

Progetto dall'ALPE... al PARINI



LA CUCINA DEL MONTANARO

La storia della Valtellina

La Valtellina, (Vallis Tellina), il cui nome deriva da quello di Teglio, (in latino Tellius), un antico borgo situato nella parte centrale della vallata, è al centro di complesse vicende storiche: a partire dalla conquista dei Romani, avvenuta solo alla fine del I secolo a.C., poi, nei secoli, successero Goti e Ostrogoti, ma fu con la conquista operata da Carlo Magno che in Valtellina si diffusero influenze franche, in seguito entrò a far parte del Ducato di Milano(1335), passò agli Sforza e, successivamente, alla Francia; nel 1512 fu occupata dalle truppe delle Tre Leghe. Propagatosi il protestantesimo buona parte della Valtellina seguì la nuova fede; ma i contrasti con i cattolici furono durissimi e sfociarono nel 1612 nel cosiddetto Sacro Macello. La Valtellina fu dilaniata da varie conquiste fino all'epoca napoleonica in cui entrò a far parte della repubblica Cisalpina. Caduto Napoleone, passò all'Austria; nel 1859 si ribellò agli Austriaci, resistendo fino all'arrivo del battaglione Montanara e di Garibaldi che costrinsero gli Austriaci a ritirarsi verso lo Stelvio, e la Valtellina seguì le sorti della Lombardia.





La cucina valtellinese



La cucina Valtellinese ha risentito dell'influenza delle complesse vicende storiche e quindi di quelle che derivano dal Cantone dei Grigioni, a quelle francesi, a quelle austriache; è una cucina povera che si basa su cibi elaborati con farine di frumento, grano saraceno, segale, mais, derivanti dalle coltivazioni praticate nei terrazzi fluvio-glaciali, usa frutti del bosco come: i funghi, i mirtilli e le fragole e di castagne che sono consumate sia secche, sia macinate.

Nei secoli le carni sia bovine sia di selvaggina, così come i pesci di torrente, comparivano solo sulle poche tavole dei nobili e dei religiosi, cotte direttamente sul fuoco per tutto il Medioevo e poi sugli spiedi, aromatizzati da bacche di ginepro, alloro e rosmarino.

I piatti che caratterizzano maggiormente la cucina della Valtellina sono spesso piatti unici: la polenta taragna, oncia, con patate, con castagne, con latte, i pizzoccheri, gli sciatt, i taroz e i vari tipi di minestre.



I prodotti tipici dell'inverno



- Grano
- Orzo
- Coste
- Patate
- Zucca
- Fagioli
- Verza



I prodotti tipici dell'autunno

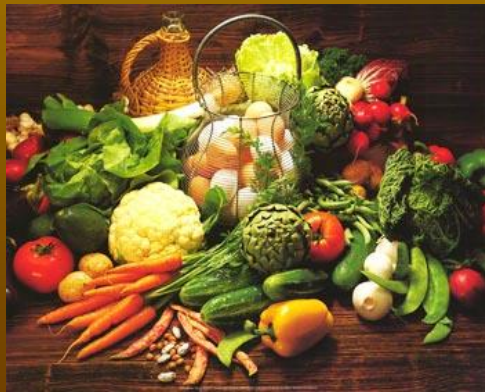
- Castagne
- Noci
- Rapa
- Carote
- Funghi



I prodotti tipici della primavera



- Cicoria
- Erbe selv.
- Cipolla
- Fagioli
- Crescione
- Fagiolini
- Verdure dell'orto



I prodotti tipici dell'estate

- Grano
- Orzo
- Ortica
- Erbe selvatiche
- Cicoria
- Miglio
- Insalata di campo
- Frutti di bosco



I piatti tipici per ogni stagione



Primi piatti e minestre



INVERNO: Pizzoccheri, Paste con funghi secchi; Paste con ragù di selvaggina ; Minestra di latte; Minestre di verdure invernali: coste, verze, zucca patate.....

