

LA CUCINA DEL MONTANARO

Secondi e contorni della gastronomia valtellinese

Realizzato da: Benedetti Angela, Brusadelli Gloria, Costadoni Mattia, Fascendini Erika, Mauri Leonardo, Morari Catalina, Tentori Fabio, Yaffa Ami, Balla Edi (classe IDafm)

Introduzione:

Nei secoli le carni sia bovine sia selvaggina così come i pesci di torrente comparivano soprattutto 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.

Ma la maggior parte della popolazione non accedeva a tanta sontuosità e si doveva accontentare di cibi elaborati con le farine di frumento, segale, mais, derivati dalle coltivazioni praticate nei terrazzi fluvio-glaciali, dei frutti del bosco come i funghi porcini e di altre varietà, di mirtilli e fragole.

La carne fresca non era quasi presente sulle tavole montanare perché, mancando la possibilità di conservarla, veniva trasformata tutta in insaccati. Si ammazzava il maiale nei mesi di dicembre e gennaio, ad esso spesso si univa carne bovina di un animale ormai a fine carriera (ricordiamo che le vacche allevate erano solo da latte e una volta diventate vecchie venivano macellate); dopo qualche giorno di frollatura della carne, si iniziava la lavorazione per produrre insaccati. Con le parti più pregiate si producevano slinzeghe, bresaole o comunque quegli insaccati di carne magra alla quale, oltre alle spezie e al sale non veniva aggiunto nulla, sono carni solo di vacca e cavallo, quindi con una produzione limitata; si procedeva poi alla lavorazione degli insaccati come salami, pancette, lardi (carne mista maiale e vacca o solo maiale con grasso in quantità diverse), per arrivare ai cotechini o simili che sono gli insaccati meno pregiati perché formati con le parti più povere della bestia (grasso, cartilagine, avanzi delle precedenti lavorazioni); il grasso più pregiato veniva usato anche come strutto in cucina, quello più scadente, la sungia, veniva utilizzata o come conservante sfruttando il suo potere di isolante termico e aereo creando una sorta di sottovuoto (barattoli pieni di sungia con dentro salami) o come lubrificante per gli attrezzi, o come medicamento per gli animali.

La selvaggina veniva solitamente consumata velocemente o solo in parte conservata come insaccati (salami di cervo...)

Gli ingredienti nelle varie stagioni



Inverno

- Verze
- Patate
- Selvaggina
- Strutto
- Uova
- Pollame e conigli
- Farine

Primavera

- Erbe selvatiche
- Selvaggina
- Strutto
- Uova
- Pollame e conigli
- Farine
- Insaccati
- Latte
- Formaggi
- Verdura di stagione

Estate

- Selvaggina
- Ricotta fresca
- Formaggi
- Insaccati
- Frutti spontanei
- Ortaggi
- Strutto
- Uova
- Pollame e conigli
- Farine
- Latte

Autunno

- Selvaggina
- Formaggi
- Latte
- Ortaggi
- Funghi
- Castagne
- Noci
- Strutto
- Uova
- Pollame e conigli
- Farine

Secondi e contorni nelle varie stagioni:

inverno : cassöla, insaccati, formaggi, selvaggina in salmì, brasati e stufati, chisciöi

primavera: selvaggina in salmì, brasati e stufati, formaggi, salami, bresaola, chisciöi

estate: selvaggina in salmì, brasati e stufati, mascherpa, formaggi, salame, bresaola, chisciöi

autunno: formaggi, selvaggina con castagne e funghi, brasati e stufati, chisciöi

Secondi



Contorni: polenta taragna, taroz, verdura di stagione

Cassöla

La cassöla è un piatto tradizionale lombardo invernale. Il nome deriva probabilmente dal cucchiaino con cui si mescola (*casseou*) o dalla pentola in cui si prepara (*casseruola*). Nasce all'inizio del XX secolo, ma le sue varianti più antiche sono di origine incerta e controversa. Il piatto deriva ed è legato alla ritualità del culto popolare di Sant'Antonio abate, festeggiato il 17 gennaio, data che segnava la fine del periodo delle macellazioni dei maiali. I tagli di carne utilizzati per la cassöla erano quelli più economici e avevano lo scopo di insaporire la verza, elemento invernale basilare della cucina contadina lombarda nei secoli scorsi. Ciò ha fatto presumere ad alcuni storici che il piatto sia nato da aggregazione successiva di ingredienti intorno al nucleo di verze e maiale.

