guerra scoprì che sarebbe diventato padre, riprese così il suo lavoro nell'ortaglia a San Martino delle Ferrate. L'area adibita ad ortaglia era estesa 12 pertiche, collocata a nord /est rispetto alla corte chiusa della cascina che era di proprietà, anche attualmente, della famiglia Cremonesi a cui Pietro pagava l'affitto.

“Io sono l'ultimo di quattro figli, nato nel 1937, prima dello scoppio della seconda guerra mondiale e fin da piccolo seguivo mio padre ed i miei fratelli maggiori nell'orto. A San Martino delle Ferrate abitarono dalle trenta alle trentaquattro famiglie ed arrivarono durante la guerra anche degli sfollati. Era un vero e proprio paese dove ogni famiglia contadina per contratto aveva il suo orto. Il capofamiglia imparava a coltivarlo, era in grado di preparare le sementi che non si comperavano e i legumi facevano parte delle produzioni stagionali .

I prodotti dell'orto garantiscono la sopravvivenza della famiglia in una economia di sussistenza. Il lavoro poi era solo manuale e qualche prodotto veniva conservato per l'inverno. Imparare a vangare per me fu semplice, spesso vangavo prima di andare a scuola e quando rientravo riprendevo il lavoro.

Un bel ricordo è quando da adolescente incominciai a portare i prodotti dell'ortaglia in città, a Cremona, col carretto trainato da un cavallo. Gli ortolani che arrivavano anche da altri paesi intorno a Cremona raggiungevano Piazza Sant'Angelo e qui rivendevano i prodotti orticoli, diversi a seconda della stagione. Il mercato poi si spostò in via dell'Annona. Mio padre coltivava molti legumi: fagioli, fagiolini, piselli ecc.

Nei campi all'epoca venivano coltivati anche ceci ed arachidi, per noi ragazzi era garantita una “paghetta” per il loro raccolto.

Quello dell'ortolano non era un lavoro facile, l'ho visto attraverso i sacrifici che

faceva mio padre che riuscì ad aprire anche un negozio di frutta e verdura, prima a Robecco, poi ad Olmeneta.

Mio fratello ha continuato il lavoro di mio padre io invece ho iniziato a lavorare nell'officina meccanica di Cappelletti, in via Bergamo. La passione per l'orto però non mi ha abbandonato ed arrivato a Bonemerse, dopo aver sposato Rina, ho cercato uno spazio adeguato. Allora, negli anni Sessanta, gli orti della parrocchia erano localizzati dove adesso c'è l'oratorio e parte del campo di calcio e furono smantellati.

Sul lato sud della chiesa scorreva un fosso di colo che venne tombinato e lì recuperai l'area per il mio orto. Qui avevo anche un piccolo vigneto ma l'uva non era delle migliori. Non riesco a pensare alla mia vita senza l'orto e, anche se le stagioni hanno cambiato il loro ritmo, io trovo sempre una grande soddisfazione nel veder nascere i legumi e tutta la verdura. Ora poi gli ortaggi si possono conservare nel freezer. Nei campi non ci sono più le coltivazioni di ceci e arachidi, con la monocultura si è diffusa la soia, una leguminosa utilizzata dall'industria agro alimentare, che da noi primeggia. La campagna ha sempre meno orti, le cascine sono abbandonate e gli ortolani fanno sempre più fatica a reggere un mercato che li penalizza.

Mia moglie sa che, se non sono in casa, o sono in giro in bicicletta o nell'orto, e forse di quest'ultimo è un po' gelosa!"

Gli orti di Walter

Da una vita conosco Walter Tagliati che per me è un esempio di appartenenza al mondo contadino, un mondo ricco di saggezza, con uomini che mettono il saper fare in primo piano, conoscono la natura, le sue stagioni, la amano e soprattutto la rispettano.

Ho scelto di intervistarlo e mi sono ritrovata a non dover fare domande perché lui, il cui nome anagrafico è Armando, è un fiume in piena e basta parlargli degli orti della cascina che lui parte in un lungo e appassionato monologo.

“Sono nato nella grande cascina di Casalmalombra, comune di Malagnino, nel 1939 da Pietro e da Esterina Rota. L'azienda agricola era gestita allora ed ancora oggi dalla famiglia Stradiotti che da diverse generazioni conduce questa possessione agricola. Qui a Casalmalombra c'era un ortolano, ma io ero piccolo e mi ricordo poco; nel 1943, con la famiglia mi sono trasferito a cascina Caselle, nella golena, comune di Stagno Lombardo.

Qui a Caselle, azienda agricola gestita all'epoca da Gerevini Antonio, mio padre è rimasto pochi anni, dal 1943 al 1948; mi ricordo di quando nel 1944 arrivò in cascina un gruppo di soldati tedeschi. Mio padre mi portò sulla strada e li vedemmo arrivare, avevo cinque anni ma certe cose non si dimenticano; uno di loro dovemmo ospitarlo in casa.

Nel 1948 la mia famiglia si è poi trasferita al Ballottino, una grande cascina sempre in area golenale un tempo chiamata Bosco Bovi, in località La Pioppa, nel comune di Stagno Lombardo. Qui la mia famiglia è rimasta per ventun anni e al Ballottino ho vissuto l'adolescenza e da ragazzo ho incominciato a coltivare l'orto.

Ero già esperto quando nel 1979 a vent'anni mi sono trasferito alla cascina

Selvatiche, comune di Stagno Lombardo, al confine con Bonemerse. Gli orti delle Selvatiche erano collocati ad ovest e ad ogni famiglia contadina spettava un'area di circa 200 mq. Il terreno andava sfruttato al massimo, non c'erano spazi incolti e ognuno faceva del suo meglio. Si coltivavano molti legumi, soprattutto fagioli, quelli con l'occhio che adesso non si trovano, i fagiolini e due tipi di piselli. Alcune piante di fagioli non venivano toccate e si conservavano i fagioli secchi in una bottiglia chiusa con dell'aglio, questi venivano poi utilizzati per la semina. Il segreto per essere un bravo ortolano era saper gestire il proprio vivaio e avere le piantine pronte nella stagione giusta. Un tempo la coltivazione orticola era più ecologica, non si usavano veleni e pesticidi, veramente io non li ho mai usati, adesso poi la verdura non cresce più come una volta, le piante sono più delicate, si ammalano.

La mia fortuna, arrivata la pensione nel 2000, è stata quella di arrivare ad abitare in paese, Stagno Lombardo, nella cascina Palazzo, nella prima casa sotto il portone d'ingresso, da Giovanni Lazzarini che mi ha lasciato la possibilità di avere una vera e propria ortaglia.

Per vangare tutto a mano questo spazio orticolo collocato a ridosso dell'argine maestro occorrono circa venti giorni e oltre ai legumi tradizionali qui ho coltivato anche i ceci e le fave; i legumi sono cresciuti anche bene ma il consumo in cucina non era così apprezzato e sono tornato ai legumi tradizionali.

Ricordo tutti gli orti della mia vita e conservo la passione che purtroppo non ho trasmesso, come fece mio padre con me. Per coltivare un orto occorre sapienza e tanta cura, io ho imparato guardando ma ora vedo che la terra intorno alle cascine un tempo occupata dagli orti è abbandonata o diventata campo. Non ci sono più i contadini di una volta ma io non mollo e rimango "attaccato alla zolla".

L'orto in cascina

Nelle cascine vivevano molte famiglie di contadini, e ognuna aveva diritto, per contratto, ad avere un orto di circa metri 8x8, confinante con la cascina, possibilmente vicino ad un corso d'acqua, separato dagli altri orti con recinti di legno su cui si attorcigliava il luppolo che in primavera forniva tanti buoni *luertiis* per le frittate e le minestre di casa. Lo lavoravano gli uomini: in autunno vangavano il terreno e piantavano aglio, cipolle e scalogno. L'inverno la terra riposava; c'erano però verze e *ravele* (radici), salvia e rosmarino, protetti da carta e paglia dai rigori delle gelate notturne. Anche la scarola era legata e protetta. In Febbraio si procedeva alla semina delle patate, dell'insalata lattuga, di spinaci, carote, piselli: il mio papà ne aveva di tre qualità che chiamava *nano*, *metà rama* e *telefono* secondo l'altezza cui arrivavano. Qualche contadino piantava anche gli asparagi, in un terreno sabbioso e ben letamato, ma siccome rendevano poco, era più che altro un lusso. Solo a Maggio del secondo anno cominciarono a spuntare. In Marzo c'era la semina dei fagioli dell'occhio, di Spagna e dei borlotti, del prezzemolo, dei fagiolini, del sedano, di erbe e biette coste. In Aprile era tempo di semina per zucche, zucchini, cetrioli (delicatissimi: se veniva un po' di nebbia li faceva morire), meloni, insalata, rape bianche e rosse, basilico, catalogna. Il Venerdì di Pasqua si seminava il prezzemolo,

Bruna

Bruna in genere tutte le semine avvenivano di Venerdì e quando c'era luna vecchia perché si diceva che se no le verdure *andavano in gallo*. In Maggio si pensava a pomodori e peperoni bianchi, a metà Luglio era tempo per il radicchio rosso (prima seminato e poi trapiantato), i cavolini, le verze quarantine già pronte da mangiare agli inizi di Settembre. Il mio papà era un bravissimo contadino e dedicava molte cure al suo orto, lo concimava con stallatico dell'anno prima mescolato con un po' di terra. Se c'era qualche bestiolina l'ho visto usare il DDT, dopo la guerra però, e verberame sulle patate prima della fioritura. Lasciava a mollo nell'acqua fredda dell'aglio pestato finemente e formava così un disinfettante che, spruzzato sul terreno, eliminava i moscerini neri che si formavano quando l'insalata è ancora tenerina. Prima di piantare i pomodori ricordo che metteva sul terreno un po' di potassa (solfato di potassio): il raccolto era strepitoso. Stava anche molto attento al sistema della rotazione per evitare che il terreno si impoverisse troppo e non si diffondessero le malattie perché alcune verdure danno azoto, altre lo assorbono.

La scoperta delle fave

Antonietta Bordoni Nella mia famiglia i legumi che si consumavano erano limitati essenzialmente ai fagioli, ai piselli, ai fagiolini che venivano gustati nel periodo di piena maturazione, più raramente ceci e lenticchie, quest'ultime cucinate in accoppiata col cotechino nel periodo dei Morti e a Capodanno.

Ancora adesso per quanto riguarda le lenticchie rispetto fedelmente la tradizione.

Il consumo di fagioli, piselli e fagiolini freschi mi riporta alla memoria il ricordo di mia nonna che il mattino veniva a casa nostra, a piedi da Porta Po, inizio di via Giordano, fino in via Palestro con il carico della spesa, e una volta giunta si metteva a sgranare fagioli e piselli e a pulire i fagiolini il tutto per dare un aiuto alla mia mamma molto impegnata col suo lavoro di sarta.

Con l'introduzione e il diffondersi delle verdure conservate e surgelate tornava comodo utilizzarle a scapito della freschezza e pure anche del gusto.

Un discorso a parte meritano le fave che in famiglia erano praticamente sconosciute, soltanto dagli anni '80, avvicinandomi alla cucina siciliana (per matrimonio) e mediterranea (durante alcuni viaggi) ho cominciato ad apprezzare questo legume sia fresco che secco.

Venerdì, il giorno buono per la semina nell'orto

Iris Manfredini L'orto era una grande risorsa alimentare per le famiglie contadine. Si coltivavano insalate, radicchio da taglio, fagiolini, fagioli, piselli, pomodori, sedano, carote, prezzemolo e patate che poi si mettevano via per mangiarle d'inverno insieme ai fagioli seccati, dopo la raccolta, durante l'estate e alle verze che sotto la neve resistevano e anzi erano più buone dopo le gelate notturne. Il papà diceva sempre che non bisognava seminare il 7, il 17 e il 27 di ogni mese perché poi non cresceva bene niente: un giorno buono era sempre il venerdì. I fagioli, insieme alla zucca e alle patate, facevano molto bene alla salute, la mamma ne metteva sempre nella minestra perché diceva che ci aiutavano a crescere forti e robusti.

Maltagliati e fagioli

A casa mia si mangiavano spesso i legumi dell'orto e, nella stagione fredda, soprattutto i fagioli che con le patate erano una preziosa riserva per l'inverno. Il piatto che preferivo, ed era una specialità della nonna, erano i maltagliati e fagioli che si chiamano anche *stràciamüüs*. I fagioli cuocevano in acqua (insaporita da pesto di salame o da cotenne) insieme ad altre verdure, si univa poi conserva di pomodoro e quando tutto era cotto si versavano pezzetti irregolari di pasta fresca. Dopo pochi minuti gli *stràciamüüs* erano in tavola: il goloso di casa era il nonno che riempiva il suo cucchiaino fino all'orlo e da questo spesso ricadevano nel brodo pezzetti di pasta o qualche fagiolo, sollevando gocce che gli sporcavano il viso, il *müüs*, il muso appunto. **Paolo**

Zampone e lenticchie

Il primo dell'anno, nella mia famiglia, era di rigore lo zampone con le lenticchie perché, secondo la nostra tradizione, sono di buon auspicio. Guai finanziari in vista invece se uno mangiava del pollame perché i gallinacci, razzolando, spargono fuori, mentre il porco con il grugno raccoglie; e poi le lenticchie perché simboleggiano i soldi. **Lucia Zani**

La trippa con i fagioli

Sono tanti i ricordi legati a un buon piatto e ai gusti della buona tavola. A Pieve Porto Morone, un piccolo antico paese dell'oltre Po pavese viveva zia Annunciata. la sorella della mamma, sposata con Giuseppe Marinoni, personaggio amato in paese perchè buon sindaco, attivo nella vita della parrocchia anche come corista. Non avendo figli, il loro grande e solare affetto era rivolto a un piccolo cane ghiottone, Bubi, affettuoso e fedele ai tanti tra famigliari e amici che frequentavano la loro casa. Nel periodo delle vacanze scolastiche mi ospitavano con il calore del loro affetto, della buona tavola condivisa. Le giornate in quel borgo erano per me divertimento e spensieratezza in riva al fiume Po, pescando rane. Il territorio era famoso per essere una zona di risaie, pieno di corsi d'acqua, di acquitrini dove sguazzavano rane e pesci gatti. L'atmosfera antica di quel paese riviveva nell'acquisto di riso appena pilato che facevano i miei genitori, quando mi accompagnavano o venivano a riprendermi in quell'unico negozio del paese... la tabaccheria. I pasti erano semplici e cucinati con i prodotti locali e stagionali, riso asciutto, in brodo, con verdure, con ragu, con il latte, con il pesce, le rane, il formaggio, le frattaglie... cose antiche ma sempre buone. Zia Annunciata aveva una specialità come tutte le donne di casa che nella memoria dei bimbi rimangono dolci pensieri un volta diventati grandi. La trippa con fagioli, sempre pronta, tutti i giorni, asciutta alla parmigiana o in brodo. Nella mia memoria però il sapore e la bellezza di quei giorni spensierati sono richiamati con immenso piacere dal suo risotto con fagioli e trippa dove il legume addolciva e completava il piatto e ogni boccone era delizia del cuore accompagnato al suo sorriso. A quei tempi, non si sprecava nulla e il valore di un buon piatto non era tanto nella varietà o abbondanza, i ricicli erano all'ordine del giorno per necessità e per **Ambrogio Saronni**

rispetto agli anni duri passati, e assumevano un significato che aggiungeva ancora più valore a un piatto semplice, la cui frugalità di elementi, riso, fagioli e trippa si trasformava in un gusto eterno di bontà e convivialità. Ogni giorno zia mi chiedeva cosa volessi mangiare... come se ci fosse poi tanta scelta... ma quel chiedere a me, bimbo, era un gesto di gentilezza che riceveva sempre la stessa risposta: il risotto con i fagioli come lo fai tu!. Semplici piatti, semplici ingredienti, semplici ricette, ma che se fatti con amore e quotidianità scatenano un dolce sorriso che risuona sempre come presente e vivo nei ricordi di tutti.

Riso e piselli in una sera di maggio

Giancarla Visconti

Che dire, sembra assurdo, ma protagonista un semplice legume: il pisello associato a sere di primavera. Dietro casa avevo l'orto ed i miei genitori coltivavano per diletto varie specie di legumi. Il mio preferito era il pisello dalla sua piantina esile, dal suo fiore di colore bianco con la corolla grande la cui forma ricorda vagamente le ali della farfalla e dal colore verde smeraldo del baccello maturo. Era anche buono, mi piaceva sia crudo che cotto e fu così che mi venne l'idea di fare una cena a tema con le mie amiche del cuore. In una sera di maggio dove i colori, i profumi, la luce, erano tutti particolari, decidemmo di preparare un ambiente romantico: luci soffuse, una piccola fiammella che dondola nella sera, una lanterna che illumina i nostri passi in giardino, una candela che si consuma diffondendo nell'aria un profumo di lavanda. Si spengono le luci artificiali e si riscopre il piacere di accendere un lume in ogni angolo della casa. Tutto era pronto, fra una chiacchierata sincera, spontanea sui nostri sentimenti, desideri e speranze ecco apparire un piatto di portata colmo di risotto con i piselli. Il bianco del riso e il verde dei piselli, visione dolcissima, si accompagnavano alla bontà del piatto. La freschezza, la frugalità di un piccolo legume coltivato con amore, hanno trasformato un semplice piatto nella bellezza di un incontro speciale

I stràciamüüs della Breda

Lilluccio Bartoli

Il fagiolo, per i targati Cr, *l'è ün e ün apèena: èl (mèi, i) fazulèen de l'ùc*. Chiamasi vigna unguiculata per dotti, botanici, vegani e affini, l'unico dicotiledone conosciuto nel vecchio continente prima che Cristoforo Colombo Viaggiatore andasse a fare danni altrove.

Nelle osterie v'era un personaggio che nei giorni di festa offriva, previo compimento di quella dolorosa operazione che è mettere mano al portafoglio, lupini e ceci caldi, legumi che avevano libera circolazione tra le conoscenze padane unitamente alle arachidi, *galète in dialèt*, data la loro somiglianza ai bozzoli del baco da seta, *galète*, appunto, in vernacolo. Tra i piatti usuali coi fagioli, sui deschi dè i *paisàan*, figuravano sovente i *stràciamüüs*, ovvero la pasta e fagioli della *magna phaselus*.

Singolare nome, *stràciamüüs*, tradotto dal vernacolo stradivariano - letteralmente - schizzamuso.

Questa pasta e fagioli, deve il suo nome al fatto che tagliata irregolarmente e grossolanamente, è precariamente instabile sul cucchiaino come il lavoro di

un Co.Co.Co. e a rischio di caduta nel piatto (come il licenziamento del quasi sempre addetto al call center) con il facilmente prevedibile effetto dovuto alla legge di gravità che lavora in sinergia coi produttori di detersivi.

Nel suo itinere, il Po, sente chiamare gli *stràciamüüs*, *lavagrùgn* (lavagrugno, lavamuso), *scòtabarbuzz* (scottamento) e, in lingua, maltagliati. Maltagliati, perché tagliati dalla sfoglia, in maniera rozza, di sguincio, ma il loro atto di nascita lo devono al reparto maternità delle tagliatelle che le agresti e possenti braccia rurali delle reggenti (*residure*) del focolare, sapevano fare e mai avrebbero immaginato che un giorno avrebbero potuto comprarle in bottega. I *stràciamüüs* sono figli legittimi delle tagliatelle, ed è da loro che bisogna partire.

La pasta fresca è l'emblema dell'Italia. Le tagliatelle si potrebbero chiamare Itagliatelle. Le tagliatelle sono l'emblema della pasta. Staremmo freschi senza la pasta fresca. La pasta dà lustro allo stivale, così la calzatura è più lucida e fa un miglior effetto, se poi è seguita da un calzone con la mozzarella e due uova in camicia, abbiamo tra stivale, calzone e camicia, l'Italia vestita a festa. Giacché, le tagliatelle, sono il piatto della festa (non sfugga dopo stivale-calzone-camicia, "giacché") e al termine della *fuiàada* (la pasta sfoglia) veniva tagliata di sghimbescio per dar luogo ai maltagliati, in arte *stràciamüüs*.

Pasta fresca, prima la si faceva solo in casa. Prima; quasi logico, trattandosi di un primo. Prima che ciò divenisse *en bon sistema de fà schei de un industrialoto - ciò - che xe 'l paron de una fabbricheta*, il cui nome richiama i batraci e che gracida in tv la bontà del suo prodotto. Bisogna sapere che, quando le palanche circolavano senza l'ingorgo odierno, o - per essere più precisi - l'intasamento, da traffico di palanche, era solo su alcune strade non percorribili da tutti, l'ingegno umano, aguzzato dalla povertà, si industriava facendosi, in casa, quel che il P.I.L. dell'epoca non poteva permettere.

Ora, dovremmo rubare tempo prezioso al decerebramento televisivo, per poterci permettere di farle in casa, ma non abbiamo tempo per vivere la nostra vera vita; lo abbiamo per vedere quella - finta - degli altri. Così compriamo le cose già fatte e l'amore che si metteva nell'impastare per celebrare il giorno di festa, va a Ramengo, località in prossimità di un luogo, Vanvera, dove sicuramente queste parole andranno a finire.

"I" *stràciamüüs* - ho saltato il c'era(no) una volta... la *fuiàada* - si facevano con uova fresche, farina bianca e parecchio olio di gomito (erano tempi in cui le galline non erano ben addentro alle normative CEE, la salmonellosi, e la SARS erano di là da venire). Però - non essendoci leggi contro l'inquinamento - non c'era l'inquinamento che c'è ora. Per la serie: "Strano, ma vero".

Olio di gomito: ingrediente che non si trova più tra gli scaffali dei supermercati, ma che, con qualche accorgimento, è possibile produrre artigianalmente, in casa, magari risparmiando sulla retta della palestra, datemi retta. O continuate a darla a loro, così voi dimagrite e loro ingrassano.

Si possono trovare "i" *stràciamüüs* col nome - all'anagrafe - di maltagliati anche al supermercato, sono così perfettini che dovrebbero cambiargli il nome in bentagliati. Certo, comprarli già fatti, è fatica risparmiata e poi così sono più pratici, omologanti, costruiti (sarò buono, ma sì, prodotti) con

farine di indubbia provenienza - con regolamentare sbandierata tracciabilità - magari orientandosi sull'oriente, dove il grano viene baciato dal sole del mediterraneo, il quale, generosamente, non si limita ad osculare le spighe dei nostri conterranei, ma - conterraneamente - tutti i paesi che vi si affacciano.

Traduzione: si scrive grano mediterraneo, si pronuncia grano, magari turco (che non è il granoturco). Questo è invece quel che non pronuncia il produttore: "Mi costa molto meno e così mi industrio a guadagnare, poi lo impasto con le uova liofilizzate, etichetto il prodotto come pasta all'uovo, tanto tu, consumatore che non capisci il mio spirito imprenditoriale, non sai leggere le etichette e per te, pasta all'uovo, o pasta con uova fresche, sono la stessa cosa".

Piccolo esempio per comprendere la differenza: un'insalata di pomodori freschi è uguale a un'insalata di pomodori in scatola? Per essere più calzante, il quesito dovrebbe tenere conto dei pomodori liofilizzati, in polvere. Povere solanacee, poveri noi e ricchi loro.

Lezione di economia. Una volta, era inverno (quando il freddo condensa l'afflato del Po e lo fa nebbia) fotografai un bodri (stagno) ghiacciato. Scendendo dall'argine maestro (non chiedetemi degli argini allievi, non so dove siano) scattai qualche foto ad una vecchina che spaccava la legna.

