

NOTIZIE IN MERITO ALL'ALIMENTAZIONE DI 80 - 100 ANNI FA

Tutto o quasi tutto ciò che era necessario all'alimentazione quotidiana proveniva dal lavoro dell'uomo e tutti i membri della famiglia - uomini, donne e ragazzi - secondo le loro capacità davano il loro contributo a favore dell'azienda con sacrifici e rinunce, senza pretese, sia per i lavori in campagna che nella stalla e nelle altre attività.



La terra veniva coltivata con amore e con passione e dava i suoi frutti. I campi, grandi e piccoli, arati con i buoi o zappati a mano, erano coltivati a segala, frumento, orzo, avena e mistura, ed il raccolto assicurava il pane per l'annata e tante patate. Nell'orto si coltivavano pere, fagioli, insalata, rape, ravanelli, cavoli per fare i crauti (che poi si gustavano con le patate lessate poste nell'apposito cesto sul tavolo, dove tutti si servivano).

Per il companatico si utilizzavano tutti i derivati del latte: burro, formaggio e ricotte. Queste venivano lavorate e manipolate, con l'aggiunta di sale, pepe e "sutigu" (erba cipollina), fatte poi essiccare al fumo per essere grattugiate.

Si allevavano i maiali che, ingrassati a dovere, davano lardo, salami, salsicce, cotechini. Le ossa per alcuni giorni restavano in salamoia, poi venivano appese sulle apposite stanghe ed affumicate con frasche di ginepro.

Si dirà: con tutto questo ben di Dio la mensa o la cucina non erano poi tanto magre!

Ma tutto era riposto nei "banchi", con gli appositi tramezzi. Tutto veniva misurato con parsimonia e doveva durare fino al prossimo raccolto. Questo per quanto riguarda la farina, il pane fatto in casa. Altrettanto dicasi per i diversi companatici che "accompagnavano" la polenta, il "mès", le minestre, ecc.

I poveri, i non abbienti che bussavano alla porta per un "pugno di farina", un pezzo di pane, un po' di companatico, *non se ne andavano* mai a mani vuote.

IL PANE

La sera: si versa la farina, circa 6 Kg., poi un panino di lievito ricavato crudo da una lavorazione precedente. Si scioglie con un litro di acqua tiepida e con sale. La mattina dopo: aggiungere acqua tiepida, mescolare ed amalgamare finché diviene un corpo unico. Lavorarlo forte sull'asse finché tagliando nella pasta si formano i fori. Lasciarlo riposare per 5 ore. Preparare caldo il forno a legna, pulirlo che non restino tracce di brace.

Amalgamare di nuovo la pasta, dividerla in forme ed infornarle per tre quarti d'ora. Togliere il pane, metterlo in una gerla e coprirlo.

IL CAFFE' - LA MISCELA

Si tostava orzo, segala, frumento, avena, fichi. Si macinava tutto, e questa miscela serviva per il caffè; poi si cuoceva nel paiolo, si filtrava ed era pronta per il caffelatte.

LO ZUCCHERO

Ne occorreva tanto, ma costava! Era un lusso per i poveri. Quindi anche nel caffelatte si metteva un grano di sale, indicato per una migliore digestione.

IL LATTE

Era scarso, ma nutriente, perché genuino. Ai bambini era indicato il latte di capra. A Casamazzagno si contavano in talune annate circa 25 capi di caprini.

POLENTA FRUGLOSE¹

Mettere un litro d'acqua ed un pugno di sale nel "ciudrùzu" (paiolo, possibilmente di rame) sul fuoco. Quando l'acqua bolle versare circa una tazza e mezza di farina di granoturco, tutta in una volta, fare la croce col "mèskel" (mestolo di legno, non appiattito come quello che si usa per la polenta) e lasciar bollire per 5 minuti. Poi cominciare a muoverla, "alzandola" con il mestolo, proseguendo per tre quarti d'ora.

Quando è quasi cotta aggiungere un cucchiaio di burro o di olio d'oliva. Si serve nel caffelatte.

E' una classica prima colazione - approntata nella "cucinetta" che ha per cappa... il cielo, poco distante dal fienile - della gente che, dopo un buon sonno nel "bàrku" (fienile) sui pascoli alti, attende alla fienagione. Peraltro si gusta anche a merenda o a cena. Ai nostri giorni forse un po' in disuso.

Giovanna Festini Cucco

¹ - A Padola si pronuncia "frug-lose", a Casamazzagno "frug-lode"