

Fausto Brizi, Beppe Croce, Sofia Mannelli, Sergio Rossi

# Voci dalla Comunità dell'Isola di Capraia

Memoria storica e cultura gastronomica



*fuori*|onda

Copyright© 2024 Chimica Verde / fuorionda  
ISBN 979-12-80816-13-9  
Prima edizione maggio 2024

Finanziato da Next Generation EU – PNRR – M1C3 – Misura 2 – Investimento 2.1 – Bando Attrattività dei Borghi – Progetto Agri-Culture “Attività volte alla valorizzazione e rilancio del patrimonio culturale dell’Isola di Capraia” – CUP F99G22000030006 CIG 9517679D2



In copertina:

*Mezzaro dell’Albero della Vita Antico*, variante azzurra.

(Gentile concessione dell’azienda Rivara1802)

Il luogo d’origine dei Mezzari, tessuti di cotone stampato è l’India, da cui provengono le stoffe stampate più antiche di cui sia rimasta traccia (sin dal VI-VII secolo d.C.). Furono portati in Europa sulle navi dei mercanti di spezie a partire dalla metà del XVII secolo. Su commissione della Compagnia delle Indie furono eseguiti, esclusivamente per il mercato europeo. Dal momento che le navi della Compagnia facevano spesso tappa a Genova, cominciarono a diffondersi prepotentemente in Liguria. A Genova compaiono già nel Cinquecento, con il termine «Mezzaris».

Illustrazioni di mumut

info@chimicaverde.it  
www.chimicaverde.it

www.fuoriondalibri.it

# Indice

<i>Premessa</i> di Sofia Mannelli	7
<b>Cenni storici sull'isola di Capraia</b>	9
<b>Inquadramento storico dell'agricoltura a Capraia</b> di Sofia Mannelli	21
<b>L'orzo di Capraia: da unico cereale prodotto sull'isola a illustre sconosciuto</b> di Fausto Brizi	27
<b>Il <i>Libro dei Conti</i> di una vecchia bottega capraiese</b> di Fausto Brizi	49
<b>Dal <i>Libro dei Conti</i> alle ricette legate al periodo genovese</b> di Sergio Rossi	55
<b>Ricette dai libri pubblicati</b>	89
<i>Capraia d'altri tempi</i> di Tina Santini Lolli	91
<i>Un totano per amico prima lo abbraccio e poi... me lo cucino</i> di Edilberta Deiana Mameli	95
<i>Per le mie amiche. Alcune idee per cucinare il pesce</i> di Alberto C. Federici	103
<i>Capraia Terra e Mare in Tavola</i> di Paola Fazzi	107
<i>CUCINA TOSCANA ricette e salute. La tradizione regionale     e la Piramide Alimentare Toscana</i> a cura di Francesco Cipriani e Fabio Voller	113
<i>Capraia. Le erbe nella tradizione popolare</i> di Angiolo Naldi	115

<b>Ricette della memoria capraiese</b>	119
Famiglia Vito	123
Famiglia Della Rosa	127
Famiglia Bessi	131
Famiglia Benelli	133
Famiglia Maltinti	139
Famiglia Mannelli	143
<b>Ricette proposte dai ristoranti capraiesi</b>	149
Ristorante «Cherie» (Famiglia Romano)	151
Ristorante «La Garitta»	157
Ristorante «La Rive» (Famiglia Vasuino)	159
<b>Ricette proposte dalle aziende agricole capraiesi</b>	163
Azienda agricola biologica «Arura»	165
Azienda agricola «La Piana»	171
Azienda agricola «Il Saracello»	173
Agriturismo «Valle di Portovecchio» (Rossana)	177
<i>Indice delle ricette</i>	179
<i>Bibliografia</i>	183
<i>Note sugli Autori</i>	187



## Ringraziamenti

Ringraziamo, per la realizzazione di questo libro, le amministrazioni pubbliche di Capraia Isola con sindaco Marida Bessi prima e Lorenzo Renzi poi, che negli anni di lavoro si sono avvicinati; tutte le famiglie capraiesi, che hanno collaborato con entusiasmo e grande disponibilità così come le aziende agricole e tutti i ristoratori che hanno regalato al lettore un pizzico dei loro segreti; le autrici e gli autori dei libri che ci hanno permesso di riproporre alcune ricette prese dai loro lavori. Un ringraziamento speciale a Roberto Moresco, dal cui portale, *La storia dell'Isola di Capraia* (<https://storiaisoladicapraia.com/>), abbiamo tratto molti spunti e informazioni. Grazie anche alla Proloco di Capraia Isola e agli autori Giuseppe Santeusanio e Folco Giusti per il testo *Cenni storici sull'Isola di Capraia in Isola di Capraia – Arcipelago Toscano, Pro Loco Isola di Capraia*. Grazie anche al Dr. Massimo Angelini (Conservatore Istituto Mazziniano / Museo del Risorgimento di Genova) per la disponibilità. Grazie a Matteo Monni, vicepresidente di Italian Biomass Association, ITABIA, per i molti consigli e la pazienza. Un grande grazie, infine, anche alla segreteria di Chimica Verde Bionet formata da Francesca Scarpelli, Simona Buonandi e Francesco Barbini per l'aiuto, la collaborazione, le idee e l'assistenza continua durante la stesura del libro.

## *Premessa*

L'isola di Capraia, pur essendo il comune toscano più piccolo e distante dal «continente», oltre alle bellezze naturalistiche offre un vasto patrimonio di conoscenze che va conservato e condiviso. Questo libro di ricette capraiesi vuole essere un piccolo contributo in tal senso.

La sua posizione geografica ha reso storicamente l'isola crocevia strategico sulle rotte tra Corsica, costa toscana e ligure, luogo di fertili contaminazioni, contribuendo a creare un'identità storico-culturale, territoriale e paesistica unica. Quest'unicità si ritrova ben conservata, sia nell'architettura del borgo storico arroccato intorno al Forte San Giorgio, per tutti «il Castello», sia nella cultura immateriale isolana: dove un bagaglio di storie di vita locale, di arti e mestieri si intreccia con un dialetto di origine corso-genovese (oggi quasi estinto), produzioni alimentari e ricette della tradizione agricola e marinaresca.

Un patrimonio ingente che, per la scomparsa dei vecchi capraiesi detentori della memoria e dei saperi, rischia di andare perduto.

Questo volume è quindi un «Ricettario di Comunità» ideato dall'Associazione Chimica Verde Bionet per il progetto *Agri-Culture* finanziato nell'ambito del più ampio Bando Borghi del PNRR.

Capraia è risultata vincitrice del Bando (prima in Toscana) grazie a una proposta che mira a valorizzare e tutelare la cultura e il territorio dell'isola basandosi su tre pilastri: *memoria, comunità, visione*.

*Memoria*, intesa come recupero, tutela e valorizzazione del vasto patrimonio materiale e immateriale che risiede nelle persone e nei luoghi. L'obiettivo è quello di tramandare, far evolvere e divulgare le eredità culturali che si sono stratificate nei secoli e che oggi rischiano di andare perdute.

*Comunità*, intesa come tessuto socio-culturale da rafforzare attraverso iniziative rivolte ai residenti e ai turisti per stimolare percorsi partecipativi di educazione e avvicinamento alle tradizioni delle comunità locali.

*Visione*, intesa come prospettiva di rilancio sociale ed economico dell'isola per contrastare l'esodo demografico degli abitanti. A tal fine occorre sviluppare una serie di azioni che rendano Capraia sostenibile, attrattiva e socialmente innovativa, mettendo a sistema i luoghi, le comunità e le imprese attraverso ricerca, formazione e sperimentazione.

Ecco che ricette storiche e recenti della comunità capraiese si inseriscono come ingranaggio in questo complesso meccanismo. Questo volume è frutto non solo di un lavoro di ricerca e raccolta di ricette negli archivi storici genovesi e toscani, ma anche della capacità di lettura analitica di un prezioso registro contabile (*Libro dei Conti*) di una bottega capraiese dell'Ottocento. Il ricettario è stato arricchito notevolmente grazie a testimonianze orali e scritte fornite sia da scrittrici e scrittori di libri sulle ricette capraiesi, sia dalle famiglie e dai ristoratori presenti ancora sull'isola.

Il ricettario diventa così un punto di connessione tra passato e presente, realizzato grazie alla collaborazione con l'intera comunità capraiese maturata da esperienze vissute in famiglia, o anche solo sentite raccontare da anziani compaesani o lette sui libri di scrittrici e scrittori che per l'isola sono passati lasciando la propria ricetta speciale, realizzata con gli ingredienti – compresi profumi, colori e umori – di Capraia.

Sofia Mannelli  
(curatrice del volume)

## Cenni storici sull'isola di Capraia<sup>1</sup>

Di origine vulcanica, «scoglio» trachitico ricoperto di ricca macchia mediterranea. Coste rocciose a picco sul mare, inaccessibili. Talvolta dolci declivi che disegnano graziose e accoglienti cale. Grotte architettate dalla natura o scavate dalla violenza del mare. Acqua cristallina. Fondali meravigliosi. Falchi, marangoni dal ciuffo, poiane e gabbiani. Sentieri che si inoltrano in una fitta macchia ad erica, corbezzolo, mortella, lentisco e cisto. Fiori. Tanti profumi. Paesaggi severi. Suggestive vallate e tutt'intorno una natura incontaminata e selvaggia. Chi ebbe la fortuna di scoprire e abitare questo splendido lembo di terra? Posta com'è tra la Toscana e la Corsica, tra l'isola d'Elba e la Liguria, altri non possono essere stati i suoi primi abitanti se non coloro che per primi solcarono il mare circostante. Greci e Latini ci dicono siano stati i Tirreni che, fondando colonie nelle isole di Sardegna e Corsica e poi, esercitando il loro dominio sul mare e sulle coste, si attestassero anche sulla terraferma e sulle altre isole minori. Dopo di essi non è escluso vi approdassero i Focesi, che si erano stabiliti in Corsica, edificando la città di Alalia, ora Aleria, a sud di Alistro, ove furono poi sconfitti dagli Etruschi, che consolidarono il loro dominio sulle coste e sulle isole di quel mare che chiamarono Tirreno. Con la sconfitta subita a Cuma (474 a.C.), ad opera dei Siracusani, gli Etruschi persero il loro dominio sui mari e il Tirreno fu prima preda delle scorrerie dei pirati e dopo passò

<sup>1</sup> Testo tratto da *Cenni storici sull'Isola di Capraia* in *Isola di Capraia – Arcipelago Toscano*, Pro Loco Isola di Capraia, Industrie grafiche Pacini, Pisa s.d., originariamente curato da Giuseppe Santeusano e Folco Giusti e rivisitato da Fausto Brizi, tenuto conto delle più recenti acquisizioni storiografiche.

sotto il dominio di Roma che si estendeva lungo tutta la penisola e sulle isole di Sardegna e di Corsica. Per la mancanza di fonti storiche non è dato conoscere quali furono le vicende politiche e sociali dei capraiesi in questo periodo, se ci fu dominio di Roma sull'Isola e si vi fu stabilita una base militare o fu scalo commerciale e in quale epoca. Rinvenimenti e recuperi subacquei lungo le sue coste ci danno la certezza che navi militari e da carico transitarono e sostarono nelle acque dell'Isola. Reperti e scavi intorno all'attuale porto hanno riportato alla luce mura di antiche costruzioni non ancora scientificamente datate e catalogate (abitazioni, edifici di culto, insediamenti produttivi, necropoli?). Certamente l'Isola fu sede di una comunità e conosciuta sia dai Greci che dai Romani, come testimonia Plinio il Vecchio (23-79 d.C.) nella sua *Naturalis Historiae* che, a proposito della nostra Isola, cita, *Capraia quam Graeci Aegilon dixere*, dove *Aegilon* sta per terra o luogo «da» capre per la sua natura montuosa e di difficile accesso e non «delle» capre come sovente si è tenuti a credere. Tale interpretazione nasce dal fatto che questo toponimo è comune a molte isole del Mediterraneo, Capraia, Caprera, Caprara e Cerigotto nell'Egeo (Aegilo). Al contrario verrebbe da pensare che in quelle epoche remote il Mediterraneo fosse invaso da questo mammifero. Il dissolversi dell'Impero Romano e le persecuzioni di Diocleziano, tra il 303 e il 310 d.C., indussero i cristiani a ripararsi in luoghi sicuri e indisturbati. La vita mistica trovò certamente a Capraia l'ambiente adatto per la natura del suo paesaggio. Non è databile l'arrivo di questi anacoreti cristiani e neppure si sa da dove essi venissero. Vero è che la loro presenza sull'Isola ci viene trasmessa da un sacerdote e apologista latino cristiano, Paolo Orosio, nella sua *Historiarum Adversus Paganos Libri VII*, nel quale narra che, nel suo viaggio da Pisa alla Numidia (parte dell'attuale Algeria) per muovere guerra al fratello Gildone per conto di Stilicone, sostasse a Capraia e lì imbarcasse alcuni di quei monaci perché con le loro preghiere propiziassero il viaggio e la vittoria finale. Orosio ci dice che l'impresa ebbe felice compimento proprio grazie a questi «santi anacoreti» di Capraia. È quindi da supporre che, se in quell'anno (398 d.C.) già si conosceva l'esistenza di questi monaci, certamente

il loro insediamento sull'Isola è da farsi risalire a molto tempo prima. A conferma della presenza di questa comunità religiosa il poeta pagano Claudio Rutilio Namaziano ci racconta il suo viaggio via mare da Roma alla Gallia nel poema *De Reditu suo*. Egli sostò a Capraia (416 d.C.), conobbe quei monaci, parlò loro e, contrariamente ad Orosio pieno di misticismo e religiosità, ce ne fa una descrizione ispirata al senso della romanità pagana e ostile al modo di vivere della loro cristianità. Poi il silenzio assoluto, non si hanno più notizie di questi monaci. Forse abbandonarono l'Isola a causa delle continue scorrerie dei Saraceni, che tennero l'Isola e ne fecero la base per le loro imprese. Si presume che la presenza dei Saraceni si sia protratta dall'803 al 962 d.C., pur se le loro scorrerie nell'alto Tirreno o nel mar Ligure continuarono fin verso il 1100.

Intanto la Repubblica di Pisa, con la sua flotta, consolidava la potenza sul mare e le vennero riconosciute e concesse in privilegio le isole dell'Arcipelago Toscano e l'isola di Corsica. L'espansione pisana su queste isole, e quindi su Capraia, ha inizio proprio nel 962 d.C. con una prima concessione da parte di Ottone I, seguita da conferme di Enrico VI nel 1193, Ottone IV nel 1200, Federico II nel 1220 e da Papa Alessandro IV nel 1257. L'unica traccia del dominio pisano è la costruzione di un fortilizio dove sorge l'attuale Forte San Giorgio. L'Isola ospitò Papa Innocenzo IV che, in viaggio da Civitavecchia a Genova, celebrò messa nella chiesetta dell'Assunta al Porto il 1° luglio 1244.

Il 17 maggio 1283 l'ammiraglio genovese Tommaso Spinola occupò l'Isola in nome della Repubblica di Genova. Questa data segna la fine della supremazia di Pisa su Capraia culminata con la sconfitta subita alla Meloria il 6 agosto 1284 ad opera della «Superba». Ne approfittò un Signore di Capo Corso, Latrone Blancorazio, che la occupò e ne assunse la signoria giurando fedeltà a Genova il 24 maggio 1289. Fu un breve episodio, perché l'Isola continuò ad essere contesa, pur senza eccessivo impegno delle parti, tra Pisa, il Ducato di Milano e Firenze. Tra alterne vicende si arriva al 1430 quando un altro Signore di Capo Corso, il nobile genovese Simone De Mari, occupa l'Isola annettendola ai suoi domini in Corsica. Fu questo un governo che impose ogni sorta di imposte e balzelli, finché i capraiesi,

stanchi di sopportare, si ribellano al nuovo Signore, Giacomo De Mari, succeduto al padre Simone, e, recatisi a Genova, si posero sotto la protezione del Banco di San Giorgio. Capeggiò la rivolta un battagliero Pievano che fu di esempio a tutta la comunità. Era l'anno 1505. Da questo momento le vicende storiche e i contatti umani, commerciali e politici dell'Isola seguono quelli della vicina Corsica e di Genova. Il 15 maggio 1540 lo spietato pirata turco Rais Dragut saccheggiò l'Isola portandovi distruzioni e lutti e mettendo in catena circa 600 dei suoi abitanti. Fortuna volle che la flotta genovese al comando di Giannettino Doria scovasse il pirata alla Girolata e, sconfiggendolo, liberasse i malcapitati. Dopo quel tragico episodio, sul preesistente fortilizio pisano il Banco costruì un nuovo forte che dedicò a San Giorgio e, per rafforzare le difese, costruì pure le due Torri del Porto (1541) e dello Zenobito (1545). Il 30 giugno 1562 il Banco di San Giorgio vendeva alla Repubblica di Genova sia la Capraia che la Corsica. Genova esercitò sull'Isola un potere basato sulla lealtà e non sulla conquista militare, senza eccessive imposizioni. La Capraia ebbe una autonomia amministrativa alla pari degli altri territori della Repubblica ed eleggeva liberamente il Consiglio, i Padri del Comune e i Censori. In questo periodo di relativa tranquillità, i Frati Minori Osservanti costruirono la Chiesa di Sant'Antonio (1661), annessa al Convento, mentre la Repubblica completò l'ampliamento del Forte (1623) e costruì una terza torre di guardia sulla punta della Teja (1699), detta anche torre delle Barbici. Nel novembre del 1745 la guarnigione dell'Isola respinse un tentativo di occupazione da parte degli inglesi. Nel 1759 fu costruita l'attuale Chiesa parrocchiale dedicata a San Nicola e al Sacro Cuore di Gesù. Durante la rivolta contro Genova, capeggiata dal Generale Pasquale Paoli, un gruppo di ribelli corsi, provenienti da Macinaggio, sbarcava il 16 febbraio 1767 alla Cala del Ceppo per la conquista dell'Isola. Dopo tre giorni fu occupata la torre del porto mentre il forte, cintò d'assedio per 105 giorni, si arrese il 31 maggio successivo. Fu breve conquista perché, con il Trattato di Versailles del 13 settembre 1768, l'isola di Capraia fu provvisoriamente assegnata alla Francia che la riconsegnò a Genova il 12 novembre 1771. Il 18 settembre 1796 l'ammiraglio

Nelson, senza colpo ferire, ottenne la resa della guarnigione e la occupò in nome di sua maestà britannica fino al 19 ottobre successivo. In conformità dei patti stipulati con il Trattato di Amiens il 25 marzo 1802, la Repubblica francese si annetteva, in data 27 agosto 1802, la Capraia, che così veniva a far parte integrante del territorio francese e aggregata al Dipartimento del Golo (Corsica). Con successivo decreto del 12 gennaio 1803 l'Isola passa alle dipendenze del Commissario Generale dell'isola d'Elba e, con lo stesso decreto, fu stabilito che Capraia avesse una sua propria municipalità. Il 26 giugno 1805 l'Isola tornò a far parte del Dipartimento del Golo. Quando, dopo la sconfitta di Lipsia, venne assegnato a Napoleone Bonaparte il minuscolo Principato dell'isola d'Elba, la nostra Isola non cadde nella sua giurisdizione e continuò ad essere occupata da milizie francesi e corse. A conclusione del Congresso di Vienna, l'isola di Capraia fu tuttavia annessa, insieme all'intero Genovesato, al Regno di Sardegna e fu quindi occupata all'alba del 7 novembre 1815 da una piccola flotta piemontese con uno spettacolare sbarco alla Grotta e alla spiaggia dove ora sorge il porto.

Il 5 agosto 1837 il Re Carlo Alberto vi fece una breve visita per rendersi conto della situazione dell'Isola e dei suoi abitanti. In fuga da Bastia, ove si trovava in esilio, sostò sull'Isola dal 28 settembre al 15 ottobre 1856 lo scrittore e politico livornese Francesco Domenico Guerrazzi in attesa d'imbarco per Genova, sul piroscampo della Società di Navigazione Rubattino. In data 25 aprile 1859, sempre in seno al Regno di Sardegna, il comune dell'isola di Capraia entra a far parte integrante della Provincia di Genova e assegnata al suo primo Circondario. Con la proclamazione dell'Unità d'Italia, l'Isola rimane incorporata nella Provincia di Genova. A completamento di un programma di potenziamento degli Istituti di Pena, presentato dall'amministrazione isolana come misura compensativa per la soppressione della Manifattura Tabacchi (1867) e per la attivazione dei servizi doganali (1868-69), veniva stipulata in data 1° agosto 1873 tra il Municipio dell'Isola e il Ministero dell'Interno una «Convenzione» per lo stabilimento di una Colonia Penale Agricola.

Con Decreto del 15 novembre 1925 il Comune di Capraia Isola viene staccato dalla Provincia di Genova e aggregato

alla Provincia di Livorno. Il resto è storia di oggi. Nel corso dell'ultimo conflitto mondiale, l'Isola rimane separata sia dal continente che dall'Elba. L'ultimo piroscampo di linea della Navigazione Toscana lascia l'Isola il 3 settembre 1943. Dalla fine di settembre del 1943 al giugno 1944 fu occupata da reparti di truppe tedesche e americane. Nel febbraio 1944 i tedeschi operarono un rastrellamento deportando alcuni cittadini. A causa della presenza di numerose mine, il regolare collegamento di linea con l'Elba e Livorno ebbe inizio solo alla vigilia di Natale 1947. Fino a questa data i collegamenti erano stati tenuti da motovelieri privati senza alcuna frequenza programmata.

Il 1° gennaio 1976 si rompe un altro legame con la Liguria: la parrocchia di Capraia viene staccata dall'Arcidiocesi di Genova e assegnata alla Diocesi di Livorno. Dopo oltre un secolo, un Decreto ministeriale dispone per il 31 ottobre 1986 la chiusura della Casa di Reclusione nata come Colonia Penale Agricola 113 anni prima. Questa data rimarrà memorabile nella storia dell'Isola perché in questa «liberazione» i capraiesi ripongono tutte le loro speranze per un definitivo riscatto e, nel rispetto dell'integrità del proprio territorio, intendono godere dell'autonomia e dei benefici dettati dalle leggi dello Stato. Questa è la breve storia di un'Isola ricca di avvenimenti e che vanta una delle più antiche municipalità. E, per concludere, riportiamo tre ultime annotazioni sulle recenti decisioni che il governo nazionale ha riservato all'isola di Capraia:

- con Decreto del 21.7.1989 (G.U. del 31.7.1989) il Ministero dell'Ambiente ha vincolato, nell'ambito del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, l'intera isola di Capraia a Parco terrestre e marino;
- con successivo Decreto dello stesso Ministero in data 29.8.1990 (G.U. n. 202 del 30.8.1990), pur portando alcune modifiche, viene riconfermato il regime vincolistico complessivo sull'Isola;
- con Decreto del Presidente della Repubblica in data 22.7.1996 (G.U. n. 290 dell'11.12.1996) viene definitivamente istituito l'Ente Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano.

Volendo fornire al lettore più curioso un'ulteriore e singolare testimonianza dello stretto legame un tempo esistente tra l'isola di Capraia e la Liguria abbiamo ritenuto opportuno riprodurre qui sotto un rarissimo articolo di Antonio Durante dedicato alla storia ecclesiastica dell'isola, quando la locale parrocchia era ancora parte della Diocesi di Genova. Si tratta, in buona sostanza, di una piccola digressione storica per sottolineare, ancora una volta, l'originalità nei secoli della umana vicenda isolana.

### **L'isola di Capraia e la Diocesi di Genova (1817-1975)**

di Antonio Durante<sup>2</sup>

Dal 1° gennaio 1976 l'isola di Capraia è passata dalla giurisdizione dell'Arcivescovo di Genova a quella del Vescovo di Livorno. Questa nuova fase della sua storia religiosa si apre proprio quando è aumentato in modo abbastanza considerevole l'interesse degli studiosi per essa. Ne è fra l'altro prova un denso volume pubblicato a Firenze nel 1973, il cui titolo è *Aegilon*, l'antica denominazione dell'isola derivante dal greco, il cui significato è appunto «posto da capre». L'autore, Alberto Riparbelli, cultore appassionato delle vicende di Capraia, vi ha raccolto quanto di meglio e sicuro altri hanno esposto circa queste vicende. Il libro può davvero definirsi pregevole. Ma perché l'isola fino al 31 dicembre 1975 apparteneva alla Diocesi di Genova? Questa domanda se la sono posta tanti, senza averne spesso una risposta che sia davvero bene basata. Daremo pertanto qualche notizia il più possibile precisa al riguardo.

La religione cristiana penetrò in Capraia all'incirca quando cominciò a diffondersi in Roma e in Italia. Dopo l'editto di Costantino (313) divenne un centro di monaci formati sull'esempio di S. Antonio Abate e S. Atanasio. In seguito, prendendo l'organizzazione ecclesiastica una forma discipli-

<sup>2</sup> L'articolo di Antonio Durante sulla storia della parrocchia di Capraia nel periodo in cui essa fece parte della Diocesi di Genova fu originariamente pubblicato sul primo numero (gennaio-febbraio) dell'annata 1976 della *Rivista Diocesana-Organico Ufficiale per gli atti della Curia Arcivescovile di Genova*. Antonio Durante è stato il principale storico della Chiesa genovese dei secoli XIX e XX.

nare concreta, fu assegnata alle dipendenze della Diocesi di Luni. La sua posizione geografica la costrinse a partecipare a battaglie, lotte, avvenimenti che si susseguirono per secoli in Italia, in modo particolare ai tempi delle rivalità così accentuate fra le Repubbliche di Genova e di Pisa. Queste faccende influirono anche allo svolgimento della sua vita religiosa ed ebbe a dipendere, dopo Luni, dalle Diocesi di Massa e Populonia, di Brugnato e, infine, al chiudersi del millesettecento, di Aiaccio in Corsica. Come avvenne il suo trapasso all'Archidiocesi di Genova? Dobbiamo dare ragione al Riparbelli rispondendo che questo accadde per un errore storico e geografico. Il Congresso di Vienna del 1815 sancì la definitiva caduta della Repubblica ligure unendola al Piemonte e sottoponendola alla Casa Savoia. Capraia venne occupata dai soldati dell'esercito sardo, staccandola così dalle dipendenze della Corsica e della Francia. In quel tempo ne era Parroco Pietro Antonio Sabatini. Di lui, che morì nel 1817 nell'indigenza e nella miseria, il Riparbelli scrive che *«spese ad uno ad uno i quarantanove anni del suo sacerdozio per la parrocchia e fu uno dei più bravi Arcipreti che l'isola abbia avuto»*. Quando gli fu reso noto come la Parrocchia stava per staccarsi dalla Diocesi di Aiaccio si aggiunse che il Re Vittorio Emanuele primo gli avrebbe concesso lire duecento cinquanta all'anno, ossia settecentocinquanta in meno dalle mille che percepiva prima, ma che per gli avvenimenti bellici e politici non gli erano ultimamente pervenute. Egli si sentiva esausto e per forza di circostanze abbandonato da tutti pel marasma causato dal nuovo ordine di cose. Scrisse perciò una lettera accorata al Cardinale Giuseppe Spina, Arcivescovo di Genova e Amministratore Apostolico di Brugnato, invocando soccorso e osservando testualmente: *«Pare adesso ragionevole che l'isola anche nella spirituale (è sottinteso giurisdizione) non debba più riconoscere un capo francese quale è stato sin qui Monsignore di Aiaccio, ma bensì un Superiore della Liguria e perciò il sottoscritto Arciprete Curato supplica, insta ed implora di essere aggregato alla Curia Arcivescovile di Vostra Eminenza ovvero (se così stimasse) a quella di Monsignore di Sarzana per essere anche più pronta alla corrispondenza»*. Il Riparbelli non lo nota, ma ci sembra logico che con le parole «Curia Arcivescovile di Vostra Eminenza» il Sabatini volesse indicare non quella di Genova, ma l'altra di Brugnato cui come Amministratore Apostolico lo Spina presiedeva. Lo proverebbe anche quanto fra poco esporremo relativamente al giudizio dello stesso Cardinale circa l'unione di Capraia con Genova. La lettera del Sabatini non ebbe risposta. Qualche mese dopo la morte di lui

Vittorio Emanuele primo concordò col Papa Pio settimo un riassetto delle Diocesi dei suoi Stati. Il Cardinale Paolo Giuseppe Solaro di Villanova, Delegato Apostolico, convinto che la Capraia fosse stata sempre soggetta a Genova ed Aiaccio, indusse il Papa nelle trattative svoltesi col Conte Barbaroux, plenipotenziario del Re, ad includerla nell'Archidiocesi di Genova con Bolla del 16 agosto 1817. La Bolla venne comunicata il 17 novembre e in essa si porta come principale motivo che Capraia è più distante da Aiaccio che da Genova, con la quale ha più frequenza di commercio e di rapporti. Secondo la geografia Capraia è invece più vicina ad Aiaccio che a Genova. Il Cardinale Spina, il quale probabilmente l'avrebbe voluta alle dipendenze della Diocesi di Brugnato come era prima della soggezione ad Aiaccio, quando ebbe in mano la Bolla scosse il capo e non poté trattenersi dallo scrivere al Vicario generale Nicolò Martelli: *«L'Isola di Capraia, non pensando che apparteneva alla Diocesi di Brugnato, è stata definitivamente riunita alla Diocesi di Genova. Sarebbe questa una brutta suonata per Brugnato se si fosse pensato che l'isola apparteneva a questa Diocesi, ma io credo assolutamente che non sia nemmeno venuto in mente. Presto si pubblicherà la Bolla con le stampe e ne vedrà l'unione nella quale si esprime che la Capraia è più vicina a Genova che ad Aiaccio. Chi ha steso la Bolla non ha fatto gran studio di geografia».*

Il Primo Arcivescovo di Genova che eseguì la visita pastorale a Capraia fu Monsignor Andrea Chamaz in data 13 maggio 1853, giungendovi su una corvetta della marina militare *Monzambano* messa a sua disposizione dal Governo. Elargì una somma per i poveri che deve ritenersi cospicua perché se ne volle perpetuare la riconoscenza in un'epigrafe nella Chiesa. Nel 1877 a bordo del piroscampo *Murano* vi si portò per lo stesso scopo l'Arcivescovo Salvatore Magnasco accolto con grande entusiasmo. Vi rimase tre giorni, consacrando la Parrocchia al S. Cuore. Anche i successori non mancarono di visitare questa porzione singolare del loro gregge, ultimo il Cardinale Siri che vi fu nel 1948 e nel 1967. I sacerdoti addetti alla cura della Parrocchia, e anche in seguito Cappel-  
lani delle Carceri dell'isola, dall'unione con Genova furono ventiquattro. Si distinsero Monsignore Giovanni Battista Sanguineti che vi rimase dal 1856 al 1885. Per le sue benemerite ebbe la nomina a Cameriere d'onore del Papa e infine fu accolto fra i membri del Capitolo Metropolitano di Genova. Don Giovanni Boccardo di Camogli, Arciprete dal 1922 al 1934. Egli andò volentieri a Capraia perché la sua salute richiedeva «molto mare e aria purissima». Prima aveva sostenuto una parte notevole nella schiera dei cosid-

detti «integralisti» ai tempi di S. Pio X, dirigendo il giornale «La Liguria del popolo», fondò il «Giornaletto dell'Isola di Capraia». Don Colombo Fasce di Fontanegli, il quale resse la Parrocchia dal 1934 al 1940. Passò poi a Cesino in Val Polcevera, terminando eroicamente i suoi giorni con una tragica morte. Un parroco meritevole di elogio particolare fu senza dubbio Don Vasco Cuoghi. Vi andò nel 1941 e restò fino al 1948. Le date stesse fanno comprendere in quale situazione intricata e tremenda ebbe a trovarsi. La seconda guerra mondiale ebbe nell'isola ripercussioni fortissime, data la posizione geografica che occupa. Don Cuoghi si trovò a fare fronte a tedeschi, inglesi etc., a essere il sostegno della popolazione, a provvedere a immense necessità. Giustamente il Riparbelli gli dedica nel suo libro molte pagine. I fatti in esse descritti sono la miglior prova di un'attività pastorale che va segnalata. Vorremmo esprimere il desiderio che Don Cuoghi ne stenda un memoriale preciso e documentato. E questo non per esibizionismo, ma per dare ancora una prova significativa che il Clero in quegli anni terribili seppe mantenersi nella sua posizione evangelica di carità e di pace.



*Pianta di Capraia assediata, 1767.* Pubblicata il 23 gennaio 2018 da Roberto Moresco in <https://storiaisoladicapraia.com/2018/01/23/i-corsi-occupano-capraia-1767-1768/>



## **Inquadramento storico dell'agricoltura a Capraia**

di Sofia Mannelli

Da lungo tempo e fino a qualche decennio fa l'agricoltura e anche la pesca hanno giocato un ruolo centrale nell'economia isolana, con produzioni abbondanti di olio, vino, frutta e ortaggi. Ne sono testimonianza i caratteristici manufatti che si ritrovano in tutta l'isola, costituiti da grandi massi di trachibasalto scavati fino a formare una o più vasche: si tratta dei cosiddetti «palmenti», ovvero vasche in cui avveniva la spremitura dell'uva con il vantaggio di trasportare fino al paese solo il succo. Nella maggior parte dei palmenti capraiesi si possono riconoscere una vasca principale, in cui erano spremuti i grappoli, e una seconda più piccola e bassa in cui colava il mosto. Già nel Cinquecento, l'economia agricola di Capraia era basata essenzialmente sulla coltivazione della vite e la produzione di vino, che, secondo dati riferiti al 1504, era di 530 botti di vino (3.140 ettolitri). Tale produzione si ridusse notevolmente nel 1540 (180 botti pari a 1.067 ettolitri) a causa probabilmente dei corsari barbareschi i quali, nel corso delle loro incursioni a terra, erano soliti distruggere le vigne. Il vino costituiva dunque una preziosa risorsa che veniva in gran parte trasferita sulla terraferma, Genova e Maremma, per ottenere in cambio grano e orzo con cui soddisfare il fabbisogno locale.

Nel 1873 il Comune cedeva al Ministero dell'Interno 552 ettari per farvi realizzare una Colonia Penale, dove i reclusi scontavano le proprie pene attraverso il lavoro nei campi, con indubbe ricadute positive sul territorio. La fotografia dell'uso del suolo nel 1940 ci informa che allora sui terrazzi dell'isola erano coltivati 22 ettari di vigna, 25 di colture erbacee, 4,5 ettari di oliveto e 2 ettari di coltivazioni ortive. Con la chiusura

della Colonia Penale Agricola, avvenuta nel 1986, si è verificato un fenomeno inesorabile di abbandono dei terreni al punto che l'attività agricola nel 1991 risulta totalmente scomparsa.

Per analizzare più approfonditamente le trasformazioni in atto nel sistema agrario sono stati utilizzati i dati del Censimento dell'Agricoltura, confrontando le diverse serie storiche. Il dato che attesta in modo più significativo la flessione in atto è quello relativo alla Superficie Agricola Utilizzata (SAU), superficie legata principalmente all'attività della Colonia Penale Agricola, che risulta drasticamente ridotta in un solo decennio, passando dai 458 ettari nel 1982 a zero nel 1990 (rispettivamente dal 24% allo 0% della superficie comunale totale), come scritto anche precedentemente, anche a causa della chiusura della colonia penale avvenuta nel 1986. Anche il bestiame è stato a lungo un'importante fonte di sostentamento per l'isola. La Colonia Penale Agricola ha sempre disposto, infatti, di consistenti allevamenti di capre (oltre 400 capi), il cui latte veniva utilizzato per fare un ottimo formaggio, nutrimento essenziale per i detenuti, per le guardie carcerarie e per gli abitanti dell'isola. Inoltre, dal 1910 anche la Società Agricola Eglyon, gestita da antiche famiglie di capraiesi (Chiama e Cuneo), fu dedicata all'allevamento di capre e alla produzione di formaggi. Con la dismissione della Colonia Penale, l'azienda agricola «La Stalla» (di Elio Gambardella) ha continuato fino al 2010 ad allevare le capre nei terreni di pertinenza dell'ex carcere. Nel 2016 ha aperto una nuova azienda che alleva capre: «Il Saracello». L'offerta di prodotti caseari tipici di Capraia è certamente un ulteriore elemento di attrazione per il turismo, rendendo ancora più ospitale l'Isola.

Nel 2008, dopo un iter giudiziario di oltre 20 anni, la Corte di Cassazione ha stabilito la destinazione ad «usi civici» di un'area di ben 500 ettari, quella su cui insisteva la dismessa Colonia Penale di cui il Demanio Statale rivendicava la proprietà. Per effetto della decisione assunta dai giudici romani l'area sarà (al pari di altri 1.000 ettari dei quali si era già deciso la pertinenza) destinata ad uso civico, ossia proprietà di tutti i cittadini residenti a Capraia, anche se la gestione del bene sarà necessariamente esercitata dal Comune.

*La ripresa dell'agricoltura di Capraia*

Il territorio del Comune di Capraia Isola è interessato da una vasta area di Demanio civico (circa 1.750 ettari), per cui è stato avviato un percorso amministrativo di riordino volto a una pianificazione territoriale adeguata alle risorse disponibili e al loro migliore uso. Questo ha portato alla redazione del Piano di massima e assegnazione a categoria delle terre di proprietà collettiva, in attuazione del Decreto Dirigenziale n. 3648 del 13.08.2008. Dal 2012, in virtù del «Piano di valorizzazione» degli usi civici, molti terrazzamenti dell'ex Colonia sono stati affidati in uso per esercitarvi attività agricola attraverso domanda in Comune per l'affidamento in utilizzazione. Adesso, dopo una pausa di oltre 25 anni, 107 ettari sono stati affidati a giovani agricoltori, principalmente locali, che stanno facendo ripartire un'agricoltura isolana per il fabbisogno locale.

Alcuni affidatari hanno tardato a iniziare l'attività, alle prese con le numerose difficoltà insite nell'impresa: i luoghi sono impervi e richiedono impegno personale e investimenti non indifferenti, sia per la messa a coltura dei terrazzamenti che per il recupero degli edifici e delle aree agricole, invase dalla macchia mediterranea, dopo tanti anni di abbandono. In pratica i concessionari dell'area ex Colonia si sono insediati senza nulla avere in termini di servizi, come specificato nel «Piano di valorizzazione dei beni del demanio collettivo civico».

