

## **La Panzanella: La ricetta, ma soprattutto ... gli ingredienti**

Sembra una cosa semplice ... sì, scrivere la ricetta della panzanella sembra una cosa semplice e invece ... più ci si pensa e più ci si accorge che non solo non è semplice, ma è addirittura impossibile. È impossibile, perché di ricette ne esistono a migliaia e ciascuna di esse si può fregiare, a buon diritto, di essere la ricetta della panzanella. Questo perché si tratta di un piatto popolare, tramandato per tradizione di madre in figlia e che, sempre, è stato condizionato dal contesto ambientale, sia per quanto riguarda la reperibilità degli ingredienti, sia per quanto riguarda i gusti e le tradizioni.

La cultura gastronomica moderna poi si è sovrapposta a questa grande cultura popolare riproponendo frettolosamente i contenuti di una tradizione antica, dopo averne estrapolato con violenza e approssimazione metodiche e contenuti. Per questo oggi su tutti i libri di cucina, si trova la ricetta della famosa panzanella. In genere l'estensore dice che è un piatto semplice e veloce da preparare e comincia ad elencare gli ingredienti che consiglia di riunire in un unico contenitore e di mescolarli. In genere l'esposizione si conclude con una sentenza del tipo "è un'insalata fresca e appetitosa".

Per chi come noi ha conosciuto la panzanella tra le cose di casa, tra le tradizioni di un popolo, tra gli affetti di famiglia, questo giudizio è un po' misero e davvero non rende giustizia.

Prima di tutto nessuno si sarebbe mai sognato, all'epoca delle nostre mamme, di consultare un ricettario per fare la panzanella; tutti la sapevano fare con le poche cose che avevano a disposizione, senza uscire di casa, senza andare al supermercato, anche perché non c'era.

Ma quali erano i semplici ingredienti necessari? Pochi, assolutamente pochi, alcuni obbligatori, alcuni opzionali. Fra gli ingredienti obbligatori c'era sicuramente il pane. La panzanella è una pietanza a base di pane. Abbiamo sempre detto

che la cucina toscana è una cucina di pane e quindi il pane non poteva mancare in uno dei piatti più tipici della nostra regione. Sì, ma quale pane? Questa è davvero una bella domanda, che necessita, purtroppo, di una risposta molto articolata. Una volta il pane era il pane, non c'era un pane diverso; quello che era in casa era "il pane". Era pane fatto in casa nel forno rustico scaldato con la legna e lievitato "naturalmente" con il lievito madre. La farina era farina integrale, spesso tanto integrale, che il pane non era nemmeno bianco, ma un po' "bigio", però era profumatissimo. Il pane poi che si adoperava per la panzanella era pane duro, a volte anche ritagli e avanzi, perché il pane non si poteva gettare; era peccato mortale. Oggi, è inutile piangere, quel pane lì non c'è più e allora ... bisogna arrangiarsi con quel pane a lievitazione naturale che si trova, a volte, nei grandi supermercati e non dai panettieri che vendono solo pane lievitato con lievito di birra, attendere qualche giorno che indurisca e poi ... non è la stessa cosa, ma si può provare. Se ne tagliano un po' di fette abbastanza alte e si mettono a bagno nell'acqua fresca del pozzo.

Un altro ingrediente obbligatorio è la cipolla o meglio le cipolle. Le cipolle devono essere rosse, fresche, nel senso che non siano di quelle secche dell'anno prima. Le cipolle vanno sbucciate, poi si fa un taglio a croce sulla testa e si mettono anche loro nell'acqua.

Anche i pomodori ormai sono obbligatori; abbiamo detto ormai, perché prima che venisse scoperta l'America e arrivassero i pomodori, in Toscana si mangiava già la panzanella. I pomodori devono essere abbastanza maturi, ma sempre sodi e di buccia fine. Anche il basilico è obbligatorio. Ce ne vuole un bel ciuffo.

Sempre obbligatori i condimenti consueti sale e pepe, olio del migliore e aceto. L'aceto deve essere di vino rosso, possibilmente fatto in casa e molto vecchio, ma deve essere forte, perché

---

ne basta poco.

Fra gli ingredienti opzionali, ma di diritto bisogna mettere il cetriolo o meglio il treciolo, come lo chiamavano i nostri vecchi. Il cetriolo più che un ingrediente opzionale rappresenta per la panzanella quasi un confine geografico e politico, che testimonia in qualche modo ancora, dopo tanti secoli, la rivalità tra Siena e Firenze. I fiorentini mangiano la panzanella con il cetriolo, mentre i senesi, nonostante che abbiano dovuto soccombere e sottomettersi alla signoria fiorentina, almeno per quanto riguarda la panzanella, non ne vogliono sapere e il cetriolo non ce lo mettono. La voglia di affermare la propria identità si esplica anche nelle piccole cose.

