

## La versione toscana, la vecchia sagra e il "pane 'n fusso"

### Quell'omaggio ai Colli di Suso

Alla panzanella, per nove anni consecutivi, dal 2008 al 2016, è stato dedicata una Sagra. La organizzava l'Associazione culturale "La Compagnia" di Sezze e si svolgeva nel mese di luglio ai Colli di Suso, uno dei quartieri periferici della città, nello spazio dell'angolo di Via Sorana. A richiesta, la panzanella veniva arricchita anche con la cipolla e le

olive. E la cipolla, le olive e gli stessi pomodori erano il companatico de "lo pane 'n fusso" dei vecchi pastori dei Monti Lepini. In pratica, quel piatto era la versione "campagnola" della stessa panzanella. Se lo preparavano specialmente quando portavano le greggi ad abbeverare. Era un modo anche "dissetante" di consumare il pane raffermo. I pomodori venivano semplicemente lavati e lasciati a rinfrescare, mentre la cipolla, tagliata in quattro parti,

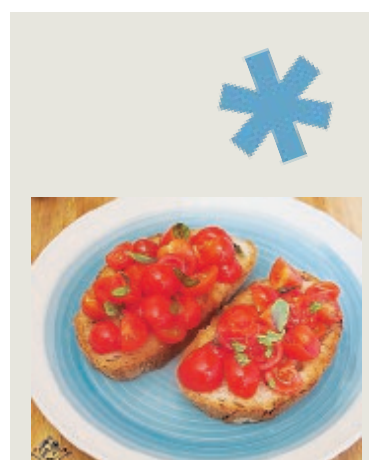
veniva immersa nell'acqua e lasciata ad addolcire insieme alle olive. Qualche pastore lo accompagnava, questo misero piatto, con le "alici al tacco". Che erano? Erano acciughe sottosale che lui prima sbatteva, due o tre volte, sui tacchi dei propri scarponi per cercare di dissalarle e poi le mangiava con tutto il sale che restava attaccato. Solo così riusciva a bere il vino che si portava, dentro il tascapane, dalla capanna dove viveva. Anche le

donne che una volta si recavano ai lavatoi pubblici a fare il bucato mangiavano "lo pane 'n fusso". Ora questo modo di consumare la pagnotta raffermo è scomparso. Tornando alla panzanella, se nelle trattorie di campagna dell'Agro Pontino è sparita dai menù, in Toscana è un punto fermo della ristorazione locale. La sua preparazione però è diversa da quella laziale. Ecco la ricetta: dopo aver messo in ammollo il pane per circa venti minuti, si strizza molto

bene e si sbriciola in un'insalatiera piuttosto capiente. Dopodiché, si aggiungono i pomodori tagliati a tocchetti non troppo grossi, le cipolle tritate, il tonno sfaldato, i capperi strizzati, il basilico e il peperoncino. Infine si condisce con abbondante olio extravergine d'oliva, sale e aceto. Prima di essere servita, viene messa in frigorifero per circa un'ora. I toscani usano anche accompagnarla con una frittata di tre uova.



La panzanella toscana è diversa da quella laziale: il pane in ammollo si sbriciola in un'insalatiera. Dopodiché si aggiungono i pomodori tagliati a tocchetti, le cipolle tritate e altri ingredienti



## Il tempo della panzanella ultimo piatto di recupero

**La storia** Nasce dall'usanza contadina di bagnare il pane raffermo e mescolarlo con verdure fresche: varia da regione a regione

