

# Ribollita toscana: storia, origini e natura della celebre zuppa

scritto da Carmen Bilotta | 13/03/2017



**Quando si parla di cucina tipica toscana è spontaneo pensare alla Ribollita, la zuppa semi-solida preparata con pane raffermo, cavolo nero e fagioli, diffusa in particolare nella Piana di Pisa e nei territori di Firenze e Arezzo.**

**Ribollita!** Una sorta di **comfort food** capace di richiamare proustianamente alla memoria la stagione fredda delle campagne toscane, con i suoi ingredienti caldi e corposi, il calderone di rame al centro del camino e la famiglia raccolta attorno alla mensa. Onnipresente a tavola, e buono ad accompagnare tutto, il pane che - soprattutto nel passato - entrava inevitabilmente a far parte di un numero infinito di preparazioni, anche di recupero, più per necessità che per gusto.

## **La storia della Ribollita toscana**

Piatto dalle origini molto antiche e simbolo della tradizione gastronomica toscana, la **Ribollita**, come altre [ricette popolari](#), ne testimonia l'origine povera e contadina.

Appare verosimile che il nome sia da attribuirsi all'estro di qualche ristoratore. Infatti, negli annali della cucina era conosciuta come "**zuppa toscana di magro dei contadini**" e, in questo modo, viene definita anche da [Pellegrino Artusi](#) nel suo celebre ricettario.

Fonti manoscritte e di stampa risalenti al Cinquecento, attestano l'esistenza ben codificata di una minestra preparata con alcuni degli ingredienti che caratterizzano la Ribollita: **il pane e il cavolo nero**. La ricetta è quella di **Giovanni Del Turco**, compositore di madrigali e cultore di gastronomia presso la corte di Cosimo II de' Medici. Autore del libro di ricette "**Epulario e segreti vari. Trattati di cucina toscana nella Firenze seicentesca**", egli descrive una minestra che - se non fosse per la diversità della lingua - sembrerebbe estratta da un ricettario contemporaneo:

Prendi due o tre cipolle grosse e nettale dalla prima scorza et così intere mettetele in una pignatta d'aqqua che non sia piena affatto, acciò poi vi si possa mettere il cavolo et in quella pignatta metti come si è detto le cipolle, olio et sale e lasciale cuocere bene et una ora avanti a desinare vi metterei a cuocere il cavolo et poi si mandi in tavola con fette di pane sotto.

## **Ribollita: il significato del termine**

Emblema e vanto di molte trattorie e ristoranti di oggi, con il termine Ribollita si fa riferimento ad un procedimento piuttosto che un insieme codificato di ingredienti: **l'atto di far ri-bollire una seconda volta o più volte una zuppa preparata in anticipo**.

Il nome stesso del piatto lascia intuire che, per la sua preparazione, si procedeva ad una ribollitura degli avanzi dei vari pasti serviti durante la settimana che venivano "ravvivati" mediante la loro mescolatura ed ulteriore cottura.

Già in età medievale, è attestato che fosse diffusa una **zuppa di recupero** che può essere considerata la diretta antenata dell'attuale ribollita. Una minestra di magro che massaie e contadine preparavano il venerdì, quando la religione e la povertà suggerivano di astenersi dal consumare carne, lardo, strutto e, in qualche zona, perfino i latticini e il tuorlo delle uova. Rimanevano a disposizione solo il pane, le verdure e le erbe selvatiche, i legumi, la pasta o la polenta. Era ammesso anche il pesce e, da qui, la tradizione di consumarlo nei venerdì di Quaresima. A questo proposito, si racconta che nelle case contadine più povere fosse tenuta sospesa sulla tavola un'aringa essiccata che veniva "strusciata" dai commensali a turno sul pane.

Le famiglie si arrangiavano come potevano; esse erano solite preparare abbondanti **zuppe a base di legumi e verdure** che duravano fino alla domenica e che facevano ribollire con i residui di pane provenienti dalle mense dei nobili oppure dalla cottura settimanale nei forni comuni.

Sono due i **momenti storici** che, seppure distanti nel tempo, ci consentono di comprendere la **natura e l'origine della Ribollita toscana**:

1. la vita dei ceti benestanti durante il Medioevo e
2. le tradizioni contadine ancora vive in Toscana fino a pochi decenni fa.

È la cucina delle corti toscane, nel periodo compreso tra l'età dei Comuni e delle Signorie e la caduta del Granducato, a fornirci l'affresco di un'alimentazione ricca di sapori e ricette molte delle quali ormai perdute.

