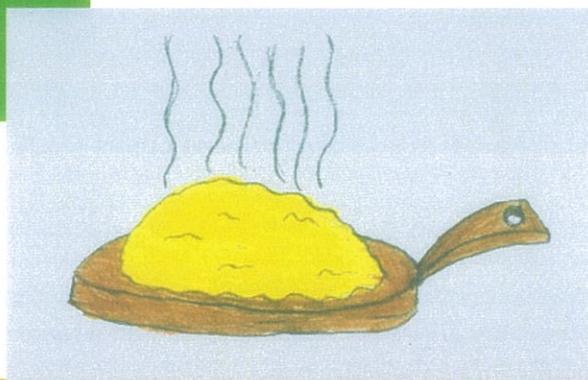


## "UNA VOLTA MANGIAVAMO COSI'.."

Progetto educativo  
Anno scolastico  
2015- 2016  
Classe V elementare  
Scuola Primaria  
Margherita Marzotto



Cari bambini,

immaginiamo che questa mattina la vostra giornata sia iniziata con una ricca colazione...

Cosa avete mangiato di buono? Forse una tazza di latte e cacao, accompagnata dai biscotti o da una brioches, oppure pane con la marmellata o la nutella.

Quando noi eravamo piccoli, sapete qual era uno dei cibi più diffusi per la colazione?

Una fetta di polenta abbrustolita e una tazza di latte. Se erano rimasti del sugo o gli avanzi della cena del giorno precedente, li mangiavamo volentieri, magari intingendo anche la polenta!

Ecco come lo scrittore Roberto Piumini descrive questo piatto tipico della cucina veneta...

*Montagna gialla*

*gran vulcano di grano,*

*gran forma molle*

*cotta piano,*

*lago che fuma*

*con piste d'assaggio*

*mucchio che profuma*

*con fili di formaggio,*

*bell'isola rovente*

*con porti per forchette,*

*compatto orizzonte fatto a fette,*

*collina calda pronta a chi l'addenta*

*e scossa trema e pure resta salda:*

*signori, la polenta.*

La polenta è un piatto di origini antiche a base di farina di mais, un cereale che è stato importato dall'America nel XV secolo, in seguito alla scoperta fatta nel 1492 da Cristoforo Colombo. Il nome mais deriva infatti dal "mahiz" diffuso tra gli antichi indigeni d'America.

E' un piatto diffuso soprattutto nell'Italia Settentrionale, in Veneto, Friuli Venezia Giulia, Trentino Alto Adige, Lombardia, Piemonte e Valle d'Aosta, ma si può trovarla anche in alcune zone della Toscana, dell'Umbria, del Lazio e dell'Abruzzo.

Quando noi eravamo piccoli la polenta veniva preparata versando a pioggia nell'acqua bollente e salata la farina di mais, in un paiolo di rame o di ghisa che si trovava appeso sopra il "fogher", o focolare domestico.

Le donne di casa la mescolavano continuamente, per almeno un'ora, con un bastone di legno detto "cannella". Si capiva che la polenta era cotta quando la cannella stava su dritta dentro il paiolo!

Una volta che era pronta, veniva versata su un tagliere di legno di forma rotonda e, a seconda della sua consistenza, veniva servita con un cucchiaino oppure tagliata a fette con un filo di cotone.

Quanto ci piacevano le croste di polenta che rimanevano attaccate sul fondo del paiolo...

Erano le antenate di quelle che adesso si comprano nei sacchetti al supermercato e andavano sempre a ruba tra noi bambini!

Prima dell'arrivo in Italia del mais, la polenta veniva prodotta anche con altri cereali come l'orzo, il farro, la segale, il miglio, il grano saraceno.

Adesso i tempi sono cambiati e al supermercato si possono trovare farine di granoturco precotte, che permettono di cucinare la polenta in pochi minuti... anche se dubitiamo che il sapore sarà proprio identico a quella fatta dalle nostre nonne!

Con la farina di mais le nostre nonne preparavano anche la zuppa zuf, un piatto di origine friulana che in Veneto prende il nome di pastarei o pestarei.