PRIMAVERA: Minestra di erbe selvatiche; Panigada
Minestra di verdure dell'orto
Minestra di latte

ESTATE: Minestra di ortiche;
La zuppa di grano saraceno in brodo di cipolle

AUTUNNO: Minestra di castagne, di latte e di verdure dell'orto

I pizzoccheri o pinzocheri

I pinzocheri (o pizzoccheri) sono un formato di pasta riconosciuto come prodotto agroalimentare della Valtellina , in particolare di Teglio, (SO).

I pizzoccheri si originano in due specialità:

- [I pizzoccheri della Valtellina](#)
- [I pizzoccheri di Chiavenna](#)

L'ORIGINE DEL NOME

Il nome "pinzocheri" sembra derivare dalla radice "pit" o "piz" col significato di pezzetto o ancora dalla parola pinzare col significato di schiacciare, in riferimento alla forma allungata e sottile della pasta.

Secondo il Sertoli Salis il termine pizzoccheri, che è l' equivalente di pinzocheri, indicherebbe "persone bacchettone", di poco conto.

- [LA STORIA DEI PIZZOCCHERI](#)



I pizzoccheri della Valtellina

La caratteristica dei pizzoccheri è data dall'utilizzo di farina nera di grano saraceno e di farina bianca. La pasta ricavata, di colore scuro, viene lavorata fino ad ottenere delle tagliatelle che poi sono cotte con verze e patate e, infine, condite generosamente con burro d'alpe e formaggio locale. Secondo la ricetta originale sono servite con una spruzzata di pepe.



Per chi viene in Valtellina è d'obbligo una tappa nei ristoranti, nelle osterie e nelle trattorie dove i pizzoccheri sono ancora preparati a mano, così come vuole la tradizione.

A vigilare sull'originalità della ricetta e a promuovere studi e approfondimenti su questo piatto e sul grano saraceno è l'Accademia del Pizzocchero

I pizzoccheri della Val Chiavenna

Forse non tutti sanno che in Valchiavenna si mangiano dei pizzoccheri bianchi molto diversi dai tradizionali pizzocchieri valtellinesi. Si tratta di gnocchetti che tradizionalmente erano a base di sola farina bianca (400 gr. per 4 persone) e latte. Oggi per renderli più morbidi si preferisce aggiungervi un panino raffermo ammollato nel latte o una patata lessa. Con questi ingredienti, più sale e pepe si forma un impasto morbido a forma di salsiccia larga un dito, lo si mette su un tagliere e si tagliano dei piccoli gnocchi lunghi 2 centimetri.

Li si fa cuocere in abbondante acqua salata, magari aggiungendovi una patata, e li si scola quando vengono a galla come gli gnocchi. Il condimento è quello tradizionale dei pizzoccheri valtellinesi, vale a dire aglio e salvia soffritti nel burro (50 gr.) e formaggio di latteria morbido, che a Chiavenna si chiama magnocca, una specie di scimud (50-100 gr. a seconda dei gusti).



La storia dei pizzoccheri

- Questa storia inizia molto lontano nel tempo: già nel 1616 uno storico dei Grigioni, cantone che confina con la **Valtellina**, affermava che in quella valle si coltiva l'heyden, nome tedesco antico del grano saraceno.
Pare che questo arbusto provenga dalle regioni siberiane meridionali e che abbia raggiunto nel tardo medioevo l'Europa. Proprio in Valtellina questo cereale ha trovato una patria d'adozione, dato che il territorio e il clima sono favorevoli alla coltivazione dello stesso.
I luoghi di provenienza del grano saraceno erano abitati da popoli di religione mussulmana, pertanto era naturale che quel grano esotico, giunto dall'oriente fosse chiamato, sempre in tedesco antico **Heidencorn**, il grano dei pagani , quindi dei Saraceni.
- Nel 1584, **Ortensio Landi** nel suo catalogo delle cose che si mangiano, nomina una certa **Meluzza comasca** (probabilmente una cuoca) ed ad essa attribuisce l'invenzione delle lasagne e dei pinzocheri, dunque si sa per certo che il grano saraceno veniva usato nella cucina già dal secolo XIV, assieme agli altri cereali: miglio, orzo, panico ecc.