I signori feudatari, durante i loro sfarzosi e lauti banchetti, sempre a base di carne, erano soliti farsi

servire gli arrostiti su focacce di pane azzimo, da poter mangiare senza usare piatti e posate. Le focacce, tuttavia, non venivano consumate e, a fine pasto, venivano offerte ai servi che le riutilizzavano per arricchire zuppe e minestre unendole, in pentoloni colmi di acqua, a quanto gli era possibile trovare in casa o nelle campagne circostanti. La quantità di zuppa era tale da durare diversi giorni e ciò, in condizioni di ristrettezze economiche, garantiva loro la possibilità di sfamare e nutrire tutta la famiglia.

Nel tempo, anche la Ribollita - come altre ricette popolari della tradizione contadina - nel tempo ha abbandonato le fumose cucine povere per diffondersi come un vero e proprio simbolo di tutta la cucina toscana.

## **Le tante versioni della Ribollita toscana, tutte “vere”**

Nel corso dei secoli, la preparazione della Ribollita si è affinata a tal punto da diventare una vera e propria ricetta. Di essa **esistono infinite versioni**.

Poiché si tratta di un piatto “*spontaneo*” ogni famiglia era depositaria di una sua personale ricetta e, ancora oggi, ognuno la cucina a modo suo e, sebbene esistano tante varianti di Ribollita, esse sono da considerarsi tutte vere.

Come tutte le ricette contadine non è facile identificarne con precisione ingredienti e quantità da utilizzare nella sua preparazione: nel passato, infatti, molto dipendeva da ciò di cui si disponeva più che dal gusto personale.

### **Caratteristiche degli ingredienti: cavolo, fagioli, pane**

La costante è rappresentata da alcuni ingredienti la cui presenza, nelle varie ricette, sembra mantenersi inalterata: il **cavolo nero riccio di Toscana**, i fagioli e il pane *sciocco* o sciapo. A questo proposito, va detto che è necessario che:

- il **cavolo nero** abbia *preso “i ghiaccio”*, cioè che sia passato da una o più gelate invernali che ne abbiano ammorbidito le foglie;
- i **fagioli**, che rivestono un ruolo molto importante, siano **fagioli cannellini**, ovviamente secchi e messi in ammollo la sera prima;
- il **pane** sia senza sale, raffermo e cotto a legna non tanto per il sapore, quanto per la sua consistenza.

Inoltre, per conservare l’usanza e la tradizione di una cucina speziata e aromatica, quale è quella toscana, andrebbe aggiunto - per ultimo - il **pepolino, cioè il timo selvatico**, un’erba aromatica che appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae*, la stessa di salvia, origano e rosmarino.

La zuppa, infine, come dice il nome stesso, è necessario sia **sempre ri-bollita**. La vera ricetta, quella più rispettosa delle tradizioni, infatti, non si accontenta di una sola cottura ma prevede che la zuppa venga **riscaldata almeno due volte** perchè più si ripete la cottura e più acquista sapore e si fa buona. A questo punto può essere servita con un filo di **olio d’oliva**.

## **Zuppa toscana di magro alla contadina di Pellegrino Artusi, la sua versione della Ribollita**

Riportiamo qui la ricetta codificata da **Pellegrino Artusi** nel libro “*La Scienza in cucina e l’Arte di mangiar bene*”. Come molte delle ricette riportate nel ricettario, anch’essa è il prodotto della **rielaborazione borghese delle tradizioni provenienti dalla campagna** che Artusi, in parte,

raccolse percorrendo di persona l'Italia e, in parte, poté conoscere indirettamente grazie al fitto rapporto di corrispondenza postale che intratteneva con i suoi tanti lettori.

Inoltre la cucina della Toscana che, insieme a quella dell'Emilia Romagna, ha un posto d'onore nel suo manuale, era tra quelle che conosceva meglio e amava di più. A ciò si aggiunga che, presso la sua dimora fiorentina, la cucina era diretta da **Marietta Sabatini**, la giovane contadina toscana che collaborò assiduamente con l'Artusi a studiare e realizzare le ricette che, venivano provate e riprovate per raggiungere la perfezione. Sono in questo caso, venivano trascritte nel Manuale, accompagnate spesso da riflessioni e aneddoti narrati in maniera arguta e brillante.

>> Vai alla **ricetta** della [Zuppa toscana di magro alla contadina](#) di **Pellegrino Artusi**.