Lo zuf è un piatto poverissimo di tradizione contadina; semplicissimo da preparare, si tratta di una zuppa morbida di polenta che si serve con un goccio di latte freddo.

A seconda delle zone in cui veniva preparato era arricchito con la zucca, con il riso, o addirittura con i fagioli e con le prugne.

Molti di noi lo mangiavano la mattina come colazione, essendo un piatto nutriente, però anche nelle sere d'inverno mangiarlo davanti al focolare era davvero un piacere per noi bambini!

Il pane, invece, per molti era considerato un lusso che ci si poteva concedere solo il sabato e la domenica, o in altre ricorrenze particolari.

Di solito veniva fatto in casa, la mamma lo impastava circa ogni quindici giorni, utilizzando lo strutto, derivato dal grasso del maiale, e poi lo cucinava nel forno che molte famiglie avevano nel cortile di casa.

Molti di noi ricordano il panbiscotto, che era un pane che rimaneva in forno anche 24 ore a 100 gradi, con un procedimento che lo rendeva secco e croccante, ma allo stesso tempo friabile.

Poteva essere consumato anche fino a quattro mesi dopo la sua produzione.

Che buono che era la mattina inzuppato nel latte! Noi bambini avevamo bisogno di iniziare la giornata con un'abbondante colazione, anche perché spesso le nostre scuole non erano vicino a casa e per andarci dovevamo percorrere anche qualche chilometro di strada di sassi.

Qualcuno di noi beveva anche il caffelatte, anche se il caffè era una bevanda che non tutti avevano in casa perché considerato non essenziale.

I più fortunati lo acquistavano in chicchi sciolti, che venivano arrostiti con un apposito strumento detto tostacaffè, per poi essere tritati con il macinino.

Spesso si faceva il caffè con l'orzo o con il malto perché erano meno cari.

Il caffè d'orzo solitamente veniva preparato secondo la seguente procedura: si faceva bollire il caffè, si aspettava che si depositasse sul fondo, poi lo si beveva con del latte e, se possibile, con dello zucchero, che però ai tempi dei nostri nonni era poco diffuso.

Non era abitudine di tutti fare uno spuntino nel corso della mattinata; chi lo faceva mangiava solitamente un frutto oppure una fetta di polenta abbrustolita cosparsa di zucchero..un vero *golosesso* per il palato!

Nelle nostre zone di campagna, quasi tutte le famiglie avevano l'orto, che produceva verdure in grande quantità per sfamare le famiglie numerose di una volta, spesso composte anche da 25-30 persone.

In particolare non mancavano mai i fagioli e le patate, cibi ricchi di proteine e per di più economici! Tutti voi bambini avrete mangiato almeno una volta un piatto di pasta e fagioli preparato dalle vostre nonne...Questo è un piatto che ha origini antiche e che è diffuso in tutta Italia, dalle Alpi al mare Mediterraneo.

Certo, i tipi di fagioli usati possono essere diversi, come pure i tipi di pasta e i condimenti utilizzati, però un piatto di pasta e fagioli lo troverete ovunque!

Soprattutto nei periodi meno prosperi, era una pietanza che veniva preparata ogni giorno: un piatto caldo, ricco di carboidrati e proteine e quindi in grado di saziare tutta la famiglia.

Se la pasta ha origini antichissime, il fagiolo, come il mais ed anche il pomodoro, è giunto in Italia intorno al 1530, dopo la scoperta dell'America.

I fagioli sono molto nutrienti e, ricchi di vitamine e contengono inoltre sali minerali e oligominerali, come potassio, ferro, calcio, zinco e fosforo.

L'importanza dei fagioli nella cucina italiana ed europea è stata addirittura sottolineata dall'illustre letterato Umberto Eco, che in un celebre articolo scrive: "Se siamo ancora qui, questo è dovuto ai fagioli. Senza i fagioli, la popolazione europea non sarebbe raddoppiata in pochi secoli".

