

Luciano Luciani

# La rapa

*Regina delle radici*

*visualizza la scheda del libro sul sito [www.edizioniets.com](http://www.edizioniets.com)*



Edizioni ETS

*Per quanto riguarda le immagini che corredano questa pubblicazione,  
l'autore e l'editore si sono adoperati per rintracciare eventuali  
aventi diritto, disponibili alle loro ragioni*

© Copyright 2024

Edizioni ETS

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

[info@edizioniets.com](mailto:info@edizioniets.com)

[www.edizioniets.com](http://www.edizioniets.com)

*Distribuzione*

Messaggerie Libri SPA

Sede legale: via G. Verdi 8 - 20090 Assago (MI)

*Promozione*

PDE PROMOZIONE SRL

via Zago 2/2 - 40128 Bologna

ISBN 978-884676817-9

Finito di stampare nel mese di maggio 2024

*Alla cara memoria di mia madre*

### *Ringraziamenti*

*A Tiziana, mia sorella, per l'attenzione che ha voluto riservare a questo libretto e per alcuni consigli importanti.*

*Per molte ricette e tutti gli abbinamenti tra cibo e vino un grazie, colossale come la rapa della fiaba russa, a Irene.*

## *La rapa*

### *Un'ingiusta reputazione*

Davvero non è facile spiegare perché da sempre un'aura di rusticale opacità avvolga la rapa. Ovvero la *Brassica campestris*, pianta della importante famiglia delle Brassicacee che allinea sulle nostre tavole non pochi ortaggi imprescindibili per una gustosa e sana alimentazione: cavolfiori, cavoli, ravanelli, rape... Ed è su quest'ultima umile e generosa figlia dei campi, coltivata da millenni per le sue radici carnose e largamente impiegata nella nutrizione umana e animale, che si è esercitata la fantasia, spesso malevola, degli stessi beneficiati. Sarà che la rapa nasce dalla terra e nella terra, saranno le sue forme sgraziate e grottesche o che nel corso dei secoli si è andata connotando come cibo per gente povera e bestie, tant'è che la rapa ha visto crescere attorno a sé una fama di ottusità e dabbenaggine che non accenna a estinguersi. Ancora ai nostri giorni, infatti, annoveriamo il diffusissimo epiteto "testa di rapa" che non è certo percepito come un complimento e non si dimentichi, poi, il modo di dire "cavare il sangue da una rapa" per sottolineare l'inutilità a impegnarsi in una relazione con una persona ritenuta inadeguata o in un'attività destinate, l'una e l'altra, a rimanere improduttive, sprecando tempo e fatica. Senza smemorare il proverbio romanesco *Sordati der papa, in dodici nun tajeno 'na rapa*, in cui la disistima nei confronti delle milizie pontificie si estende anche alla nostra radice.

Insomma, la nostra *Brassica campestris* ha sofferto e soffre di una reputazione tanto bassa e volgare quanto im-

meritata, ennesima manifestazione dell'ingratitude degli uomini.

### *Uomini e rape*

Originaria dell'Asia sudoccidentale, la rapa era nota a quelle popolazioni nomadi che se ne cibavano e ne utilizzavano le foglie come foraggio per i cavalli. Apprezzata da Greci e Romani per le sue virtù salutari, adattabile a tutti i tipi di terreno purché sufficientemente umido, fu estesamente coltivata durante il Medioevo in tutta Europa, occupando, per secoli, nell'alimentazione umana, il posto che, dopo la scoperta dell'America, sarebbe stato della patata. Senza particolari esigenze climatiche, con un ciclo biologico piuttosto rapido, di facile conservazione, si è imposta alla coscienza collettiva come la regina delle radici commestibili e l'uomo europeo si è largamente nutrito della sua polpa bianca, gialla o rosata, dal vago aroma di noce, cruda o cuocendola al forno o sotto la cenere, elaborando con essa i più vari tipi di zuppa o ragù, l'antico *rapulatum*.

