

L'associazione genitori per la scuola di Cuasso al Monte
e l'istituto comprensivo don Milani Bisuschio presentano

ABITUDINI ED EVOLUZIONI CULINARIE DI CUASSO AL MONTE



Con il patrocinio del Comune di Cuasso al Monte





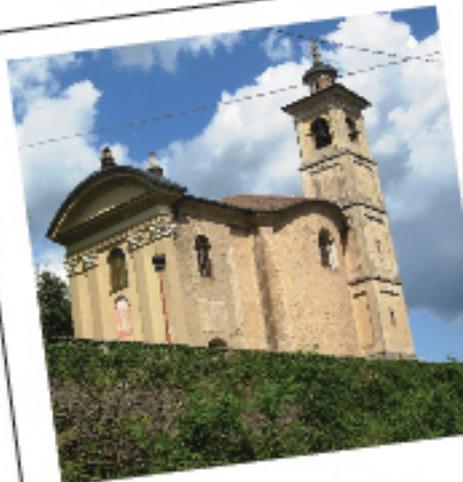
**Gonfalone Comune
di Cuasso al Monte**



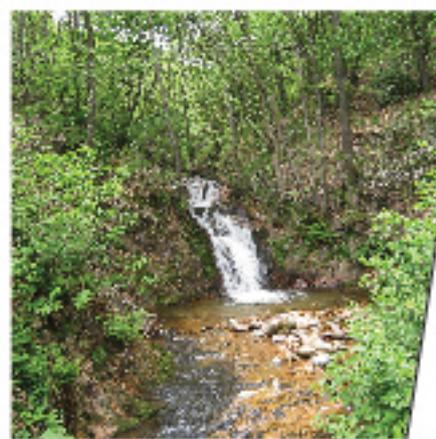
Punto Panoramico



**Vista dalla chiesa
di San Salvatore**



**Chiesa della Madonna
dell'Oro di Borgnana**



Il Torrente Cavallizza



Località Pic-Nic



Il Castellaccio



**La Croce
sul Monte Poncione**



Il Monte Poncione

INDICE

- Pag - 5 ALCUNE INTERVISTE DEI RAGAZZI ED ELABORAZIONE STATISTICA DEI DATI
- Pag - 15 UN'ALIMENTAZIONE PIU' SANA
- Pag - 17 ALLEVAMENTO ANIMALE A CUASSO AL MONTE
- Pag - 27 LA CASTAGNA: *storia e metodi d'uso di un tempo nel Varesotto*
- Pag - 51 LA POLENTA: *storia, caratteristiche e ricette.*
- Pag - 56 CIBI TIPICI DI CUASSO



INTRODUZIONE

Il progetto **ABITUDINI ED EVOLUZIONI CULINARIE DI CUASSO AL MONTE** è uno studio sulle abitudini, l'evoluzione delle stesse con l'introduzione di nuovi cibi provenienti da altre regioni d'Italia e da altri Stati, con lo scopo di individuare come culture e cibi diversi si siano integrati creando nuove pietanze o modificando quelle tradizionali.

Gli alunni della Scuola Primaria hanno intervistato i propri nonni e gli anziani del paese, raccogliendo informazioni relative a età, origine e abitudini alimentari, secondo un modello di intervista predefinito.

Gli alunni della Secondaria hanno invece elaborato tali dati, con il coordinamento dei Docenti, integrando il lavoro con alcune ricerche a tema specifico: alimentazione, allevamento, la castagna, cibi tipici di Cuasso.

Al fine di non compromettere la genuinità dei contributi, tutte le parti del presente documento sono state mantenute nel formato originale così come realizzato dai ragazzi.

Le ricette individuate nel Progetto verranno riproposte nel periodo dell'Expo 2015, con la collaborazione di ristoranti, trattorie ed esercenti del territorio comunale di Cuasso e con il coinvolgimento dei ragazzi in momenti di degustazione, presentazione delle stesse, ecc.





MODULO PER INTERVISTA

NOME DELL'INTERVISTATO	LINA E ANNA	
ETA' (OLTRE 65 ANNI)	98 - 75	
ORIGINARIO DI CUASSO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO
SE NON E' ORIGINARIO DA DOVE VIENE E QUANDO E' ARRIVATO A CUASSO		
SE ORIGINARIO DI CUASSO : ABITUDINI ALIMENTARI DI QUANDO ERA PICCOLO PAR UNA DUE VOLTE ALLA SETTIMANA LA CARNE, POLENTA, GNOCCHI, PASTA, PATATE, LATTE, RISO	FRUTTA MANDARINI ARANKE SOLA PER LE FESTE UVA, PERBE MELLE E CASTAGNE	
SE NON ORIGINARIO ABITUDINI ALIMENTARI CHE HA PORTATO DAL SUO PAESE		
HA CREATO DEI PIATTI MISCHIANDO INGREDIENTI ORIGINARI DELLA SUA ZONA CON QUELLI DI CUASSO? QUALI ?	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
E' STATO CONTENTO DELL'INTERVISTA	<input checked="" type="checkbox"/>	NO
SA COSA E' EXPO 2015	<input checked="" type="checkbox"/>	NO