Questa, ritenne opportuno (ma, forse, addirittura oppordue) di dare una spiegazione al suo operato: "*E cusa gàresi de fàa? 'ndàa a lauràa, pèr ciapàa i sòolt e cumpràa la lègna? Fòo la lègna!*"

Se si fosse continuato a far la pasta in casa non avremmo perso gli stràciamüüs e non dovremmo salvarli sull'arca per salvarli dal diluvio dell'oblio. L'arca in questione era la Breda de' Bugni (ahimè chiusa da tempo) e il Noè era un mio collega di stazza: "Miglietto" Sacchi, il nostro inno era fratelli di taglia.

I suoi *stràciamüüs* erano un capolavoro dovuto alla maniacale ricerca della perfezione di cui era un portare sano, anzi uno sherpa.

"I" *stràciamüüs* della Breda erano il frutto della profonda pensosità filosofica di Miglietto che gli faceva preferire quei cibi perduti, salvati prendendoli per i capelli, mentre stavano annegando nell'oblio, dopo aver nuotato per secoli nel vastissimo mare della miseria più nera, toccando tutti i porti della fame che ognuno aveva e nessuno voleva.

Mettere in tavola, ora, i maltagliati alias *stràciamüüs*, è riportare tra quelle mura la quotidianità della gente dei campi, l'intento è nobilitare la povertà di quei cibi, l'intento è quello di un emozionante viaggio nel passato... di verdure.

Il venditore di lupini

Grazia Mio nonno materno era il sarto di un piccolo paese a pochi chilometri da Cremona. Dopo una settimana di lavoro, senza distrazioni, si concedeva una partita a carte all'osteria. Una volta, ero grandicella, mi portò con sé. Provai una grande curiosità quando, avvolto nella nebbia, a quei tempi fittissima, entrò un signore con cappello, stivali e tabarro nero. Con gesto teatrale, gettò parte di quel tabarro sulle spalle, rivelando così un canestro pieno di medagliette d'oro, fumanti, in risalto su un panno bianchissimo. Girò per i tavoli e tutti comprarono un mestolino di lupini, caldi, morbidi e saporiti!

E così anch'io assaggiai per la prima volta i lupini. Il desiderio di campagna, di natura e, alla fine, di coltivare la terra, ha cominciato a crescere in me da quel momento. Si è concretizzata da qualche anno, con tanta gioia e sempre emozione, con scarsi risultati (le carote ahimè...) e qualche soddisfazione (le fave che si accontentano del clima cremonese con un discreto risultato). Grazie ai buoni ricordi, grazie nonno Enrico!

I fagioli borlotti crescono bene al sole

Torno bambina... è il giorno dei morti... La mamma, come ogni anno, mi consegna il *"pùgnatiin del làt"* e mi sollecita ad andare all'osteria vicina: avrò in dono i *"fazuliin cun le cùdeghe"* (= fagiolini con le cotiche). Infatti, proprio in questo giorno, è consuetudine cucinare una gran quantità di *"fazuliin"* da regalare agli avventori quotidiani e a chi si presenti alla trattoria. Il *"pùgnatiin del làt"* (pentolino del latte) col coperchio, era una unità di misura di 1 litro; quotidianamente si portava alla stalla, veniva riempito di latte appena munto, secondo il contratto che si stipulava tra contadino e proprietario della cascina. Mio papà coltivava i fagioli nell'orto a Malagnino; teneva le sementi di anno in anno, perché a quel tempo ognuno conservava i semi dei prodotti dell'orto. Non si acquistavano. Seminava i fagioli e quando crescevano, piantava delle "pertiche" piuttosto alte nel terreno: le piantine, crescendo, si attorcigliavano attorno ai tutori, i baccelli si sviluppavano soprattutto nella parte alta verso l'esterno, si vedevano con facilità e si raccoglievano agevolmente. I fagioli coltivati da noi, rampicanti, sono i Borlotti, crescono bene in un posto al sole. Il terreno deve essere profondo e ben concimato, per permettere alle radici di svilupparsi completamente. Poi mio papà stendeva nell'aia i baccelli e, una volta divenuti secchie e friabili, li sgranava. Li conservava a lungo nei fiaschi di vetro.

Anna

I "cornetti", gioia mia e di Virginia

Le fabacee o leguminose, che comprendono il fagiolo, il pisello, la fava, il lupino, il cece, la lenticchia, la cicerchia, l'arachide e la soia, hanno nutrito nei secoli le popolazioni più diverse. Nel cremonese si coltivano anche adesso il fagiolo, il pisello, la fava, la soia. Mentre il cece, la lenticchia, la cicerchia sono legumi tipici del centro Italia. In passato nella pianura padana i lupini e i ceci venivano venduti da uomini, provenienti da Vescovato, che in bicicletta giravano per le campagne, e anche in città, trasportandoli in cesti. A Cremona era famoso Enrico Fanti che, con la sua bici, al Ponticello, in estate distribuiva ceci e lupini posizionati in cesti. Anche durante gli incontri di calcio della Cremonese si aggirava all'interno dello stadio. Arrotolava un foglio di giornale trasformandolo in un cono che riempiva con ceci e lupini e una spruzzatina di sale. Nel mio magnifico e produttivo orto, coltivo, oltre alle fragole che sono la mia passione, anche i fagiolini, noti come "cornetti". Acquisto le piantine, le metto a dimora, e, con infinita pazienza, le innaffio tutti i giorni o quasi. Finalmente in giugno ecco che spuntano dei fiori bianchi e delicati. Successivamente maturano piano piano anche i cornetti: bisogna osservarli

Doriana Fiorani

bene perché spuntano sotto le foglie; tutti i giorni vado a controllare e non me ne sfugge nemmeno uno! Prima una manciatina... poi una cassetina... In giugno, inizio luglio, il raccolto è assicurato. Tuttavia, con un'estate torrida, alcune piantine potrebbero seccarsi ma se si taglia la pianta secca, in settembre ottobre le piantine getteranno nuovi rametti che produrranno in autunno una gran quantità di cornetti, per la gioia mia e della mia nipotina Virginia. I fagiolini sono buoni se colti giovani, prima che si sia formato il "filo" e vanno consumati il più presto possibile appena colti. I fagiolini sono buoni stufati con olio e burro, coperti e cotti a calore dolce, oppure a vapore e conditi con olio e sale. Così li cucinava la mamma: i fagiolini vanno lessati, poi in un tegame si mettono olio e cipolla. Quando l'olio è bollente si aggiungono i fagiolini e si fanno passare bene. Si uniscono prezzemolo ed aglio ben tritati, aceto a proprio gusto; si mescolano per una decina di minuti e si servono caldi.

I legumi nella dieta dei *paisàan*

Davide Mometto

La pianeggiante e fertile campagna che caratterizza la provincia di Cremona, costante nella sua ripetizione di elementi naturali e artificiali, ospita, come singolarità architettoniche, le magnifiche e imponenti cascine cremonesi. La maggior parte di esse, seppur con una certa variabilità, risponde a un modello strutturale comune. Vengono infatti definite "a corte chiusa", in quanto tutti gli edifici che la costituiscono si ergono intorno ad un cortile. La vita delle persone che la popolavano, almeno fino alla fine degli anni '60 del secolo scorso, era divisa per gerarchie, ad ognuna delle quali era assegnata una mansione ben precisa da svolgere. La manodopera nell'accudire il bestiame e lavorare i terreni spettava ai braccianti agricoli, i cosiddetti *paisàan*, categoria più bassa di questa gerarchia. Alcuni avevano un contratto annuale che si esauriva alla fine di ogni anno agrario, il giorno di San Martino, l'11 novembre. Essi erano catalogati come *ubligàat* (braccianti obbligati). Altri erano lavoratori stagionali o giornalieri, chiamati a prestare servizio quando la mole di lavoro non poteva essere coperta dai soli *ubligàat*. Costoro erano definiti *aventizi* (braccianti avventizi), ovvero lavoratori provvisori. Che si trattasse di obbligati o avventizi, in entrambi i casi, ci si riferisce a persone nullatenenti. L'unica "roba" che possedevano era, infatti, la forza lavoro da offrire. Gli avventizi abitavano nei paesi e si spostavano a seconda della manodopera richiesta; gli obbligati vivevano, invece, in abitazioni all'interno dell'edificio della cascina. Si trattava di strutture molto semplici, spesso, se il nucleo familiare era ristretto, costituite da due sole stanze: una cucina dotata di focolare e una camera da letto in cui si dormiva assieme. Il tutto era "condito" da pochissimi mobili e suppellettili. Viste le condizioni abitative non è difficile immaginare come dovessero essere state le condizioni della vita stessa e, in particolar modo, quelle inerenti la disponibilità di cibo. Sicuramente l'apporto proteico nella dieta di provenienza animale era scarsissimo: la carne rossa suina veniva consumata nell'arco di un anno sotto forma di insaccati; quella di origine bovina era praticamente inesistente. Anche il consumo di carni bianche provenienti dalla macellazione degli animali da cortile era rado, seppur leggermente più frequente rispetto alla precedente.

Al fine di sopperire alla mancanza di proteine della carne, una fonte proteica a cui potere attingere erano le uova, oppure ancora i legumi. Ceci, lupini, piselli e fagioli erano preziosi vegetali che, in un modo o nell'altro, andavano a colmare le carenze nutrizionali nella dieta dei *paisàan*, offrendo loro un'utilità giornaliera oppure un capriccio saltuario da soddisfare. Andando per ordine di importanza erano senza dubbio i fagioli a rappresentare il ruolo principale nella dieta dei braccianti. Basti pensare che i cremonesi erano storicamente appellati come "*maja fasdoi*", ovvero, mangiatori di fagioli, bene espressi nel dipinto "Mangiafagioli" di Vincenzo Campi, importantissimo pittore cremonese del '500. Persino attualmente, nei paesi della provincia di Cremona, è ancora vivo e vegeto questo ricordo storico. Nel Comune di Pescarolo, ad esempio, viene confermato quanto detto in una canzone popolare: "*E se vurì savì de che paées sùn me, me sùn de Pescaròol, el paées di fazuloon*" (se volete sapere di che paese sono, io sono di Pescarolo, il paese dei fagioloni). Senza farlo apposta, inoltre, la maschera simbolo del carnevale pescarolese è, per l'appunto, un grande fagiolo.

Se le verdure nell'immaginario collettivo, sono associate alla coltivazione in un orto, per il fagiolo la questione è diversa. Come spiega mio nonno, Erminio Arcari, nativo di Cantone, questa leguminosa veniva seminata nei campi per un motivo ben preciso, associato alla sua biologia. La pianta è, infatti, un rampicante annuale e se fosse stata piantata nell'orto avrebbe avuto bisogno di paletti o di alcune frasche per sorreggerla. Al fine di sopperire a questa esigenza venivano seminati dai braccianti nei campi di granoturco e la pianta di mais fungeva da tutore. I fagioli dopo essere stati scrupolosamente seccati al sole venivano inseriti in contenitori di vetro, in federe di cuscini o sacchi di juta. Il loro utilizzo era riservato quasi esclusivamente durante lo scorrere del rigido inverno padano per la preparazione di minestre, cotte in *teràgna* (contenitore in terracotta smaltata), al fuoco del camino. Solo in piccolissima parte venivano utilizzati freschi. In questo caso, come asseriscono il signor Rosolino Sandrini e sua moglie Liliana Bonoldi di Pozzo Baronzio, miei parenti acquisiti, il loro consumo si legava ad un evento contadino particolare. Il momento della maturazione dei fagioli coincideva con il periodo di castrazione dei giovani galletti di tre o quattro mesi di vita, poco prima che cominciasse ad accoppiarsi. I galli hanno la peculiarità di possedere carni molto saporite rispetto alle galline ma, al contempo, con l'aumentare dell'età si presentano sempre più tenaci al palato. Castrare i galli era il mezzo per far fronte a questo inconveniente: eliminando il problema del testosterone nell'organismo, si rendevano le loro carni più delicate. Era alle mogli dei *paisàan* che spettava l'ardito compito della castrazione. Catturati il giorno prima e lasciati a digiuno, venivano poi privati delle piume dell'addome, ovvero la zona tra la fine della carena del petto e della cloaca. In questo punto veniva praticato un taglio che avrebbe permesso l'inserimento del dito medio all'interno del corpo dell'animale. Le donne adibite all'operazione erano quelle dotate di dita più fini per riuscire a intercettare facilmente i testicoli chiamati, in dialetto cremonese *oof* (uova), collocati nella metà interna del groppone. Una volta individuati, tramite una leggera tensione, venivano strappati e rimossi dalle

viscere. A questo punto avveniva un cambio di testimone e l'animale passava in altre mani: una per ricucire l'addome reciso e una per effettuare il taglio della cresta e, a volte, dei bargigli. La loro asportazione era necessaria per poterli riconoscere quando, una volta guariti, sarebbero ritornati in cortile a mescolarsi con gli altri galletti *intréech* (interi), ovvero non castrati. Dopo averli ricoverati in gabbie di legno poste in cantucci tranquilli e in penombra per non essere disturbati, si aspettava che non facessero emorragie. Nel caso alcuni non avessero sopportato l'invasività dell'operazione e fossero morti, venivano immediatamente spennati e venduti o cucinati. La preparazione classica in questi casi era il *puçin* (intingolo). Poteva essere preparato solo con i testicoli, i bargigli e le creste asportate, oppure, se l'animale fosse perito, con l'intero busto e le ulteriori frattaglie ricavate. La ricetta di seguito riportata è quella insegnatami da mia nonna Caterina Lodi che, sovente, la preparava in casa nostra: il cappone andava tagliato a pezzi, riposto, insieme alle frattaglie, in un trito di sedano, carote e cipolle, e fatto soffriggere nello strutto (oggi potremmo arricchire la preparazione aggiungendo odori come rosmarino e alloro, sfumando poi con il vino bianco). Al tutto si aggiungeva la passata di pomodoro e veniva portato a cottura aggiungendo del brodo di carne. La ricetta prevedeva, però, due possibili varianti. La prima con le patate; l'altra con i fagiolini dall'occhio che, quindi, non erano legati esclusivamente alla preparazione con le cotenne di maiale, ma erano utilizzati anche per altre ricette. La sola presenza dei fagiolini dall'occhio porta ad un piatto il cui contenuto risulta abbastanza liquido; con l'aggiunta delle patate la preparazione si presenta più densa e pastosa. Ho più volte raccolto questa ricetta, con documentazione orale, nella zona del casalasco, del regonasco e del cremonese. Anche nell'area prossima al cremasco era presente ma, anziché *puçin*, viene chiamata *regò* (termine che potrebbe richiamare la parola ragù, ovvero un misto di carne e verdure). Questa locuzione veniva, e viene ancora utilizzata in quelle zone, per definire una persona fastidiosa e borbottosa, forse proprio per paragonarla al sobbollire dei fagioli in pentola. Troviamo una ricetta simile anche nel testo gastronomico cremonese "*Pàan e sapièensa*", il "pasticcio di rigaglie", di seguito riportato.

"Taglia in tre parti delle creste di pollo, in quattro i fegati e lascia interi i fagioli; prendi un po' di lardo, taglialo a dadini senza pestarlo, uniscivi due o tre onces di grasso di vitello tagliato finemente, oppure anche del midollo di bue o di vitello, e zenzero cannella e zucchero in quantità sufficiente. Mescola tutti insieme questi ingredienti, ai quali unirai una quarantina di ciliege aspre e secche, metti poi il tutto in un pasticcio di sfoglia già preparato con farina ben lavorata. Si può cuocere in forno o sul fuoco in un vaso di coccio: a metà cottura versavi due tuorli sbattuti con un po' di zafferano ed agresto".

Perfino in questa occasione si intravede una certa somiglianza negli ingredienti con il piatto da me descritto e, anche in questo caso, viene nuovamente confermata la presenza dei fagioli. In riferimento all'intingolo di fagiolini dell'occhio ho raccolto una variante che, al loro posto, utilizza le lenticchie. Fra le varie persone a cui ho chiesto informazioni non ho avuto riscontri positivi in merito ma, vista l'affidabilità del singolo dato in mio possesso, vale la pena di inserire questa ricetta. Si tratta sempre di un *puçin*,

con le medesime caratteristiche di preparazione, ma anzichè inserire il fagiolo si utilizza la lenticchia. A preparare questa pietanza era la mia bisnonna, Marina Gnocchi, che poi ha passato la ricetta a sua nuora, ovvero mia nonna *Rina*. Cambia inoltre la tipologia di carne utilizzata in quanto, invece del pollo, si usava l'anatra. Essendo la mia bisnonna originaria delle zone di Stagno Lombardo, suppongo che nelle aree prossime alla città fosse più frequente l'utilizzo di questo legume per via di scambi commerciali; mentre invece nelle aree del casalasco, dove comunque ho condotto ricerche in merito, non fosse utilizzata per via della minore reperibilità. Va comunque testimoniato che, a livello bibliografico, si ha notizia della coltivazione della lenticchia nei campi di Cremona già dall'800.

Prendendo in esame un altro legume, *el rüvidon* (il pisello), si nota che la coltivazione avveniva nell'orto della cascina. Le famiglie dei *paisàan*, infatti, da contratto, avevano a disposizione un piccolissimo fazzoletto di terra in cui potere coltivare le verdure destinate all'autoconsumo. Il pisello, oltre a prestarsi nella classica preparazione del minestrone, veniva impiegato in un'altra ricetta che sopravvive tutt'oggi e, anche se forse non si può definire propriamente cremonese, vale la pena di citare. Trattasi delle uova con i piselli, le quali vengono scherzosamente spedite "*al purgatòori*" (al purgatorio). La preparazione è molto semplice, basta far ammorbire nello strutto la cipolla e l'aglio, aggiungere i piselli freschi, o secchi fatti ravvivare nell'acqua, la passata di pomodoro e le uova. Coprire per mantenere i vapori all'interno del tegame così da permettere la cottura delle uova. Una variante di questa ricetta mi è stata descritta dall'amico Matteo Giovanni Martina Galetti, di San Lorenzo de' Picenardi, nipote della signora Lydia Visioli Galetti, autrice del famosissimo libro "*Cui pée sòta 'l tàaol*". La variazione consiste nel non versare nell'intingolo le uova ma nel preparare a parte una frittatina sottile che si taglia a piccole listarelle di 1 cm circa di larghezza e si inserisce amalgamando il tutto.

I legumi fin'ora descritti rientravano nella dieta comune del *paisàan* ma, sporadicamente, ne comparivano altri due: *sis e luìn* (ceci e lupini). Entrambi non venivano coltivati negli orti dei *paisàan*, in quanto il poco spazio disponibile veniva occupato da altri ortaggi di più largo consumo. Poteva raramente accadere, tuttavia, che il proprietario terriero inserisse nel "patto colonico" la possibilità di poterli far coltivare tra i filari delle vigne o del granoturco. Una volta maturati e raccolti, i ceci venivano lasciati seccare, come i fagioli, mentre i lupini venivano inseriti in un sacco di juta e immersi in un fosso. In questo modo l'acqua corrente, come dicevano una volta, "*la ghe toos l'amàar*", ovvero "*gli toglie l'amaro*" che li caratterizza. La loro piccola produzione permetteva il baratto con altri prodotti di consumo.

Alcuni *paisàan*, invece, finito il lavoro o durante i giorni di festa, si spostavano direttamente tra paesi e cascine a venderli. Il venditore ambulante di ceci e lupini era chiamato *sisèer*. Si spostava in bicicletta e, sul portapacchi, posizionava un cesto col coperchio. Il cesto poteva contenere un solo tipo di legume oppure, se diviso in due scomparti, sia i ceci che i lupini. Mediante uno specifico barattolo che fungeva da unità di misura, i legumi venivano serviti in un cartoccio fatto da carta di giornale; oppure in un contenitore fornito

dall'acquirente, ad esempio un piatto o una scodella. Il *sisèer* era solitamente munito anche di un salino, spesso autocostruito in un barattolo di latta, dal coperchio perforato con un chiodo, per permettere la fuoriuscita del sale. I *sisèer* si aggiravano sovente nei pressi delle osterie per vendere i loro prodotti agli uomini che la frequentavano. Gli osti permettevano questo commercio perchè incrementava la vendita del vino: il sale, aggiunto ai lupini e ai ceci, portava infatti, chi li consumava, a bere di più. Non era raro però, che l'ambulante bazzicasse anche fuori dalle stalle invogliando i bergamini all'acquisto. Attorno agli anni '40 del secolo scorso, la gente ne acquistava solitamente 10 o 15 *franch* (lire), una piccola porzione, giusto per riuscire ad accontentare il palato. Le donne compravano ceci e lupini il giorno della vigilia di Natale. In quella giornata, infatti, "*se maja de màagher*" (si magia "di magro", non si consuma la carne), e quindi venivano serviti, durante la cena, insieme ad altri piatti "magri", come lumache, gnocchi, tortelli o *bisèt* (anguilla in carpione). Al termine era d'obbligo lasciare la tavola apparecchiata al fine di permettere alle anime dei morti di potersi cibare con ciò che era avanzato.

Con quest'ultima osservazione, se ci soffermassimo ad analizzare la magia che legava i gesti, i riti e le usanze del passato, anche di fronte ad un singolo e banale fagiolo o cecio, non possiamo far altro che riflettere e sbalordirci sul tempo che ormai è trascorso e non tornerà più. Le generazioni che ci hanno preceduto, con il loro stile di vita, ci hanno silenziosamente insegnato l'importanza del cibo e del non sprecare nulla. Temi dei quali discutiamo tutti i giorni, che ci riempiono beffardamente la bocca, senza però capirne profondamente il significato.

5. *Ricette*

— I —

RICETTARI CREMONESI

Nei ricettari cremonesi numerose sono le ricette dedicate ai legumi di cui il territorio è ricco produttore. Ne ho riportate tante, forse troppe (del Settecento e del tempo di guerra), ma le ritengo utili a farci comprendere meglio il clima che le ha prodotte.

Il ricettario del Settecento, ad esempio, ci aiuta a capire meglio la trasformazione del gusto: si riduce fin quasi a scomparire l'uso delle spezie mentre cresce l'apprezzamento per le cipolle, le erbe e i profumi dell'orto per insaporire i cibi in modo naturale e poco costoso. Altro esempio ritroviamo con le ricette del tempo di guerra. Invitando a eliminare o a ridurre il consumo di carne (costosa e introvabile) e a preferire le proteine vegetali per scongiurare la paura della fame e il timore di carestie, si ribadisce che ogni brava italiana con queste scelte è chiamata a dare il proprio contributo al bene della patria.

1.1 *La cuoca cremonese Cremona, 1794*

L'almanacco del 1794 che, con il titolo di *“La cuoca cremonese, che insegna a cucinare con facilità qualunque sorte di vivande”*, “secondo l'arte appresa da cuochi francesi e piemontesi”, ci mostra con quanto tempismo sia stata presentata ai cremonesi la cucina francese che cominciava ad imporsi in Europa e a prevalere su quella italiana da cui, nel Rinascimento, aveva preso la mosse. È il primo ricettario pubblicato a Cremona e qui leggiamo un intero capitolo (il decimo) “De' legumi ed ortaggi” interamente dedicato alle verdure, ma troviamo i legumi anche in altri capitoli come accompagnamento alle carni (il terzo e il sesto) o come ingredienti per una zuppa (il primo).

Dei Piselli verdi

I Piselli gli abbiamo verdi per i mesi di Maggio, Giugno e Luglio. Colti di fresco e subito scorzati hanno miglior gusto. Son'essi eccellenti per far ogni sorta d'intingoli tanto in grasso quanto in magro. I piselli secchi non sono atti, che a far del sugo.

