

Il pane di Toscana

*Tu proverai sì come sa di sale
lo pane altrui, e come è duro calle
lo scendere e 'l salir per l'altrui scale.
(Dante Divina Commedia Paradiso XVII 58-60)*

Il pane toscano è fatto solo di terra (grano), acqua e fuoco. È fatto dei tre elementi costitutivi del mondo, è l'essenza della vita.

Nel pane toscano non c'è neppure il sale.

Dante nei suoi versi vuol raggiungere sicuramente un significato figurato, ma sono veri anche ad una lettura semplicisticamente letterale, perché solo il pane degli altri, dei non toscani, sa di sale.

Però il Pane Toscano, semplice ed essenziale, oggi non esiste più. Non esiste più, perché non c'è più la cultura che stava alla base della sua ragion d'essere, perché non è più possibile approvvigionare gli ingredienti, perché la moderna organizzazione commerciale non trova conveniente produrlo.

Il pane toscano era tipico di una cultura ormai scomparsa, di quella società di tipo mezzadrile, che dal medioevo è stata la base del vivere e dell'esistere in Toscana. In ogni casa di contadini si produceva in proprio il pane necessario al sostentamento della famiglia. Era un'operazione periodica (ogni otto giorni), che utilizzava il grano prodotto dal podere. Ogni volta che si faceva il pane si utilizzava farina fresca, macinata da poco. Quella farina era quindi una farina molto grezza, ma integrale: ai componenti del grano non era stato tolto niente. Oggi le nostre farine sono molto raffinate e, per motivi di conservazione, ma anche di lucro, sono state private, oltre che della crusca, anche di una parte del contenuto proteico e, soprattutto, proprio degli oli essenziali, pieni di vitamine, contenuti nel germe di grano.

Il pane toscano aveva un processo di lievitazione naturale; un processo lento e delicato, la cui buona riuscita dipendeva da

molte variabili, ma soprattutto dall'esperienza e dall'abilità di chi lo metteva in pratica. Si trattava di conservare ad ogni impasto un panetto di pasta lievitata, che sarebbe stata la madre per l'impasto successivo. Oggi i tempi devono essere rapidi e i risultati certi; per questo la produzione industriale non può utilizzare il metodo naturale, ma deve ricorrere a lieviti commerciali selezionati e dagli effetti standardizzati (lievito di birra).

Il fuoco era vero fuoco, fatto di sterpi, di fascine, di potature; era un fuoco che riportava nel pane i profumi della terra, di quella terra di origine, dove veniva prodotto.

Detto questo si capisce che, se non si possono più reperire le farine adatte, se non siamo più in grado di fare il pane con la lievitazione naturale, se si cuoce il pane con metodiche diverse, non è neppure più possibile pensare di poter produrre con la stessa qualità il pane tradizionale, quello che si chiama "Pane Toscano".

Tanto è vero che in commercio si trovano mille varietà di pane che gli assomigliano e a cui sono stati affibbiati i nomi più strani: pane fatto male, pane del contadino, pane strascicato, pane casalingo, ecc. ecc., con il risultato tragico che, purtroppo, il vero Pane Toscano non esiste più. La cucina tradizionale toscana è una cucina talmente semplice, talmente rapida, che a volte è difficile anche parlare di metodiche e di ricette. I toscani mangiano le cose buone prodotte dalla loro terra, molto spesso così come sono (pensiamo al pinzimonio), senza grandi processi di trasformazione, ma solo con semplici processi di rapida cottura (pensiamo alla bistecca), quando non è possibile consumarle crude. È difficile quindi parlare di cucina toscana, nel senso classico di attenta manipolazione, con il quale se ne parla per i piatti di altre cucine regionali.

Nella cucina toscana e nell'economia familiare, fino a poche decine di anni fa, il pane era il cibo

per antonomasia, tanto è vero che spesso si dice pane per significare sostentamento in generale. Per es. “guadagnarsi il pane” per “guadagnarsi da vivere”. E quindi, proprio perché ogni podere produceva una certa quantità di frumento, con il quale si faceva il pane, la maggioranza delle preparazioni per il consumo normale e quotidiano erano a base di pane. Nell’economia mezzadrile la circolazione di denaro era scarsa e difficilmente veniva utilizzato per acquistare cose da mangiare; si mangiava solo ciò che si produceva e, in Toscana, in ogni casa di contadino, se si escludono le zone di montagna, si produceva sempre grano per i consumi della famiglia.