Sull'isola, l'acqua costituisce il fattore limitante principale per l'agricoltura. I due vasconi di accumulo delle acque meteoriche (capacità totale di circa 126.000 mc) realizzati dall'ex Colonia Penale per l'irrigazione dei campi attualmente sono sottoutilizzati. Allo stato presente, nonostante i concessionari nell'inverno del 2017 abbiano in parte ristrutturato i vasconi e successivamente, grazie ad un finanziamento PIT con capofila l'Università di Firenze, siano stati ampiamente ristrutturati, molto lavoro deve ancora essere fatto. Inoltre, sempre nella stessa zona, si intende rimettere in funzione il Pozzo de L'Aghiale, che garantirebbe una fornitura costante nei serbatoi (piano strutturale). Un tempo, al lavoro fatto per la realizzazione dei terrazzamenti agricoli si erano uniti anche una serie di elementi, quali fossi e acquai che

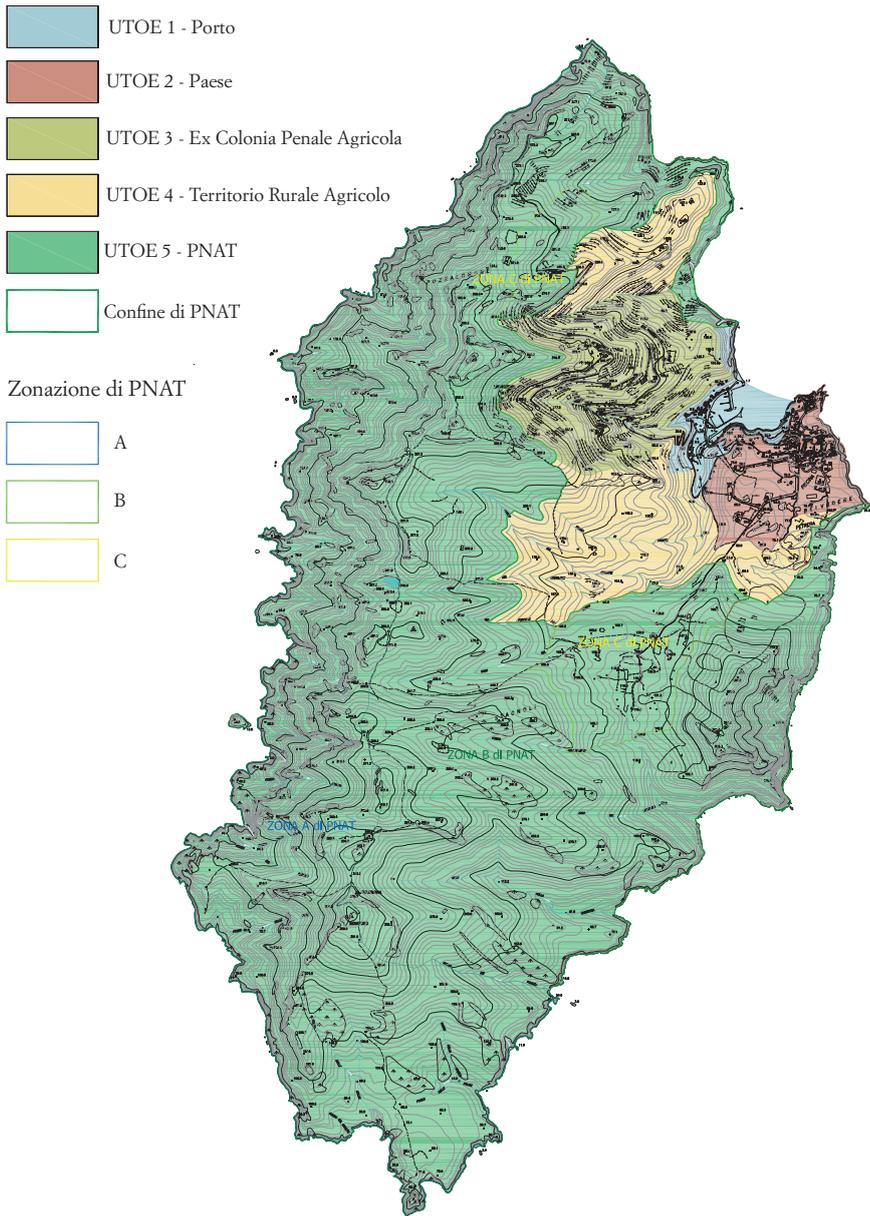
facevano convergere le acque verso un fosso centrale, ma anche archi per sorreggere i fossi tra un terrazzo e l'altro e scalini per agevolare la discesa degli utilizzatori.



Il sistema di terrazzamenti nell'area dell'ex Colonia Penale e il vascone ottocentesco di raccolta delle acque meteoriche (foto di Sofia Mannelli)



Il sistema dei canali di drenaggio delle acque meteoriche e l'accesso ad una cisterna di raccolta dell'acqua, nell'area dell'ex Colonia Penale (foto di Sofia Mannelli)





# L'orzo di Capraia: da unico cereale prodotto sull'isola a illustre sconosciuto

di Fausto Brizi

## Introduzione

I cenni storici qui raccolti, a proposito della coltivazione dell'orzo a Capraia e del suo uso per la preparazione del relativo pane, non possono prescindere dal particolare assetto che contraddistinse la proprietà terriera sull'isola tra il XV secolo e l'Unità d'Italia, quando i terreni appartenevano prevalentemente alla comunità locale, cui spettava autorizzarne la fruizione promiscua da parte dei suoi componenti. In un recente e molto interessante volume sugli usi civici nella Toscana leopoldina, si trova un'illuminante ricostruzione del profilo socio economico indigeno con un precipuo focus sulle attività agricole e di allevamento: «[Capraia ha costituito] *una sorta di piccola società comunistica, peraltro in progressivo spopolamento nel corso del XIX secolo, socialmente poco articolata, ove persino i forni da pane erano in comune, e con il suo singolare contrasto fra l'incolto prevalente (consistente in un cespugliato di essenze sempreverdi mediterranee privo completamente di alberi, che comunque assicurava almeno legna da ardere, cacciagione e miele alla popolazione) e il coltivo secondario per estensione [...]. L'isola era pressoché tutta di proprietà comune, con tanto di ripartizione annuale, alle famiglie residenti, della magra superficie seminabile a cereali (quasi esclusivamente orzo), mediante avvicendamenti agrari arcaici prevedenti la spartizione del lavorativo ora in cinque e ora in tre settori, appunto quello a cereali e gli altri quattro o due da lasciare incolti a riposo per il pascolo brado del bestiame locale (soprattutto bovino). Una pratica sociale e una rotazione così arcaici da spiegare il perché le cosiddette piazzole, ossia i piccoli lembi di suoli accuratamente spietrati e ben*

*difesi da muri e coltivati intensivamente ad ortaggi e a viti, che – pur senza dare diritti di proprietà – costituivano possedi durevoli delle famiglie, che vi avevano investito con generosa ostinazione il loro lavoro, erano così poco diffuse anche nei periodi della crescita demografica dell'età moderna»<sup>3</sup>. In altre parole, come recita efficacemente un'altra recentissima pubblicazione, «la proprietà collettiva della poca terra seminabile prevedeva una spartizione annuale tra le famiglie dei campi aperti, dove si produceva essenzialmente orzo. Possesso durevole delle famiglie erano invece le cosiddette piazzuole: piccoli lembi di terra, accuratamente liberati dalle pietre che andavano a formarne i muri di protezione, dove si coltivavano [prevalentemente] ortaggi e soprattutto viti»<sup>4</sup>. E questa, in estrema sintesi, è davvero la «carta d'identità» dell'agricoltura capraiese prima che essa si esaurisse lentamente nel corso dei secoli XIX e XX.*

Nel contesto di questo storico modello di gestione dei terreni agricoli collettivi, alternativamente adibiti ai coltivi e al pascolo, emerge, fra i seminativi, la coltura dell'orzo, che molte delle fonti qui citate individuano come l'unico o il principale tra i cereali coltivati dagli abitanti di Capraia durante l'età moderna e contemporanea. In effetti, l'orzo è quasi sempre segnalato come il cereale più comune sull'isola, ma la produzione, secondo le stesse fonti, rimase piuttosto scarsa e la sua coltivazione circoscritta a pochi campi aperti o, meno di frequente, alle *piazzuole* lavorate quasi sempre dalle donne del posto, spesso anziane. La costante preminenza dell'orzo sugli altri pochi cereali presenti sull'isola (grano e avena; rarissimo il granturco) è provata, come già accennato, da una serie piuttosto nutrita di fonti archivistiche e a stampa risalenti ai secoli XVI-XVII-XVIII-XIX e XX, a cui si farà riferimento nel proseguo dell'articolo. Tra le ultime in ordine cronologico (1953), troviamo un articolo del geografo Mario Maffi che, per la valenza generale delle osservazioni in esso

<sup>3</sup> L. Rombai, A. Guarducci, L. Rossi, *Beni comuni e usi civici nella Toscana di Pietro Leopoldo di Lorena*, Edizioni dell'Assemblea, Firenze 2021, pp. 228-230.

<sup>4</sup> *Parco Nazionale Arcipelago Toscano, I Palmenti dell'Isola di Capraia. Le pietre raccontano la storia*, 2023 (pieghevole in 16 sezioni).

contenute, può essere considerato come una sorta di riflessione retrospettiva sulla pratica agricola capraiese nei secoli passati. Scrive infatti l'autore: «*Fra i cereali il più coltivato è sempre stato l'orzo che più risponde alle esigenze climatiche e di terreno. Scarso il grano [...] Benché la coltivazione dei cereali – e, quindi, anche dell'orzo – avvenisse anche sulle piazzuole, essi trovavano soprattutto posto negli alti vadi, e soprattutto nelle zone frequentate periodicamente dal bestiame*»<sup>5</sup>. Si noti come queste ultime valutazioni del Maffi siano in totale sintonia con quanto precedentemente rilevato a proposito dei metodi di sfruttamento dei terreni di Capraia ch'erano ispirati, come visto, al principio – non esclusivo, ma prevalente – dell'uso civico collettivo del territorio isolano. Resta da dire che, se per la coltivazione dell'orzo non si dispone sempre di dati e informazioni dettagliati e ben distribuiti nel tempo, sulla sua macinazione e successiva trasformazione, previa cottura, in pane, le notizie attualmente a disposizione – salvo successive e più approfondite ricerche presso i molti archivi tuttora solo parzialmente esplorati – sono addirittura sporadiche e, comunque, mai particolarmente minuziose. In questi cenni storici, pertanto, il tema della panificazione dell'orzo sarà trattato nei limiti di un discorso puramente introduttivo/esemplificativo a cui auspichiamo possa far seguito, in un futuro non troppo lontano, un lavoro più ampio e documentato.

## La coltivazione

### *Il Cinquecento e il Seicento*

Le fonti archivistiche sinora consultate dagli storici non consentono, a proposito della coltivazione dell'orzo a Capraia, di retrocedere oltre il secolo XVI, quando l'isola si sottomise volontariamente alle Compere di San Giorgio (1506) per poi transitare al dominio diretto della Repubblica

<sup>5</sup> M. Maffi, *Alcune osservazioni sull'Isola di Capraia*, in «Annali di Ricerche e Studi di Geografia», anno IX, luglio-settembre 1953, Novara, pp. 101-112.

di Genova (1562). Intorno alla metà del Cinquecento, gli abitanti dell'isola di Capraia (circa 250) vivevano coltivando piccoli appezzamenti di terreno, ricavati tra le rocce con terreno di riporto, dove veniva seminato l'orzo e impiantata la vite. *La produzione di orzo era preferita a quella del grano che rendeva molta paglia e spighe magre*<sup>6</sup>. Dato che solo di rado il raccolto dell'orzo era sufficiente per i bisogni locali, necessitava ricorrere al grano maremmano, scambiandolo col vino prodotto sull'isola o acquistando direttamente il frumento dalle Compere.

Nel secolo successivo, si verifica un grande sviluppo della pesca, soprattutto delle acciughe; in virtù dei buoni profitti che ne derivarono, in pochi decenni la popolazione dell'isola crebbe notevolmente sino a raggiungere le 1.250 unità a fine Seicento (contro le 300 d'inizio secolo e le 700 del 1662)<sup>7</sup>. Purtroppo, alle esigenze alimentari di una popolazione in continua crescita non corrisposero sempre buoni raccolti, a causa della siccità, dei venti impetuosi e dei tanti ratti e conigli che mangiavano le sementi di grano e orzo e pure le viti (per non dire dell'azione, altrettanto nefasta, del bestiame ovino e bovino). Anche durante il secolo XVII, l'attività agricola più importante era la viticoltura, sebbene in calo costante di produzione a causa del crescente impegno degli uomini nella pesca e nella navigazione. Il vino continuò ad essere venduto in terraferma, a Genova e Maremma in primis, in cambio di grano e orzo, la cui produzione nell'isola era ormai scarsa rispetto a un fabbisogno locale in deciso aumento. La pratica agricola dell'epoca era tutta tesa a sfruttare la poca terra disponibile mediante la coltivazione ciclica – anno dopo anno, alternativamente a grano con lenticchie o ad orzo – delle diverse aree individuate (nelle fonti secentesche si parla di «vallate») ove si provvedeva a tagliare la macchia e a incendiare gli arbusti per ricavarne cenere fertilizzante. La

<sup>6</sup> R. Moresco, *Capraia sotto il Governo delle Compere di San Giorgio (1506-1562)* in «Atti della Società Ligure di Storia Patria», nuova serie, XLVII, Genova 2007, pp. 392-393. Vedasi anche Moresco, *Capraia. Storia di un'Isola*, Media Print, Livorno 2022, p. 52.

<sup>7</sup> Ivi, p. 86.

vite si coltivava prevalentemente nelle *piazzuole* faticosamente ricavate spietrando il roccioso terreno isolano. Vari tentativi – compiuti a più riprese, lungo l'intero corso del secolo XVII – di sviluppare altre colture quali olivo (con maggiore insistenza), mandorlo, ciliegio e capperi non portarono a risultati apprezzabili salvo la messa a dimora di quest'ultima pianta. Il deficit tra il quantitativo di cereali (orzo compreso) occorrente alla popolazione e quello prodotto sull'isola costrinse ripetutamente i capraiesi a chiedere il soccorso della Repubblica di Genova per ottenere le granaglie necessarie. In generale, la situazione sopra descritta si mantenne inalterata sino a tutto il Seicento.

### *Il Settecento*

Durante il secolo XVIII e segnatamente nel corso dei quasi quaranta anni del conflitto corso-genovese (1729-1768), i capraiesi svilupparono, come mai era accaduto prima, la propria marineria; il trasporto e il commercio di armi, munizioni, vettovaglie e soldati deve *«aver portato nell'isola un discreto grado di benessere che ha consentito al paese di svilupparsi raggiungendo la sua massima estensione [in aggiunta] alle tradizionali attività della pesca e alla magre risorse dell'agricoltura (vite, grano, orzo), dell'allevamento contingentato di bovini e caprini, di una piccola industria di vasellame, attività queste ultime svolte principalmente dalla donne»*<sup>8</sup>.

Risalgono al periodo della prima occupazione francese dell'isola (1768-1771) altre importanti informazioni sulla povera cerealicoltura locale: *«[Capraia] è una roccia di cinque leghe di circonferenza, nella quale il suolo arido non produce che dell'orzo anche se non sufficiente al sostentamento dei millecinquecento abitanti, che raccolti nello stesso villaggio, formano tutta la popolazione dell'isola [...] Per diminuire il consumo d'orzo che raccolgono in quantità molto piccola, fanno delle scorte di*

<sup>8</sup> R. Moresco, *La Marineria Capraiese nel XVIII secolo*, in «Atti della Società Ligure di Storia Patria», Studi in memoria di Giorgio Costamagna, XLIII, Genova 2003, pp. 579-627.

pesce seccato [...] Ciascuna famiglia [di Capraia] ha una piccola macina in pietra che gli serve a macinare grossolanamente il suo orzo, dal quale non si usa separare la crusca dopo la macinazione»<sup>9</sup>. Dalle *Notizie di fatto circa la Capraia*, scritte nel 1772 dal colonnello della Repubblica genovese Giobatta Belengero, si traggono invece preziosi dati sulle principali produzioni agricole del tempo: «Benché [Capraia] sia un ammasso di pietre e rupi tuttavolta il travaglio di quelle femine che le coltivano produce in buona annata 2.000 mezzerole circa di vino [e] 2.500 mine [= 2.272 quintali circa, nda] d'orzo, e carni a sufficienza»<sup>10</sup>. Nell'anonima *Breve notizia dell'isola di Capraia fatta nel 1790* viene inoltre sottolineato che l'agricoltura locale «non può esser che poco fiorente per la sterilità e ristrettezza del terreno. I luoghi meno infecondi... sono piantati a viti ed il resto che si coltiva annualmente è seminato in orzo... le uve e l'orzo sono le due principali produzioni di Capraia... la quantità d'orzo che [i contadini capraiesi] raccolgono è di circa 1.200 staia [= 272 quintali circa, nda], e deve andare sminuendo in proporzione dell'accrescimento delle vigne»<sup>11</sup>. La stessa *Breve notizia* ci informa che l'intera isola, ad eccezione di pochi terreni di proprietà privata, veniva annualmente divisa in cinque parti, di cui una era destinata alla coltura dell'orzo. L'area da seminare e coltivare era a sua volta suddivisa in un numero di porzioni corrispondente a quello delle famiglie isolate mentre le rimanenti quattro parti rimaste in comune erano mantenute a riposo servendo per il pascolo del bestiame vagante. *Siepi e ripari* scongiuravano l'ingresso delle bestie bovine all'interno delle piazzuole coltivate<sup>12</sup>.

<sup>9</sup> F.R.J. Pommereul, *Histoire de l'Isle de Corse*, Berna 1779, ora in R. Moresco, *L'isola di Capraia. Carte e vedute tra cronaca e storia. Secoli XVI-XIX*, Debate, Livorno 2008, pp. 185-187.

<sup>10</sup> A.S.Ge, Fondo Camera Governo, filza n. 2788, *Notizie di fatto circa la Capraia* scritte nel 1772 dal Belengero statovi Comandante militare e civile per ben due volte.

<sup>11</sup> Anonimo, *Relazione della Capraia nel 1790*, Genova, senza data, ora quasi interamente riprodotto in Moresco, *L'isola di Capraia. Carte e vedute tra cronaca e storia* cit., p. 165.

<sup>12</sup> Ivi, p. 166.

*L'Ottocento*

Risale al periodo della dominazione napoleonica (1806) un'interessantissima *Informativa statistica* sull'isola di Capraia compilata da Antoine Jean Pietri, prefetto del Dipartimento del Golo (Corsica). In un paragrafo dedicato all'agricoltura dell'isola, egli scrisse che: «L'orzo è la sola granaglia che si semina a Capraja. Nelle piccole proprietà vicino al villaggio, la rotazione dei terreni è sconosciuta. I terreni lontani essendo dei beni comunali più negletti e sterili, si seminano solamente ogni 5 o 6 anni. La quantità di semenza che ogni anno viene seminata è circa 25 quintali e la sua resa e all'incirca nel rapporto da 1 a 7»<sup>13</sup>. Se ne deduce che la produzione di orzo era più o meno pari a 125 quintali, una quantità decisamente inferiore a quella del 1790 (272 quintali). In uno studio pubblicato nel 1835, lo storico toscano Emanuele Repetti sintetizzò così il modesto profilo dell'agricoltura isolana: «Il terreno è generalmente sterile; le produzioni del suolo si riducono a poche granaglie [egli non cita esplicitamente l'orzo, *nda*], ad una scarsa saporita pastura ed a pochissimo olio. La principale risorsa agraria dei Capraiesi sta nel raccolto del vino che riesce di eccellente qualità»<sup>14</sup>. In un articolo pubblicato l'anno seguente, anche l'abate e storico Goffredo Casalis documenta, seppur con qualche lieve variazione, la stessa situazione: «Le produzioni della sterile terra sono poco orzo, poche olive, e pochissimo, ma eccellente vino... Le donne vi sono applicate ai lavori della campagna»<sup>15</sup>. Ma sono soprattutto i naturalisti Giuseppe Moris e Giuseppe De Notaris a fornirci, con la loro *Florula Caprariae*, pubblicata nel 1839, un più vasto panorama – in verità non molto incoraggiante – dell'agricoltura locale: «Nelle loro porzioni di terra le [donne]

<sup>13</sup> Archives Nationales de France, LH/1745/24, *Notice Statistique sur l'Île de Capraia*, ora interamente riprodotta (in lingua italiana) nell'articolo di R. Moresco R. e G. Santeusano G. 1806 – *L'isola di Capraia sotto la Francia: una statistica del prefetto del Golo* in <https://www.storiaisoladicapraia.com>.

<sup>14</sup> E. Repetti, *Dizionario geografico fisico storico della Toscana*, vol. II, Firenze 1835, pp. XX alla voce: *Isola di Capraja (Capraria, Aegilon)*.

<sup>15</sup> G. Casalis, *Dizionario Geografico-Storico-Statistico-Commerciale degli Stati di S.M. il Re di Sardegna*, vol. III, Maspero, Torino 1836, pp. 450-452, alla voce: *Capraja (Capraria Insula)*.

isolane, a seconda della stagione, o coltivano l'orzo, o badano alle viti e raccolgono il frutto del loro lavoro, molto modico rispetto alle fatiche e sovente quasi nullo, quando il tempo dell'anno è stato avverso o quando i funesti conigli, frequenti nell'isola, abbiano mangiato voracemente piantagioni e viti». Inoltre, trattandosi del cereale a cui è dedicato questo articolo, risulta di particolare rilievo la seguente ulteriore annotazione: «Non vengono d'altronde coltivati altri cereali eccetto l'orzo, poiché o sopporta maggiormente i cambiamenti atmosferici o perché è più facilmente piantato in terra arida e poco feconda»<sup>16</sup>. Nel corso dello stesso anno, il professore di storia naturale Paolo Pietro Savi commentò sul «Nuovo Giornale de' Letterati» di Pisa proprio la *Florula Caprariae* curata da Giuseppe Moris e Giuseppe De Notaris, informando anch'egli che sull'isola di Capraia «le informi culture che per le mani delle donne si operano consistono in vigne, e semente d'orzo, la raccolta del quale qualche volta è resa nulla o dalla contrarietà delle stagioni, o dalle devastazioni che vi arrecano i conigli selvaggi abbondanti nell'isola»<sup>17</sup>. Da par suo, il valente geologo genovese Lorenzo Pareto, in missione scientifica a Capraia nell'estate del 1840, tratteggiò brevemente, ma con felice sintesi, il critico profilo dell'agricoltura isolana: «Arida è la superficie: i prodotti, magro orzo e poco vino, non sufficienti al consumo della popolazione durante due mesi. L'incolto, coperto da dumi e scopeti»<sup>18</sup>. Altri numerosi scritti inerenti l'isola di Capraia pubblicati nei decenni centrali del secolo XIX (e sovente inseriti in opere enciclopediche a carattere storico-geografico) evidenziano, a proposito delle colture cerealicole, la sola presenza dell'orzo, sottolineando quasi sempre la scarsa quantità prodottane in

<sup>16</sup> Si veda in Moresco, *L'isola di Capraia. Carte e vedute tra cronaca e storia* cit., p. 216. Alle pp. 214-216 è riprodotta in lingua italiana la prefazione alla *Florula Caprariae* dei professori G. Moris e G. De Notaris pubblicata nel 1839 negli «Annali della Accademia Reale delle Scienze di Torino», da cui è tratto il passo riprodotto nel testo.

<sup>17</sup> P.P. Savi, *Nuovo Giornale de' Letterati* (n. 106), Nistri, Pisa (luglio-ago- sto) 1839, tomo XXXIX - Scienze, p. 17.

<sup>18</sup> L. Pareto, *Sulla Costituzione Geognostica della Capraja e della Gorgona*, in «Giornale Toscano di Scienze Mediche, Fisiche e Naturali», vol. I, Pisa 1841, pp. 533-548.

loco<sup>19</sup>; il solo Zuccagni Orlandini, nella sua *Corografia* del

<sup>19</sup> A tale proposito si citano, tra gli altri, i seguenti articoli/studi/commenti:  
- L. Vigna, V. Aliberti, *Dizionario di Diritto Amministrativo*, volume II, Torino 1841, pp. 119-122. All'interno, la voce *Capraia (isola di)* contiene alcune notizie di un minimo interesse per gli scopi che ci prefiggiamo con questi nostri cenni storici: «*L'isola di Capraia è sterlissima, imperoché le sue produzioni si limitano a poco orzo, poche olive e pochissimo vino... il Re [di Sardegna] volle pure riservarsi di accordare ogni anno, secondo il bisogno degli abitanti, una sovvenzione di frumento, di cui però il Comune [di Capraia] si costituisce debitore verso il Regio Erario, da distribuirsi al presso di primo costo, oltre le spese di sbarco, magazzino e simili*»;

- G.L. De Bartolomeis, *Descrizione dell'Isola di Capraia*, in «*Annuario Geografico Italiano*», Bologna 1845, pp. 105-113. Il lungo articolo contiene un paragrafo intitolato: *Stato dell'agricoltura e suoi prodotti*, che riportiamo nella sua interezza, per talune interessanti considerazioni dell'autore (poiché a conoscenza, forse, della Descrizione compilata dal collega capitano Serafino Basso): «*Le produzioni del suolo non sono sufficienti ai bisogni della popolazione, consistendo in poco orzo e vino. Quest'ultimo era per il passato non solo bastante al consumo ordinario degli abitanti, ma se ne esportava in gran quantità, essendo di squisito sapore, e questo prodotto unito a quello della pesca, piuttosto abbondante, procurava agl'isolani mezzi sufficienti al procacciarsi le derrate mancanti. Nei tempi andati quasi tutta la popolazione era intenta all'agricoltura, così da gareggiare con quella delle isole vicine: oggidì gli uomini mostrano una ripugnanza invincibile a questi lavori. Datisi ora al commercio marittimo, alla pesca, al contrabbando, ed alla fabbricazione dei così detti zigari, alla quale impiegando le ragazze e giovani donne, abbandonano l'agricoltura alle vecchierelle ormai troppo deboli da reggerne le fatiche. E alla incuria degli uomini si aggiunge il guasto grande e continuo che vanno portando le capre; per la cui perpetua abbondanza pare appunto che l'isola fosse detta Capraia: e che siccome forse sempre per l'addietro, così pur ora, non ostante le pubbliche rimostranze, sono lasciate vivere e riprodursi su per le campagne nella piena libertà e capre, e bestie selvatiche; talché dalla penuria dei viveri si potrebbe ormai prevedere ben prossima l'emigrazione totale della popolazione; se non fosse per la beneficenza sovrana, che largamente supplisce. Ma a riaccendere l'amore del patrio suolo e dell'agricoltura tornerebbero forse vantaggiosi premii di incoraggiamento per chi ridonasse al paese il maggior numero di viti, riproducesse grani, piantasse in maggior copia alberi, riducesse al governo domestico le capre, e adoprandosi a scemarne il numero, vi sostituisse le pecore, pel frutto della lana che gliene tornerebbe. Mentreché oggidì (per la molta moria, che ogni anno nei grandi caldi estivi su per le aride brulle campagne si fa inevitabile) ridotte sono le bestie bovine a quattro o cinque cento capi, ed altrettanto il lanuto gregge; laddove per lo passato era più del doppio. Né vi sono oggidì nemmeno bestie da soma: nel corrente anno 1844 si contava un solo cavallo in tutta l'isola, e ciò per mancanza di foraggi. E questo prodotto sarebbe pur facile da aversi, mentre*

1842, aggiunge questa interessante quantunque brevissima annotazione: «*La sementa dei cereali limitasi al solo orzo, perché più atto a sopportare le vicende atmosferiche*», un commento molto simile, peraltro, a quanto affermato tre anni prima nella sopra citata *Florula Caprariae* dal duo Moris-De Notaris<sup>20</sup>. Le affermazioni dello Zuccagni (sue o riprese da altri) sembrano comunque trovare un singolare riscontro nei *Bandi Campestri pel Comune di Capraja* risalenti al 1844, ove si prevede l'obbligo per il Sindaco isolano di destinare «*ogni due anni... un tratto di terreno al di là delle chiudende per la coltivazione dell'orzo*».

*si vede quantità d'erbe crescere spontaneamente in luoghi montani, che non si raccoglie mai e si trascura. Tale è lo stato agricola del paese»;*

- AA. VV. *Dizionario corografico universale dell'Italia*, vol. II, parte I, *Stati Sardi di Terraferma*, Milano 1854, pp. 158-159 alla voce *Capraja (Isola)*. Qui troviamo soltanto questo breve cenno: «*Le produzioni del suolo sono poco orzo e vino*»;

- G. Stefani, *Dizionario Generale Geografico-Statistico degli Stati Sardi*, Torino 1855, pp. 227-228. Alla voce *Capraja (isola di)* troviamo un rapidissimo cenno alla povera agricoltura locale: «*Prodotti: orzo, vino, capre [?], selvaggiame in copia*»;

- G. Casalis, *Dizionario Geografico-Storico-Statistico-Commerciale degli Stati di S. M. il Re di Sardegna*, vol. XXVIII, Torino 1856, pp. 39-42, ove si può leggere che: «*Nei tempi andati quasi tutta la popolazione era intenta all'agricoltura, la quale vi fioriva per modo di gareggiare con quella delle isole vicine. Oggidì per contro gli uomini datsi al commercio marittimo, alla pesca, al contrabbando o alla fabbricazione dei zigari, nella quale impiegano pur anche le ragazze e le giovani donne, mostrano una ripugnanza invincibile pei lavori campestri, cui essi abbandonano alle donne attempate, ormai troppo deboli da reggerne le fatiche. Sono perciò quegli isolani sprovveduti dei principali prodotti necessari alla vita, e costretti a procacciarseli da terraferma o dalle isole adiacenti*»;

- F.C. Marmocchi, *Dizionario di Geografia Universale*, vol. I, parte II, Torino 1858, pp. 1318-1319. Nel testo dell'articolo semplicemente intitolato *Capraja* si trova questa concisa annotazione: «*prodotti di questa sterile terra sono poco orzo, poche olive e pochissimo, ma eccellente vino*»;

- A. Zuccagni Orlandini, *Dizionario Topografico dei Comuni compresi entro i confini naturali dell'Italia*, Firenze 1861, pp. 295-296 (*Capraja – Liguria*). L'autore evidenzia che: «*L'agricoltura degli isolani è circoscritta a campicelli così angusti, da non permettere l'uso dell'aratro. Alle donne principalmente ne viene affidata la coltivazione. In quei lembi di suolo seminano esse un poco d'orzo e coltivano le vigne...*».

<sup>20</sup> A. Zuccagni Orlandini, *Corografia Fisica, Storica e Statistica dell'Italia e delle sue Isole*, vol. XII, Firenze 1842, pp. 205-213.

Nel successivo biennio, la stessa superficie doveva essere destinata alla pastura del bestiame e l'orzo coltivato in «*un altro tratto di terreno*» secondo l'antichissima pratica di alternare seminativo a pascolo<sup>21</sup>. Anche il capitano sabaudo Serafino Basso ci ha lasciato una *Descrizione topografica dell'isola di Capraia*, datata 28 giugno 1844, in cui si ritrovano, pur con qualche inedita osservazione, considerazioni simili a quelle esposte da altri autori già citati: «*La produzione del suolo non basta ai bisogni della popolazione; essa consiste in poco orzo e vino... la coltivazione della terra scema di giorno in giorno per la ripugnanza invincibile che hanno gli uomini a questo genere di occupazione, ma se ne può attribuire la causa principale alla fabbricazione dei sigari che si fa nell'isola*». Quest'ultima sorprendente affermazione deriva dal fatto che erano soprattutto le giovani donne dell'isola ad essere impiegate in tale industria così che «*l'agricoltura, che per lo addietro era la principale occupazione del loro sesso, trovasi ora affidata alle mani di poche vecchie, troppo deboli per sostenere tanta fatica*»<sup>22</sup>. Ancora sulla scia dello Zuccagni si pone, qualche decennio appresso, il Garelli che, nel suo libro del 1863 dedicato alle isole dell'arcipelago toscano, constatò anch'egli che a Capraia «*Poverissima è la coltivazione, e si limita a piccoli campicelli in vicinanza dell'abitato che si avrebbero a dire piuttosto aiuole [nei] pochi spazi fra pietre e pietre. L'unico grano che... si coltiva è l'orzo, il quale meglio resiste alle vicende atmosferiche*»<sup>23</sup>. Fonti giudiziarie locali, riferibili agli anni compresi fra il 1878 e il 1891, documentano l'esistenza di campi d'orzo in un pugno di località situate presso l'abitato del paese e lungo le sponde di alcuni piccoli *vadi* dell'isola. Al 1878, in particolare, risale una denuncia per il presunto furto di un piccolo quantitativo di orzo seminato in località *Sara*, non molto lontano dall'abitato principale. Dalla

<sup>21</sup> A.S.T., Serie Paesi – C – mazzo 11, Capraia Bandi Campestri 1844.

<sup>22</sup> G. Ferrari, *La prima operazione della Regia Marina Sarda dopo la Restaurazione (1815)*, in «Memorie Storiche Militari, Comando del Corpo di Stato Maggiore – Ufficio Storico», fasc. I (XXI della raccolta), Città di Castello 1914, pp. 67-71.

<sup>23</sup> V. Garelli, *Delle Colonie Penali nell'Arcipelago Toscano*, Lettere, Genova 1865, p. 126.

lettura delle carte del relativo processo – conclusosi con un *non luogo a procedere* – è stato possibile constatare che, in quegli anni, l'orzo coltivato in Capraia veniva utilizzato non soltanto per l'alimentazione umana, ma pure per sfamare il bestiame bovino<sup>24</sup>.

Nonostante tali evidenze, la pur dettagliata inchiesta governativa «Iacini», risalente al 1883, non menzionò l'orzo fra i prodotti agricoli locali, forse perché l'abbandono dei campi da parte dei capraiesi – peraltro sempre meno numerosi a causa dell'emigrazione – aveva già causato un ridimensionamento delle superfici coltivate a cereali sino a rendere quasi trascurabile la loro importanza<sup>25</sup>. Tuttavia, nella sua monografia sulle Province di Genova e Porto Maurizio edita nel 1892, lo Strafforello continuò ad affermare che «*i prodotti dell'isola consistono in orzo, olio, e vino squisito*»<sup>26</sup>. Cinque anni più tardi, una fortissima libeccciata causò – come scrive il Riparbelli – «*la completa distruzione sia del grano che dell'orzo*»<sup>27</sup>.

### *Il Novecento*

Nonostante le avversità atmosferiche di fine secolo, la statistica contenuta nella *Relazione sull'attività della Cattedra Ambulante di Agricoltura del Circondario di Genova*, pubblicata nel 1905, prova che l'anno precedente a Capraia si erano

<sup>24</sup> Archivio Storico del Tribunale di Livorno – Sezione di Portoferraio, fondo Pretura di Capraia Isola, fasc. 11506 intestato al Tribunale Correzionale di Genova avente ad oggetto: «*Procedimento penale contro Pratesi Alfonso imputato di aver tagliato ed asportato una quantità d'orzo del valore di circa 3 lire dal sito a uso di camposanto provvisorio tra il giorno 10 all'11 giugno 1878 nella località della Sara in Capraja a danno di Germi Elia*».

<sup>25</sup> Il riferimento è *Isola di Capraia*, Bertani A. (a cura di), in «Atti della Giunta per l'inchiesta agraria e sulle condizioni della classe agricola», vol. X, *Relazione del Commissario A. Bertani, fasc. I – Province di Porto Maurizio e Genova*, Roma 1883. La parte dell'inchiesta «Iacini» riguardante l'isola di Capraia è ora interamente riprodotta in AA. VV., *Un'isola "superba", Genova e Capraia alla riscoperta di una storia comune*, Genova 2012, pp. 151-159.

<sup>26</sup> G. Strafforello, *La Patria. Geografia dell'Italia – Province di Genova e Porto Maurizio*, vol. VI, Torino 1892, pp. 99-100.

<sup>27</sup> A. Riparbelli, *Aegilon. Storia dell'isola di Capraia dalle origini ai giorni nostri*, Firenze 1973 (ristampa 1999), p. 338.

ricavati 55 quintali di granella d'orzo dai 7 ettari di terreno isolano ancora destinato a tale coltura<sup>28</sup>.

Nel 1909 il Consiglio comunale di Capraia discusse sul declino dell'allevamento bovino e ovino spiegandolo con l'isterilimento delle zone adibite al pascolo del bestiame, a sua volta causato dall'abbandono, dal vandalismo dei cacciatori ma, soprattutto, dalla mancanza della coltura dei cereali (ossia dell'orzo), che in altri tempi e con altri criteri era maggiormente estesa, anche e soprattutto nelle terre di demanio collettivo. In altre parole, dove era scomparsa la coltivazione dell'orzo, il pascolo ne risultava danneggiato poiché non era più possibile assicurare, attraverso l'alternanza con le colture seminative, un'adeguata fecondità del terreno e, per questa via, la produzione di una quantità sufficiente di erbaggi per l'alimentazione degli animali<sup>29</sup>. Il celebre marinaio e scrittore Augusto Vittorio Vecchi (meglio noto con lo pseudonimo di «Jack La Bolina»), reduce da un soggiorno sull'isola risalente proprio ai primi anni del Novecento, scrisse nel 1914 che a Capraia «*i campi producono scarso grano, alquanto orzo*», senza tuttavia fornire alcuna informazione sulle quantità raccolte<sup>30</sup>. Nel 1917, l'insigne naturalista Alberto Razzauti notò che nella parte dell'isola non occupata dalla Colonia Penale Agricola esistevano soltanto «*pochi e angusti ripiani, – dette piazzuole – coltivati ad orzo o a vigna*»<sup>31</sup>. Nove anni più tardi (estate 1926), fu il geologo genovese Gaetano Rovereto a rilevare come l'ottima terra proveniente dal disfacimento della roccia vulcanica, da cui l'isola di Capraia è costituita, desse «*un fieno altissimo, un grano ottimo* [ma, più probabilmente, si trattava

<sup>28</sup> *Relazione sull'attività della Cattedra Ambulante d'Agricoltura del Circondario di Genova annessa al Regio Comizio Agrario*, Genova 1905, p. 10.

<sup>29</sup> F. Brizi, *L'isola ritrovata, Comune di Capraia Isola, Provincia di Genova (1861-1925)*, Fratelli Frilli, Genova, 2005, Estratto del verbale della sessione ordinaria del Consiglio comunale tenutasi nel giorno 14 gennaio 1909, pp. 227-228.

<sup>30</sup> V.A. Vecchi (volgo Jack La Bolina), *L'Arcipelago Toscano*, Bergamo 1914, p. 114.

<sup>31</sup> A. Razzauti, *Contributi alla conoscenza faunistica delle isole toscane – I. Isola di Capraia* (estratto dagli «Atti della Società Toscana di Scienze Naturali», vol. XXXI, Firenze 1917, p. 202).

di orzo, *nda*], *erbaggi di ogni sorta*», notando, al tempo stesso, che quelle colture erano ormai scarse, le *piazzuole* essendo sempre più abbandonate e invase dagli arbusti della macchia mediterranea<sup>32</sup>. Il catasto agrario per la Provincia di Livorno del 1929 documenta per l'isola di Capraia, nel periodo 1923-1928, una produzione media d'orzo per ettaro di 7 quintali che cresce a 8 nell'anno 1929. Essendo soltanto 2 gli ettari coltivati a orzo (sui complessivi 6 ettari seminati a cereali), la produzione totale era stata di 14 quintali per il primo periodo e pari a 16 quintali per il 1929<sup>33</sup>. Salta agli occhi, però, l'evidente contrazione (da 7 ettari a 2) della superficie destinata alla coltivazione dell'orzo rispetto al dato del 1905. Pur non essendo, all'attualità, disponibili altri dati per gli anni Trenta e Quaranta del Novecento, si può presumere una tendenza all'ulteriore riduzione della produzione di orzo da parte degli agricoltori locali sino a raggiungere quantità irrilevanti. Nel 1940, l'Ispettore agricolo De Siervo riferì che sull'isola «*l'agricoltura è in assoluta stasi. Un paio di proprietari provvedono a lavorare i loro terreni... il resto, che risiede in continente, ha preferito abbandonare tutto. Qualcuno ha dato la sua proprietà in fitto alla [Colonia Penale Agricola]*»<sup>34</sup>. Si noti come il Di Siervo non dica nulla a proposito di campi coltivati a orzo da contadini del posto. L'anno seguente, il demografo Livi sottolineò che a Capraia «*le abitazioni, in gran parte abbandonate, cadono in rovina, la macchia si diffonde di nuovo nelle zone un tempo coltivate; solo qualche vigna e qualche campo di grano [forse orzo? *nda*] resta a ricordo della più attiva vita agricola del Settecento*»<sup>35</sup>.

