

## PERCHÉ IN TOSCANA IL PANE È SENZA SALE?



Perché in Toscana il pane è senza sale? O meglio, perché in buona parte dell'Italia Centrale il pane è sciapo mentre nel resto della Penisola è salato? Quattro teorie cercano di spiegare il mistero, risalendo indietro nel tempo fino agli Etruschi. Perché in Toscana il pane è senza sale, o sciocco, o sciapo, ma mai insipido

**D**a noi in Toscana il pane è senza sale o sciapo o “sciocco” - termine toscano, probabilmente dal latino *exsuccus*, “privo di succo, di sugo” - d'altronde uno sciocco è una persona senza sale in zucca. Tutto torna. Ma perché in Toscana il pane è senza sale, quando in altre regioni come la Puglia, la Liguria, ad esempio, che hanno una solida tradizione di panificazione, il pane è rigorosamente salato?



## Perché in Toscana il pane è senza sale?

Una delle teorie più accreditate che spiegano il perché in Toscana il pane è senza sale risale addirittura al XII secolo, durante le guerre tra la repubblica marinara di Pisa e Firenze, quando la prima interruppe il commercio del sale, che sbarcava nel suo porto in gran quantità, con l'entroterra. Data la scarsa disponibilità, i contadini e le famiglie fiorentine sarebbero state costrette a farne a meno. Sergio Rossi, storico dell'alimentazione, sostiene invece che più che una costrizione si sarebbe trattato d'una vera e propria scelta da parte dei fiorentini e del contado di sottrarsi all'elevato costo delle tasse imposte dai pisani sul sale.

L'orgogliosa Firenze non si sarebbe mai piegata a un simile ricatto. La città che qualche secolo dopo, il 17 febbraio 1530, assediata dalle truppe imperiali di Carlo V, avrebbe organizzato una partita a palla (l'attuale calcio in costume) in piazza Santa Croce, per dimostrare la propria noncuranza nei confronti del potente aggressore, si sarebbe quindi sdegnata di acquistare il sale dal porto di Pisa, e per questo il pane sarebbe divenuto sciocco.



Leggi anche: [Perché Pisa, una delle 4 Repubbliche marinare, non ha il mare?](#)





## Lo pane altrui

*Tu proverai sì come sa di sale  
lo pane altrui, e come è duro calle  
lo scendere e 'l salir per l'altrui scale*

Così viene ammonito il divin poeta dal Cacciaguida, bisavolo di Dante, nel Canto XVII del Paradiso (58-60). Ossia: tu proverai quanto è amaro il pane concesso dagli altri, e quanto è faticoso e doloroso salire e scendere per le scale delle abitazioni altrui.

In realtà è una profezia, una chiara allegoria del duro esilio che attende l'Alighieri, ma ci dice anche due cose: la prima è che al tempo di Dante il pane fiorentino era già "sciocco", la seconda è che probabilmente da queste parti il pane veniva preferito così tanto da rendere sgradito quello salato nel modo in cui veniva preparato in altre parti d'Italia.

È però anche da tenere in considerazione come la derivazione del valore morale dell'aggettivo "sciocco" da quello concreto "senza sale" si rifletta nel modo di dire "non avere sale in zucca". Il riferimento metaforico all'assenza di sale, come connotato dispregiativo di una persona, potrebbe fare intendere invece quanto, almeno inizialmente, il pane senza sale non fosse visto di buon occhio, e che solo per una causa di forza maggiore si fosse costretti a mangiarlo insipido.



## A Firenze tasse salate!

Tuttavia la teoria della guerra dei dazi tra Pisa e Firenze non spiega perché in Toscana il pane è senza sale, visto che la questione non riguarda solo il capoluogo e la regione, ma anche parte dell'Italia Centrale. Esiste anche un'altra teoria, accreditata come la prima, per cui alcuni sostengono che Pisa non c'entri niente e che l'usanza di panificare senza sale derivi invece dal fatto che il sale a Firenze costasse tanto e che quindi si fosse costretti a fare di necessità virtù. Il sistema di tassazione della Firenze medioevale si basava infatti su una serie di "gabelle", cioè di tasse indirette, che si pagavano in corrispondenza di una certa attività svolta.

Lo Stato fiorentino si sostentava in buona parte attraverso una sorta d'imposta doganale, la gabella "alle porte" - per dare un'idea, il famoso fiorino che Troisi e Benigni, alias Mario e Saverio, sono costretti a pagare al gabelliere, appunto, in *Non ci resta che piangere* - ma soprattutto, attraverso la salata tassa sul sale, mi si passi il calembour, che potrebbe essere stata la ragione del pane "sciocco".



## Sapori forti, pane sciapo

Ma anche questa teoria rimane circoscritta alla sola città di Firenze. Ecco che allora ne spunta una terza la quale sostiene che l'assenza di sale sia dovuta semplicemente a una necessaria compensazione dei gusti forti della cucina toscana: pensiamo a carni, zuppe, ribollita, salumi, trippa, fino a quel salatissimo prosciutto toscano conosciuto fin dall'epoca dei Medici.

