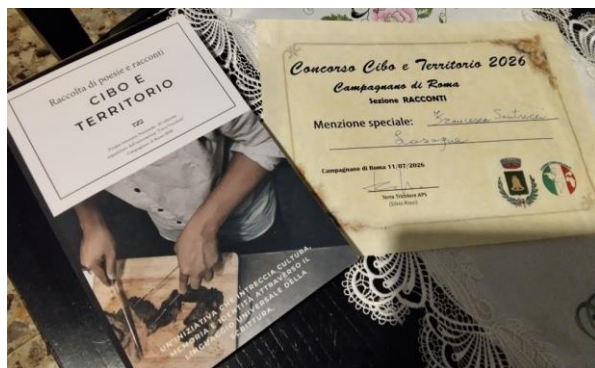


Francesca Santucci

LASAGNE



(AA.VV., "Cibo e territorio", Terra Tricolore 2026)

Per le lasagne prendi della pasta lievitata, tirala il più sottile possibile e dividila in quadrati larghi tre dita. Porta a ebollizione una pentola di acqua salata e cala le lasagne e quando saranno cotte scolale. Sul fondo di un tegame spargi uno strato di formaggio grattato al quale potrai aggiungere delle spezie. Fai quindi un primo strato di lasagne, cospargilo di formaggio grattato e di spezie e continua ad alternare lasagne e condimento fino a quando il tegame sarà pieno. Per mangiarle serviti di uno spiedino di legno.

Questa ricetta delle lasagne proviene dal *Liber de Coquina* (il *Libro di cucina*), uno dei più antichi ricettari del mondo occidentale, probabilmente redatto alla corte angioina di Napoli tra la fine del XIII e l'inizio del XIV secolo. È una delle più importanti testimonianze sulle abitudini alimentari presso le corti italiane ed europee del tardo Medioevo e fondamentale per la storia della gastronomia, perché testimonia il passaggio cruciale in cui la pasta inizia a prendere la forma e i metodi di cottura che conosciamo oggi, venendo prima bollita e poi

condita a strati con formaggio e spezie. Ma le lasagne esistevano già al tempo degli antichi romani, che le chiamavano *laganae*. Le preparavano con un semplice impasto a base di acqua e farina (di farro o di semola di grano duro), che veniva lavorato a lungo, steso con il matterello fino a ottenere una sfoglia sottile e poi tagliato in larghe strisce. Per quanto riguarda la cottura, non bollivano la pasta in acqua come facciamo noi, la bollitura si diffuse secoli dopo, nel Medioevo, perciò le *laganae* venivano cotte principalmente in due modi: fritte nell'olio d'oliva o in forno, messe nella teglia ancora crude, dove cuocevano assorbendo i liquidi e l'umidità del condimento (carne, pesce o verdure).

Le *laganae* compaiono negli scritti di grandissimi autori dell'antica Roma, e ci raccontano due anime diverse di questo cibo, quella del “cibo di conforto” e quello di pasticcio ricco, espresse rispettivamente da Orazio e Apicio. Nel I secolo a.C., il poeta Orazio scriveva nelle sue *Satire* che, dopo una giornata in giro per Roma, non vedeva l'ora di tornarsene a casa a mangiare un piatto di "porri, ceci e laganum". In questo caso si trattava di una zuppa calda in cui le strisce di pasta venivano tuffate per accompagnare i legumi. Nel celebre ricettario di Apicio, il *De re coquinaria*, troviamo la *Patina cotidiana* (il "piatto di tutti i giorni"), una ricetta nella quale l'autore spiega che bisogna disporre in un tegame strati alternati di *laganae* e di farcitura a base di carne tritata, spezie, uova, formaggio e *garum* (la tipica salsa di pesce romana). Ma la cosa straordinaria è che le *laganae* non sono mai scomparse, sono confluito attraverso i secoli in molte regioni d'Italia, soprattutto al sud, e la pasta utilizzata è rimasta fedele alle origini: strisce larghe e spesse fatte con farina e acqua, esattamente come quelle che Orazio e Apicio amavano mangiare più di duemila anni fa. A Napoli, poi, condite col ragu, sono diventate un piatto tipico preparato soprattutto nel

periodo di Carnevale che veniva cucinato già nel Medioevo, come si apprende dai ricettari dei maestri cuochi alla corte dell'Imperatore del Sacro Romano Impero, Federico II di Svevia. Allora, a differenza di oggi però, la lasagna non veniva cotta al forno, anche se in alcune varianti poteva essere frita, e, ovviamente, era bianca, poiché ancora non c'era il pomodoro, approdato in Italia solo con la scoperta dell'America.

E “lagane e ceci” è il piatto simbolo della cucina contadina del Sud Italia, in particolare di quattro regioni, dove rappresenta una vera e propria istituzione culturale. In Campania, nel Cilento, le lagane e ceci sono considerate un'icona della dieta mediterranea. La ricetta cilentana tradizionale esige l'utilizzo di una materia prima d'eccellenza locale, il cece di Cicerale, un legume tondo, piccolo, dal sapore molto intenso, che cresce nei terreni del posto. Viene spesso preparata aggiungendo un soffritto leggero con aglio, olio del Cilento e qualche pomodorino. In Basilicata questo piatto è talmente radicato da essere legato alla storia del territorio. Nella tradizione popolare, lagane e ceci è conosciuto anche come “il piatto dei briganti”: si racconta infatti che, nella seconda metà dell'Ottocento, i briganti che si rifugiavano nei boschi di Gallipoli Cognato ne andassero matti, al punto da guadagnarsi il soprannome di *mangialagane*. Qui la ricetta viene spesso arricchita e completata con il re della cucina lucana, il peperone crusco di Senise, fritto e sbriciolato sopra per dare una nota croccante.

Anche in Calabria è un pilastro della tavola, specialmente nella provincia di Cosenza (*lagane e ciciari alla cosentina*). La versione calabrese è tipicamente rustica, profumata con aglio, alloro e un tocco generoso di peperoncino piccante locale. Spesso una parte dei ceci viene schiacciata per creare una crema avvolgente che si lega alla pasta. E in Puglia, nel Salento, famosa è la variante dei *ciceri e Tria* (dove una parte della pasta viene frita nell'olio prima di essere unita ai ceci).

Nella zona della Daunia (Foggia) e sul Gargano si preparano, invece, le lagane classiche, a volte insaporite con un'acciughina sciolta nel soffritto iniziale per dare sapidità.

Ma che si tratti di Campania, Basilicata, Calabria o Puglia, il vero segreto di questo piatto è che le lagane si cuociono direttamente nella pentola insieme ai ceci (aggiungendo l'acqua bollente necessaria). La pasta rilascia il suo amido direttamente nel brodo del legume, creando quella consistenza "azzeccosa" (cremosa e densa) che trasforma questo piatto in un perfetto ed eccezionale *comfort food*.