

Dai Contadini al Sugo Finto

Non molti decenni fa, dappertutto, e quindi anche in Toscana, il cibo a disposizione delle famiglie della gente comune era scarso. Spesso si soffriva la fame e mettere insieme il pranzo con la cena era un problema e anche nelle famiglie dei contadini, che, contrariamente a quanto superficialmente a volte si pensa, non erano quelle che stavano peggio. Nelle famiglie dei contadini (i mezzadri) infatti non si scialava, ma si mangiava. Per poter essere mezzadri bisognava essere una famiglia numerosa, bisognava avere molte braccia giovani e forti; come si sa la famiglia mezzadrile obbediva a rigide regole sociali, che non potevano essere disattese, pena la disdetta, ovvero la perdita del podere.

In condizioni più misere dei contadini vivevano comunque coloro, che, non essendo organizzati in una famiglia numerosa, non potevano aspirare alla conduzione di un podere: erano gli operai e i braccianti, che facevano lavori saltuari o per le fattorie oppure anche per gli stessi contadini, erano poi anche i piccoli artigiani, fabbri e falegnami, che vivevano spesso di espedienti nei borghi delle fattorie, erano a volte anche donne sole, vedove con figli, che, quando potevano andavano a servizio, o lavoravano nei campi, ricevendo compensi in natura.

In un contesto del genere si capisce come il cibo necessario per vivere, non fosse tanto uno fra i problemi, ma spesso costituisse davvero per molti “il problema” da risolvere ogni giorno spesso anche con invenzione e fantasia. Nell’economia dell’organizzazione contadina, dove tutto era programmato e codificato, era demandato alla massaia il compito di provvedere al sostentamento dei membri della famiglia. Mangiare a sufficienza era necessario per queste persone, che svolgevano un lavoro duro e faticoso e che rappresentavano il motore dell’azienda, senza il quale tutto sarebbe andato a rotoli.

Naturalmente la massaia stava attenta anche a

non scialare: si mangiava il giusto e non di più. La dispensa era sempre chiusa a chiave, per evitare tentazioni, e la chiave era riposta nella tasca del suo grembiule. Si mangiava tutti insieme all’ora stabilita e solo quello che c’era; per nessuno c’erano piatti speciali o aggiunte. I cibi erano soprattutto quelli prodotti nel podere e utilizzati con parsimonia; non si comprava quasi niente “a bottega”, perché la bottega spesso era lontana e poi anche perché la circolazione del denaro era quasi inesistente. I pochi soldi maneggiati nella famiglia contadina erano quelli destinati ad acquistare il sale e i fiammiferi all’appaltino, dove a volte ci scappava anche qualche mezzo sigaro per il capoccio e poi c’erano i soldi per i corredi delle figlie femmine; le figlie erano destinate a sposarsi e a lasciare la casa paterna per andare in un’altra casa di contadini e dovevano portare con sé il baule con il corredo. Le madri iniziavano a fare il corredo alle figlie quando erano ancora bambine, utilizzando i pochi spiccioli ricavati dalla vendita di polli e uova; il pollaio infatti era gestito dalle donne, proprio con questo scopo.

Da quanto si è detto è quindi chiaro, che nelle famiglie dei mezzadri, non si soffriva la fame, ma la disponibilità di cibo era controllata, razionalizzata, ed utilizzata completamente, senza che ci potesse essere il minimo spreco. L’elemento essenziale della dieta era il pane. Il famoso pane toscano, quello che si faceva una volta la settimana, quando andava bene, o anche più di rado quando andava peggio.

Ogni podere produceva grano, in ogni podere di pianura o di collina ci dovevano essere appezzamenti di terreno seminativo, in grado di produrre almeno il doppio del grano necessario al sostentamento della famiglia del mezzadro. Ne occorreva il doppio, perché, nel regime “a mezzadria” il raccolto veniva diviso a metà tra il proprietario del terreno e il contadino. Il grano si metteva nei sacchi e veniva conservato per tutto l’anno fino al

nuovo raccolto.

Quando ce n'era bisogno si andava al mulino e se ne faceva macinare una certa quantità in modo da avere la farina necessaria per fare il pane. Non era possibile con le tecnologie dell'epoca pensare di macinare tutto il grano e conservare la farina, perché la farina integrale, che conteneva ancora gli oli essenziali del germe di grano, sarebbe irrancidita e "andata a male". Per questo si conservava il grano in chicchi e ogni volta se ne macinava una piccola quantità. La farina che si portava a casa dal mulino era "farina integrale" e per fare il pane si doveva stacciare, ovvero si dovevano togliere le parti più grosse, costituite dalla semola e dal semolino.

