

C'era una volta...

ma c'è ancora: la Zuppa lucchese di magro®

Nella Lucchesia nei giorni “di magro” (tutti i venerdì), in ossequio ai precetti della Chiesa cattolica, ci si asteneva dalle carni e da ogni condimento di provenienza animale; i più ricchi avevano la possibilità di usare il pesce. I più poveri si arrangiavano.

Così era il momento dell'uso delle erbe, uno degli alimenti possibili era infatti costituito dalle zuppe, in particolare la *Zuppa lucchese di magro* (Autunno-Primavera). Si badi bene però che non era un piatto povero, messo in tavola pur di riempire lo stomaco, ma un'antica ricerca di armonia.

Se seguite questa storia vedrete che si cercava di accontentare anche il gusto e come! Cominciamo.

Uno dei protagonisti era il pane. Cerchiamo di immaginare la serie di profumi che si sentiva in quei sabati: nella madia si preparava l'impasto con farina di grano, intrisa nell'acqua e mescolata con il “lievito madre”. Si accendeva il forno ed ecco il profumo delle potature di viti e di olivo che andava a stuzzicare lo stomaco. Quando il forno era caldo al punto giusto, si procedeva ad infornare l'impasto già diviso in pezzi uguali, dopo aver spazzato il fondo con una crepitante scopa di bosso.

Nell'aria si spandeva il profumo irresistibile ed i bimbi (solo loro?) potevano gustare la focaccia infornata come “provatura” per testare il giusto punto di cottura dei pani. A cottura avvenuta, con la pala di legno si sfornavano i pani preparati per tutta la settimana.

Ecco che ora si può fare un piccolo passo indietro al venerdì: il pane avanzato della settimana era raffermo al punto giusto per costituire il primo ingrediente della *Zuppa lucchese di magro*.

Chi aveva l'esperienza necessaria provvedeva al resto. Il giovedì sera si mettevano in bagno i fagioli secchi (il “rosso lucchese”) e il venerdì mattina si provvedeva a metterli al fuoco in un capace recipiente nell'acqua stessa di ammollo. Si andava

nell'orto a recuperare le verdure, primo fra tutti il cavolo nero (della qualità "lucchese") le cui foglie venivano "sbrucate" a mano per eliminare i "costoli" più duri. Poi il tocco di classe: la ricerca delle erbe spontanee ("erbi" in linguaggio lucchese).

Gli erbi venivano raccolti facendo attenzione a bilanciare quelli dolci e amari, teneri e non, molti per dare consistenza al misto.

La storia qui si incrocia con il contenuto di questo libro: tutti gli erbi qui illustrati, assieme ad altri e alle piante aromatiche, erano e sono la base della *Zuppa lucchese di magro*.

Le verdure venivano lavate accuratamente e poi aggiunte al brodo dei fagioli precedentemente passati al colino; parecchi usavano far "morire" prima le verdure con una leggera cottura a parte.

Il pentolone cominciava allora una lenta bollitura di tre-quattro ore e solo all'ultimo si aggiungeva un "mazzetto" delle aromatiche (timo, santoreggia, finocchio ecc.) da togliere prima di passare alla preparazione finale. Inutile parlare dei profumi che accoglievano gli uomini rientrati per mangiare.

Entravano in gioco le zuppiere che venivano riempite a strati alternati di pane affettato sottile e il composto liquido. Quand'erano colme venivano coperte, lasciando che la zuppa, così ottenuta, divenisse un unicum tenuto caldo dal "coccio" dei recipienti.

E dopo? Lo lasciamo immaginare: un filo d'olio, un cucchiaino e... la bocca. E tutti mangiarono felici e contenti.

Da trent'anni il Gruppo ad interesse botanico "Armonia verde" ha condotto una ricerca accurata su questo piatto gastronomico, per mantenerne l'uso e per incoraggiare famiglie e ristoratori a prepararlo. A questo scopo ha istituito un'apposita *Accademia della Zuppa lucchese di magro*, che ha prodotto un "capitolato", registrato insieme al marchio, ad uso di chiunque ne segua le indicazioni.

DISCIPLINARE PER LA PREPARAZIONE DELLA

“Zuppa Lucchese di Magro”[®]

Rivalutare le proprie tradizioni per parteciparle agli altri.