### *Il tempo delle rape*

Le rape da utilizzare come scorta invernale deve essere seminata tra la seconda metà di giugno e settembre, da sola oppure insieme a miglio, avena, granturco, grano saraceno, trifoglio, fieno greco e altre piante da foraggio. "Le rape", scrive Antonio Mazzarosa, un aristocratico lucchese dell'Ottocento, attento osservatore delle pratiche agricole della sua terra, "si svelgono alla metà di novembre, e si pongono fitte fitte in linea sugli orli del campo convenientemente rincalzate di terra; ove continuano a vegetare, e servono alla famiglia per il broccolo, e alle bestie per la rapa

ridotta in minuti pezzi e mescolata con la paglia”. Non si dimentichi, dunque, il proverbio contadino per cui

*Tutto a suo tempo  
e rape in Avvento*

Non oltre i primi dieci giorni dell’ultimo mese dell’anno, infatti, le rape invernali andranno estratte dal terreno e avviate alla conservazione che avverrà in scatole di sabbia o terra asciutta.

Anche per il poeta latino di origine iberica Marco Valerio Marziale (40-102) le rape raccolte a ridosso del solstizio d’inverno sono talmente buone che le mangia volentieri nientemeno che Romolo, leggendario fondatore e primo re di Roma:

*Haec tibi brumali gaudentia frigore rapa  
quae damus, in caelo Romulus esse solet  
(eccoti le rape che si sono godute il freddo brumale  
cibo abituale di Romolo lassù in cielo)  
Xenia, liber XIII, XVI)*

Non va dimenticato, però, che *Quando la rapa fiorisce di gennaio, contadino serba il pagliaio*. Ovvero, quando nei gelidi campi del primo mese dell’anno fanno bella mostra di sé i fiori gialli delle rape, allora si può presumere un prossimo, modesto raccolto di grano... E allora anche la paglia diventa un bene da conservare gelosamente.

Tra le rape da inverno vanno ricordate alcune varietà particolarmente apprezzate dai consumatori: la “rapa precocissima d’Olanda” e la “rapa di Norfolk”.

La rapa estiva, destinata a un consumo immediato, si semina invece a partire da marzo e si raccoglie prima che le ra-

dici ingrossino troppo caricandosi di cellulosa e diventando così poco digeribili. Quando? Ce lo indicano due proverbi:

*Se vuoi la buona rapa  
per Santa Maria (15 agosto) sia nata*

oppure il toscano

*Accidenti a quella rapa se d'agosto 'un è nnata*

I tipi estivi più apprezzati? La “rapa bianca piatta di Milano” e la “rapa bianca lodigiana”.

Oggi, nel nostro Paese, la rapa si coltiva soprattutto nel nord – Italia e tra le province più “vocate” a tale coltura merita di essere ricordata quella di Cuneo; non disprezzabile, però, la produzione toscana e campana. All'estero spiccano alcune aree francesi, i Paesi Bassi e la Scozia.

### *Vitamine e minerali. Luci e ombre*

Poco stimata sul piano nutrizionale il nostro ortaggio ha, invece, recentemente proprio su questo terreno conquistato parecchi crediti. Risulta, infatti, ricco di vitamina B6 e C e abbonda di sali minerali quali il calcio, il fosforo, il magnesio, il potassio, al punto che la Scuola medica salernitana (XI-XII secolo) ne rilevava le proprietà diuretiche ed emollienti, depurative e rinfrescanti utili nella cura delle cistiti, gotta, litiasi, delle malattie della pelle e, mescolata con grappa e miele, dell'apparato respiratorio. Più problematico intorno ai benefici della rapa è stato Castore Durante da Gualdo (1529-1590), umanista, archiatra del terribile papa Sisto V e autore del prezioso *Tesoro della sanità*, breviario cinquecentesco della salute e della vita quotidiana, uno tra i primi esempi di letteratura divulgativa di argomento igienico-sanitario. Per



il medico umbro il simpatico ortaggio “Genera ventosità e aquosità nelle vene, e opilazione nei pori. È di tarda digestione, e talora mordica il ventre e lo fa gonfiare, riscalda le reni: cruda è nemica allo stomaco; arrostita, e acconcie con aceto in insalata eccitano l’appetito”. Insomma, per il volgarizzatore controriformista la rapa è più ombre che luci.

