


**CULTURA & RICERCA**

# La cucina di Federico II

*Una curiosa analogia con l'Artusi sul modo di raccogliere le ricette regionali della Penisola.*

**DI GIOVANNI BALLARINI**
*Presidente Onorario dell'Accademia*

**S**uperate le paure dell'anno Mille, come mangiavano i signori italiani nell'autunno dorato del Medioevo? In questo periodo, in Italia, sorgono e si sviluppano importanti rinnovamenti nell'ordinamento sociale con i Comuni; nella religione con Francesco d'Assisi e gli ordini mendicanti; in pittura con Giotto e la sua scuola; nella lingua con il passaggio dal latino al Dolce stil novo e soprattutto con Dante, Petrarca e Boccaccio. Anche la cucina e la gastronomia non stanno ferme e un ruolo importante ha Federico II, come testimoniano due libri che a lui fanno capo.

Federico Ruggero della nobile famiglia degli Hohenstaufen nasce nel 1194, a Jesi; diviene noto come Federico II e come *Stupor Mundi* o "meraviglia del mondo". È sregolato per i piaceri sessuali, ama le feste sfarzose, ma a tavola pare sobrio, misurato e un salutista

attento. Dai documenti che possediamo, alla sua tavola si fa largo uso di brodo di mandorle, riso, molteplici salse e molte spezie: pepe, cannella, noce moscata, zenzero, garofano, zafferano e lui stesso si diletta in sperimentazioni culinarie. Federico, nel corso della sua vita, percorre l'Italia con la sua corte, vivendo sotto sontuose tende e conoscendo i cibi e le cucine locali.

Due sono i libri di cucina attribuiti a Federico II. Il *Meridionale*, datato attorno al 1240, così definito perché scritto in una lingua volgare che ne denota l'origine nelle regioni meridionali italiane, soprattutto siciliane: un ricettario ben congegnato, con evidenti intenti pratici, certamente pensato, costruito e sviluppato per l'uso nella cucina di corte. Il *Liber de coquina*, scritto nella lingua latina del tempo, è un ambizioso manuale di gastronomia internazionale rivolto al mondo occidentale e ben si colloca tra i manuali scientifici dell'epoca. La sua redazione è datata dal 1240 al 1250. Per meglio comprendere il ruolo e il significato di questo testo, va ricordato che Federico II favorisce l'antica e gloriosa Scuola Medica Salernitana nella quale l'alimentazione è parte integrante e importante degli studi e della pratica medica del tempo che, attraverso la mediazione araba, riscopre la scienza



greca di Ippocrate e di Galeno, con le regole di salute tra le quali la dietetica e l'alimentazione hanno un posto importante. Le ricette dei suoi libri non hanno solo derivazioni arabe, ma anche di molte e diverse regioni italiane, facendo ritenere una loro conoscenza e raccolta da parte della corte di Federico II itinerante per l'Italia durante le campagne militari. Non altrimenti si spiega la presenza di preparazioni di cibi, anche popolari, di diverse parti della Penisola, giunte fino ai giorni nostri, quali le *crepelle de quaresima* oggi ancora note in tutta Italia come frappe, sfrappole, cenci, galani, bugie o chiacchiere; le *lassanis* che corrispon-



dono alle odierne lasagne di pasta bollita e condita; la *torta defoliata* non diversa dalle tigelle (*tiella, tiellam*) ancora oggi presenti nelle colline e montagne appenniniche di Modena. Nei trattati federiciani, ricchi di ricette sono i capitoli *De genere herbarum*, dedicato alla cucina dei vegetali e in particolare delle verdure; *De superfluitibus animalium*, riguardante il latte, i latticini e le uova; *De piscibus* per i pesci e *De cibis compositis et multis* per le preparazioni gastronomiche più complesse. Cospicuo e dettagliato è il capitolo *De animalibus*, che raccoglie molte ricette sulle carni di animali domestici e selvatici.