Gli ingredienti principali della cassöla sono le verze, che la tradizione prevede vengano utilizzate solo dopo la prima gelata, e le parti meno nobili del maiale, come la cotenna, i piedini, la testa e le costine.

La verzata



Insaccati e lavorazione del maiale

L'arte di insaccare la carne è nata con l'esigenza di conservare il più a lungo possibile i prodotti.

Ogni zona ha poi le proprie particolarità.

PROCEDIMENTO:

- Il maiale veniva ingrassato bene con gli scarti della campagna d'autunno. Qualche giorno prima si preparava tutto l'occorrente, si filava la canapa grossa per legare salami e salsicce, si pestava il sale a mano e venivano predisposti gli arnesi.
- Il rituale iniziale era uccidere il maiale il cui sangue veniva raccolto in un recipiente e quando era coagulato lo si tagliava a quadri e si cuoceva in acqua bollente.
- Il maiale veniva rasato e si effettuava il lavaggio delle budella che servivano per insaccare le salsicce e i salami. Per rasare non si usavano coltelli per non tagliare la cotenna (*codega*); alla fontana si rovesciavano bene le budella e si facevano passare con cura fra due spatole di legno per staccare bene ogni residuo (anche di grasso); il lavoro continuava a casa dove le budella venivano lavate diverse volte con acqua calda aceto e sale.
- Per i salami veniva usata la carne migliore così come il lardo che non veniva tritato a macchina perché si schiacciava. La bontà dei salami era poi determinata dalla dose delle spezie e degli aromi. L'aglio veniva pestato e poi filtrato in una garza con poca acqua calda; si metteva anche dello zucchero per conservare il colore della carne. Infine il tutto veniva impastato con del buon vino rosso nella "*misa*" che era una grande vasca di legno. L'impasto doveva essere ben miscelato avere una giusta consistenza. Dopo si procedeva ad insaccare i salami stando ben attenti a far uscire bene l'aria quando si chiudeva il budello altrimenti il salume irrancidiva. I salami venivano "imbragati" cioè legati tutto intorno a rete con il filo di canapa.

Seguiva la preparazione delle salsicce o "*lügeneghi*" con la carne di seconda scelta tritata piu' finemente di quella dei salami. Per i cotechini o "*cudeghin*" si usavano le cotenne (codeghe) del maiale e la carne che non era andata bene per salami e salsicce. Chi intendeva fare la "*murtadela de fidech*" teneva da parte del sottofiletto che veniva impastato con il fegato del maiale (1 chilo di carne ogni 3 etti di fegato). Il "*salam de testa*" era un'altra prelibatezza e veniva preparato con il guanciale tritato grosso insieme a lardo e carne il tutto insaccato nella vescica del maiale . Come possiamo intuire di salame di testa se ne poteva fare solo uno ed era riservato a feste o ritrovi di famiglia.

Si poteva preparare la pancetta utilizzando il lardo della pancia salato ed aromatizzato, dopo qualche giorno veniva arrotolato e legato con il filo di canapa. Il lardo avanzato, veniva bollito a lungo e diventava lo strutto. Lo strutto al contrario del burro si conservava a lungo senza diventare rancido. Dopo la bollitura del lardo rimanevano nella pentola dei filamenti biancastri di grasso che non si era sciolto: i "*grassei*" in italiano si chiamano ciccioli. Con questo residuo di grasso tritato finemente si faceva il "*pan de grassei*" : un gustoso pane condito al quale si aggiungevano noci e fichi secchi e diventava una specie di bisciola.