SI POSSONO ALLEGARE COPIE O FOTOCOPIE DI CARTOLINE, RICETTE E FOTO STORICHE DI CUASSO

INTERVISTATO DA
FRANCESCA

IL GIORNO
14/10/2014



MODULO PER INTERVISTA

NOME DELL'INTERVISTATO	BENEDETTA	
ETA' (OLTRE 65 ANNI)	79	
ORIGINARIO DI CUASSO	SI	NO
SE NON E' ORIGINARIO DA DOVE VIENE E QUANDO E' ARRIVATO A CUASSO	S. AGATA DI MILITELLO (ME) ARRIVATA A CUASSO NEL SETTEMBRE 1961	
SE ORIGINARIO DI CUASSO : ABITUDINI ALIMENTARI DI QUANDO ERA PICCOLO		
SE NON ORIGINARIO ABITUDINI ALIMENTARI CHE HA PORTATO DAL SUO PAESE	PASTA CON SARDE E FINOCCHIETTO SELVATICO MACCHERONI CON SOGO MELANZANE POLPETTE DI PANE UOVA E SARDE	
HA CREATO DEI PIATTI MISCHIANDO INGREDIENTI ORIGINARI DELLA SUA ZONA CON QUELLI DI CUASSO?	SI	NO
QUALI ?	POLENTA E FINOCCHIETTO SELVATICO ALBORELLE CON CIPOLLA ACETO E MENTA (FRITTE IN OLIO D'OLIVA)	
E' STATO CONTENTO DELL'INTERVISTA	SI	NO
SA COSA E' EXPO 2015	SI	NO