Nel secondo dopoguerra, si giunse al pressoché totale decadimento dell'agricoltura *libera* isolana (ad eccezione, quindi, delle

<sup>32</sup> G. Rovereto, *L'Isola di Capraia*, in «Le Vie d'Italia», rivista mensile del Touring Club Italiano, anno XXXII, n. 10 ottobre 1926, pp. 1111-1112.

<sup>33</sup> Istituto Centrale di Statistica del Regno d'Italia, Catasto Agrario 1929, Compartimento della Toscana – Provincia di Livorno (fasc. n. 46), Roma 1933.

<sup>34</sup> V. De Siervo, *Colonia Penale Agricola di Capraia*, Relazione dell'Ispettore agricolo, Roma marzo 1940, ora in «Rassegna Penitenziaria e Criminologica», I/2008, pp. 177-201.

<sup>35</sup> L. Livi, *Trattato di demografia. I fattori bio-demografici nell'ordinamento sociale*, Padova 1941, p. 183.

coltivazioni situate all'interno della Colonia Penale Agricola, non considerate in questo lavoro) e quindi alla progressiva scomparsa delle coltivazioni *private* di cereali, orzo in primis. Un paio d'anni dopo la conclusione dell'immane conflitto, Eugenio Barisoni scrisse sul mensile «Le Vie d'Italia» che «*Il paese, già al primo rompicollo dietro la Marina, si discopre di una sontuosa incoltezza*», mentre gli unici riferimenti alle *opere agricole* presenti nell'articolo riguardano i terreni coltivati dai detenuti della Colonia Penale<sup>36</sup>. Risale al 1959 una delle ultime segnalazioni circa l'esistenza a Capraia di alcuni campi di grano<sup>37</sup>. A metà anni Sessanta (siamo nel 1964) Mauro Mancini, giornalista del Touring Club italiano, osservò mestamente che «*I pochi agricoltori [capraiesi] che lavoravano in proprio sono stati convinti ad affittare i fondi alla colonia penale, che ci fa lavorare sopra le vecchie famiglie come salariati*»<sup>38</sup>, mentre l'anno seguente (1965) lo speleologo Cencini notò che «*solo presso i due centri [«marina» e «paese»] si vede qualche campo di grano, qualche orto e qualche vigneto, da cui si trae un vino particolare e prelibato chiamato nappo*»<sup>39</sup>. In uno studio risalente al 1974, si prese finalmente atto che in quegli anni le attività agricole e di allevamento erano esercitate solamente dalla locale Colonia Penale «*che ha in affitto tutto il terreno agricolo dell'isola*»<sup>40</sup>. Addirittura sconsolanti sono le considerazioni che Gin Racheli espone, in un suo libro del 1978, a proposito del coevo stato dell'agricoltura nelle isole minori dell'arcipelago toscano (compresa Capraia), lapidariamente giudicato di «*totale abbandono*»<sup>41</sup>. Nel mentre, dell'orzo si era praticamente persa ogni

<sup>36</sup> E. Barisoni, *Una piccola isola dantesca. La Capraia*, in «Le Vie d'Italia», rivista mensile del Touring Club Italiano, anno LIII, n. 4, aprile 1947, pp. 362-367.

<sup>37</sup> M. Fazio, *Piccolo cabotaggio intorno all'Arcipelago Toscano*, in «Le Vie d'Italia» cit., n. 9, settembre 1959, p. 1128.

<sup>38</sup> M. Mancini, *Le isolette della Toscana*, in «Le Vie d'Italia» cit., n. 7, luglio 1964, p. 836.

<sup>39</sup> C. Cencini, *L'isola di Capraia nei suoi aspetti naturali*, in «Natura e Montagna», vol. 1, Bologna 1965, pp. 12-23.

<sup>40</sup> M.C. Papucci Malfatti, *L'isola di Capraia*, Provincia di Livorno, 1974, p. 33.

<sup>41</sup> G. Racheli, *Le isole del ferro. Natura, storia, arte, turismo dell'Arcipelago Toscano*, Mursia, Milano 1978, p. 133.

traccia. All'attualità (novembre 2023), nonostante la graduale ricomparsa delle attività agricole e di allevamento sull'isola<sup>42</sup>, a Capraia non si coltiva professionalmente alcun tipo di cereale.

### La panificazione

Come anticipato nell'Introduzione, sulla produzione e il consumo del pane d'orzo a Capraia si hanno pochissime e sporadiche notizie, per lo più ricavate in via incidentale e solo a partire dal tardo secolo XV. A tale proposito, è lo storico Alete Cionini a riferire, per primo, un lontanissimo episodio, collocabile nel periodo 1475-1500, che aveva visto coinvolto lo storico corso Pietro Cirneo. Quest'ultimo, rifugiatosi nel piccolo porto di Capraia a seguito di un fortunale, ricevette una fredda accoglienza: gli abitanti dell'isola preferirono vendere cibo a dei pirati, anch'essi giunti in porto in quel frangente, piuttosto che al gruppo di corsi di cui il Cirneo faceva parte. Tuttavia, qualche giorno dopo il suo arrivo sull'isola, i capraiesi vendettero anche a loro alcuni pani d'orzo e quell'altro poco che avevano<sup>43</sup>. Scontando un considerevole quanto (per ora) inevitabile salto temporale, ritroviamo il Pommereul che, nella sua *Histoire* del 1779 riporta poche, ma assai preziose, informazioni sulla preparazione «comunitaria» dei pani d'orzo: «*Tutto il villaggio [di Capraia], come anche in Corsica, cuoce il pane – dell'unico cereale prodotto, l'orzo – la notte tra il venerdì e il sabato di ciascuna settimana in forni comuni, dove ciascuno porta la sua fascina di brughiera per il riscaldamento*»<sup>44</sup>. Qualche

<sup>42</sup> Un primo elenco di imprese agricole primarie, di raccolta e trasformazione dei frutti spontanei della macchia, di allevamento e produzione casearia attualmente operanti a Capraia lo si può trovare in Valter Giuliani (a cura di), *Le Mappe del Gusto. Arcipelago Toscano. Elba Giglio Capraia - Prodotti Aziende Ristoranti Cantine Osterie*, Firenze 2019, (testo italiano e inglese), pp. 129-151.

<sup>43</sup> A. Cionini, *Isola di Capraia, Impressioni di viaggio e cenni storici*, Pisa 1891, pp. 54-55. L'episodio è narrato anche in Riparbelli, *Aegilon. Storia dell'isola di Capraia dalle origini ai giorni nostri* cit., pp. 74-75 e in R. Moresco, *Pirati e corsari nei mari di Capraia. Cronache dal XV al XVIII secolo*, Debate, Livorno 2007, p. 14.

<sup>44</sup> Pommereul, *Histoire de l'Isle de Corse* cit., in Moresco, *L'isola di Capraia. Carte e vedute tra cronaca e storia* cit., pp. 185-187.

ulteriore notizia sul consumo del pane d'orzo, la possiamo riferire soltanto effettuando un altro brusco balzo nel tempo, sino al XIX secolo inoltrato. Nel 1843, fu il parroco capraiese Antonio Sasso a citare, peraltro in chiave assai polemica, la frequente presenza del pane d'orzo tra i pochi alimenti di cui si cibavano i poveri isolani. Essendo il Sasso già in forte contrasto coi frati del locale Convento di Sant'Antonio Abate, egli non si lasciò sfuggire l'occasione di rimarcare che la popolazione era costretta a cibarsi di quel mediocre alimento e di pochi pesci spartanamente cotti sulla graticola mentre, a suo dire, quei religiosi erano soliti consumare (solo) pane bianco...<sup>45</sup>. Un altro parroco isolano, il chiavarese Giovanni Battista Sanguineti, a Capraia dal 1857, fu colpito subito dalle misere condizioni in cui versavano la maggior parte degli abitanti notando che la popolazione *«non ha d'ordinario che solo pane e questo d'orzo e in poca quantità. Almeno un sì meschino e limitatissimo nutrimento non le mancasse giammai, ma purtroppo avviene il caso in cui nell'isola non havvi più pane, non più farina se non giunge un barchetto da Livorno o d'altrove»*<sup>46</sup>. Intorno al 1870, l'orzo era ancora utilizzato per la produzione del pane col quale, sostenevano gli amministratori locali, non si riusciva però neppure a sfamare gli abitanti dell'isola. Lo testimonia una lettera che il Comune di Capraia inviò nel 1872 al primo ministro Lanza, in cui l'orzo assurse quasi ad emblema delle misere condizioni di vita dei capraiesi. Molto eloquente risulta, in particolare, questo brano dell'epistola (leggermente interpolato per favorirne una maggiore comprensione): *«Qui [in Capraia] si raccoglie ciò che [si] darebbe ai cavalli ossia dell'orzo e quest'orzo fosse almeno da durare un trimestre; il pane si fa con quest'orzo bastasse almeno a una parte della famiglia, bastasse almeno ad esser pareggiati ai cavalli ossia al diritto di non morir di fame! Ma no! Questa raccolta, pei più, durerà poche settimane; e poi?»*<sup>47</sup>. Il riferimento ai cavalli è evidentemente

<sup>45</sup> Archivio Storico Archidiocesi di Genova, Carte Parrocchia di Capraia Isola.

<sup>46</sup> Riparbelli, *Aegilon* cit., pag. 320.

<sup>47</sup> Archivio di Stato di Genova, Prefettura Italiana – Archivio Amministrativo, filza n. 1117, lettera in data 11 gennaio 1872 del Sindaco e Consiglieri del Comune di Capraia Isola al Presidente del Consiglio dei Ministri del Regio Governo italiano.

simbolico – non essendoci, o quasi, all'epoca, equini a Capraia – ma sembra esser teso a rimarcare, forse sino all'esagerazione, la situazione di crisi alimentare vissuta allora dai più poveri tra i residenti dell'isola. Giunti alle soglie del XX secolo, la rarefazione delle fonti (che speriamo superabile in futuro) è tale da costringerci, in pratica, a interrompere la nostra breve rassegna di nozioni sulla panificazione dell'orzo. Neppure le ampie testimonianze rese da alcuni anziani capraiesi negli anni 1979-1981 (poi parzialmente confluite in *Capraia d'altri tempi. Aspetti di vita, Parlata locale* di Tina Santini Lolli), riguardanti fatti in prevalenza avvenuti tra il tardo Ottocento e i primi decenni del Novecento, contengono riferimenti espliciti all'orzo e/o alla produzione di pani d'orzo<sup>48</sup>. Si deve infine al Professor Maffi un breve cenno (datato 1953) sulla presenza (o, se si vuole, sopravvivenza) nel secondo dopoguerra di forni per la cottura del pane all'esterno delle case più vecchie di Capraia<sup>49</sup>. Uno straordinario esempio di forno comunitario a cui, forse, lo stesso Maffi avrebbe potuto riferirsi, è tuttora visibile presso un'antica abitazione privata situata vicino alla fortezza di San Giorgio.

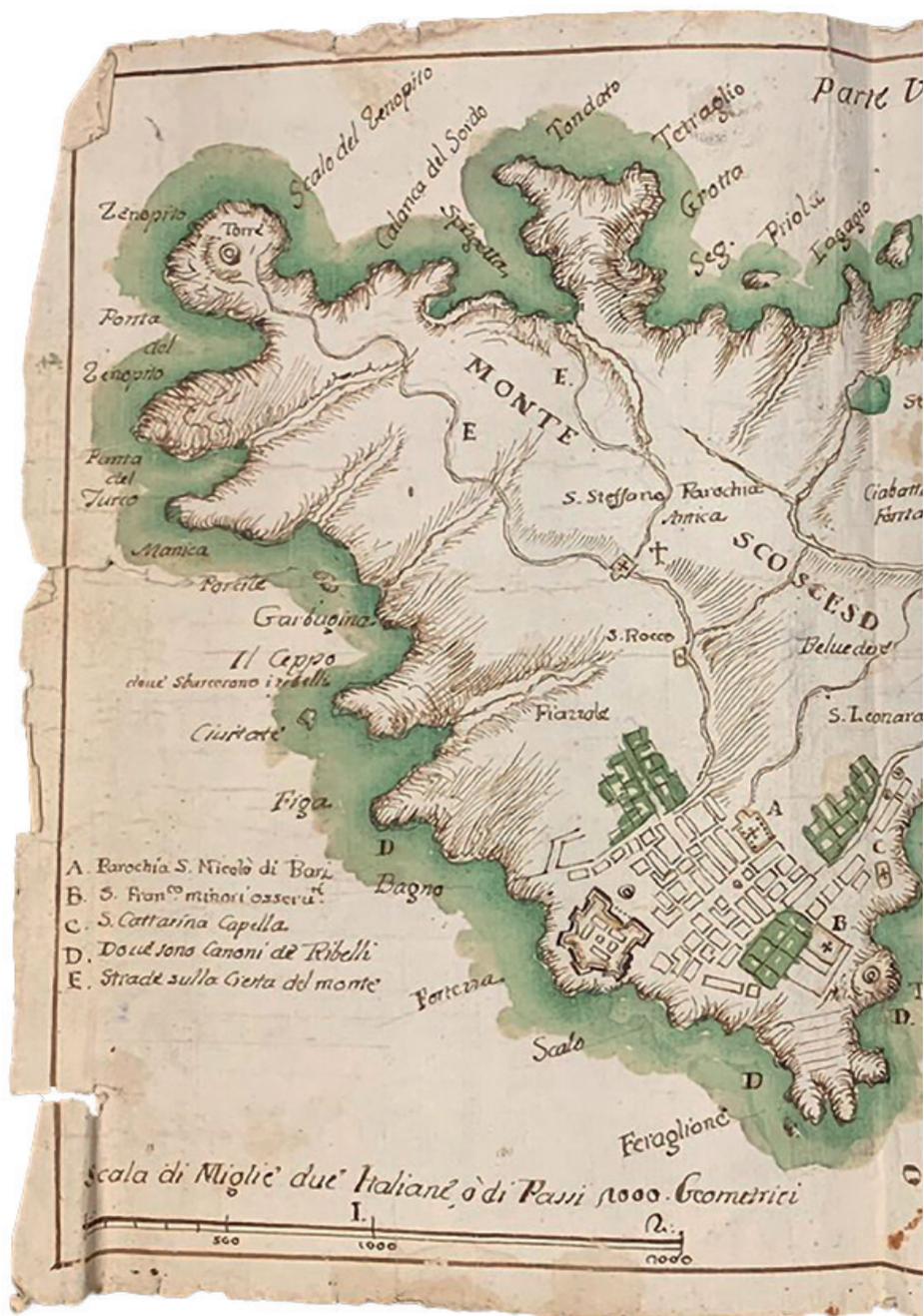
<sup>48</sup> T. Santini Lolli, *Capraia d'altri tempi. Aspetti di vita, Parlata locale*, La Fortezza, Livorno 1982.

<sup>49</sup> Maffi, *Alcune osservazioni sull'isola di Capraia* cit., p. 108.



L'ingresso (foto di Claudio Pallavicini) e l'interno (foto di Fausto Brizi) del forno comunitario presso un'antica abitazione privata situata vicino alla fortezza di San Giorgio

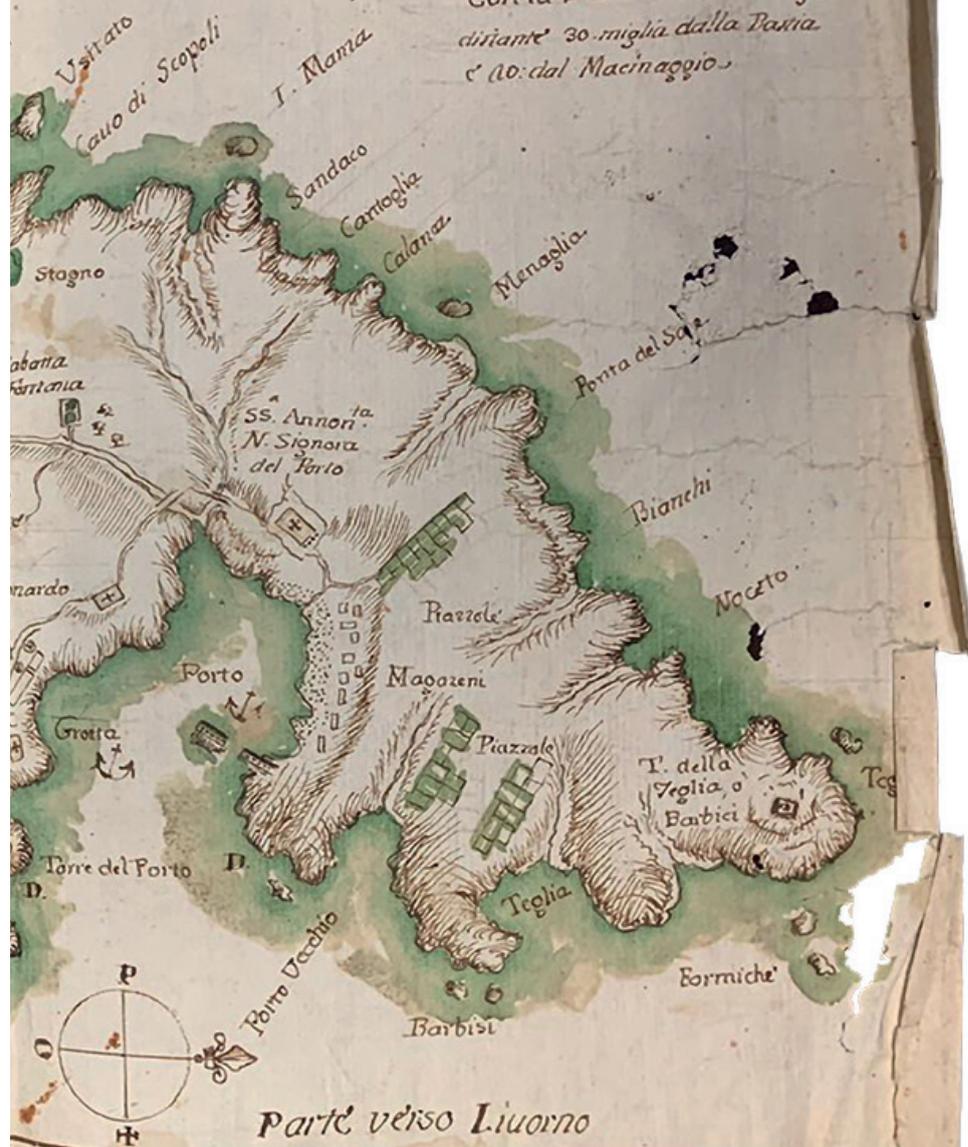
Nelle pagine seguenti: carta dell'Isola di Capraia risalente alla seconda metà del Settecento. In essa sono presenti riferimenti allo sbarco dei Corsi del 1767 e al conseguente assedio della Fortezza di San Giorgio, terminato con la capitolazione della guarnigione genovese. La Carta appare come una variante inedita di quelle pubblicate da R. Moresco nel suo *L'isola di Capraia. Carte e vedute tra cronaca e storia*, pp. 47-48-49 e 55, e attribuite allo storico genovese F.M. Accinelli (1700-1777). La mappa è attualmente conservata presso l'Archivio Istituto Mazziniano – Genova, Carte Cervis: 111-25535. Comune di Genova, Museo del Risorgimento / Istituto Mazziniano. Cartina policroma con legenda dell'isola di Capraia (autorizzazione alla riproduzione rilasciata in data 20 marzo 2024). La scoperta di questa carta si deve alle ricerche archivistiche effettuate nel febbraio 2024 da Giacomo Carlo Brizi



*Verso la Corsica.*

# ISOLA DI CAPRAIA

*Con la Piana del Luogo  
distante 30. miglia dalla Pisa.  
& 10. dal Macinaggio.*



*Parte verso Livorno*



## **Il *Libro dei Conti* di una vecchia bottega capraiese**

di Fausto Brizi

Il *Libro dei Conti* a cui si fa riferimento anche in altri capitoli di questa pubblicazione, consiste in un registro doganale, di grandi dimensioni (cm. 45 x cm. 29,5 con cm. 2 di spessore in costa), riutilizzato da un anonimo negoziante isolano per annotare quantità e importi (espressi in lire nazionali o «piemontesi») delle merci vendute a credito a una cinquantina di clienti nel periodo aprile 1849 - febbraio 1858. Il vecchio registro è sopravvissuto grazie al provvidenziale intervento di un capraiese doc, il quale, non molti anni orsono, lo ha sottratto a sicura distruzione<sup>50</sup>.

Le scritture contabili presenti nel brogliaccio risultano compilate a mano da diverse persone (a cui, ovviamente, corrispondono differenti calligrafie) con l'uso di penna e inchiostri color seppia e blu o, in pochissimi casi, utilizzando matite. Le annotazioni seguono una loro cronologia, seppure un po' incerta, nella quale si vanno a collocare (più o meno regolarmente) i conti, unici o plurimi, intestati ai diversi acquirenti/debitori. Il libro, così come giunto a noi, è composto da 45 pagine (tutte intere eccetto una, molto lacerata), di cui 34 fitte di scritture e 11 vuote. In particolare, le pagine che contengono i dati sulle merci vendute sono 27 (a cui corrispondono, però, soltanto 51 facciate), essendo le altre 7 pagine occupate prevalentemente da numerosi «promemoria» riguardanti episodi di vita familiare o affari di vario tipo<sup>51</sup>.

<sup>50</sup> Riteniamo opportuno, per ragioni di riservatezza, omettere nome e cognome della persona che ha bravamente assicurato la conservazione del *Libro dei Conti*. Nulla vieta, tuttavia, di esprimergli, anche in questa sede, la nostra gratitudine per il bel gesto compiuto.

<sup>51</sup> Si tratta di brevi memorie inerenti nascite, battesimi, cresime, matrimoni, decessi di familiari del proprietario (o proprietari) del *Libro dei Conti*

Purtroppo, alla descrizione quasi «fisica» del *Libro* non è affatto semplice far seguire ulteriori approfondimenti sulla titolarità storica del registro di cui stiamo discettando o sull'esatta localizzazione dell'emporio. Allo stato attuale delle conoscenze, si possono fare soltanto delle ipotesi partendo dal luogo in cui il *Libro* è stato recentemente ritrovato e salvato: un'antica abitazione civile situata in località Sarettola, di proprietà di una delle (un tempo numerose) famiglie Cuneo. Si può quindi supporre, sebbene con una buona dose di temerarietà, che l'anonimo negoziante portasse proprio tale cognome. Una statistica delle professioni dei capifamiglia prevista dal censimento sabaudo del 1838, documenta la presenza sull'isola di due bottegai riconducibili ai Cuneo di Capraia: G. Matteo Cuneo di anni 50 e Domenico Cuneo di anni 38<sup>52</sup>. Uno dei due, quindi avrebbe potuto essere, almeno teoricamente, il proprietario dell'emporio negli stessi anni in cui il registro doganale fu utilizzato come *Libro dei Conti*. Tuttavia, stante l'attuale esiguità delle notizie disponibili, in merito a questo specifico aspetto, soltanto la futura acquisizione di altre informazioni o dati utili, potrà consentire di dimostrare la fondatezza o meno di tale ipotesi.

Circa invece la localizzazione del negozio, chi scrive propende per situarlo al paese, cioè presso l'abitato superiore di Capraia raccolto sotto la fortezza di San Giorgio, dove, nel 1838, era concentrato oltre il 90% delle abitazioni e della popolazione censita<sup>53</sup>.

Altre possibili osservazioni concernono, in particolare, due aspetti: il primo è relativo al numero, percentualmente non trascurabile (pari a circa il 6%), dei debitori registrati nel

o, più di rado, il ritorno temporaneo a Capraia di parenti emigrati. Non mancano, tuttavia, altri brevi commenti riguardanti l'affitto di fondi, di abitazioni o terreni, etc. o la compravendita di alcuni «giardinetti». Per i promemoria, il periodo di riferimento è più ampio di quello delle scritture contabili: gli appunti più recenti risalgono infatti al 1910.

<sup>52</sup> A.S.G., Fondo Prefettura di Genova – Archivio Amministrativo, busta n. 1117.

<sup>53</sup> *Ibidem*. Al tempo (1838), sull'isola di Capraia esistevano 246 case (di cui 41 disabitate) nella Contrada Prima e 19 (*idem*, 5) alla Marina del Porto a cui corrispondevano, rispettivamente, 693 e 55 abitanti. Evidente lo squilibrio demografico fra l'abitato del paese, dove si concentrava oltre il 90% della popolazione capraiese, e quello del porto, ancora in via di formazione.

*Libro* rispetto agli 836 abitanti censiti a Capraia nel 1848<sup>54</sup> che testimonia, anche se in modo del tutto singolare, l'esistenza di un discreto giro di affari per il negozio isolano. Il secondo aspetto rilevante riguarda invece l'estrema eterogeneità delle merci vendute, sia di genere alimentare che di altra natura. Tra i beni più frequentemente annotati nel *Libro*, si trovano infatti, per quanto attiene ai generi commestibili, le seguenti e davvero svariate tipologie di derrate: vari tipi di pasta (i fidelini di Genova risultano tra i più citati)<sup>55</sup>, caffè (incluso quello d'orzo), zucchero, gallette, biscotti, vino (Malaga, Marsala, Cipro ossia vermouth e «particolare» ergo locale), birra, farine, uova, frutta (arance portogallo, limoni, angurie, pere e ciliegie e mostarda), verdura (patate, ceci<sup>56</sup>, aglio, cipolle, pomodori, finocchietti, cavoli, zucche, fagioli, peperoni), liquori (rum, acquavite, rosolio, altri rinfreschi), conserva (presumibilmente di pomodoro), formaggi (parmigiano, romano, etc.), olio, cereali (grano, granturco, orzo, quest'ultimo anche in polvere, riso, *brenno*<sup>57</sup>), bibite analcoliche (orzata, gazzosa,), pesci (aringhe, baccalà, tonno), confetti, cioccolata, carne e insaccati (salsiccia, pancetta, salame) e castagne. A testimonianza della sua natura di vero e proprio «emporio di frontiera», anche le merci non alimentari vendute nella bottega del nostro anonimo commerciante erano disperate. L'elenco è davvero lungo: fra gli oggetti, i materiali e le forniture per la casa troviamo fili, bottoni, cordelle, conchette, cabaret, vasi da notte, fiammiferi, candele/lumini, candelieri, alcol e carbone, mentre le stoviglie, gli attrezzi e gli oggetti vari da cucina sono rappresentati da piatti, bicchieri, mesciac-

<sup>54</sup> Il censimento della popolazione disposto dal governo del Regno di Sardegna nel 1848 aveva accertato, per l'isola di Capraia, la presenza di 836 abitanti distribuiti in 241 case.

<sup>55</sup> A proposito della pasta, nel *Libro dei Conti* si trovano più volte segnati i fidelini o pasta di Genova, ma pure, e talvolta ripetutamente, i *brichetti* (altro tipo di pasta molto popolare in Liguria), le lasagnette e i capellini.

<sup>56</sup> I ceci sono l'ingrediente fondamentale di una torta ancora oggi molto popolare in Liguria, Alta Toscana e Provenza, ossia la «farinata» di cui, tuttavia, non sembrano esserci (almeno sinora) evidenti tracce storiche in Capraia.

<sup>57</sup> In G. Frisoni, *Dizionario moderno Genovese-Italiano e Italiano-Genovese*, Donath, Genova 1910 (edizione anastatica 1997), p. 53. Il termine *brenno* è tradotto in lingua italiana con «crusca» o «crusccone».

qua, bacili, caraffe, cucchiaini/cucchiaini, forchette, coltelli salini, zuccheriere, insalatiere e, addirittura, mostardiere. Fra i diversi tessuti venduti ricorrono spesso tele indiane o *ghinea*, bianche, *del Nord*, scozzesi, *gregge* e *da ricavar camicie*, buratti, sete in matasse o pezzole, *pelo di Spagna*, fodere, pezze di lana, tulle, cotone da calze o «di Genova»<sup>58</sup>, mescolanza, etc. Ci sono poi i capi di abbigliamento con i loro relativi accessori: sottane, gilet, paltò, pantaloni, calze, scialli, foulard, retini, cappelli, cuffie, nastri di lana e seta, stringhe, scarpe assortite e gli articoli per la cura o le necessità personali e lo studio: medicinali, sapone, pettini, spazzole, fazzoletti, ventagli, coltelli da tasca, pipe, tabacco, sigari<sup>59</sup>, carte da gioco, libri (abbaco doppio, sillabari, di lettura, di storia sacra), quaderni, penne, inchiostri, carta da lettere e, *dulcis in fundo*, *fogli grandi* della Lotteria toscana<sup>60</sup>. Completano la prolissa lista di mercanzie comperate a credito gli articoli per la caccia e la pesca come la polvere da sparo, i pallini, le cartucce, le fiasche da polvere, le capsule da fucile, le trombette, gli ami, le lenze e quelli (quasi) tipici di un odierno ferramenta (tipi di chiodi come le punte di Parigi e le stacchette<sup>61</sup>, viti, nerofumo, lucido da scarpe, sassole) cui si associano infine le forniture per lavori edilizi e/o agricoli (tavole di pino, calcina a sacchi o carrettate, gesso, mattoni,

<sup>58</sup> Annotazione un poco frivola: dato che sul *Libro dei Conti* si trova la voce merceologica «cotone di Genova», non senza motivo, ci si potrebbe interrogare se qui si alluda all'odierno tessuto da jeans.

<sup>59</sup> All'epoca, l'isola di Capraia era uno dei principali luoghi di produzione domestica dei sigari nell'intero Regno di Sardegna. Non esistendo localmente la privativa statale sul tabacco e i suoi derivati, la fabbricazione e lo smercio dei sigari «made in Capraia» erano attività libere e, soprattutto, non tassate, dando vita, proprio in virtù del loro basso prezzo, a un fiorento contrabbando con la Toscana e le isole vicine.

<sup>60</sup> La vendita sull'isola di biglietti della «Lotteria Toscana» appare un po' sorprendente poiché il Granducato di Toscana era uno stato estero rispetto al Regno di Sardegna (di cui l'isola di Capraia al tempo faceva parte). Ma, come si sa, la ricerca della fortuna (in particolare quella economica) non conosce confini...

<sup>61</sup> Frisoni, *Dizionario* cit., p. 262. Alla voce *stacchetta*, si legge: «buletta, chiodetto». Con l'espressione *punte di Parigi* si soleva alludere, anche allora, a punte di metallo dotate di testa appena accennata e di forma conica.

gomma e perfino terra). Scorrendo la lunga lista degli articoli di cui disponeva l'emporio, emerge, oltre alla ricchezza merceologica, anche la significativa presenza (o sopravvivenza) di un'influenza linguistica ligure, seppur ristretta al solo lessico. Ne è prova la ripetuta presenza, nel registro, di termini chiaramente ricollegabili all'idioma genovese come *lustro* (corrisponde all'italiano lucido da scarpe), *brenno* (crusca), *brichetti* (che significa fiammiferi, ma anche un tipo di pasta da minestrone), *banderetta* (ventaglio), *stacchette* (piccoli chiodi), *mandilli* (fazzoletti) e *patecche* (angurie)<sup>62</sup>.

Qualche parola va spesa anche per la clientela dell'emporio, nella quale si contano alcuni personaggi in vista: giudici spediti sull'isola dalla magistratura sabauda, che, in taluni casi, dell'anonimo bottegaio capraiese diventano pure amici<sup>63</sup>; il Commissario di marina, al quale viene affittato nel 1853 un fondo di abitazione «*onde deporvi i materiali del forte* [San Giorgio, da poco parzialmente crollato, *nda*]»; il maestro di scuola; alcuni militari di stanza sull'isola a presidio del locale Bagno Penale. Non mancano, ovviamente, i paesani che acquistano la merce a credito e, qualche volta, ottengono pure del denaro in prestito. Alcuni di essi, giocando alle carte, perdono delle piccole somme che vengono puntualmente annotate a loro debito, altri saldano le loro pendenze barattandole con prestazioni d'opera o commissioni di vario tipo a beneficio del titolare dell'emporio. Un'altra curiosità deriva dal fatto che, talvolta, il conto è intestato utilizzando il soprannome e non il vero nome e/o cognome del cliente; ciò implica che nel *Libro* compaiano una serie di debitori dagli stravaganti nomignoli: Morò, La Corsaretta, Rango (che, in dialetto genovese, significa storpio), La Negra, Briacché, Parigi, Ninù, etc., complicando non poco una loro possibile identificazione.

<sup>62</sup> Per quanto riguarda la presenza linguistica ligure si veda, in particolare, il seguente contributo: Fiorenzo Toso, *La componente ligure nel lessico capraiese*, in «Zeitschrift für romanische Philologie», 115. (1999), 3, pp. 472-501.

<sup>63</sup> Assai significativa, a tale proposito, risulta la seguente annotazione, presente sulla terza di copertina del registro contabile: «*Nome degli Amici – 17 settembre 1854. Giudice Giuseppe Levrero partito per Genova; 7 maggio 1855. Giudice Signor Enrico Boccalandro. Alloggiato [a Genova] in un'abitazione posta nella via Giulia sulla cantonata del Caffè Svizzero*».

Un caso particolare è poi quello dei sigari (compresi quelli fabbricati a Capraia) che, a cassette intere, vengono spediti più volte a Genova, col vapore postale, per essere consegnati a un ufficiale del Regio Esercito, il quale, evidentemente, li aveva particolarmente apprezzati durante il suo soggiorno sull'isola<sup>64</sup>.

Si tratta, infatti, di un'operazione che potremmo definire «necessaria», soprattutto se si tiene conto che, in fondo, tutte le informazioni qui condivise sono state tratte da un antico registro contabile di una sperduta bottega di un'ancora più remota isoletta tirrenica! Al tempo stesso, è ragionevole affermare che, in futuro, altre considerazioni e ipotesi potranno ancora farsi su questo misterioso libro, mentre il presente lavoro, dato il particolare contesto narrativo in cui si inserisce, rappresenta semplicemente un primo tentativo di indagine che non ha alcuna pretesa di completezza alla quale, semmai, si potrà giungere solamente con l'indispensabile ausilio di nuove fonti bibliografiche o archivistiche.

<sup>64</sup> Nel *Libro dei Conti* del «nostro» anonimo bottegaio capraiese sono segnate almeno quattro spedizioni (a Genova) di sigari al tenente Strucchi, di tre delle quali conosciamo le date: 14 dicembre 1854 (2 cassette di sigari da 250 più 1.000 sciolti) tramite il caporale Belgieri; 18 gennaio 1855 (2 cassette di sigari più 80 mazzi) tramite il caporale Dermitier; 11 marzo 1855 (3 cassette di sigari).

## Dal *Libro dei Conti* alle ricette legate al periodo genovese

di Sergio Rossi

### *I piatti storici capraiesi*

Sfogliare un registro contabile di oltre un secolo e mezzo addietro corrisponde ad aprire una finestra sul passato, visualizzando, in questo caso, l'istantanea di un'isola genovese a metà Ottocento. Contenendo numerose spese alimentari, il *Libro dei Conti* stimola l'immaginazione riportando il lettore a quel tempo e alle preparazioni che i prodotti citati avrebbero consentito di cucinare secondo i canoni della cultura gastronomica ligure.

L'elenco degli ingredienti e dei prodotti presenti nel *Libro dei Conti* potrebbe stimolare differenti ricette secondo la propria provenienza: le gallette, la pasta, le cipolle, le patate, il tonno o il formaggio di Roma, per esempio, in quanto conservabili e trasportabili, dunque «mercantili», erano conosciuti e apprezzati in tutta Italia e non solo. Altre voci come *fidelini di Genova*, *brichetti* – formato di pasta tipicamente genovese – *patecche* (angurie), *portogalli* (arance) e *bajaricò* (basilico), per un ligure suonano familiari e in qualche misura scaldano il cuore.

Inizia così la raccolta di ogni elemento utile a costruire un quadro d'insieme: i genovesi da secoli a Capraia, alcuni cognomi liguri ancora presenti, i pescatori di Sestri Levante, Santa Margherita, Camogli ecc. che pescano da quelle parti, certi metodi di cottura che rimangono nel linguaggio locale – *l'aziminu*, *la sburita*, *l'agghiata: zemino, buridda e agiadda* genovesi – e tanti altri indizi che danno forma a un'ipotesi credibile. Parte da questi dati la ricostruzione dei possibili

piatti di influenza ligure suggeriti o ispirati alle voci del *Libro dei Conti*, non senza qualche dubbio di interpretazione. Per esempio: la voce *biscotti* corrisponde ai *biscottini di semola* fratelli delle gallette o ai più raffinati biscotti da colazione leggermente dolci? E ancora: il tonno citato fra le voci di spesa era fresco o conservato? In questo caso potrebbe aiutare il periodo dell'anno: essendo citazioni tardo primaverili, relative all'epoca di migrazione del tonno verso le zone di riproduzione – il cosiddetto «tonno di corsa» – più probabilmente potrebbe trattarsi di tonno fresco (il conservato solitamente era definito *tonnina*). Altre perplessità accompagnano la ricerca ma, in generale, si sono ritenute accettabili per fornire un quadro d'insieme ragionevole e credibile.

Se l'idea di un ricettario possibile è davvero affascinante e il risultato deve presentare una dignitosa credibilità, oltre alle cautele di cui sopra, occorre aver cura di contestualizzare ed esplicitare le ipotesi maturate a cavallo fra gli ingredienti citati e la tradizione gastronomica ligure. Così le gallette e i biscotti riportano alla mente il cibo dei marinai e quanto fosse importante rifornire le cambuse di prodotti perfettamente essiccati per garantirne una lunga durata. Altrettanto importante la pasta secca, dalle lasagnette ai *brichetti* fino ai *fidelini*, tutti formati che ricordano Genova e la sua lunga tradizione pastaia, databile almeno al XIII secolo, se non prima. E allora le lasagnette possono rievocare il *pesto*, i *brichetti* il minestrone, i *fidelini* i brodi o i condimenti leggeri e avanti così con altri prodotti che caratterizzano la cucina ligure come le acciughe, certamente non solo liguri ma assai rappresentative nel panorama enogastronomico regionale. In definitiva, gli ingredienti per la compilazione di un ricettario, ispirato alla tradizione gastronomica ligure, ci sono tutti e molti di essi sembrano suggerire gli accostamenti adatti a restituire un quadro d'insieme coerente, come un mosaico del quale gli ingredienti sono le tessere e i piatti le varie figure che compongono, almeno in parte, la grande immagine del patrimonio gastronomico ligure.