Tutta la famiglia era impegnata: **le donne** si occupavano dei preparativi e per lo piu' stavano in cucina: tenevano sempre pronta acqua calda per rasare il maiale e lavare i recipienti, preparavano le spezie, lavavano le budella (gli intestini del maiale) , cuocevano il sangue , preparavano la trippa e bollivano per tutti le ossa del maiale e le frattaglie da mangiare con la polenta nei giorni di lavoro ai salumi. Gli **uomini** si dedicavano alla lavorazione vera e propria della carne e alla preparazione degli insaccati . I **bambini** facevano piccoli lavori o andavano a fare piccole commissioni ordinate dagli adulti;

La pelatura del maiale



Chisciöi

I *chisciöi* detti anche *panel* sono una tipicità gastronomica dell'alta Valtellina.

Il suo nome deriva dal francese “*quiche*”. È una pietanza molto antica che ben rappresenta il tipico piatto povero della gastronomia delle valli alpine. I suoi ingredienti sono semplici e genuini: la farina di grano saraceno e i formaggi d'alpeggio si uniscono a formare una deliziosa *frittella*.

La *frittella* è bassa e larga quanto il fondo della padella.

Chisciöi



Polenta taragna

La polenta taragna è una variante della polenta tradizionale diffusa soprattutto in Valtellina e nelle valli bresciane e bergamasche. Il nome “*taragna*” deriva da tarare (mischiare). Infatti durante la sua preparazione è necessario “*tararla*” in continuazione per evitare che si attacchi sul fondo del paiolo. E “*tarel*” è in dialetto il lungo bastone usato per mescolarla all’interno del paiolo di rame in cui veniva preparata. Si usa servirla accompagnata da insaccati tipici quali salsicce o mortadella di fegato.

La polenta taragna



Taroz

Tipico piatto della cucina povera, nella quale si utilizzano le poche materie prime offerte dall'aspro territorio valtellinese.

Il nome "*taroz*" significherebbe rimescolata, miscuglio (da tarare = mescolare).

Si fanno bollire le patate sbucciate e i fagiolini; con un cucchiaino di legno si schiaccia il tutto e lo si dispone in una terrina imburrata aggiungendo formaggio tagliato a fettine. Si soffrigge nel burro la cipolla affettata e si versa sui taroz.

I taroz



OLTRE LA REALTÁ...