SI POSSONO ALLEGARE COPIE O FOTOCOPIE DI CARTOLINE, RICETTE E FOTO STORICHE DI CUASSO

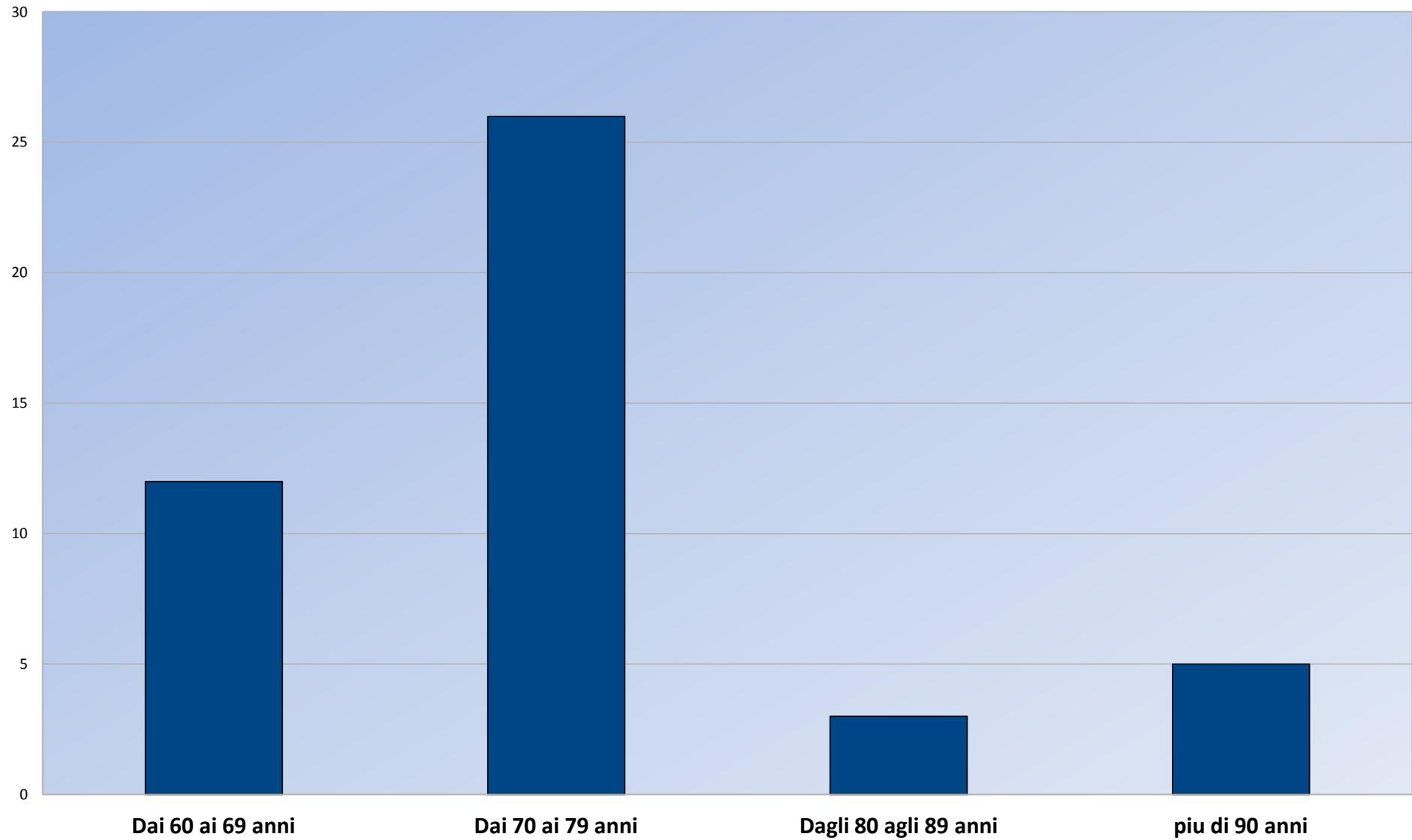
INTERVISTATO DA

MATTEO

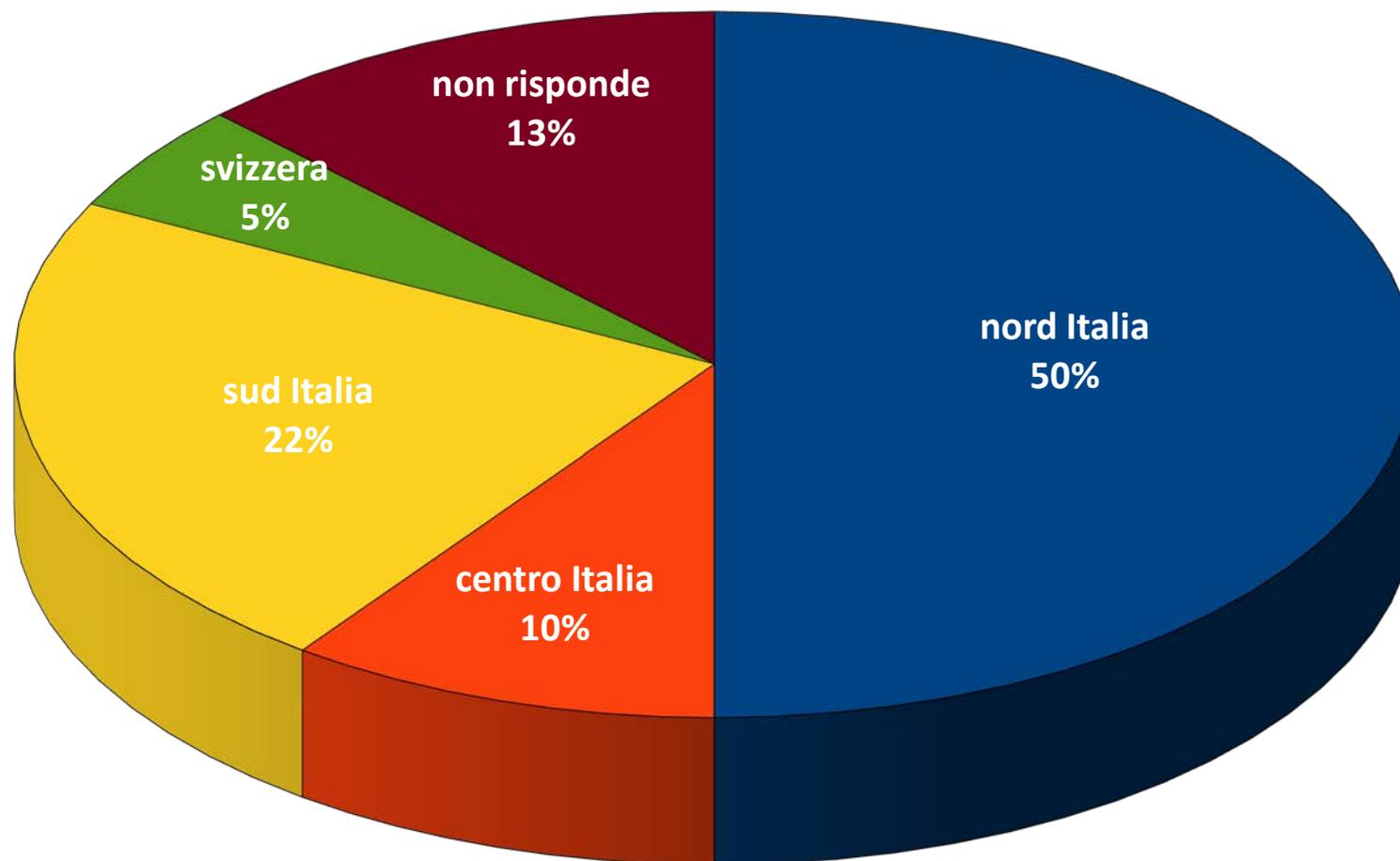
IL GIORNO

12 OTTOBRE 2014

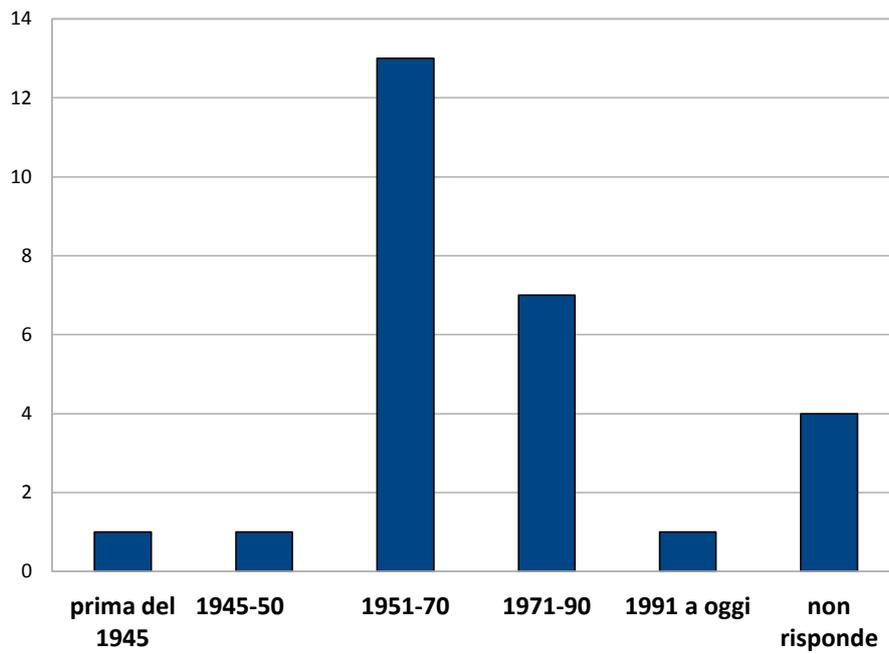