In questa cucina fatta di cose buone, praticamente già pronte, il pane è un ingrediente fondamentale e spesso non è solo un ingrediente, ma è anche un supporto, è anche il piatto sul quale si mangia e che poi si mangia. Pensiamo a tutti i crostini tipici della nostra regione, ai crostoni, alle fette, alla fettunta, al pane strusciato con il pomodoro.

E forse è proprio per questo che il pane toscano non è salato, perché in queste preparazioni è quasi un supporto che serve a dare consistenza al piatto, ma che mai ne deve prevaricare il sapore. Queste preparazioni infatti sono sempre costituite da due elementi: il pane e il “companatico”, ovvero ciò che si mangia con il pane; la differenza tra pane e companatico è che il pane è sempre presente mentre è solo il companatico che caratterizza il pasto. I contadini conservavano molte delle loro provviste sotto sale (per es. la carne di maiale); il prosciutto toscano era conservato sotto sale e rimaneva salato anche quando si mangiava ed era giusto e necessario quindi accompagnarlo con un pane completamente sciocco, in modo da equilibrare poi il sapore complessivo.

Il forno per cuocere il pane si accendeva in genere “ogni otto giorni” o anche di più, perché era un’operazione che richiedeva molto impegno, tempo e impiego di risorse (legna). Il pane non si mangiava quindi “fresco”, appena sfornato. Era, però, un pane a lievitazione naturale e quindi si manteneva morbido e mangiabile anche per dieci giorni. Se avanzava, non si gettava (era peccato), ma si utilizzava nella preparazione di zuppe e minestre. Di queste preparazioni se ne possono citare a

decine e per ognuna di queste esistono decine di varianti (Acquacotta, Minestra di cavolo, Ribollita, Pancotto, Pappa col pomodoro, Panzanella, Carabaccia, Zuppa di porri, Zuppa Lombarda ...). Due preparazioni, però, sono state fondamentali per la sopravvivenza dei nostri nonni e bisnonni. La minestra di pane e la panzanella. Una preparazione invernale ed una estiva. Due modi di adattare la cucina alle poche cose che si potevano avere a disposizione. Contrariamente a quanto si può pensare questi due piatti si mangiavano spesso al mattino, prima di andare nei campi, prima di affrontare una dura giornata di lavoro. Nella preparazione invernale, la minestra di cavolo, erano presenti sempre i fagioli con le loro proteine in modo da completare l’apporto di carboidrati del pane. I grassi erano praticamente assenti se si esclude il fatto che nel brodo spesso si facevano bollire le cotenne tolte dai salumi e l’osso del prosciutto, che prendeva il nome strano, ma efficace di “conditio”.

Quasi sempre il pasto era composto di un’unica portata e quindi il problema del secondo non si poneva quasi mai, ma nelle rare volte, in cui si poteva pensare ad un coniglio in umido o anche a un più vile piatto di chioccioline, con il sughetto ci si mangiava talmente tanto pane, facendo scarpetta, che anche il secondo diventava un piatto a base di pane. Spesso si facevano polpette e polpettoni dove insieme alle patate si aggiungeva, per “fare comparita”, anche molta mollica di pane.

Ci sono anche dolci a base di pane o di pasta di pane. I più tipici erano quelli che a volte si facevano dopo che si era cotto il pane nel forno ancora caldo con la pasta di pane ingentilita con un po’ di olio, sulla quale si aggiungeva solo zucchero, oppure nella stagione adatta i chicchi dell’uva nera, quella da vino per fare la famosa schiacciata con l’uva.

Ma il dolce più buono che mai sia stato inventato è quello che da ragazzi ci davano per merenda: “Pane zucchero e vino”. Si può fare anche oggi. Piacerà anche oggi ai ragazzi d’oggi. La ricetta ammesso, che ce ne sia bisogno, è semplicissima: “Si bagna una fetta di pane con un po’ di vino rosso su entrambi i lati, si mette un po’ di zucchero e si mangia”

Proviamo...!

PITINGHI