Piselli alla cittadina

Prendete una libbra e mezza di piccoli piselli ben lavati, che metterete in una casserola con un pezzo di buttiro, un mazzetto di prezzemolo, e cipollette, una lattuca rotonda tagliata in quattro. Fateli cuocere nel loro sugo a lento fuoco per un'ora e mezza. Quando sono cotti, e che non vi resta quasi più salsa, v'aggiugnerete un poco di zucchero, e sale

fino; indi vi metterete un'unione fatta con due rossi d'uova stemprati con sufficiente quantità di crema, si unisca tutto al fuoco, poi si serve. Alcuni li servono semplicemente senza aggiugnervi le uova, e la crema, con una salsa corta.

Uso dei piselli secchi

I piselli secchi servono a fare del buon sugo per li giorni di magro, e a dar gusto e corpo alle zuppe, e minestre. Questo sugo serve ancora per aggiustare le arringhe nella Quaresima. Per far questo sugo si passano per un setaccio; poi gli aggiugnerete buttiro, prezzemolo, e cipollette triturate, e condite di sale, e pepe.

Fagiuoli verdi ossia cornetti

Questi si mangiano con la loro scorza, e per mondarli si leva la punta ai due lati, procurando di levar bene le fila, poi si fanno bollire con acqua, e sale, e si lasciano sgocciolare, indi si mettono nella casserola con un pezzo di buttiro, cipollette tagliate, e quando il buttiro sarà liquefatto mettetevi dentro i fagiuoli, lasciandoli un poco sopra il fuoco, volgendoli di tanto in tanto; poi si aggiugne un pugno di farina, un poco di buon brodo, e del sale, fateli bollire infin a tanto che non vi resti più salsa: quando sarete vicino a servire, mettetevi l'unione fatta con tre rossi d'uova stemprati nel latte, ed appresso un poco di sugo d'agresto, o di aceto; quando l'unione sarà dal fuoco resa consistente, li servirete per piatto di mezzo.

Se si usano in grasso vi si può aggiugnere del sugo di vitello; ed in magro del sugo colato. Si fanno anche in insalata.

Zuppa col sugo de' Piselli

Fate cuocere una libbra di grossi piselli verdi con un poco di prezzemolo, con fusti di cipollette, e del brodo per un'ora e mezza, poscia pestateli, e passateli al setaccio, estraendone il sugo, che voi condirete di buon gusto. Bagnerete quindi delle fette di pane con buon brodo, e le farete cuocere a fuoco lento, e quando vorrete servire, verserete sopra la zuppa il suddetto sugo. Se i piselli per sorte fossero secchi, mettete solamente una mezza libbra, e tre ore di cottura. Per renderli verdi, colandoli aggiugneteli alquanto spinacci cotti nell'acqua per mezz'ora, ben premuti, e passati quanto i piselli.

Pollastri con piselli

Tagliateli per membra, e metteteli in una casseruola con una libbra di piselli, buttiro, prezzemolo, cipollette, passateli al fuoco con un pugno di farina stemperata con metà sugo, e metà brodo, fate cuocere, e ridurre a corta salsa, non mettetevi il sale, se non un momento prima di servirvene, ed alquanto di buttiro, se vi piace.

Piccioni coi piselli

Se sono i piccioni grossi tagliateli in due, se piccioli lasciateli quali sono: metteteli in una casseruola con del buttiro, una libbra di piselli, un mazzetto di prezzemolo, e cipollette, mettete tutto al fuoco con un pugno di farina, che stempererete con un bicchiere d'acqua; fate cuocere a lento fuoco; quando sono cotti, e non vi sia più salsa, aggiungerete alquanto di sale, con l'unione di due uova con crema; fate unire al fuoco, non lasciando bollire, e servite a corta salsa. Volendoli far in rosso, mettete un poco di farina, e stemperate con metà di sugo, e metà brodo, lasciate cuocere, e ridurre finché vi sia più poca salsa, e ben unita, ed un momento prima di servire mettetevi del sale con alquanto di zucchero.

1.2 *Manuale di 150 ricette di cucina di guerra, Cremona 1916*

Il libro pubblicato nel 1916 quando, con lo scoppio della prima guerra mondiale era arrivata la paura della fame, invitava a modificare alcune abitudini alimentari abbandonando o riducendo ad esempio l'uso della carne (che si diceva essere dannosa alla salute) preferendo i legumi come fave, ceci, piselli, fagioli, ricchi di albumina, sollecitava a far provviste per l'inverno imparando a conservare pomodori, piselli, fagiolini.

“Ogni brava italiana dovrebbe poi dare la preferenza a quei cibi che esigono minor cottura, imparare ad utilizzare sapientemente tutte le levature ed i resti che convenientemente allestiti possono dare delle pietanze gustosissime, farsi, durante la buona stagione, tutte quelle provviste di grassi, di uova, di legumi e frutti secchi, di conserve, di miele ecc. che potranno nell'inverno esserle preziose e dare infine la preferenza ai prodotti nazionali.

Nulla va trascurato quando si pensi che ogni più insignificante economia e previdenza è molecola del grande organismo di resistenza e di forza che deve portarci alla vittoria!”.

Zuppa di purée di piselli

Ingredienti (x 6 persone): 400 g di piselli freschi sgrananti, 40 g di prosciutto grasso e magro, 40 g burro, una cipolla piccola, una piccola carota, un pizzico di prezzemolo, sedano e basilico.

Tritate il prosciutto fine e fate un battuto con questo e con gli altri ingredienti. Mettetelo al fuoco col burro, poco sale e una presa di pepe. Allorché sarà rosolato versate l'acqua necessaria per bagnare la zuppa e quando avrà alzato il bollore aggiungete i piselli per cuocerli insieme con due fette di pane fritte nel burro: poi passate tutto al setaccio. Con questa purée bagnate il pane tagliato a dadini fritti nel burro che avete preparato nella zuppiera e servite.

Zuppa alla contadina

Ingredienti (x 6 persone): 400 g di pane raffermo, 300 g di fagioli bianchi, 150 g di olio, 2 l di acqua, mezza palla di mezzana grandezza di cavolo cappuccio o verzotto, altrettanto e anche di più di cavolo nero, un mazzo di bietole, un po' di timo e una patata, alcune cotenne di carnesecca o di prosciutto tagliato a strisce.

Si mettono i fagioli al fuoco con l'acqua e le cotenne: mentre bollono fate un battuto col quarto di una grossa cipolla, due spicchi d'aglio, due pezzi di sedano e un pizzico di prezzemolo, mettetelo al fuoco con l'olio e quando avrà preso colore versate nel medesimo gli erbaggi tagliati all'ingrosso, prima i cavoli poi la bietola e per ultimo la patata. Conditeli con sale e pepe e aggiungete sugo di pomodoro o conserva e se cuocendo fossero asciutti bagnateli con la broda dei fagioli. Quando questi saranno cotti gettatene la quarta parte, lasciandoli interi, fra gli erbaggi unendovi le cotenne; gli altri fagioli passateli al setaccio e scioglieteli nella broda versando anche questa nel vaso dove sono gli erbaggi. Mescolate, fate bollire ancora un poco e versate tutto nella zuppiera ove avrete collocato il pane tagliato a fette sottili e copritela per servirla dopo venti minuti.

Minestra di fagioli

Ingredienti: 250 g di fagioli secchi, 30 g di lardo, 30 g di farina, prezzemolo,

maggiorana, sedano, cipolla, 2 dadi Maggi, 1 cucchiaino di conserva di pomodoro.

Tenete i fagioli in acqua fredda per alcune ore, cuoceteli poi nella loro acqua col sedano e la cipolla e passateli allo staccio. Colorite al fuoco il lardo con la farina, versatevi il passato di fagioli, la conserva di pomodoro, gli odori, i dadi Maggi, allungate con un po' d'acqua, lasciate bollire un pochino e servite.

Piselli col prosciutto

Fate un soffritto con cipolla e olio, aggiungete del prosciutto grasso e magro tagliato a dadini, lasciatelo cuocere sino a che sia raggrinzito, allora gettate nel recipiente i piselli, conditeli con pochissimo sale e pepe, mescolate e finite di cuocere con brodo o acqua preparata con un dado Maggi aggiungendo un pezzettino di burro. Potete servirli con contorno di pane tostato.

Fagioli sgranati alla provinciale

Lessate i fagioli col solito mazzetto di erbe, sgocciolateli e versateli in una cazzaruola in cui avrete fatto soffriggere della cipolla tritata con burro o olio; aggiungete un cucchiaino di salsa di pomodoro e prezzemolo trito. Lasciate cuocere per qualche minuto e servite.

Fave con bietole

Fare un soffritto di cipolla e olio, mettervi dentro delle fave sgranate fresche oppure delle fave secche già lessate e dopo una diecina di minuti unirvi delle foglie di bietola senza costole in quantità per lo meno uguale e tagliate a pezzetti. Salare, aggiungere un po' di pepe e dell'olio, se occorre.

Piselli allo stufato

Riempire completamente dei vasi di vetro con piselli teneri: per ogni vaso da un litro aggiungere tre piccole cipolline, 50 grammi di burro, una cucchiainata di zucchero, sale e pepe, chiudere il vaso e far bollire per un'ora a bagno-maria. Se la cottura ha prodotto dei vuoti, colmarli col contenuto di uno dei vasi. Richiudere i vasi, rimetterli in bagno-maria ancora per un'ora e mezza; al momento di servirsene riscaldarli possibilmente a bagno-maria.

1.3 Ambrogio Saronni, 150 Ricette economiche della tradizione italiana in *La cucina scacciacrisi*, Cremona 2009

Insieme alla ristampa del Manuale di cucina di guerra, nel 2009 si pubblica, a cura di Ambrogio Saronni, *La cucina scacciacrisi* che propone 150 ricette economiche, da preparare in tempi brevi e facili da realizzare perché mentre è sempre attuale l'opportunità di nutrirsi con poca spesa che caratterizzava il manuale, le ricette di allora risultano oggi improponibili.

Per questo Ambrogio Saronni suggerisce ricette che costano poco e che, nello stesso tempo, rispondono ai criteri del mangiar sano, sufficientemente dietetico senza bandire il piacere del gusto e della vista.

FAGIOLI. Si possono trovare freschi, durante la stagione estiva e secchi tutto l'anno. Nel caso siano secchi vanno tenuti a bagno per 12 ore prima di essere cotti. Nella cottura si possono aromatizzare con un mazzetto di rosmarino e alloro.

Fagioli in umido

Ingredienti: 200 g di fagioli freschi, 30 g di pancetta tritata, ¼ di cipolla, 1 cucchiaino di salsa di pomodoro, olio, aglio, salvia e sale.

Tritate la cipolla, la salvia, l'aglio e la pancetta; insaporite ed unitevi i fagioli, bagnate con poco d'acqua e la salsa di pomodoro. Aggiustate il gusto e restringete il sughetto.

FAGIOLINI VERDI. Hanno sempre bisogno di una cottura preliminare. Fateli cuocere scoperti e teneteli sempre al dente. Prima però ricordatevi di spuntarli e di togliere i filamenti.

Fagiolini alla parmigiana

Ingredienti: 300 g di fagiolini cotti, 1 scatola di pomodori a pezzi, 100 g di ricotta, 1 mozzarella, grana grattugiato e burro.

Fate saltare i fagiolini nel burro. Nel frattempo sul fondo di una pirofila mettete mezza scatola di salsa di pomodoro e un po' di ricotta, disponetevi sopra i fagiolini e ripetete l'operazione con la rimanente salsa. Affettatevi sopra la mozzarella e completate con una buona spolverata di grana grattugiato.

FAVE. Le fave vanno sbucciate, lessate in acqua e spellate.

Fave in umido

Ingredienti: 200 g di fave cotte e spellate, panna, burro, brodo.

Stufate le fave con un po' di burro e brodo, passatele al setaccio, aggiungete la panna per renderle morbide e condite con sale.

LENTICCHIE. Quando sono secche prima di bollirle in acqua salata, profumata da un mazzetto di prezzemolo, bisogna metterle a bagno per 12 ore altrimenti seguire le istruzioni.

Passata di lenticchie

Ingredienti: 200 g di lenticchie cotte, 1 porro, 1 gamba di sedano a pezzettini, 1 carota affettata, olio di oliva, sale e pepe.

Fate imbiondire il porro con il sedano e la carota in un po' di olio di oliva. Aggiungete acqua, un dado e le lenticchie cuocendole sino a che gli ingredienti siano ben amalgamati. Levate dal fuoco, lasciate sfiatare e passate nel frullatore. Rimettere la passata sul fuoco, aggiustatela di sapore e servitela con pane tostato in forno.

Purea di piselli

Ingredienti: 200 g di piselli sgranati, 1 scalogno, ½ tazza di brodo vegetale, olio, sale, prezzemolo tritato.

In un tegame insaporite lo scalogno tritato, aggiungete i piselli e il brodo e cuocete lentamente sino a quando i piselli siano ben teneri ed asciutti. Frullate il tutto, aggiustate di sapore prima di servire e guarnite la purea con il prezzemolo tritato.

Zuppa d'orzo e fagioli

Ingredienti: 100 g di orzo, 200 g di fagioli, 75 g di prosciutto crudo tagliato a pezzettini, ½ cipolla, 1 spicchio di aglio, 4 foglie di salvia, 1 foglia di alloro, olio, pepe e sale.

Il giorno precedente mettete a bagno l'orzo e a parte i fagioli secchi. In una pentola

soffriggete la cipolla tritata, l'aglio, l'alloro e la salvia. Quando avranno preso colore togliete l'alloro e la salvia ed aggiungete i fagioli e l'orzo; unitevi anche il prosciutto, regolate di sale, se occorre aggiungete acqua e fate bollire per circa 3 ore. Prima di servire aggiustate e cospargete la zuppa con buon grana.

Zuppa di ceci

Ingredienti: 1 l di acqua, 150 g di ceci (precedentemente messi a bagno in acqua), 1 costa di sedano affettato, 40 g di cipolla, 20 g di burro, 30 g di olio, 80 g di bietola tagliata a quadretti, sale e pepe, pane tostato.

Mettete nel litro d'acqua i ceci, il sedano, un pizzico di sale e portateli a cottura completa.

A parte fate imbiondire nel burro o olio la cipolla, unite la bietola e stufate per qualche minuto. Aggiungete i ceci con il liquido di cottura, aggiustate il tutto con un pizzico di dado, sale, pepe e cuocete per 20 minuti.

A parte servite il pane tostato al forno.

Riso e piselli

Ingredienti: 200 g di piselli sgranati, 100 g di riso, 30 g di pancetta a dadini, 20 g di burro, ½ cipolla tritata, 1 l di brodo (acqua + 1 dado), prezzemolo tritato, grana grattugiato, sale e pepe.

In un tegame far fondere il burro e aggiungervi la cipolla tritata e la pancetta, quando saranno rosolati aggiungervi i piselli con un poco di brodo e farli cuocere per 15 minuti. Unire l'altro brodo e ad ebollizione mettervi il riso. Cuocere a calore moderato per altri 15 minuti. Unire il prezzemolo fuori dal fuoco.

Potage di piselli

Ingredienti: 150 g di piselli freschi sgusciati, ½ litro di brodo vegetale, 25 g di burro, qualche fogliolina di cerfoglio, sale.

Lessate i piselli in abbondante acqua salata, scolateli e passateli al setaccio. Mettete la purea in un tegame, unitevi il brodo e cuocete per qualche minuto a fuoco dolcissimo. Unite il burro e servite guarnendolo con il cerfoglio sminuzzato.

1.4 Ricette di osterie della Lombardia - Cremona e il suo territorio, Bra (CN) 1998

Nel 1998 Marino Marini, per conto di Slow Food, intervista i ristoratori cremonesi, cremaschi e casalaschi e pubblica le loro ricette insieme ad osservazioni e commenti.

Pesce gatto e anguilla in umido con piselli, Osteria Porta Mosa, Cremona

In questa ricetta si incontrano due pesci tipicamente padani: l'anguilla regina del delta del Po e delle lagune venete, e il pesce gatto, che predilige le acque a corso lento, ricche di vegetazione. Il tipo di cottura è quello dell'anguilla con piselli praticato stavolta anche per il pesce gatto, sull'esempio di quanto avviene in Polesine, dove spesso si preferisce l'umido alla frittura.

Ingredienti (x 6 persone): 1,500 kg di pesce freschissimo (scegliete le anguille piccole e non troppo grasse), 0,500 kg di piselli freschi (o una scatola media), 2 hg di scalogno, 4

pomodori San Marzano medi, una manciata di farina di frumento, 2, 50 dl di olio d'oliva, sale.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Scottate in acqua bollente e pelate i pomodori. In una casseruola, versate l'olio d'oliva e fatelo scaldare; quando sarà caldo, aggiungete lo scalogno affettato sottilmente. Non fate soffriggere, ma unite subito i pomodori tagliati grossolanamente e i piselli, lasciando sobbollire per 15 minuti a fuoco basso. Nel frattempo tagliate a tocchetti i pesci, eliminando le teste e le code, infarinateli e aggiungeteli al sugo. Proseguite la cottura per altri 20 minuti a recipiente coperto ma sempre a fuoco dolce. Sistemate di sale e servite in tavola ben caldo.

Menacc, Trattoria Via Vai, Bolzone di Ripalta Cremasca

Il nome di questo piatto deriva dal termine dialettale "menare", cioè mescolare di continuo. Può essere preparato anche con i fagioli freschi di giugno, ottenendo un risultato persino migliore.

Ingredienti (x 6 persone): 1 kg di fagioli borlotti secchi già ammollati, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia d'alloro, 2 hg di grana grattugiato, burro, sale.

Tempo di preparazione: 3 ore

Tempo di cottura: 20 minuti

Mettete in una pentola i fagioli con la carota, la cipolla, la costa di sedano e la foglia d'alloro; coprite con acqua fredda, salate e portate a cottura.

Eliminate gli aromi, quindi sbucciate i fagioli e passateli, ancora caldi, al passaverdura. Incorporate alla purea un poco di burro, l'aglio pressato e il grana grattugiato, avendo cura di mescolare bene il tutto.

Riportate la padella sul fuoco, aggiungete abbondante burro sciolto e amalgamate bene facendo attenzione che non attacchi. Servite caldo con polenta.

1.5 Ambrogio Saronni, *Le ricette della tradizione in I cremonesi a tavola, Cremona 2005*

Dopo la descrizione dell'alimentazione cremonese nel tempo e la presentazione dei prodotti tipici, pubblicati nel 2004, nel 2005 esce il secondo volume de "*I Cremonesi a tavola*" che, insieme alle testimonianze dei cremonesi di città e campagna, riporta le ricette della tradizione gastronomica cremonese esposte secondo il succedersi delle festività cui sono legate, nello svolgersi dell'anno, dal 1 gennaio al 31 dicembre.

Maltagliati con fagioli

Questo primo piatto, in dialetto cremonese è chiamato *stràciamüüs*, sporca muso, perché può capitare che qualche pezzo di pasta, cadendo nel brodo, schizzi delle gocce verso l'alto, sporcando il mento del commensale.

Ingredienti (x 4 persone)

Per la pasta: 300 g di farina bianca 00, 3 uova intere, 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva, acqua se occorre.

Per la minestra: 300 g di fagioli borlotti, 2 porri, 1 spicchio d'aglio, il cuore di 1 sedano, 1 carota affettata, un cucchiaio di *pistàada* (lardo salato e prezzemolo pestati finissimi), una

punta di concentrato di pomodoro, grana grattugiato, brodo di verdure: 1-2 litri.

Preparare la pasta come per le tagliatelle o i tagliolini impastando la farina con uova e olio (acqua se occorre) tirandola sottile e lasciandola asciugare per 10 minuti, arrotolarla e tagliarla, invece che sottile, di sbieco nella misura anche non regolare sui 7-8 cm.

Nel frattempo in una casseruola far rosolare leggermente la *pistàada* di lardo e prezzemolo, i porri, il cuore di sedano e la carota opportunamente tagliati sottili e, dopo qualche minuto, i fagioli. L'aglio messo intero verrà levato dopo 1 ora di cottura quando sarà versata la pasta unita al concentrato di pomodoro. Dopo 5 minuti la minestra potrà essere servita, completata a discrezione del commensale con olio crudo e formaggio grattugiato.

Lenticchie brasate

Ingredienti (x 4 persone): 500 g di lenticchie, 100 g di burro/olio, una cipolla, 2 dadi, 200 g di pancetta, alloro, chiodi di garofano, cannella, maggiorana, timo, prezzemolo, sale e pepe.

Porre a bagno in acqua fredda le lenticchie per circa 6 ore a seconda della grandezza (oggi alcuni tipi di lenticchie non richiedono più l'ammollo preventivo, ed è quindi necessario guardare le istruzioni stampate sulla confezione acquistata, o chiedere notizie al rivenditore). Metterle a cuocere nell'acqua fredda e portarle a bollitura per 10/15 minuti. In una casseruola più larga che alta e di fondo spesso far rosolare con il burro o l'olio una cipolla tritata, un mazzetto guarnito (2 foglie d'alloro, 2 chiodi di garofano, 1 cm di cannella, un pizzico di maggiorana, uno di timo, qualche gambo di prezzemolo legati a sacchetto in una garza) e la pancetta in un pezzo solo; unire le lenticchie e coprirle con acqua e dado, aggiungere sale e pepe; chiudere quindi il recipiente con il coperchio e lasciare cuocere lentamente. Servire in pirofila eliminando il mazzetto guarnito e coprendone la superficie con la pancetta tagliata a fettine sottili.

Anguilla con piselli

Ingredienti (x 4 persone): 800 g di anguilla, 120 g di piselli, olio, limone, prezzemolo, 1 bicchiere di vino bianco, sale e pepe.

Per la buona riuscita della sua preparazione è bene che l'anguilla sia acquistata viva, (solo così il suo gusto sarà perfetto) e che venga preventivamente pelata, decapitata, tagliata a pezzi e messa a marinare per qualche ora con olio, sale e pepe, qualche lacrima di succo di limone e gambi di prezzemolo.

Passare l'anguilla nella farina e farla rosolare in padella con un po' d'olio, bagnarla con un bicchiere di vino bianco secco lasciandone evaporare più della metà. Aggiungere mezzo litro d'acqua, i pisellini freschi teneri, coprire e trasferire in forno dove finirà di cuocere lentamente.

Fagiolini con le cotiche

Ingredienti (x 4 persone): 500 g di cotenne, 250 g di fagiolini dell'occhio, 100 g di lardo o di pancetta, 150 g di cipolla, 150 g di carota, 150 g di sedano, pesto di maiale, brodo di carne, sale, pepe, triplo concentrato di pomodoro.

Procurare le cotenne di maiale rigorosamente di schiena; raschiare per bene i peli rimasti e metterle a sbollentare per circa 40 minuti. Toglietele dall'acqua e tagliarle a listarelle mentre sono belle calde e tenere. 12 ore prima avremo messo in ammollo i fagiolini dall'occhio da cuocere a parte per circa 20 minuti e da scolare poi per bene.

Preparare in una pentola capace un abbondante soffritto con il lardo o la pancetta ben battuti, la cipolla, le carote e il sedano tagliati finemente. Aggiungere le cotenne, i fagiolini e circa 1 litro e mezzo di brodo. Ultimare la cottura per circa 1 ora e nel frattempo a piacimento aggiungere un poco di pesto di maiale oppure qualche costina.

Si finisce di cuocerle con un poco di triplo concentrato di pomodoro (in modo che il brodo sia di colore rosato), aggiustando il tutto con sale e pepe.