Età degli intervistati



Provenienza degli intervistati

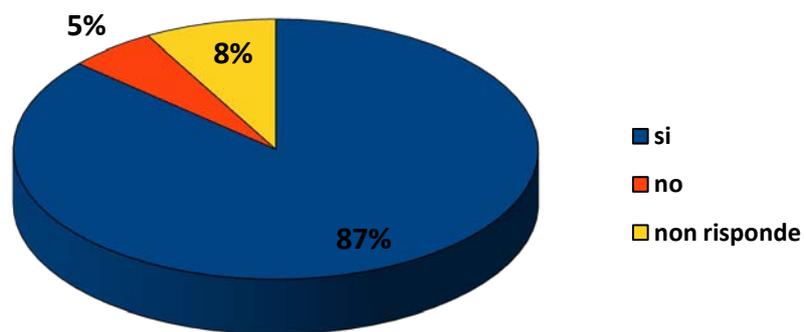


Anno d'immigrazione



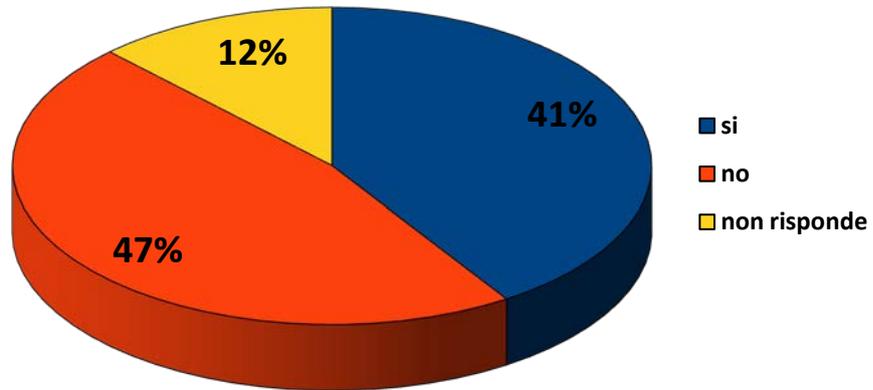
prima del 1945	1
1945-50	1
1951-70	13
1971-90	7
1991 a oggi	1
non risponde	4

Sa che cosa è l'EXPO?