Essendo un cibo così sostanzioso, i fagioli costituivano un'ottima alternativa alla carne che ai tempi dei vostri nonni e bisnonni non era certo molto diffusa.

La carne era infatti un alimento prezioso perché costava molto e quindi si mangiava raramente, soprattutto quella rossa. I più fortunati erano coloro che vivevano nelle famiglie contadine e avevano a disposizione animali da cortile quali galline, polli, conigli, oche, tacchini.

Chi possedeva anche i maiali produceva in casa salami, pancetta, lardo, prosciutti, che poi conservava e mangiava nel corso di tutto l'anno.

Di rado si consumava anche il pesce; si comprava il merluzzo perché costava poco o si andavano a pescare le sardine, se si avevano il tempo e la possibilità.

A volte tra amici si faceva uno scambio: chi aveva il maiale regalava all'amico dei salami in cambio di una cena di orate o sardine!

Se gli uomini andavano a pescare, le signore, nelle giornate primaverili, avevano invece l'abitudine di andare per i campi a raccogliere le erbe spontanee che spuntavano soprattutto tra i mesi di aprile e giugno.

Forse anche voi bambini avrete mangiato il risotto con le ortiche o la frittata con i bruscandoli...

Erano cibi fatti con ingredienti semplici ma ricchi di gusto e di sostanze nutritive.

Il tarassaco, ad esempio, è una pianticella che ha circa centocinquanta nomi come cicoria, radicella, dente di leone, soffione, ecc., e veniva raccolto dalle nostre nonne per fare prelibati risotti, frittate e insalate cotte o crude.

Il tarassaco ha un alto contenuto di calcio ed è famoso per le sue proprietà antinfiammatorie, purificanti, e disintossicanti: un vero toccasana per il fegato.

Naturalmente è importante saper riconoscere bene le erbe spontanee perché alcune di esse possono anche essere velenose, quindi è bene affidarsi a delle mani esperte!

Un altro piatto che in casa si cucinava spesso erano i "risi e bisi", ossia il risotto preparato con i piselli. La fama di questa pietanza è legata all'uso augurale che il Doge della Serenissima ne faceva per la festa della Repubblica di Venezia, nel giorno di San Marco.

Il riso è infatti il cereale simbolo della prosperità (per questo lo si lancia agli sposi) e abbinandolo con i piselli, si confezionava il piatto che veniva offerto a tutti i membri del governo veneziano.

Il riso è stato sempre un ingrediente molto usato nella cucina veneta; tuttora viene preparato in moltissimi modi: con il pesce, con i funghi, con la zucca, con le verze, con il radicchio e le altre verdure di stagione.

Il radicchio era una di quelle verdure che non mancava mai nelle case delle famiglie contadine; spesso la cena era costituita proprio da un piatto di radicchio condito con i fagioli avanzati del pranzo, oppure del radicchio cotto in pentola accompagnato dall'immane polenta.

In alternativa, soprattutto la sera, la polenta veniva consumata con del formaggio fatto in casa o della ricotta, anzi della "puina", come la chiamavano in dialetto.

Nelle grandi famiglie contadine delle nostre zone, che erano formate anche da 30-40 persone, molti possedevano anche le mucche, il cui latte veniva quotidianamente trasportato in secchi di latta, appesi alla bicicletta, alla latteria sociale del paese.

Qui il casaro, aiutato dalle donne di queste famiglie, trasformava il latte in formaggio.

Il contadino che portava il proprio latte aveva diritto di ricevere periodicamente del formaggio, che a sua volta vendeva o teneva per la sua famiglia.

Molte donne facevano in casa il burro. Versavano il latte in un contenitore e lo lasciavano riposare tutta la notte; il mattino successivo toglievano dalla superficie del latte la panna che nel frattempo si era formata e la mettevano dentro una bottiglia di vetro, o un fiasco, che poi iniziavano ad agitare forte per farla addensare.

Prima che si solidificasse, la facevano scivolare fuori dalla bottiglia e continuavano a lavorarla con un mestolo, lasciando poi che si indurisse ed il burro era fatto.. e che burro!