Noi invece, che forse siamo stati inglobati nel granducato in maniera più soft, ci siamo adeguati e concepiamo la panzanella solo con il cetriolo, anzi, con tanto cetriolo.

Purtroppo in questi ultimi anni il cetriolo è al centro di una specie di catastrofe genetica. Pare infatti (lo dice Renzo Palagini, ortolano da sempre) che siano sempre più rari e vadano di fatto scomparendo i cetrioli nostrali, quelli toscani corti e tozzi di colore verde scuro opaco, saporitissimi; non si trovano più i semi. Sono stati soppiantati da una insipida quanto invadente varietà, (proveniente dall'Olanda?) di cetrioli lunghi come spade e molto più sottili di colore verde lucido, ma che non sanno proprio di niente. Purtroppo è vero, fateci caso, quelli nostrali non si trovano più. Crediamo però che bisogna fare qualche cosa, in nome della panzanella e della bio diversità.

Altri ingredienti opzionali, ma di scarso rilievo e, di fatto, del tutto trascurabili possono essere, un po' di sedano, ma è meglio di no, e delle foglioline di rucola, magari al posto dei pomodori per una panzanella "precolombiana". Altri ingredienti, oltre a quelli citati, non sono ammessi, anche se siamo a conoscenza di pseudo panzanelle con aggiunte di finocchio, peperoni, capperi e acciughe, uova sode, tonno ecc. ecc.; ma queste cose non ci riguardano; sono esercizi da prestigiatore, che forse hanno solo il nobile scopo di svuotare i frigoriferi.

Come abbiamo già detto, una vera e propria ricetta standardizzata della panzanella non esiste. La panzanella è un percorso da compiere e un'esperienza da fare. È un po' come quella

via Francigena, che attraversava nel medio evo i nostri borghi; non era una strada nel senso fisico del termine come lo erano le vie consolari romane, ma era un percorso da compiere che dava importanza al punto di partenza e al punto di arrivo e anche a tanti punti intermedi, ma non era necessario che, per raggiungere le varie mete, sempre si utilizzasse lo stesso itinerario. La panzanella è così, ogni massaia ha i suoi segreti, ognuna ha i suoi trucchi, ma la sostanza è quella: si può anche deviare, ma a Roma, in qualche modo, bisogna arrivarci.

E allora, per finire questo lungo discorso, proviamo a dare, se non la ricetta, almeno delle indicazioni, che però non vogliono essere verità assoluta, ma solo semplici consigli, che derivano tutti un po' dall'esperienza e un po' dal gusto personale, ma che in nessun modo potranno essere completamente esaustivi.

*Intanto è fondamentale come si tratta il pane. Dopo averlo bagnato, fetta per fetta si prende fra le mani e si comincia a sbriciolarlo su un colino sfregando una mano sull'altra con il gesto tipico della soddisfazione. Le briciole devono rimanere una staccata dall'altra. Questa è sicuramente l'operazione più difficile, ma da questo dipende anche buona parte della riuscita. A volte aiuta asciugare il pane sbriciolato delicatamente con un canovaccio. Dopo il trattamento si pone il pane nella "zanella" di coccio e si aggiungono le cipolle a fettine, i pomodori a pezzetti, i cetrioli a pezzetti (per chi si sente fiorentino), il ciuffo di basilico dopo averlo lavato e strizzato in modo da spremere il succo dalle foglie; si condisce con sale (poco sale perché i profumi sono delicati e anche perché nel medio evo il sale era carissimo e per questo se ne usava poco; una panzanella molto saporita sarebbe quindi anche un falso storico), con un po' di pepe, ma con un bel po' d'olio buono. Si mescola tutto insieme e si aspetta almeno un paio d'ore che i profumi si amalgamino, tenendo il nostro contenitore in un luogo fresco, ma non freddo. Prima di servire la nostra panzanella è bene togliere il ciuffo di basilico che ormai avrà ceduto al pane il suo profumo e bisogna aggiungere, ma si può fare anche individualmente, ciascuno nel proprio patto, quel po' di aceto che darà alla nostra preparazione il giusto e personale vigore. Si mangia con il cucchiaino e, volendo, ci si beve un po' di vino rosso giovane, molto giovane; ma bisogna stare attenti, perché se si è abbondato con l'aceto è meglio bere acqua fresca, è sicuramente più adatta alla panzanella.*

PITINGHI