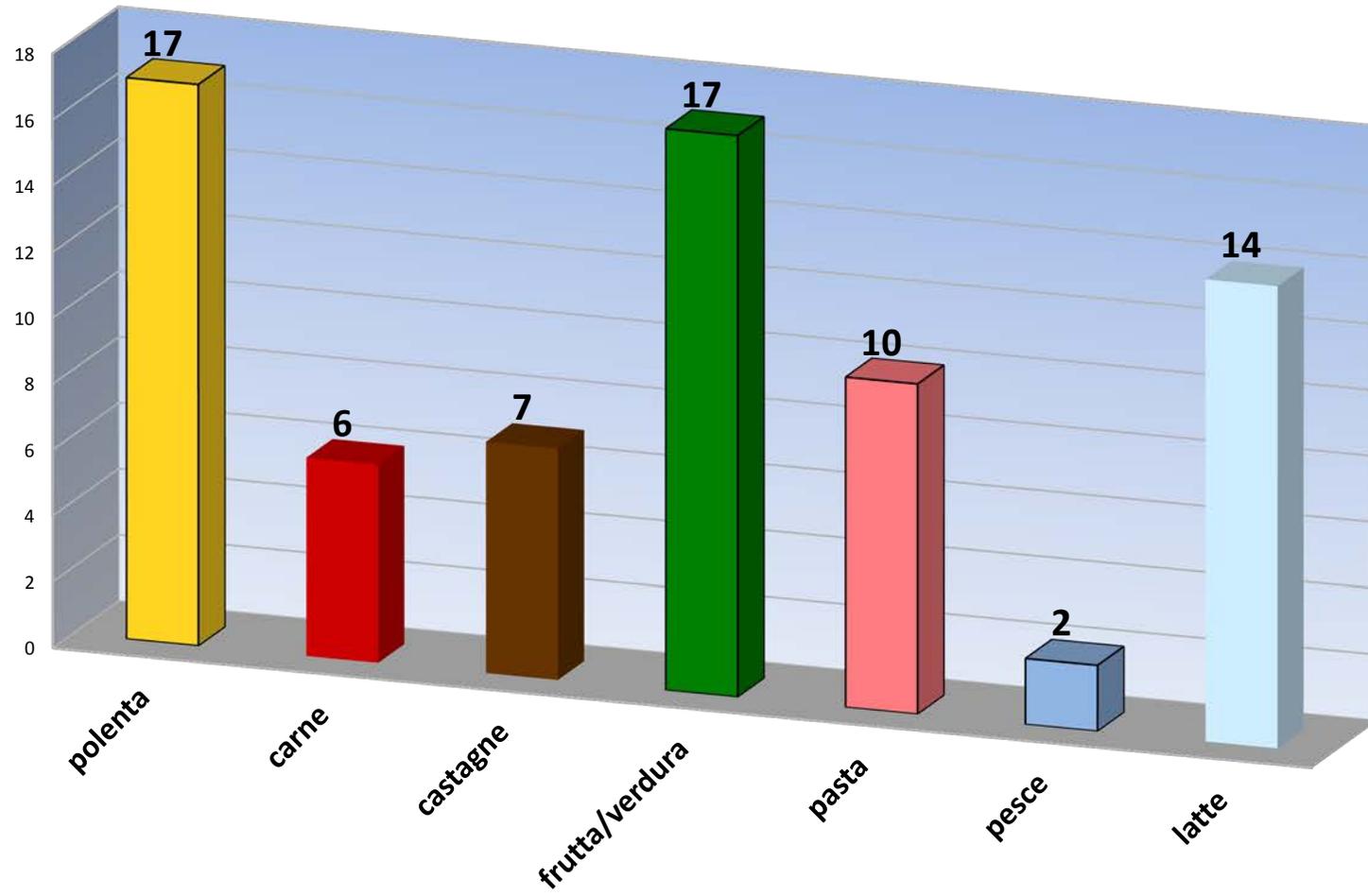
si	32
no	2
non risponde	3

Ha mischiato piatti e ingredienti del suo paese con quelli di cuasso?



si	20
no	23
non risponde	6

Che cosa mangiava da piccolo?



INTERVISTATI : Angela (98 anni) e Sergio (80 anni)

Il dato maggiormente rilevante è che l'alimentazione di Cuasso nella prima metà del '900 era basata soprattutto sul cibo che poteva venir prodotto direttamente. In particolare frutta e verdura non venivano comprati, così come, generalmente anche latte, burro e formaggio.

Sicuramente la polenta era un piatto diffuso, la sera quasi tutte le famiglie mangiavano zuppe o minestre e le patate, coltivate in loco, erano probabilmente usate molto spesso.

La carne, mai durante la settimana, era di pollo o coniglio oppure la selvaggina.

Le famiglie poco numerose potevano permettersi di comprare pasta e/o riso. Un particolare poco noto è che il sugo di pomodoro era ottenuto dal "concentrato" di pomodoro.

La "salsa" è arrivata in seguito, portata dai primi migranti meridionali.

Gli avanzi non si buttavano via, ma venivano utilizzati nei giorni successivi, per rendere più saporite le minestre o per la creazione di piatti oggi sconosciuti come "polenta e patate arrosto".

In conclusione l'alimentazione a Cuasso era più varia di quello che si potrebbe credere oggi, limitata più che altro dal fatto di poter coltivare il cibo in questione: mais, patate, fagioli e fagiolini, pomodori, zucchine, asparagi, verze ed altri ortaggi, pere, mele, prugne, cachi e castagne.

Il grano non era facilmente coltivabile, per cui il pane, con la pasta e il riso erano i pochi alimenti che venivano comprati.

Scheda riepilogativa dell'intervista dei ragazzi di quarta elementare Cuasso al Piano

INTERVISTA

NOME DELL'INTERVISTATO: Signora Luisa

ETA': 85 anni

ORIGINARIO DI CUASSO: sì

ABITUDINI ALIMENTARI DI QUANDO ERA PICCOLO: prima della guerra si era poveri, ma non mancava niente. A Cuasso al Piano, c'erano poche case, e nella zona di Madonna in Campagna, le abitazioni erano solo 5/6 e, per il resto, come dice il nome, era tutta campagna coltivata. La carne si mangiava solo di domenica e il pranzo veniva dagli animali che quasi tutti nel paese avevano: mucche, capre, tacchini, conigli e anitre (che erano lasciate libere). In settimana invece si mangiavano la polenta e la pasta, caffè con caffè olandese (che rendeva il caffè più scuro) e il latte (spesso si beveva per cena). La frutta cresceva, spontanea, nei campi: ribes, ciliegie, amarene e gelso (solo i frutti). A scuola davano olio di fegato di merluzzo. La vita di allora era più tranquilla e si apprezzava di più quello che si aveva. Il cibo era povero, ma bastava; i polli prima di essere mangiati erano lasciati fuori una notte a gelare. Il granoturco andava lasciato seccare e poi veniva sgranato (veniva conservato al mulino della Ginaga). A volte si mangiavano more e mirtilli, mentre i funghi erano cucinati regolarmente in autunno e in inverno. Nei giorni di festa si mangiava pollo ripieno e lenticchie. L'olio era di semi e il burro fatto in casa. In autunno si mangiavano le rape (anche per le bestie), le castagne, i cachi e le pere. Ogni tanto si andava dal droghiere a prendere tre chili di biscotti secchi, che venivano mangiati poco per volta. In periodo di guerra la fame non si soffrì particolarmente, perché questa zona era rimasta "poco colpita" dalla guerra. Una volta a settimana passava il carretto dei gelati, che vendeva il "pezzo duro".

E' STATO CONTENTO DELL'INTERVISTA: sì'.

SA COS'E' EXPO 2015: sì', mi tengo aggiornata soprattutto con giornale radio.

Intervistato il giorno 15/11/2014

UN'ALIMENTAZIONE PIU' SANA

Ni tempi dei nostri nonni c'era un'alimentazione molto differente da quella di oggi; era più sana, ricca di verdure, frutta e legumi, pochi carboidrati e della carne e uova, anche se non tutti giorni. Il mestiere più comune era infatti quello del contadino.

La mattina, il contadino, partiva con il carretto trainato dai buoi, su cui al ritorno caricava le verdure o i cereali che aveva raccolto durante le ore di lavoro, che a volte si trasformavano in giorni se era solo.