Il massimo era quando lo si metteva sopra la polenta appena fatta, facendolo sciogliere, magari assieme a del formaggio grana... al solo pensiero ci viene ancora l'acquolina in bocca!

Anche la pasta veniva fatta in casa, alle nostre nonne bastava un po' di farina, sale, acqua e preparavano in un attimo le tagliatelle per tutta la famiglia.

Anche quando c'era un matrimonio in famiglia, di solito il pranzo veniva preparato tutto in casa.

Non vi aspettate capesante gratinate o risotto di pesce, il menù tradizionale di nozze era costituito da una minestrina in brodo con pastina o con i tortellini e come secondo un lessò di gallina e di tacchino, a volte anche manzo, accompagnati da giardiniera e patate lesse.

Veniva poi servito un arrosto accompagnati dai contorni di stagione come gli spinaci al burro, insalata con ravanelli, radicchio con le "frisse" di maiale o patate al forno.

La torta di nozze non mancava mai e per i più fortunati era quella a piani fatta con il pan di spagna e la panna, con i tradizionali sposini in cima!

Le feste avevano un grande valore, per questo l'intera famiglia si riuniva attorno alla tavola per mangiare e festeggiare insieme.

Erano i momenti in cui si poteva mangiare qualcosa di diverso dal solito, chiacchierando insieme e magari bevendo un bicchiere di vino.

I ragazzi potevano assaggiarne un goccio allungato con l'acqua, con il permesso dei genitori...

L'acqua si prendeva dai pozzi e poteva essere gassata con l'aggiunta di una polverina; non c'erano la coca cola e l'aranciata però esistevano una bevanda simile alla gazzosa e la spuma.

Se chiedete ai vostri nonni vedrete che se le ricordano ancora!

Concludendo, cari bambini, l'alimentazione dei nonni era molto diversa da quella di oggi.

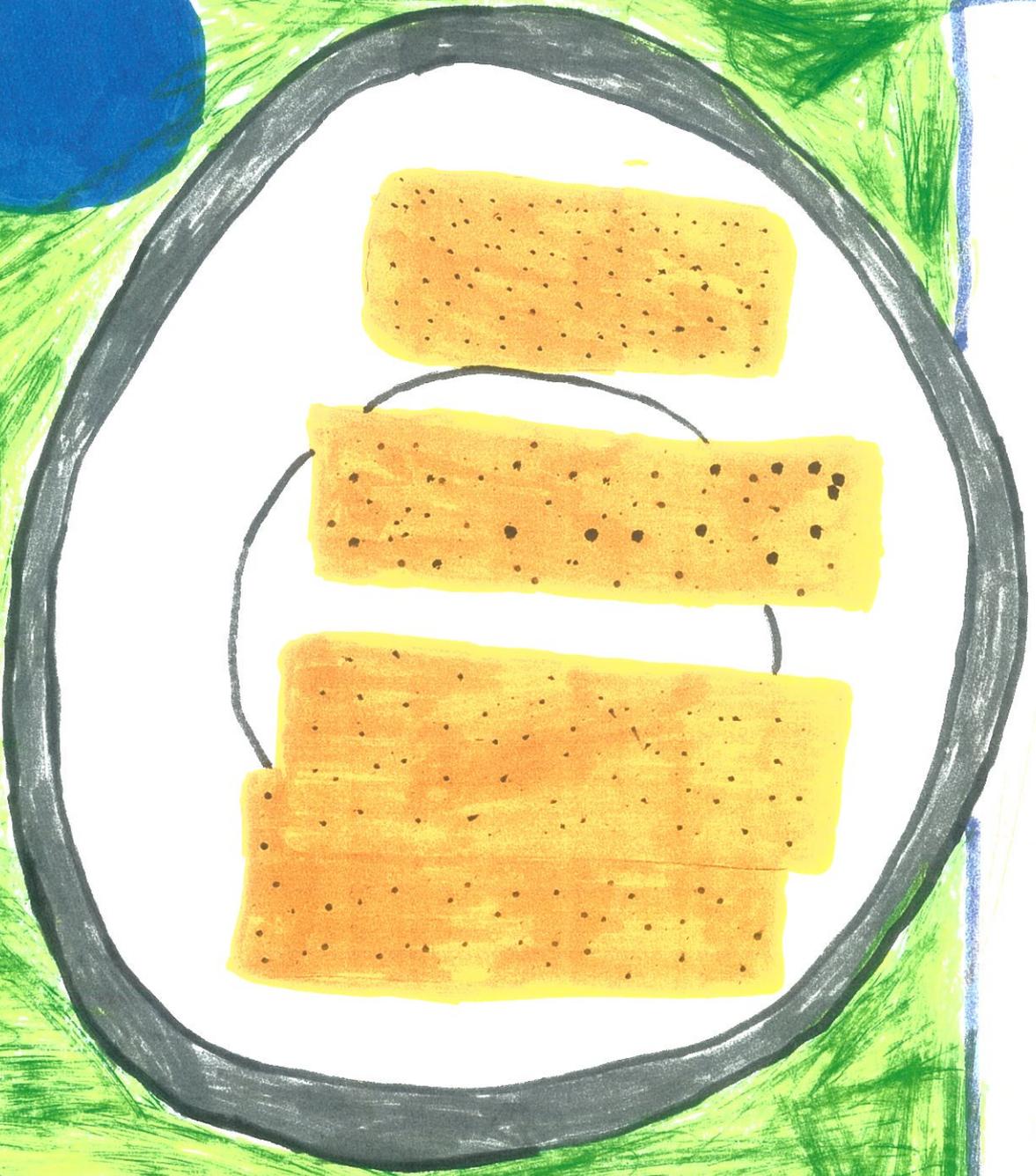
C'era sicuramente meno varietà di cibo, soprattutto nelle zone di campagna ed alcuni alimenti che oggi sono di uso comune, allora non esistevano, pensiamo ad esempio alla pizza che si è iniziata a diffondere nelle nostre zone a partire dagli anni '60.