Un atteggiamento svalutativo nei confronti della nostra *brassicacea* ribadito anche da un proverbio di area toscano/lucchese:

*Disse Cristo agli apostoli suoi  
non mangiate rape ch’è cibo da buoi.  
Rispose san Pietro ad altissima voce  
maledette le rape e chi le coce*

*Naturaliter* insipida, scipita, sciocca la rapa, che raccoglie pure le critiche della secolare saggezza del popolo romano:

*Chi cià er pepe lo mette a le rape,  
e chi nun ce l’ha le magna sciape*

Non te lo aspetteresti, ma è proprio l’umorale e sanguigno Giuseppe Gioacchino Belli a tentare una qualche difesa dell’appetibilità della rapa:

*Le rape, sor Andrea, so’ pettorale,  
e be’ che pare una materia sciapa,  
pija un dorchetto, ch’è un magnà da papa  
(Er mal de petto)*

### *La rapa nel canto popolare*

Un proverbio che, a leggerlo bene, lascia trapelare non solo un’opinione negativa sulla nostra radice edibile, ma ripropone il tema dell’eterno fatalismo della plebe capitolina

non intaccato neppure dalle promesse di libertà e giustizia della Rivoluzione francese. Anzi! Nei versi che seguono, il cantastorie romano Camillo Fiorentini, detto Cacarone, utilizza anche la rapa e il suo “fiore” per ribadire l’astio antifrancese e il sentimento filo papalino degli abitanti della Città eterna:

*Fior de carote,  
oh, state zitta, mamma, e nun piagnete  
che Francia ce le vò le cortellate.  
Fiore de rapa,  
magna l’ajo, francese, schiatta e crepa,  
che qui se more pe’ difenne er papa.*

Spostiamoci in avanti di quasi un secolo, verso nord. Siamo nella Milano di fine Ottocento, la città più ricca d’Italia che si accinge a raggiungere e superare i 300mila abitanti. Proprio qui, legioni di fanciulli, donne, anziani, malati, disoccupati, senza casa conoscono quotidianamente i morsi della fame... Una filantropa, precorritrice del moderno welfare, Alessandrina Ravizza (1846-1915), in grande solitudine, fondò allora la Cucina per gli ammalati poveri: un vasto locale disadorno situato in via Anfiteatro, un luogo generalmente considerato mal frequentato e insicuro dalla Milano perbenista. Magre le risorse economiche, grande l’entusiasmo, eccellente la stima che la Ravizza riscuoteva presso i piccoli negozianti al dettaglio che fornirono a prezzi bassissimi le loro merci e fecero addirittura credito. Poi, soccorsero la sua inesauribile creatività, il suo straordinario fervore, la capacità di commuovere e coinvolgere attraverso serate musicali e teatrali, mostre, conferenze, finalizzate alla raccolta di fondi. Imitata da altri enti e associazioni e, più tardi, istituita anche dallo stesso Comune di Milano, la Cucina rappresentò l’ennesimo miracolo socio-assistenziale di

Alessandrina che, dalla ingenua gratitudine del proletariato milanese si vide innalzata al rango di contessa, la “Contessa del brodo”.

Anche qui, però, non mancarono, provenienti dal mondo popolare, voci di dissenso e di critica che, comunque, testimoniano quanto quella sua iniziativa fosse entrata nel profondo della vita quotidiana dei milanesi poveri e poverissimi. Così recita, infatti, la prima strofa di una canzone d’osteria di fine ’800:

*A la mensa collettiva a gh’è el mangià che stracca  
se va denter con la forza e se vègn foeura con la fiacca*

.....  
*quatter rav in insalada fettin ben ben tajaa  
merluzz che rifilen el campana ‘me on dannàa  
(il merluzzo che ti rifilano puzza da morire)*

Le *rav*, le *rape*, diventano così, nell’immaginario simbolico popolare, un’unità di misura della miseria e della fame.

### *Rape di carta*

Sì, nelle campagne del vecchio continente si sono mangiate tante, tante *rape* e per generazioni! E non sono poche le tracce di questa consuetudine alimentare rimaste nella letteratura. E se lo scrittore francese, Francois Rabelais (1494-1553), con più di una punta di disprezzo, definiva “masticarape” gli agricoltori del Limousin nel Plateau Central della Francia, dall’*Orlandino* di Teofilo Folengo veniamo a sapere che “mangiarape” era epiteto assegnato a tutti i Lombardi, senza dimenticare che si trattava d’indicazione geografica larga al punto da abbracciare l’intera Pianura Padana: “...Pur saper dè’ ch’io son di Lombardia / e ch’in mangiar le rape ho del restio... ...e questo voglio ch’a color