Ogni famiglia aveva un orto, in cui si coltivava maggiormente insalata, cetrioli, cavoli e patate, a volte pomodori e zucche, aglio, e raramente spinaci e carote. Ogni volta che piantavano semi nuovi, li lasciavano a distanza di 30-35 cm circa

Erano molto convenienti anche le coltivazioni in vaso, per chi non poteva acquistare nuovi terreni per l'orto.

Fra chi non poteva permettersi sia l'orto che una piccola fattoria, era molto utile il baratto.



coltivazione di lattuga.

La lattuga era uno degli alimenti che si mangiavano quasi ogni giorno, alternato al cavolo o al cetriolo.



coltivazione di cetrioli.

Mangiavano moltissimi legumi, soprattutto ceci e fagioli.

Uno degli alimenti che si mangiava quasi ogni giorno oltre all'insalata era proprio il fagiolo. Poteva essere gustato in molti modi, ma soprattutto era un prodotto economico.



Veniva mangiato con la pasta (fatta in casa, con farina e uova, tagliatelle o quadrucci), in brodo, in insalata.

PASTA E FAGIOLI

Per ogni etto di farina, veniva usato un uovo. Si impastava con cura ed energia e si tirava la pasta e si tagliava a listelli. Si lasciava riposare per qualche minuto. Mentre la pasta riposava, i fagioli venivano cotti in una pentola con patate, un bicchiere d'acqua e un pizzico di sale. Quando i fagioli erano quasi cotti, si buttava la pasta in un'altra pentola. Quando la pasta era pronta, la si metteva nella pentola dei fagioli e si aggiungeva un altro po' d'acqua. Quando i fagioli erano pronti, pasta e fagioli veniva messa in una grande pirofila, con dei cubetti di lardo per le famiglie che avevano la possibilità di acquistare diversi tipi di prodotti animali al mercato.

ALLEVAMENTO ANIMALE A CUASSO AL MONTE



Capra hircus: le prime capre domestiche andavano a pascolare in greggi seminomadi sempre sorvegliati da pastori.

Erano tenute in piccoli greggi, mangiavano fieno, erba e granoturco.



A Cuasso al Monte , una volta, i maiali erano pochi.

Del maiale non si butta via niente:

Quasi tutte le famiglie allevavano uno o più maiali che venivano ingrassati soprattutto con gli scarti dell'orto, del giardino e con gli avanzi del cibo quotidiano.

Oltre ai prodotti conosciuti da tutti esistevano alcune usanze particolari:

- I peli più lunghi del crine venivano passati nella pece per essere utilizzati dai ciabattini per cucire le scarpe.
- La pelle del maiale opportunamente pulita e

aromatizzata veniva tagliata in pezzi, arrotolata e legata con spago per confezionare le "quaiette" che, insieme ai "piutin" (zampini) venivano utilizzate nella preparazione dei fagioli grassi che si cucinavano nella "tofëja" (tipica pentola di terracotta).

- Anche il sangue del maiale veniva utilizzato ma in modi e tempi differenti. Una parte veniva fatta depositare sopra un trito di pangrattato, formaggio grana e spezie per ottenere frittelle da friggere nell'olio bollente. La parte rimanente veniva raccolta, durante lo sgozzamento dell'animale, in un apposito contenitore e continuamente mescolata, per evitarne la coagulazione, con un attrezzo di legno a forma di forcina chiamato "barchëlla". Con questo sangue, rimasto liquido, si preparava nei giorni seguenti la "torta di sangue" con l'aggiunta di cipolla, formaggio grana e latte. Non essendo disponibili i forni si utilizzava una sorta di braciere in terracotta nel quale si adagiava il contenitore con l'impasto che veniva ricoperto con un coperchio piatto sul quale si poneva della brace incandescente per garantire al preparato una cottura uniforme da sopra e da sotto.
- Venivano poi prodotti gli insaccati tipici quali il salame crudo (che veniva poi conservato sotto grasso), il cotechino e, nell'area canavesana, il salame di patata.
- La parte di carne rimasta attaccata alle costole veniva tritata finemente e serviva a produrre la salsiccia. Con lo stesso impasto ma con l'aggiunta di spezie e fegato tritato si producevano le "fresse" che venivano insaccate assumendo la forma di una polpetta.
- Non si gettavano nemmeno le ossa dopo lo spolpamento. Queste venivano fatte bollire a lungo in modo tale da far distaccare i gustosissimi rimasugli di carne che venivano consumati accompagnati, secondo tradizione, da un'insalata di cavoli crudi tritati finemente.
- Una delle usanze più caratteristiche era quella del salame

battesimale. In un particolare budello chiamato intestino cieco si inserivano la lingua e un orecchio del maiale sminuzzati o incisi longitudinalmente per essere meglio aromatizzati e si colmava lo spazio rimasto con lo stesso impasto del salame crudo. L'insaccato così ottenuto veniva poi messo a stagionare irrigidito tra quattro bastoncini di canapa opportunamente legati tra di loro. Questo insaccato voleva essere di buon auspicio per l'anno a venire e si sarebbe dovuto consumare in occasione di un battesimo.