I piatti avevano però un sapore genuino e testimoniavano, con i loro profumi e sapori, il lungo tempo dedicato dalle donne alla cottura dei piatti.

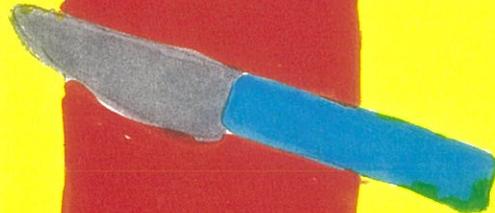
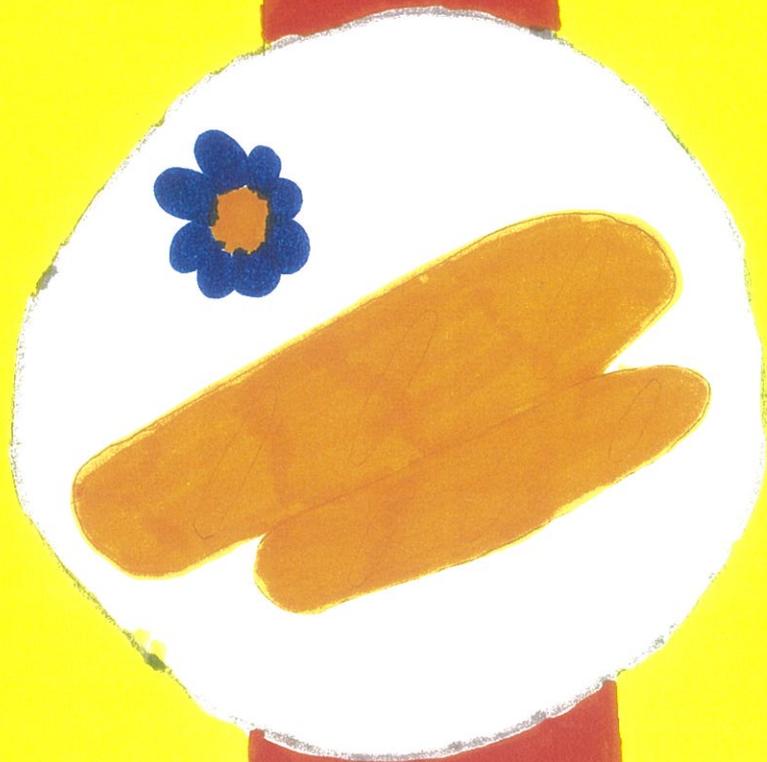
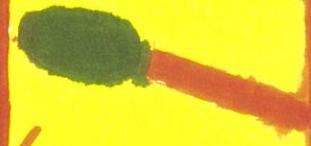
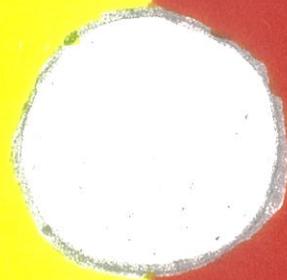
Adesso i tempi sono cambiati e con essi alcuni piatti del nostro passato, il nostro augurio è però che voi possiate sempre apprezzare il cibo che mangiate e godiate dei momenti in cui lo si può