La stagione della panzanella. È in questo periodo che tale umile e semplice piatto di recupero, tipico dell'Italia centrale, torna sulla tavola degli italiani. È nata dall'usanza contadina di bagnare il pane raffermo e mescolarlo con le verdure fresche, ma c'è chi sostiene che siano stati i pescatori a crearla: a bordo delle loro barche, ammolavano il pane con l'acqua del mare e lo consumavano velocemente con gli ortaggi che si portavano da casa. La sua preparazione varia da regione a regione, da paese a paese e addirittura da famiglia a famiglia. Ecco, gli ingredienti che in genere vengono usati: pomodori, basilico, olio extravergine d'oliva e sale. Nelle Marche, in Umbria e nel Lazio (e quindi anche in Agro Pontino) le fette di pane vengono solo bagnate e servite con questi ingredienti sopra, come si fa con le bruschette. Fino agli anni Settanta, la panzanella aveva spadroneggiato nelle trattorie di campagna, servita fra gli antipasti. Quando poi venne sostituita dalla bruschetta, si ritagliò uno spazio di tutto rispetto nelle Feste dell'Unità. Ma

dopo che il vecchio Partito comunista, trasformandosi prima in Pds, poi in Ds e ora in Pd, ha cambiato i connotati a quelle sue feste, la panzanella è sparita... dalla scena pubblica. In privato però è ancora viva e vegeta. E continua a deliziare tutti quei palati abituati ai sapori di una volta. In certe famiglie dell'Agro Pontino usano arricchirla con qualche cipolla e cetriolo del "Triangolo d'oro", il comprensorio agricolo tra Sabaudia, San Felice Circeo e Terracina, con una manciata di olive di Gaeta dop, un'alice sottosale di Anzio o il tonno sottolio di Ponza. Condita così, diventa un piatto unico, una vera e propria sinfonia di sapori locali. A questa sinfonia spesso contribuisce anche l'antico pomodoro Spagnoletta di Gaeta o il Torpedino, il mini San Marzano prodotto dalla Malfalda di Fondi. L'antico pomodoro gaetano è una delle varietà più aromatiche coltivate in Italia. Ma anche la meno presentabile. E forse è per tale motivo che non ha mai avuto un grande sviluppo commerciale e la sua coltivazione è a rischio. È un pomodoro dal diametro di quattro o cinque centimetri, piatto, arrossato e tutto coste: a guardarlo non gli daresti una

vecchia lira. Ha un gusto forte ed è pieno di semi ma è molto saporito, con la polpa deliquescente. Pomodoro principalmente da sugo, va mangiato nel giro di qualche giorno dalla raccolta perché, a causa della pelle sottile e della tanta acqua che contiene, marcisce facilmente. Più che a insalata (anche se nel Secondo dopoguerra era l'unico pomodoro disponibile in zona da mangiare così), a Gaeta viene usato nella preparazione della panzanella per l'appunto. Invece, oltre che da sugo, il Torpedino di Fondi è anche da insalata. È un ibrido di piccola taglia e dalla forma strozzata, a siluro. Lungo dai quattro ai sei centimetri, con il colore della spalla di un bel verde scuro, quando matura diventa rosso scuro tendente al mattone. Ha un sapore deciso e delicato allo stesso tempo, con un perfetto equilibrio tra il dolce e l'acidulo e note aromatiche che ricordano la stessa Spagnoletta di Gaeta. Quando nella preparazione della panzanella si usa uno di questi due pomodori, non si può fare a meno del "contributo" del basilico "rosso" della Riviera di Ulisse, la zona in cui gli stessi due pomodori nascono. ●

**C'è anche chi sostiene siano stati i pescatori a crearla a bordo delle barche**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### La ricetta per due persone

- Ingredienti per due persone
  - 4 fette di pane casereccio raffermo
  - 4 pomodori maturi (il doppio se si usano i Torpedino)
  - basilico
  - olio extravergine d'oliva
  - sale
- Dopo aver bagnato le fette di pane raffermo, disporle sopra due piatti piani. Fare a pezzetti i pomodori maturi e con gli stessi condire le fette di pane. Aggiungere poi il basilico tritato, l'olio extravergine d'oliva (abbondante) e il sale. È un piatto estivo, fresco. Si può insaporire inoltre anche con un goccio d'aceto.