

# Grazia Galante

## INTRODUZIONE

Dopo la raccolta dei proverbi popolari di San Marco in Lamis presento questo volume che comprende le ricette tipiche della cucina sammarchese come ulteriore contributo alla conoscenza e alla salvaguardia del nostro patrimonio culturale e delle nostre tradizioni.

Esso non vuole essere un mini-Artusi ad uso locale, ma unicamente uno sforzo per non disperdere un pezzo della nostra memoria storica.

Il libro è nato come ulteriore sviluppo di un interessante lavoro realizzato nell'anno scolastico 1996-1997 insieme agli alunni della classe seconda G della Scuola Media Statale "F. De Carolis", contenente circa ottanta ricette, successivamente pubblicato in un opuscolo dal titolo *La cucina sammarchese*.

Anche questa ricerca, al pari della precedente, offre uno spaccato abbastanza attendibile, oltre che delle abitudini alimentari, anche delle condizioni economiche e sociali della nostra gente.

La nostra cucina era povera, come povera era la popolazione di San Marco in Lamis, un paese in cui l'economia si basava quasi esclusivamente sull'agricoltura, praticata per lo più su piccoli fondi scarsamente produttivi, collocati in zone alto-collinari o montane, che davano un reddito scarso come recita un proverbio *Terra de muntagna, nu mare de fatija e poche uadagne* (terreno di montagna, molto lavoro e poco guadagno). Terreni che non conoscevano i fenomeni di meccanizzazione per la natura orografica e per la mancanza di strade: le mulattiere, infatti, erano troppo strette per il passaggio di mezzi piuttosto ingombranti.

Tutti i lavori dei campi venivano fatti a mano o con l'aiuto di una bestia; la mietitrice, la trebbiatrice, che pure avevano fatto la comparsa nel Tavoliere delle Puglie, non potevano essere utilizzate sul Gargano.

Solamente a metà degli anni cinquanta la trebbiatrice arrivò nelle campagne poste a ridosso della strada provinciale San Marco - Sannicandro Garganico.

Non molto meglio vivevano gli artigiani: fabbri, calzolai, tessitrici, ricamatrici, sarti, stagnini, *mastre carrère*, falegnami.

Certamente non tutta la gente viveva nella miseria, esisteva anche una minoranza molto ristretta che viveva nell'abbondanza (*inte la grascia*) ed erano i liberi professionisti e i grandi proprietari di terreni siti nel Tavoliere delle Puglie, che avevano alle loro dipendenze tanti braccianti a cui davano una misera paga in cambio di una giornata di lavoro che iniziava all'alba e terminava dopo il tramonto; i diritti sindacali di oggi erano del tutto sconosciuti.

Vi erano poi gli artigiani più bravi (*l'artiste*), alcuni commercianti, i medi agricoltori (*li massare*) che vivevano in maniera dignitosa per quel tempo. Per sfuggire alla miseria migliaia di Sammarchesi fino agli anni cinquanta cercarono fortuna oltre Oceano: Stati Uniti (*la Merica bbona o la Merica ricca*), Argentina, Australia; poi verso i Paesi europei (Belgio, Francia, Germania, Svizzera, ecc.); verso il Nord Italia (Milano, Torino) o anche verso i comuni della Capitanata più ricchi (Foggia, San Severo, Apricena, Torremaggiore).

Dovunque siano andati i nostri compaesani hanno saputo mettere a frutto la loro capacità e si sono fatti valere ed apprezzare, per questo portano alto il nome della loro terra natale, che non ha offerto e, purtroppo, non offre ancora molte opportunità di lavoro: le montagne brulle che la circondano sono state e continuano ad essere un serio ostacolo allo sviluppo.

Tuttavia questi emigrati non hanno mai perso del tutto i rapporti col paese natale e la cucina è stata una via che ha consentito di mantenere contatti, di conservare abitudini e parte dell'identità originaria.

Ha scritto a questo proposito Joseph Tusiani, uno dei più illustri italoamericani. "....Attraverso la cucina i nostri emigrati sono rimasti attaccati alla terra d'origine". Egli stesso "torna ogni anno a San

Marco per gustarsi un buon *panecotte* ed è, dopo mezzo secolo di lontananza, più sammarchese che mai".

Ma quale era la cucina sammarchese? Sinteticamente e forse schematicamente si può dire che esistevano due tipi di cucina: una abbondante, ricca e varia, della gente benestante e delle grandi feste, soprattutto matrimoni; l'altra, quella della gente comune, abbastanza povera.