consumare tutti insieme in famiglia o con gli amici perché, come dice il proverbio, A TAVOLA  
NON SI INVECCHIA!!

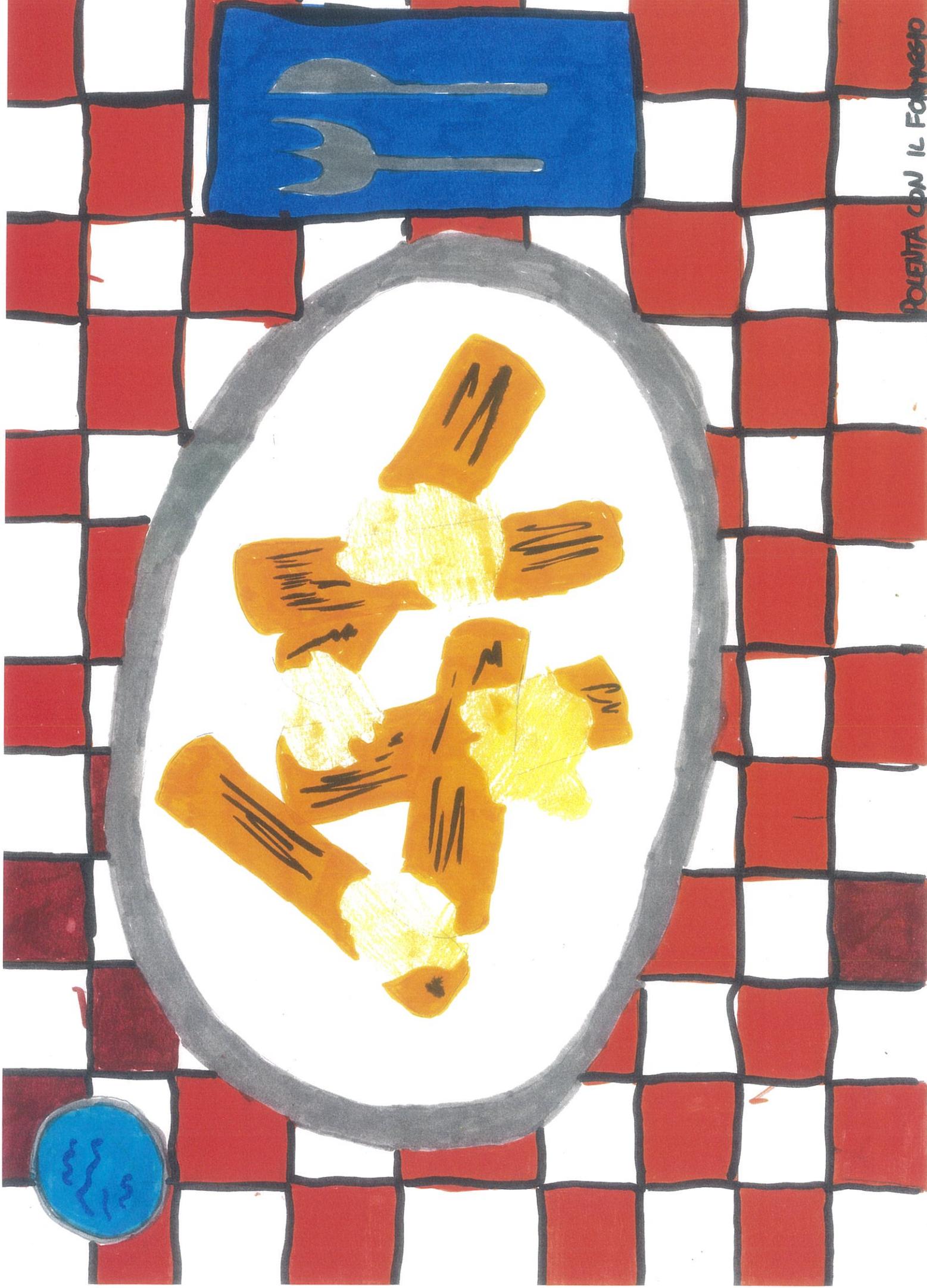
# POLENTA e ZUCCHERO



PANE, BURRO E ZUCCHERO



PANE, BURRO E ZUCCHERO





RISI E BISI E LA CUCINA DI UNA VOCE