INGREDIENTI *(Nella quantità e nella varietà sta il tocco e il gusto personale)*

- Cavolo nero (la Braschetta lucchese)
- Fagioli secchi (“scritti” lucchesi o, meglio, “rosso lucchese” o borlottino lucchese)
- Olio extra vergine di frantoio
- Pane “bianco” toscano con lievito madre, raffermo (cotto a legna)
- Erbe dell’ortolano (vedi elenco che segue)
- Erbi spontanei, i 50 del libro
- Erbe aromatiche per il “mazzetto” (vedi elenco che segue)

PROCEDIMENTO

- Lavare i fagioli e porli in ammollo una notte
- Raccogliere e pulire gli “erbi”
- Procurarsi le erbe dell’ortolano, primo fra tutti il cavolo nero (braschetta)
- Cuocere i fagioli nell’acqua stessa di ammollo
- Passarli al setaccio (togliendo così le bucce) tutti o lasciandone una parte interi
- aggiungere al pentolone le erbe e gli erbi, cominciando dai più coriacei
- *variante:* mettere le erbe e gli erbi in un altro pentolone a passire (al vapore della sua stessa acqua)
- unire il tutto in cottura lunga (minimo tre ore) a fuoco moderato
- aggiungere olio in cottura come ingrediente
- preparare a parte il “mazzetto” delle aromatiche
- unire al pentolone e lasciar cuocere solo per altri dieci minuti (per non disperdere gli aromi) e poi toglierlo
- a fuoco spento aggiungere il tocco personale: un “pestino” a piacere, che è la firma dell’autore
- preparare il pane a pezzetti o a fette sottili
- in capaci zuppiere alternare pane (ungerlo con olio) e composto di cottura
- coprire le zuppiere e lasciare che il pane si intrida bene
- servire con un filo d’olio DOC

ELENCO ERBE DELL’ORTOLANO

Cipolla, porro, sedano, carota, prezzemolo, zucca gialla ed eventualmente patate sfatte come addensante.

ELENCO DELLE ERBE PER IL “MAZZETTO” (da legare per poterlo estrarre)

Timo, santoreggia, salvia, alloro, maggiorana, poco rosmarino e finocchio secco.

INDICE
DELLE SPECIE ESPOSTE NEL LIBRO E RELATIVA PAGINA

***Alliaria officinalis* Andrz. - 01**

***Allium ampeloprasum* L. - 02**

***Allium vineale* L. - 03**

***Andryala integrifolia* L. - 04**

***Apium nodiflorum* (L.) Lag. - 05**

***Bellis perennis* L. - 06**

***Beta vulgaris* L.- 07**

***Borago officinalis* L.- 08**

***Bunias erucago* L. - 09**

***Calamintha nepeta* (L.) Savi - 10**

***Campanula rapunculus* L. - 11**

***Cardamine hirsuta* L. - 12**

***Chenopodium album* L. - 13**

***Cichorium intybus* L. - 14**

***Crepis biennis* L. - 15**

***Crepis leontodontoides* All.- 16**

***Crepis sp.* - 17**

***Crepis vesicaria* L. - 18**

***Daucus carota* L.- 19**

***Foeniculum vulgare* Miller - 20**

***Hyoseris radiata* L. - 22**

***Hypocoeris radicata* L. - 23**

***Knautia integrifolia* (L.) Bertol. - 24**

***Lamium purpureum* L.- 25**

<i>Lapsana communis</i> L.	- 26
<i>Leontodontuberosus</i> L.	- 27
<i>Lychnis flos-cuculi</i> L.	- 28
<i>Malva sylvestris</i> L.	- 29
<i>Oenanthepimpinelloides</i> L.	- 30
<i>Papaver rhoeas</i> L.	- 31
<i>Phyteuma ovatum</i> Honck.	- 32
<i>Picris echioides</i> L.	- 21
<i>Plantago coronopus</i> L.	- 33
<i>Plantago lanceolata</i> L.	- 34
<i>Plantago maior</i> L.	- 35
<i>Primula vulgaris</i> Hudson	- 36
<i>Raphanus raphanistrum</i> L.	- 37
<i>Reichardiapicroides</i> (L.) Rot	- 38
<i>Rumex acetosa</i> L.	- 39
<i>Rumex acetosella</i> L.	- 40
<i>Salvia verbenaca</i> L.	- 41
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	- 42
<i>Silene alba</i> (Miller) Krause	- 43
<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke	- 44
<i>Sonchus oleraceus</i> L.	- 45
<i>Taraxacum officinale</i> Weber	- 46
<i>Thimus serpyllum</i> L.	- 47
<i>Tordylium apulum</i> L.	- 48
<i>Urospermum dalechampii</i> (L.) Schmidt-B.	- 49
<i>Urtica dioica</i> L.	- 50