sia detto / che chiaman: “lombarduzzo mangia rape”...”. Un appellativo resistente, almeno sino alla fine del XVII secolo come riporta il *Tasso napoletano* di Gabriele Fasano, versione in dialetto partenopeo della *Gerusalemme liberata*. Qui troviamo l’elenco dei popoli d’Italia definiti in base alle loro abitudini alimentari: “mangiarape” i lombardi; “mazzamarroni” gli abitanti dell’Appennino tosco-emiliano; “mangiafoglie” i cremonesi; “pane unto” gli abruzzesi; “cacafagioli” i fiorentini; “cacafoglie” o “mangiafoglie” i napoletani...

Se per il medico, astrologo e alchimista svizzero noto come Paracelso (1493-1541) la rapa rappresenta un elemento di indegnità e debolezza mentale per cui sempre “un’oca preferirà una rapa a una gemma”, Ludovico Ariosto (1474-1533), in una sua satira, la terza, tende piuttosto a valorizzare il carattere domestico ma affidabile, mediocre ma sicuro, della nostra radice:

*Chi brama onor di sprone e di capello  
serva re, duca, cardinale o papa,  
io no, che poco curo questo e quello.  
In casa mia mi sa meglio una rapa  
ch’io cuoca, e cotta s’un stecco me inforco,  
e mondo, e spargo poi di aceto e sapa  
che all’altrui mensa tordo, starna o porco  
selvaggio; e così sotto una vil coltre  
come di seta o d’oro, ben mi corco.*

Modeste qualità quelle della rapa, ben ribadite mezzo secolo più tardi da Giulio Cesare Croce (1550-1609), che nel suo celeberrimo *Le sottilissime astuzie di Bertoldo* fa morire il suo causidico eroe contadino

*con aspri duoli  
Per non poter mangiar rape e fagioli.*

## INDICE

La rapa	5
Un'ingiusta reputazione	5
Uomini e rape	6
Il tempo delle rape	6
Vitamine e minerali. Luci e ombre	8
La rapa nel canto popolare	9
Rape di carta	11
Rape da fiaba	13
Le rape arrapanti	14
Rape in sogno	15
Motti di rapa: generosità e resistenza	15
Rape onomastiche	16
Rape toponomastiche	17
Rapare a zero e altre storie	17
Rape rivoluzionarie	18

### Indice delle ricette

<i>La brovade</i>	23
<i>Rape acide col musetto (s)</i>	24
<i>Dalla brovade alla jota</i>	24
<i>Rape al forno (c) (variante p u)</i>	25
<i>Rape al burro (c)</i>	25
<i>Rape dorate (p u)</i>	26
<i>Rape saltate (p u)</i>	26

<i>Rape stufate (c)</i>	27
<i>Minestra di riso e rape (p)</i>	27
<i>Brodo di verdure del Mediterraneo (p)</i>	28
<i>Gallinella ripiena alla salsa di rape (s)</i>	28
<i>Palline di rape (c)</i>	29
<i>Zuppa d'orzo (p)</i>	30
<i>Pasta alle rape (p)</i>	31
<i>Ratatouille (c)</i>	31
<i>Afrodita regala una ricetta</i>	32
<i>Brodo di verdure</i>	32
<i>Verdure miste cotte in salsa (p u)</i>	33
<i>Rape impanate (c)</i>	34
<i>Rape al forno</i>	34
<i>Risotto di rape (p)</i>	35
<i>Rape strascicate (c)</i>	36
<i>Artusi, la rapa, i broccoli e l'Italia unita</i>	36
<i>434. Broccoli o talli di rape alla fiorentina</i>	37
<i>435. Broccoli romani</i>	38
<i>Un matrimonio riuscito tra la rapa e il maiale:</i>	
<i>la ciuìga</i>	39
<i>Rape e carote caramellate (c)</i>	40
<i>Rape caramellate (c)</i>	40
<i>Cestini di rape (c)</i>	41
<i>La rapa a pasta gialla di Caprauna</i>	42
<i>Purè di rape (c)</i>	42
<i>Come ti cucino la rapa a Lucca</i>	43
<i>Padellata di rape e salsicce</i>	43