L'approccio a questo interessantissimo *Libro dei Conti* non può prescindere da un doveroso rispetto verso l'attuale tra-

dizione locale che, in epoca più recente, si è evoluta e consolidata seguendo indirizzi nuovi e differenti rispetto a oltre centocinquanta anni fa.

Il ricettario proposto di seguito, basato sulle voci di spesa presenti nel *Libro dei Conti*, rappresenta una sorta di proiezione di prodotti e ingredienti sulla cultura gastronomica genovese del tempo. La coerenza verso un tale obiettivo impone di rivolgere lo sguardo verso ricette liguri coeve, così da allineare il più possibile gli ingredienti con le preparazioni di cucina, seguendo un ragionevole criterio di indirizzo.

Fortuna vuole che in quegli anni di metà Ottocento vengano pubblicati i tre ricettari storici della cultura gastronomica ligure: *La cuciniera genovese* di G. Battista Ratto (Genova 1863), *La vera cucina genovese* di Emanuele Rossi (Livorno 1865) e *Cucina di strettissimo magro* di Gaspare Delle Piane (Genova 1880). Altra felice coincidenza è costituita dal luogo di pubblicazione del trattato di Emanuele Rossi, poiché Livorno ha uno storico legame commerciale con Capraia per la sua vicinanza all'isola.

Le ricette di seguito prendono dunque spunto sia dal *Libro dei Conti*, sia dalle tracce documentali relative ad alcune abitudini alimentari storiche dell'isola. La maggior parte di esse è tratta da *La vera cucina genovese* di Emanuele Rossi.

Nel riproporre le ricette del passato è sempre buona norma adottare la cautela di contestualizzare le tecniche di cottura, i condimenti e le dosi degli ingredienti in un quadro di «cucina della festa», non certo nella quotidianità, soprattutto per la gran parte della popolazione. Pertanto, se le ricette ricavate dai trattati ottocenteschi hanno il pregio di risultare coeve al *Libro dei Conti*, non si può ignorare che per riproporle oggi occorra calibrarle sull'attualità, sgrassandole e alleggerendole secondo le proprie preferenze e i propri gusti.

Come punto di partenza di questo viaggio immaginario nella cultura gastronomica genovese, traguardando le possibili influenze alimentari su Capraia di metà Ottocento, parrebbe significativo partire da una insalata fredda, tanto semplice quanto rappresentativa del mondo marinaresco di un tempo.

### Capponadda (capponata)

I genovesi chiamano *capponadda* una specie di insalata preparata nel seguente modo:

Fate ammolare nell'acqua fresca del biscotto o galletta, indi spremetelo bene entro una salvietta, accomodato in un piatto, conditelo con olio, sale, capperi, polpa d'oliva e acciughe prive della lisca e rotte a pezzetti; mescolate il tutto, e finalmente distendetevi sopra alcune fette di mosciame e servite in tavola.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

Il riferimento a *galletta* e *biscotto*, entrambi citati anche nel *Libro dei Conti*, richiamano, fra le altre, una tradizione locale delle valli Argentina e Arroscia, in provincia di Imperia, che a sua volta riporta a Capraia, perché basata sull'orzo, forse il cereale identitario dell'isola. In alcuni paesi di quelle valli del ponente ligure si fa ancora il *Pan d'orzu*, pane d'orzo, più che un vero pane una sorta di cialda secca ideale per preparare la cosiddetta *Carpasina*, nome derivato dal paese di Carpasio, in valle Argentina. Il *Pan d'orzu* si mangia solo dopo essere stato ammolato e nella *Carpasina* diventa l'ingrediente base per preparare questa sorta di *capponadda* dei monti.

Tornando alla *capponadda*, considerata il cibo dei marinai del passato, è bene segnalare come tutt'oggi venga ancora proposta nelle località di mare della Liguria quale antipasto fresco e leggero. Come accade di frequente, questa semplice insalata fredda vive di innumerevoli varianti dettate dalle tradizioni locali, dall'ammodernamento della ricetta, dall'inserimento di nuovi ingredienti, dai gusti personali ecc.

### Pan d'orzu

Per prepararlo occorre della farina integrale di orzo, acqua quanto basta e un pizzico di sale. Si impasta bene fino ad ottenere un composto omogeneo, si formano dei bastoni da circa 6/7 centimetri di diametro e, con l'aiuto di uno spago da

cucina (come si faceva, un tempo, per la polenta), si tagliano dischi di pasta da un centimetro di spessore circa. Disposti i dischi su una teglia coperta di carta da forno, si pongono ad asciugare in forno a bassa temperatura finché non diventano completamente secchi. Il *Pan d'orzu* si usa, come le gallette, ammolandolo con acqua o brodo; volendo si può bagnare nel latte per usarlo nella preparazione di dolci creativi.

[ricetta di Dino Ozenda, titolare del panificio  
*Pane di Oz* a Molini di Triora (IM)]

## Carpasina

Si sfrega con l'aglio il *Pan d'orzu* per poi metterlo a mollo in acqua o acqua e aceto. Una volta ammolato si strizza con cura e si cosparge d'olio. A parte si tagliano a cubetti dei pomodori cuore di bue (o altra varietà) per condirli con olio, sale e aglio a pezzettini; si mescola bene il tutto e si dispongono i pomodori conditi sul *Pan d'orzu* già conciato, aggiungendo, infine, due alici salate. Da questa ricetta base ciascuno può ricavare infinite varianti con l'aggiunta di altri ingredienti, come una rifinitura con alcune foglie di basilico, una spolverata di origano ecc.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

## Focaccia

Fra i prodotti da forno profondamente legati alla cultura gastronomica ligure, non si può dimenticare la focaccia genovese con le sue «sorelle», ovvero le tante varianti locali differenti dalla versione classica per l'aggiunta di ingredienti caratterizzanti sia nell'impasto, sia sulla superficie. Fra le più comuni la focaccia con cipolla, con salvia, con polpa di olive ecc.

*Focaccia all'olio* – Prendete tanta pasta lievitata da far pane, quanta ve ne abbisogna; distendetela uniformemente in una teglia (il fondo della quale avrete prima unto con olio e poi cosparso di sale), pizzicatene la superficie colle dita, spargetevi sopra altro sale ed olio, e fatela cuocere al forno.

Definire «sintetica» la ricetta della focaccia suggerita da Emanuele Rossi è forse poco, ma occorre precisare che il procedimento completo viene descritto alla voce dedicata alla *focaccia con la salvia*, una delle «sorelle» di cui si diceva sopra.

*Focaccia all'olio con salvia* – Ammucchiate in mezzo alla maia due chilogrammi di farina, e col pugno della mano fatevi sopra un buco, nel quale metterete 150 grammi di lievito e un bicchier d'acqua tiepida; impastate il lievito con quella farina che avrà assorbito l'acqua messavi, indi copritelo col rimanente della farina, ponetevi sopra una salvietta e lasciate così in riposo per quattr'ore. Poscia togliete la salvietta, fate nuovamente un buco nel mezzo della farina che ricuopre la pasta, versatevi dentro un bicchiere di vino bianco, mezzo bicchiere d'olio fine, alcune foglie di salvia tritate minutissimamente e il sale necessario, e impastate insieme il tutto, manipolandolo finché abbiate ottenuta una pasta uniforme e morbida come quella con cui si fa il pane. Se la pasta vi riuscisse troppo dura, aggiungete a poco a poco altr'acqua tiepida durante la manipolazione; e viceversa, se troppo molle, aggiungete altra farina. Terminata la pasta, lasciatela riposare ancora per 3 o 4 ore se la stagione è calda, e più se in inverno. Prendete finalmente una gran teglia, versatevi tanto olio da ungerne tutto il fondo, mettetevi sopra la vostra pasta, schiacciandovela e distendendovela in modo da farle occupare tutta l'estensione della teglia, pizzicatene con due dita tutta la superficie, spargetevi sopra un poco di sale e olio, e fate cuocere al forno.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

Occorrono alcuni chiarimenti rispetto alla ricetta della focaccia con la salvia, cominciando dalla preparazione della quale, omettendo la salvia, si ottiene la classica focaccia genovese, almeno nella versione di metà Ottocento. Un secondo dettaglio riguarda il lievito, poiché l'autore si riferisce al «crescente o lievito madre», in mancanza del quale si può utilizzare una semplice pasta lievitata ottenuta impastando farina, acqua e pochissimo lievito di birra, naturalmente lasciandola poi riposare secondo la quantità di lievito utilizzata e la temperatura ambiente. Infine un chiarimento riguardo il «pizzicare» la pasta. Probabilmente il metodo citato da Rossi fu superato

poco dopo, poiché, da molti decenni, la focaccia si fa pressando la pasta, già sistemata sulla teglia e «rinvenuta» grazie a un breve riposo, con i polpastrelli delle dita, in modo da creare tante fossette nelle quali l'olio e il sale formeranno quelli che comunemente si definiscono «occhi», succulente porzioni di focaccia che la rendono irresistibile.

Infine un dettaglio non secondario legato al termine focaccia, in lingua genovese *fugassa* o *figassa*.

Se è vero che a Genova la focaccia è una sottile spianata di pasta condita con olio e sale in superficie, nelle aree interne del genovesato, soprattutto in passato, si chiamava allo stesso modo una sorta di pane più o meno spesso – di solito fra 3 e 5-6 cm – che poteva essere indifferentemente salato o dolce. Questo dato è importante per capire che un secolo e mezzo fa pronunciando il termine focaccia si sarebbe potuto identificare un prodotto analogo ma differente. Così, per esempio, i contadini definivano «focaccia dolce di Natale» una specie di torta, leggermente addolcita, fatta con la pasta del pane che nulla aveva a che vedere con i ricchi pandolci cittadini. Allo stesso modo, se in un'occasione particolare una cuoca dell'entroterra avesse preparato una sorta di torta dolce a base di farina, latte o poco burro, miele o un tantino di zucchero, uova e forse cremor tartaro e bicarbonato ammoniaco, l'avrebbe definita *fugassa duçe* cioè focaccia dolce. In qualche misura, senza alcuna pretesa, l'idea di una *fugassa duçe* dell'entroterra genovese non è così lontana dalla *fucaccia* capraiese.

### Sardenaira

Ripensando alla pesca delle acciughe e delle sardine, che i liguri praticavano nelle acque attorno all'isola, torna alla mente la *Sardenaira*, una focaccia condita, tradizionale del sanremese, alla quale la città della canzone ha attribuito la Denominazione comunale (De. Co.).

Volendo, si può prepararla seguendo la ricetta della focaccia con la salvia, sempre omettendo quest'ultimo ingrediente. Il processo cambia dal momento in cui la pasta è stata omogeneamente distribuita su tutta la teglia e lasciata poi lievitare per

una mezzora o più, secondo la temperatura dell'ambiente in cui si lavora. Si avrà così uno strato di pasta ben distribuito su tutta la teglia e già avanti con la lievitazione. Consiglierei di non portarlo proprio a completa lievitazione per evitare di rovinarla ponendovi in superficie gli ingredienti. Quindi proporrei di rifinire, come di seguito, ma con la lievitazione «a metà strada», se così si può dire. Ecco il dettaglio della rifinitura suggerito dal disciplinare della *Sardenaira* De. Co. di Sanremo:

Adagiare delicatamente il pomodoro sulla pasta pronta. Aggiungere in ordine sparso le olive, i capperi dissalati, i filetti di acciuga, gli spicchi d'aglio «vestiti» della loro buccia e una spolverata di origano. Quindi irrorare abbondantemente con olio extravergine di oliva. Infornare con forno caldo a 210 gradi per 24 minuti circa. Sfornare ed aggiungere ancora origano e olio extravergine di oliva a crudo.

Come si può notare, anche se il nome richiama chiaramente le sardine, nella ricetta non sono citate, bensì sostituite dalle acciughe. Si dice che la ragione di questo datato cambiamento sia stata dovuta a un retrogusto amarognolo che avrebbero lasciato le sardine sotto sale, alle quali si preferirono le acciughe. Alcune raccomandazioni finali: innanzitutto il pomodoro è inteso fresco, tagliato a pezzetti, se disponibile (altrimenti pelati o polpa), e va distribuito sulla pasta come si fa per la pizza: gli altri ingredienti si aggiungono nella quantità più gradita; poi ricordarsi di lasciare completare la lievitazione prima di infornare. Infine, per quanto riguarda la cottura, vale sempre la raccomandazione di considerare le indicazioni di temperatura e tempi solo indicative mai universalmente affidabili: ogni forno è diverso da un altro.

### **Cappon magro**

Esiste una versione ricca e sontuosa della *capponadda* definita *Cappon magro*. È una preparazione complessa nella sostanza ed esclusiva nell'aspetto finale; non ha nulla a che vedere con la *capponadda*, se non alcuni ingredienti in comune, come le gallette, le olive, il pesce salato ecc.

Uno degli elementi cardine del *cappon magro* è la salsa, che deve essere gustosa ma di sapore equilibrato per non mortificare la delicatezza delle verdure e del pesce, bensì esaltarne il sapore.

*Salsa piccante composta* – Pestate in un mortajo due acciughe salate, che avrete prima nettate e private della loro lisca, e aggiungete indi del prezzemolo, due spicchi d'aglio, 75 grammi di pinocchi, 25 grammi di capperi, due o tre rossi d'uova assodate, della mollica di pane inzuppata nell'aceto, la polpa di 6 od 8 olive di Spagna e sale, che pesterete egualmente, avvertendo di ridurre il tutto in una densa pasta. Passate poscia questa allo staccio, unitevi mezzo bicchiere d'aceto ed un bicchiere d'olio fine e stemperate bene con un cucchiajo. Questa è la salsa colla quale si condisce il così detto *cappon magro*, come vedremo in appresso.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

Il *cappon magro*, *regina fra tutte le insalate*, può rientrare a pieno titolo fra i cosiddetti «piatti da parata», poiché oltre alla notevole varietà di ingredienti che lo compongono, viene rifinito con una decorazione esterna piuttosto fastosa. In passato era una pietanza esclusiva da esibire in occasione di banchetti importanti corrispondenti a una giornata di magro. Nel corso dei secoli il calendario ecclesiastico impose un numero considerevole di giornate nelle quali era precluso il consumo di carni e una preparazione sontuosa come il *cappon magro* consentiva ai Signori di onorare gli ospiti non mancando di conferire prestigio alla propria mensa e dunque a sé stessi.

*Cappon magro* – Prendete tre ettogrammi di biscottini di semola, strofinateli ad uno ad uno con aglio, indi bagnateli in acqua mista ad aceto, spolverizzateli con poco sale, e poneteli tra due piatti a rinvenire. Intanto fate lessare insieme un cavolfiore, tre ettogrammi di fagiolini in erba, un sedano e due carote, il tutto ben mondato: fate pur cuocere a parte in pentole separate, delle barbabietole, due ettogrammi di patate e due mazzi di scorzonera. Sgocciolate e lasciate raffreddare tutti questi erbaggi, e conditeli separatamente in altrettanti piatti con olio, aceto e sale, avvertendo che le patate e le barbabietole devono essere spellate e tagliate a fette, ed il restante tagliato a pezzetti o trinciato. Lessate poscia un

bel pesce (o ragno, o nasello, o ombrina), toglieglie la testa e le lische, e conditelo con olio, limone e sale. Lessate pure un'arigusta, sgusciatela, tagliatela a pezzi e conditela come il pesce suddetto. Lessate finalmente un mazzo di ramolacci e 6 carciofi tagliati a spicchi. Poscia friggete in padella con olio due o tre dozzine di gamberi di mare; fate assodare 8 uova, e, fredde, tagliatele a quarti; preparate 24 olive di Spagna, 6 acciughe salate, pulite, private della lisca e rotte a pezzetti, 50 grammi di mosciame tagliato in sottilissime fette, 25 grammi di capperi, 20 funghi sott'olio e due dozzine d'ostriche tolte dal loro guscio.

Così ammannite separatamente tutte le suddette cose, fate una salsa come è indicato [vedi sopra]; poi prendete un gran piatto profondo, od un'insalatiera, e, cominciando dai biscottini che avete messi a rinvenire, come abbiam detto, formatene un suolo sul fondo di questo recipiente; spargetevi indi sopra un poco d'olio, distribuite qua e là le fette del mosciame, e poi condite colla salsa suddetta; proseguite a stendere inoltre, ed a condire suolo per suolo colla stessa salsa, tutti gl'ingredienti descritti (ad eccezione però delle ostriche, dei gamberi e delle olive) che disporrete in bell'ordine, e verrete su su accuminandoli, procurando che il pesce e l'arigusta rimangano verso la sommità del *cappon magro*. Quando il tutto sarà a suo posto, bagnatene la superficie colla salsa che vi sarà rimasta, mettete in giro sull'orlo del piatto le ostriche; indi infilzate ad uno ad uno in piccoli stecchi i gamberi fritti, le olive e 24 fette rotonde di carote tagliuzzate a smerlo all'ingiro, e conficcatele simmetricamente e vagamente per guarnizione, alternandone i colori, sui lati e verso la sommità del cappon magro, il quale finalmente potrete servire in tavola.

È da avvertirsi che questa complicatissima vivanda, regina fra tutte le insalate, può rendersi più semplice escludendone qualche ortaggio o guarnimento, ciò dipendendo dal gusto delle persone e dalla maggiore o minore economia di chi la compone.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

Sarà padre Gaspare Delle Piane, priore dei frati Minimi di San Francesco di Paola, a suggerire una versione economica del *Cappon magro*, così da riportare la pietanza a una certa sobrietà rispettando la regola dello *strettissimo magro*, adottata dal suo ordine religioso, cioè l'astenersi dal consumare carni, latticini e uova.

*Cappon magro economico* – Mettete in un piatto un bel cavolo fiore lessato e tagliato a pezzettini; adagiatevelo in tale maniera che rimanga un poco acuminato; mettetevi sopra alcune schiappe d'acciughe salate, alcune fette sottili di musciame di tonno; spargetelo di capperi, e conditelo bene con una salsa composta di tre acciughe salate, di trenta grammi di pignoli, di un mazzetto di prezzemolo, d'un pezzo di mollica di pane inzuppata in aceto; il tutto minutamente pestato, e stemperato in tanto d'aceto, e d'olio, da renderla alquanto liquida. Finalmente infilzate in istecchi una dozzina d'olive di Spagna, alcuni pezzetti di carota tenuta in aceto, non che qualche pezzettino di pesce fritto, indi servitelo.

[G. Delle Piane *Cucina di strettissimo magro*]

## Pancotto

Nei ricettari capraiesi il pancotto è sempre presente. Appare, perciò, interessante comprendere come si preparasse l'omonima pietanza in Liguria.

Fate bollire in una pentola l'acqua che vi abbisogna, con giusta dose di sale, olio, origano, qualche spicchio d'aglio e formaggio parmigiano grattato; quando poi l'aglio sarà cotto, gettate nella pentola del pane secco rotto a pezzetti, fate dare due altri bollori, e ritirate dal fuoco per servire in tavola. È questa una minestra di magro assai economica, e adattata specialmente per ragazzi e per famiglie numerose.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

*Pancotto col pomodoro* – Sbucciate alcuni pomodoro, togliete loro i semi, trinciateli e poneteli a soffriggere in una casseruola con olio abbondante e due o tre spicchi d'aglio pure trinciati. Quando il tutto avrà soffritto abbastanza, aggiungete il pane, rotto a pezzetti, e versatevi sopra a poco a poco e ad intervalli dell'acqua bollente, già salata convenientemente, rimescolando con un mestolo finché il pane sia ben cotto e l'umido alquanto prosciugato. Mangiasi caldo con formaggio grattato.

[da E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

## Ravioli

Anche i ravioli, assieme agli strozzapreti, sono citati, nelle testimonianze isolane, fra le paste da preparare nelle feste. La ricetta non è semplice, tanto che perfino il metodo usato per formare i singoli ravioli può cambiare da una località all'altra. Sono due i sistemi più popolari: il primo, forse più semplice, si basa sulla stesura di una striscia di pasta, lunga e sottile, sulla quale depositare piccole palline di ripieno, equidistanti fra loro, disposte su un lato della sfoglia. Sistemato il ripieno si passa alla chiusura della pasta rivoltandone un lembo sopra le palline di ripieno. Il risultato è una sfoglia ripiegata su sé stessa che ingloba il ripieno. A quel punto si preme la pasta fra una «gobba» e l'altra così da dar forma ai ravioli che verranno realmente separati con il taglio mediante una rotella da pasta.

Un secondo metodo consiste nello stendere una sfoglia di pasta sottile, di forma all'incirca tonda. Sulla metà si dispone uno strato omogeneo di ripieno per poi ricoprirlo con l'altra metà della pasta. Viene dunque il momento di usare, indifferente, la cosiddetta ravioliera o il mattarello con la forma dei ravioli su tutta la superficie. In entrambi i casi si preme sulla pasta facendo in modo di formare i ravioli che verranno, infine, tagliati con la rotella.

Ravioli (*Raviêu*) – È questa la regina di tutte le minestre del mondo, inventata da un cuoco genovese, ed ormai per l'eccellente suo gusto generalizzata dappertutto. Io indicherò il modo per comporla nel grado più squisito, ommettendo però tutte le erbucce (*savoî*) quantunque adoperate dalla maggior parte dei cuochi, guastano questa eccellentissima vivanda, e la rendono conseguentemente men grata ai palati delicati e fini.

[G.B. e Giovanni Ratto, *La vera cuciniera genovese*, IX ediz., Genova 1890]

Non occorre aggiungere alcun commento alle poche righe con le quali G.B. e Giovanni Ratto, padre e figlio, presentano la ricetta dei ravioli: una *minestra* davvero amata dai genovesi,

tanto che perfino il grande musicista Niccolò Paganini, dal suo ritiro di Nizza, negli ultimi anni di vita, scrivendo all'amico genovese, Luigi Guglielmo Geremi, rimpiange la bontà dei «deliziosi ravioli» che gustavano assieme e ne descrive minuziosamente la preparazione:

«Per una libra [la libbra corrisponde a 316 grammi] e mezza di farina due libbre di buon manzo magro per fare il suco. Nel tegame si mette del butirro, indi un poco di cipolla ben tritolata che soffrigga un poco. Si mette il manzo a fare che prenda un po' di colore. E per ottenere un suco consistente si prende poche prese di farina, ed adagio adagio si semina in detto suco affinché prenda il colore. Poi si prende della conserva di pomodoro, si disfa nell'acqua, e di quest'acqua se ne versa entro alla farina che sta nel tegame e si mescola per scioglierla maggiormente, ed in ultimo si pongono entro dei fonghi secchi ben tritollati e pestati ed ecco fatto il suco.

Ora veniamo alla pasta per tirare le sfoglie senza ovi: un poco di sale entro la pasta gioverà alla consistenza della medesima.

Ora veniamo al pieno.

Nello stesso tegame colla carne si fa in quel suco cuocere mezza libra di vitella magra, poi si leva, si tritola e si pesta molto. Si prende un cervello di vitello, si cuoce nell'acqua, poi si cava la pelle che copre il cervello, si tritola e si pesta bene separatamente, si prende quattro soldi di salsiccia luganega, si cava la pelle, si tritola e si pesta bene separatamente come carne. Si prende un pugno di Borage, chiamata in Nizza Boraj, si fanno bollire, si premono molto, e si pestano come sopra. Si prendono tre ovi che bastano per una libra e mezza di farina. Si sbattano, ed uniti e nuovamente pestati insieme tutti gli oggetti soprannominati, in detti ovi ponendovi un poco di formaggio parmigiano. Ecco fatto il pieno.

Potete servirvi del capone in luogo del vitello, dei laccetti in luogo di cervello, per ottenere un pieno più delicato. Se il pieno restasse duro, si mette nel sugo.

Per i ravioli la pasta si lascia un poco molla e si lascia per un'ora sotto coperta da un piatto per ottenere le foglie sottili».

## Tuccu

A Genova il sugo di carne per condire i ravioli si chiama *tuccu*. Si ricava da un taglio di manzo che grazie a una lunga e lenta cottura tende a sfaldarsi producendo un fondo denso e saporito. Spesso il pezzo di carne non si sfalda completamente e ciò che rimane è definito *u rostu in tu tuccu*, l'arrosto nel sugo, da gustare, a parte, come seconda portata. Di seguito una ricetta per prepararlo.

*Sugo di vitella* – Prendete un bel pezzo di coscia di vitella, mettetela al fuoco in una casseruola con burro e grasso pure di vitella; aggiungetevi una cipolla tagliata in quarti, sale e poco sedano; fate prendere alla carne un bel colore di oro, rivoltandola da tutte le parti e spruzzandola più volte con vin bianco finché ne abbiate adoperato circa mezzo bicchiere; quando la carne sarà ben rosolata, aggiungetevi tre o quattro pomodoro, che avrete prima sbucciati, rotti a pezzetti e purgati dai loro semi, ed in mancanza di pomodoro due cucchiaini di conserva disciolta in poc'acqua calda, alquanto funghi freschi, se ve ne sono, e lasciate cuocere per un altro quarto d'ora. Ciò fatto, versate nella casseruola tanto brodo da ricoprirne la carne, aggiungete una cucchiainata di farina abbrustolita, e fate cuocere il tutto a fuoco lento finché la carne siasi pressoché disfatta ed il sugo alquanto concentrato. Allora passate per istaccio, rimettete al fuoco il sugo per farlo scaldare di nuovo, e conditene le vivande come verrà indicato in appresso.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

*Conserva di pomodoro* – Tagliate nel mezzo i pomodoro, fateli bollire in una pentola o caldaja senz'acqua con un po' di sedano e carota; indi passateli per lo staccio, e mettetene il risultato in un sacchetto di tela, a fine di far colare la parte acquosa, durante 10 o 12 ore: indi mettetene nuovamente in una casseruola la polpa residuante del pomodoro unitamente a giusta dose di sale e alquanto olio, e fate bollire il tutto, avvertendo di rimestare bene con un mestolo. Quando la conserva si sarà condensata alquanto, ritiratela dal fuoco, ponetela negli alberelli, lascian-dovela freddare, e finalmente copritela d'olio. Gli alberelli poi così preparati dovrete tapparli con pergamena e tenerli in luogo fresco, affinché la conserva si mantenga meglio.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

## Minestrone

Il minestrone alla genovese è uno dei simboli della cucina tradizionale regionale e non può annoverarsi fra le normali minestre di verdura poiché, per sua natura, è assai più ricco di ortaggi, verdure e legumi amalgamati fra loro mediante una lunga e lenta cottura. Quando il basilico fresco era un prodotto esclusivamente estivo, il minestrone si trasformava, secondo le stagioni, sia riguardo le verdure, sia, soprattutto, per la presenza del pesto, ingrediente caratterizzante della preparazione. Nei mesi freddi si usava insaporire il minestrone con un soffritto, mentre nella bella stagione si usava, e si continua a usare, il pesto.

*Minestrone con soffritto* – Mettete al fuoco una pentola con acqua e sale bastante, e quando bolle gettatevi 150 grammi di fagiuoli freschi grigliolati [in dialetto genovese detti *grixi*] i quali avrete già cotti a metà in una piccola pentola a parte con poca acqua; ed aggiungete mezza dozzina di melanzane alquanto piccole, che avrete mondate e tagliate a piccoli dadi od a fette; 150 grammi di fagiolini in erba [detti in genovese *ballin*], rotti ciascuno in due o tre pezzetti; alcune patate, mondate e tagliate esse pure a pezzi; un cavolo rotto a brandelli; poca zucca o zucchini tagliati a dati; 75 grammi di funghi freschi tagliati a fette, ed in mancanza di questi una manata di funghi secchi fatti prima rinvenire nell'acqua tiepida, ed alcune cucchiariate d'olio. Lasciate cuocere bene tutti questi ortaggi, e poscia gettate nella pentola quella qualità di pasta che più vi aggrada, come taglierini, nastrini, vermicelli, oppure riso. Intanto preparate a parte un soffritto con una cipolla tagliata a fette sottili, prezzemolo tritato ed olio abbondante, facendo ben rosolare; aggiungete a questo soffritto 5 o 6 pomodoro mondati della loro buccia e dei loro semi indi trinciati sottilmente; fateli cuocere alquanto onde perdano il sapore acido, rimestandoli bene con un mestolo; e quando la pasta o riso sarà quasi cotto, versate nella pentola anche questo soffritto coi pomodoro, e lasciate compiere la cottura del vostro minestrone. Scodellate, e servitelo con formaggio parmigiano grattato.

Questa minestra, tutta speciale dei Genovesi, e di eccellentissimo gusto, usasi fare nell'estate, essendo questa la stagione in cui trovansi tutti gli erbaggi necessari a ben confezionarla; ma si può fare altresì in altre stagioni, ser-

vendosi dei soli ortaggi che in quelle si possono trovare, e sostituendo la conserva ai pomodoro freschi, ed i fagiuoli secchi a quelli freschi.

*Minestrone con battuto o pesto* – Ponete al fuoco una pentola con acqua e sale bastante, e quando bolle gettatevi dentro 150 grammi di fagiuoli freschi grigiolati (*grixi*), i quali avrete già cotti a metà in un pentolino a parte con poc'acqua; gettatevi inoltre sei piccole melanzane, mondate e tagliate a piccoli dadi od a fette; 150 grammi di fagiolini in erba, rotti a pezzetti; alcune patate, pure mondate e tagliate a fette; un cavolo rotto a brandelli; quattro o cinque pomodoro, privati della loro buccia e dei loro semi, e indi trinciati sottilmente; poca zucca o zucchini tagliati a dadi; 75 grammi di funghi freschi tagliati a fette (od una manata di funghi secchi rinvenuti nell'acqua tiepida, in mancanza di funghi freschi), ad alcune cucchiate d'olio. Fate cuocere bene tutti questi ortaggi; aggiungetevi poi la pasta che avrete prescelta, come nastrini, vermicelli, taglierini od altro, e quando questa sarà questa quasi cotta, versate nella pentola il battuto, che avrete già preparato nel modo descritto [vedi sopra], coll'aggiunta di qualche fungo fresco o secco pestatovi insieme nel mortajo. Lasciate poscia finir di cuocere il vostro minestrone, e servitelo in tavola con buon formaggio parmigiano grattato. Invece che colla pasta, potrete fare questo minestrone col riso; come pure in mancanza di basilico potrete adoperare pel battuto maggiorana e prezzemolo uniti insieme, senza però tralasciare l'aglio ed i funghi, i quali sono indispensabili nel detto battuto.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

## Pesto

*Pésto d'aglio e basilico* – Mettete in un mortajo tre o quattro spicchi d'aglio mondati, alcune foglie di basilico fresco, o conservato nell'olio, un poco di formaggio d'Olanda e parmigiano, grattati e mescolati insieme, e pestate il tutto finché l'abbiate ridotto ad una pasta, la quale scioglierete allora con ottimo olio in abbondanza. Con questo pésto si condiscono al magro le lasagne, i taglierini e gli gnocchi, unendovi prima qualche cucchiata d'acqua bollente, di quella in cui si sarà fatta cuocere la pasta, a fine di renderlo liquido.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

La ricetta ottocentesca riporta alle cautele da adottare oggi nell'interpretarla o, eventualmente, riproporla. L'aglio va certamente ridotto; il basilico si trova fresco tutto l'anno; il formaggio d'Olanda non era il semi-stagionato avvolto di cera rossa, come spesso si crede, ma uno stagionato deciso che potrebbe assimilarsi a un Gouda stravecchio, oggi fortemente rivalutato; mancano il sale e i pinoli. C'è poi un dettaglio decisivo, nella descrizione del Rossi, ovvero l'indicazione del pesto come condimento *al magro* per la pasta, ciò che veniva sottolineato già nei primi anni del Seicento.

È opportuno ricordare ancora che la ricetta del pesto, come molte altre, si adattava alle necessità, ai gusti e alle possibilità di chi la preparava. Da qualche anno si è individuato un insieme di ingredienti ideali per fare il pesto: basilico genovese, possibilmente DOP, aglio di Vessalico o comunque aglio dal sapore non troppo aggressivo, pinoli italiani, sale marino, olio extravergine d'oliva DOP Riviera Ligure o comunque un olio extravergine delicato, parmigiano DOP 24 mesi e pecorino fiore sardo DOP.

### Zuppa di ceci

In Liguria la zuppa di ceci si definisce anche *zemin de seixai*, zimino di ceci, restituendo il valore corretto al termine che identifica un metodo e non puntualmente un piatto. Così lo *zimino* può essere una zuppa di ceci e bietole, come pure un umido di seppie. Il principio vale altrettanto per la cosiddetta *buridda*, ovvero pesce in tocchetto. Nel genovesato la zuppa di ceci è il piatto del 2 novembre, giornata dedicata ai defunti.

Prendete dei ceci nella quantità che vi abbisogna, e poneteli a cuocere per circa tre ore in una pentola con sufficiente acqua e sale in proporzione, avvertendo di gettare nella pentola i ceci soltanto quando l'acqua sarà alquanto calda. Mezz'ora prima di ritirare i ceci dal fuoco, aggiungetevi alcuni funghi secchi rinvenuti nell'acqua tiepida, qualche foglia di salvia, sedano ed aglio, il tutto ben tritato, dell'olio in abbondanza, del sugo di pomodoro, o un po' di conserva disciolta prima nell'acqua,

e qualche garzuolo di cardo, ossia le foglie interne più tenere e più piccole. Cotta che sia questa sorta di zuppa, la servirete con pane o senza a vostro piacere.

*Zuppa di ceci con erbe* – Tritate alcuni spicchi d'aglio, qualche foglia di salvia e funghi secchi rinvenuti in acqua tiepida, e fate soffriggere il tutto con alquanto olio in una casseruola, aggiungendovi poscia un pugillo [pugnetto *nda*] di farina. Mettete a cuocere in una pentola a parte i ceci che vi abbisognano con alquanto acqua e sale in proporzione; quando avranno bollito due ore e mezzo, unitevi sei lattughe e alcuni garzuoli di cardo, a cui avrete dato prima mezza cottura separatamente, e lasciate cuocere il tutto per un'altra mezzora. Anche questa zuppa, come abbiamo detto per la precedente, si può servire con pane o senza, secondo più aggrada. S'intende che i ceci, se sono secchi, dovranno essere stati in molle nell'acqua con sale, almeno per dieci ore, prima di farli cuocere; e se aveste del baccalà da ammollare, meglio sarebbe il mettere i ceci nella stessa acqua, la quale in tal caso non si dovrà salarla.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

## Riso

Il riso è citato nel *Libro dei Conti* e indicato anche nelle ricette di Carlo Vito (vedi cap. dedicato alla Famiglia Vito) nella raccolta di notizie sul cibo a Capraia nel secondo dopoguerra, come ingrediente per minestre e risotti. Poiché, fra gli altri, si parla di riso e latte che nel genovesato, nella stagione fredda, diventava riso, latte e castagne, Emanuele Rossi suggerisce due ricette che includono il riso, le castagne e il latte.

*Riso e castagne* – Mettete ad ammollare per venti minuti nell'acqua tiepida tre ettogrammi di castagne secche; indi ritiratele dall'acqua e stropicciatele bene colle dita per toglier loro la pellicola che han conservato; ponetele poscia a bollire per due ore e mezzo in una pentola con due litri d'acqua, sale in giusta dose, e due buone cucchiajate d'olio, ed aggiungete finalmente mezzo chilogrammo di riso. Intanto avrete preparato a parte, in una casseruola con olio, un soffritto

di cipolla e prezzemolo ben tritati, che poi verserete nella vostra minestra quando il riso sarà quasi cotto; dopo di che lascerete terminare di cuocere, e servirete in tavola.

*Riso e castagne al latte* – Fate il tutto come abbiám detto sopra, colla differenza che invece di due litri d'acqua adoprerete un litro solo d'acqua e un litro di buon latte, unendovi un pezzo di burro in luogo delle due cucchiariate d'olio, e facendo pure il soffritto con burro invece che con olio.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

Soprattutto nell'entroterra genovese, il riso entrava nelle case come pagamento in natura per le donne (mondine) e gli uomini che ogni anno migravano verso la pianura per la cosiddetta «stagione dei risi». In particolare, le donne per la monda primaverile, gli uomini per il raccolto autunnale (si diceva «andare nelle paglie»).

Una ricetta col riso introduce il tema delle erbe spontanee (erbe di campo ecc.), l'utilizzo delle quali può definirsi una costante, in passato, tanto da essere citato anche a Capraia, per esempio nelle ricette di Carlo Vito. In Liguria c'è un termine specifico che riunisce in sé l'insieme variabile delle erbe spontanee. Si definisce *preboggion*, infatti, il miscuglio di varie piante alimentari, selvatiche, raccolte in campagna, sui terrazzamenti o ai margini di sentieri, campi e mulattiere. Il nome deriva da pre-bollire, *pre-boggi*, sbollentare, per l'uso forse più comune di queste erbe, in insalata, dopo la lessatura in acqua. Sono diverse decine le specie di erbe spontanee commestibili raccolte normalmente in Liguria e spesso, secondo le zone e le tradizioni locali, o perfino le consuetudini familiari, si preferiscono determinate specie piuttosto che altre. Si usano per farne torte di verdura, ripieni per la pasta o per altre preparazioni, frittate, minestre, insalate ecc. Come si potrà leggere sotto, a metà Ottocento il nome *preboggion* indicava anche certi mazzi di *erbaggi*, venduti al mercato, composti da bietole, cavoli cappucci e prezzemolo.

*Riso con erbe (col preboggion)* – Fate bollire per mezz'ora in una pentola, con tre litri d'acqua e sale a sufficienza, quattro mazzi del così detto *preboggion* (voce totalmente genovese,

che non ha nella lingua italiana vocabolo corrispondente, e colla quale in Genova sono denominati certi mazzi di erbaggi composti di bietola, cavoli cappucci primaticci – *gagge* - e prezzemolo), che avrete prima mondati e tagliati alquanto sottili; indi aggiungetevi un chilogrammo di riso e lasciate bollire per altri cinque minuti.

Intanto avrete preparato un copioso battuto composto di due spicchi d'aglio, molto basilico, formaggio di Olanda e parmigiano grattati e mescolati insieme e un poco di sale, il tutto ben pestato nel mortajo e stemperato poscia e reso liquido, con quattro cucchiariate d'olio ed altrettante di acqua calda (di quella della pentola). Quando dunque il riso avrà bollito cinque minuti, come abbiám detto sopra, versatevi la metà di questo battuto o pesto; lasciate bollire per altri 10 o 12 minuti, cioè finché il riso sia cotto; versate in una zuppiera, aggiungetevi l'altra metà del pesto, rimestando bene il tutto; e servite con formaggio parmigiano.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

### Gattafura alla genovese

Se è vero che questo breve ricettario si concentra sulla cucina di metà Ottocento, ripensando alla lunga influenza genovese su Capraia e alle specialità che per secoli hanno caratterizzato le popolazioni liguri, non possiamo dimenticare la *gattafura alla genovese*, popolare antenata dell'odierna *torta pasqualina*. Si tratta di un semplice ripieno di verdure e formaggio fresco, racchiuso fra due sottili strati di pasta. Ancora a metà Settecento la *gattafura* era assai diffusa nel genovesato, ma essendo considerata una pietanza che a Pasqua non poteva mancare, nei decenni successivi si passò dal suo nome originale alla più semplice definizione di *torta di Pasqua*, che infine sfociò nell'attuale *torta pasqualina*, termine di uso comune dai primi decenni dell'Ottocento.