I vecchi dicevano che lo staccio, più grosso o più fine, si sceglieva in base alla fame: se c'era tanta fame lo staccio era più grossolano in modo che passasse più materia anche se di più bassa qualità, altrimenti si utilizzava lo staccio fine e il pane veniva bello bianco, ma quello era poco pane anche se era pane fine, da signori. Il pane si mangiava con tutto; niente si poteva mangiare senza pane, era quasi peccato; tanto è vero che tutto era "companatico" ovvero da mangiare con il pane. Addirittura si mangiava anche l'uva col pane.

E poi il pane serviva per mille piatti di cucina, era l'ingrediente fondamentale di quella che poi si è definita cucina tipica toscana, che, se ci si pensa bene, è una cucina di pane. Il pane nei crostini diventa anche il supporto del condimento, mentre è la base di mille zuppe, nonché il recettore dei sughi che vengono recuperati dai piatti inzuppandoci la mollica.

Da tutto questo si capisce che questa base, sempre fatta di pane, veniva condita e aromatizzata essenzialmente con altri prodotti di origine vegetale; anche i grassi, comunque necessari in tutte le diete avevano questa origine: si usava infatti, con parsimonia, l'olio d'oliva, anch'esso prodotto nel podere. Ma soprattutto erano i prodotti dell'orto che, dalla primavera all'autunno, variavano la dieta, mentre nell'inverno, per forza di cose, si dovevano utilizzare i prodotti diligentemente conservati nel granaio: i fagioli, i ceci, le patate, le cipolle vernine, i pomodori piombini attaccati alle travi in lunghe trecce.

Le proteine animali erano quasi assenti nella dieta del contadino: è vero che una volta l'anno si ammazzava il maiale. Quasi tutti allevavano un maiale. Lo tenevano in uno stalletto vicino a casa, oppure lo facevano pascolare, alla ricerca di ghiande, nel bosco vicino alla casa. Subito dopo Natale il maiale veniva sacrificato e con le sue carni la famiglia faceva la scorta di un po' di proteine animali che dovevano durare tutto l'anno; bisogna dire anche che non tutto rimaneva in casa perché, per i patti agrari, almeno uno dei due prosciutti andava alla fattoria.

I contadini quasi mai mangiavano carne bovina di vitello. Il macellaio, se c'era, era in paese e vi si rivolgevano solo di tanto in tanto per un po' di lesso per il brodo, se qualcuno di casa era malato.

Ma i buoi non si poteva nemmeno pensare di mangiarli; i buoi erano nella stalla, erano compagni di lavoro, erano persone di famiglia; non rientrava nei sentimenti del contadino poter pensare di cibarsi della carne di vitello. E allora ci piace pensare che anche il sugo finto, una ricetta toscana tradizionale, sia nato proprio in questo contesto, in questo ambiente dove tutto quello che si mangia ha origini vegetali e dove tutto, proprio per questo ha una dignità maggiore.

Il sugo finto è una specie di ragù, ma senza carne, fatto solo di verdure e di profumi; forse i contadini lo chiamavano finto, perché avevano un atteggiamento sottomesso rispetto ai padroni e alla ricchezza, ma dentro di sé sapevano che quello era davvero il sugo vero.

A questo punto è d'obbligo dare la ricetta del

Sugo Finto

Si fa esattamente come il sugo di carne, ma non si mette la carne. Si affetta sottile, a coltello, una bella cipolla e, a piccoli cubetti, un paio di carote e due costole di sedano; si mettono mescolati a rosolare nell'olio e quando la cipolla fa sentire il suo profumo si sfuma con vino bianco o rosso; evaporato il vino si aggiungono pomodori freschi spellati e spezzettati, oppure, se non è stagione, una cucchiata abbondante di concentrato di pomodoro disciolta nel brodo. Si aggiusta di sale e di pepe e si fa cuocere fino a quando non è ritirato e il sugo appare abbastanza denso. Con questo sugo si può condire una qualsiasi pasta; se si mette formaggio è meglio il pecorino.

PITINGHI