1.6 Ambrogio Saronni, *Quadri e Colori - Ricette colorate*, Cremona 2010

Nella collana Il Bontà, curata da Cremona Fiere per i ristoratori, Ambrogio Saronni pubblica nel 2010 *Quadri e colori, ricette colorate*, e qui per il color marrone insieme a piatti cucinati con cioccolato, castagne, tartufi ne suggerisce due con i fagioli.

Crocchette di fagioli

Cuocete 500 grammi di fagioli (borlotti) e fatene una purea. In una casseruola fate imbiondire un cucchiaio di cipolla tritata e grammi 120 di burro; unite 150 grammi di farina e bagnate con 1 litro di latte bollente in modo da formare una besciamella densa. A queste unite 500 grammi di carne macinata e la purea di fagioli; mescolando fate bollire per qualche minuto, salate, pepate e unite 2 tuorli d'uovo e un pizzico di grana grattugiato. Lasciate raffreddare. Con questo impasto potete fare delle crocchette dalla forma e grossezza desiderate, passandole nell'uovo sbattuto e pane grattato e fritte al momento.

Pasta e fagioli

Ingredienti: 200 g di pasta (ditalini), 150 g di fagioli secchi ammolliti dal giorno precedente, 50 g di pancetta, mezza cipolla, mezzo spicchio d'aglio, 1 o 2 patate, prezzemolo tritato, brodo, sale, pepe, olio extra vergine d'oliva e concentrato di pomodoro.

Fate un trito con cipolla, aglio, prezzemolo e pancetta e rosolate il tutto in un tegame.

Aggiungete il brodo, i fagioli, le patate e cuocete per 1 ora circa.

Schiacciate, passandoli al setaccio, circa $\frac{1}{4}$ di fagioli e le patate per addensare il brodo, quindi aggiungete una punta di concentrato, la pasta e terminate la cottura aggiustando di sale e pepe.

Servite con formaggio grattugiato e un filo d'olio extravergine d'oliva.

— 2 —

LE RICETTE DEGLI AMICI

2.1 Le ricette di Agostino

Crucàant de galéte (croccante di arachidi)

Ingredienti: 300 g di arachidi, 200 g di zucchero, due cucchiaini di acqua, un cucchiaio di miele.

Mettere lo zucchero, l'acqua e il miele in un pentolino. Accendere il fuoco a fiamma media e lasciare che lo zucchero si scioglia nell'acqua. Mescolare. Quando lo zucchero sarà ambrato, aggiungere le arachidi (tostate precedentemente) per 15 min. a 200 gradi nel forno, mescolare col cucchiaio di legno, facendo amalgamare bene le arachidi alla massa ambrata. Far cuocere ancora qualche minuto senza mescolare. Quando le arachidi si vedono attaccate fra di loro, spegnere il fuoco e versare il contenuto del pentolino su un foglio di carta da forno. Livellare con la spatola, facendo uno spessore di un cm. e mezzo,

ARACHIDI
(Galéte)

e lasciare raffreddare qualche minuto. Tagliare con un coltello a barrette. Poi lasciare raffreddare completamente.

Questa era una gustosa merenda in casa di mia moglie, da bambina ad Olmeneta, nel periodo da Natale a Capodanno.

CECI **Siis e pasta (ceci e pasta)**

(*Siis*)

I ceci si devono tenere a bagno almeno 12 ore, poi si lavano bene e si mettono al fuoco con acqua fredda. Si preparano intanto rosmarino ed aglio tritati finissimi e si fanno soffriggere in tegame con abbondante olio unendo la salsa di pomodoro. Quando i ceci sono cotti, si versa il soffritto nella stessa pentola dei ceci, senza cambiare acqua. Piano piano si aggiunge acqua se occorre. Poi si butta la pasta ("Lingue di passero" o spaghetti).

Zuppa di ceci con la tempia

Ingredienti: 700 g di tempia di maiale, 200 g di ceci, 2 carote, 1 cipolla, 1 costa di sedano, alloro, olio evo, sale, pepe, pane raffermo per crostini.

La sera precedente mettere i ceci in ammollo in acqua con un cucchiaio di sale. Il giorno dopo sciacquarli o scolarli. Versarli in pentola capiente, coprirli di acqua fredda non salata, unire due foglie di alloro, qualche cucchiaio di olio e cuocere a fuoco basso per tre ore. Tagliare carota, cipolla, sedano e farli rosolare in padella con filo d'olio. Aggiungere tempia tagliata a pezzi, coprire con acqua calda e cuocere 40 minuti, salando e pepando una volta con ceci e tempia cotti. Unirli in unico recipiente e cuocere insieme per 20 minuti. Servire la zuppa molto calda con crostini di pane.

FAGIOLI
(*Fašóoi*)

Stràciamüis (straccia muso)

Ingredienti: 300 g di fagioli borlotti, 2 patate di media grandezza, una carota, uno spicchio d'aglio, una canna di sedano, 50 g di lardo pestato con un ciuffo di prezzemolo (pesto alla cremonese), 30 g di formaggio grana grattugiato, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva, un cucchiaio di salsa di pomodoro. Maltagliati di pasta fresca.

Sópa de fašóoi (zuppa di fagioli)

Mettere nell'acqua i fagioli, se secchi la sera prima, e cuocerli nella loro acqua, aggiungendo un cucchiaio di pesto cremonese, carote, sedano e cipolle tagliate a pezzettini (volendo anche un porro). Far bollire a lungo e poi aggiungere due cucchiai di olio d'oliva e una noce di burro.

I fašuléen cu'l pùc de le cùdeghe (fagiolini dall'occhio con l'intingolo delle cotiche o cotenne)

Ingredienti: 500 g di fagiolini dall'occhio, 1 kg di cotenne di schiena ben pulite, 500 g di costine di maiale, 50 g di strutto, 1 cipolla, 3 carote, 3 coste di sedano, 1 rametto di rosmarino, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di concentrato di pomodoro, 4 scodelle di brodo vegetale, spezie, sale, pepe.

Lasciare riposare per 18 ore i fagiolini in acqua tiepida. Lavare bene le cotenne e metterle a cuocere. Una volta raffreddate, tagliarle a fettucine. A parte preparare in una capiente pentola il soffritto con la cipolla, le carote, il sedano, l'aglio ed il rosmarino. Tagliare le costine a pezzettini e versarle nella pentola insieme a cotenne, fagiolini, brodo e concentrato di pomodoro. Cuocere a fuoco lento. A fine cottura aggiustare di sale, pepe e spezie.

Minèstra de pàan (minestra di pane e fagioli cannellini)

Ingredienti: pane raffermo, 500 g di fagioli cannellini, 1 mazzo di bietola, 1 cavolo

verza, 2 carote, 2 patate medie, 2 zucchine, 1 cipolla, sedano, prezzemolo, olio, sale e pepe.

Lessare i fagioli per 40 minuti. In un tegame scaldare tre cucchiari d'olio, aggiungere la cipolla tritata, il sedano, le carote a pezzetti, le patate a cubetti e infine le zucchine a rondelle. Cuocere per 30 minuti, salare, unire la bietola e il cavolo tritati, lasciare insaporire per alcuni minuti, coprire e continuare la cottura. Passare la metà dei fagioli lessati, aggiungere le verdure e tutto il brodo di fagioli. Unire i restanti fagioli interi e cuocere per circa 2 ore. In una zuppiera va disposto il pane a strati alternandoli con la minestra di verdure. Servire aggiungendo della cipolla fresca.

FAGIOLI
(*Faşóoi*)

Curnèt cundiit a'l perdèsem (fagiolini o cornetti conditi al prezzemolo)

I fagiolini vanno lavati, spuntati nelle estremità e lessati. In un tegame si mettono olio e cipolla: quando l'olio è bollente si aggiungono i fagiolini e si fanno passare bene nell'olio, si aggiungono prezzemolo e aglio ben tritati, aceto a proprio gusto, si mescolano e si fanno bollire dieci minuti. Si ritirano dal fuoco e si servono caldi.

FAGIOLINI
(*Curnèt*)

Curnèt e patàate (fagiolini e patate)

Rimuovere le estremità dei cornetti; tagliare le patate a pezzetti; lessare insieme fagiolini e patate. Al termine della cottura trasferire i cornetti e le patate in un'unica terrina, condire con olio evo, aggiustare di sale e pepe, mescolare e portare in tavola.

Variante: dopo aver lessato cornetti e patate, rosolarli in padella con olio evo e cipolla tritata.

A piacere aggiungere succo di limone e prezzemolo tritato.

Curnèt àj e óoli (fagiolini aglio e olio)

I fagiolini aglio ed olio sono la ricetta più semplice per la preparazione dei fagiolini, che dopo essere stati lessati o cotti al vapore, vengono semplicemente conditi con olio evo, sale e spicchi d'aglio, spellati e affettati.

Curnèt sóta séet (fagiolini sotto aceto)

Ingredienti: 1 kg di fagiolini bianchi e verdi, 1 l di aceto di mele, 85 g di zucchero di canna, acqua, sale, noce moscata.

Mondare i fagiolini, spuntandoli e privandoli dei finimenti, quindi lavarli accuratamente. Far bollire in una casseruola, per cinque minuti circa, l'aceto, lo zucchero e, a piacere, una grattata di noce moscata. Lasciar raffreddare. Lessare i fagiolini in abbondante acqua bollente salata. Quando sono ancora al dente, scolare e lasciare asciugare bene per circa un'ora. Inserirli in vasetti già sterilizzati e versare l'aceto freddo fino a coprirli completamente. Chiudere ermeticamente e conservare in luogo fresco.

Le fave col guanciaie

Il guanciaie è un salume preparato con un taglio di carne suina ricavato dalla gola del maiale, percorso da venature magre di muscolo con una componente di grasso pregiato, di composizione diversa dal lardo e dalla pancetta. La consistenza è più dura rispetto alla pancetta e il sapore più caratteristico. Porre in una casseruola un po' di strutto, cipolla tritata e guanciaie a quadratini. Quando tutto è rosolato, si mettono le fave con sale e pepe. Si lasciano così rimestando per un momento. Poi si bagnano con brodo o acqua e si fanno cuocere a fuoco medio.

FAVE
(*Fàave*)

Le fave secche con le cotiche

Mettere a bagno le fave con un pugno di farina e un poco di sale per dodici ore. Poi

FAVE
(Fàave)

lavare bene e mettere a cuocere in acqua fredda. Lessare le cotiche, poi tagliare a dadini e condirle con sale e pepe. Unire un rametto di rosmarino e cuocere a fuoco moderato in modo che il grasso si sciolga senza bruciare. Disporre le fave in un piatto con metà del loro brodo e versarvi sopra le cotiche dopo aver tolto il rosmarino. Servire caldissimo.

Minestra di riso e fave

Sbucciare 500 g di fave e metterle a cuocere in un battuto di: 50 g di lardo, cipolla tritata, due foglioline di menta. Condire con sale e pepe e far cuocere a fuoco moderato. Versare poi nella zuppa un cucchiaino di salsa di pomodoro diluita in acqua tiepida e poi aggiungere 250 g di riso, mescolare, aggiungere un pezzetto di burro e poi, sempre mescolando, acqua bollente quanta ne serve per la minestra.

PISELLI
(El rüviòon)

Pasta e piselli

Fare un battuto con 50 g di lardo, cipolla, una puntina d'aglio, una o due foglioline di basilico. Mettere a cuocere 200 g di piselli senza la buccia. Unire una fettina di prosciutto cotto a dadini e uno o due dadi di estratto di carne. Appena i piselli ingialliscono, bagnare con pochissima salsa di pomodoro diluita e condire con sale e pepe. Allungare con acqua tiepida e cuocere in questa minestra dei maccheroni tagliuzzati. Servire con parmigiano o pecorino.

Piselli al prosciutto

Mettere in una casseruola un poco di strutto o burro, aggiungendo una cucchiata di cipolla tritata finissima. Mettere a fuoco lento così che la cipolla cuocia senza colorirsi. Poi aggiungere i piselli, condire con sale e pepe, ed aggiungere una cucchiata di brodo o acqua. Alzare il fuoco, mescolando il tempo di dieci minuti. Qualche minuto prima aggiungere una cucchiata o due di prosciutto tagliato a listarelle. Contornare con crostini di pane fritti.

Cannelloni con purè di piselli e speck

Ingredienti: 250 g di sfoglie per lasagne, 400 g di piselli sgranati, 100 g di speck a fette, 80 g di parmigiano, 3 cipolle, 40 g di farina, 6 dl latte, 40 g di burro, pepe, sale.

Appassire la cipolla con 10 g di burro, unire i piselli e cuocerli coperti per 20 minuti e frullarli. Sciogliere il burro rimasto in una casseruola, spolverizzare con la farina, tostare per 2/3 minuti, versare il latte e cuocere la besciamella per 7/8 minuti. Regolare di sale e pepe, parmigiano quanto basta e unire alla purea di piselli. Cuocere le sfoglie di pasta in acqua salata, scolarle e stenderle su carta forno ad asciugare. Farcire i cannelloni con il composto ottenuto, arrotolarli e avvolgere ogni cannellone in una fetta di speck. Disporre in una pirofila, cospargere con il parmigiano e cuocere i cannelloni a 180° in forno per trenta minuti. Accomagnare con "Valpolicella", vino rosso dal sapore pieno e vellutato.

LIQUIRIZIA
(La regulisia)

Stinco di suino laccato alla liquerizia con zucca stufata.

Ingredienti (x 4 persone): 4 stinchi di suino, 200 g di sedano, 200 g di carote, 200 g di cipolle, 150 g di pomodoro fresco, 15 g di liquerizia purissima macinata, vino bianco, olio d'oliva extravergine, salvia, rosmarino, 1 foglia di alloro, sale, pepe, e inoltre 300 g di zucca pulita, 1 scalogno, brodo quanto basta.

Salare e pepare gli stinchi, rosolarli in padella con olio d'oliva extravergine da entrambi i lati con qualche rametto di salvia, rosmarino e 1 foglia di alloro. Aggiungere le verdure tagliate a dadini e il pomodoro fresco, far stufare per qualche minuto, bagnare con il vino bianco e infornare a 120° per circa tre ore, coprendo gli stinchi con un foglio di alluminio. Nel frattempo tagliare la zucca a fettine e farla stufare. Cotti gli stinchi, frullare il fondo

di cottura, verdure comprese, aggiungere la liquerizia macinata e ridurre a fuoco lento fino ad ottenere la densità desiderata.

(Da “Alla corte del re Maiale. Storia, tradizione e cucina”, ed. 2009, “Amici della Cucina Cremonese”).

2.2 Le ricette di Doriana

Sformato di baccelli di piselli

Quando compriamo i piselli freschi non consideriamo che i baccelli senza semi rappresentano il 70 % del peso totale e quindi che alla fine i piselli che noi utilizziamo ci costano il 70 % in più. I baccelli dei piselli in realtà costituiscono un valido alimento che fa bene alla salute e sono assai gustosi bolliti o saltati in padella. Diversi dai piselli nella consistenza, hanno un sapore dolce e sono indicati per tortini e risotti o vellutate, purchè freschi e possibilmente di agricoltura biologica.

Ingredienti: 50 g di prosciutto crudo, 50 g di mozzarella, 35 g di burro, 1 kg di baccelli di piselli, 5 uova, 80 g di parmigiano grattugiato, pangrattato q.b., sale e pepe.

Lavate i baccelli e levatene i filamenti sul retro, lessateli per circa 25 minuti e passateli al setaccio ottenendo una purea. Con una frusta preparate in un contenitore un composto spumoso con i 5 tuorli, sale, pepe, 30 g di parmigiano e aggiungetelo ai baccelli. Tagliuzzate il prosciutto e la mozzarella che aggiungerete al composto con il burro fuso. Unitevi anche gli albumi che nel frattempo avrete montato a neve ben ferma. Imburrate una teglia, cospargetela di pangrattato e versatevi l'impasto. Infornare per 30 minuti a 180°.

Vellutata di bucce di piselli

Ingredienti: 500 g di bucce fresche di piselli, 200 g di besciamella, 250 g di brodo vegetale, 1 cipolla piccola, olio evo q.b., sale e pepe.

Lavate le bucce (baccelli) dei piselli e cuocetele per circa 40 minuti in acqua salata, scolatele e passatele in un mixer elettrico. Tritate la cipolla e con l'olio fate un soffritto. Aggiungete la purea, la besciamella e il brodo, mescolando bene fino alla densità desiderata a fuoco medio. Servite con formaggio grattugiato a discrezione.

Minestra di fave

Ingredienti: 500 g di fave grosse, 100 g di patate, 3 carote, 1 rapa (facoltativa), qualche rametto di prezzemolo, ½ foglia di alloro, 1 rametto di timo, sale, ½ l. di acqua.

Le fave vanno sgusciate e cotte da sole per 10 minuti. Si aggiungono poi tutti gli altri ingredienti e si cuoce per 30 minuti. Il composto si può anche frullare.

Fave al burro

Ingredienti: 500/600 g di fave piccole e giovani, 100 g di burro, prezzemolo o basilico tritati.

Le fave cotte precedentemente per 10 minuti, vanno passate nel burro, cosparse con basilico o prezzemolo e fatte cuocere lentamente per 10-15 minuti.

Fagiolini dall'occhio con cotenne

Ingredienti: 500 g di fagiolini dall'occhio ben puliti e tenuti a bagno per 12 ore, 500 g di cotenne di maiale, scottate in acqua e poi tagliate a striscioline alte un dito, Burro – conserva di pomodoro – sale e pepe – rosmarino – marsala.

Lessare in acqua salata, col rosmarino, i fagiolini e portarli quasi a cottura, mettere in un tegame il burro e rosolarvi le cotenne a fuoco bassissimo. Spruzzare col marsala mescolando bene, aggiungere una cucchiata di conserva di pomodoro. Allungare il sugo con l'acqua dei fagiolini e cuocere per due ore. Aggiungere infine i fagiolini e il formaggio grana grattugiato.

Questo piatto tipico cremonese viene servito in scodelline calde accompagnato da crostoni di pane croccante.

Zuppa di fagiolini

Si mettono nell'acqua i fagioli (se sono secchi la sera prima). Si fanno cuocere nella loro acqua aggiungendo carote, sedano, cipolla tagliati e a pezzetti e pesto cremonese (lardo, prezzemolo, aglio tritati finemente).

Si fa bollire a lungo e poi si aggiungono 2 cucchiari di olio di oliva e una noce di burro.

Minestra di ceci

Ingredienti: 250 g di ceci cotti, 150 g di lasagnette, 30 g di pancetta, 2 spicchi d'aglio, 1 rametto di rosmarino, olio, sale e pepe.

Aggiungere all'aglio la pancetta tagliata a dadini e soffriggere nell'olio. Aggiungere i ceci e il rosmarino e un po' d'acqua. Far cuocere. Frullare metà dei ceci, riportare all'ebollizione e aggiungere le lasagnette e lasciarle cuocere. Alla fine, una manciata di pepe.

Zuppa di lenticchie

Ingredienti: 500 g di lenticchie, 1 patata, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia d'alloro, maggiorana, basilico, salsa di pomodoro, olio e pane casareccio.

Come tutte le zuppe di legumi, è un piatto nutriente ed equilibrato che abbina proteine vegetali agli amidi del pane.

Lessare le lenticchie in acqua salata, aggiungendo una patata che renderà denso il brodo, e una foglia d'alloro, alla quale si richiede di ridurre gli effetti indesiderati dei legumi.

Far rosolare uno spicchio d'aglio nell'olio, aggiungendo un po' di salsa di pomodoro e le erbe aromatiche. Aggiungere il soffritto alle lenticchie e servire su crostoni di pane, guarnendo con un filo d'olio d'oliva.

3.1 Giacomo Castelvetro, *Brieve racconto di tutte le radici di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano*, Londra 1614

L'autore, un nobile modenese di fede protestante (1546-1616), esule in Inghilterra per sfuggire alla condanna dell'Inquisizione romana, in questo libretto lasciato manoscritto e pubblicato solo recentemente, evoca la patria lontana ricordando le erbe e i frutti della sua terra con suggerimenti per coltivarli e cucinarli e con indicazioni di carattere dietetico. Ne riporto alcuni riferiti ai legumi che si mangiano in primavera ed in estate.

[In primavera]...

Della fava

“le fave verdi... noi mangiamo dopo pasto con formaggio salato, e non avendone di tale, usiamo del parmegiano, e sempre col pepe... Quando poi cominciano a divenir dure, le mangiamo cotte...le facciamo prima cuocere in acqua per poterle levar quella cortecchia verde-gialla, e così, di quelle spogliate, le mettiamo in una teggiuzza con olio o con butirro fresco, con erbe buone, sale e pepe; e lasciate quivi adagio cuocere, riesce un manicaretto buono.”

Dé piselli

“...Questo legume noi cuociamo...in minestra tanto da grasso quanto da magro, in compagnia delle erbe buone. E cocendogli da grasso, si cuociono in brodo buono, et essendo mezzi cotti, vi mettiamo del lardo pesto, sì che sia come butirro; cocendogli poi da magro, invece di lardo e di brodo usiam l'acqua, ma poca, e olio assai, col sale, con l'erbe buone e con le spezie forti o dolci.”

[In estate]...

De' fagioli turcheschi

“or qui mi convien ragionare dé fagioli...di due spezie ne abbiam noi...L'una è de' men comuni e più grossi, li quali son tutti o bianchi over macchiati di rosso e di nero. L'altra spezie è de' più minuti e tutti bianchi con un occhio nero nel ventre. I primi si nominano turcheschi, li quali ascendono molto in alto... I baccelli adunque di questo legume, mentre son verdi e teneri, né alla lor perfetta grandezza pervenuti, cocendoli tutti interi...sono molto buoni. Secchi poi se ne fanno buone minestre cocendogli in ottimo brodo.”

Castelvetro ne illustra anche un interessante impiego non gastronomico:

“(poiché i) fagioli turcheschi..... ascendono molto in alto... e perché portano una bella foglia verde...., le donne in Italia e specialmente in Vinezia, ove son molte vaghe dell'ombra e della verdura e ancor per poter dalle finestre loro vagheggiare i viandanti senza da coloro esser vedute, usano disporre sulle finestre delle camere loro alcune cassette di legno... in quelle piantano dieci o dodici di quei fagioli... e poi con bastoncini bianchi vi formano una vaga grata...”

“[I fagioli nostrani] si mettono a cuocere con acqua sola, non a violento fuoco, et essendo mezzo cotti, di quella acqua si levano e in altra tiepida si mettono e insieme vi si mette del sale, dell'olio abbastanza e pepe, ch'è il suo ver condimento, e così acconci per minestra ce li mangiamo. Altri vi cuociono insieme delle castagne secche.... che non gli guastano punto.

Essendo poi cotti senza il lor condimento, gli pestiamo molto bene; e un poco liquefatti, con la propria acqua loro per un setaccio gli passiamo, e nel pistume che n' esce mettiamo mèle e assai quantità di spezie forti, e di così fatto miscuglio torte e tortelli ne facciamo.”

De' ceci, legume

“...ve ne sono alcuni bianchi e alcuni son rossi, e questi son più degli altri sani, perché, facendogli in acqua senza sale cuocere, ma con molto olio e succo di limone fanno un brodo che è curativo per i reni, invece postogli in un lavezzo od in una pentola di terra, con fresca acqua e sale si mettono a cuocere con alcune foglie di salvia o di ramerino e con onesta quantità di olio, e alcuni vi mettono tre o quattro capi d'aglio...”