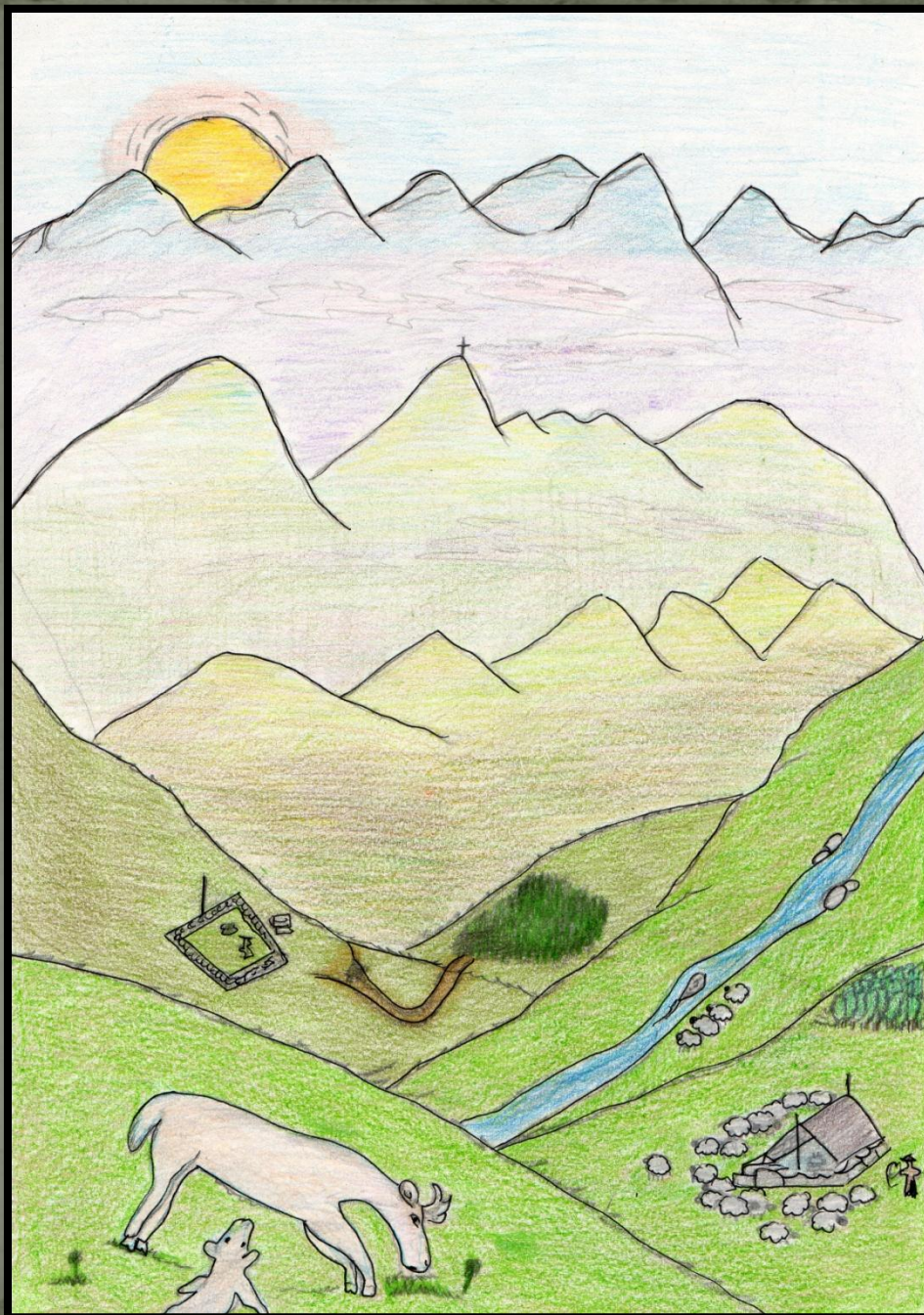
Abbiamo trovato una delle tante leggende che hanno accompagnato la nascita e la lavorazione di un mitico formaggio che prende il nome di Bitto e l'origine delle due Valli di Albaredo e Gerola

e noi ve la riproponiamo.....

ERIU e COME NACQUE
IL BITTO



ERIU E
COME
NACQUE
IL BITTO



All'origine c'era un'unica vallata con un solo fiume, il paesaggio era costituito da immensi prati, popolati da animali selvatici e domestici, la popolazione viveva in armonia con il territorio.



**Un giorno Eriu, un
giovane pastorello,
scorge una strana figura
uscire dal bosco;
dapprima si spaventa,
poi, vedendo che si tratta
solo di un'anziana
donna con un grosso
gozzo, vestita di foglie e
di fieno le offre del latte;
in cambio la donna gli
racconta il suo segreto.**



La Vègia Gòsa gli narra dello sterminio degli animali da parte dei cacciatori e della richiesta di aiuto rivolta al cielo dai pastori. La preghiera viene ascoltata, la terra trema, tuoni e fulmini spaventosi squarciano il cielo e, quando tutto si quieta, il paesaggio è trasformato: i torrenti sono due, con grandi valli profonde separate da un monte. La vecchia svela inoltre al pastorello la ricetta segreta per la produzione del Bitto e della mascherpa, che diverranno la ricchezza dei pastori: dovrà unire il latte di mucca con quello di capra e non lasciarlo diviso come le montagne. Fa però promettere al giovane di rivelare il segreto solo a un altro pastore che incontrerà quando sarà vecchio, pena la trasformazione in denti di roccia.



Eriu corre verso gli altri pastori e, stanco e spaventato, racconta tutto, dimenticandosi delle promesse.

Da quel giorno tra le Valli del Bitto una roccia a forma di denti di vecchia è ben visibile sopra Gerola...

ma ormai i pastori conoscevano il segreto per ottenere il Bitto ...