Almeno fra il XV e il XVIII secolo, i genovesi furono considerati «mangiatori di *gattafura*» per la loro abitudine di cibarsene quotidianamente. La *gattafura* era uno dei tanto celebrati cibi di strada, cucinati soprattutto nelle cosiddette *sciamadde* (da *sciamma*, fiamma, dunque «fiammate», poiché in quei negozi

ardeva il fuoco vivo), piccole friggitorie-rosticcerie nelle quali si preparavano soprattutto *gattafure*, *panissa* (polenta di farina di ceci), farinate di ceci, verdure ripiene, castagnacci ecc. Erano luoghi nei quali acquistare cibi pronti, da consumare lungo la strada, assai diffusi a Genova anche per soddisfare le necessità dei tanti lavoratori che, quotidianamente, entravano in città sia per le proprie occupazioni, sia come lavoratori del fiorente porto.

La consacrazione della *gattafura* come cibo genovese avvenne con la pubblicazione di due fra i più importanti ricettari dei secoli XV e XVI. La citano – entrambi in due varianti – sia Maestro Martino de' Rossi da Como (XV secolo), cuoco personale del Patriarca di Aquileia (cardinale Ludovico Scarampi Mezzarota, 1401-1465) nel suo *Libro de arte coquinaria* (probabilmente edito a Roma attorno al 1450), sia Bartolomeo Scappi, probabilmente il più famoso chef rinascimentale, *cuoco secreto di Papa Pio V*, autore dell'imponente ricettario *Opera* (Roma 1570). A loro la parola:

*Per fare una torta de cepolle ala zenovesa* – Piglia dele cepolle monde et tagliale in rodelle subtile e mete in una pignata a frigere con ollio et cocte fa due paste una di sotto l'altra di sopra distempare con ollio et sale pisto poy distende questa pasta nella padella sottile poy metti drentro le cepolle e che sia sottile e con lo pipo asay salle poi falla cocere o nel forno o sul focho temperatamente.

[Maestro Martino de' Rossi]

*Per fare una torta ala zenovesa de spinazi* – Piglia le foglie sue ben lavate et nete et fa buglire un poco prima laqua et gettale drentro et presto gittali fora pistandolle minute con uno cortello poy habi dile noce mondate amandolle mondate ben piste insemi poy incorpora bene ogni cossa insemi et mettegli del piperero zafrano salle onza meza de caviaro ogni cossa insemi poy fa doe paste al modo delle torte delle cipolle e non potendo havere caviaro piglia onza meza dele ove del luzio.

[Maestro Martino de' Rossi]

*Per fare gattafura alla Genovese* – Piglisi struccoli ovvero agretti, i quali sono cascì freschi fatti d'un giorno senza sale, e quando hanno alquanto del forte sono assai meglio, pestisino nel mortaro tanto che venghino come butiro, e si mescolino con biete trite, e un poco di menta battuta, e pepe pisto, poi habbisi uno sfoglio di pasta, e stendasi sopra il suolo di rame onto di butiro, e pongasi sopra esso sfoglio la compositione che non sia alta più di mezzo dito, e sopra essa compositione spargasi olio dolce, e coprasi con un'altro sfoglio sottilissimo, e facciasi cuocere nel modo sopradetto, e servasi calda, perché fredda non val niente; è ben vero che molte volte si riscaldano sopra la graticola, e in questo modo si possono fare ancor nelle tortiere.

[Bartolomeo Scappi]

*Per fare gattafura di cipolle alla Genovese* – Pestinsi struccoli, oer provatura fresca, o provaggiole che sieno acetose, et sieno tanto ben piste, che venghino come butiro, giungendoli con esse un poco d'olio dolce d'olive, et habbinsi cipolle perlessate, et ben battute col coltello, et si mescoli con esse cascio pesto, et pepe, e habbisi il suolo spolverizzato di pan grattato con un sfoglio di pasta sopra, fatto di fior di farina, acqua et olio, et mettasi sopra esso sfoglio la compositione alta mezzo dito, et con il cocchiario vadasi spargendo un poco d'olio dolce sopra. Habbinsi poi altrettante provaggiole piste come di sopra, mescolate con olio dolce, et compartisca su la compositione a pizzicotti, cuoprasi con un altro sfoglio, bagnisi con acqua chiara, et col cocchiario spargasi sopra dell'olio, et facciasi cuocere sotto il testo, o nel forno, et servasi calda con zuccaro sopra, et in luogo dell'olio si può adoperare butiro.

[Bartolomeo Scappi]

## **Torta pasqualina**

Infine la ricetta ottocentesca della torta pasqualina che può trovare un eventuale legame con la cultura capraiese poiché, nell'uso popolare, soprattutto nelle campagne liguri, la torta pasqualina si preparava con le erbe spontanee raccolte sulle terrazze coltivate, spesso in quelle porzioni marginali non lavorate, come piccoli argini, limiti a monte e a valle degli

appezzamenti, ai margini dei sentieri ecc. Come detto, anche nelle testimonianze capraiesi si riscontra l'uso delle erbe spontanee ed è perciò ragionevole considerare che un prodotto analogo alla *gattafura* o alla *pasqualina* potesse prepararsi anche a Capraia.

Questa torta, esclusivamente genovese, è chiamata così perché si usa mangiarla più specialmente nella Pasqua di Resurrezione. Ecco la maniera di comporla.

Impastate sulla madia un chilogrammo di fior di farina con acqua, sale ed una cucchiata d'olio, manipolandola assai bene affinché ne risulti una pasta alquanto soffice; dividete quindi questa pasta in una trentina di pezzetti eguali (molti dividono la pasta in 33 pezzetti precisi, alludendo con ciò all'età in cui morì il Signore; ma ciò certamente non acquista merito a coloro che confondono le cose sacre colla cucina, né dà maggiore squisitezza alla torta), e serbate questi da una parte della madia con un po' di farina sotto e separati gli uni dagli altri, affinché non si attacchino fra loro, avvertendo inoltre di coprirli con una salvietta un poco umida ed un'altra asciutta di sopra, onde non formino crosta.

Prendete poscia tre o quattro mazzi di bietole, tagliate loro le costole, arrotolate strettamente insieme tutte le foglie così mondate, e tagliatele sottilmente a guisa di taglierini; indi lavatele in acqua fresca, fatele lessare con un po' di sale, spremetene bene tutta l'acqua, e mettetele a parte in un piatto, allargandole e cospargendole con sale, formaggio parmigiano grattato e poca maggiorana tritata.

Prendete inoltre un chilogrammi di buona quagliata, fatele abbandonare tutto il siero, legandola stretta in una salvietta e tenendola per qualche tempo sotto un peso; ponetela indi in un recipiente insieme a tre cucchiata di farina, sale in proporzione e due bicchieri di buona e fresca crema di latte (panna); rimescolate e stemperate bene il tutto, e mettetelo egualmente a parte coprendo con un piatto.

Preparati così tutti gli elementi della torta, cominciate a prendere uno dei pezzetti di pasta serbati sulla madia, e col matterello tiratene una sfoglia sottilissima, che renderete poscia della massima sottigliezza rovesciandola sui vostri pugni e dolcemente tirandola in tutti i versi. Mettete questa sfoglia in una teglia, che avrete prima unta con olio col mezzo d'una piuma, e distendetevela bene fino all'orlo, usando ogni precauzione per non squarciarla; poscia ungete la superficie colla stessa piuma intinta nell'olio, e proseguite a formare nello stesso modo le altre sfoglie sino

al numero di 12 o 14, sovrapponendole una sull'altra nella medesima teglia, ed avvertendo di ungerle tutte come la prima, ad eccezione dell'ultima; distendete su questa le bietole preparate, coprendone tutta la superficie; spargete su questo strato di bietole del buon olio, ma in poca quantità; versatevi poi sopra la quagliata, distendetevela uniformemente col dorso d'un cucchiajo, e, preso un ettogrammo di burro, dividetelo in dodici parti eguali e distribuitelo simmetricamente sulla quagliata, su cui avrete prima fatte col cucchiajo 12 fossette. Allora scocciate dentro ognuna di queste fossette un uovo ben fresco, e sovr'esso spargete un poco di formaggio grattato, un poco di pepe ed una presina di sale. Finalmente, proseguite a tirare col matterello le altre sfoglie finché vi rimangono pezzetti di pasta, e ad una ad una distendetele sulla torta alla stessa maniera delle prime, ungendole egualmente colla piuma intinta nell'olio. Tagliate i lembi della pasta che sopravvanzeranno all'orlo della teglia, formate colla pasta stessa l'orliccio alla vostra torta a guisa d'un cordone, intaccandolo per traverso colla costa d'un coltello, e, unta per ultimo la superficie e l'orlo della torta, fatela cuocere per un'ora al forno, ovvero cuocetela in casa con fuoco sotto e sopra.

È da avvertirsi come l'aria, che può esser rimasta imprigionata tra le sfoglie della pasta, dilatandosi per la forza del calore, farebbe scoppiare in qualche luogo la torta, rendendone così l'apparenza poco gradevole alla vista. Ad evitar ciò, è bene punzecchiare in qualche parte la superficie della torta stessa, ponendo però attenzione di non pungere i tuorli delle uova che avrete messe internamente.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

### ***Sciattamäio* o polpettone**

Molto interessante, per il raffronto con la lingua genovese, il termine *schiatamari*, letteralmente «schiatte mariti». Che cosa si intenda per i capraiesi lo lascio spiegare a Tina Santini Lollo attraverso le parole del suo libro *Capraia d'altri tempi* (Livorno 1982): «Il dolce locale più famoso era la *fucaccia*, a base di farina di grano, uova, burro e limone... [forse manca la materia dolcificante: zucchero, miele o sapa, *nda*]». Santini Lollo racconta gli *schiatamari* come conseguenza della preparazione

della *fucaccia*, per accontentare i bambini in trepidante attesa di una piccola (e rara!) golosità: «Per accontentarli subito, [le mamme] prendevano un pizzico di pasta della *fucaccia*, la stendevano su un foglio di carta gialla unta col burro e la infornavano per pochi minuti, quindi era pronta per essere immediatamente mangiata».

Come suggerito dal compianto Fiorenzo Toso, noto linguista e dialettologo ligure: «schiatta marito sarà stata, in origine, una denominazione scherzosa per vari tipi di leccornie». Infatti, nella lingua genovese il termine *Scciattamäio* è riferito al polpettone di fagiolini e patate, come illustrato puntualmente da Giovanni Casaccia nel *Dizionario Genovese-Italiano* (Genova 1857).

*Scciattamäio s. m. Polpettone*: Specie di vivanda composta di fagioli in erba o di melanzane o di patate o di cipolle, prima bislessate e tritate, mescolate con latte rappreso (*pre-scinséua*), olio, cacio grattato, quindi distese in tegghia o tegame e spolverizzate al disopra con pane grattato; si cuoce in forno o tra due fuochi.

La più diffusa versione del polpettone è a base di patate e fagiolini lessati, parmigiano, uova, olio d'oliva e un trito di aglio e prezzemolo. Schiacciate le patate e tritati i fagiolini, si uniscono le uova, l'olio, il parmigiano, il soffritto di aglio e prezzemolo e il sale necessario. Si mescolano assieme gli ingredienti fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo, all'incirca assimilabile a un purè di patate con una granulosità più marcata, poiché i fagiolini non saranno stati frullati ma solo tritati. A quel punto si unge una teglia con l'olio spolverandola di pangrattato. Su questo letto si dispone omogeneamente il composto in modo da raggiungere uno spessore di circa 2 centimetri, ragione per la quale è sempre meglio scegliere, a occhio, un tegame leggermente più piccolo del necessario, così da disporre l'eventuale preparato in eccedenza entro un altro, piccolo, tegame. È importante, infatti, che il polpettone non sia troppo spesso, altrimenti perde una delle sue prerogative. Terminata la disposizione omogenea del composto, con una forchetta si praticano delle righe sulla superficie, di solito dividendola in quadrati. Si rifinisce con una spolverata

di pangrattato in superficie e una spruzzata d'olio d'oliva. La cottura in forno a circa 180-200° C può aggirarsi attorno ai 40 minuti. Il risultato finale dev'essere un preparato morbido all'interno ma con una buona crosticina croccante in superficie.

### **Baccalà**

Fra le voci presenti sul *Libro dei Conti* c'è anche il baccalà o merluzzo sotto sale. In Liguria è sempre stato un prodotto molto popolare con il quale preparare diverse ricette. Di seguito ne pubblichiamo una che prevede l'uso dell'agliata, metodo che appare coerente con la realtà capraiese.

*Baccalà all'agliata* – Prendete del baccalà o bertagnino, già ammollato; tagliatelo a pezzi non troppo grossi, infarinateli semplicemente e friggeteli. Pestate intanto nel mortajo alcuni spicchi d'aglio assieme ad una mollica di pane inzuppata prima nell'aceto; aggiungerete altro aceto quanto basta per condire il vostro baccalà, stemperate bene il tutto, e versate questa concia sopra il baccalà fritto, che avrete messo in un piatto. È questa una pietanza assai gustosa che, mangiata calda, si confonde col nasello fresco. Invece della mollica di pane inzuppata nell'aceto e pestata nel mortajo, si può mettere semplicemente pan grattato.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

### **Acciughe e sardine**

*Acciughe fresche al tegame* – Mettete dell'olio in un tegame con due spicchi d'aglio trinciati; fate soffriggere un poco, indi accomodatevi le acciughe già pulite e prive della testa, e spargetevi sopra un poco di finocchio e sale necessario. Lasciate così cuocere lentamente per 10 o 12 minuti; poscia ritirate dal fuoco il tegame, lasciate un poco raffreddare le acciughe e poi rivoltatele ad una ad una senza romperle. Ciò fatto, rimettete il tegame sul fuoco, lasciate soffriggere per altri dieci minuti, e servite in tavola.

*Sardelle al tegame* – Procedete in tutto come per le acciughe.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

### ***Bagnun* di acciughe**

Pensando ai pescatori di Sestri Levante e Riva Trigoso, che in passato si spostavano a Capraia per la stagione delle acciughe, si è portati a immaginare che preparassero, fra l'altro, qualcosa di simile al cosiddetto *bagnun*, un umido ancora attuale anche grazie a una sagra che si ripete, a Riva Trigoso, dal 1960.

Il *bagnun* si fa con le acciughe fresche immerse in un sugo a base di pomodoro e sapori, da servire sopra le gallette del marinaio. È una preparazione piuttosto semplice, veloce ed economica capace di esaltare il sapore del pesce fresco. Il termine genovese *bagnun* potrebbe tradursi come «grande bagna, brodetto abbondante» e sta proprio ad indicare quella sorta di ricco sugo di pomodoro entro il quale si cuociono le acciughe. Come per tutte le ricette, anche in questo caso le piccole varianti dipendono dai gusti personali e dalle tradizioni locali e familiari.

Per preparare il *bagnun* occorrono le acciughe fresche che andranno pulite come raccomanda Emanuele Rossi in una delle sue ricette: «Trattandosi di acciughe, si toglie loro la testa, strappandogliela con le dita, in modo da tirare insieme anche le interiora». Si tratta di un metodo semplice ed efficace per pulire a dovere le acciughe.

Per 1 kg di acciughe occorrono circa 500 gr di pomodori freschi o altrettanti pomodori pelati; due spicchi d'aglio, mezza cipolla, olio extravergine d'oliva, vino bianco, sei gallette del marinaio (secondo la grandezza), sale e, a piacere, pepe, origano, prezzemolo, basilico.

In un tegame soffriggere in olio l'aglio e la cipolla tritati, ai quali aggiungere i pomodori già tagliati a pezzetti e liberati dai semi. Lasciar cuocere qualche minuto e sfumare con una generosa spruzzata di vino bianco. Poco dopo aggiungere alla salsa le acciughe, già pulite e sciacquate, facendo cuocere, a fuoco moderato, per alcuni minuti. Regolato il sale ed eventualmente il pepe, c'è chi aggiunge, a fine cottura, una spolverata di prezzemolo tritato e chi preferisce il basilico o l'origano.

Nel frattempo si saranno disposte le gallette su un piatto da portata nel quale si trasferirà delicatamente l'umido di acciughe

ancora bollente. Prima di gustare il piatto è bene dare il tempo alla «bagna» di ammorbidire le gallette. Volendo restringere i tempi, si possono ammolare in anticipo le gallette con brodo di pesce oppure sostituirle con normale pane tostato che si inzupperà velocemente.

### **Pesci in umido**

La ricetta per preparare il pesce in umido appare piuttosto semplice e universale, cioè adatta alle diverse specie ittiche elencate direttamente nel testo assieme alle indicazioni per cucinarle.

*Pesci diversi in umido* – I muggini, i naselli, le occhiate, le seppie, gli sgombri, i sugherelli, gli sparlotti, i gattucci, il nocciolo, la tonnella, il pesce spada ed altri, si possono cuocere in umido, dopo averli puliti e sventrati secondo la loro specie, procedendo nel seguente modo.

Tritate sul tagliere del sedano, del prezzemolo, poca carota, uno spicchio d'aglio e poca cipolla, e ponete il tutto in una casseruola con olio e sale sufficiente; aggiungetevi due acciughe salate prive della loro lisca, lavate e disfatte in poc'olio caldo; pestate poscia nel mortajo alcuni pinocchi, pochi capperi e qualche fungo secco e rinvenuto; sciogliete questo battuto con un po' d'acqua calda e gettatelo nella casseruola insieme con un pugillo di farina e poco pepe. Lasciate così soffriggere il tutto per alcuni minuti; adagiatevi finalmente il pesce prescelto, che avrete già sventrato e lavato, e fate cuocere per il tempo necessario, avendo riguardo alla qualità e grossezza del pesce stesso.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

### **Buridda**

Pesce in tocchetto (*buridda*) – Questa maniera di cucinare il pesce in umido è la più in uso presso i Genovesi, ma differisce di poco dalla precedente ricetta. Mettete dunque a soffriggere in una casseruola con olio e sale una cipolla, uno spicchio d'aglio, un po' di carota, del sedano e del prezzemolo, il tutto ben tritato, e aggiungetevi un'acciuga salata, che avrete

lavata, privata della lisca e disfatta con poc'olio caldo. Mettete poscia nella stessa casseruola un chilogrammo di pesce da voi prescelto, pulito e tagliato a rocchi, e dopo cinque minuti di cottura, unitevi 25 grammi di pinocchi intieri, altrettanti pestati, 12 grammi di funghi secchi rinvenuti in acqua calda e tritati minutamente, alcuni pomodoro spezzati, o conserva disciolta, un pugillo di farina e poc'acqua. Lasciate finir di cuocere il tutto e servite in tavola.

Si può rendere più saporita questa vivanda, aggiungendo al soffritto suddetto alcuni sugherelli (*sôî*) lessati dapprima e poi passati allo staccio. Le anguille, i boldrò, i gronghi, il nocciòlo, il pesce prete, i polpi, le seppie, le scorpene, le trèmole, sono i pesci che più generalmente si fanno in tocchetto.

*Stoccofisso in tocchetto* – Si fa nella stessa maniera descritta, solo sostituendo al pesce dello stoccofisso bene ammolato e tagliato a pezzi, ed aggiungendo un poco di pepe e spezie. Taluni aggiungono anche melanzane, o patate, o funghi rossi, mondati e tagliati a pezzi; ma in questo caso si tralasciano i funghi secchi ed i pinocchi.

Nello stoccofisso in tocchetto si possono unire anche delle trippette pure di stoccofisso (*bèli*), ben lavate e spellate.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

## Zimino di seppie

*Seppie in zimino* – Pulite assai bene un chilogrammo di seppie, tagliatele a liste od a pezzetti, lavatele e fatele sgocciolare. Intanto preparate in una casseruola un soffritto d'olio con prezzemolo, sedano e cipolla, il tutto ben tritato; lasciatelo rosolare un poco, e poi aggiungetevi quattro o cinque mazzi di bietole, che avrete mondate delle loro costole; indi lavate, sgocciolate un poco e trinciate grossamente; coprite la casseruola e lasciate cuocere così per dieci minuti; allora unitevi le seppie già preparate, mettetevi il sale necessario e poco pepe, e dopo altri dieci minuti aggiungete del sugo di pomodoro o conserva disciolta in acqua calda, rimestando il tutto e lasciando cuocere ancora per circa tre quarti d'ora.

*Altra maniera di fare le seppie in zimino* – Fate rinvenire in acqua calda alcuni funghi secchi e poscia tritateli; pestate inoltre nel mortajo 25 grammi di pinocchi, aggiungetevi un cucchiajo di farina, un poco d'acqua ed i funghi suddetti

già tritati a parte, e rimescolate il tutto finché la farina sia ben stemperata. Ammannite allora le seppie in zimino come sopra, eccettuato che, invece del sugo di pomodoro o conserva, vi verserete sopra questa concia così preparata, e lascerete finir di cuocere rimestando il tutto più volte, onde non si attacchi al fondo della casseruola.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

### Stoccafisso

*Stoccafisso alla marinatesca* – Pulite sei acciughe salate, private della loro lisca, e disfatele con olio caldo in una casseruola; indi unitevi qualche spicchio d'aglio ben trinciato, e lasciate soffriggere per pochi minuti. Aggiungete allora lo stoccafisso bene ammolato e tagliato a pezzi, alcuni pinocchi, sale, pepe, spezie e un poco di vino bianco, e lasciate cuocere lentamente rimestando di quando in quando il tutto con un mestolo.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

La ricetta di cui sopra potrebbe considerarsi una riduzione del cosiddetto *stoccafisciu accumudò*, stoccafisso accomodato, piatto assai popolare nel genovesato che si fa aggiungendo anche le patate e un po' di pomodoro. Prima dell'introduzione delle patate, questa ricetta prevedeva l'uso delle fave secche (*bacilli*) per il cosiddetto *stocchesciu e bacilli*.

### Tonno

Quantunque il tonno abbia delle ottime carni, soprattutto oltre una certa taglia occorre conoscerne bene i differenti tagli, un po' come per le carni bovine e suine. Gli esperti sanno benissimo come valorizzare le varie parti del pesce e quali cotture applicare. La ricetta proposta dal Priore dei frati Minimi, Gaspare Delle Piane, appare adatta anche a quelle parti del pesce che potrebbero presentarsi leggermente «stoppose», se non adeguatamente cucinate.

*Tonno fresco* – Mettete dell'olio in una padella, e quando sia ben caldo; gettatevi a rosolare della farina di frumento unitamente a dei pezzetti di tonno fresco, infarinati. Appena il tonno sia cotto, toglietelo; ponete nella padella due cipolle tagliate a pezzi, attendendo che abbiano acquistato il color dell'oro, indi gettatevi entro dell'aglio pestato, e stemperato in un poco di aceto; non che un poco di corteccia d'arancio tritata, ed il sale necessario, con alcuni capperi, e poche olive nere. Fate cuocere tutti questi intingoli per quattro minuti da soli; poscia aggiuntovi il tonno fritto, e fattolo ancor cuocere per alcuni minuti, versatelo in un piatto colla sua salsa, e servitelo.

Dosi per sei porzioni: olio: cucchiaini 8; farina: cucchiaini 1; tonno: grammi 600; cipolle: 2; aglio: spicchi 3; aceto: bicchiere 1 ½; corteccia d'arancio: pezzetto 1; capperi: grammi 15; olive: grammi 20; sale: quanto basta.

[G. Delle Piane, *Cucina di strettissimo magro*]

### **Collo di gallina ripieno**

Un'ultima ricetta particolare della tradizione genovese. La presenza di animali da cortile, in particolare galline ovaiole, richiama infine alla mente un'antica ricetta ligure ancora in uso in alcune aree della regione. Premesso che le galline ormai vecchiotte finivano lessate, in occasioni particolari si recuperava il collo dell'animale per farlo ripieno. La ricetta era piuttosto semplice ed estremamente variabile, soprattutto secondo le disponibilità familiari e stagionali. In certe località, per esempio, il collo ripieno si faceva usando il capone serbato per il Natale, quando l'animale veniva lessato e portato in tavola il giorno della festa. La base comune del ripieno consiste in pane ammollato nel latte, uova, formaggio parmigiano, bietole o altre verdure di stagione, maggiorana e olio extravergine d'oliva. Le bietole vanno lessate, tritate e, volendo, saltate in padella per insaporirle; ad esse si aggiungono gli altri ingredienti amalgamandoli assieme. Poi si prende il collo disossato e ben spennato, si toglie la testa, si cuce da un lato a formare una sorta di sacchetto tubolare, si riempie con la farcia e, infine, si cuce anche la parte ancora

aperta. Si fa bollire in acqua e si serve affettato non troppo sottile. Poiché a Genova esiste un piatto analogo ma molto più complesso, la Cima genovese, preparato con una tasca di vitello farcita con un composto piuttosto complesso, il collo ripieno era una sorta di ripiego economico della Cima, preparazione assai laboriosa e costosa.

Dulcis in fundo. Le varie fonti che in qualche misura riportano notizie sulla cucina capraiese, citano la *fucaccia*, una sorta di torta dolce a base di farina, uova, burro, limone e un ingrediente dolcificante, ovvero zucchero, miele o mosto cotto, definito anche *sapa*. Se in Liguria la focaccia è una spianata di pasta condita con olio e sale in superficie, nell'entroterra genovese, ancora fino a pochi decenni addietro, una qualunque preparazione non troppo alta, dolce o salata, che i contadini avessero preparato nelle proprie case, cuocendola nel forno o fra due tegami, se non portandola a cuocere dai panettieri, si chiamava semplicemente focaccia. Casomai si sarebbe specificato solo se fosse stata *focaccia dolce* o meno, tanto per segnare, almeno, la principale caratteristica. A Natale, nelle case modeste dei contadini dell'entroterra, si faceva la *figassa de Natale*, una sorta di pagnotta addolcita con poco zucchero o miele, talvolta arricchita da qualche pezzetto di prugna essiccata o uvetta, anch'essa mantenuta ad essiccare appesa ai solai. La versione più «evoluta», tradizionale e popolare della focaccia dolce è il pandolce genovese, che non ha nulla a che fare col panettone.

## **Pandolce**

Il *pandolce genovese* si fa in due versioni differenti: una basata sull'impiego di lievito madre, o crescente, più elaborata e complessa, l'altra preparata con il lievito chimico, *baking powder*, più semplice e veloce.

Nel ricettario di G.B. e Giovanni Ratto sono riportate le due versioni:

*Pan dolce (Pan dôçe de Natale)* – Il dolce Genovese indispensabile nel giorno di Natale e nelle altre due successive solennità, il primo giorno dell'anno e l'Epifania. Esso differisce di molto da quello che vendesi tutto l'anno dai pasticciari, è molto più gustoso e sostanzioso.

La vera maniera di prepararlo è la seguente:

Prendete un chilogrammo di fior di farina, un bicchiere di marsala, grammi 250 di burro, grammi 50 di acqua di fior d'arancio, grammi 300 di zucchero, grammi 50 di finocchio dolce, grammi 100 di pignoli, grammi 300 di uvetta, grammi 200 di uva malaga, grammi 50 di zucca candita, grammi 50 di lievito di birra. Indi mettete la farina sulla madia e fatevi un buco nel mezzo, scioglietevi il lievito di birra con un poco di latte tiepido, aggiungetevi il burro liquefatto a bagnomaria, lo zucchero e tutti gli altri ingredienti già preparati. Impastate tutto insieme e dimenate bene la pasta per circa un'ora. Formatene un pane, mettetelo in un tegame adatto, spolverizzato di farina, fasciatelo all'intorno con un tovagliuolo e mettetelo in un posto tiepido a lievitare per due ore. Fatevi nel mezzo due tagli a forma di triangolo, e fatelo cuocere a forno caldo per più di un'ora.

*Pane dolce svelto* – Prendete un kg di farina e fatela sciogliere nel latte, 250 grammi di zucchero, 10 grammi di pignoli, 200 gr di uvetta, zucca, cedro, 10 grammi di bicarbonato, 15 gr di cremor di tartaro, 3 uova, 250 grammi di burro liquefatto e formate di tutto questo una pasta ben lavorata che porrete in un tegame e lascerete cuocere per un'ora.

[G.B. e Giovanni Ratto, *La vera cuciniera Genovese*, XIII edizione, Genova 1947]

## Rosolio

Il riferimento al rosolio è quantomeno scontato, considerato il numero significativo di citazioni riportate sul *Libro dei Conti*. Non si sa molto di più sulla natura di quei liquori e dunque risulta interessante conoscere almeno il metodo generico di preparazione.

*Ricetta per fare i rosolii a freddo* – Mettete in un recipiente di terraglia un chilogrammo di zucchero in pani soppesto con 6

ettogrammi d'acqua, e lasciate in fusione per ventiquattr'ore, agitando qualche volta. Unitevi indi 3 ettogrammi di buon spirito di vino a 33 gradi, ed aggiungete finalmente alcune gocce di un'essenza a piacere, cioè, o di garofani, o di cannella, o di menta, o di vainiglia, ecc. Filtrate il miscuglio alla carta, servendovi d'un imbuto di vetro, ed avrete il rosolio, che serberete in bottiglie ben chiuse.

Volendo dare al rosolio l'odore di qualche fiore od aroma di cui non si trovi l'essenza, si mettano i petali stessi del fiore, o l'aroma soppesto, in fusione per un giorno nello spirito in vaso ben chiuso; indi si decanta il liquore, vi si spremono un poco le fecce rimaste al fondo, servendosi all'uopo d'un pezzetto di pannolino, e si unisce questo liquore, così impregnato d'aroma, all'infusione d'acqua e zucchero come è detto sopra, filtrando egualmente alla carta.

Bisogna premurosamente evitare, nella preparazione dei liquori, di far uso di alcun vaso di metallo, come a dire di rame, di stagno, ecc. Gli alberelli di terraglia o di vetro, le pentole ben verniciate ed i vasi di majolica o di vetro d'ogni specie sono quelli di cui dovrete servirvi. Tale avvertimento valga anche per tutti i liquori qui appresso descritti.

[E. Rossi, *La vera cucina genovese*]

Seppure certamente incompleta, e in qualche misura perfino azzardata, questa breve rassegna di ricette liguri vuole solo fornire alcuni spunti di riflessione circa il cibo possibile nella Capraia di metà Ottocento. Evidentemente sono pochi i riferimenti agli animali da cortile, ad alcuni selvatici, come i conigli, e ai migratori, cacciati nelle stagioni propizie, come si evince dagli acquisti di polvere da sparo, pallini, inneschi ecc. riportati sul *Libro dei Conti*. L'auspicio è che l'insieme delle testimonianze, dei dati e delle ricette, stimoli la creazione di nuovi prodotti, piatti e specialità in grado di incrementare ulteriormente il patrimonio gastronomico capraiese.

RICETTE DAI LIBRI PUBBLICATI





## Capraia d'altri tempi

di Tina Santini Lollo

*Capraia d'altri tempi* è una piccola enciclopedia, pubblicata nel 1982, del vivere e del parlare ormai persi dopo la morte degli ultimi anziani nati e vissuti a Capraia. Dunque un libro che racchiude tutto ciò che potrebbe sparire se non tutelato: la memoria umana e il sapere naturale e sociale delle proprie radici, fino alla dimensione del mistico e del soprannaturale. Un'esplorazione della lingua capraiese che tenta un censimento di sintassi, parole, aneddoti, proverbi e modi di dire tipici, e che non può non comprendere anche la cultura culinaria dell'isola.

Purtroppo le ricette<sup>65</sup> non sono riportate dall'autrice che, comunque, dedica un intero capitolo alla cucina capraiese. Gli autori hanno ritrovato molte delle ricette indicate dalla professoressa Santini Lollo in altri testi e, per questa ragione, sono riportate più avanti nel volume.

I temi della cultura culinaria cui fa riferimento sono:

### **Pane**

La prof.ssa Lollo inizia la sua descrizione della cucina capraiese dal pane e delle varie forme della *pagnotta*: tondeggianti e del peso di oltre un chilogrammo, la forma più comunemente utilizzata a quella a mezza luna, a croce, a ciambella e a corpo appuntito ai lati.

<sup>65</sup> In questo scritto, vengono modificate alcune ricette, rispetto alle originali trascritte dalla prof.ssa Tina Santini Lollo. Il libro che abbiamo consultato, infatti, ha avuto delle revisioni fatte da una signora capraiese Fides Dussol che furono trascritte da Lilla Mannelli.

Della stessa pasta erano fatte le *fucaccèlle*, piccole e schiacciate, sulle quali si spalmavano olio, sale o zucchero. Con un impasto di farina di granoturco al 50 per cento di facevano le *granòne*, panini tondi che si mangiavano principalmente imbottiti con burro, formaggio o salume. Quando veniva ucciso il maiale i capraiesi facevano un tipo di pane impastato con *li truciuli* (i ciccioli), che era ritenuto una leccornia così come il pane al finocchietto selvatico. In inverno tutti facevano le *nipitòse*, pani rotondi impastati con le *sammùle* [o sammole, pianta bulbosa simile a un cipollotto].

A novembre, quando arrivava la farina di castagne si facevano le *pastuccine*, pagnottine dolci ottenute con  $\frac{1}{4}$  di farina di castagne e  $\frac{3}{4}$  di farina di grano, zucchero e buccia di arancia grattugiata.

## Pasta

Nei giorni festivi si usava fare i ravioli, li strozzapreti, e le paste asciutte, tra le quali particolarmente pregiata era la pasta al *favullu* (la margherita).

## Carne e verdura

La cucina capraiese era carente di carne, scrive Santini Lolli, erano pochi coloro che potevano permettersi di comprare carne regolarmente. Si mangiava invece pollame, pesce, legumi (in particolare fave e ceci) e molta verdura. I piatti più comuni, dopo quelli derivati dal pane, erano *li tagghiarini* (taglioline verdi) e le zuppe di verdura. Come secondi piatti, oltre agli umidi vari, si faceva qualche volta *l'arostu di carne* con tutti gli odori, chiamata *filinsegghiàtu*. Un'altra risorsa erano le uova. Le erbe selvatiche si consumavano in tutti i modi, crude o lessate, o in ministre. Fra le erbe selvatiche erano abitualmente utilizzate *la cugghiuncèlle*, *le caréghe*, *le lattaiòle* (sedano selvatico), *le buràje* (la borragine) e il *finocchio selvatico*.

## Pesci

I pesci alla portata di tutti erano gli *zeri*, *li garavògghi e li gattucci*. Con le acciugge si faceva la *sburita* (la bagnetta genovese) e con diverse varietà di pesce di scoglio si faceva *l'azzimìnu* (zuppa di pesce). In ogni casa, scrive sempre Santini Lolli, sembra che non mancasse mai *l'agghiata* (pesci marinati sotto aglio e aceto).

## Dolci

La ciambella era uno dei generi più diffusi, a Capraia veniva chiamata *cocciuli e cocciulelli*, erano il dolce rituale di Pasqua, un tipo di panettone locale era invece il dolce natalizio. Il dolce più famoso era la *fucaccia*, a base di farina di grano, uova, zucchero e limone. Una varietà di focaccia, era *u feculino*, in cui l'unico ingrediente diverso era la fecola di patata in sostituzione della farina di grano. Molto comuni erano le torte di zucca, di cipolle e di sammule, con cui si facevano anche le frittelle. Dolcetti fritti molto antichi, di origine greca, e prelibati erano *li strùfoli*, pasticcini impastati con uovo, successivamente legati con zucchero e miele in una sorta di dolce, come gli struffuli partenopei e palermitani o la cicerchiata abruzzese e calabrese.

## Bevande

La produzione di vino, benché fosse solo per uso familiare, era ritenuta particolarmente importante, il vino isolano più famoso era *u Rappu*, si facevano anche il Malvasia e il Moscato con l'uva ansonica.



## **Un totano per amico prima lo abbraccio e poi... me lo cucino**

di Edilberta Deiana Mameli

120 ricette proposte in un libro pubblicato nel 2008 da Edilberta Deiana Mameli, poliedrica artista e viaggiatrice nel mondo che gestisce due boutiques (Aegylon) nell'isola di Capraia.

Edilberta Deiana Mameli negli anni ha fatto moltissimo per alimentare creatività e cultura sull'isola. Questo libro esalta in modo scherzoso racconti e ricette delle famiglie capraiesi legate al calamaro, a Capraia viene chiamato totano. Il volume, attraverso un divertente fil rouge di una nottata di pesca passata dall'autrice insieme al suo cane Fedra, ospite sulla barca di Giacomo Citti, a pescare totani, riporta le tante ricette sul mollusco elaborate sull'isola dagli stessi isolani e affidate all'autrice, che è andata di casa in casa a chiederle. Giacomo Citti, capraiese amato, stimato e conosciuto da tutti, mancato prematuramente nel dicembre 2020, è stato un ottimo cuoco e ha lavorato molto nel campo della ristorazione.

Gli autori hanno selezionato le ricette che seguono, riportate esattamente come scritte dall'autrice, e rimandano al libro di Edilberta Deiana Mameli per le molte altre presentate.

### **Spezzatino di totani** (Paola Gavazzeni)

*Ingredienti:* ½ kg di totani; aglio; olio extravergine; peperoncino; sale; patate; carciofi.

*Preparazione:* tagliate i totani a quadrelle, le patate e i carciofi a tocchetti un po' grossolani. Rosolate il tutto con olio, aglio.

Peperoncino e prezzemolo tritato. Aggiustate di sale e fate cuocere circa 30 min.

### **I totani ripieni del faro 2007** (Claudio ed Emilia)

*Ingredienti:* totani; tonno sott'olio e alici; capperi e olive nere; pomodorini; rosmarino; mollica di pane; patatine novelle; vino bianco; olio evo.

*Preparazione:* lavate e pulite i totani, tagliate i tentacoli e soffriggeteli con il tonno, i capperi, le olive e il peperoncino. Aggiungete il vino e lasciate evaporare. Fate cuocere per 5 minuti. Unite la mollica di pane bagnata nell'acqua e riempite con la farcia i totani e chiudeteli con uno stuzzicadenti. Mettete in una teglia un filo di olio aggiungendo qualche pomodoro, un rametto di rosmarino e delle patate novelle, lasciate cuocere il tutto per 20-30 minuti a 200 gradi.

### **Totano al muso duro di Beppone** (ristorante Beppone)

*Ingredienti:* totani interi; aglio; rosmarino; peperoncino; olio extravergine; vino bianco; sale.

*Preparazione:* non lavate e non pulite i totani. Metteteli semplicemente interi in una padella con aglio, rosmarino, peperoncino e olio. Fate cuocere per 5 minuti, aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete un pizzico di sale. Servite caldi.

### **Totano di Beppone** (ristorante Beppone)

*Ingredienti:* totani; mollica di pane bagnata nell'acqua; tonno sott'olio; pisellini; 2 uova; parmigiano; sale; olio evo; vino bianco; rosmarino, aglio.

*Preparazione:* lavate e pulite i totani e togliete i tentacoli. Per il ripieno mescolate la mollica del pane con il tonno, i pisellini (lessati in precedenza), le uova, il parmigiano e un

pizzico di sale. Fate saltare in padella per 5 minuti i tentacoli e aggiungeteli alla farcia. Riempite i totani e cuciteli con ago e filo, bucherellandoli. Mettete il tutto in una teglia con olio, vino bianco, rosmarino e aglio e cuocete a bassa temperatura per 10 minuti.

### **Il totano sardo di Luciano** (carpaccio di totano)

*Ingredienti:* 2 totani per 4/6 persone; pomodori; aglio; olio extra vergine; sale; origano; fette di pane; limone.