La descrizione dei legumi si conclude definendo le lenticchie “*forse il più malsano legume di quanti se ne mangi dal suo brodo in fuori...*” e descrivendo la cicerchia come legume “*da poche persone stimato, essendo cibo grossolano, ventosissimo...*”

3.2 Marinetti, Fillia, *La Cucina Futurista*, Milano 1932

La cucina futurista di Marinetti e Fillia, pubblicata da Sonzogno nel 1932, si proponeva “di modificare radicalmente l’alimentazione della nostra razza fortificandola, dinamizzandola e spiritualizzandola con nuovissime vivande in cui l’esperienza, l’intelligenza e la fantasia sostituiscono...la quantità, la banalità, la ripetizione e il costo”.

Una sezione intera è dedicata a “I pranzi futuristi determinanti”. Si tratta di 27 proposte di menu in cui le vivande sono scelte con lo scopo “di suggerire e determinare gli indispensabili stati d’animo che non si potrebbero suggerire e determinare altrimenti”. Si passa dal “Pranzo eroico invernale” al “Pranzo notturno d’amore”, dal “Pranzo sintesi d’Italia” al “Pranzo economico” qui riportato dove l’aeropoeta Marinetti propone fagioli e lenticchie alla maniera futurista.

Pranzo economico

- «L’agreste assoluto»: mele cotte nel forno, poi imbottite di fagioli lessati in un mare di latte.
- « Fattaccio campestre »: melanzane cotte nel pomodoro, poi imbottite di acciughe e servite sopra un letto per metà formato di poltiglia di spinaci e per metà di poltiglia di lenticchie.
- « Peperone urbanista»: grandi peperoni rossi che chiudono ognuno una poltiglia di mele cotte avvolta in foglie di lattuga zuccherata.
- « Bosco inondato al tramonto »: indivia cotta nel vino, cosparsa di fagioli lessati e inzuccherati.

Questo pranzo va degustato mentre un abile declamatore farà esplodere le liriche umoristiche del Poeta-Record Nazionale Farfa, imitandone la tipica voce di miope tubo di scappamento.

Interessanti anche le ricette che suggeriscono l’uso dei legumi, soprattutto piselli, nella sezione intitolata **Formulario [Ricettario] futurista per ristoranti e quisibeve [bar]**

Ortocubo

(formula del critico d’arte futurista P. A. Saladin)

- cubetti di sedano di Verona fritti e cosparsi di paprica;
- cubetti di carote fritti e cosparsi di rafano grattugiato;
- piselli lessati;
- cipollini d’ Ivrea all’aceto cosparsi di prezzemolo tritato;
- barrette di fontina.

N. B. I cubetti non devono superare 1 cm.

Aeroplano libico

(formula del pilota-aviatore, poeta e aeropittore futurista Fedele Azari)

Castagne candite immerse per 2 minuti nell'acqua di Colonia e poi per 3 minuti nel latte, quindi servite sopra una poltiglia (cesellata in forma di snello aeroplano) di banane, mele, datteri e piselli.

Aerovivanda atlantica

(formula del futurista Dott. Vernazza)

Poltiglia di legumi (lenticchie, piselli, spinaci, ecc.) di color verde chiaro. Sopra disporre (uno per commensale) degli aeroplani formati da: sfogliatine a forma triangolare (ali) - carota tagliata per lungo (fusoliera) - creste di gallo cotte al burro (timone) - chinotti tagliati a disco e messi diritti (elica).

Compenetrazione

(formula del futurista Giachino, proprietario del Santopalato)

Sopra una crema di piselli disporre una cotoletta di sanato cotta al burro. Versare sulla cotoletta della salsa di pomodoro e aggiungere un anello di mela, una fetta di prosciutto e un frutto candito

Risoverde

(formula del futurista Giachino, proprietario del Santopalato)

Su di un fondo di spinaci versare del riso bianco bollito e condito con burro e ricoperto da una densa crema di piselli e polvere di pistacchi.

3.3 Alberto Denti di Pirajano, *Il Gastronomo educato*, Vicenza 1950

L'autore (1886-1968) è stato un medico, un funzionario nelle colonie italiane d'Africa, e uno scrittore. Personalità schiva e riservata, autore di romanzi e di alcuni volumi sulle sue esperienze africane, scrisse anche "Il Gastronomo educato" e "Siciliani a tavola", che non sono solo un semplice ricettario ma piuttosto libri di cultura del mangiare, arricchiti dalle sue esperienze di vita internazionale.

Vorrei parlarvi dei fagioli. Se i fagioli sono freschi, cuoceranno in un'ora; ma se sono secchi, dovrete tenerli per una notte a bagno in acqua tiepida addizionata a bicarbonato di soda, e lessarli per tre ore abbondanti. Io preferisco i fagioli bolliti e raffreddati, con tonno e poca cipolla tritata. A Roma, una volta, il povero Libotte mi preparava questo semplicissimo piatto in modo superbo. A Capri, un'amica purtroppo scomparsa ebbe un giorno la bontà di offrirmi questa golosità in una cornice di squisito buon gusto, adoperando una ventresca di tonno di tale delicatezza, quale non avevo mai assaggiato: devo aggiungere che i fagioli erano stati preceduti da uno sherry al quale il tempo aveva conferito un bouquet indicibile, e vennero coronati da un Gorgonzola al punto ideale di stagionatura. Questa deliziosa, indimenticabile cena, mi offre lo spunto per sottolineare come non nella complessità o nel numero delle pietanze consista la perfezione del convito. Tornando ai fagioli, non vi descriverò i fagioli alla fiorentina, i fagioli al vino rosso, il ragout di fagioli ed altre preparazioni che certamente già conoscete. Vi dirò la preparazione dei fagioli in bianco che io gusto più volentieri.

Fagioli in bianco

Lessate i fagioli con una cipolla intera in acqua salata. Quando sono cotti, scolateli, e conservate l'acqua di cottura. Rosolate una cipolla tagliata a fette: quando queste si sono fatte trasparenti, aggiungete i fagioli insieme con un cucchiaio di farina ed un ramaiolo dell'acqua di cottura. Su fiamma bassissima, cuocete per venti minuti: legate l'intingolo con un rosso d'uovo, e servite, dopo aver sparso sul composto un pugno di prezzemolo tritato.

Ho nominato il notissimo ragout di fagioli, così popolare nelle trattorie toscane. Meno noto è il ragout di lenticchie, un ragout che merita due parole di commento.

Ragout di lenticchie

Pulite bene le lenticchie, liberandole da tutte le impurità: mettetele nell'acqua tiepida, e lasciatele per tutta una notte. In molta acqua fredda e salata, mettete le lenticchie insieme con una cipolla intera sbucciata. Dopo due ore di cottura, scolate le lenticchie, e conservate l'acqua nella quale hanno cotto. Rosolate nello strutto una cipolla affettata: appena le fettine sono dorate, aggiungete un cucchiaio di farina, le lenticchie, e tanta acqua di cottura che basti per l'intingolo, che dovrà essere abbondante e non troppo denso. Fate cuocere per tre minuti: controllate il condimento e servite.

Feci la conoscenza di questo ragout di lenticchie molti anni fa, in Albania. Mentre le cucine balcaniche sono piuttosto monotone nell'ammannire la carne, bisogna riconoscere che sanno preparare piatti di verdura di delicata fattura e di gustosa varietà.

6. Leguminose

Agostino Melega

Il vocabolario della lingua italiana Zingarelli attesta che le leguminose, nella tassonomia vegetale, sono “un ordine di piante delle dicotiledoni con fiore a cinque petali, *hypogaea* pistillo a un solo carpello, foglie composte e frutto a baccello”. Per baccello, a propria volta, va inteso il “frutto deiscendente a forma allungata, con due valve in cui sono contenuti i semi”. Affidandomi anche al “Dizionario del vernacolo cremonese”, ho il piacere di presentare le stesse piante in ordine alfabetico, con accluso le loro definizioni in dialetto: 1) arachide (*galéta*), 2) carruba (*garàtula*), 3) cece (*siis*), 4) fagiolo (*fasóol*), 5) fagiolino (*curnèt*), 6) fava (*fàava*), 7) glicine (*glìcine*), 8) lenticchia (*lentécia*), 9) veccia (*vèsa*), 10) liquirizia (*regulìsia*), 11) lupino (*nuéen o luìn*), 12) pisello (*rüviòon*), 13) soia (*sója*), 14) tamarindo (*tamarìindo*), 15) vulneraria (*vülneràaria*).

Partendo allora dalla *galéta*, dalla cosiddetta “nocciolina americana”, devo confessare di non aver trovato riferimenti particolari sullo stesso vocabolario del vernacolo locale, né tantomeno sul “Dizionario etimologico del dialetto cremonese”. Li ho trovati invece sull’enciclopedia *Rizzoli Larousse*, dove si dice che l’*arachide* è il nome volgare dell’*Arachis hipogaea*, papilionacea brasiliana, pianta erbacea annuale, che ha piccoli fiori gialli più o meno striati di rosso sul vessillo, “con gli stami saldati in un tubo e l’ovario portato da un peduncolo, che, dopo la fecondazione, si allunga e si incurva, in modo da affondare nel terreno il frutto (un legume), che qui completerà la sua maturazione”.

Sull’Enciclopedia Universale Curcio si attesta che tale pianta è coltivata specialmente in Cina, Giappone e Spagna. La specie più nota è conosciuta coi nomi di “pistacchio” o “cece di terra”; i peduncoli floreali di questa pianta si curvano, piantandosi nel terreno in modo che i loro frutti maturano sotto terra. Se ne ricava dell’olio (olio di semi), che è dolce, limpido, meno colorato di quello d’oliva. Viene usato come commestibile e per adulterare l’olio di oliva.

Un ricordo ben preciso sulla *galéta* è radicato nella memoria della mia infanzia, riferito ad un giorno lontano dell’estate del 1958, nel borgo di Annicco (CR), quando, volutamente, volli dare un calcio al pallone per gettarlo dal rettangolo del campo sportivo verso il campo adiacente coltivato a *galèti*, di proprietà del signor Giovanni, detto *Giuanéla*. (Sottovoce, informo i lettori di non aver sbagliato l’accento. Ad Annicco, infatti, la lettera -e- viene pronunciata aperta. E la *galéta* di Cremona qui diventa *galèta*).

Tornando all’episodio del pallone, con la scusa di riprendere *el fùbal*, mi precipitai nell’area coltivata insieme ad altri due amici bricconcelli, al fine di divertirci nel far razzia di quella misteriosa pianticella, strappando a fatica alcune arachidi dal duro terreno. Anticipo subito che quella non fu una felice trovata. Infatti, di lì a non molto, il signor Giovanni venne misteriosamente a sapere tutto della faccenda, andando poi risoluto ed incavolato ad informare

della cosa i genitori dei tre piccoli lestofanti, compresi naturalmente mio padre e mia madre. Ma al di là della sgridata solenne che ne seguì, e le scuse che dovetti esprimere al signor *Giuanéla*, quelle *galéte* acerbe, incorporate nel mio stomaco infantile, provocarono un disastroso effetto lassativo... Diversamente, su un vecchio calendario, in riferimento al “mangiar sano”, ho trovato che una piccola manciata di arachidi, noci e mandorle al giorno, è un vero toccasana per la salute. E testualmente vi si dice che “si riduce il rischio di contrarre malattie respiratorie, cardiovascolari e il diabete”.

Detto questo, passerò ora alla seconda leguminosa elencata poc'anzi, ovvero alla carruba (*garàtula*), frutto del carrubo, che cresce nell'Europa meridionale, nel levante e soprattutto nelle isole mediterranee: Cipro, Rodi, Sicilia, ecc. Se ne utilizza il legno, e l'uomo e gli animali ne mangiano i frutti coriacei, internamente polposi e lievemente zuccherini. Devo qui confessare di non aver trovato su di essa riferimenti particolari fra i numerosi testi vagliati, se non il dato etimologico, ossia che la definizione della stessa pianta discende dalla voce dotta latina “carota”, a sua volta collegata alla parola greca *karotòn*. Aggiungo che la carruba ha un sapore simile a quello del cacao e può essere gustata fresca, secca, tostata e anche come *snack*. Ho letto pure che con la sua polpa ed i suoi semi si ottiene una farina destinata a biscotti, dolci, creme spalmabili e torte. I suoi semi sono pure usati come surrogato del caffè e per cavarne una polvere per frittate. Il legno, duro e rossastro, è pregiato in erboristeria.

Trasferendomi ora alla terza leguminosa, ovvero a quella dei ceci, *de i sìis*, annoto che essi appartengono alla pianta erbacea delle Papilionacee con fusto peloso, foglie composte da foglioline dentate, fiori solitari ascellari, bianchi, rosei o rossi, e semi commestibili (*Cicer arietinum*). Questa pianta, dal notevole potere nutritivo, digeribile anche da parte di uno stomaco debole, è originaria delle regioni del mar Caspio e viene coltivata in tutte le terre mediterranee. In alcune regioni d'Italia si usa mangiare ceci nella ricorrenza dei Defunti, il 2 di Novembre.

Sul piano del dialetto cremonese, il suo nome è presente nel modo di dire “*andàa in bróot de sìis* (andare in brodo di giuggiole)”. Così come la stessa denominazione si può ritrovare pure nell'indicazione riferita ad un ideale effimero, per non dire inesistente, vale a dire “*de quàter sìis*”.

Nella vulgata cremonese si può udire inoltre l'espressione “*andàa a sìis*” (andare in cerca di ceci). Nella fraseologia popolare si può spigolare inoltre l'indicazione di un'incerta chimera “*de quàter sìis*”, ovvero di poco conto, per non dire inesistente, così come è l'espressione “*caminàa sò i sìis*”, ovvero “camminare da malfattori”.

Sul piano gastronomico troviamo nei ricettari la “pasta e ceci” ed una particolare zuppa di ceci con la tempia, della quale riporteremo più oltre la ricetta nell'apposito capitoletto dedicato.

La quarta leguminosa, sulla quale ora andrò a soffermarmi, è il fagiolo, *el fašóol*, principe indiscusso nel regno di queste erbe, tant'è che la natura intera è lieta della sua presenza, fin dal tempo della sua semina. È risaputo infatti che in tale momento fatidico il fagiolo è accompagnato dal canto dell'usignolo, ovvero dal più canoro degli uccelli.

Da qui il detto: “*Quàan càanta l usìgnool se sumèena el fašóol* (Quando canta l’usignolo, si semina il fagiolo).

La prima cosa che mi è balzata in mente, associata al fagiolo, è il riferimento al libro in dialetto vescovantino intitolato “*Rìis e fašóoi*” (“Riso e fagioli”), scritto da Francesco Sandri, la cui presentazione è stata curata dal caro amico Renzo Bodana, con le seguenti parole: “È la trasposizione di una popolarissima locuzione di riferimento mangereccio, prevalentemente del profondo inverno, quando unica verdura conservabile, oltre alle cipolle ed alle patate, peraltro di più difficile preservazione, erano i fagioli. Tali legumi, lessati e conditi con olio, aceto e sale, servivano di contorno, oppure entravano nelle pietanze in umido (baccalà, cotiche, che preferivano quelli ‘con l’occhio’...) e nelle minestre di maccheroni bucati o di riso, con l’immane grasso pesto, sale e conserva. Nella bollitura si spappolavano nel brodo e lo ispessivano, colorandolo di scuro. Indubbiamente il concetto implicato dal libro *Rìis e fašóoi* era quello di povertà e proprio questo poco omogeneo miscuglio nel brodo scuro di legumi, riso, grasso pesto salato, talvolta con aglio, *graséi* sempre affioranti alla superficie liquida quotidianamente sotto gli occhi, può aver suggerito, forse, il cosiddetto traslato del guazzabuglio, al pari della comune espressione “*L è töt en rìis e fašóoi: en mistüròt che se capìs nigùt*. (È tutto un riso e fagioli: un miscuglio di cui non si capisce nulla)”. E chi provvede alla cura di un orto, non si dimentica di certo il detto che “*a sant’Àna el fašóol in de la tàna*” (“A sant’Anna il fagiolo nella tana”). Quella indicata dal proverbio è infatti la data estrema entro cui sia consigliabile seminare i fagioli (il cui periodo di semina va da maggio a luglio), in modo che possano venire a maturazione prima che inizi la stagione autunnale.

Non possiamo di certo dimenticare in questo versante la cosiddetta “*fašólàada*”, vale a dire il piatto di fagioli conci, ricordataci da Vincenzo Lancetti nel suo “Dizionario del dialetto cremonese”.

Come ultima chicca sui fagioli, abbiamo scovato nel nostro lungo scandaglio un simbolico riferimento lirico scritto dal poeta Melchiorre Bellini. Infatti, al termine della lunga prefazione alla “Strenna il Torrazzo” del 1871, egli ha scritto: “*Addio Cremùna, màma de’l fašóol*”, alludendo alla diffusa denominazione attribuita ai Cremonesi, definiti per antonomasia “*Màgna fašóoi*” dalla gente delle terre confinanti.

Certo non si è mai negato, da parte dei cittadini viventi all’ombra del Torrazzo, un particolare apprezzamento soprattutto verso quel fagiolo specifico denominato *fašuléen de l’óc*, il quale è pur sempre lo stesso legume che è chiamato a Soresina, con una piccola modifica fonetica, *fašulén de l’óc*, mentre a Pizzighettone lo si evoca precisamente come *fašulìn de l’ùc*. Qui, nei pressi del fiume Adda, il 2 di Novembre, per il “giorno dei Morti”, dentro le fantastiche mura del borgo, viene perpetuato il rituale folklorico della distribuzione alla popolazione locale e a tutti i turisti presenti, in scodelline, e ad un prezzo stracciato, del “fagiolino dall’occhio”. Così come in tempi passati, questi “fagiolini dall’occhio” venivano pure distribuiti gratuitamente in ogni osteria del territorio cremonese.

In città, all’ombra del Torrazzo, una particolare caratteristica identitaria

è presente nella gastronomia locale con la vincente accoppiata “maltagliati e fagioli”, la cui preparazione potremo leggere più oltre, tratta dal ricettario della cucina di Lydia Visioli Galetti, sul testo intitolato “*Cui pée sóta l'tàaol*” (“Con i piedi sotto il tavolo”), le cui pagine sono state riviste ed ampliate dal figlio arch. Mino Galetti. È un libro che da ora in poi chiameremo “*Ricettario*”. Ebbene, tale piatto è lì designato, in gergo cremonese, come *stràcia müüs* (spruzzo, pillacchera sul viso).

Nella nostra panoramica culinaria, non va pure dimenticata la *söpa de fašóoi* (zuppa di fagioli), che prevede la messa in acqua dei fagioli (se secchi la sera prima), facendoli poi cuocere nella loro acqua, con l’aggiunta di un cucchiaino di pesto cremonese, carote, sedano e cipolle tagliate a pezzettini (volendo anche un porro). La ricetta attesta la necessità di far bollire il tutto a lungo, per poi aggiungere due cucchiaini di olio d’oliva ed una noce di burro.

Tutte le famiglie del contado cremonese sanno bene che “*rìis e fašóoi fà crèser i fióoi*”, in una abbinata culinaria vincente di riso e fagioli, che può aiutare la buona crescita dei figli. Così come è bene ribadire, senza pensare a tante altre soluzioni gastronomiche, che “*cun fašóol e fašóol s’impièena el paróol*” (con fagiolo e fagiolo si riempie il paiolo).

Qui da rimarcare con interesse vi è pure la *fašolàada*, ovvero il piatto di fagioli concii. Sul Dizionario di Vincenzo Lancetti troviamo una bella erudizione in proposito, vale a dire l’informazione che “Clarizia di Cremona fu l’inventrice di mangiar fagioli col pepe, con l’aceto, col sale et olio, asciutti però et non con brodo”.

Passando ora al fagiolino o cornetto, detto pure “tegolina” ed in dialetto locale *curnèt*, diciamo che esso è il baccello verde e acerbo di diverse varietà, utilizzato come verdura. A differenza del fagiolo, il fagiolino viene raccolto e consumato proprio col suo baccello. Va inoltre aggiunto che questa leguminosa, essendo ricca di fibre, favorisce il regolare funzionamento dell’intestino ed aiuta inoltre a ridurre i livelli di glicemia e colesterolo.

Tale leguminosa viene conservata per lo più in aceto, ricordando che, nonostante la sua definizione diminutiva e vezzeggiativa, essa non ha nulla a che vedere col fagiolo. In dialetto, diversamente dall’italiano, la distinzione è ben più netta e chiara, attraverso il lemma specifico e non confondibile di *curnèt*. Tale pianta viene conservata per lo più in aceto. Da qui l’espressione *curnèt in ašéet*.

Ora, quale sesta leguminosa del nostro percorso descrittivo, andremo ad impattare la “*fàava*” (fava), ricordando che secondo il grande Pitagora il baccello della stessa pianta rappresenta l’accesso al mondo dei morti e che i suoi semi racchiudono le anime. Diversamente, la citazione di tale pianta mi fa venire in mente la dimensione della leggerezza della vita, attraverso il ricordo di un particolare gioco animato durante la mia lontana infanzia. Tale divertimento avveniva, infatti, con i giovanissimi amici, messi tutti in circolo con le mani giunte e vuote. All’interno del circolo, un bambino anch’egli con le mani giunte, celava fra le dita un seme od un chicco di grano oppure un fagiolo. Quindi, muovendosi lentamente, fingeva di depositare “il segno della fava” ad ogni posta, forzando le mani socchiuse di ogni altro bambino,

cercando di nascondere, con l'abilità della simulazione, il punto esatto dove tale segno o seme fosse stato veramente deposto.

Ad ogni sosta, egli sussurrava ad ogni bambino: "*Tóo la fàava, spùsina càara...* (Prendi la fava, sposina cara...)".

All'esterno del circolo, un secondo bambino, vittima o attore passivo del gioco, doveva indovinare fra quali mani il seme fosse stato lasciato, chi fosse insomma *la spùsina* privilegiata che aveva accolto la fava. Se tale *spùsina* veniva individuata, questa "andava sotto", e stava quindi a lei uscire dal circolo e cercare la *spùsina* successiva. Se invece non veniva individuata, il bambino "sotto" continuava a svolgere quel ruolo, pagando pegno con "una penitenza".

Straordinario appunto in tale gioco è l'accento alla fava, a questa arcaica pianta sacrale, segno di fecondità, di abbondanza, e di relazione col mondo dei morti nell'antichità; di nesso materiale con lo spazio ctonio dei defunti, degli antenati che attraverso il seme vegetale, speculare a quello dell'uomo, riprendono la vita e rinascono e continuano la stirpe, diversi ma uguali, anelli di una stessa catena, di uno stesso ceppo, causa e principio, nella loro essenza di evocatori del divino, dell'unione fra uomo e donna, dell'innesto familiare, dell'istituzione del matrimonio.

L'evocazione di questa leguminosa s'inserisce molto bene, come rima, nell'espressione usata col desiderio di voler raccontare per filo e per segno una cosa molto precisa, ovvero "*de cüntàa la ràava e la fàava*".

Sul piano culinario, va ricordato che nella gastronomia italiana sono presenti alcuni dolci a base di frumento, all'interno dei quali viene inserita una grossa fava, e si dice che la persona che la trovi venga poi a ricevere il dono augurale di un anno fortunato e ricco.

Lilluccio Bartoli mi ha rammentato che la fava non va per niente confusa con *l'èerba de i cùp* (erba dei tetti), detta "*èerba de i càj* (erba dei calli), con la quale si faceva un decotto per ammorbidire gli stessi calli, che "*alùura ghe n'èera* (allora ce n'erano)". Invece adesso - dice sempre il mio caro amico, con una battuta delle sue, stringata e giocata sulla onomatopea - che "di calli è piena Venezia". L'amica Ennia Ceriali Scotti mi ha informato che in una tipica ricetta ligure, la fava non troppo matura, mangiata coi salumi, è una vera e propria squisitezza.