La Meluzza diede a questo cereale più gusto aggiungendovi cacio, burro, verdure. Oltre ai pizzoccheri ecco la polenta taragna fatta anch'essa con il grano saraceno, senz'altro ancor prima dei pizzoccheri..

I pizzoccheri :la ricetta originale

Ricetta Originale del Pizzocchero di Teglio®

**400 g di farina di [grano saraceno](#)
100 g di farina bianca
200 g di burro
250 g di formaggio Valtellina Casera dop (den.ne di origine protetta)
150 g di formaggio in grana da grattugia
200 g di verze
250 g di patate
uno spicchio di aglio, pepe**

Preparazione

**Mescolare le due farine, impastarle con acqua e lavorare per circa 5 minuti.
Con il mattarello tirare la sfoglia fino ad uno spessore di 2-3 millimetri dalla quale si ricavano delle fasce di 7-8 centimetri.
Sovrapporre le fasce e tagliarle nel senso della larghezza, ottenendo delle tagliatelle larghe circa 5 millimetri.**



Cuocere le verdure in acqua salata, le verze a piccoli pezzi e le patate a tocchetti, unire i pizzoccheri dopo 5 minuti (le patate sono sempre presenti, mentre le verze possono essere sostituite, a secondo delle stagioni, con coste o fagiolini).

Dopo una decina di minuti raccogliere i pizzoccheri con la schiumarola e versarne una parte in una teglia ben calda, cospargere con formaggio di grana grattugiato e Valtellina Casera dop a scaglie, proseguire alternando pizzoccheri e formaggio.

Friggere il burro con l'aglio lasciandolo colorire per bene, prima di versarlo sui pizzoccheri.

Senza mescolare servire i pizzoccheri bollenti con una spruzzata di pepe.

Il grano saraceno

Il grano saraceno nome scientifico *Fagopyrum esculentum*, non è un cereale si distingue per l'elevato **valore biologico** delle sue proteine, che contengono gli otto amminoacidi essenziali in proporzione ottimale, mentre i cereali contengono poca lisina. Il grano saraceno è una buona fonte di fibre e di minerali, soprattutto manganese e magnesio. Ha un indice di sazietà abbastanza elevato, caratteristica comune a tutti i cereali in chicchi. È **privo di glutine**, quindi è adatto per i soggetti eliaci.