*Preparazione:* pulite e tagliate a dadini di un cm i totani a crudo e lasciateli 5 minuti sotto il limone. Sbollentate i pomodori e sbucciateli, tagliateli e quindi conditeli con aglio, olio, sale e origano. Lasciate riposare per almeno un'ora. Scolate poi i totani e aggiungeteli ai pomodori e serviteli sulle fette di pane caldo.

### **Penne alla carbonara di totani** (Marzia, ristorante Lo Scorfano)

*Ingredienti:* ½ kg di mezze penne; 2 totani per 4 persone; aglio; olio; prezzemolo; peperoncino; 2 uova; sale; pepe; una manciata di pinoli; mezzo bicchiere di brandy o cognac; 1 cucchiaino di passata di pomodoro; parmigiano.

*Preparazione:* pulite e frullate i totani nel mixer. A parte fate un battuto con la mezza luna di aglio, prezzemolo e peperoncino, fate soffriggere in padella con un filo di olio il trito e aggiungete il totano frullato e un pizzico di sale. Rosolate per qualche minuto e aggiungete un cucchiaino di passata di pomodoro. Unite poi mezzo bicchiere di brandy o cognac e lasciate evaporare, quando si sarà ritirato aggiungete una manciata di pinoli. Nel frattempo sbattete le uova a parte con una presa di sale, un pizzico di pepe e il parmigiano. Versate le mezze penne in padella e fate saltare, spegnete il fuoco e unite le uova sbattute e tribolatele.

**Risotto al totano** (Ugo, ristorante Il Corsaro)

*Ingredienti:* totani; riso; aglio e prezzemolo; peperoncino; olio evo; vino bianco; burro; sale e pepe; brodo vegetale.

*Preparazione:* pulite e tagliate i totani a dadini e tritane i tentacoli, Quindi soffriggerli in un battuto di aglio, prezzemolo e peperoncino. Aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco e fate cuocere 10 minuti. Unite il riso e poco alla volta, il brodo vegetale. Lasciate cuocere per 15 minuti. A fine cottura aggiungete un poco di burro per mantecare.

**Il totano di Angela** (ristorante la Garitta)

*Ingredienti:* totani; olio evo; cipolla; erbe di campo; vino bianco; pinoli; uvetta; pomodori ciliegino.

*Preparazione:* pulite e tagliate i totani ad anelli, soffriggeteli in olio e cipolla per qualche minuto, fino a che diventano di colore bianco. Aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco e lasciate evaporare, unite i pinoli, l'uvetta, l'erba di campo precedentemente lessata e i pomodorini tagliati a metà. Coprite e fate cuocere per 15 minuti.

**Crostini di Ross e Massimo** (Agriturismo Valle di Portovecchio)

*Ingredienti:* totani; cipolla, carota e sedano; olio, aglio e prezzemolo; passata di pomodoro; crostini di pane.

*Preparazione:* tritate la cipolla, carota, sedano, aglio e prezzemolo, fateli soffriggere in un tegame, aggiungete un pizzico di peperoncino e i totani tagliati in pezzi molto grandi (dividete il totano in 2 o 3 pezzi soltanto), lasciate cuocere per 10 minuti. Quindi passate il tutto nel mixer e tritate finemente. Rimettete nel tegame aggiungendo la passata di pomodoro e lasciate cuocere per circa 1 ora fino a che il sugo si sarà ritirato. Versare sui crostini.

### **Antipasto di totani alla Ottavia**

*Ingredienti:* ½ kg di totani; olio evo; alloro; pepe nero in grani; carota; sedano; sale.

*Preparazione:* fate lessare i totani già puliti in una pentola con la carota, l'alloro e il sedano per 15/20 minuti. Scolateli e tagliateli a rondelline e quindi conditeli con olio, aglio e prezzemolo. Aggiungete qualche granello di pepe nero e se volete qualche goccia di limone.

### **I totani ripieni di Giacomo**

*Ingredienti:* 1 o 2 totani a persona; olio evo; mollica di pane; latte; prezzemolo; aglio; 1 uovo; sale; qualche pomodorino fresco.

*Preparazione:* staccate i tentacoli dal totano e fateli soffriggere in una padella con olio. Tritateli e poi aggiungeteli alla mollica, precedentemente bagnata nel latte, al prezzemolo, all'aglio e all'uovo. Ottenuto un impasto omogeneo, riempiete i totani. Quindi adagiate così i totani in un tegame su un battuto di prezzemolo e aglio. Lasciate rosolare. Aggiungete qualche pomodorino fresco e lasciate cuocere per 20 minuti con coperchio. Servire su piatto caldo.

### **Spezzatino di totani con carciofo alla Giacomo**

*Ingredienti:* ½ kg di totani; olio evo; prezzemolo; aglio; peperoncino; carciofi; sale.

*Preparazione:* tagliate a pezzetti i totani e i carciofi, quindi fateli rosolare in olio caldo con un battuto di prezzemolo e aglio. Regolate di sale, aggiungete il peperoncino e fate cuocere a fuoco moderato per 20/25 minuti coperti. Aggiungete a fine cottura una manciata di prezzemolo tritato dell'orto.

### **Totani ripieni della Lina**

*Ingredienti:* 1 o 2 totani a persona; olio evo; mollica; prezzemolo; aglio; mortadella o prosciutto cotto; parmigiano; uovo; sale; pepe.

*Preparazione:* togliete i tentacoli dai totani e tritateli insieme al prezzemolo, aglio, mortadella o prosciutto cotto e la mollica bagnata nel latte. Amalgamate il tutto con l'uovo e il parmigiano e regolate di sale. Quindi riempite i totani e chiudeteli con uno stuzzicadenti e fate cuocere in tegame con olio caldo e la salsa di pomodoro per circa 20 minuti.

### **Totano flambé di Annamaria**

*Ingredienti:* totani; sale; pepe; aglio; olio; peperoncino; 1 bicchiere di brandy; prezzemolo.

*Preparazione:* lavate, pulite i totani e tagliateli a pezzi medi, metteteli in padella con aglio, olio e peperoncino. Fate rosolare per 3 minuti quindi aggiungete il brandy e fate evaporare e flambare e aggiungete il prezzemolo tritato. Servite il piatto caldo o tiepido.

### **Il totano ripieno di Sabrina del Comune**

*Ingredienti:* totani; olio evo; cozze; vongole; gamberetti; prezzemolo; aglio; buccia di limone; sale.

*Preparazione:* pulite e lavate i totani e tritate i tentacoli. Fate saltare in padella con un filo di olio le cozze, le vongole, e i gamberetti per 5 minuti. Tritate il prezzemolo con l'aglio e la buccia di limone, unite al soffritto e riempite i totani. Avvolgeteli uno per uno, nella carta di alluminio e cuocete in forno per 20 minuti a 180-200 gradi. Aggiungete un pizzico di sale.

### **Tortino di totani e piselli di Sonia delle Barche**

*Ingredienti:* totani; piselli freschi; pasta sfoglia; aglio; prezzemolo; peperoncino; olio evo; vino bianco; scalogno; brodo di dado; besciamella; parmigiano.

*Preparazione:* lavate e pulite i totani, frullateli e passateli in padella con olio, aglio, prezzemolo e peperoncino e una spruzzata di vino bianco. A parte cuocete i piselli freschi con lo scalogno tagliato a fettine sottili e un po' di prezzemolo. Aggiungete un mestolo di brodo e cuocete fino a renderli teneri. Stendete metà della pasta sfoglia e foderate una teglia rettangolare o rotonda, distribuitevi sopra il ripieno di totani, i piselli, la besciamella e il parmigiano, quindi ricoprite con la pasta sfoglia rimasta. Mettete in forno a 180 gradi per 20 minuti.

### **I totani (ciumi ciumi) di Edilberta dall'Asia**

*Ingredienti:* 3 totani; 200 gr di riso bollito; 100 gr di cavolo verza; 100 gr di fagiolini; 2 pomodori; 2 uova; 1 piccola cipolla; 3 peperoncini rossi secchi; 3 spicchi di aglio; 3-4 cucchiaini di olio di cocco; sale; pepe.

*Preparazione:* pulite e tritate i peperoncini; l'aglio e la cipolla. Poi scaldate l'olio e fate rosolare brevemente in padella; aggiungete quindi i totani tagliati a listarelle sottili, i pomodori sbucciati e tagliati a dadini, il cavolo pulito e tagliato a striscioline e i fagiolini a pezzetti. Lasciate cuocere per circa 10 minuti, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. Sbattete le uova e fate un'omelette e tagliate a listarelle, aggiungete al tutto oppure versatele direttamente in padella e trifolate. Lasciate sul fuoco per altri 3-4 minuti. Quindi unite il riso bollito aggiungete sale e pepe, mescolate e proseguite la cottura per 3 minuti.



## **Per le mie amiche. Alcune idee per cucinare il pesce**

di Alberto C. Federici

Un libro assimilabile più a un *divertissement* letterario che a un vero e proprio volume di ricette. Lo stile umoristico, sistematicamente giocato sul filo dell'ironia e su una voce autoriale che simula un settecentesco «precettore d'amabil rito», rende i consigli culinari che vengono presentati un elemento del gioco letterario che così viene creato.

Alla descrizione delle ricette si uniscono, attraverso differenti giochi associativi, ricordi, considerazioni sui rapporti umani e sui luoghi comuni che infestano la vita, in grado di assecondare palati differentemente esigenti.

Nel libro, per ogni ricetta che viene esplorata, viene consigliato – invece del solito vino eccellente – un film da vedere, per aggiungere un appropriato divertimento al piacere della degustazione del piatto proposto. Alberto Federici ha inserito in questo volume alcune ricette legate all'isola di Capraia che riportiamo.

### **Calamari ripieni in padella**

*Ricetta proposta all'autore da Marida Bessi e realizzata con un ripieno composto solo di erbe locali*

*Ingredienti:* calamari; pane grattugiato; prezzemolo; vino bianco; erbe locali; aglio; sale; pepe nero e olio.

*Preparazione:* è essenziale che la tasca resti intera, in quanto dovrà essere appunto riempita, per cui devi estrarre con grazia, semplicemente esercitando una pressione progressiva, la parte con i tentacoli (ciuffo), a cui sono unite la sacca del nero

e l'intestino. Estratta questa parte dalla tasca, devi sfilare la cartilagine a forma di penna, attaccata internamente. A questo punto ti devi assicurare che all'interno della sacca non siano rimasti residui appartenenti alla parte estratta, di solito di consistenza schifosa: nel caso che permangano ancora dei residui, la afferri tra pollice e indice per la punta e con l'altra mano, tra medio e indice a forbice, lo svuoti, facendo scorrere verso l'esterno quanto è rimasto dentro. Sciacqui eppoi togli la pellicola esterna, fin quando il calamaro non è tutto uniformemente bianco. E questa parte è conclusa. Prendi la parte del calamaro con i tentacoli, elimini con le forbici (così non sporchi le tue eburnee manine) gli intestini eppoi gli occhi e il becco. La parte rimanente (il vero e proprio «ciuffo») la tagli minutamente. Fai il solito composto di pane grattugiato, prezzemolo e aglio tritati finemente, sale pepe nero e olio. Mescoli con i tentacoli tagliati minutamente insieme alle erbe, e infine, con questo composto riempi la tasca e la chiudi con uno stecchino. Non esagerare con il ripieno perché il processo di cottura tende a far crescere di dimensioni il pane grattugiato. Disponi i calamari in una padella in cui hai fatto scaldare un po' di olio e li fai «imbiancare» girandoli frequentemente. A questo punto aggiungi del vino bianco, abbastanza abbondante (eventualmente ne aggiungi ancora se il sugo «si stringe» troppo), e copri. Ogni tanto scopri e giri i calamari bucherellandoli con la forchetta. Quando sono diventati di un colore rosato, sono pronti (30-40 minuti, di media) Per essere tranquillo li senti con una forchetta o con uno stecchino, che deve entrare nella carne della tasca senza trovare significativa resistenza. Stai attenta quando il sugo tende a «tirare», i calamari si attaccano con facilità alla padella, per cui devi girarli con una certa frequenza o allungare con un poco di vino, se ancora indietro nella cottura.

### **Spaghetti con gli odori della macchia**

Scriva l'autore: «In questa ricetta non si parla di pesce, ma andava lo stesso inclusa in quanto ci sono affezionato e quindi devi considerarla un omaggio alle tue capacità e alla tua simpatia. Se hai cuore, prova a saltarla!

È una rivisitazione, derivata da un piatto mangiato tanti anni fa, al “Corsaro”, rivisto e corretto sulle ali del ricordo. Tanto semplice quanto appetitosa. Quando lo offriamo ai nostri ospiti, a Capraia, una parte del pomeriggio, la più divertente, la passo a raccogliere nei campi e in alcuni giardini gli ingredienti occorrenti che sono:

*Ingredienti:* spaghetti di Gragnano, 1 barattolo e ½ di pomodori a pezzettoni, salvia abbondante, una foglia d'alloro, rosmarino abbondante, fiori di finocchio, basilico, aglio e peperoncino; olio extravergine.

*Preparazione:* con la fida mezzaluna fai un battutino ben accurato di tutti questi componenti. Nel wok metti olio extravergine, scaldi e aggiungi il battuto, che fai soffriggere. È giunto il momento di mettere sul soffritto il contenuto di un barattolo e mezzo di pomodori a pezzettoni. Fai tirare il sugo fino a quando non lo ritieni pronto per condire gli spaghetti di Gragnano, che hai nel frattempo, fatto cuocere. Successo assicurato e osanna per la padrona di casa, che ne ha sempre una nuova».



# Capraia Terra e Mare in Tavola

di Paola Fazzi

Nel suo libro, pubblicato nel 2012, Paola Fazzi ripropone – con ingredienti e preparazione – molte delle ricette indicate nel libro *Capraia d'altri tempi* di Tina Santini Lolli.

Paola Fazzi descrive l'isola come un crocevia di popoli e di uomini, toscana solo da poco tempo, che mantiene nelle sue tradizioni culinarie, non solo a base di pesce, un'origine estranea alla cultura toscana e più affine a quella ligure e sarda.

Ringraziamo l'autrice per averci concesso la pubblicazione di alcune ricette e rimandiamo al suo libro per un elenco completo. Abbiamo scelto alcune delle ricette che anche Tina Santini Lolli ha riportato nel suo volume.

## PRIMI

### La sburita

*Ingredienti:* 800 gr di zerri; aglio, olio, nepitella e zenzero

*Preparazione:* mettere in una pentola di acqua fredda sei o sette spicchi di aglio schiacciati, una manciata abbondante di nepitella e uno zenzero spezzettato. Mettere al fuoco e quando l'acqua comincia a bollire aggiungere due bicchieri di olio evo. Lasciare bollire per circa  $\frac{3}{4}$  d'ora, aggiungere poi nella pentola il pesce pulito e, eventualmente, tagliato a pezzi. Lasciare bollire per ancora 15 minuti a fuoco molto basso. Quando i pesci saranno cotti, foderate la zuppiera di fette di pane abbrustolito e versatevi il brodo e gli zerri.

### **Strozzapreti**

*Ingredienti:* 300 gr di spinaci, 200 gr di erbe di campo, qualche foglia di borraggine, 500 gr di ricotta vaccina, 2 uova, 70 gr di farina, 100 gr di parmigiano grattugiato, sale, pepe e noce moscata.

*Preparazione:* lessare le verdure, strizzarle bene e tritarle. In un recipiente unire le verdure tritate con le uova, la ricotta, il parmigiano grattugiato, sale, pepe e grattugiata di noce moscata. Mescolare bene insieme tutti gli ingredienti ottenendo un composto omogeneo. Quindi con un cucchiaino formare delle palline che dovranno essere infarinate e cotte, poche alla volta, in acqua bollente salata, per circa 3-4 minuti. Quando gli strozzapreti tornano in superficie sono pronti: si recuperano con un mestolo forato e si sistemano in una pirofila avendo cura di non soprammetterli.

Possono essere conditi con burro e salvia, salsa di pomodoro o ragù di carne.

### **Pasta al favullu**

*Ingredienti:* 1 kg di granchi favolli, 4 o 5 pomodori maturi, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, peperoncino, prezzemolo, vino bianco, olio extra vergine di oliva, sale.

*Preparazione:* far rosolare in un tegame l'aglio e la cipolla tritati. Aggiungere i granchi dopo averli lavati e spazzolati e appena cominciano a cambiare colore aggiungere il vino bianco e farlo evaporare.

Estrarre i granchi dal tegame, romperli e spolparli lasciando intere le chele, quindi rimettere il tutto nel tegame con i pomodori tagliati a piccoli pezzi, un pizzico di peperoncino e sale. Lasciar cuocere a fuoco moderato col recipiente coperto finché il sugo sia giustamente ristretto. Cuocere la pasta e condirla nel tegame aggiungendo una spolverata di prezzemolo tritato.

*SECONDI di pesce***L'agghiata**

*Ingredienti:* 8 zeri, tre spicchi d'aglio, un rametto di rosmarino, una manciata di farina di frumento, mezzo litro di aceto di vino bianco, sale.

*Preparazione:* pulire ed eviscerare i pesci, se sono di grosse dimensioni tagliarli in due o tre parti, lavarli accuratamente, farli asciugare su di un panno. Passare i pesci ben asciutti nella farina, sbatterli leggermene e friggerli nell'olio caldo. Disporre quindi il pesce fritto in una zuppiera o in una ciotola di terra cotta. Pestare nel mortaio gli spicchi d'aglio e metterli a bollire per tre minuti nell'aceto in cui avrete immerso il rametto di rosmarino. Versare l'agghiata sui pesci e servire dopo un paio di ore.

L'agghiata viene fatta con i pesci così detti poveri, in quanto pieni di lisce e poco commerciabili (zerro, boga, sugrello, sparaglione...); questi vengono marinati in modo da ammorbidirne le spine e renderle appetitose con il gusto dell'aceto.

**L'aziminu**

*Ingredienti:* pesce di tramaglio: scorfani, pesce prete, polpo e seppia, tracina, palombo, razza, boccaccia, bolagi, scampi o cicale. 1 patata, 3/4 pomodori, 1 cipolla, 3 spicchi di aglio, qualche scorzetta di buccia di arancia, timo, finocchio, prezzemolo, alloro, peperoncino, fette di pane abbrustolito.

*Preparazione:* squamare, pulire e lavare i pesci. Tagliare i più grossi in pezzi. Metterli in una casseruola con l'olio, la patata tagliata a dadini, la cipolla tritata, i pomodori a pezzi, gli spicchi d'aglio schiacciati, il peperoncino, il prezzemolo, il timo, l'alloro, il finocchio e la scorza di arancia. Aggiungere sale e pepe, mescolare e lasciar marinare per almeno un'ora. Mettere al fuoco la casseruola con i pesci e la marinata (avendo cura di tenere a parte i pesci più piccoli e teneri) e, appena inizia a soffriggere, aggiungere acqua bollente fino a coprirli.

Far bollire vivacemente per dieci minuti e quindi aggiungere tutti gli altri pesci in ordine di grandezza proseguendo la cottura per altri dieci minuti. Sistemare i pesci in un vassoio, mettere le fette di pane abbrustolito in una ciotola, versarci il brodo e servire.

### *SECONDI di terra*

#### **Arostu filinsegghiàtu**

*Ingredienti:* 1 kg di lombata di manzo, 30 gr di prosciutto grasso e magro, 30 gr di burro, mezza cipolla, 2 gambi di sedano, 1 carota, sale, pepe, olio extra vergine di oliva.

*Preparazione:* steccare l'arrosto cin le fettine di prosciutto grasso e magro, metterlo in una pentola con il burro, la mezza cipolla, il sedano e la carota tagliati a fette sottili. Condire con sale e pepe e fare rosolare la carne, girandola spesso. Aggiungere un po' di brodo e terminare la cottura a fuoco lento, facendo ritirare quasi tutto l'umido. Passare il sugo al setaccio e versarlo sulle fette di arrosto.

...Data la scarsità di carne nell'alimentazione quotidiana era naturalmente praticata da quasi tutti i capraiesi la caccia: si trovavano infatti consigli selvatici in quantità...

### *DOLCI*

#### **Granone**

*Ingredienti:* farina di mais, 200 gr di farina bianca, 300 gr di olio extravergine d'oliva, sale, 3 pizzichi di zucchero, 1 cucchiaio di lievito secco in granuli, 7 gr di una patata. 1 piccola sammola tritata, 2 cucchiari di acqua tiepida (300 ml circa).

*Preparazione:* far bollire la patata. Mescolare le due farine e versarle a fontana sulla spianatoia. Aggiungere nell'incavo centrale 6 cucchiari di olio, 1 cucchiaio di zucchero, il lievito e la patata passata nello schiacciapatate. Amalgamare bene il tutto

cominciando a versare lentamente l'acqua tiepida. Impastare accuratamente per almeno una decina di minuti; l'impasto che ne risulta deve essere morbido. Dividere l'impasto, formare delle focaccine e allineare in una teglia rettangolare unta con un cucchiaio d'olio. Ungere la superficie delle focaccine con un po' d'olio e spolverizzarle con il resto delle sammole tritate. Mettere la teglia in un luogo tiepido a far lievitare per almeno due ore. Riscaldare il forno a 200°; infornare e cuocere per circa 20 minuti.



## **Cucina toscana ricette e salute**

### **La tradizione regionale e la Piramide Alimentare Toscana**

a cura di Francesco Cipriani e Fabio Voller

Nel 2019 la Regione Toscana e l'ARS (Azienda Regionale di Sanità) – nell'ambito di un evento dedicato a «Salute, alimentazione e agricoltura-PAT (Piramide Alimentare Toscana)» – hanno presentato il volume *Cucina Toscana - ricette e salute. La tradizione regionale e la Piramide Alimentare Toscana* a cura di Francesco Cipriani (attuale Direttore Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Az. USL Toscana Centro) e Fabio Voller (Agenzia regionale di Sanità della Toscana).

Il ricettario è frutto del lavoro dei più qualificati esperti toscani delle tradizioni enogastronomiche dei territori e di medici e nutrizionisti. Si tratta di un'iniziativa del tutto innovativa nel panorama editoriale nazionale. Il libro presenta le principali ricette tipiche delle zone toscane, con i valori nutrizionali e l'utilità per la prevenzione delle malattie, alla luce delle raccomandazioni della Piramide Alimentare Toscana. Più di 300 ricette della tradizione toscana commentate dal nutrizionista sono raccolte in un unico volume. Dalla ricerca nutrizionale è nata la Piramide Alimentare Toscana, che riassume i principi di una sana alimentazione.

Nel libro non sono riportate tutte le ricette individuate nella ricerca di Cipriani e Voller che è arrivata a costruire uno straordinario archivio costituito da 2.348 ricette con 22 aree geografiche, compreso l'Arcipelago Toscano. L'isola di Capraia, legata alla Regione Toscana solo dal 1925, non è rappresentata nel libro: gli autori hanno trovata una sola ricetta che, pur non presente nel volume, ci è stata fornita, gentilmente, dagli autori.

**Crostini con alici della Capraia** (Viola Autieri)

*Ingredienti:* alici, capperi di Capraia, olive, prezzemolo, mentuccia; origano, sale e pepe.

*Preparazione:* dissalate i capperi, lavandoli sotto l'acqua corrente. Pulite, sviscerate e sfilettate le alici; disponetele a raggiera in una larga padella con un po' d'olio e salate. Tritate i capperi, le olive, il prezzemolo e la mentuccia, poi aggiungete il tutto alle alici, cospargete con l'origano, sale e pepe. Irrorate con un filo d'olio. Coprite la padella con un coperchio e fate cuocere a fuoco moderato per 15 minuti.

Servite con fette di pane tostato e sfregato con aglio.

## Capraia

# Le erbe nella tradizione popolare

di Angiolo Naldi

Come anche scritto nella seconda di copertina, il libro di Angiolo Naldi non è un ricettario, ma piuttosto una «guida», un invito a mettersi in cammino lungo gli affascinanti sentieri dell'isola di Capraia, alla ricerca delle piante usate dai capraiesi, da tempi remoti, per curare i malanni più frequenti o per usi alimentari. L'importanza della ricerca etnobotanica, anche in piccoli ambiti quali quelli dell'isola di Capraia, è legata alla possibilità di verificare, sperimentandola, la validità farmacologica di alcune specie, oppure di rivalutare le qualità organolettiche di piante edibili, in uso nel passato e ormai dimenticate, e di mantenere vive tradizioni che appartengono a culture marginali e isolate. Sono valori di biodiversità, di diversità culturale, di originalità che, se disperse, inesorabilmente, impoveriscono ciascuno di noi.

Il volume, arricchito dalle illustrazioni di Rossella Faleni, si pone l'obiettivo di preservare, almeno in parte, queste preziose conoscenze popolari. Si è pensato di riprendere dal libro alcune memorie relative all'uso delle erbe spontanee nella cucina popolare capraiese. Il libro è anche ricco di memorie sull'uso farmacobotanico, che in questa pubblicazione non riportiamo.

Naldi presenta diverse proposte, pur senza la descrizione delle ricette, che riportiamo come memoria isolana:

- **L'Aglio trigono** (*Allium triquetrum* L.), *sammula* o *sammola* a Capraia, è una delle poche piante ancora oggi utilizzate sull'isola per fare frittelle, torte e zuppe, utilizzando sia la parte delle foglie sia il bulbo. Tradizionalmente, durante la stagione invernale, venivano

fatte le *nipitose* impastando la farina con le sammule per ottenere delle pagnotte rotonde. Sono destinati all'uso alimentare anche lo stelo, le foglie e il fiore.

- Dal **Basilico** (*Ocimum basilicum L.*) veniva realizzato il liquore aromatico, seguendo un'antica ricetta genovese. Venivano messi in infusione in alcol germogli di basilico genovese.
- I frutti e le foglie fresche di **Finocchio selvatico** (*Foeniculum vulgare Miller*) venivano utilizzati per zuppe e brodaglie, per insaporire diverse pietanze e per aromatizzare il pane.
- Dalla **Borragine** (*Borago officinalis L.*), tutt'ora utilizzata per le frittelle e nel ripieno dei tortellini, ma anche come ingrediente in alcune torte salate e nei minestrini. Naldi ne riporta anche l'uso farmacologico a Capraia, con un decotto di foglie che ha proprietà diuretiche e per la cura delle artriti.
- L'uso dell'**Asfodelo** (*Asphodelum microcarpa Salzm. Et Viv.*) ha origini antichissime. Naldi ne indica l'utilizzo alimentare, dal III millennio, della radice tuberosa cotta in acqua salata. È certo l'uso del bulbo dell'asfodelo (la *porrazza*) per produrre alcol alla base di diversi tipi di liquori aromatizzati con le essenze spontanee presenti sull'isola.
- Il **Corinoli** (*Smyrniium olosastrum L.*), una specie di sedano selvatico locale, conosciuto come prezzemolo alessandrino, veniva utilizzato sia crudo, utilizzando i germogli in insalate, che come ingrediente di zuppe e minestre.
- Il **Tarassaco** (*Taraxacum officinale Weber*) sull'isola di Capraia è chiamato *cugghiuncelle*.
- Dalle bacche di **Lentisco** (*Pistacia lentiscus L.*) a Capraia si otteneva un olio alimentare, da utilizzare al posto dell'olio di oliva o del *razzone* (vedi cap. dedicato alla Famiglia Vito). Pare che l'estrazione avvenisse facendo bollire le bacche, per poi separare la frazione acquosa da quella oleosa.

- L'**Elicriso** (*Helichrysum litoreum* Guss) è una delle piante più caratteristiche dell'isola. Non ne sono noti usi storici in antiche ricette locali, ma è stato utilizzato recentemente per produrre una birra (la birra Karpa realizzata dall'azienda agricola ARURA n.d.c.), un liquore, biscotti, confettura e altri prodotti non alimentari.
- Della **Cicoria selvatica** (*Cichorium intybus* L.) venivano utilizzate le foglie basali sia cotte che crude, mentre le radici venivano lessate e condite.



RICETTE DELLA MEMORIA CAPRAIESE





*Historia vero testis temporum, lux veritatis, vita memoriae, magistra vitae, nuntia vetustatis.*

[La storia è vera testimone dei tempi, luce della verità, vita della memoria, maestra di vita, messaggera dell'antichità.]

Marco Tullio Cicerone

Gli autori hanno chiesto a tutte le famiglie capraiesi di raccontare le proprie ricette, sia quelle che conoscono ormai solo gli anziani, sia quelle che preparano ai giorni nostri nelle loro case e che, a tutta la famiglia, ricordano Capraia. Il libro, infatti, vorrebbe contribuire a scrivere un pezzetto di storia dell'isola e a non perdere, tra qualche anno, la memoria del presente.

Le preparazioni sono riportate esattamente, come ci sono state raccontate o come sono state scritte, da chi ci ha fornito il materiale, senza intervenire in alcun modo. È una scelta dei curatori per mantenere integra anche la forma e il modo diverso di narrare tra le varie famiglie.



## Famiglia Vito

Antonio Vito, nato nel 1830, è arrivato a Capraia, con la sua numerosa famiglia, a metà dell'Ottocento. Il nipote, anche lui di nome Antonio, nato nel 1895 e navigante, dopo un periodo vissuto a Marciana Marina, si è poi trasferito a Capraia, dove già vivevano la mamma Angiola, la sorella Rosa e il fratello Pasquale (sposati rispettivamente con Giacomo Citti e Tosca Citti). Sull'isola sono nati i tre figli di Antonio: Gian Carlo, Piera e Franca.

Per la raccolta delle ricette storiche, in questo volume, la famiglia Vito è rappresentata da Carlo Vito che è, attualmente, uno dei più importanti esempi di tradizione orale dell'isola di Capraia, nonché l'attuale memoria storica. La figlia di Carlo, Antonella, è socia di Marida Bessi nella «Agenzia Viaggi Parco», che è stata la prima attività capraiese a valorizzare il patrimonio naturalistico dell'isola. Carlo Vito, nato a Capraia nel 1937, vi ha vissuto la sua infanzia durante la guerra e nell'immediato dopoguerra e, dopo dodici anni da navigante imbarcato sulle petroliere in giro per gli oceani del mondo, nel 1966 è ritornato a vivere stabilmente sul suo «Scoglio», come molti chiamano affettuosamente Capraia. Ha messo su famiglia e ha lavorato per il Comune di Capraia Isola come responsabile del servizio idrico isolano fino alla pensione. I suoi racconti, e i suoi scritti, sono un esempio reale di memoria storica di quanto accaduto sull'isola negli ultimi ottant'anni.

Riportiamo nel presente volume le ricette della sua memoria dal 1930 in poi, come specifica lui stesso. Pubblichiamo sia i fogli che Carlo Vito ci ha lasciato che la loro trascrizione. Si ritiene,

infatti, che anche la calligrafia e la logica del documento che ci ha presentato abbiano un'importanza sociologica rilevante.

### *Cibi dall'anno 1930 in poi*

Ai neonati, oltre a impacchettarli come mummie per non farli piangere, veniva fatto con il fazzoletto una pallina di zucchero che aveva l'effetto del ciuccio di oggi.

### **Animali da cortile**

Quasi tutte le famiglie avevano degli animali come conigli, galline, capre e anche qualche pecora. I conigli venivano abbattuti il giorno prima di mangiarli, spellati e lasciati una notte dentro a delle moscaiole, ossia armadietti in legno con delle pareti di grata metallica che venivano tenuti in terrazze fresche e ventilate. Questo era il procedimento per tutti gli animali che venivano soppressi. Le galline servivano per avere uova fresche, che venivano bevute calde, appena raccolte, oppure usate per fare dolci. Per fare lo zabaione serviva solo il rosso dell'uovo, quindi il bianco veniva usato per fare i topolini: dopo essere stato sbattuto, veniva preso con una forchetta e girato, la schiuma formava una pallina ovale che poi messa sul fuoco si assodava prendendo la forma di un topolino; a quel punto era pronto per essere mangiato.

### **Ovicapriani**

Le capre, oltre a fare i capretti, tutte le mattine venivano munte per prenderne il latte e fare la prima colazione. Il latte andato a male veniva bollito per fare la ricotta, mentre il latte al 50% si univa all'acqua per preparare il riso con il latte. Con i capretti e gli agnelli veniva seguita la stessa procedura dei conigli e delle galline. Ogni tanto veniva abbattuto qualche vitello al vecchio macello e venduto a pezzi alla popolazione.

## Pesce

Questo per quanto riguarda gli animali, mentre per quanto riguarda la pesca, posso dire che il pescato al tempo era molto più abbondante di quello odierno, probabilmente perché si rispettavano maggiormente le stagioni di pesca. In passato pesci come acciughe, sarde e lacerti venivano salati e lasciati all'interno di recipienti in legno, mentre i pesci più grandi venivano salati e appesi a seccare. A volte quando venivano pescate acciughe e sarde, i giovani accendevano un fuoco sulla spiaggia e ci arrostivano i pesci, mettendoli sopra una rete di ferro.

Quando invece capitava di pescare un polpo, veniva subito lessato con del peperoncino e mangiato a forchettate.

## Olio di Razzone

Quando c'era la cosiddetta «Salata» [la «Salata» era l'avamposto del carcere sul porto, un piccolo nucleo di fabbricati che comprendevano, oltre il corpo di guardia e alcuni locali destinati alla residenza dei detenuti addetti alla pesca, anche un locale detto appunto «Salata» da cui prendeva il nome la diramazione.

La «Salata» era destinata alla lavorazione e conservazione del pescato, di solito acciughe e sardine che poi erano confezionate sotto sale.

Anche gli zerri, pesci di piccole dimensioni pescati in loco, venivano prima fritti e poi conservati sotto aceto, *nda*], venivano salate le acciughe e preparato il pesce marinato, fritto o sott'aceto. Durante l'anno c'era il periodo dei cosiddetti «razzoni», durante il quale si pescavano queste razze giganti (dal peso di circa 40 kg), che venivano poi cucinate per estrarne l'olio dai loro fegati. Quest'olio veniva poi conservato in degli orci di terracotta e utilizzato durante tutto l'anno per cucinare.

## Orto

D'autunno invece, si raccoglievano le castagne e con la farina venivano fatti il castagnaccio, le frittelle e il pane di farina dolce. Le patate e le cipolle invece, venivano messe sotto la cenere del camino e fatte cuocere al cartoccio. A quel tempo venivano mangiati tanti minestrone fatti con verdure di campagna, legumi, fagioli, ceci e piselli ma anche tanti risotti con totani e seppie.

## Dolci

Per quanto riguarda i dolci la torta capraiese veniva preparata da tutte le famiglie di Capraia. Durante il periodo delle sammole (una pianta bulbosa simile ad un cipollotto) si cucinavano torte, frittelle e i risotti. A quell'epoca sull'isola c'erano tanti alberi da frutto: aranci, fichi, peri, meli e castagni di tutti i tipi; inoltre si coltivava l'uva con la quale i contadini facevano il vino per poi venderlo ai compaesani.

## Tipici pasti capraiesi di una giornata

Mattina: caffè e latte bollente con pane secco e dolci.

Pranzo: per primo minestrone, con legumi e verdure di campagna, oppure risotti o pastasciutta con sughi di carne, pesce o funghi, mentre come secondo pesce arrosto o al sugo oppure carne (coniglio, capretto, gallina, pollo) il tutto accompagnato con del pane.

Cena: per primo minestrone, mentre di secondo batuffoli di farina gialla con sughi di carne oppure farina gialla lessa con pesci fritti, oppure ancora farina gialla lessa con sugo, oltre agli avanzi del pranzo o del giorno prima.

Come dolci venivano preparati: la torta capraiese, il fecolino, il castagnaccio, la torta di sammole, le frittelle di riso e le frittelle di farina dolce.

Negli anni 40 a scuola tutti gli scolari prima di entrare in classe dovevano andare dalla bidella e bere un cucchiaino di olio di fegato di merluzzo.

## Famiglia Della Rosa

La famiglia Della Rosa arrivò a Capraia intorno alla fine dell'Ottocento. Vittorio Della Rosa si fermava frequentemente come navigante, allora era importante il commercio con la Corsica e con Genova; fu suo figlio Giuseppe (nato nel 1848) a stabilirsi per primo, in pianta stabile, aprendo alcune attività commerciali, sicuramente una trattoria al porto insieme al figlio Ivo. Il figlio più piccolo di Giuseppe, Manlio (nato nel 1886) nella prima parte della vita fu un navigante, poi rientrò a Capraia. Manlio ebbe 10 figli e tutti i loro nomi iniziano con la lettera «M». Molti non rimasero a Capraia, ma i tre più giovani, Mauro, Maurizio e Massimo, dopo alcuni lavori fuori dall'isola, sono tornati e si sono fermati a Capraia continuando le attività commerciali della famiglia (ristorante, bar, trasporti con la terraferma).

Maurizio Della Rosa, nato e cresciuto sull'isola, può vantare anni di esperienza sia in mare che in cucina. Dopo molti anni di navigazione, è tornato a Capraia, lavora nel turismo e dedica molto tempo alla riscoperta dei valori capraiesi. Famosi sono i suoi piatti e il suo unico e originale giro delle grotte dell'isola.

Ci ha svelato i suoi segreti in cucina, regalandoci alcune ricette che ancora oggi prepara solo per amici e parenti. Un nipote di Maurizio, Massimiliano, insieme ad alcuni soci, ha ripreso l'allevamento delle capre, nell'azienda agricola «Il Saracello».

### **Risotto al calamaro**

*Ingredienti:* 500 gr di calamari; 300 gr di riso carnaroli; 4 cucchiaini di olio d'oliva; 1/2 bicchiere di vino bianco; 1/2 dado classico; aglio, prezzemolo e 2 cucchiaini di grana padano.

*Preparazione:* pulire il totano eliminando le interiora, gli occhi e il dente, spellarlo. Tagliarlo a dadini (ciuffetto compreso) e metterlo nel mixer e frullare il tutto.

Preparare un trito di aglio e prezzemolo e metterlo a soffriggere con i 4 cucchiaini d'olio per circa 3-4 minuti. Aggiungervi il calamaro tritato, mescolate bene fino a che il composto sminuzzato non si sia ben distribuito nella pentola. Far cuocere a fuoco basso per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. nel frattempo aggiungete al residuo rimasto nel mixer mezzo dado classico e dell'acqua calda, mixare nuovamente e trasferire gli umori in un pentolino (vi servirà per allungare poi il riso).

Trascorsi i 15 minuti, quando il calamaro avrà preso un bel colore rosato, aggiungere il riso e mescolare per 2-3 minuti per far insaporare il riso. Trascorso il tempo iniziare ad aggiungere il brodo ricavato dal mixer, un coppino alla volta fino a quando il riso non si sarà cotto (il risultato dovrà essere abbastanza compatto). Spegnete il fuoco e aggiungete il grana padano, mescolate bene e servite subito.

### **Zuppetta di pesce alla Maurizio**

*Ingredienti:* 1 polpo da 500 gr; 1 kg di pesce povero pulito (1 scorfano, 1 pesce prete, 1 tracina, 1 gattuccio, 1 razza); mezzo bicchiere di vino bianco; 300 gr di pomodori pelati; aglio, prezzemolo, 2 peperoncini essiccati; fette di pane.