Però è pur vero che nel Medioevo formaggi e salumi erano lussi improponibili per la maggioranza delle persone, soprattutto se si considerano le fasce sociali meno abbienti per le quali il pane era un elemento costitutivo ed essenziale dell'alimentazione. Per quale ragione allora avrebbero dovuto rinunciare al sale? E poi Lucca, Pisa, Massa e Carrara il pane ce l'avevano salato, eccome, e allora l'origine fiscale di tutto l'inghippo parrebbe riprendere vigore.



Leggi anche: [Prosciutto toscano DOP: dai Medici ai nostri giorni, una tradizione di qualità](#)





## Il pane senza sale si trova in tutta l'Italia Centrale

Ciononostante, il pane senza sale non è solo prerogativa della Toscana ma anche dell'Umbria, delle Marche, dell'Abruzzo, dell'Alto Lazio, la cui cucina è notoriamente rappresentata da sapori forti - basti pensare alla norcineria umbro-marchigiana, in cui, tra l'altro, si usa molto il sale, ma anche il pepe, l'aglio e il peperoncino - e questo ravvalorerebbe la tesi della compensazione dei sapori forti.

Eppure la storia del "pane sciapo" in Umbria pare si debba all'anno 1540 quando, in tutto lo Stato Pontificio, il papa impose una pesante tassa sul sale. Perugia insorse, e così si generò la Guerra del Sale. La città umbra, alla fine, venne sconfitta, ma da allora in tutta l'Umbria il pane si mangia senza sale. Però questa tesi è messa in dubbio da gran parte degli storici: il pane senza sale, infatti, è diffuso nell'intera regione, non solo nel perugino che costituiva un territorio (e perfino un dialetto) a sé stante rispetto a Spoleto, Todi, Terni e Foligno. E che dire poi delle Marche e del Viterbese, altra area di forte diffusione del pane senza sale?

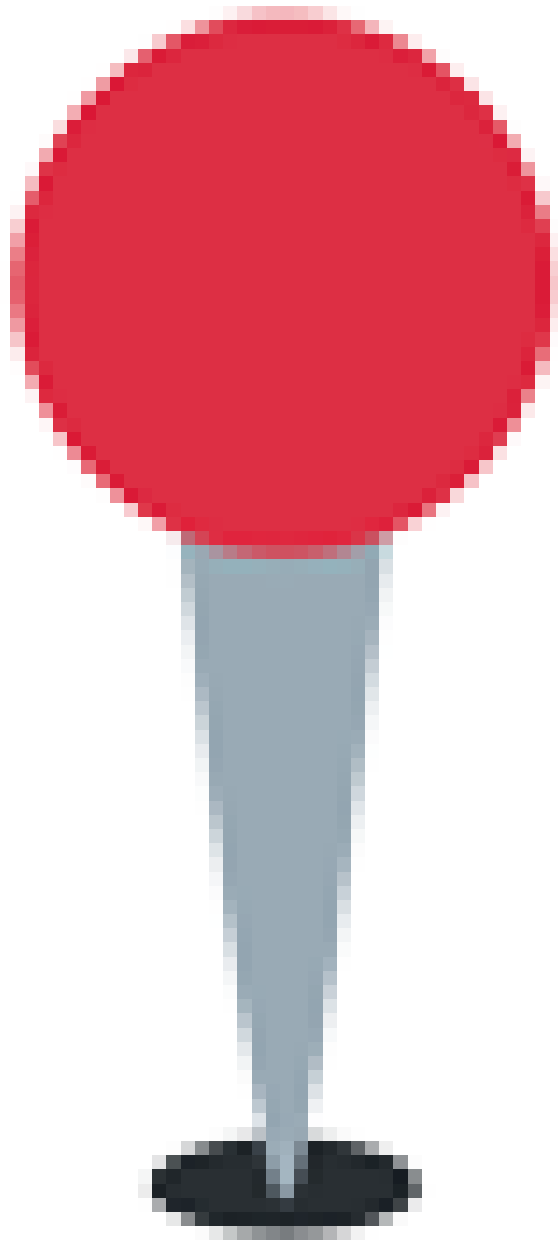




### E se fossero stati gli Etruschi?

Beato chi ci capisce qualcosa sul perché in Toscana il pane è senza sale. Tra tesi, contro-tesi, affermazioni e perentorie smentite, forse c'è una teoria che potrebbe mettere tutti d'accordo, sebbene anche questa rimanga a livello d'ipotesi: i responsabili di tutto sarebbero gli Etruschi, che abitavano all'incirca il territorio del pane senza sale. Saranno stati loro a togliere nottetempo, o forse sarebbe meglio dire: nella notte dei tempi, il sale dal pane?

Chi lo sa, fatto sta che nella maggioranza dell'Italia centrale il pane si mangia "sciocco", il che non significa essere sciocchi, anzi, il pane toscano piace tantissimo, anche se meglio integrale, e meglio ancora quello che viene fatto coi grani antichi. Per la vostra salute evitate le farine troppo raffinate, è finito il tempo degli allocchi ed è iniziato quello del consumatore consapevole. Meditate, gente, meditate.



PER APPROFONDIRE:





Consorzio del Pane toscano DOP, il consorzio più buono che c'è





Cosa significa “tocco” in Toscana? Storie di campane, matti e cannoni





[Challah a km zero, il pane del Sabato](#)

La Toscana è tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