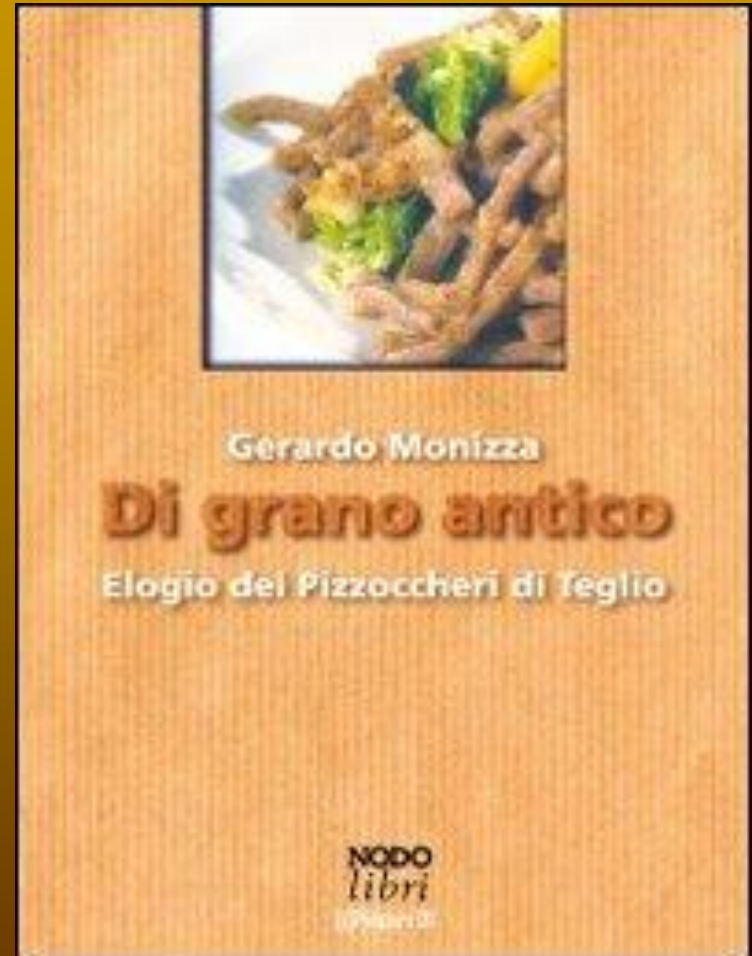
Varietà

A dispetto del nome, questo alimento non ha nulla a che vedere con il grano. Appartiene infatti alla famiglia delle poligonacee. Il grano saraceno è originario della **Cina**, dove è utilizzato per produrre pane, venne poi introdotto nell'Europa dell'est, dove viene utilizzato per preparare il porridge o per accompagnare secondi piatti, al posto del riso.



Un elogio ai pizzoccheri

L'autore del libro « DI GRANO ANTICO» Gerardo Monizza, ha scritto questo libro per dimostrarci che il pizzocchero è ciò che rappresenta la Valtellina. Ecco come Monizza ha voluto introdurre il suo libro: **«Parlare del pizzocchero è difficile. È sempre complicato descrivere i cibi genuini e scriverne è quasi impossibile perché la parola riduce la sensazione a pochi tratti, troppo essenziali. Tuttavia, volendone dar conto, si deve assolutamente passare attraverso la descrizione dell'incanto che gustandolo si prova. Il pizzocchero (che è sempre detto al plurale) è una tale e specifica unione di ingredienti semplici che trova, nell'equilibrio e nella fusione delle sostanze, la sua più alta affermazione.»**





Le minestre



Alcuni tipi di minestre presenti nell'ambiente montanaro della Valtellina sono:

- [Le castagne al latte](#)
- [La minestra di ortiche](#)
- [La zuppa grano saraceno in brodo di cipolle](#)
- [L'urqiàda o orzada](#)
- [La panigada](#)



Le castagne

La castagna e' il frutto della pianta del castagno. Più precisamente si parla di castagne se in ciascun riccio maturano due o tre frutti. Se, invece, la varietà di castagno porta a maturazione un solo esemplare per riccio allora il frutto, molto grosso e sferoidale, viene chiamato marrone.

Le castagne maturano in autunno. A seconda delle varietà più o meno precoci, diventano disponibili per il consumo fresco dall'inizio di settembre ai primi di novembre. Durante tutto l'anno, infine, si trovano essiccate ed in forma di farina.

La castagna viene fatta essiccare negli essiccatoi a fumo di legna. Le fasi consistono nel riporre le castagne sulla "grae" (struttura listellare di castagno o quercia con spazi tra i lestelli) ed accendervi sotto il fuoco di legna fino a completa essiccazione (20 30 giorni mediamente a seconda delle quantità). Dopo l'essiccazione il frutto deve essere privato del pericarpo e del mesocarpo: l'azione di separazione è meccanica.



Le castagne al latte

La ricetta delle [Castagne](#) al Latte dimostra come fosse molto sviluppato l'impiego della castagna nella cucina valtellinese. Unendo infatti due alimenti semplici e genuini quali il latte e le castagne si può ottenere questo piatto gustoso e nutriente.

Basta procedere in questo modo: in una pentola capiente mettete il latte, le castagne e lo zucchero. Portate lentamente ad ebollizione e lasciate cuocere per circa un'ora fino a che le castagne saranno cotte.

Un'alternativa può essere quella di farle cuocere lentamente in poca acqua; otterrete delle ottime castagne caramellate.



