

Cristina Sorbi

Zuppe lucchesi

un brodo di culture



Edizioni ETS

© Copyright 2026
Edizioni ETS
Palazzo Roncioni - Lungarno Mediceo, 16, I-56127 Pisa
info@edizioniets.com
www.edizioniets.com

Distribuzione
Messaggerie Libri SPA
Sede legale: via G. Verdi 8 - 20090 Assago (MI)

ISBN 978-884677588-7

*A Massimo Montanari e Antonella Campanini,
per la guida e il sostegno.*

*A Luciano Luciani, che ha visto un libro
dove io vedevo solo una tesi.*

A mio marito, per la pazienza e la presenza.

*Ai custodi delle zuppe di Lucca, che nelle sagre
e nei racconti tengono viva la memoria.*

*Al mio paese e alla sua gente, che continua
a tenere accesa la tradizione come un fuoco buono.*

Zuppe da ascoltare, zuppe da gustare

Il cibo racconta di noi

Il cibo è cultura e la cultura è come un prodotto del telaio; mia nonna lavorava al telaio e io ricordo lo stupore con cui osservavo come ogni filo con il suo colore si intrecciasse con gli altri a formare disegni meravigliosi. Tutti quei fili, che lasciati ognuno al suo destino altro non erano che semplici filamenti insignificanti, uniti agli altri, intersecati, intessuti, potevano dar vita a una cosa completamente nuova. Mi pareva una cosa straordinaria. E iniziai a pensare che tutto l'universo poteva diventar telaio, ogni essere vivente era quel filamento; fili erano le persone, fili le società, e solo intrecciandosi, scambiandosi, intessendosi potevano dar vita a nuovi mondi. Anche il cibo rappresenta quei fili nel telaio; ogni elemento combinato ad un altro crea delle preparazioni che non potrebbero aver vita senza questa interazione e ogni prodotto, ogni piatto, ogni pietanza porta con sé non soltanto una consistenza, un sapore, un colore nuovi, ma anche una storia, una cultura, un pezzo di vita.

Il cibo è cultura perché racconta la storia di un popolo e del suo cammino; il cibo è movimento, movimento continuo ed inesorabile. Un cibo può essere nel medesimo momento emblema di integrazione tra civiltà diverse e simbolo di identità culturale. E, se è vero che identitaria può essere anche la cucina individuale, frutto della creatività, della conoscenza, della capacità di un singolo individuo che cerca in un piatto da lui creato un segno di distinzione, il concetto di cucina identitaria richiama più spesso il desiderio di ap-

partenenza, l'esigenza di ritrovarsi e, attraverso un piatto, una pietanza, di "sentirsi a casa" e di percepirsi parte di una collettività nella quale "rispecchiarsi". È in particolar modo la cucina "povera", quella del cibo direttamente reperibile, quella del recupero, il cuore della cucina identitaria; essa, infatti, porta con sé ingredienti, cotture, modalità di consumo che ricollegano al proprio passato, alle proprie origini.

Il cibo, attraverso il suo profumo, la sua consistenza, il suo gusto, ha il potere di comunicare sensazioni alla parte interiore dell'essere umano risvegliando emozioni e memorie; questa sua caratteristica è espressa con poetica chiarezza da Marcel Proust:

Quando, di un passato lontano non resta più nulla, dopo la morte degli esseri, dopo la distruzione delle cose, soli, più fragili ma più vividi, più immateriali, più persistenti, più fedeli, l'odore e il sapore rimangono ancora a lungo, come anime, a ricordare, ad attendere, a sperare, sulla rovina di tutto il resto, a sorreggere senza piegare, sulla loro stilla quasi impalpabile, l'immenso edificio del ricordo.

Indice

<i>Zuppe da ascoltare, zuppe da gustare</i>	5
Il cibo racconta di noi	5
 <i>La zuppa e la sua storia</i>	 7
Zuppa e minestra	7
La barbara zuppa	9
Zuppa in arte e in letteratura	11
 <i>Mille e una zuppa</i>	 15
Zuppe e pan molli	15
Rivalutazione della zuppa	19
 <i>Zuppe della Lucchesia: amalgama di sapori</i>	 21
Pane, olio e brascetta	21
Fagiolo, immancabile protagonista	23
Zuppe della Garfagnana e della Media Valle	28
Zuppe della piana: lucchese di magro e frantoiana	29
Zuppe frantoiane a confronto	33
Zuppa Compitese	34
Zuppa Paesana di Santa Maria del Giudice	35
La Zuppa di Aquilea: frantoiana di magro	38
 <i>Ricette</i>	 43
 Per concludere	 53
 Bibliografia	 55

Edizioni ETS

Palazzo Roncioni - Lungarno Mediceo, 16, I-56127 Pisa

info@edizioniets.com - www.edizioniets.com

Finito di stampare nel mese di settembre 2026