

Un sacchetto di miccole

Accostandomi a Capracotta con l'occhio e la curiosità di un'osservatrice e con quel legame sottile, ma ancora forte, di chi continua a ritrovarvi i propri affetti, osservo un micro-mondo di gente che si adopera nei lavori manuali scanditi dal ritmo di gesti lenti e precisi, tra i quali l'arte di coltivare il terreno che, benché qui ci si trovi ad una certa altitudine (m. 1421), è resa ancora possibile, nonostante il clima spesso sia poco favorevole da rendere le condizioni di vita un po' difficili.

Diffusa è la produzione dei legumi e tipica del luogo è la lenticchia, meglio chiamarla *miccola*, che può essere considerata "la regina dell'orto" tanto che per la sua coltivazione sono richiesti tempo, impegno e passione per far sì che da quelle piantine disposte in fila, con ordine e precisione certosina, si produca quel piccolo e gustoso frutto che viene servito in tavola nel tipico piatto della tradizione culinaria capracottese, "*sagne e miccole*".

La semina delle lenticchie inizia verso la fine del mese di marzo quando, con pazienza, i legumi, messi da parte dal raccolto dell'anno precedente, vengono sparsi nel terreno in attesa che dai semi fioriscano i germogli che poi si trasformeranno in tenere piantine.

Il periodo che separa la semina dal raccolto non richiede un grande lavoro, ma un semplice controllo periodico basta per verificare che il seme abbia messo le radici nel terreno e che la presenza di eventuali erbe non ne impedisca il normale percorso di fioritura.

In proposito, circa due anni fa ho avuto l'occasione di conoscere più da vicino questo legume e, scoprirne ogni caratteristica, osservando ogni minimo gesto di chi ne coltivava la terra. Così un pomeriggio trascorso nell'orto di un'amica di famiglia, Vincenzina, è stata un'esperienza singolare, tanto che, per una volta, mi è sembrato di tornare indietro nel tempo ad un'epoca lontana fatta di ritmi antichi, propri di una tradizione contadina, che nobilita ancora il lavoro di chi chino sul terreno ne cura i suoi frutti, quasi a voler rendere omaggio a questo piccolo dono (la *miccola*) che, proprio durante i periodi più difficili vissuti al tempo della guerra, è stata la principale fonte di sostentamento per la popolazione locale.

Al giorno d'oggi, la *miccola* rimane una vera preziosità che, confezionata in graziosi sacchetti di stoffa colorata, può essere venduta direttamente sul mercato oppure regalata, a parenti ed amici, per essere poi gustata sulle tavole in un piatto semplice, ma molto nutriente che rimane alla base di una sana alimentazione.

Tornando indietro nel tempo, nella mia mente sembrano scorrere immagini di un'epoca passata durante la quale, alla raccolta di queste piantine, erano dedite soprattutto le donne che, per allietare le ore di lavoro chine sul terreno, intonavano ritornelli musicali. Poi, per coprire il capo, indossavano un ampio fazzoletto per ripararsi dai raggi del sole che, baciando la nuda e rocciosa terra, lasciava anche un certo colorito bronzео sulla pelle.

La coltivazione, quindi, veniva fatta completamente a mano e le piantine, raggiunta la fase della fioritura, venivano staccate delicatamente dal terreno ed appositamente calpestate, per essere lanciate in aria con appositi teli per far sì, con il vento che soffiava nella direzione favorevole, che la paglia venisse separata dai piccoli legumi che per essere passati al setaccio, un arnese agricolo usato per dividere le *miccole* buone da quelle cattive e da eventuali corpi estranei che potevano risultare poco digeribili (sassolini). Una volta raccolti, questi piccoli prodotti, dal colore scuro, venivano disposti su teli per essere asciugati e poi confezionati per essere pronti all'uso.

Fotografando questi gesti in sequenza si creerebbe un filmato da proiettare, come al cinematografo, su un ampio schermo, per rivivere quel tempo antico e conservarne i vari momenti in un archivio, mantenendo così ancora viva la sua memoria.

Venendo a noi, quel pomeriggio nell'orto, ho potuto provare delle sensazioni particolari che mi hanno fatto notare somiglianze e differenze con il tempo passato, quando il lavoro era svolto principalmente dalle donne, mentre al giorno d'oggi è intervenuto il lavoro maschile e questo semplice prodotto dell'orto è divenuto quasi un bene di lusso che ha trovato spazio in commercio. Non può sfuggire l'abbigliamento femminile che ancora oggi riprende dei dettagli del passato, infatti un fazzoletto colorato può essere sempre utile per riparare il capo, mentre dei comodi guanti da lavoro sono sempre utili per proteggere le mani da eventuali graffi e ferite.

Non può stupire che in un simile contesto i rumori paiano così lontani e gli unici suoni che l'orecchio riesca a percepire siano quelli del forcone e del setaccio.

Quelle poche ore trascorse a contatto con la terra sono state un modo per conoscere qualcosa in più sulla vita contadina e ad una persona come me, un po' inesperta nel "campo", all'inizio è sembrato quasi un gioco, ma che mi ha fatto ricredere quando ho visto gli strumenti agricoli, gli stessi adoperati nell'orto delle *miccole*, esposti nel museo civico di Capracotta: un segno di rispetto nei confronti di una tradizione che conoscevo poco, alla quale mi sono avvicinata con un pizzico di curiosità e un po' di spirito di osservazione.

Ricordo ancora che quelle ore nell'orto furono accompagnate da una piacevole chiacchierata farcita dal racconto di alcuni aneddoti dei tempi passati. Poi, a completare l'opera, non poteva, certo, mancare una gradita merenda che Vincenzina, diligentemente, aveva preparato nella sua borsa, con tanto di bibita dissetante, che mi aveva rinfrescato dal calore dei raggi del sole, che benché fosse pomeriggio, picchiavano ancora un po'.

Quella sera, poi, tornando a casa, ho provato la sensazione di lasciare alle mie spalle un'epoca lontana ed avvolta in un alone magico che faceva ricadere l'attenzione sui lavori svolti manualmente, con ritmi più lenti ed un po' diversi da quelli moderni che a volte sembrano un po' farci allontanare dalla vera essenza delle cose. Proprio quest'alone continua ad affascinarmi, tramandando una tradizione che, in tempi un po' lontani, era uno stile di vita di quanti trovavano nella terra una preziosa fonte di sostentamento, considerandola quasi una "madre-terra" che generosamente nutriva i propri figli con i suoi frutti ricchi e gustosi.

Quindi, penso che tornare a questi gesti antichi possa essere ancora di insegnamento per ciascuno di noi, senza alcuna distinzione di età, rivalutando un mondo ormai lontano, ma nel quale con la pazienza, la passione e qualche sacrificio, si poteva, e perché no, si può ancora ottenere un risultato di qualità che trova la sua espressione in un prodotto unico e genuino che mantiene inalterate le sue proprietà nutritive.

Così con il termine *miccola*, si continua ad indicare il piccolo frutto donato dalla terra e, distinguendola dalla comune lenticchia diffusa sull'Appennino, la si valorizza, tanto da renderla sempre gradita sulle tavole dove, condita e servita in un gustoso piatto di *sagne*, arriva ancora calda e fumante a deliziare i nostri palati.

Marinella Sammarone