CARNE E PATATE



mele

uvette

zucchero di  
canna

zucchero

latte

LATTE

vanillina

pinoli

burro

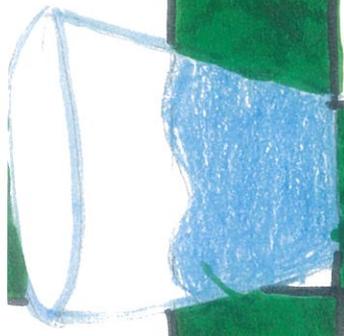
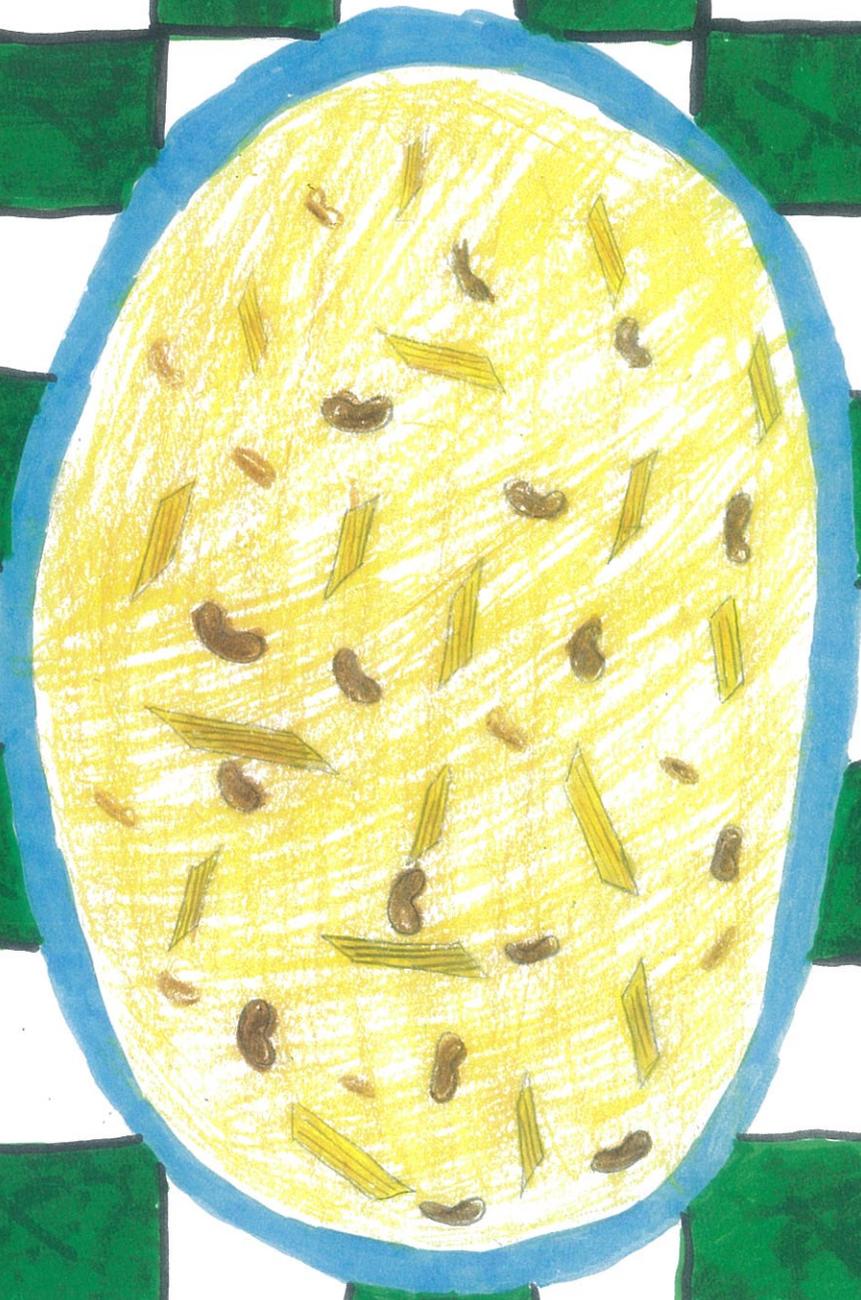
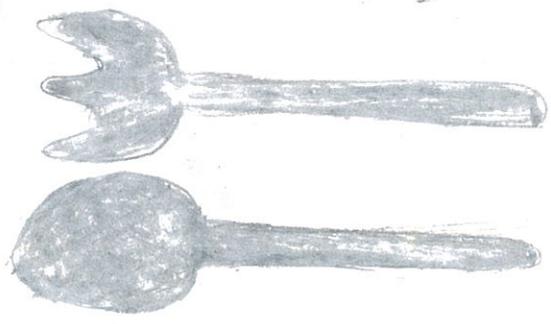
il marm. già streggiato

