

# La tavola del contadino

## Il campo, il cortile, la stalla nella cucina della tradizione

Alvaro Claudi per Accademia Italiana della Cucina – Delegazione Elba

Nelle isole battute da tutti i venti, dove ferro, granito e rocce calcaree strappano lembi di terra al mare, vivere significava, soprattutto in passato, dialogare con la natura e con tutto quello che poteva offrire, che fosse miniera, cava, vigna o mare aperto. Molti i marinai, apprezzati dalle marinerie di tutto il mondo per audacia e competenza. Pochi i pescatori, quelli di mestiere venivano dalla Sicilia o da Ponza, ma tutti all'Elba sapevano pescare in quelle acque generose. E ogni abitante conosceva mille mestieri. Avevano orto, pollaio e barca, e qualcosa da mangiare non mancava mai. Proprio da questo stile di vita nasce la cucina popolare elbana. Quali ne erano i principali ingredienti? Si parte dagli "odori", le basi aromatiche della cucina mediterranea. Ed ancora pomodori, diverse varietà di peperoni, zucchine, melanzane, cipolle. A questi ortaggi era riservata la parte più importante dell'orto poiché la produzione doveva essere abbondante sia per il fresco consumo che per la conservazione per i mesi invernali. I carciofi cosiddetti "mori" si coltivavano sui cigli dei campi o sulle scarpate scoscese dei terreni più aspri. Perenni sono tuttora presenti e ogni anno dai nuovi getti si raccolgono nuovi fiori. Alle cipolle, fave, fagioli e patate erano quasi sempre riservate le prode dei campi o i filari delle vigne per via di delle abbondanti semine che dovevano dare un raccolto sufficiente per tutto l'anno. Molto ricercate le cipolle "marcanesi" provenienti dal versante orientale del comune di marciana con le frazioni di Patresi e Zanca. Tipici erano i fagioli cosiddetti del miracolo,

così chiamati perché erano senza filo e si potevano consumare in erba, sgranati o secchi. Ma la cosa miracolosa è che si potevano ottenere fino a due raccolti l'anno. Questa varietà di fagioli, così come la cipolla marcanese, sono stati salvati dall'estinzione grazie all'interessamento di alcuni appassionati sostenuti soprattutto dalla delegazione Elba dell'AIC. I campi non dissodati e i cigli delle strade erano, e sono, un orto naturale, nel quale si possono trovare cicoria, radicchio, finocchio selvatico, borragine, cipolle, porri e agli selvatici che servono per preparare contorni o ripieni squisiti. Ai piatti a base di verdure e legumi molto spesso si abbinano le uova, per integrare l'apporto proteico necessario al fabbisogno nutrizionale. La dieta era arricchita con alcune varietà di animali da cortile dove le galline sono le regine, soprattutto per la produzione delle uova, delle quali una parte viene riservata alla cova. Dopo qualche mese, raggiunta l'età adulta, le pollastre serviranno a rimpiazzare le galline per una maggiore produzione di uova mentre i galletti verranno riservati alla cucina domestica. A rallegrare il pollaio era uso trovare le "cinesine", minuta ma dal carattere apparentemente irrequieto, utilizzate prevalentemente per la cova di uova anche di altre specie. Un tempo le famiglie più abbienti allevavano qualche tacchino da utilizzare per il pranzo della vendemmia e della trebbiatura, quando era necessario soddisfare l'appetito dei diversi lavoratori intervenuti in aiuto per questi lavori straordinari. Ai conigli era riservata una zona a parte, separata, vista la



Foto di ©EnjoyElba

facilità di contrarre alcune malattie che avrebbero potuto compromettere l'allevamento. La stalla dei contadini elbani si limitava prevalentemente alla presenza di qualche mucca o vacca utilizzata soprattutto per la produzione di latte, mentre nei pochi terreni pianeggianti erano impiegate come animali da lavoro. Gli asini purtroppo sono scomparsi quasi del tutto ma rappresentavano, fino agli anni 70, l'animale dal lavoro più utilizzato. Molte le capre che fornivano latte fresco e qualche pastore con i greggi di ovini: sono visibili nel marciante ancora gli antichi caprili, che produceva un ottimo formaggio barattato spesso con i prodotti della terra. Oggi, alcuni giovani hanno recuperato questo antico mestiere. Per citarne alcuni che producono prodotti di vera eccellenza che incontrano l'appezzamento dei palati più raffinati.

### THE FARMER'S TABLE

The traditional cuisine of the Archipelago is varied and uses produce from the land, the sea and from farming because the inhabitants knew all the skills and had to make do to put together the daily meal. So, the miners were farmers, the farmers were fishermen and vice versa. What were the main ingredients of Island cuisine? The base is the Mediterranean "aromas" and herbs. Then there are tomatoes, different types of peppers, courgettes, aubergines, onions. They would be eaten fresh or stored for the winter months. Artichokes were planted on the edges of fields or on the steep slopes of the more difficult soil. Perennials are still present and every year, new flowers are collected from new shoots. Onions, broad beans and runner beans were usually planted in rows down between the vines because they planted enough to last throughout the year. The onions from Marciana, from Patresi and from La Zanca are highly sought after. There were also the so-called miracle beans, so called because you could eat them any way you liked, but the real miracle is that you could have two harvests a year. The vineyards and the wine were the main products of the islands. There were not many olive trees. Growing wild, you could find chicory, wild fennel, borage, onions, leeks and wild vegetables used as accompaniments or fillings. Protein was provided by eggs, each house having a chicken coop, and by farmyard animals. Each farmer had a goat for fresh milk and in some mountainous parts, the shepherds concentrated on the production of excellent cheeses. Even today, some heroic breeders still produce quality products. Among these, Regali Rurali in Lacona and Il Caprile in San Piero, or in Capraia, for goatsmilk cheeses, the farm Il Saracello.