- Altra specialità era il "salame di testa" che veniva confezionato facendo bollire a lungo le varie parti della testa. Quando veniva raggiunto il giusto punto di cottura si spolpavano minuziosamente tutte le ossa e si sminuzzava grossolanamente la carne ottenuta che veniva in seguito aromatizzata. L'impasto così ottenuto veniva adagiato su un telo di canapa che veniva richiuso in forma circolare e pressato tra due pietre in modo da far uscire il grasso ancora caldo.
- Altro capitolo molto importante è quello dell'utilizzo della materia grassa. A parte la produzione del lardo, il grasso rimanente veniva messo a cuocere in paioli di rame e pigiato con un grosso pestello di legno. Così compresso il grasso diventava liquido lasciando piccole parti di carne gustosissime: le "garisule" o "grasette" (ciccioli in italiano) ottime consumate ancora tiepide. Ciò che avanzava veniva utilizzato in parte per la conservazione dei salami crudi nella "duja" e in parte veniva usato come condimento in cucina (strutto).
- Un altro utilizzo del grasso era quello "cosmetico". Infatti facendolo bollire in una pentola di rame con una giusta quantità di soda serviva a produrre il sapone. Un pezzo "vergine" di grasso (non trattato) veniva invece impacchettato nella carta da zucchero (che assorbiva

l'unto) e appeso in cantina per essere utilizzato come medicamento per le screpolature di mani e piedi.



Bos taurus: a Cuasso al Monte le mucche erano molto importanti per la popolazione, a causa della conformazione del territorio che a Cuasso si presenta scosceso, i bovini erano adatti per il trasporto, per il lavoro nei campi, per il trasporto della legna, per il lavoro di cava ecc . Al tempo la mungitura era manuale. Si ricavava latte con cui si producevano formaggi, yogurt, burro. Le mucche, ormai adulte, venivano uccise per poi essere macellate.



Gallus gallus domesticus: Il pollo è un uccello domestico derivante da varie specie selvatiche di origini indiane. I polli domestici sono sempre stati allevati per moltissimi scopi: carne, uova, piume, compagnia, gare di combattimento tra galli e motivazioni religiose. Mangiavano frumento, pasta, crusca, farina e avanzi di cibo.

Nell'allevamento da terra le galline vivono libere in capannoni con un nido ogni 7 animali e dove si trovano le mangiatoie e gli abbeveratoi. Il capannone a piano singolo è il sistema più comune.

Importante era, ed è ancora oggi, la fecondazione delle uova, utili anche in cucina.

Di questi animali si può mangiare anche la carne.



I conigli venivano allevati in gabbie singole o tutti insieme. A Cuasso al Monte i conigli erano pochi. Ormai adulti venivano uccisi per poi essere mangiati. Si può mangiare la carne in diversi modi. venivano lasciati in libertà nei prati oppure allevati nelle gabbie, mangiavano erba, carote e pane secco avanzato.

Ricette tipiche:

Capra: FORMAGGIO DI CAPRA

Si mette il latte in una pentola. Quando inizia a bollire si aggiunge il caglio (latte fermentato in un budello di un capretto). Una volta cagliato viene messo nella forma per poi essere lasciato riposare, e inseguito tolto dalla forma e lasciato stagionare.

Maiale: SALSICCIA, PROSCIUTTO, COPPA, LARDO, SUGNA, GELATINA.

La gelatina si fa con il muso, le orecchie e i piedi del maiale. Il tutto, dopo essere cucinato, si mette in un "vaso" e lasciato riposare. Dopo essersi indurito si taglia per poi essere mangiato.

Mucca: BURRO E FORMAGGI

Il burro veniva fatto con il latte di mucca utilizzando la ZANGOLA , strumento dove il latte veniva sbattuto per poter ottenere la burrificazione, cioè la trasformazione del latte in burro. La zangola era costituita da un recipiente chiuso con all'estremità un coperchio rimovibile ed all'interno una sorta di tappo dove era attaccato un legno di 20/30 cm più lungo del recipiente , questo serviva per sbattere manualmente il latte, il tutto era fatto di legno.

Gallina: BOLLITO

La carne di gallina viene messa in una pentola per diverse ore. Si aggiungono verdure come carote, patate, zucchine.

POLLO ARROSTO

Il pollo viene messo in una teglia con l'aggiunta di patate e fatto al forno.

Coniglio: CONIGLIO ARROSTO

Si mette il coniglio nel forno e a volte viene cucinato anche ripieno, oppure al sugo.



Anni 1900: campi coltivati a Cuasso al Monte.



Campi coltivati sulla via per Borgnana



Donne con gerle.



Campi di Cavagnano anni '50



Cavagnano 1957



Campi di Cavagnano



Le vigne di Borgnana



Le cave di Cavagnano

LA CASTAGNA

La storia della castagna e dei suoi metodi d'uso di un tempo nel varesotto



LA CLASSIFICAZIONE SCIENTIFICA



Regno: Plantae
Classe: Magnoliopsida
Ordine: Fagales
Famiglia: Fagaceae
Genere: Castanea
Specie: C. Sativa

Il castagno europeo



Il castagno europeo è un albero a foglie caduche; negli ultimi decenni è stato introdotto il Castagno giapponese (*Castanea crenata*)



Gli ambienti del castagno

Il castagno vive in zone abbastanza umide. Sopporta bene il freddo invernale e subisce danni solo a temperature inferiori ai -25 C.