*Preparazione:* pulire il polpo e tagliare le granfie, pulire il pesce. In una pentola a bordo alto, preparare un soffritto con aglio, prezzemolo e aggiungete i due peperoncini sminuzzati a mano. Aggiungere il polpo e il mezzo bicchiere di vino bianco. Far cuocere per 10 minuti; aggiungere il pomodoro pelato precedentemente sminuzzato a mano e cuocerlo ulteriormente per 5 minuti. Trascorso il tempo aggiungere circa 1500

ml di acqua e lasciare cuocere per 10 minuti. A questo punto aggiungere i pesci dal più grande al più piccolo e far cuocere per altri 15 minuti a fuoco medio con coperchio. Cuocere le fette di pane al forno fino a quando non saranno diventate belle croccanti. Finita la cottura della zuppa, scolare il pesce e metterlo in una pirofila, mentre il brodo andrà messo in 4 ciotole (una a persona) con il pane tostato (a piacere il pane può essere agliato). Vi sono due possibilità di impiattamento: potete mettere il pesce al centro del tavolo ed ognuno si serve da solo, oppure preparare, preventivamente i piatti da portata con 1/4 di pesce ciascuno e 2 fette di pane. Servire caldissimo.



## Famiglia Bessi

Per la famiglia Bessi, le ricette provengono da Marida (Bessi), capraiese vera, che si dedica da moltissimi anni al migliore sviluppo sostenibile di Capraia e alla riqualificazione culturale e ambientale dell'isola, di cui è stata, sindaca, oltre che presidente della Provincia di Livorno. Marida è un'operatrice turistica insieme ad Antonella Vito, e la loro «Agenzia Viaggi Parco» è stata la prima attività a valorizzare il patrimonio naturalistico dell'isola.

Marida, di Capraia conosce tutto: ogni angolo, ogni pianta, ogni profumo. Suo nonno, Ferruccio Citti, era un gorgonese (proveniente dall'isola di Gorgona) ed era arrivato a Capraia agli inizi del Novecento per lavorare al «stazione semaforica sul monte Arpagna». (Il semaforo, che si trovava alla sommità dell'omonimo rilievo dell'isola, era stato attivato, ai primi del Novecento, dalla Regia Marina per monitorare il traffico marittimo nel tratto del canale di Corsica a ovest dell'isola di Capraia e per l'illuminazione notturna dell'isola ai natanti in transito nel medesimo tratto. Rispetto al faro tradizionale, che generalmente aveva solo la funzione di illuminazione notturna di un tratto costiero, il semaforo marittimo svolgeva numerose altre funzioni: quella di osservatorio meteorologico fino al 1952 e, grazie alla presenza di apparecchi di ricezione e di trasmissione di tipo radiofonico e telegrafico, quella di consentire le comunicazioni con i natanti e con altre infrastrutture semaforiche).

La figlia di Ferruccio fu Anna Citti, mamma di Marida, mancata all'età di 92 anni nel 2017: aveva sposato Ugo Bessi, arrivato da Firenze dopo la guerra, nel 1946, per lavorare alla

stazione carabinieri dell'isola. Fu un colpo di fulmine per Anna e insieme si impegnarono politicamente, tutta la vita, per lo sviluppo sostenibile e rispettoso dell'isola, favorendo la nascita del Parco fin dal 1979. Anna Citti è stata l'ultima persona dell'isola a parlare il capraiese e, da lei e dai suoi racconti di fatti e personaggi, Marida e suo fratello Giovanni hanno raccolto tutta la memoria storica di Capraia.

### **Torta di sammole**

*Ingredienti:* un mazzetto di sammole, 200 gr di farina, sale, pepe, 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, acqua.

*Preparazione:* in una terrina tagliare a pezzetti le sammole. Aggiungere la farina, il sale e tanta acqua da ottenere una pastella non troppo liquida. Mettere l'olio in una teglia bassa, versare la pastella. Cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti (sopra deve essere ben croccante), a cottura ultimata macinare del pepe nero.

### **Frittelle di sammole**

Utilizzando la stessa pastella si possono fare delle squisite frittelle. In una padella con olio ben caldo versare con un cucchiaino delle piccole quantità di pastella. Di indubbio successo servite ben calde anche come antipasto.

### **Zuppa di sammole**

*Ingredienti:* un mazzetto di sammole, 2 cucchiaini di salsa di pomodoro, sale, 5 cucchiaini d'olio, 4 uova, 1 litro d'acqua

*Preparazione:* mettere l'olio in una casseruola, aggiungere le sammole tagliate a pezzetti e farle soffriggere a fuoco molto basso. Quando saranno ben appassite aggiungere il sale e la salsa di pomodoro. Far cuocere ancora per 5 minuti e aggiungere l'acqua. Preso il bollore, romperci le 4 uova e far cuocere per 3 minuti. In ciascun piatto preparare del buon pane leggermente abbrustolito, versarci la zuppa ben calda avendo cura di porre a ciascuno il proprio uovo.

## Famiglia Benelli

Roberta Benelli ci ha regalato queste ricette della sua famiglia. I Benelli sono arrivati a Capraia con i nonni di Roberta, intorno agli anni Cinquanta (1947). Il nonno, Pilade Benelli, era venuto a Capraia a lavorare con un'impresa di Livorno, mentre la nonna faceva la cuoca presso l'albergo Milano. Poi dopo qualche anno Pilade Benelli è entrato a lavorare presso la Colonia Penale Agricola, come capo mastro.

Suo figlio Pierluigi inizia a navigare molto presto, intorno ai 15, 16 anni e conosce la moglie, Amalia, in Liguria. Si trasferiscono in Capraia nel 1973, dove avvieranno un'attività commerciale. Amalia Benelli ha portato con sé le sue tradizioni liguri, che ben si integravano con quelle capraiesi, ma anche con quelle livornesi, che la suocera conosceva.

### **Insalata di totani**

*Ingredienti:* finocchi; limone non trattato; arance; olive nostraline; aglio; prezzemolo; menta; olio evo; sale e pepe.

*Preparazione:* tagliare i finocchi sottilmente, pulire e tagliare a fette le arance levando accuratamente le parti bianche. Mettere tutto in una capiente insalatiera e aggiungere le olive. Tagliare i totani a rondelle e cuocere a vapore con la buccia di limone per 4/5 minuti. Aggiungerli nell'insalatiera con le verdure e preparare il condimento. Condimento: in un boccale mettere olio, succo di limone e arancia, prezzemolo, qualche foglia di menta, sale e pepe. Frullare tutto con un mixer a immersione e versare sul composto di totani e verdure.

## **Brodetto**

*Ingredienti:* boccacce; pesce prete; tracina; scorfano; carota; cipolla; sedano; aglio; prezzemolo; ghiaccio; sale; pepe; peperoncino; olio evo; concentrato di pomodoro. (Si può usare il pesce intero o lo scarto, se abbiamo usato la polpa in altre preparazioni).

*Preparazione:* prendere una pentola capiente, mettere olio e iniziare a far soffriggere gli odori con il peperoncino. Aggiungere il pesce e continuare a girare, mettere abbondante ghiaccio e lasciar cuocere con un coperchio. Aggiungere 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro e continuare la cottura per 30 minuti fin quando il pesce non si sarà sfaldato, dando tutto il sapore al brodo. Munirsi di un passaverdure a buchi piccoli e iniziare a passare tutto il composto in un'altra pentola.

Quando si è finito, continuare la cottura per ridurre un po' il brodetto. Aggiungiamo sale q.b., pepe e un po' di olio. Questo brodetto si serve con i crostini di pane saltati in una padella con un po' di olio, oppure si può servire cuocendo all'interno delle bavettine tritate. Si impiatta e si aggiunge un cucchiaio di parmigiano.

## **Bavette al totano**

*Ingredienti:* 1 totano; bavette; olio evo; aglio; prezzemolo; cipolla; finocchietto; pinoli; 1 tazzina di cognac; sale; pomodorini ciliegino.

*Preparazione:* pulire e lavare il totano e frullarlo nel mixer. In una padella mettere un poco di olio con un battuto di aglio, prezzemolo, cipolla, finocchietto, pinoli e unire il totano. Rosolare qualche minuto e aggiungere il cognac, fare sfumare e regolare di sale.

Aggiungere i pomodorini tagliati a metà e dopo 5 minuti di cottura aggiungere le bavette, cotte al dente, saltare un minuto.

## I totani ripieni

*Nel novembre 2018 la trasmissione Rai «Linea Blu» ha ripreso Roberta Benelli mentre preparava i suoi famosi totani ripieni (che poi sono calamari).*

*Ingredienti:* 4/5 totani di media grandezza; 1 o 2 uova; prezzemolo; aglio; pan grattato; 1 limone non trattato; 10 gr di pinoli; mollica di pane (da mettere a bagno nel latte); pomodorini datterini; vino bianco; sale e pepe q.b., olio evo.

*Preparazione:* pulire i totani, separando il corpo da ali e ciuffi; Mettere ali e ciuffi in una padella con poco olio e scottare per 3/4 minuti; Inserire nel mixer tritatutto e tritare velocemente. Mettere in una boule il composto tritato insieme a 2 cucchiaini di parmigiano; prezzemolo; mollica di pane ben strizzata dal latte; 1 o 2 uova, sale e pepe q.b; buccia di limone grattato. Amalgamare gli ingredienti. Se l'impasto risulta troppo morbido, aggiungere il pan grattato q.b. Riempire i totani con il composto per tre quarti della loro misura. Chiuderli con uno stuzzicadenti. Intanto preparare un soffritto con olio, aglio, prezzemolo tritato, qualche seme di finocchietto e una manciatina di pinoli a piacimento. Lasciare andare a fuoco vivo per qualche minuto, poi aggiungere i totani e sfumare con un bicchiere di vino bianco da lasciare evaporare. Aggiungere i pomodorini datterini tagliati a metà e far cuocere per 25 minuti. A cottura ultimata aggiungere un'ulteriore grattata di buccia di limone. Se avanza un po' di ripieno, aggiungerlo nel sugo di cottura per conferirgli più sapore.

## Coniglio alla cacciatora

*Ingredienti:* 1 coniglio selvatico; carota; sedano; cipolla; rosmarino selvatico; prezzemolo; aglio; vino rosso; peperoncino. 500 gr di polpa di pomodoro, olive nere nostraline.

*Preparazione:* mettere in infusione nel vino rosso il coniglio la sera prima tagliato a pezzi. Scolare il coniglio dal vino rosso. Preparare un soffritto con sedano, carote, cipolla, aglio, prezzemolo e abbondante olio. Aggiungere il coniglio e far rosolare.

Aggiungere un bel bicchiere di vino rosso, lasciare evaporare e aggiungere la polpa di pomodoro. Cuocere a fuoco lento e, a metà cottura, aggiungere le olive e il rosmarino tritato.

### **Spiedini di beccaccia**

*Ingredienti:* pancetta tesa a fette; pancetta tesa per fare a pezzi; aglio; salvia; pane raffermo; alloro; olio; burro, cognac; sale e pepe; spiedini di legno.

*Preparazione:* pulire le beccacce e fiammarle per bene. Fare un salmoriglio con sale, pepe, aglio e salvia e metterlo all'interno della beccaccia. Foderare con la pancetta tesa le beccacce. Far sciogliere olio e burro nel tegame (meglio se di coccio) e adagiare le beccacce. Sfumare con del cognac e farlo evaporare, aggiungere un po' di brodo vegetale e cuocere a fuoco lento. Quando sono cotte preparare l'occorrente per gli spiedini: pane a fette, pancetta a cubetti. Tagliamo la beccaccia in 4 parti. Per ogni spiedino occorrono: 1 pezzo di pancetta; 1 fetta di pane; 1 foglia di alloro e  $\frac{1}{4}$  di beccaccia. Si ripete un'altra volta e lo spiedino è pronto. Adagiare gli spiedini sopra una teglia da forno, rovesciare sopra le beccacce tutto il sughetto dove hanno cotto e qualche fiocco di burro. Accendere il forno a 220°C per 15 minuti per dare croccantezza al pane e per far insaporire il tutto.

### **Torta Capraiese (Anna Bessi)**

*Ingredienti:* 370 grammi di zucchero; 250 di farina; 7 uova; 1 limone.

*Preparazione:* montare a neve gli albumi e montare i rossi con lo zucchero. Aggiungere ai rossi gli albumi montati a neve e per ultimo aggiungere la farina girando dal basso verso l'alto per dare aria al composto. Aggiungere alla fine la buccia di limone grattugiata e il succo del limone stesso. Mettere in uno stampo e cuocere a 180°C per 40 minuti.

**Liquore di mirto di «Elisa»**

*Ingredienti:* 1 tazza capiente di bacche di mirto; 5/6 foglie di mirto; ½ litro di alcol. Per lo sciroppo: 300 dl di acqua e 200 gr di zucchero.

*Preparazione:* mettere le bacche in infusione nell'alcol dentro un contenitore e lasciare riposare per 30 giorni, in un luogo al buio, agitando ogni tanto. Passati i 30 giorni, preparare lo sciroppo: bollire l'acqua con lo zucchero e aspettare che si raffreddi. Mettere lo sciroppo insieme all'infuso di bacche, mescolare bene e filtrare. Lasciar riposare per un mese e filtrare, nuovamente, se necessario.



## Famiglia Maltinti

Scilla Maltinti, arrivata a Capraia intorno agli inizi dell'anno 2000, da subito ha assorbito le tradizioni e la cultura locale. Si è fermata sull'isola, sposandosi con Giovanni Bessi e ha aperto un'attività commerciale: l'ASTRACU, nei pressi della piazza del paese.

### **Coniglio selvatico arrosto**

*Ingredienti:* coniglio selvatico di Capraia; rosmarino; 2 spicchi di aglio; 2 foglie di salvia; semi di finocchio selvatico; sale e pepe; olio evo.

*Preparazione:* pulire bene il coniglio e farlo a pezzi. In un tegame antiaderente con un coperchio che chiuda bene mettere dentro i pezzetti di coniglio, senza alcun condimento e metterlo sul fuoco lento, farlo cuocere per 10 minuti. Questo procedimento serve a togliere il gusto di selvatico al coniglio, inoltre rende la carne più morbida. Dopo 10 minuti, spegnere il fuoco, buttare via l'acqua che il coniglio ha tirato fuori e ripetere l'operazione per altri 10 minuti. Mettere il coniglio in un tegame di coccio o ghisa; con i 2 spicchi di aglio lasciati interi, il trito delle erbe, sale e pepe preparare una pasta con il quale massaggiare bene i pezzi di coniglio. Appena l'olio si è insaporito, mettere nella pentola il coniglio con le erbe e farlo rosolare facendo attenzione che non bruci. Quando ha preso colore, abbassare la fiamma e mettere  $\frac{1}{2}$  bicchiere di acqua (Scilla è astemia, quindi mette acqua, se preferite, sfumate con

un bicchiere di vino rosso di Capraia) e continuare la cottura per 1 ora e mezza, controllando che non si asciughi mai, in caso aggiungere un po' di liquido (acqua o vino). Sarà pronto quando si vede che il coniglio è caramellato e la carne si stacca facilmente dalle ossa.

### **Totano ripieno di carne**

*Ingredienti:* totani; carne macinata; 1 uovo; semi di finocchio selvatico di Capraia; limone; peperoncino; prezzemolo; aglio; olio evo, sale e pepe.

*Preparazione:* pulire i totani e togliere i tentacoli, lasciando intera la sacca. Per il ripieno: unire in una ciotola la carne macinata con le spezie tritate, lasciando da parte un po' di prezzemolo, e grattare un po' di buccia di limone, aggiungere l'uovo intero, sale e pepe e amalgamare bene. Tritare i tentacoli dei totani con il mixer e dividerli in due metà. Aggiungere la prima metà all'impasto di carne e spezie. Riempire le sacche dei totani con il composto e chiudere con gli stecchini di legno. Bucherellare un po' la sacca. Tritare il prezzemolo rimasto con l'aglio e far soffriggere in olio leggermente, appena inizia a sfrigolare aggiungere la seconda metà dei tentacoli rimasti, tritati con il mixer, aggiungere semi di finocchio e la buccia di limone grattata. Aggiungere un poco di acqua, (se preferite, sfumate con un bicchiere di vino rosso di Capraia), mettere i totani nella padella e cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti. (Variante: a fine cottura aggiungere i pisellini congelati e terminare la cottura insieme).

### **Torta di sammole alla Scilla**

*Ingredienti:* sammole (bulbo e pochi fusti); farina; 1 uovo; acqua; sale, pepe, olio evo.

*Preparazione:* pulire le sammole e tenerle in acqua fredda per almeno 30 minuti. Preparare la pastella con acqua, farina; un po' di olio evo, 1 uovo intero; sale e pepe. Deve rimanere

morbida. Tritarle in pezzi di circa  $\frac{1}{2}$  cm e aggiungerle alla pastella, mescolando bene. Far riposare il composto in frigorifero per 1 ora. Prendere una teglia bassa, ungere con olio e versarci il composto che non deve superare 1 cm di spessore. Mettere in forno a 170°C ventilato. Alla fine controllare che sulla superficie ci sia una crosticina dorata.



## Famiglia Mannelli

Vinicio e Lilla Mannelli furono tra i primi turisti sull'isola che ne furono conquistati e decisero di comprare una casa. Cultori e amanti delle arti minori, delle tradizioni locali e della buona cucina, oltre che ottimi cuochi, arrivarono a Capraia in vacanza nell'agosto del 1955 insieme a Milena Calamai Cipriani, madre di Lilla. Se ne innamorarono e, pochi mesi dopo essere andati via, acquistarono la casa che, ancora adesso è di proprietà della famiglia e dove vive Sofia, la curatrice di questo volume, residente sull'isola dal 2017.

Molte ricette presentate qui sono nate direttamente in casa, altre le hanno imparate dalle famiglie capraiesi. Tutte le ricette sono tramandate nel libro *Il Trimalcione*, scritto a mano dai due coniugi.

### **I totani in umido con le patate di Armando Casini**

*Ricetta riportata nel libro della famiglia Mannelli ma, come la successiva, inventata da Armando Casini, storico personaggio dell'isola negli anni Cinquanta-Ottanta del secolo scorso. Arrivato a Capraia durante la Seconda guerra mondiale come responsabile della «Stazione semaforica del Monte Arpagna» (vedi cap. dedicato alla Famiglia Bessi, a proposito di Ferruccio Citti), vi rimase tutta la vita con numerosi incarichi, tra i quali quello di giudice di pace per le notevoli capacità di mediazione.*

*Ingredienti:* totani; aglio; prezzemolo; peperoncino; pelati; patate; olio evo; sale; cipolla; vino rosso.

*Preparazione:* pulisci i totani e tagliali a striscioline. Leva il nero e mettilo in una tazzina e scioglilo con un po' di acqua. Trita l'aglio, un po' di cipolla, il peperoncino, il prezzemolo e mettilo in un tegame con l'olio ed un po' di acqua. Subito prima che cominci a rosolare buttaci i totani per insaporirli. Girali bene, poi dopo 5 minuti, buttaci il vino e, quando è un po' evaporato, i pelati. Fai cuocere piano piano per circa mezz'ora. Taglia a dadolotti non troppo grossi, le patate che avrai già sbucciato e buttale dentro, rigira e copri. Fai andare ancora una mezz'ora.

### **Sughetto stretto di Armando Casini**

*Ingredienti:* (per 6 persone) pesce bianco n. 6/8 da 200 gr ciascuno al massimo; prezzemolo; 1 cipolla (bianca preferibilmente) media;  $\frac{3}{4}$  spicchi di aglio;  $\frac{3}{4}$  pomodori pelati; vino bianco; olio evo; sale; zenzero<sup>66</sup> in polvere.

*Preparazione:* è un modo eccellente e rapido per preparare il pesce bianco anche di piccola taglia (triglie, saraghetti, tannute, paraggi, etc. trovano così la loro «morte» migliore). Metti un po' di olio in una teglia da forno e cospargi il fondo con cipolla tagliata sottilissima e disposta molto rada, insieme all'aglio (2 soli spicchi) anch'esso sottilissimo, aggiungi due o tre cucchiaini di acqua e fai cuocere per qualche minuto (anche su un fornello anziché in forno per maggiore semplicità) fino a che le cipolle e l'aglio non diventano trasparenti e un po' morbidi (Attenta a non far bruciare!)<sup>67</sup>. Preparare il pesce già pulito mettendo all'interno un rametto di prezzemolo, due fettine di aglio, un po' di sale; sale moderatamente anche all'esterno. Disponi il pesce così preparato nella teglia di prima, appoggiato sulla cipolla etc. Prendi con le mani i pomodori pelati e rompili via via come tanti straccettini, mettine un pezzetto qua e là sul pesce. Spolvera tutto con un po' di prezzemolo tritato e pochissimo zenzero, aggiungi un po' di olio, ancora un po'

<sup>66</sup> Tipico utilizzo errato in Toscana del termine «zenzero», con cui si intende il peperoncino, *nda*.

<sup>67</sup> «Attenta» è riferito alla figlia Sofia, alla quale il volume è dedicato, *nda*.

di vino bianco, ma poco, sul pesce e metti la teglia in forno a calore moderato. Saranno necessari una decina di minuti, durante i quali, una volta o due, raccogli il sughetto che si formerà e passalo sul pesce che deve rimanere morbido e «a guazzetto». Ripeti ancora una volta questa operazione prima di servire e... leccati i baffi!

### **Salpa (o sarago, o lecciotta) al forno, alla capraiese**

*Ingredienti:* salpa o sarago, o lecciotta; pomodori freschi; carota; capperi; prezzemolo; olio; vino bianco; aglio sale e pepe.

*Preparazione:* la salpa è pessima nei mesi invernali; può essere squisita nei mesi estivi solo se ben pulita e freschissima. Per pulirla perfettamente, dopo aver aperto la pancia e tolto il lunghissimo intestino, è necessario togliere anche la pelle nera che riveste l'interno della pancia e che dà cattivo sapore. L'operazione di pulitura si conclude con l'asportazione completa delle branchie e con una buona risciacquatura in acqua di mare o corrente.

Una volta pulita e con la pancia sistemata, fare un battuto di prezzemolo, aglio, sale e pepe. La salpa viene appoggiata al tagliere e incisa obliquamente sul fianco (due o tre incisioni secondo la grossezza). In ciascuna delle incisioni, che non devono essere molto profonde, si mette: un filettino di pomodoro (con la buccia), una o due fettine di carota, qualche fettina sottile di aglio, uno o due capperi salati. Si pone al forno con calore moderato, una volta cosparsa di olio e vino bianco, ripetendo l'operazione due o tre volte durante la cottura. Una spruzzata di aceto prima di toglierla dal forno.

Variante: olive verdi (del tipo un po' amarognolo) conservate in salamoia, mettere anche loro in forno come contorno.

### **Pesce arrosto alla capraiese**

*Ingredienti:* pesce; aglio; prezzemolo; carota; un po' di cipolla; pochissimo sedano; origano; olio; sale; pepe; vino bianco.

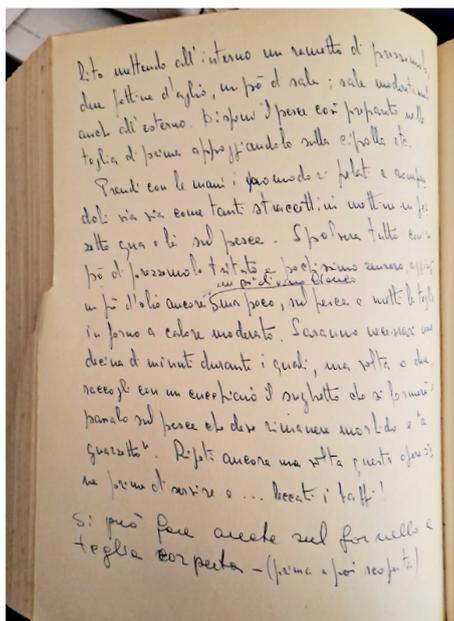
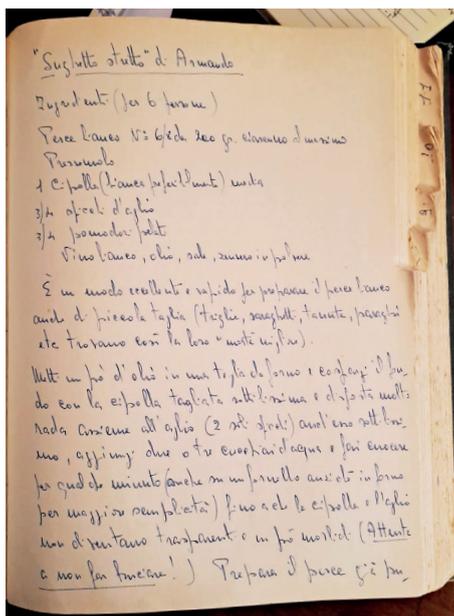
*Preparazione:* quando hai pulito il pesce, senza togliergli la testa, fai due incisioni sulla schiena (che dal dorso vanno alla pancia) per parte. Fai un bel battuto con tutti gli odori e mettime un po' dentro la pancia, un po' nei 4 tagli, poi su tutto il pesce (sia da una parte che dall'altra) e un po' sul fondo del tegame. Tutto questo va fatto 3 o 4 ore prima di cuocere il pesce. Adagia il pesce sul tegame e buttaci sopra un po' di origano, sale pepe, olio e vino bianco. Lascialo in infusione per 2 ore. Adesso giralo, ancora un po' di origano, sale, pepe olio e vino bianco (se ti pare che il liquido sia poco). Ancora 2 ore. A questo punto mettilo in forno di calore giusto e fallo cuocere circa mezz'ora ributtandogli ogni tanto il fondo di cottura. Così è veramente ottimo.

### **Centerbe della Lilla**

*Ingredienti:* menta piperita; cedrina; dragoncello; pepolino; finocchio selvatico; persia; nepitella; origano; anice; cumino; canapicchio; elicriso; maggiorana; arancia; limone; salvia; ramerino<sup>68</sup>; alloro; noce moscata; ginepro; basilico; alcool a 95 gradi.

*Preparazione:* metti in un vaso che si possa chiudere ermeticamente (magari tra il tappo ed il vaso metti un foglio di plastica) 40 foglie di menta piperita, 30 di cedrina, 1 pizzico di dragoncello, pepolino, finocchio selvatico, persia, nepitella, origano, anice, cumino, canapicchio, elicriso, maggiorana, la buccia di mezza arancia e di mezzo limone, 5 foglie di salvia; 2 rametti di ramerino; 3 foglie di alloro; una grattatina di noce moscata; 10 bacche di ginepro; 20 foglie di basilico fresco e aggiungi un litro di alcool a 95 gradi. Tappa, sbatti, riponi e, di tanto in tanto, sbatti ancora. Dopo 6 giorni fai bollire per due minuti in una casseruola 300 gr di acqua e 2 cucchiaini di zucchero. Lascia raffreddare. Versa lo sciroppo nel vaso e dopo 4 giorni filtra.

<sup>68</sup> Rosmarino in toscano, *nda*.





RICETTE PROPOSTE  
DAI RISTORANTI CAPRAIESI





## Ristorante Chérie

(Famiglia Romano)

La famiglia Romano è originaria di Ponza, come molti attuali pescatori capraiesi. Giada è la giovane proprietaria del ristorante Chérie; Umberto, suo nonno, è stato uno degli storici pescatori dell'isola, arrivato a Capraia negli anni Cinquanta con la moglie Jolanda Mazzella, detta Jole, che è stata il fulcro intorno al quale tutto si è costruito.

Tuttora altri Romano continuano la tradizione della marineria capraiese. Lo zio di Giada, Enzo, è stato il fondatore dell'importante e premiato impianto di maricoltura di Capraia. Il padre e la madre di Giada, Luigi e Annamaria, rappresentano la memoria storica delle ricette del ristorante.

### Zuppetta capraiese

*Ingredienti:* (per 4 persone) 1 gambo di sedano, 1 carota piccola, ½ cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto non troppo piccolo di prezzemolo, olio, sale, pepe, peperoncino, 300-400 gr di fave secche sbucciate, 1 calamaro medio, 1 bicchierino di brandy.

*Preparazione:* coprire con olio extravergine d'oliva il fondo di una casseruola ed inserire tutte le verdure tagliate a tocchetti, comprese le fave. Lasciare rosolare qualche minuto. Salare un poco e coprire con acqua. Lasciare cuocere finché le fave si sfanno. Con un frullatore ad immersione ridurre la minestra a crema, se troppo densa aggiungere acqua e aggiustare di sale. Pulire il calamaro e tagliarlo a strisciole. Mettere dell'olio

in una padella e quando è molto caldo inserire le striscioline di calamaro. Spolverare con prezzemolo tritato, aglio tritato molto fine, peperoncino, un pizzico di sale. Saltare il tutto un paio di minuti e bagnare con il brandy. Mettere la zuppetta in una ciotola o scodella, mettere al centro un cucchiaino o due di striscioline di calamaro con il loro sughetto, una spolverata di pepe e una di prezzemolo tritato a crudo e il piatto è pronto.

### **Sugo per le linguine all'aragosta**

*Ingredienti:* aragosta, cipolla, prezzemolo, aglio, pomodori pelati, sale q.b., peperoncino.

*Preparazione:* si può utilizzare sia l'aragosta cruda che sbollentata. In entrambi i casi pulire l'aragosta, in particolare se sbollentata metterne da parte il brodo. Per pulirla rimuovere la sacca sabbiosa e il budello, per poi tagliarla in pezzi più o meno grandi. Per il sugo, far soffriggere una cipolla tagliata sottile, aggiungere i pelati schiacciati, il prezzemolo, l'aglio e il peperoncino. Lasciar cuocere e ritirare il sugo. Aggiungere i pezzi di aragosta e lasciare cuocere ancora. Se serve, allungare con il brodo messo da parte prima.

### **Sugo di margherita (granseola) in bianco**

*Ingredienti:* margherita, cipolla, carota, aglio, peperoncino, prezzemolo, odori, olio evo.

*Preparazione:* mettere a bollire la margherita, dai 7 ai 10 minuti dipendentemente dalla grandezza. Aggiungere nell'acqua odori, carota, cipolla, sedano e prezzemolo. Quando la margherita è cotta, metterla su un tavolo a gambe in alto e staccarne la pancia dal carapace cercando di non perdere il liquido che c'è all'interno. Ripulire il carapace della parte non commestibile, schiacciare poi le zampe e togliere la polpa. Mettere in padella un po' di olio d'oliva, la cipolla, peperoncino, prezzemolo e aglio tritati e l'interno ricavato dalla margherita. Allungare un po' il tutto con il suo brodo e cuocere per 5 minuti.

### **Acciughe (o sarde) ripiene**

*Ingredienti:* 20 acciughe, mollica di pane, latte, aglio, prezzemolo, sale, peperoncino, olio d'oliva, pomodori freschi o pelati, farina, uova, pangrattato, 20 gr di parmigiano.

*Preparazione:* pulire accuratamente le acciughe, togliere le teste e aprirle togliendo la lisca centrale dividendo i due filetti interi (se qualche acciuga si rompe utilizzatela nel ripieno).

Per il ripieno, bagnare la mollica di pane nel latte e strizzare per bene, unire un uovo, il parmigiano e il prezzemolo tritati, un po' di peperoncino e sale. Amalgamare tutto e farcire le acciughe mettendone un cucchiaino su un filetto aperto e chiudendo con l'altro sopra.

Passare le acciughe nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Si possono friggere o cuocere in forno con un po' d'olio. Preparare la salsa di pomodoro con aglio, prezzemolo, un po' di peperoncino e se si vuole con un po' di finocchietto selvatico tritato. Mettere la salsa sulle acciughe o scaldare tutto insieme (dentro alla salsa) per due minuti.

### **Ogliole o ogliere fritte**

*Ingredienti:* ogliole, uova, farina, olio evo, sale q.b.

*Preparazione:* scottare le ogliole in acqua bollente (stando attenti a non toccarle con le mani poiché urticanti), asciugarle, passarle nella farina e nell'uovo sbattuto. Friggere in olio bollente, asciugare bene e salare. Servire calde.

### **Calamari alla scapece**

*Ingredienti:* calamari, farina, olio evo, cipolle, sale q.b., pepe, peperoncino/alloro, aceto.

*Preparazione:* pulire i calamari, tagliarli a rondelle, passarli nella farina e friggerli in olio bollente. Tagliare una cipolla grande a fette sottili, brasare la cipolla in una padella con olio, sale, pepe e peperoncino/alloro. Al termine della cottura coprire

con abbondante aceto, portare a bollore e lasciar bollire per due o tre minuti. Mettere le rondelle di calamaro in un vassoio profondo e coprire con la cipolla e l'aceto. Lasciar riposare per qualche ora e servire a temperatura ambiente.

### **Calamari ripieni di nonna Iole**

*Ingredienti:* calamari non troppo grandi, pane, uova, parmigiano, prezzemolo, aglio, cipolla, pomodori pelati o passata, olio evo.

*Preparazione:* pulire i calamari, staccare il ciuffo e le alette e metterle da parte. In una padella versare dell'olio, aggiungere i ciuffi e le alette dei calamari. Far cuocere per qualche minuto. Ammollare il pane nel latte e strizzarlo bene. Sbattere le uova, unire il prezzemolo e l'aglio tritati al parmigiano. Tritare grossolanamente i ciuffi e le alette precedentemente cotti e mescolarli al resto dell'impasto. Inserire l'impasto all'interno dei calamari senza esagerare con la quantità e chiudere con uno stuzzicadenti. Mettere in un tegame olio e cipolla finemente tritata. Aggiungere i calamari ben ordinati, far rosolare i calamari da tutte le parti e bagnare con vino bianco. Quando il vino sarà evaporato aggiungere il pomodoro, coprire e lasciar cuocere per 30/40 minuti. Far ritirare la salsa stando attenti a muovere i calamari delicatamente ma spesso.

### **Frangette**

*Ingredienti:* 500 gr di farina, 100 gr di zucchero, sale, ½ bicchieri d'olio, 4 uova, 1 bicchiere di vino bianco (vin santo), zucchero a velo, olio per friggere.

*Preparazione:* impastare tutti gli ingredienti e lasciar riposare per 30 minuti. Stendere l'impasto molto sottile e tagliare delle strisce di circa 20 cm. con una rotella dentellata. Annodare le strisce e friggerle con abbondante olio caldo. Fare scolare bene le frangette dall'olio e spolverarle con lo zucchero a velo.

### Corolli di Pasqua

*Ingredienti:* (per 8 corolli) 18 uova, 1 kg e  $\frac{1}{2}$  di zucchero, 1,8 kg di farina, 4 buste di lievito, anice, 1 bicchierino di liquore, buccia d'arancia o limone, sale q.b., olio per ungere la teglia.

*Preparazione:* montare i tuorli con lo zucchero, aggiungere la farina setacciata con il lievito, il liquore, l'anice e i semi di anice (i semi vanno prima ammollati con un po' di acqua tiepida, asciugati e passati nella farina). Aggiungere al composto il sale e le bucce grattugiate dell'arancia o del limone. Infine aggiungere anche l'albume montato a neve.

Nella versione originale il composto veniva cotto su carta gialla unta d'olio, ma oggi si possono cuocere mettendo 3 o 4 cucchiari di impasto su delle teglie da ciambelle e infornando a 180° per circa 30/40 minuti.



## Ristorante «La Garitta»

Nel 1990 Stefano Bellani era un livornese di 24 anni, campione del mondo di pesca sub, lavorava come geometra e aveva una grande passione per la pesca subacquea.

Spesso passava per Capraia e un giorno venne a sapere che un ristorante, proprio sotto al Forte San Giorgio, con vista su tutta la baia, era in vendita. Tornato a Livorno convinse tutta la sua famiglia a cambiare vita. Mamma, papà e sorella. A lasciare il lavoro e la città e, insieme, provare una nuova avventura.

Da qualche anno, l'attività è stata trasferita al porto.

### **Carbonara di mare**

*Ingredienti:* (per 4 persone) 400 gr di pasta, 800 gr di misto mare (calamaro, polpo, cozze, vongole), 1 spicchio di aglio, olio extravergine d'oliva, 1 noce di burro, peperoncino, ½ bicchiere di vino bianco, 2 uova, 4-6 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato, prezzemolo.

*Preparazione:* tritare il misto di mare: il calamaro a crudo (basterà cuocerlo velocemente poi, che diversamente diventa duro), il polpo precedentemente lessato, le cozze e le vongole dopo averle sbollentate e sgusciate. In una padella sfrigolare leggermente aggiungendo insieme: lo spicchio d'aglio tritato, un po' di olio extravergine d'oliva, la noce di burro e il peperoncino (la quantità è soggettiva). Quando l'aglio inizia a soffriggere aggiungere il trito di mare. Amalgamare bene e sfumare con il vino bianco, appena evaporato spegnere

perché il condimento è pronto. A parte sbattere le uova con il parmigiano a creare una bella crema. Cuocere la pasta (bavette o linguine), condirla nel sugo e all'ultimo buttarvi uovo e formaggio ma togliendo dal fuoco altrimenti l'uovo cuoce. Ultimare con una spolverata di prezzemolo fresco a colorare il piatto.

## **Ristorante «La Rive»**

(Famiglia Vasuino)

La famiglia Vasuino, titolare del ristorante «La Rive», è originaria di Taranto.

Il nonno dell'attuale proprietaria, Claudia, arrivato a Capraia alla fine del 1950, lavorava presso la Colonia Penale, mentre la nonna era cuoca nello storico ristorante «Lo scorfano».

La famiglia ha sempre lavorato nella ristorazione.

### **Spaghetti con le acciughe**

*Ingredienti:* acciughe fresche; aglio; prezzemolo; cipolla; vino bianco; pomodori pelati; peperoncino; sale; olio evo; mollica di pane; pinoli.

*Preparazione:* pulire bene le acciughe. Preparare il battuto con prezzemolo, cipolla e aglio e metterlo a soffriggere con un filo di olio. Appena l'olio sarà «profumato», aggiungere le acciughe, farle imbiancare e sfumare con un bicchiere di vino. Aggiungere successivamente i pomodori pelati, schiacciati grossolanamente con le mani e cuocere per circa 20/30 minuti. Tritare la mollica di pane con un mixer e farla tostare in una padellina con anche i pinoli interi.

Cuocere gli spaghetti (meglio quelli grossi) in abbondante acqua salata, prima della fine della cottura, scolarli e metterli nella padella del sugo, finire la cottura e impiattare mettendo sopra la mollica di pane tostata e i pinoli.

### **Penne con la granseola**

*Ingredienti:* 1 granseola; pomodori di pachino; prezzemolo; aglio; cipolla; peperoncino; olio evo; sale.

*Preparazione:* pulire bene la granseola e rompere le chele alle giunture. Preparare il battuto con prezzemolo, cipolla e aglio e metterlo a soffriggere con un filo di olio. Appena l'olio sarà «profumato», aggiungere la polpa della granseola e le chele rotte, cuocere per 10 minuti. Aggiungere i pomodori di pachino tagliati grossolanamente con le mani, e cuocere per altri 10 minuti per far assorbire l'acqua dei pomodori. Cuocere le penne in abbondante acqua salata, scolarle prima della fine della cottura e finire la preparazione in padella con il sugo della granseola. Impiattare.

### **Polpo affogato**

*Ingredienti:* polpo; prezzemolo; aglio; cipolla; capperi capraiesi, pomodori pelati; peperoncino; olio evo; sale.