bu. cro

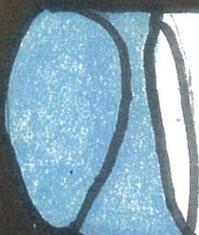
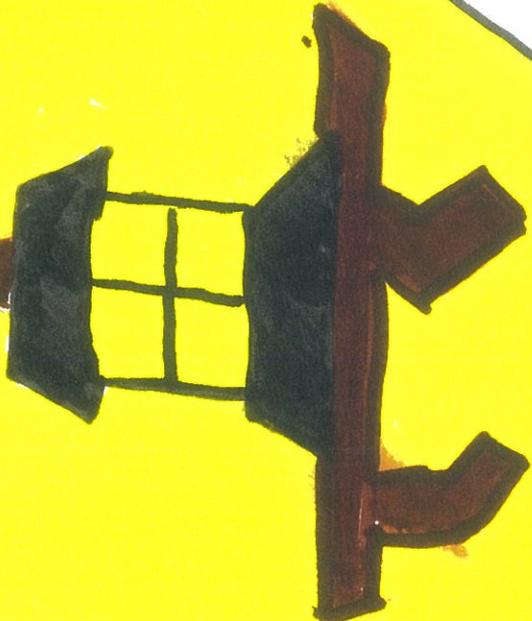
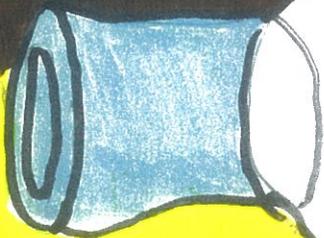
pane raffermato

TORTA DI MELE CON PANE RAFFERMO

PASTA  
E  
FAGIOLI



LATTE



LATTICINI

RADICCHIO  
E  
FAGIOLI