La minestra di ortiche

- La minestra di ortiche è sempre stata cucinata in montagna perché è benefica per tutti, in particolare per le persone che soffrono di dolori articolari dovuti all'eccesso di acidi urici e per depurare l'organismo da tutte le tossine che danneggiano il nostro organismo. Meglio se si tratta di ortiche fresche, raccolte in campagna, lontano da fonti inquinanti ed in primavera. Una cura autunnale è ottima per affrontare l'inverno
- **Preparazione**
Con le mani protette da un paio di guanti togliete alle ortiche tutte le foglie e i filamenti che aderiscono ai gambi.
Lavatele, sgocciolatele bene e tritatele grossolanamente.
In una pentola scaldate tre cucchiai d'olio e rosolatevi la pancetta e l'aglio tritati finemente.
Quando hanno preso colore aggiungete i pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzetti.
Cuocete per una decina di minuti, salate, aggiungete le ortiche, mescolate con cura e lasciatele insaporire.
Versate il brodo caldo e servire.



La zuppa di grano saraceno in brodo di cipolle

- Questa ricetta è molto semplice infatti, essendo cucinata in montagna, prevede l'utilizzo di prodotti coltivati negli ambienti montanari. La sua preparazione è costituita da pochi e semplici passi:

Sbucciate le cipolle, tenendole immerse in acqua fredda per evitare di lacrimare, tagliatele a fette e mettetele a soffriggere nel burro per 20 minuti, a fuoco lento, in modo che prendano colore ma non diventino scure, poi mettetele in una casseruola con l'acqua, una manciata di sale, un pizzico abbondante di pepe. Coprite il recipiente e portate a ebollizione; quindi moderate la fiamma al minimo e buttate nella casseruola il grano saraceno. Se la minestra fosse troppo densa aggiungete un mestolo di acqua bollente e salata. Fate cuocere a fiamma tenue, unendo eventualmente altra acqua calda e rimestando spesso per almeno mezz'ora. A cottura ultimata, servite la zuppa ben calda.



La urgiàda o orzàda

La urgiàda o dumèga o orzàda, è la minestra d'orzo che in passato preparavano i contadini benestanti, quelli che potevano permettersi di allevare e macellare il maiale e nella quale venivano cotti tutti gli scarti a riempire un grande pentolone che nel giorno stesso dell'abbattimento del maiale veniva offerta ad amici e vicini. La minestra che rimaneva veniva conservata in mastelli e consumata per venti e più giorni facendola ribollire giorno per giorno.

Oggi questo piatto nella versione originaria è caduto in disuso per le mutate condizioni economiche.

Come preparare la ricetta Minestra d' orzo della Valtellina oggi

In una pentola il cui fondo è stato spalmato di aglio, mettere, in acqua sufficiente per la minestra, il burro, le cotenne (o altre parti del maiale) già portate vicine alla cottura e tagliate a piccoli pezzi. salare e portare a bollore. insaporire ancora con aglio tritato e lasciare bollire piano per pochi minuti. quindi, versare a pioggia l'orzo (precedentemente ammollato in acqua per dodici ore) lasciandolo cuocere per quarantacinque minuti. servire cospargendo con formaggio grattugiato.

La Panigada

La panigada il cui nome deriva da panico, cioè miglio che veniva liberato del guscio da ragazzi che lo pestavano a piedi nudi o calzando scarpe con le soles ben lavate nella soffitta dove era stato sparso nel pavimento, una volta essiccato.

La panigada era una minestra di miglio cotto nell'acqua con l'aggiunta di castagne secche; a cottura ultimata il miglio cuoceva qualche altro minuto nel latte.

Ingredienti

400 gr. di miglio

•200 gr. di castagne essicate

•latte

•Come si prepara :

In una casseruola contenente abbondante acqua calda fate cuocere il miglio rimstando di tanto in tanto per evitare che si attacchi al fondo della pentola, aggiungete le castagne e fate cuocere per circa 2 ore fino a che l'acqua non sia completamente evaporata.

Aggiungete del latte fino a cottura ultimata; la minestra dovrà risultare né troppo asciutta né troppo brodosa.

Buon appetito !!!

Alessandro Mazza
Simone Colombo
Vittorio Zappa

Vanessa Ciresa
Marta Canali
Wu Ji

Classe I B afm