Gli alimenti presenti erano pochi: pane, patate, verdura, pasta che, integrati tra di loro, hanno dato vita ad una cucina parsimoniosa ma varia e raffinata, specchio dell'economia agricola e della società contadina del tempo che si basava sull'autoconsumo. Un'alimentazione che era fondata quasi tutta sulle risorse locali. Gli scambi commerciali, l'importazione di prodotti da altri continenti, oltre che da altri comuni, erano molto limitati se non addirittura inimmaginabili.

La società contadina era una società chiusa anche sotto il profilo gastronomico.

I diversi ingredienti erano liberi da sostanze chimiche, poiché era il letame che rendeva le piante ricche di frutti e rigogliose, cosa che rendeva l'alimentazione sana e genuina.

Il primo piatto apriva e chiudeva il pranzo, di conseguenza doveva essere abbondante. Esso era costituito quasi sempre da *panecotte* (pane, patate e verdura), talvolta da legumi con la pasta o con le patate, ma nelle feste comandate non mancavano quasi mai *li maccarune de casa* al sugo che si accompagnavano col pane. La cena era a base di pane e companatico: pane e olive, pane e sarda salata o aringa, pane e olio, pane e pane per i più poveri. A quel tempo non c'era bisogno del digestivo, il colesterolo ed il diabete erano sconosciuti, ma trionfavano l'anemia, il rachitismo, il gozzo endemico per mancanza nell'alimentazione di alcuni principi alimentari; la mortalità infantile era molto elevata sia per la denutrizione sia per la mancanza di medicinali, ma soprattutto dei mezzi economici per comprarli; l'età media della vita era molto bassa.

La colazione odierna fatta a base di biscotti e caffelatte era quasi sconosciuta. Il latte, dopo lo svezzamento, veniva dato ai bambini soltanto in caso di malattia e in modica quantità. Le mamme ne compravano al massimo "*nu quinte*" (pari a di 2) dalle lattaie che giravano mezza San Marco portando in una mano il bidone di alluminio a cui erano appese le misure e nell'altra la campanella che annunciava il loro passaggio.

Come si può vedere, era il pane l'elemento predominante dell'alimentazione contadina, che costituiva gran parte della razione calorica.

Il pane non era solo un alimento popolare: era il nutrimento per eccellenza, come accade oggi per il riso presso molti popoli dell'Asia<sup>4</sup>.

L'unico alimento che poteva saziare come dice il proverbio *Fa che te magne ficura e melune, quidde ce vo' lu pane pe saziàrete*.

Non a caso nella stessa preghiera cristiana si invoca il Signore perché ci dia il nostro pane quotidiano.

Alle porte dei conventi o dei palazzi gentili il Sabato i poveri bussavano per chiedere *nu poche de pane per l'amore di Ddi*.

Si può dire che il consumo di pane era inversamente proporzionale alla scala sociale che si ricopriva: più in basso si stava, maggiore era il consumo di pane sul totale degli alimenti.

Il pane veniva preparato in casa ogni otto o addirittura ogni quindici giorni; era costituito da forme abbastanza grandi (*lu parrozze* - il pane grosso - che poteva pesare kg. otto-dieci), che veniva consumato quasi sempre rafferma o addirittura *'mpalijenute* (ammuffito); molte donne per farlo mantenere più morbido (*cenéde*) integravano la farina con le patate. Nelle famiglie numerose si panificava quando si aveva ancora una pagnotta (*nu parrozze sane*) perché il pane fresco veniva consumato in maggiore quantità: *Pane sope e pane, t'affranche nu carré de rane* (pane su pane ti fa risparmiare un carro di grano).

Si panificava non frequentemente anche per economia di tempo e di combustibile.

Il pane non sempre era di alta qualità. Talvolta la farina di primo fiore veniva integrata con quella più scadente.

C'era una sorta di sacralità che accompagnava il pane. Mentre un qualsiasi alimento poteva cadere per terra ed essere raccolto, il pane quando cadeva per terra, oltre ad essere pulito con un forte soffio, veniva anche baciato in segno di ringraziamento per il recupero operato.

Il predominio del pane nella società contadina è ben evidenziato anche dall'uso del termine "companatico", per definire ciò che accompagna il pane: l'insieme dei condimenti e degli alimenti secondari.

I processi di panificazione alimentavano anche un'economia cittadina di tipo artigianale, se si pensa alla presenza di diversi mulini a palmento e poi a cilindro e di numerosi forni - tutti a legna - che ancora negli anni cinquanta-sessanta di questo secolo toccavano le venti unità.

Un altro alimento importante della società contadina erano le patate. L'uso delle patate suppliva alla mancanza di grano.

Non a caso esse venivano assai coltivate in quelle zone meno produttive (*teneménte fridde*), dove la cerealicoltura aveva delle rese molto basse.