*Preparazione:* scottare il polpo in acqua salata e 2 foglie di alloro per 20 minuti. Nel frattempo preparare il battuto e metterlo a soffriggere. Appena l'olio sarà «profumato», aggiungere i capperi capraiesi e i pomodori pelati tagliati grossolanamente con le mani, 1 bicchiere di vino bianco e ½ bicchiere di vino rosso. Sfumare e salare. Quando il sugo è ritirato, scolare il polpo e affogarlo nel pomodoro intero. Cuocere per 15/20 minuti in funzione della dimensione del polpo. Se il sugo si ritira troppo, aggiungere con un ramaiole, l'acqua della cottura del polpo. Quando il polpo è cotto, impiattare adagiando il polpo, tagliato, delle fette di pane tostato e aggiungendo un ramaiole di salsa.

### **Seppia in guazzetto**

*Ingredienti:* seppie; prezzemolo; aglio; cipolla; pomodori pelati; peperoncino; olio evo; sale.

*Preparazione:* pulire bene le seppie e aprirle a libro. Preparare il battuto e metterlo a soffriggere. Appena l'olio sarà «profumato», mettere le seppie, 1 bicchiere di vino bianco e 1 bicchiere di acqua, sale e pepe, coprire e portare a cottura, ci vorranno circa 15/20 minuti. Alla fine far ritirare il sugo, togliendo il coperchio.

### **Cozze alla tarantina rivisitate da Arturo Vasuino, a Capraia**

*Ingredienti:* cozze; aglio; prezzemolo; sale pepe; olio evo; pangrattato; pecorino; 3 uova.

*Preparazione:* pulire bene le cozze. Mettere uno spicchio di aglio incamiciato, dei gambi di prezzemolo e olio evo in un tegame e metterci le cozze per farle aprire. Appena aperte, levarle e conservare l'acqua di cottura, dopo averla filtrata. Intanto in una ciotola preparare un impasto con: pangrattato, pecorino, prezzemolo tritato, solo le foglie, 2 rossi d'uovo e 1 uovo intero. Aiutandosi con un cucchiaino, riempire le cozze. Friggere in abbondante olio bollente per 5 minuti fino a che non saranno dorate.



RICETTE PROPOSTE  
DALLE AZIENDE AGRICOLE CAPRAIESI





## Azienda agricola biologica «Arura»

### **Crostini al mirto**

*Ingredienti:* 50 gr di burro; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva; 200 gr di bacche di mirto; sale e pepe.

*Preparazione:* tritare finemente le bacche di mirto e l'aglio, quindi lavorate il composto con il burro, il sale, il pepe e 2 cucchiaini di olio. Dovete ottenere una crema omogenea che andate a spalmare su delle fette di pane leggermente tostate.

### **Penne al finocchietto selvatico**

*Ingredienti:* 300 gr di penne rigate; 400 gr di pomodori maturi e sodi; 2 mazzetti di finocchietto selvatico; 50 gr di pangrattato; 1 cipolla piccola; 1 spicchio d'aglio; 4 acciughe sott'olio; 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.

*Preparazione:* mondare il finocchietto, privandolo delle parti più dure; lavarlo e farlo cuocere in abbondante acqua salata per 5 minuti. Scolarlo, tenendo da parte l'acqua di cottura, che servirà per cuocere la pasta. Scottare i pomodori per un minuto circa in acqua bollente, privarli della pelle, dei semi e tritarli grossolanamente. In un tegamino far appassire la cipolla tritata finemente e lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato con 4 cucchiaini d'olio; mettetevi le acciughe tritate e farle sciogliere mescolando con un cucchiaino di legno; aggiungete i pomodori, insaporite con sale e pepe e far cuocere per 10 minuti in modo che la salsa si restringa un poco. Dopo 5 minuti aggiungete il

finocchietto cotto. Nel frattempo, in una padella senza condimento, far colorire il pangrattato rigirandolo spesso con un cucchiaino di legno. Portare ad ebollizione l'acqua di cottura del finocchietto e farvi cuocere le penne. Scolare le penne al dente, condire con la salsa al finocchietto e cospargerle con il pangrattato tostato.

### **Arrosto di maiale alla birra Karpa**

*Ingredienti:* 1,8 kg di arista di maiale; 1 litro di birra Karpa; 1 grossa cipolla; 1 carota; 2 coste di sedano; 1 spicchio d'aglio; 3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva; 3 foglie di salvia; 1 rametto di rosmarino; 1 cucchiaino di semi di finocchietto selvatico; 50 gr di pancetta a fette; 1 cucchiaino di farina 00; sale e pepe in grani q.b.

*Preparazione:* preparare l'arrosto la sera prima di cucinarlo: avvolgere l'arista di maiale con le fette di pancetta, poi legatela con un filo di spago, infine infilate il rosmarino tra lo spago e la pancetta. Mondate, lavate e tagliate a tocchetti la carota, la cipolla e due coste di sedano, poi mettete in un recipiente abbastanza capiente assieme all'arista di maiale. Aggiungete la birra e il pepe in grani, poi coprite con la pellicola e lasciate marinare per tutta la notte. Il giorno seguente scolate e asciugate la carne, tenendo da parte la marinatura. A questo punto preparare un trito di rosmarino, salvia e aglio e metterli in un recipiente. Aggiungete i semi di finocchietto, sale e pepe macinato quanto basta, utilizzatelo per cospargere l'arrosto. Fate una leggera pressione con le mani per far aderire meglio il trito di erbe. Mettete in un tegame tre cucchiaini di olio e fate rosolare l'arrosto su tutti i lati, poi unite le verdure della marinatura ben scolate. Fate cuocere il tutto per 10 minuti e aggiungere, un mestolo alla volta, la marinatura alla birra. Continuare la cottura a fuoco dolce e rigirate di tanto in tanto l'arrosto per farlo cuocere bene su tutti i lati. Dopo circa un'ora verificare la cottura facendo la prova dello stecchino: pungete l'arrosto con uno stecchino di legno, se il liquido che ne fuoriesce è bianco l'arrosto è cotto, se invece è rosso la carne è ancora

cruda. Quando l'arrosto sarà cotto, frullate il fondo di cottura con un mixer, filtratelo, quindi fatelo addensare sul fondo e aggiustate di sale. Fate stemperare un cucchiaino raso di farina con un po' d'acqua, poi unite il composto alla riduzione, questo servirà a rendere più densa la salsa. Servite l'arrosto di maiale alla birra tagliato a fette e guarnitelo con la riduzione alla birra che avete ottenuto.

### **Coppa di maiale con guanciale al mirto**

*Ingredienti:* 1 kg di coppa di maiale; 100 gr di guanciale; 2 cipolle bionde; preparato per carni al mirto Arura; olio extravergine di oliva; vino bianco; brodo di verdure; sale e pepe q.b.

*Preparazione:* massaggiare bene la carne con il preparato al mirto, sale e pepe. Fasciate la carne con le fettine di guanciale e legatela ben stretta. Rivestite una teglia da forno; affettate le cipolle e disponetele sul fondo, condite con l'olio. Mettete la carne a condire con un altro giro d'olio e un bicchiere di vino bianco.

Infornate a 160°C per circa un'ora e mezza; dopo 45 minuti, bagnate con altro vino e, se necessario, con un mestolo di brodo caldo. Prima di tagliarlo a fette fatelo raffreddare.

### **Costine di maiale al vino bianco e finocchietto selvatico**

*Ingredienti:* 1 kg di puntine di costine di maiale; 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva; 1 o 2 peperoncini freschi (a seconda del gusto); 1 grossa cipolla; 1 cucchiaino di semi di finocchietto selvatico; 1 rametto di rosmarino; 1 bicchiere di vino bianco secco; sale q.b.

*Preparazione:* per prima cosa assicuratevi che le costine siano ben pulite. Mondate la cipolla, tritatela ed adagiatela in un tegame contenente olio; fate leggermente appassire la cipolla e poi aggiungete e lasciatele cuocere qualche minuto. Aggiungete a questo punto le erbe aromatiche tritate e il peperoncino tagliato a pezzetti, fate rosolare le costine di maiale per 15 minuti su tutti

i lati muovendole spesso e facendo attenzione che la cipolla non bruci; bagnate con del vino bianco, aggiungete il finocchietto e aggiustate di sale. Far cuocere a fuoco dolce e con il coperchio sopra il tegame. Aggiungete quanto serve, un goccio di acqua calda, ricordandovi di tenere il tegame sempre coperto. Quando le costine saranno tenere, lasciate addensare il fondo di cottura e prendere colore alla carne. Le costine di maiale sono pronte per essere gustate; accompagnatele con dell'insalata, con delle patate o del purè oppure, nei mesi invernali, con della polenta.

### **Petto di pollo alla mugnaia e mirto**

*Ingredienti:* 400 gr di petto di pollo a fettine; 20 gr di burro; 1 cucchiaino di foglioline di mirto; 1 bicchiere di vino bianco secco; farina bianca q.b.; il succo di un limone filtrato; sale e pepe q.b.

*Preparazione:* infarinate le fette di petto di pollo eliminando la farina in eccesso. Quindi mettete al fuoco una padella antiaderente con burro e fatelo fondere. A questo punto unite le fettine di pollo e fatele rosolare e dorare da entrambi i lati. Una volta che si sono dorate, conditele con sale e pepe abbondante appena macinato. Aggiungete le foglioline di mirto e versate sopra il vino bianco. Lasciatelo sfumare e girate spesso le fettine di pollo in modo che si insaporiscano bene. Una volta che il vino è sfumato quasi del tutto, versate il succo di limone; lasciate bene insaporire le fettine di carne prima da un lato e poi dall'altro. Quando il fondo di cottura si è addensato come una salsa, spengere il fuoco. Disponete le fettine di pollo su dei piatti e versateci sopra il fondo di cottura.

### **Trancio di ricciola al miele e alle erbe di Capraia**

*Ingredienti:* 4 tranci di ricciola; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiaini di miele; 20 gr di burro; 3 cucchiaini di olio; 1 rametto di rosmarino; 3 foglie di salvia; 1 foglia di mirto grande; 2 cucchiaini di prezzemolo tritato; brodo vegetale q.b.; sale q.b.;

*Preparazione:* Per preparare i tranci di ricciola al miele e alle erbe iniziate dividendo a metà l'aglio e tritando finemente salvia, rosmarino e mirto. Mettere in una padella antiaderente il burro diviso a metà e le erbe, lasciate che insaporiscano l'olio per un minuto. Togliete l'aglio e aggiungete in padella i tranci di ricciola, fateli dorare da entrambe le parti. Poi unite due cucchiai di miele e lasciate caramellare per un minuto e aggiungere le erbe aromatiche. Se la ricciola risultasse troppo asciutta aggiungere un mestolo di brodo vegetale. Spengete il fuoco, aggiustate di sale, spolverizzate con pepe macinato al momento, distribuite sui tranci, il prezzemolo tritato e servire immediatamente.

### **Carotine con il miele di Capraia**

*Ingredienti:* 600 gr di carote baby; 2 cucchiai di miele millefiori; 1 cucchiaio di aceti di vino bianco; 3 cucchiai di olio extravergine di oliva; 20 gr di mandorle affettate; sale e pepe q.b.

*Preparazione:* per preparare le carotine al miele, iniziate lavando 600 gr di carotine baby. Disponetele quindi in una pirofila da forno, conditele con olio, salate abbondantemente e pepate. Mettete la pirofila nel forno a 190° per 20 minuti. In una ciotola mescolate il miele e l'aceto di vino bianco, condite le carotine con il composto ottenuto. Rimettete la pirofila nel forno e continuate a cuocere le carote per altri 30 minuti circa. Le carotine dovranno essere cotte ma ancora piuttosto croccanti. Estraiete la pirofila dal forno e aggiungete le mandorle affettate, eventualmente un'altra manciata di pepe nero e servite le carotine al miele ben calde.



## Azienda agricola «La Piana»

### **Brasato allo Zenobito**

*Ingredienti:* 1 bottiglia di vino rosso Zenobito dell'azienda agricola La Piana; 1,5 kg polpa di manzo; trito di carote, sedano, cipolla e aglio; 2 foglie di alloro; un rametto di rosmarino; 2 chiodi di garofano; 1 pezzetto di cannella; 6 cucchiaini di passata di pomodoro; 1 dado di carne; 6 cucchiaini d'olio; sale; pepe; brandy.

*Preparazione:* mettere a bagno la carne nel vino con le verdure e gli aromi per una notte. Sgocciolare la carne e rosolarla nell'olio. Quando è rosolata aggiungere tutto il vino della marinatura con le verdure e far restringere un po' il liquido a fuoco vivo. Aggiungere il passato di pomodoro, sale, pepe, 1 tazza d'acqua e il dado di carne. Cuocere coperto a fuoco moderato per 8 ore aggiungendo acqua al bisogno. Sgocciolare la carne e tenerla al caldo. Frullare il sugo e spruzzare con il brandy. Servire con la polenta.

### **Ricotta con riduzione di passito**

*Ingredienti:* vino aleatico Cristino dell'azienda agricola La Piana q.b.; 500 grammi di ricotta di capra Il Saracello.

*Preparazione:* far bollire il vino aleatico passito Cristino a fuoco lento riducendolo in modo da ottenere la consistenza di uno sciroppo. Far raffreddare e versarlo su ricotta di capra.

### **Perine estive**

*Ingredienti:* pere; vino Rosa della Piana; zucchero; chiodi di garofano; stecca di cannella.

*Preparazione:* mettere le pere in piedi in una pentola. Aggiungere metà vino Rosa della Piana e metà acqua fino a coprirle per  $\frac{3}{4}$ . Aggiungere 3 cucchiaini di zucchero, garofano in chiodi e un pezzo di stecca di cannella. Cuocere tenendo la pentola coperta a metà. Lasciar raffreddare e servire con il loro sciroppo e del gelato al cioccolato.

### **Vin brulè**

*Ingredienti:* 1 litro di vino Zurletto dell'azienda agricola La Piana; 8 cucchiaini di zucchero; 30 chiodi di garofano; 2 stecche di cannella.

*Preparazione:* portare ad ebollizione e bollire per 10 minuti.

## Azienda agricola «Il Saracello»

### Totani ripieni con formaggio di capra

*Ingredienti:* 4 totani (circa 120 gr l'uno); 200 gr ricotta di capra; 4 zucchine trombette con i fiori. Per il ripieno: 4 zucchine trombette (per la crema); 20 gr pane tostato grattugiato; 1 ciuffetto di menta fresca; 10 gr pistacchi sgucciati; 10 gr mandorle pelate; 1 spicchio d'aglio; 1 ciuffetto timo fresco; olio evo; sale q.b.; pepe q.b.;

*Preparazione:* fate essiccare in forno a 100° il pane per il ripieno. Fatelo raffreddare e tritatelo in un mixer. Preparate la granella. Fate tostare in un padellino i pistacchi e le mandorle, tritateli con il coltello, fate in modo che rimangano abbastanza grosse, aggiungete un po' di pane tostato, sale se necessario. Fate bollire le 4 zucchine, a fine bollitura ponetele in acqua con ghiaccio, dopo di che frullatele con la menta, aglio, sale, pepe, olio e un po' di mandorle tostate, finché non diventa una crema, tenete in frigo. Pulite i totani. Separate i tentacoli dalle sacche. Fate soffriggere le zucchine e fiori di zuccina tagliate a cubetti piccolini con olio e aglio, mettete a parte. In una bacinella lavorate con una forchetta la ricotta, aggiungete le zucchine e fiori di zuccina fritti, la menta, il timo, l'olio, il sale, il pepe, amalgamate tutto bene. Farcite le sacche e chiudetele con stuzzicadenti. Rosolatele su tutti i lati con l'olio caldo in una padella a fuoco moderato, salate. Mettetele in forno per 6 minuti circa. Eliminate gli stuzzicadenti dai totani, disponete nel piatto, sotto la crema di zucchine, cospargete con la granella ed un po' d'olio.

## **Plin di capra su crema di carciofi con calamari scottati**

### *Ingredienti:*

*Per la salsa di carciofi:* 1 spicchio aglio; 150 gr fondi carciofi già puliti; limone; sale; olio evo; parmigiano reggiano grattugiato;

*Per il ripieno di formaggio:* 100 gr ricotta vaccina asciutta; 70 gr caprino fresco; pepe nero; 1 foglia basilico;

*Per i calamari:* 200 gr calamari; limone; alloro; sale; pepe; olio extravergine di oliva; prezzemolo;

*Per l'olio aromatizzato all'aglio e rosmarino:* olio extravergine di oliva; aglio; rosmarino.

*Preparazione:* scaldate l'olio con l'aglio in camicia tagliato a metà e qualche ciuffo di rosmarino. Fatelo riposare per un giorno. Quindi eliminate aglio e rosmarino. Tenete da parte. Fate la pasta: setacciate le farine e fate una fontana. Sgusciatevi al centro l'uovo ed unite il nero di seppia. Amalgamate con una forchetta e poi impastate con le mani sino ad ottenere un composto omogeneo. Avvolgetelo con pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per mezza giornata. Setacciate la ricotta con il formaggio di capra, pepate ed insaporite con una foglia di basilico spezzettata. Riempite una sac à poche con il composto preparato. Stendete la pasta sottilmente. Fate una striscia di pasta. Spruzzatevi il composto di formaggio, a ciuffetti distanziati fra di loro. Ripiegate la pasta su sé stessa e schiacciate con le dita negli spazi vuoti fra i ravioli e lungo il lato lungo, in modo da sigillare la pasta. Tagliate, quindi, con la rotella liscia prima dal lato lungo e poi dal lato corto alzando la pasta in modo da far toccare ed attaccare le due estremità ed ottenere così il plin, una sorta di pizzicotto. In alternativa, potete tagliare i lati corti dei ravioli con la rotella. E poi unire le due estremità con le dita, dando un pizzicotto. Ricavate i cuori di carciofo, eliminate la barbetta centrale, tagliateli a fettine e lessateli in acqua salata con il succo di una fetta di limone sino a che saranno morbidi. Scolateli e frullateli, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di lessatura se occorre, quindi passateli al setaccio. Regolate di sale e pepe. Insaporite con un cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato. Sbollentate gli anelli di

calamaro in acqua bollente salata con una foglia di alloro ed un pezzetto di buccia di limone; scolateli e poi conditeli con olio extravergine di oliva, succo di limone, prezzemolo tritato e pepe macinato al momento. Lessate i ravioli in abbondante acqua salata, scolateli e fateli saltare in padella con l'olio aromatizzato all'aglio e rosmarino e qualche cucchiaino della loro acqua di cottura. Servite versando un letto di crema di carciofi, sopra disponetevi i ravioli e rifinite con i calamari al limone.



## **Agriturismo «Valle di Portovecchio»** (Rossana)

L'agriturismo «Valle di Portovecchio» ha una lunga storia. Erano gli anni Novanta quando Rossana Chierichetti e Massimo Schiavelli si conobbero, proprio sull'isola di Capraia. Insieme intrapresero un lungo percorso per realizzare la loro idea: aprire un agriturismo. La struttura è situata nella zona della vecchia Colonia Penale Agricola, nella valle di Portovecchio e precisamente nella località «il pollaio».

Il carcere di Capraia, istituito come Colonia Penale Agricola nel 1873, successivamente denominato Casa di Lavoro all'aperto e infine Casa di Reclusione di Capraia Isola, era suddiviso in diverse costruzioni, ognuna con una destinazione ben precisa.

Oggi l'azienda agricola di Rossana e Massimo si estende su 4 ettari di appezzamenti terrazzati dove vengono coltivati frutta, ortaggi e piante aromatiche, selezionate tra le piante tipiche della tradizione agricola mediterranea, con cui preparano confetture e liquori. Una piccola realtà che lega però strettamente ambiente, agricoltura, botanica e turismo, offrendo anche ospitalità in una unica camera doppia affacciata sul mare.

### **Il fecolino**

*Storica torta di Capraia*

*Ingredienti:* 350 gr di zucchero semolato, 250 gr di fecola di patate, 7 uova, succo di ½ limone, burro e farina per la teglia.

*Preparazione:* montare i tuorli con lo zucchero. Aggiungere ½ limone spremuto, la fecola e per ultimi gli albumi montati a

neve fermissima. Mettere il composto in una teglia del diametro di 28 cm con bordi alti, imburata ed infarinata e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 40-50 minuti. Rovesciare la torta su un piatto e spolverizzare con zucchero a velo. Si tratta di un'antica ricetta capraiese delle festività. Povera, senza burro, lievito o creme. Il segreto: montare bene gli albumi e avere un buon rapporto con il forno per riuscire a farla crescere. Adatta agli intolleranti al glutine perché fatta con fecola di patate, è un dessert davvero semplice solitamente portato in tavola con una spolverata di zucchero a velo. Ma che si presta a far volare la fantasia: aggiungendo una spruzzata di liquore di mirto, un po' di confettura di albicocche o di marmellata di agrumi, una pallina di gelato al cioccolato e chissà quant'altro perché è un dolce dal sapore abbastanza neutro.

## *Indice delle ricette*

Acciughe (o sarde) ripiene	153
Acciughe e sardine	80
Agghiata	109
Antipasto di totani alla Ottavia	99
Arostu filinsegghiàtu	110
Arrosto di maiale alla birra Karpa	166
Aziminu	109
Baccalà	80
Bagnun di acciughe	81
Bavette al totano	134
Brasato allo Zenobito	171
Brodetto	134
Buridda	82
Calamari alla scapece	153
Calamari ripieni di nonna Iole	154
Calamari ripieni in padella	103
Cappon magro	62
Capponadda	58
Carbonara di mare	157
Carotine con il miele di Capraia	169
Carpasina	59
Centerbe della Lilla	146
Coniglio alla cacciatora	135
Coniglio selvatico arrosto	139

Coppa di maiale con guanciale al mirto	167
Corolli di Pasqua	155
Costine di maiale al vino bianco e finocchietto selvatico	167
Cozze alla tarantina rivisitate da Arturo Vasuino	161
Crostini al mirto	165
Crostini con alici della Capraia	114
Crostini di Ross e Massimo (Agriturismo Valle di Portovecchio)	98
Fecolino	177
Focaccia	59
Frangette	154
Frittelle di sammole	132
Gattafura alla genovese	74
Granone	110
Insalata di totani	133
Liquore di mirto di Elisa	137
Minestrone	69
Ogliole o ogliere fritte	153
Pan d'orzu	58
Pancotto	65
Pandolce	86
Pasta al favullu	108
Penne al finocchietto selvatico	165
Penne alla carbonara di totani di Marzia (ristorante Lo Scorfano)	97
Penne con la granseola	160
Perine estive	172
Pesce arrosto alla capraiese	145
Pesci in umido	82
Pesto	70
Petto di pollo alla mugnaia e mirto	168
Plin di capra su crema di carciofi con calamari scottati	174
Polpo affogato	160
Ravioli	66
Ricotta con riduzione di passito	171

Riso	72
Risotto al calamaro	128
Risotto al totano di Ugo (ristorante Il Corsaro)	98
Rosolio	87
Salpa (o sarago, o lecciotta) al forno, alla capraiese	145
Sardenaira	61
Sburita	107
Sciattamäio o polpettone	78
Seppia in guazzetto	160
Spaghetti con gli odori della macchia	104
Spaghetti con le acciughe	159
Spezzatino di totani (Paola Gavazzeni)	95
Spezzatino di totani con carciofo alla Giacomo	99
Spiedini di beccaccia	136
Stoccafisso	84
Strozzapreti	108
Sughetto stretto di Armando Casini	144
Sugo di margherita (granseola) in bianco	152
Sugo per le linguine all'aragosta	152
Tonno	84
Torta capraiese (di Anna Bessi)	136
Torta di sammole	132
Torta di sammole alla Scilla	140
Torta pasqualina	76
Tortino di totani e piselli di Sonia delle Barche	101
Totani (ciumi ciumi) di Edilberta dall'Asia	101
Totani in umido con le patate di Armando Casini	143
Totani ripieni	135
Totani ripieni con formaggio di capra	173
Totani ripieni del faro 2007 (Claudio ed Emilia)	96
Totani ripieni della Lina	100
Totani ripieni di Giacomo	99
Totano al Muso duro di Beppone (ristorante Beppone)	96

Totano di Angela (ristorante la Garitta)	98
Totano di Beppone (ristorante Beppone)	98
Totano flambé di Annamaria	100
Totano ripieno di carne	140
Totano ripieno di Sabrina del Comune	100
Totano sardo di Luciano – Carpaccio di totano	97
Trancio di ricciola al miele e alle erbette di Capraia	168
Tuccu	68
Vin brulé	172
Zimino di seppie	83
Zuppa di ceci	71
Zuppa di sammole	132
Zuppetta capraiese	151
Zuppetta di pesce alla Maurizio	128

## Bibliografia

### Libri

AA. VV., *Un'isola "superba", Genova e Capraia alla riscoperta di una storia comune*, Genova 2012

BRIZI Fausto, *L'isola ritrovata, Comune di Capraia Isola, Provincia di Genova (1861-1925)*, Fratelli Frilli, Genova 2005

CASACCIA Giovanni, *Dizionario Genovese-Italiano*, Genova 1857

CASALIS Goffredo, *Dizionario Geografico-Storico-Statistico-Commerciale degli Stati di S.M. il Re di Sardegna*, vol. III, Maspero, Torino 1836

CIONINI Alete, *Isola di Capraia, Impressioni di viaggio e cenni storici*, Pisa 1891

CIPRIANI Francesco e VOLLER Fabio (a cura di), *CUCINA TOSCANA - Ricette e salute. La tradizione regionale e la Piramide Alimentare Toscana*, Giunti, Firenze 2017

DEIANA MAMELI Edilberta, *Un totano per amico, prima l'abbraccio e poi... me lo cucino. Racconti e ricette isolane*, 2008

DELLE PIANE Gaspare, *Cucina di strettissimo magro*, Genova 1880

De' ROSSI (Maestro) Martino, *Libro de arte coquinaria*, Roma 1450 ca.

FAZZI Paola, *Capraia. Terra e Mare in Tavola*, Editore Pacini Fazzi, Collana I Mangiari, 2012

FEDERICI Alberto C., *Per le mie amiche. Alcune idee per cucinare il pesce*, Editore Liguori, 2009

FRISONI Gaetano, *Dizionario moderno Genovese-Italiano e Italiano-Genovese*, A. Donath, Genova 1910

GARELLI Vincenzo, *Delle Colonie Penali nell'Arcipelago Toscano*, Lettere, Genova 1865

GIULIANI Valter (a cura di), *Le Mappe del Gusto. Arcipelago Toscano. Elba Giglio Capraia - Prodotti Aziende Ristoranti Cantine Osterie*, Firenze 2019, (testo italiano e inglese)

LIVI Livio, *Trattato di demografia. I fattori bio-demografici nell'ordinamento sociale*, Padova 1941

MORESCO Roberto, *Pirati e corsari nei mari di Capraia. Cronache dal XV al XVIII secolo*, Debatte, Livorno 2007

MORESCO Roberto, *L'isola di Capraia. Carte e vedute tra cronaca e storia. Secoli XVI-XIX*, Debatte, Livorno 2008

MORESCO Roberto, *Capraia. Storia di un'Isola*, Media Print, Debatte, Livorno 2022

NALDI Angiolo, *Capraia. Le erbe nella tradizione popolare*, Betti Editrice, 2018

PAPUCCI MALFATTI Maria Cristina, *L'isola di Capraia*, Provincia di Livorno, 1974

RACHELI Gin, *Le isole del ferro. Natura, storia, arte, turismo dell'Arcipelago Toscano*, Mursia, Milano 1978

RATTO G. Battista, *La cuciniera genovese*, Genova 1863 (numerose ediz. successive ampliate, con RATTO Giovanni)

REPETTI Emanuele, *Dizionario geografico fisico storico della Toscana*. Vol. II, Firenze 1835

RIPARBELLI Alberto, *Aegilon. Storia dell'isola di Capraia dalle origini ai giorni nostri*, Firenze 1973 (ristampa 1999)

ROMBAI Leonardo, GUARDUCCI Anna, ROSSI Luisa, *Beni comuni e usi civici nella Toscana di Pietro Leopoldo di Lorena*, Edizioni dell'Assemblea, Firenze 2021

ROSSI Emanuele, *La vera cucina genovese*, Livorno 1865

SANTEUSANIO Giuseppe e GIUSTI Folco, *Cenni storici sull'Isola di Capraia in Isola di Capraia - Arcipelago Toscano*, Pro Loco Isola di Capraia, Industrie grafiche Pacini, Pisa, senza data.

SANTINI LOLLI Tina, *Capraia d'altri tempi. Aspetti di vita, Parlata locale*, Editrice La Fortezza, 1982

SCAPPI Bartolomeo, *Opera*, Roma 1570

STRAFFORELLO Gustavo, *La Patria. Geografia dell'Italia - Provincie di Genova e Porto Maurizio*, vol. VI, Torino 1892

VECCHI Vittorio Augusto (volgo Jack La Bolina), *L'Arcipelago Toscano*, Bergamo 1914

ZUCCAGNI ORLANDINI Attilio, *Corografia Fisica, Storica e Statistica dell'Italia e delle sue Isole*, vol. XII, Firenze 1842

### Riviste

BARISONI Eugenio, *Una piccola isola dantesca. La Capraia*, in «Le Vie d'Italia», rivista mensile del Touring Club Italiano, anno LIII, n. 4, aprile 1947, pp. 362-367

CENCINI Carlo, *L'isola di Capraia nei suoi aspetti naturali*, in «Natura e Montagna», vol. 1, Bologna 1965, pp. 12-23

De BARTOLOMEIS Gian Luigi, *Descrizione dell'Isola di Capraia*, in «Annuario Geografico Italiano», Bologna 1845, pp. 105-113

DE SIERVO Vincenzo, *Colonia Penale Agricola di Capraia*, Relazione dell'Ispettore agricolo, Roma marzo 1940, ora in «Rassegna Penitenziaria e Criminologica», I/2008, pp. 177-201

FAZIO Mario, *Piccolo cabotaggio intorno all'Arcipelago Toscano*, in «Le Vie d'Italia», rivista mensile del Touring Club Italiano, n. 9, settembre 1959, p. 1128

FERRARI Giuseppe, *La prima operazione della Regia Marina Sarda dopo la Restaurazione (1815)*, in «Memorie Storiche Militari, Comando del Corpo di Stato Maggiore – Ufficio Storico», fasc. I (XXI della raccolta), Città di Castello 1914

A.S.G., Fondo Prefettura di Genova – Archivio Amministrativo, busta n. 1117

MAFFI M., *Alcune osservazioni sull'Isola di Capraia*, in «Annali di Ricerche e Studi di Geografia», anno IX, luglio-settembre 1953, Novara

MANCINI Mauro, *Le isolette della Toscana*, in «Le Vie d'Italia», n. 7, luglio 1964, p. 836

MORESCO Roberto, *Capraia sotto il Governo delle Com-pere di San Giorgio (1506-1562)* in «Atti della Società Ligure di Storia Patria»

MORESCO Roberto, *La Marineria Capraiese nel XVIII secolo*, in «Atti della Società Ligure di Storia Patria», Studi in memoria di Giorgio Costamagna, XLIII, Genova 2003, pp. 579-627

*Parco Nazionale Arcipelago Toscano, I Palmenti dell'Isola di Capraia. Le pietre raccontano la storia*, 2023 (pieghevole in 16 sezioni)

PARETO Lorenzo, *Sulla Costituzione Geognostica della Capraja e della Gorgona*, in «Giornale Toscano di Scienze Mediche, Fisiche e Naturali», vol. I, Pisa 1841, pp. 533-548

RAZZAUTI Alberto, *Contributi alla conoscenza faunistica delle isole toscane – I. Isola di Capraia*, dagli «Atti della Società Toscana di Scienze Naturali», vol. XXXI, Firenze 1917

ROVERETO Gaetano, *L'Isola di Capraia*, in «Le Vie d'Italia», rivista mensile del Touring Club Italiano, anno XXXII, n. 10, ottobre 1926, pp. 1111-1112

«Rivista Diocesana - Organo ufficiale per gli Atti della Curia Arcivescovile di Genova», n. 1, genn.-febb. 1976

SAVI Paolo Pietro, *Nuovo Giornale de' Letterati* (n. 106), Nistri, Pisa (luglio-agosto) 1839, tomo XXXIX

TOSO Fiorenzo, *La componente ligure nel lessico capraiese*, in «Zeitschrift für romanische Philologie», 115. (1999), 3, pp. 472-501

### Siti Web

Roberto Moresco: <https://storiaisoladicapraia.com/>  
<http://www.isoladicapraia.com/it/isola/cenni-storici.html>  
<https://www.visitcapraia.it/la-sammola-e-le-sue-ricette/>  
<https://www.visitcapraia.it/i-totani-ripieni-di-roberta/>  
<https://storiaisoladicapraia.com/2018/01/23/i-corsi-occupo-capraia-1767-1768/>  
<https://storiaisoladicapraia.com/2017/04/10/coltivazione-di-viti-olivi-mandorli-e-capperi-a-capraia-tra-seicento-e-settecento/>

## *Note sugli Autori*

### **Fausto Brizi**

Genovese di nascita, ma con ascendenza toscana, si è laureato in Economia ed attualmente lavora presso la Città Metropolitana di Genova dove si occupa di progetti di sviluppo locale. Appassionato di storia economica, è autore di alcuni libri e di altre pubblicazioni sull'isola di Capraia, luogo che ama particolarmente per la sua singolarità umana e naturalistica.

### **Beppe Croce**

Laureato in filosofia, è fondatore e direttore dell'associazione Chimica Verde Bionet, costituita nel 2006 per promuovere le materie prime di origine vegetale per usi non alimentari. È inoltre presidente di Federcanapa ([www.federcanapa.it](http://www.federcanapa.it)) e membro della Presidenza del Comitato Scientifico di Legambiente. Ha lavorato per molti anni sui temi di innovazione tecnologica e organizzativa e sui temi dell'agroecologia. È coautore dei libri *La terra che vogliamo – Il futuro delle campagne italiane* (edizioni Ambiente 2013) e *Bioeconomia – La chimica verde e la rinascita di un'eccellenza italiana* (edizioni Ambiente 2015).

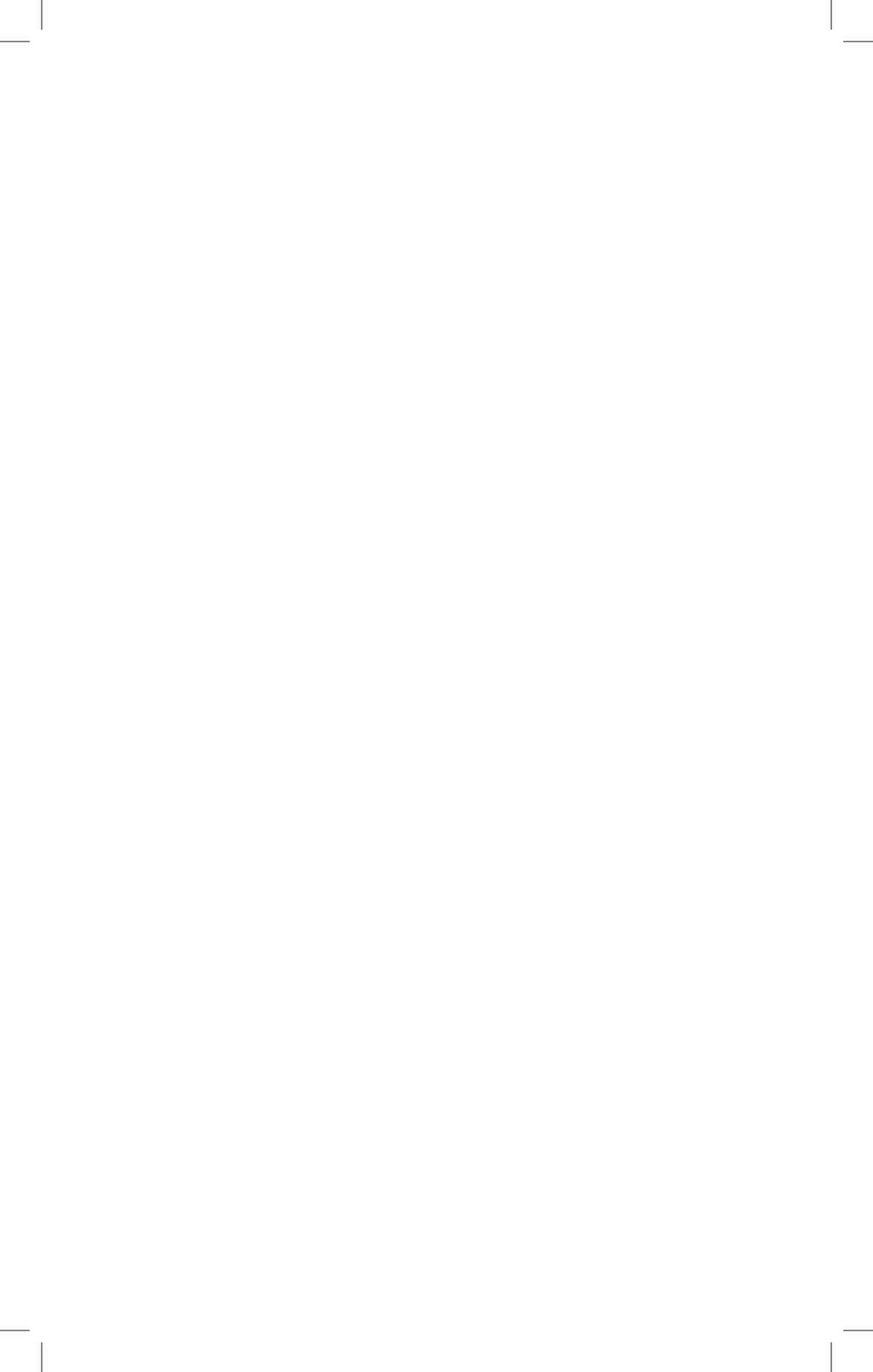
### **Sofia Mannelli**

Residente nell'isola di Capraia dal 2017, è ideatrice e coordinatrice del Progetto Capraia Smart Island. Laureata in Scienze Biologiche, ha lavorato per 10 anni presso il Centro

Ricerche Enea Casaccia nel laboratorio di microbiologia del suolo. Successivamente lavora per altri 10 anni nel campo della programmazione negoziata in agricoltura. Negli ultimi 25 anni si è occupata di bioenergie, innovazioni e chimica verde e dal 2012 è presidente di Chimica Verde Bionet. È stata Consigliere per la chimica verde e le bioenergie di tre ministri dell'agricoltura e co-redattrice del Piano di settore interno al tavolo di filiera nazionale sulle bioenergie promosso dal Mipaaf e approvato dalla Conferenza Stato-Regioni.

### **Sergio Rossi**

*Cucinosofo*, si occupa di storie e culture del cibo e della cucina. Già direttore del Conservatorio delle Cucine Mediterranee di Genova, studia le tradizioni gastronomiche delle comunità. Vive e lavora fra Genova e l'entroterra ligure indagando la storia e la cultura del cibo, della cucina e delle produzioni alimentari tradizionali. È autore di alcune pubblicazioni e collabora con quotidiani, riviste e reti televisive.



Finito di stampare  
nel mese di maggio 2024  
a cura di PDE Promozione Srl  
presso Lineagrafica srl – Città di Castello (PG)