Quale settima pianta presente in questa nostra galleria, ora andremo ad incontrare il glicine (*el glicine*), del quale diciamo che è un arbusto rampicante con fiori azzurro violacei in grappoli penduli. La sua presenza non è però configurata nel quadro della corrente cucina cremonese.

Ed ora siamo giunti all'ottava leguminosa, ovvero alla lenticchia (*a la lentécia*), la quale, al pari di altre piante della stessa specie, ha un notevole potere lassativo. Ed è proprio questo che ci viene ricordato dal detto popolare: "*De lentécia, a mangiàane en gràan, se 'n fà na sécia*" ("Di lenticchia, a mangiarne un grano, se ne fa un secchio").

Ricordiamo che questa è una leguminosa di medio sviluppo, rampicante per mezzo di viticci e dotata di foglie pluripennato-composte. Ha ciclo annuale, porta fiori bianchi, a volte sfumati in violetto e legumi brevi con due o raramente tre semi tondeggianti e appiattiti lateralmente in violetto. Oltreché

per l'uso alimentare, essa è talvolta sfruttata come foraggera. La lenticchia, ad ogni buon conto, è molto nutriente ed energetica ed è sempre stata considerata la “carne dei poveri”, al pari dei parenti della sua schiatta, ovvero dei fagioli e dei legumi in genere.

Di questa leguminosa, epico è l'episodio raccontato nella *Genesi*, in cui Esaù cede al fratello Giacobbe i diritti di primogenitura, in cambio appunto di un piatto di semplici lenticchie.

L'amico Giacinto Zanetti, da parte sua, consiglia la *lentécia* come contorno per una abbuffata col cotechino, *cu'l cudeghin*. Infatti, da innamorato del dialetto, egli scrive in una sua poesia godereccia:

Té pòortel in tàula bèl càalt e sauriit
che, in de'l tajàal, el se tàca a i diit:
te vedarèet che, cun lentécia o cu'l purè,
te mangiarèet sèemper en piàt de rè;
e se per càašo 'l è inséma a i lès,
la so bèla figüüra el la fà 'l istès.

Gh'è àan tàanti che scüulta la tradisiòn
perché per 'l üültim de 'l àn el pòorta bòn:
e a servìil cun en piatiin de lentécia,
fürtöna e sòolt el na pòorta... na sécia!

IL COTECHINO. Tu portalo in tavola bel caldo e saporito / che, nel tagliarlo, si attacca alle dita: / vedrai che, con lenticchie o col puré, / tu mangerai sempre un piatto da re; / e se per caso è insieme ai lessi, / la sua bella figura la fa lo stesso. // Ci sono anche tanti che ascoltano la tradizione / perché per l'ultimo dell'anno porta buono: / e a servirlo con un piattino di lenticchia, / fortuna e soldi ne porta una secchia!

Ed ora è proprio la volta di passare alla nona leguminosa, ovvero alla vecchia dolce, *a la vèsa*, una pianta che non conoscevamo proprio, indicatoci sempre dal simpaticissimo fotografo e gastronomo Lilluccio Bartoli, che ci ha informato pure che essa è una pianta erbacea spontanea amara, appartenente alle leguminose foraggere minori e che spesso la si ritrova ad infestare i cereali, tanto che nei tempi passati si raccoglievano i suoi semi dallo scarto del grano o dell'orzo. In Europa, Asia, Africa, se ne contano circa novanta specie. Impiegata come foraggio, i suoi semi sono di grande vantaggio nell'economia rurale; essi contengono legumina, albumina, amido, ed inoltre colina, betaina, vicina, per cui fino a qualche tempo fa *la vèsa* veniva impiegata come alimento sotto forma di farine.

Il buon Lilluccio mi ha pure informato che le foglie di vecchia hanno un sapore simile a quello del *rüvidon*. È insomma una sorta di pisello di colore *beige*, della dimensione di un quarto di pisello, foglie sottili e fiore violaceo, tonda ma schiacciata, infestante nel frumento, e che si arrampica sulle spighe. Si usava un tempo al pari proprio del pisello, soprattutto nell'atingolo dei *pendisi*, ovvero con la spuntatura delle *sgrife* (ali), e del *còl* (collo), prima di iniziare a mangiare il volatile stesso (del quale si usava tutto in cucina), comprese le interiora, le frattaglie ovvero “il quinto quarto”. “Così il volatile – ha commentato con ironia sempre il mio buon amico – smetteva di prendere il

volò per altri lidi, dove per lido è da intendere ovviamente il nostro stomaco. Questi sono degli animali straordinari, perché si possono mangiare prima ancora che nascano, ovvero con l'uovo e quando sono morti”.

La decima leguminosa che ora andremo ad illustrare è quella della liquerizia, *de la regulisia*, la cui denominazione latina è *Glycyrrhiza glabra*, pianta erbacea alta un metro, con radice grigio-bruna e piccoli fiori viola in grappoli, coltivata per la droga che si ottiene dalle radici, dal sapore dolce dovuto a glucosio e glicerina. Pregiate sono le qualità presenti in Spagna e in Russia. La si utilizza in pezzi. La sua polvere serve da infuso, decotto o estratto nelle preparazioni medicinali. È un buon lassativo. Viene usata in liquoreria, pasticceria e farmacia.

Devo confessare che, da bambino, ad Annico mi recavo presso il negozio della signora Nina, di fronte alla chiesa parrocchiale ad acquistare bastoncini neri di liquerizia, che spiluccavo poi avidamente. Altrimenti mi facevo dare dalla negoziante la “*regulisia in bàch*”, ovvero quella liquerizia legnosa che si sfrangiava tutta, poco dopo le prime succhiate.

Siamo giunti così all'undicesima pianta, della quale abbiamo fatto cenno nelle prime nostre righe, ossia al lupino, *el luéen*, che comprende più specie, fra le quali il lupino comune o bianco è il solo ad avere importanza economica, per il fatto che i suoi semi si mangiano, dopo essere stati bagnati in acqua salata per togliere l'amaro, oppure, torrefatti, vengono usati per surrogare il caffè. Le altre specie sono puramente ornamentali, quali il “lupino arboreo” del Messico, il lupino del Perù ed il “dorato”. L'immaginario popolare cremonese lo ha da sempre associato all'ombelico. Significativo è anche il detto: “*el pàar en luéen sò 'n paracàr*”, riferito ad un bambino dalla testa troppo piccola rispetto al corpo, o verso una persona per avere sul capo un cappello troppo piccolo rispetto alla stessa testa. Detto baccello è pure citato in altri modi dire. Per esempio quello in cui si dice che “*pàar che 'l gh'àabia i piöc in de'l luéen*” (“sembra che egli abbia i pidocchi nell'ombelico”), riferito ad un bambino che cresce a fatica.

Un altro detto certifica il fatto necessario e frettoloso di una persona che è andata di corsa “*a cambiàa l'acqua a 'l luéen*”, riferito alla necessità di bere, per poi andare subito a mangiare. Il geniale Bartoli mi ha pure riferito che i *liuin*, come egli li definisce con l'accento proprio del contado vescovatino, venivano venduti nelle osterie col cesto caldo, attraverso l'aiuto di una specialissima piccola caraffa di metallo divisa in due, avente una parte destinata per una dose da trenta lire e l'altra per la dose da venti lire. In alternativa si usava pure un cono di carta *de bechèer* (da macellaio) da venti lire.

L'ultima chicca sui fasti di questa leguminosa è riferita ad un tempo lontano, e del tutto sfumato anche nei ricordi delle persone più anziane, quando si potevano incontrare per la strada gli stessi *luinèer*, vale a dire i venditori ambulanti di lupini.

Dodicesima leguminosa che andremo ora ad impattare, al termine del nostro percorso descrittivo, è quella del pisello (*rüvidon*), pianta annua con fusto eretto e prostrato, foglie pennato-composte terminanti con viticcio, fiori bianchi, rossi, violetti o gialli riuniti a grappolo. Il frutto è un baccello contenente numerosi semi di forma variabile. Lo si coltiva negli orti o su scala

industriale in pieno campo: i semi vengono conservati freschi o in scatola od essiccati o surgelati.

La semina, a file o a ciuffi distanti 50 cm, si fa in novembre, se il clima è mite e l'esposizione favorevole, oppure alla fine dell'inverno. Il terreno deve essere ben preparato e concimato; nel corso della coltivazione occorre eseguire ripetute sarchiature per eliminare le erbe infestanti, concimazioni nitriche ed eventualmente irrigazioni. Per le varietà rampicanti occorre provvedere alla sistemazione dei tutori. La raccolta si fa all'inizio della maturazione per i piselli destinati al consumo immediato o all'industria conserviera, e a maturazione piena per quelli da essiccare. Se ne coltivano moltissime varietà, che si distinguono in *piselli da sgusciare* e *piselli mangiatutto* o *taccole*, meno importanti, di cui si consuma l'intero baccello.

I piselli si dicono nani, quando il fusto non supera i 50 centimetri di altezza, semi nani (alti 50-80 cm) e rampicanti, quando superano il metro. Altri elementi di classificazione sono il colore, giallo e verde, la forma dei semi, che possono essere lisci o rugosi, la forma del baccello, diritto o ricurvo, la durata del ciclo biologico (varietà precoci, medie o tardive). Con il nome di *pisello dei campi* si indica la specie *Pisum arvense*.

Letto e scritto questo sul piano scientifico, aggiungo pure che il pisello mi rimanda ad una figura particolare della mitologia popolare della quale mi sono interessato in passato, ovvero quella della *Càtarüviðon*, denominazione di un personaggio utilizzato dalla "pedagogia contadina" per intimorire i bambini, al fine di convincerli di evitare di dar confidenza alle persone sconosciute. Vale a dire, ad esempio, verso coloro che andavano a bussare all'uscio di casa in cerca di elemosina. Infatti, quando questi mendicanti si avvicinavano alle abitazioni, essi venivano a loro volta spesso assimilati, dalle persone adulte, alle figure mitiche di paura presenti nell'immaginario popolare collettivo, quali la *Vécia Pešèera*, el *Ciaparéen*, o el *Barbatùus et similia*.

Ora dai tratti vegetali del pisello, *de 'l rüviðon*, passeremo a quelli della *sója*, alla soia, la tredicesima leguminosa, avente per nome naturalistico "*Glycine soja*" o "*Glycine hispida*" o "*Soja hispida*", appartenente alla famiglia delle papilionacee, pianta annuale originaria della Cina e del Giappone, coltivata in tutto il mondo come foraggera o per l'estrazione dell'olio. Tale pianta fu introdotta in Francia nel XIII° secolo e in Italia verso la metà del XIX°, ma in questi paesi, al contrario di altre nazioni europee (Polonia, Gran Bretagna, Germania) la sua coltivazione non ha mai raggiunto una importanza notevole fino a questi ultimi anni. Essa è sempre stata invece molto diffusa negli Stati Uniti.

Sull'enciclopedia Rizzoli Larousse leggiamo che questa pianta ha "un portamento cespuglioso con fusti eretti, ramificati e tomentosi, con foglie alterne trifogliate. I fiori, piccoli, violetti, bianchi o giallastri, sono di solito riuniti in grappoli ascellari. Il frutto è un baccello ricurvo contenente 2-5 semi di colore, forma e dimensioni variabili, ricchi di olio. Le varietà *da granella* sono coltivate per i semi che hanno alto valore nutritivo (contengono il 35-40% di proteine, il 15-20 % di grassi e il 10-15% di carboidrati solubili) e si consumano come tali, o si usano per la preparazione del latte e del formaggio,

nella nota “*salsa di soia*”, per l'estrazione dell'olio (la produzione dell'olio di soia è la più alta nel mondo tra quelle degli oli vegetali), per la produzione di farine, paste alimentari e alimenti dietetici o, previa tostatura, come surrogato del caffè. Le varietà da foraggio sono invece usate per la costituzione di erbai. Il pannello costituisce un ottimo alimento per il bestiame, ed è anche utilizzato per l'estrazione di lecitina, albumina e caseina.

Aggiungiamo inoltre che il caffè di soia è un semplice surrogato del caffè, utilizzato nella montagna friulana, veneta, trentina e nel Tirolo. Viene ottenuto dalla tostatura e macinazione dei semi, mescolati ad orzo tostato.

Questa leguminosa abbiamo potuto ritrovarla e spigolarla pure nel dialetto cremonese, attraverso l'espressione “*dàa la sója*”, dal preciso significato di “mettere in beffa”, o per meglio dire di “adulare qualcuno beffandolo”.

La quattordicesima leguminosa che si affaccia alla nostra attenzione è il tamarindo (*el tamarìndo*), dall'arabo *tamrchini*, dattero o palma dell'India, coltivato nelle regioni calde per il frutto a legume del quale si utilizza la polpa per bevande dissetanti ed in medicina. I suoi frutti allungati ovali hanno infatti una polpa succosa acidula di sapore gradevole. Contiene: pectina, gomma, zucchero, acido citrico, tartarico, malico. In medicina il tamarindo viene usato sotto forma di infuso o decotto o come lassativo o, in dosi più elevate, come purgante. Non vi è cittadino cremonese che non l'abbia assaggiato nel passato con l'acqua e cubetti di ghiaccio.

L'ultima fra le Leguminose, la quindicesima della nostra specifica e particolare serra, è la vulneraria (*anthyllis vulneraria*), pianta erbacea con grandi fiori gialli in glomeruli, buona foraggera ricca di tannino. Essa cresce nei luoghi montani e veniva usata dalla gente, in forma di cataplasmi, per curare piaghe e ferite.

E qui sono giunto al momento di seminare il punto finale di questa mia “illustrazione vegetale”. Chissà che questo scritto non possa far germogliare qualche ulteriore interesse su quello che ho fin qui coltivato sul terreno della scrittura.

7. I legumi nel dialetto: termini, modi di dire e proverbi

I dizionari del dialetto cremonese-italiano, pubblicati a Cremona nel 1847 e nel 1976, riportano i termini dialettali e i modi di dire riferiti soprattutto a fagioli (da sempre definiti una delle specialità di Cremona), ma anche a ceci, fave, lenticchie e lupini. Un tempo erano abituali, oggi non si sentono quasi più e per questo mi è parso utile trascriverli perché non se ne perda memoria.

Vocabolario cremonese italiano, Angelo Peri, Cremona 1847

Fasool, fasói: legume di cui sono molte varietà eduli e può coltivarsi negli orti e anche nei campi.

Fasool bouter: fagiolo a chicchi piuttosto grossi e globosi e dev'essere quello che Filippo Ro nel suo "Ortolano istruito" chiama "fagioli senza filo", di cui nota cinque specie o piuttosto varietà della medesima (rosso scuri, mezzo scuri e mezzo bianchi, rossastri vinati, screziati di bianco, rosso scuro e rossiccio, rosso scuri punteggiati di bianco).

Fasool dell'aquila: o fagioli romani, che mostrano nella curvatura come dipinto un'aquila.

Fasool destigaat o fatt zo: fagioli sgranati.

MDD: **Ris e fasoi:** suolsi dire per esprimere confusione, imbroglio e anche moltitudine confusa di persone.

Ruvióon: così chiamiamo un legume a pianta rampicante e a viticci che produce silique (tighe) contenenti chicchi (grani) globosi e verdicci - Piselli.

Lenteccia: legume minuto, liscio, di forma circolare, schiacciato, ma leggermente convesso da tutte e due le facce. Lenticchia, lente civaja, lente.

Dizionario del dialetto cremonese, Cremona 1976

Fàava: fava.

MDD: **cüntàa la ràava e la fàava,** raccontare per filo e per segno.

Fasóol: fagiolo.

Fasóoi de 'loc; fasóoi butéer, fagioli senza filo.

Fasóoi de l'aquila, fagioli romani che nella curvatura mostrano come impressa un'aquila.

Fasóoi rampeghin, pianta di fagioli rampicanti.

Destigàa i fasóoi, sgranare i fagioli...

MDD: **viighe 'l fasóol,** avere il singulto forte; **ünit 'me la tiiga cu 'i fasóoi,** strettamente uniti; **andàa fasóol e turnàa curnèt** tornare più ignari di prima; **bòn de fàa fòoch ai fasóoi,** buono per niente; **riis e fasóoi,** confusione.

PV: **Quàant càanta 'l üsignóol se sumeena 'l fasóol** (si semina il fagiolo quando canta l'usignolo, cioè col caldo).

Lentécia: lenticchia.

PV: *De lentécia, a mangiàane en gràan se 'n fa na secía*, la lenticchia ha potere lassativo.

Luéen: lupino (e ombelico).

MDD: *l'è 'ndàt a cambiàa l'acqua ai luéen*, si è assentato per andare a fare pipì; *el pàar en luéen sö 'n paracàr*, ha la testa troppo piccola rispetto al corpo o ha il cappello troppo piccolo rispetto alla testa.

Rüviòon: piselli, *mundàa rüviòon*, pulire i piselli.

MDD: *la pàar la càta rüviòon*, è una donna trasandata.

Siis: cece, *andàa de siis*, andare in cerca di ceci.

MDD: *andàa in bróot de siis*, andare in brodo di giuggiole; *'n ideàal de quàter siis*, un ideale da poco.

Sisèer: venditore di ceci.

8. *Legumi, legami e storie infere* Grazia Antonia Rossi

L'amica, di cui conosciamo soprattutto le poesie dialettali, ci propone i suoi approfondimenti sulla simbologia legata ai legumi in riferimento al mondo dei vivi e al mondo dei morti.

“La famiglia delle Fabacee è suddivisa in tre sottofamiglie, una delle quali è quella delle Leguminose (dal nome del “baccello” o “legume” - dal latino *legumen*, che contiene i semi); hanno forme e sapori molto differenti fra loro, tuttavia hanno tutte grande potere nutritivo, (sia fresche che secche o conservate e ottime, con i cereali, per i diabetici) per cui gli antichi le usarono molto. Sono un gruppo molto vasto di piante che comprendono generi e specie di grande importanza alimentare sia per l'uomo che per gli animali; sono denominate anche Papilionacee, dalla parola francese “papillon”, perché i loro fiori hanno una corolla di cinque petali disposti in modo da ricordare le ali di una farfalla: questo è uno dei primi legami con l'aldilà perché nel mondo antico le farfalle, che sembrano nascere dalla morte del bruco, erano un simbolo di rinascita dal mondo “altro”, cioè infero. A questa famiglia appartengono anche specie con caratteristiche medicinali ed altre addirittura tossiche; esse hanno una diffusione eccezionalmente ampia, estesa a tutti i continenti, fino alle regioni più settentrionali come la Groenlandia, si trovano sia nelle zone temperate sia in quelle tropicali e con capacità di adattamento agli habitat più disparati. In ordine alfabetico in questo gruppo troviamo: Arachidi, Caiano, Carrube, Ceci, Cicerchie, Fagioli, Fagiolini, Fave, Fieno greco, Lenticchie, Lupini, Maracuocci, Piselli, Roveia, Taccole, Soia. Voglio subito chiarire che non è del tutto vero che i fagioli vennero conosciuti in occidente solo dopo la scoperta dell'America: certe tipologie di fagioli, quelli che oggi si usano di più certamente, ma il fagiolo non era sconosciuto prima della scoperta delle Americhe; già nell'antichità infatti erano diffuse alcune specie di origine Africana ed Asiatica appartenenti al genere *Vigna*. Da più parti si sostiene che prima del 1492 il Vecchio Continente non sospettasse nemmeno l'esistenza del fagiolo eppure la prima ricetta documentata di fagioli la dobbiamo a quel Marco Gavio Apicio, patrizio romano del I secolo d.C., che li consiglia fritti e conditi con pepe o cucinati in tegame con finocchio verde e sapa.

I fagioli del genere “vigna”, meglio noti come fagioli con l'occhio, venivano consumati sia sotto forma di fagiolo, a maturazione completa, sia nella forma ancora embrionale di fagiolini verdi, i cosiddetti “cornetti” che tutta l'estate compaiono sulle nostre tavole gustosi e freschi: essi non sono altro che il baccello dei “Fagiolini dall'occhio”. Il nome scientifico è *Vigna unguiculata*, dal nome del botanico pisano Bartolomeo Vigna, che nel XVII secolo descrisse questa specie, mentre unguiculata vuol dire “con un'unghia”, che descrive il peduncolo con cui i semi sono legati al baccello. Nell'antichità i fagioli, per la

loro prerogativa di riacquistare freschezza attraverso l'immersione in acqua, erano considerati simbolo di immortalità, ma i fagioli dell'occhio sono legati agli inferi proprio per via di quella macchia nera, impressa vicino al germoglio che assomiglia ad un occhio, cioè l'occhio che guarda nell'inferno e vede i morti i quali vi si rispecchiano e possono di conseguenza guardare i vivi. Nelle credenze antiche la maschera nera e soprattutto la nera pupilla erano considerati simboli inferi; così la macchia nera dei fagioli *Vigna unguiculata* rappresenta il simbolo del legame fra i vivi e i morti. O perlomeno così credevano i Celti, che nella loro festa di Samhain, il capodanno celtico che si festeggiava per nove giorni dal primo di novembre e che segnava la fine del ciclo agricolo e l'inizio del grande buio, ritenevano quello il momento in cui vivi e morti si incontrassero. Le popolazioni celtiche lo festeggiavano mangiando e bevendo e lasciando sulle tavole cibo perché i morti potessero usufruirne; il cibo lasciato era appunto quello costituito dai fagioli dall'occhio e da pezzi di cinghiale, altro animale sacro. L'usanza di lasciare tavole imbandite per i morti i primi di novembre (giorni in cui la chiesa festeggia Ognissanti e ricorda i Defunti) è una tradizione che percorre gran parte dell'Italia ma a Cremona c'è un'usanza affatto particolare: questa tradizione è attiva solo nel circondario della città e paesi limitrofi e precisamente da Pizzighettone a Robecco fino a Pessina e S. Daniele circa, cioè la zona centrale della provincia che va dall'Adda all'Oglio; è sconosciuta sia nel Cremasco sia nel Casalasco ed è attestata già negli ultimi anni dell'Ottocento. C'era dunque l'uso in questa zona, il giorno dei morti, nelle osterie, di offrire agli avventori che vi si recavano per rifocillarsi o scaldarsi con un bicchiere di vino dopo la visita ai cimiteri, gratuitamente, una pagnotta e una scodella di fagiolini con le cotiche, che è il nostro piatto tradizionale di questo giorno; naturalmente il vino si pagava, ma il cibo no. Quel giorno di mezza festa, concessa appunto per poter recarsi nei cimiteri, le famiglie dovevano stare in giro parecchio perché a causa dei traslochi, i "Sanmartiin" che frequentemente avvenivano nelle cascine, i parenti avevano salme seppellite in più cimiteri. Inoltre a differenza di oggi ci si spostava magari in bicicletta, in giornate nebbiose o di freddo pungente quindi una calda scodella di zuppa rinvigorente e proteica era molto gradita; una usanza veramente generosa che si va perdendo ma che a Pizzighettone è diventata richiamo turistico per gran parte della Lombardia. Proprio da questa tradizione da un po' di anni a questa parte, ne è sorta un'altra: nelle mura in parte restaurate sotto i bastioni del castello, si vendono ai turisti quantità ingenti di fagiolini con le cotiche preparati e confezionati da volontari sia da consumare in loco sia da asporto: il ricavato serve per continuare i restauri delle mura storiche. Cremona d'altra parte era già famosa fin dal Cinquecento per la passione dimostrata verso i fagioli; gli abitanti di Cremona, infatti, si erano meritati il soprannome di "mangiafagioli", tanto che il "Baldus" del maccheronico mantovano Teofilo Folengo cita un "*caldare plenum fasolis cremonensis*" e sentenza: "*Si mangiare cupis fasolos, vade Cremonam!*". Tra le fonti iconografiche oltre al celebre "Mangiatore di fagioli" di Annibale Carracci, raffigurante un contadino che se ne nutre avidamente da una scodella, accompagnandoli con pane, cipolle e vino chiaro, c'è anche un altro dipinto di Vincenzo Campi "Mangiatori di fagioli", che rappresenta