Esse costituivano la risorsa naturale di quegli abitanti che erano troppo poveri per cibarsi di pane durante tutto l'anno.

Si potevano cucinare intere nell'acqua bollente o sotto la cenere calda della brace, *a panecotte* e qualche volta con la carne.

Un'importanza notevole nell'alimentazione dei Sammarchesi aveva il granturco con la cui farina si preparavano ottime pizze e polente che *so' sazie e còstene poche*, come dicevano le nostre nonne.

Non sono inoltre da trascurare i legumi (la carne dei poveri), che arricchivano le nostre tavole e che venivano preparati nelle forme più diverse. Del resto le fave, i ceci, le cicerchie, i fagioli, le lenticchie i piselli erano colture tipiche delle nostre zone.

Abbondante era la frutta per la presenza di molti alberi anche nelle immediate vicinanze del paese, dove vi erano orti e *vignarèdde*, oggi praticamente scomparsi per fare posto alle civili abitazioni.

La carne dai più veniva mangiata poche volte all'anno. Molti aspettavano le grandi feste per farsi *na bella magnata de carna e maccarune, crùstete e screppèdde, taralle e canestrèdde*.

La carne che veniva 'maggiormente' consumata era quella suina. Il maiale veniva acquistato anche dai piccoli agricoltori durante la fiera di San Matteo (21 settembre) o quella di San Marco (25 aprile), allevato con granturco, patate, crusca, asfodeli (*burracce*), e soprattutto con tanto amore.

Esso veniva ammazzato prima o dopo Natale e la carne e il lardo che se ne ricavavano erano veramente ottimi.

Dell'animale non si buttava niente: le setole venivano vendute al calzolaio che le usava nel suo lavoro; con il sangue si preparava lo squisito sanguinaccio; le orecchie, la coda, la testa, i piedi venivano utilizzati per preparare delle ottime *menèstre*.

La carne invece serviva per fare delle saporitissime salsicce, soppressale, filetto e prosciutto che, opportunamente conservati, dovevano servire per fare bella figura nei momenti più importanti che si presentavano nell'arco dell'anno.

Il lardo e lo strutto costituivano il condimento quotidiano perché meno costosi dell'olio di oliva che oggi li ha completamente soppiantati, il burro era del tutto sconosciuto.

La carne bianca veniva consumata, ma non spesso, essenzialmente dagli allevatori e in qualche festa particolare come Natale o Ferragosto.

Il pesce non era molto presente, anche per la lontananza dal mare, oltre 30 km, che erano tanti per i mezzi di trasporto lenti di cui si disponeva un tempo.

Il pesce più diffuso era il pesce azzurro poco costoso, ma che le donne sammarchesi sapevano preparare in vario modo, mentre il Venerdì Santo e la Vigilia di Natale ci si poteva concedere il lusso di comprare delle anguille di lago, allora piuttosto costose.

In campagna, soprattutto durante la mietitura, si faceva largo uso di baccalà in quanto lo si poteva conservare senza problemi.

Questi cibi rappresentavano, dunque, il cuore della cucina sammarchese, a cui si potevano aggiungere in via del tutto secondaria altri piatti.

Ho creduto opportuno dividere le ricette in base agli ingredienti principali: pane; pizze; pasta; granoturco; patate; verdure e ortaggi; legumi; uova; carne; pesce; olive; latte; frutta e dolci.

Le dosi che accompagnano le ricette valgono per quattro persone e sono meramente indicative in quanto nel passato tutto si faceva ad occhio. La quantità di verdura è da intendersi pulita e l'olio menzionato è solo di oliva. Di molte ricette ci sono le varianti poiché il modo di cucinare varia da persona a persona.

Oltre alle ricette ho voluto descrivere anche alcuni lavori per far comprendere quante sofferenze e quanto sudore si nascondevano dietro un tozzo di pane che, come diceva mia Madre, *non ve sule*.

Per rendere maggiormente comprensibile il testo ho inteso aggiungere un glossario contenente termini legati all'alimentazione e ai lavori agricoli descritti cui segue l'indice alfabetico delle ricette.

In chiusura devo infine esprimere il più sentito ringraziamento alla prof.ssa Maria Villani per la collaborazione continua e qualificata, alla prof.ssa Anna Maria Tripputi, all'ins. Maria Teresa Masullo, che è stata prodiga di consigli, ai miei alunni, alla prof.ssa Rachele Delle Vergini, ai pensionati del Centro Polivalente e ai tanti amici e conoscenti che hanno collaborato in modo encomiabile e disinteressato alla riscoperta di un prezioso patrimonio.

Ovviamente la responsabilità del lavoro, soprattutto di errori, omissioni e ripetizioni che potranno essere riscontrati, è soltanto mia.

Grazia Galante