Carni e visceri sono usati per essere conservati con il fumo e spezie in budelli: gli attuali salumi che hanno diverse denominazioni e, tra queste, l'ancora attuale salsiccia (sale e ciccio o carne). I due libri di Federico II, accogliendo anche l'opinione di Anna Martellotti (Martellotti A. - *I Ricettari di Federico II* - Leo S. Olschki, 2005), dimostrano che mentre la poesia siciliana diventa toscana e la letteratura toscana diviene italiana, la cucina e la gastronomia raccolte per ordine di Federico II conquistano i ceti colti e soprattutto gli scrittori d'Italia, confermando come i costumi alimentari si accompagnino alle più importanti

manifestazioni letterarie e scientifiche. In Italia, e fino alla metà del XIX secolo, non si costituisce un governo unitario e persiste una frammentazione che condiziona il perdurare di lingue locali e lo stesso accade per la cucina che, dopo diversi tentativi, trova il suo principale strumento d'unificazione in un letterato, Pellegrino Artusi, il quale, nel 1891, pubblica il suo ricettario, ampliato con le lettere che gli sono scritte da ogni parte d'Italia. Una duplice, curiosa analogia con i trattati che Federico II fa scrivere da letterati anche con le ricette raccolte durante i suoi spostamenti lungo la Penisola.

*See International Summary page 70*

### IL BRODO DI TRIPPA

*L'uso del quinto quarto, da un paio di secoli a questa parte, è stato uno dei "rifugi" alimentari per il popolino e per tutti quelli che non potevano permettersi tagli migliori di carne. E a Firenze e dintorni, trippa, lampredotto e, in certa misura, anche il centopelle, sono diventati piatti talmente consueti da entrare a far parte della storia gastronomica del territorio. Ancora oggi, la trippa alla fiorentina e il lampredotto bollito sono due pietanze molto apprezzate, in particolare il secondo, che appositi furgoncini vendono in varie parti della città, dentro un panino. Il panino col lampredotto costituisce spesso il pranzo di molti lavoratori, consumato in piedi, stando ben inclinati in avanti e molto attenti che il sugoso brodo caldo non sgoccioli sui vestiti. Minor fortuna ha avuto il centopelle, la così detta trippa per gatti, molto meno conosciuto e usato, anche se una pietanza di centopelle, cavolo nero e fagioli non è da disdegnare. I tre ingredienti fanno tutti parte dello stomaco del manzo: il rumine (croce e cuffia) è la trippa, l'omaso il centopelle, l'abomaso, il "quarto" stomaco, è il lampredotto. Essi sono stati appannaggio dei ceti popolari e disdegnati dai "signori", pensiero condiviso anche dall'Artusi che non amava troppo questi piatti un po' grezzi, definendoli "poco confacenti a stomachi deboli e delicati". In realtà sono pietanze buonissime, saporite e anche delicate pur nel loro intenso sapore. Il grande pregio di questi tre preziosi tagli di carne è il potere nutritivo, il basso costo (soprattutto in passato) e il fatto che abbiano salvato numerose famiglie, nel corso dei decenni, dal soffrire la fame. Ma si sa, la miseria è miseria, e quando manca veramente tutto anche le trippa possono diventare un lusso. Tuttavia, un semplice residuo della loro bollitura ha contribuito alla sopravvivenza di famiglie indigenti, soprattutto nel periodo bellico, del Secondo conflitto mondiale e immediatamente dopo, quando ancora la miseria era molto presente. Uno dei momenti della lavorazione della trippa è, infatti, la prebollitura: in commercio, si trova una trippa già bollita che è sufficiente cucinare, per esempio, al modo fiorentino. La bollitura avviene in acqua, dove si sciolgono i grassi della carne. Questo liquido non veniva buttato via, ma era rivenduto in fiaschi, quelli impagliati del vino, e chiamato "brodo di trippa". Una volta riscaldato veniva versato sopra fette di pane toscano posato, secco, avanzato, aggiustato di sale, pepato e irrorato con una goccia d'olio (se c'era), dando vita a una zuppa nutriente e "saporita". Non sappiamo se fosse buono, ma la fame è fame, e quando c'è tutto diventa appetitoso. (Ruggero Larco, Delegato del Valdarno Fiorentino)*