una famigliola piuttosto in carne che ne mangia con piacere. La consuetudine di offrire gratuitamente zuppe di legumi per onorare i morti viene comunque da lontano: le cosiddette “*panspermie*” (dal nome del brodo primordiale da cui deriverebbe la vita sulla Terra) zuppe miste di cereali e legumi comparivano sulle tavole della Grecia contadina nell’ultimo giorno di ogni mese, con lo scopo di propiziarsi Ecate, dea dell’Oltretomba, e allontanare, così, i fantasmi dalle case. I più umili di tutti i legumi erano i lupini, detti “*thermòs*”, che in queste cosiddette “*cene di Ecate*”, erano offerti ai poveri gratuitamente. I legumi rientravano nella dieta dei Greci antichi per la loro sapidità ed il loro alto valore nutritivo e venivano offerti alla Grande Madre all’inizio di ogni primavera per propiziare il raccolto. Nell’Iliade, Omero descrive distese che “*biondeggiavano di fave nere e ceci*”: infatti un altro cibo usato durante il digiuno era la fava, uno degli alimenti più antichi dell’umanità, la cui coltivazione, antecedente a quella dei cereali, risale all’età della pietra. La fava è un legume probabilmente originario dell’Africa settentrionale; ne sono stati ritrovati resti sia in villaggi neolitici che in tombe egiziane del 2400 a.C., ma il legume è stato coltivato anche in Europa fin da tempi antichissimi e la sua storia appare un vero e proprio mosaico di riti alquanto sorprendenti. La parola deriva dal latino “*faba*” la cui etimologia si può far risalire al verbo greco “*phago*, mangiare” a sua volta derivato dall’indoeuropeo “*Bhabha*”, cioè frutto secco, il che è abbastanza emblematico della diffusione di questo cibo. In greco antico la fava era detta *kyamos*, lo stesso termine che stava ad indicare un’elezione. I Greci attribuivano alle fave diversi valori simbolici. In un’iscrizione del VI secolo a.C. rinvenuta sull’isola di Rodi si consigliava ai fedeli di astenersi dai cibi afrodisiaci e dalle fave per mantenersi in uno stato di purezza. I Pitagorici soprattutto lo ritenevano un cibo impuro e quindi se ne astenevano preferendo addirittura la morte piuttosto che il contatto. Infatti secondo Pitagora e i suoi adepti questi legumi erano essi stessi la porta dell’Ade poiché la macchia nera dei loro fiori candidi rappresentava la lettera “*theta*” con la quale iniziava la parola *Thanatos* cioè Morte. Questo legame speciale del fiore delle fave con il mondo dell’aldilà sarebbe stato sottolineato anche da Plinio, per la profezia di morte celata appunto nel fiore. Questa lettera infausta non è altro che una screziatura scura, naturalmente presente nel fiore, che sembrerebbe riprodurre le fattezze della lettera greca “*theta*”, utilizzata anche dai Romani per indicare il decesso di una persona, come nel caso dei gladiatori, o apposta accanto al nome dell’imputato per indicarne la condanna a morte. Lo stelo della pianta, l’unico privo di nodi, era anch’esso, secondo i Pitagorici, uno strumento di comunicazione tra il mondo degli uomini e quello dei morti: le fave potevano fare da veicolo per le anime dei morti e permettere loro di prendere possesso di un essere umano. Questa proprietà attribuita al legume potrebbe essere sicuramente uno degli indizi per spiegarci la sua presenza nei riti funebri in Grecia come a Roma e finanche in Egitto.

Infine, ricollegandoci alla sfera semantica del termine greco, ricordiamo che le fave venivano usate in età arcaica per interrogare gli dei attraverso un sorteggio; una pratica che poi verrà traslata in ambito politico in età classica durante la quale i legumi erano usati per le votazioni politiche della *boulé*,

l'assemblea. La pratica di utilizzare le fave per votare continuò anche nel Medioevo e finanche nella Toscana ottocentesca dove, a questo scopo, le si dividevano in nere e bianche, una pratica testimoniata anche dall'espressione idiomatica toscana "mettere alle fave", ovvero, mettere a votazione.

Anche in età romana la fava evocava diverse simbologie. Sempre secondo Plinio la fava era l'unico "*tra i cereali*" che, rosicchiato, prendeva nuova vita con la luna crescente. L'uso del termine "cereale" da parte di Plinio, ci riporta ad un'epoca precedente a quella granaria per cui sembra quasi che fosse usato come "sostituto" forse proprio a causa delle sue grandi capacità nutritive. Sempre secondo il Nostro avrebbe dato addirittura il nome alla gens Fabia; di nomi legati alle leguminose, oltre alla antica famiglia dei *Fabi* (da *faba* = fava), a Roma ce n'erano altri: ne hanno tratto il nome le nobili famiglie romane dei *Pisoni* (da *pisum* = pisello), dei *Lentuli* (da *lens* = lenticchia) fino al celeberrimo *Cicer* = Cecio, Cicerone così chiamato per una grossa escrescenza, fatta appunto in forma di cece (*cicer* in latino) che ornava il suo naso. Nessun altro gruppo di alimenti ha mai ottenuto un tale onore nella storia. Anche il mitico fondatore della città di Cures, Fabidio, rivelava un legame con un'arcaica sacralità della fava.

Le fave, peraltro, come si evince da testimonianze archeologiche, erano anche per i Romani il cibo preferito dai defunti tanto che le si gettavano nelle tombe nell'idea che potessero dare energie negli inferi e si consumavano nel *silicernium*, il pasto delle occasioni funebri. Una eco di questa usanza potrebbe verosimilmente essere quella delle cosiddette "fave dei morti", i dolci a base di pasta di mandorle tipici della Giornata dei defunti. Fave, infatti, venivano consumate in ambiente romano anche il 21 di febbraio in occasione dei *Feralia*, nella giornata conclusiva delle *Parentalia* in onore dei parenti defunti. Sempre secondo Plinio il Vecchio, la fava, inoltre, intorpidiva i sensi e provocava visioni e questo filone compare anche in altre fonti greche e romane circa i sogni particolarmente agitati fatti dopo una cena a base di fave, realtà oniriche ritenute collegate ai presagi e alla comunicazione con le divinità. Ciò che emerge da questa carrellata è una valenza ambivalente di un legume che sembra avere un aspetto notturno, ricco di riti e credenze misteriche ed uno diurno (soprattutto in epoca arcaica e medievale) di grande utilizzo sulle tavole. Esistono anche altre testimonianze letterarie che confermano come nel pensiero antico riguardante il mondo dei morti, le fave fossero piante dalla posizione privilegiata; esse venivano offerte sulle tombe dei defunti in tutto il bacino del Mediterraneo e in onore di divinità responsabili della vita e della morte, quali le Parche, Ade e Proserpina. In età augustea Ovidio, all'interno della sua opera letteraria "I Fasti", ci presenta rituali dal sapore molto arcaico e probabilmente non compresi appieno nemmeno dai cittadini romani, contemporanei dell'autore, che li officiavano, che contemplano l'utilizzo di fave nere in relazione agli spiriti dei morti o a divinità degli Inferi: il "pater familias", a mezzanotte, si alzava e, con pollice e dito medio congiunti in un gesto apotropaico di protezione che serviva ad evitare che qualche spettro si avvicinasse a lui in silenzio, si apprestava a compiere il rito: a piedi nudi purifica le mani in acqua di fonte, si incammina per la casa munito di nove

fave nere che rigira nella bocca e che poi lancia dietro le spalle pronunciando per nove volte la formula: *Haec ego mitto, his (...) redimo meque meosque fabis*, - “queste lancio, con queste fave riscatto me e i miei”. Finita questa parte il rito proseguiva con altre abluzioni rituali, con la percussione dei bronzi di Temesa e con la formula conclusiva, anche questa ripetuta per nove volte, per mezzo della quale le ombre dei defunti, che venivano immaginate seguire il padrone di casa per raccogliere le fave che egli lanciava dietro le sue spalle, lasciavano definitivamente la domus: *Manes exite paterni* - “uscite, spiriti dei miei avi”. A questo punto è d’obbligo chiedersi perché i “lemures”, nome delle figure spettrali che vengono ripagate in fave e la cui accezione non può essere che negativa, accettino tali legumi come “pagamento”, se non come vero e proprio riscatto, per non tormentare i membri della “familia” e abbandonare la casa. La risposta è semplice: le fave sostituiscono un sacrificio umano e “poiché bisognava sfamarli (i Lemures), si davano loro le fave di cui erano ghiotti per il loro sapore sanguigno”. È chiaro quindi che le fave sono cibo dell’aldilà. Esse entrano a far parte dei tabù nel senso etimologico del termine poiché hanno una potenza che sfugge all’uomo, una forza di natura più o meno incerta che può essere benigna e maligna allo stesso tempo.

9. *Alcuni ricordi tra letteratura e vita vissuta*

Giorgio Maggi

L'autore è stato un apprezzato insegnante di chimica, ma è pure un appassionato studioso e conoscitore di tutto quanto riguarda Cremona, la sua amatissima città. Ne conosce la storia, la musica, la liuteria (il padre Mario è stato musicista e ricercatore di straordinaria versatilità), la cucina, le tradizioni del passato. Da anni è collaboratore fisso di questi quaderni.

Legumi alla antica tavola dei nonni

La casa di Angelina in via Buoso da Dovara si riempiva di profumi durante la preparazione del pranzo. Di sotto, il nonno si sentiva lavorare nel suo negozio attorno ai suoi preziosi finimenti per cavalli e carrozze. Ho ricordi da bambino vivissimi, molto spesso mediati da mie infantili convinzioni, molto spesso elaborate in equilibrio instabile sulla sedia accanto alla “economica” cucina ove la nonna creava le sue ricette.

Idee semplici che nascevano però da sperimentate manualità e tramandate intelligenze.

Il momento più bello della preparazione era senza dubbio quello in cui si sgranavano piselli e fagioli dai loro baccelli. Non mancavano racconti che accompagnavano avventure di re e regine, di piccoli eroi e di mostruosi maghi mentre la grande ciotola si riempiva di duri semi luccicanti.

La stufa era calda abbastanza, le braci ravvivate con un ferro ad uncino si disgregavano in tante piccole scintille luminose, l'acqua sapeva accogliere i durissimi semi che fatti rinvenire per una notte venivano salati e cotti a bollire.

La nonna sapeva aggiungere ai fagioli sbollentati sensate parti di listarelle di cotiche cotte, rondelle di porro, sedano e carote e lasciar cuocere anche per ore.

Angelina, forse memore di momenti un poco difficili in tempi di guerra, usava spesso cuocere i baccelli di pisello e successivamente passarli al tritatutto ed al setaccio. Il composto veniva lavorato con besciamella, burro, farina, e successivamente uova, grana, sale e noce moscata. In forno per una mezz'oretta e il verde composto diveniva una strana frittata dal gusto “buonissimo!”... di “casa della nonna”.

(PS: uova, farina, burro, formaggio e soprattutto cotiche c'erano sempre in tavola quando il nonno tornava dal lavoro con il suo carretto attrezzato, e dopo aver consegnato i suoi curatissimi manufatti ad esigenti clienti allevatori in campagna)

Fagioli magici

La fiaba di *Jack and the Beanstalk* ovvero di Giacomo e del fagiolo magico è datata al 1807 e racconta la storia di un bambino, una mamma e una mucca. In

estrema povertà la mamma pensò di vendere la mucca e mandò Giacomo al mercato. Lungo la strada Giacomo barattò la mucca con cinque fagioli magici tornando a casa soddisfatto. La povera madre arrabbiatissima buttò fuori della finestra i fagioli che caddero nel misero orto di casa.

Il mattino seguente, Giacomo vide che da un seme magico era cresciuta una altissima pianta; il bambino vi si arrampicò svelto e, arrivato sino alle nuvole, vide che quel luogo era abitato da un orco. Il nostro eroe si nascose, durante la notte rubò all'orco un sacchetto di monete d'oro e, scendendo veloce giù per la pianta, se ne scappò a casa. Alla fine della storia, per impedire all'orco di inseguirlo, Giacomo taglierà la pianta e lui e mamma poterono vivere per sempre ricchi, felici e contenti.

La storia del fagiolo rampicante già si trovava ne *“Il Barone di Munchhausen”* (1786) in cui un fagiolo magico, cresciuto a una velocità vertiginosa, si sarebbe arrampicato sino ad arrivare alla luna.

L'idea fu ripresa da Walt Disney che nel 1947 produsse appunto Topolino e il fagiolo magico. Storia fantastica quella raccontata da Walt Disney in cui, a causa del furto di un'arpa magica, Topolino, Paperino e Pippo approdano ad un “banchetto” in cui inizialmente costretti a dividersi un unico piccolissimo fagiolo ne scoprono la magia osservandolo crescere e portare, volteggiando tra le sue spire, i nostri tre fantastici eroi.

Il racconto delle avventure di Giacomo ha come protagonista la fame, interprete principale nella storia del secolo passato appesantito da terribili guerre. A differenza di Giacomo e della sua mamma, poverissimi, l'orco ai piani alti è molto ricco ed a casa sua accumula monete e addirittura possiede una gallina dalle uova d'oro e un'arpa magica. Il furbo Giacomo le ruba senza scrupoli, e ciò solo per togliersi la fame.

Spesso le storie che si raccontano ai bambini hanno profondi significati nascosti, spesso racchiudono raffinate docimologie legate ai tempi, spesso preparano a giustificazioni poco serene.

La mia nonna, forte nella sua integrità e pur indigente, sapeva trovar ricchezze nella sua onestà. Raccontava di possedere nel primo cassetto del comò gli ultimi fagioli magici rimasti a Giacomo, li custodiva con cura, sapeva che forse le sarebbero potuti servire...

Diceva spesso: “Quella signora ai piani alti, purtroppo per lei... li ha consumati tutti!”

Il papà, musicista e sognatore alla ricerca di un lavoro che non si trovava, dando fondo ai suoi ultimi risparmi recuperò un'arpa inglese dell'Ottocento e un'arpa del liutaio cremonese Ceruti pensando di ripetere le fortune di Giacomo e Topolino... la mamma accolse rassegnata l'idea, ma non ne fu punto contenta.

Il fagiolo... storiche vicissitudini

Cremonesi “magna fagioli” vantano storie di fagioli e *“fasulane”*, storie di parentele per botanica provenienza e diversa tradizione. *Faseolus* americano dell'ovest, bello grosso, ricco e crapulone. *Vigna unguiculata* proveniente dall'Est, segnata dalla fatica con artigli per arrampicare e sopravvivere.

Il fagiolo cosiddetto moderno (genere *Phaseolus*) arrivò in Europa verso il 1530/40 dopo la scoperta dell'America.

Il fagiolo dall'occhio (*Vigna unguiculata* = vite con artigli) è definito fagiolo anche dolico dall'occhio nero perché il seme si presenta con una macchia di colore scuro molto simile ad un occhio. Il fagiolo, che molti botanici assicurano in realtà non essere un fagiolo ma un pisello, ha origini nell'Africa subsahariana e la sua coltivazione si afferma in Africa e in Oriente. Giunge in Europa verso il 300 a.C. e gli Etruschi per primi ne iniziano la coltivazione proprio nella valle del Po. Da Carlo Magno che cita i fagioli nel *Capitulare de villis* nasce la "cultura" del gustoso baccello ripieno di teneri semi.

Cristoforo Colombo, di ritorno dal suo viaggio nelle Indie, fece pervenire a Sua Santità Clemente VII, quale ossequiente omaggio, un sacchetto di questi strani esotici semi di apparente qualità superiore rispetto ai nostrani frutti, ottenendone immediato successo. Nel Rinascimento, i fagioli delle Indie a poco a poco ridussero i fagioli con l'occhio a cibo per poveracci e zotici, mentre gli antichi "novel food" diventavano cibo degno di mense principesche.

Nel dicembre del 1385, fagioli avvelenati sono l'ultimo pasto di Bernabò Visconti, condottiero di Cremona e vittima delle diverse fazioni cittadine. Secondo il Bresciani nel XVI secolo si benedicevano i fagioli nella chiesa di san Tommaso (dove c'è adesso il supermercato Carrefour in piazza Lodi). Inoltre dal Duecento fino al secolo XVI secolo i cremonesi festeggiarono la vittoria sui parmensi avvenuta, guarda caso,...in un campo di fagioli. E' forse per questo che il Garzoni lamenta che "i fagioli Cremonesi si dolgono somamente d'essere in odio al formaggio Parmigiano...".

Indro Montanelli in "Dante e il suo secolo" così cita: «I fagioli che dovevano diventare la specialità della cucina toscana sarebbero giunti dall'America solo trecent'anni dopo, e quindi compiangiamo Dante che non conobbe mai questa delizia sebbene definito da nemici invidiosi e incolti "Fiorentin mangia fagioli lecca piatti e romaioli"».

A Cremona, la cà dei fasòoi

Cremona denominata dal latino "*Magna Phaselus*", ovvero Grande vascello sulle sponde del fiume Po nel quale la città sembrava navigare, si trasforma per storpiatura voluta in "cremunèes magna fasòoi (fagioli)".

Merlin Cocai (Teofilo Folengo) nel "*Baldus*" scrive: "si mangiare cupis fasolos vade Cremonam"; nella "*Secchia Rapita*" Giovanni Tassoni insiste: "... con quattro mila suoi mangiafagioli stava Buoso da Dovara alla campagna...".

Nel *Liber de ferculis* (il libro dei piatti) e nel *Liber de feraliis* (libro della selvaggina) et condimenti, Giambonino da Cremona si sofferma sulla gastronomia e dietetica araba traducendo libri di cucina e dietetica di Ibn Jazla tra l'XI e il XII secolo. Nella grande cucina principesca orientale compaiono elaborate ricette a base di zucchero, mentre i legumi raramente costituiscono un piatto importante. Si può trovare una zuppa in agrodolce di lenticchie decorticate e un condimento alla cipolla per i fagioli dell'occhio. Il fagiolo detto dall'occhio è riconosciuto come cremonese e si differenzia dagli altri fagioli, detti turcheschi, perché è più piccolo ed ha "un occhio nero nel ventre".

A Cremona i fagioli erano cucinati a lessso e conditi con olio e aceto, oppure a caldo nella zuppa di fagioli e cotiche o cotenna di maiale, arricchita dalla saporita *pistàada*. Fagioli, un cibo prezioso che ha arricchito il nostro lessico padano... per comunicare cuore di mamma, “*Tasta Bigio che pùc, l’ha fat la mama Rosa cui fasuiln de l’òc*”, ma anche disorganizzazione con “*sunti ndàat fasòol e turnàat curnèt*” o solo orgnizzata confusione con “*rìis e fasòoi*”.

Il fagiolo, simbolo di ottusità, è anche ossimoro con immortalità perché la tradizione popolare lo voleva protettore dal male ma anche in grado di allontanare i demoni e proteggere dai fulmini. Per la sua proprietà di rigenerarsi era da sempre considerato simbolo di vita, non a caso la minestra di fagioli e cotiche era propria del giorno dei morti.

Saranno i nostri fagioli, dal curioso letterario amichevole occhio, a dar vita e poi sconfiggere il malocchio nella confusione dei tempi attuali?

Fagioli in musica, arte e scienze

Le prime notizie nel 1300 riguardanti il fagiolo risalgono all’interesse per il legume alla corte spagnola di Carlo V, frutto che venne inizialmente chiamato Spagnol o Spagnolet per nobile discendenza ma anche sinonimo di piccole dimensioni. Contemporaneamente alla coltivazione del legume, si sviluppò in Italia e in Francia il movimento musicale della “Ars nova” (arte nuova), che tendeva a valorizzare la musica profana. Il maggiore esponente fu Guillaume de Machaut. A lui si deve la prima messa intera in stile polifonico composta in occasione dell’incoronazione del re Carlo V il Saggio (che avvenne nel 1364).

I fagioli rappresentano un cibo salvavita nella famosissima opera di Giulio Cesare Croce del 1606. Bertoldo, giullare e musicista alla corte di re Alboino (530 – 572), obbligato a mangiare cibi raffinati appropriati alla nobiltà del tempo, muore per non aver potuto soddisfare la sua dieta plebea a base di fagioli. Non così fortunato (si fa per dire) fu Bernabò Visconti, condottiero di Cremona che nel 1385, durante un lauto pasto allietato da musiche e balli, fu vittima di fagioli avvelenati.

La storia vuole che proprio un piatto di fagioli di pollo (rognoni, ingredienti principe del famoso piatto “cibreo”) offerto tra danze e musica, avesse causato una delle più aspre rivalità tra le famiglie fiorentine, dei Pitti e degli Strozzi.

Spagnoletto (nomen omen) sarà il musicista cremonese vissuto tra Sette ed Ottocento che suonava il Guarneri del Gesù del 1734, noto per i suoi concerti in tutta Europa e per l’amicizia con Paganini.

Stiaccioni o schiaccioni erano i fagioli che Amilcare Ponchielli gustava in una trattoria toscana dietro al Duomo di Milano.

Puccini si faceva spesso preparare dalla cuoca il piatto che amava fin da ragazzino, i fagioli come glieli faceva sua madre, “alla lucchese” o i fagioli cotti al fiasco, cucinati dalle suore.

Non smise questo intenso rapporto con i fagioli tanto che nel Natale del 1895 scriveva di suo pugno la ricetta che regalò al suo editore Giulio Ricordi: il testo si sofferma su come condire con foglie di salvia, teste d’aglio, sale, pepe e l’immancabile olio toscano le preziose leguminose.

In Sherlock Holmes nel “Il caso del codice bulgaro” “I fagioli nuotavano nello stagno di pomodoro pronti a essere pescati... mentre il protagonista osservava il suo Stradivari nelle mani del maestro Ligeti che eseguiva la Ciaccona per violino solo di Johann Sebastian Bach.

Caterina de Medici, nell’ottobre 1533, incontrando il suo promesso sposo il bel delfino di Francia Francesco II, gli fece dono di un prezioso sacco di fagioli, novità tra gli arrivati da poco dal Nuovo Mondo. Caterina seppe valorizzare innovazione e tradizione recuperando attraverso la Camerata Fiorentina le arti di quello che si credeva fosse il mondo classico e greco. La danza, la musica, i versi e gli elementi musicali negli intrattenimenti conviviali di Catherine si rifacevano alla “*Musique mesurée à l’antique*” che insegnava la nuova armonia attraverso la combinazione di elementi che avrebbero prodotto effetti morali ed etici benigni sul pubblico.

Il feldmaresciallo Radetzky, governatore militare del Lombardo-Veneto nella prima metà dell’Ottocento, amava pernottare e pranzare nel castello di Cicognolo nei pressi di Cremona e mai si privava dei gustosi fagiolini.

Le cronache raccontano che, nel suo menù apprezzava comparissero spesso i delicati “*Fisolen*”, un’espressione dialettale tirolese per i tedeschi *Bohnen*, fagiolini in italiano, *fasulèen* in dialetto cremonese. Li volle serviti anche il giorno del suo trionfo, il 31 agosto 1848 al festival al Glacis di Vienna, in cui Johann Strauss (padre) fu incaricato di produrre la sua eroica composizione “La Marcia di Radetzky, op. 228.” in onore del novello condottiero.

Fagioli in arte

Fagioli cremonesi nell’arte si potrebbe dichiarare, senza esagerare, sostenuti dai ritratti dei mangia fagioli di Vincenzo Campi e Annibale Carracci magari associati a quell’“ultima cena” del Campi in San Sigismondo in cui troneggia un trancio di formaggio nostrano.

Empatica è la rappresentazione del “Il Re Fagiolo” di Jacob Jordaens - 1638, in cui si raffigura il festival dei Tre Re, celebrato nelle Fiandre. Secondo tradizione chi trovava il fagiolo nascosto in una grande torta veniva dichiarato il fortunato “re dei fagioli”.

Gustose sono anche le immagini di Giovanni Tassoni nella Secchia rapita e precisi i resoconti del cronista Bartolomeo Paxi. Il Manzoni, pensando alle vicissitudini dei suoi eroi, richiedeva a tavola, quasi per scongiuro, i cornetti cremonesi altrimenti detti fagiolini.

Difficili tempi nostri che cambiano: come insegnante di Scienze, rigoroso amante delle incertezze della conoscenza, fui eletto mio malgrado supervisore della mensa scolastica, avrei dovuto valutare le diete proposte ai miei studenti, suggerire idee confortate da scienza, coscienza e conoscenza, avrei potuto immaginare rimandi d’arte.

Proposi di migliorare il menù a base di pastasciutta e sofficini magari con una calibrata dose di salutari... fagioli aggiunti a piccole scaglie di provolone cremonese come proposto da una mamma padana. Ciò per richiamare l’importanza del calcio, del colesterolo, vitamine, oligoelementi e proteine nobili, ma anche della tradizione nostrana, arte e musica in cucina, elementi primari per esigenti stomaci e menti infantili...

Fu rivolta di colleghi sapienti, genitori apprensivi, titolati seguaci di moderne diete alternative e forse dimentichi di valori patriottici nostrani. Paradossi alimentari: mostruosità di una scienza salutare assolutamente soggettiva.. nessuno chiese ai ragazzi un parere... curiosamente venne anche a me il dubbio, forse rigorosamente poco scientifico, sulla opportunità di proporre fagioli in mensa...

Tempi che cambiano, profumi di cucina, appetiti in musica.

Lenticchie a Cremona... immaginando Ugo

Parlare di lenticchie a Cremona significa parlare di Tognazzi e del suo cotechino: la ricetta tradizionale richiede che, per prima cosa, si prepari il cotechino opportunamente punzecchiato, avvolgendolo nella carta-forno o nella cosiddetta "camicia" per evitare che una bollitura impetuosa possa determinare la rottura dell'involucro. Si attenda che giunga a bollore: la cottura avviene in circa tre ore.

Le lenticchie andranno precedentemente immerse ed ammolate in acqua fredda per almeno 12 ore, magari aggiungendo verdure profumate. Portare a bollore per circa un'ora scarsa. Scolare e insaporire in un tegame.

La minestra di Ugo con lenticchie è stata così riletta dal web da I Menù di Benedetta:

"Mettere a cuocere in una pentola, con acqua fredda, le lenticchie e la cipolla tritata. Salare e a metà cottura unire i broccoletti. Spezzettare gli spaghetti e farli cuocere nella pentola con le lenticchie. Servire con un goccio di olio".

Da Esaù che vendette il suo diritto di primogenitura per un piatto di lenticchie ai filosofi greci che per amore di sobrietà, facevano largo uso di lenticchie alla loro tavola ad Ateneo che ci racconta dei filosofi cinici al "banchetto delle lenticchie". Molti sono i racconti di antichi autori, come Epicarmo, affezionati al sacro ed umano legume.

Artemidoro le considerava annunciatrici di lutti e sventure. Petronio, medico rinascimentale le reputava cibo degli umili e morigerati. Luigi XIV le disprezzava e le aveva relegate a mangime per cavalli. Dumas nel 1873 ne parla come di un alimento scadente. Il Peri ci offre la sua ricetta cremonese della "*nadra cun lentecce*" con buona pace di Alexandre.

In tempi più complessi come i nostri la lenticchia diventa metafora di pensiero, di unione e prosperità ma anche di dolore. A Ventotene isola famosa per il Manifesto di Ventotene (progetto di Unità europea) nel 2022 alcune quinte dell'IIS Torriani di Cremona hanno aderito al progetto di rilettura dell'importante evento. Quasi a simbolo della ricorrenza "l'isola delle lenticchie" ha ripetuto il secolare rito che prevede che il raccolto dei piccoli e ovali semi sia accompagnato da un gruppo di musicisti popolari, tammorri (tamburi), organetti. Sciusci e Ciaramelle hanno allietato contadini veri e turisti nella giornata dei "Suoni della Terra".

Ho invidiato questi ragazzi, ho immaginato di essere con loro e con loro avrei scherzato ma anche discusso di chimica, di politica, di storia, ma anche di Tognazzi, di musica e di cucina.

Fave a Cremona

Si dice che a Cremona già nel 1375 i frati Umiliati, libera associazione di laici o penitenti senza regola né professione religiosa, colti nel simbolismo funerario, amanti di musica e cucina, coltivassero fave assieme a “ceci, meliga, lino, cicerchie e fagiuoli”, La tradizione è rimasta ben solida a Cremona se Zucchi, una nota ditta cremonese di prodotti alimentari, pubblica sul web una gustosa ricetta che faccio mia:

Trofie con pesto di fave:

Si inseriscano nel mixer fave con aglio, formaggio grattugiato, foglie di menta e un cubetto di ghiaccio. Si aggiunga olio di semi di vinacciolo a filo, durante l'azione del mixer a intermittenza, fino ad ottenere un composto cremoso e omogeneo, quindi si regoli di sale e pepe. Si tagli il guanciale a listarelle facendolo rosolare per pochi minuti in una padella antiaderente fino a renderlo croccante. Si trasferisca la pasta nei piatti, aggiungendo il guanciale fragrante, si completi con le fave intere tenute da parte e con un germoglio di menta.

I romani ai banchetti funebri mangiavano fave, sostenendo che nel baccello si trovassero le anime dei morti e che le loro lunghe radici unissero il mondo dei vivi con quello sotterraneo. Il rito pagano fu ripreso dai cristiani, che erano soliti consumare fave accanto alle tombe dei propri cari. Col tempo, rimase l'usanza di preparare per il giorno dei defunti zuppe e minestre di fave, alle quali spesso si aggiungevano pasta o gnocchetti (in Liguria detti trofie o pasta attorcigliata che secondo una colta interpretazione potrebbe derivare dal greco *trophe* che significa *nutrimento o trépho, volgere, torcere, attorcigliare*).

Fave metafora di ricordi di persone scomparse ma ancora vive attorno alla tavola, di tombolate in giornate piovose in cui questi turgidi segnapunti diventavano essenziali, di piccioni presi (e... mai accaduto per due) con una sola fava, di giudizi per niente spregiati sulle proprietà del legume spiritualmente aereo...fagiche; forse per questo Pitagora consigliava di astenersi dal mangiare fave nel percorso filosofico di purificazione dello spirito.

Immaginai fave e fagioli nati per la didattica: Manuela Brusoni (Associate Professor of Practice presso SDA Bocconi School) mi venne in aiuto con la metafora dei 2000 fagioli:

“Quando ho iniziato a studiare violoncello, il mio maestro, tra le prime cose, mi ha detto: «Prendi un bel sacchetto di stoffa e metti dentro 2.000 fagioli secchi. Tutte le volte che avrai difficoltà a eseguire un passaggio, prendi il tuo sacchetto di fagioli e fai così: tira fuori un fagiolo e suona il passaggio, poi tira fuori un altro fagiolo e ripeti il passaggio, poi tira fuori il terzo fagiolo, e rifai di nuovo, e continua. Quando i fagioli saranno finiti, vedrai che il passaggio ti verrà!». Immaginai il sorriso colto del m° Pugliese, mio insegnante di violoncello, che già per metafora aveva tentato di adattare alle mie faticose esperienze musicali problematici apprendimenti, infantili giochi cerebrali a cavallo del rigo, originali fanciulleschi imbelletti.

Ceci

Ceci, buoni per condire, unire guazzabugli di sapori ed umanità. Il poeta Orazio nel I secolo a.C. in una delle sue satire immagina dopo una passeggiata

serale al Foro, la cena perfetta con un un piatto di ceci, porri e lagana – *“inde domum me ad porri et ciceris refero laganique catinum”*.

A forma di cece era la verruca che mostrava il volto di Cicerone, ceccio dalle virtù afrodisiache che ritroviamo in Plinio il Vecchio e nel *Satyricon* di Petronio; ceci venduti bolliti agli angoli delle strade nei racconti dello stesso Plinio e negli Epigrammi musicali del poeta Marziale.

“Giravano nelle osterie i venditori di ceci, di castagne calde, di lupini, di “gallette” con la “cavagna” al braccio, il misurino per la vendita”, scandiva il 10 dicembre 1984 l’architetto Luigi Priori (Gino per gli amici) in una conversazione al Rotary cremonese su “Ricordo di vecchie osterie” riportata da Mario Silla nel suo *CremonaSera*.

In “Uomini e cose della vecchia ed antica Cremona” Ugo Galazzini narra di questi personaggi: “...ve ne era uno che, con l’aiuto del Patronato, era riuscito ad entrare in possesso di un attrezzo indispensabile per il suo piccolo commercio di venditore di ceci e di castagne bollite nelle osterie... era riuscito a trovare i denari per l’acquisto di un recipiente a caldaia da portarsi sotto il braccio, con qualche bracia accesa nel sottofondo per mantenerne caldo il contenuto.”

Erano il Cireneo o il Brustuloon che spesso in Piazza Piccola o ai giardinetti nei pressi della sosta delle “automobiline” offrivano ceci bolliti e caldarroste in inverno e parigine in estate ‘ rinnovando una tradizione certamente secolare.

Passarono in fretta dal centro storico nel 1988 i due amici e colleghi Mario Maggi e Carlo Pizzamiglio, a fianco all’edicola della Piniin, avvertirono amabili profumi di ceci e musicali caldarroste mentre discutevano della loro importante apparizione sul *Journal of the Violin Society of America* che li indicava come docenti alla Scuola Internazionale di Liuteria di Cremona.

La nonna, sempre lei cultrice di antiche ricette casalinghe, aveva preparato per loro la sua irripetibile ricetta di minestra di pasta e ceci con zucca e porro.

Aveva preparato gli ingredienti: zucca pulita, lavata e tagliata a tocchetti, sedano, porro, sale q.b., alloro.

Elaborato l’insieme aveva messo a cuocere a fuoco lento ed, a cottura avvenuta, frullato ottenendone una crema a cui aveva aggiunto ceci già ammolati e cotti dal giorno prima e pasta piccola adatta a zuppe.

Quel giorno si parlò di violini, casse armoniche e di zucche, di scuola, di musica e di ceci. Un amabile guazzabuglio!

Piselli

“E una fiaba sui piselli?” mi chiesero i nipotini... pensai subito alla principessa sul pisello ma ebbi dubbi su come raccontarla. Usare la forza della fantasia propria della narrazione nella fiabe o l’efficacia della descrizione della realtà come nelle favole ricche di principi etici e giudizievole norme di comportamento?.

La storia dimostra come possano esistere persone sensibilissime nell’affrontare prove e momenti di vita anche apparentemente semplici oppure al contrario individui con atteggiamenti altezzosi e snob tali da non sopportare esperienze anche banali.

Pensai alle mie esperienze scolastiche sia come studente, sia come insegnante... apprendere, imparare, educare, insegnare, discutere, rifiutare, acconsentire, accettare...?

Per una vita ho affrontato e mi sono confrontato con il mio prossimo, ho giudicato per fiaba e per favola.

Passeggiando per Cremona, la mia città, mi soffermo a guardare i volti dei miei concittadini, brava gente, eppure chissà quale sarebbe la reazione se si facesse loro provare una pila di materassi sopra ad un crudele minuscolo pisello.

10. *I legumi nella poesia*

La morte di Bertoldo

I fagioli sono sempre stati considerati cibo grossolano e rustico. Adatti ai villani e banditi dalle cucine regali. Ce lo conferma il bolognese Giulio Cesare Croce (1550-1609) nella celebre storia che dedicò a Bertoldo il quale, portato alla corte del re Alboino, che si divertiva per le facezie e per l'arguzia del rozzo contadino, fu costretto a vivere nella sua reggia di Verona. Qui si ammalò per le pietanze ricche e raffinate che gli venivano offerte. I medici, *non conoscendo la sua complessione, gli facevano i rimedi che si fanno alli gentiluomini e cavalieri di corte*, mentre egli, *che conosceva la sua natura, inutilmente* reclamava il cibo cui era abituato, non lo ottenne e ne morì. L'epitaffio posto sulla sua tomba così racconta:

In questa tomba tenebrosa e oscura
giace un villan di sì difforme aspetto
che più d'orso che d'uomo avea figura,
ma di tant'alto e nobile intelletto
che stupir fece il mondo e la natura,
mentr'egli visse, e fu Bertoldo detto.
Fu grato al re, morì con aspri duoli
per non poter mangiare rape e fagioli.

Minestra di fagioli alla toscana

di Giuseppe Lipparini

Era stato chiesto all'autore, critico letterario, poeta e scrittore bolognese (1877- 1951) di scrivere una ricetta "del cuore". La richiesta gli giunge mentre è in vacanza in Toscana e per questo sceglie una ricetta di quella terra che sa ottenere "un piatto delizioso, di una purezza quasi trascendentale, da una materia vile o tale ritenuta dal volgo".

Minestra di fagioli alla toscana:
suoni a stormo per te ogni campana!
Prendi, per sei, quattr'etti di fagioli
bianchi, di quelli che laggiù coltiva
Pietro nell'orto pensile sul fiume.
Falli bollire in acqua chiara molto,
salata quanto occorre e nulla più.
Poscia decanta la broda leggera,
che limpida sarà, bionda, odorosa.
Or prendi una cipolla e una carota,
tritrate a pezzi, non però minuscoli:
pesta molto prezzemolo, e del sedano
metti l'odore, ché ti basterà.

Una teglia di carne al fuoco poni,
con entro il pesto e assai olio d'oliva
(schietto di quello che ti frange in casa
la reggitora al margine dei colli,
e tutt'intorno è l'uliveto sacro);
aggiungerai, se credi, un po' di burro,
e sale, e pepe bianco: e a fuoco lento
farai adagio arrosolare il tutto.
Allora versa pomodoro sciolto
Ed un cucchiaino dell'aulente brodo;
mescola piano, fin che si rassodi:
mezz'ora penso che ti basterà.
Or passa il tutto dal coletto al brodo;
e quando bolle, versaci i quadretti
di pasta all'uovo, che la tua massaia
avrà già stesa a suon di mattarello.
Serberai i fagioli per contorno,
e chi ne vuole ce li verserà.
Poscia mangia con gioia, e Iddio ti salvi.

Nuèember

Pierluigi Lanzoni (1943-1998), tra i fondatori di El Zàch, è stato prolifico autore di poesie in dialetto relative a Cremona e alle sue tradizioni, al Po e al territorio circostante.

Stagiòn de cùdeghe, stagiòn de fazuliin,
de màs de grizantémi e usèt de mòort;
cui prim frèt, l'aria de 'n viuliin
la cùr sò per en céel bàs e smòort.

La gèent la va,
scùra in fàcia,
scùra in di vestiit;
la gèent la và...
La và a pregàa
per quèi che gh'è partiit.
Pòca l'alegrìa,
tanti i lagrimòon:
j è i dé de l'àn
de fàa sfugàa i magòon.

Stagiòn de caldaròst e fòje mòrte,
de nébie spèse, d'aaqua a töt andàa.
Finiida la tristésa, géent, verii le porte...!
L'estàat de San Martéen l'è adrée a rivàa.
Cremona, 10- XII - 1966

NOVEMBRE. Stagione di cotiche, stagione di fagiolini, / di mazzi di crisantemi e ossetti dei morti; / coi primi freddi, il suono di un violino / si alza in un cielo basso e pallido. // La gente va, / scura in viso, / scura nell'abbigliamento; / la gente va... / Va a pregare / per tutti quelli che se ne sono andati. / Poca l'allegria, / tanti i lacrimoni: / sono i

giorni dell'anno / per sfogare i dispiaceri. // Stagione di caldarroste e foglie morte, / di nebbie fitte, di pioggia continua. / Finita la tristezza, gente, aprite le porte...! / L'estate di San Martino sta arrivando.

Trascrizione di Agostino Melega

'L üültim de 'l àn

Il maestro Giacinto Zanetti, appassionato studioso del dialetto cremonese, che ha scritto negli anni molte poesie in vernacolo, ricorda l'abitudine dei cremonesi, e non solo, di festeggiare la fine dell'anno con cotechino e lenticchie per assicurarsi un nuovo anno fortunato.

'L è cumpagnàat da na möcia de bòt
o da 'n quàal cùulp de pistòla o s'ciòp,
cuzé 'l üültim de 'l àn
el ne regàla quàazi sèemper en quàal dàn
e, per cùulpa de 'n quàal giòoch prüibiit
ghe và de més 'n ùc, na màan o 'n diit.
Ma sarè miia mèi fàa féesta
sèensa duì pèerder la téesta?

Fùm püür el senòn in famiilia
e tiirum el còl a na quàal búna butiilia;
tàstum na fèta de cudeghiin cun la lentécia
perché, de fùrtòna, en rivarà na sécia;
ndóma balàa, magàari a veliòon
e metuùmese vergùt de rùs che 'l pòorta bòn:
ma làsum stàa i fòoch artificiàai
per chèi che gh'è bòn de duperàai;
nuàalter vardùmei in de'l céel ilüminàat
che de mila culùur el s'è impisàat...

Taant 'l lüültim de 'l àn 'l è 'n ingranàc de 'l tèemp
che 'l cüünta per el pasàa de 'n quàal mumèent.
e àan' se tàanti i vùla per curiighe adrée
quàant i véen zó da la scalèta j è amò a pée
e se al dé dòpu i se vàarda in de 'l spec,
i pèensa miia che j è bèle... püsée véc!

L'ULTIMO DELL'ANNO. E' accompagnato da tanti botti / da qualche colpo di pistola o fucile, / così l'ultimo dell'anno / ci regala quasi sempre qualche danno / e, per colpa di qualche gioco proibito / ci va di mezzo un occhio, una mano o un dito. / Ma non sarebbe meglio fare festa / senza dover perdere la testa? // Facciamo pure il cenone in famiglia / e stappiamo qualche buona bottiglia; / assaggiamo una fetta di cotechino con la lenticchia / perché di fortuna ne arriverà molta. / Andiamo a ballare magari a un veglione / e mettiamoci qualcosa di rosso che porta bene: / ma lasciamo i fuochi artificiali / per tutti quelli che sanno usarli; / noi guardiamoli nel cielo illuminato / che di mille colori si è acceso. // Tanto l'ultimo dell'anno è un ingranaggio del tempo / che conta per il passare di qualche momento / e anche se tanti volano per rincorrerlo / quando scendono dalla scaletta sono ancora a piedi / e se il giorno dopo si guardano allo specchio, / non pensano che sono già... più vecchi!

I fasulin

Grazia Antonia Rossi è una insegnante cremonese, autrice di poesie dialettali, appassionata ricercatrice di storia delle tradizioni gastronomiche locali e studiosa del dialetto.

Atto Primo: Il viaggio
2 nuember, dè di mòort;
andàa in giùr per cimiteri
mèt tristesa e nustalgia;
per desmentegàa sta sòort,
e vel disi a unùur del veri,
resta numa l'ustariia.

Atto secondo: La sosta
Chel dè lè l'è tradisiòon
Che i regala i fasuliin
Chei de l'ucc, en bel bielòt,
cun le cudeghe e el pàan bòn,
se te paghet te el tòò viin;
n'ho beìit tri scalfaròt.

Atto terzo: Il ritorno
Turni a cà; so en pòò impirlèent;
se deseda la me duna
e succèed en quarantot:
"O che cioch ma che spavèent!"
"Sita lè, quacia, sta buna,
che l'è numa en sguasarot"

E tempèeste de 'ste sort
le finiis a pùus a l'ort.

I FAGIOLINI DELL'OCCHIO. Atto Primo: Il viaggio / 2 novembre, giorno dei morti; / visitare i cimiteri / mette tristezza e nostalgia; / per dimenticare questa sorte, / e ve lo dico a onor del vero, / non resta che recarsi all'osteria. // Atto secondo: La sosta / Quel giorno lì c'è una tradizione / Che (all'osteria) regalano i fagiolini / Quelli dall'occhio, una bella scodella, / con le cotiche e un buon pane, / se paghi tu il tuo vino; / ne ho bevuto tre bei bicchierotti. // Atto terzo: Il ritorno / Turno a casa; sono un po' euforico; / si sveglia mia moglie / e succede un quarantotto: / "O che fracasso ma che spavento!" / "Zitta lì, ferma, sta buona, / che è soltanto un rovescio di pioggia" // E tempeste di questa sorte / finiscono tutte alla toilette.

Grazia Antonia Rossi

Bibliografia

- CASTELVETRO GIACOMO, *Breve racconto di tutte le radici di tutte le erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano*, a cura di Emilio Faccioli, ed. Arcari, Mantova 1988
- CAZZANIGA ANTONIO, *Modi di dire cremonesi*, Cremona 1963
- Proverbi cremonesi di campagna e di città*, raccolti da Paolo Brianzi, Cremona 1964
- CROCE GIULIO CESARE, *Bertoldo e Bertoldino con l'aggiunta di Cacasenno*, a cura di A. Banchieri, ed. Feltrinelli, Milano 1965
- DENTI DI PIRAJNO ALBERTO, *Il gastronomo educato*, ed. Neri Pozza, Vicenza 1950
- Le tentazioni del gusto. Cucina antica: immagini e parole*, a cura di Carla Bertinelli Spotti, in: *Arte e gastronomia*, ed. Cremona Fiere, Cremona 2010
- Mangiarsi le parole. 101 ricette d'autore*, a cura di Luca Clerici, ed. Skira, Milano 2018
- MARENGHI GIOVANNI, *Il circondario di Cremona*, in: *Atti della Giunta per l'Inchiesta agraria*, Roma 1882
- MARINETTI-FILLIA, *La cucina futurista*, ed. Sonzogno, Milano 1932
- PERI ANGELO, *Vocabolario cremonese-italiano*, Cremona 1847
- SONSIS GIUSEPPE, *Risposte ai quesiti dati dalla Prefettura del Dipartimento dell'Alto Po*, Cremona 1807
- TASSANI ALESSANDRO, *Saggio di topografia statistico-medica della provincia di Cremona*, Milano 1847

Ricettari cremonesi

- La cuoca cremonese, almanacco per l'anno 1794*, ed. facsimilare, a cura di Carla Bertinelli Spotti
- Manuale di 150 ricette di cucina di guerra*, Cremona 1916
- La cucina scacciacrisi*, a cura di Ambrogio Saronni, Cremona Fiere 2006
- Ricette di osterie della Lombardia. Cremona e il suo territorio*, a cura di Marino Marini, ed. Slow Food, Bra (CN) 1998
- SARONNI AMBROGIO, *Le ricette della tradizione*, da *I Cremonesi a tavola*, ed. Cremonabooks, Cremona 2005
- SARONNI AMBROGIO, *Quadri e colori. Ricette colorate*, Cremona Fiere 2010