Ha una ripresa vegetativa tardiva. Per una buona fruttificazione la bella stagione deve durare almeno 4 mesi. La siccità rallenta la crescita del frutto, mentre l'eccessiva piovosità nei mesi di giugno e luglio, provocano una diminuzione della fruttificazione. La specie predilige terreni ricchi di potassio, fosforo e humus, cioè terreni neutri o acidi, mentre rifugge dai terreni basici. Il calcare è tollerato solo nei climi umidi e non sono tollerati suoli argillosi o soggetti a ristagni. Molto adatti sono i terreni derivati da rocce vulcaniche o silicee se sono ben dotate di humus, come abbiamo potuto vedere visitando il sentiero del "Formicone" al confine tra Cuasso e Bisuschio.

Ecco delle foto



L'area di diffusione del castagno

Il castagno è presente in un'area compresa tra la penisola Iberica e le montagne del Caucaso, ma in modo frammentato. In Italia si trova ad un'altitudine tra i 200 e gli 800 m sulle aree alpine. La sua diffusione si ha su tutto il versante tirrenico e nel settore occidentale dell'arco alpino. Nel versante adriatico e nel Triveneto la sua presenza è sporadica e in pianura Padana è completamente assente.



Il sentiero delle castagne



Il sentiero delle castagne un tempo era l'unico modo per raggiungere Ardena da Cuasso al Monte e da lì, Ponte Tresa. Il sentiero parte dal centro di Cuasso al Monte e si inerpica sulle pendici del monte Derta percorrendo il crinale che si affaccia sul lago Ceresio. Il sentiero ampio è delimitato a destra da muretti a secco e attraversa un grande bosco di castagne da cui prende il nome. Una volta il castagneto dava da vivere a parecchie famiglie; il bosco era rado e gli spazi tra i castagni erano tenuti puliti estirpando le nuove piantine e trapiantandole a sostegno della costa ripida più in basso. In autunno si raccoglievano le castagne che venivano fatte essiccare in quelle casettine di pietra che ancora si incontrano nel bosco. Il sentiero è stato recentemente ripristinato dal gruppo alpini.

La malattia del castagno

Negli ultimi anni il castagno è stato minacciato dalla vespa cinese. L'infestazione si riconosce dalle caratteristiche *galle*, che rallentano lo sviluppo delle piante e della fruttificazione. All'interno delle galle, ci sono le larve che in estate diventano piccole vespe. Per contrastare il parassita è stato introdotto il cinipide che uccide le vespe.



LE SELVE CASTANILI

Localazione: le selve castanili sono un elemento tipico del paesaggio subalpino e dei boschi di Cuasso. La loro tipica struttura è un bosco aperto con molta luce e con alberi di castagno sparsi.

Oggi le selve castanili sono l'unica dimora di pipistrelli e alcuni insetti.



LA STORIA

Dalle selve castanili non si buttava mai niente, le castagne venivano mangiate e vendute, i ricci venivano fatti seccare e bruciati insieme alle foglie e al legno.

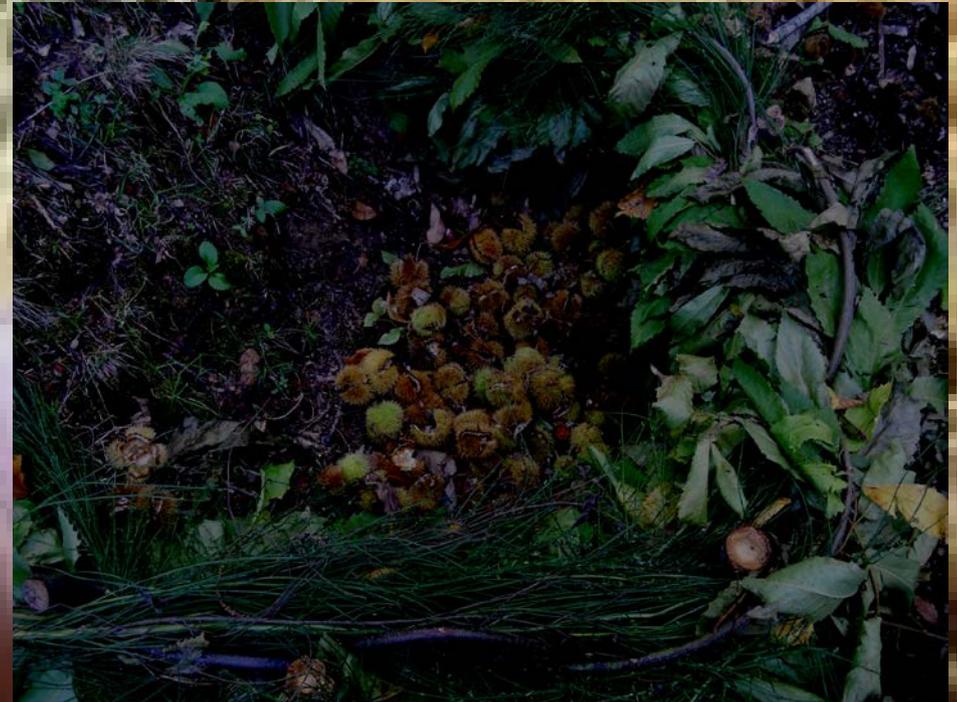


LA CONSERVAZIONE

Ecco i vari modi che si usavano un tempo nel
varesotto per conservare le castagne

La ricciaia

La conservazione mediante la *ricciaia* consiste nell'accumulare le castagne, ancora nei propri ricci, in uno spiazzo del castagneto, ricoprendo il cumulo con foglie, ricci vuoti e terra. Nella massa coperta si crea un ambiente particolare che favorisce una leggera fermentazione la quale garantisce alle castagne una buona conservazione



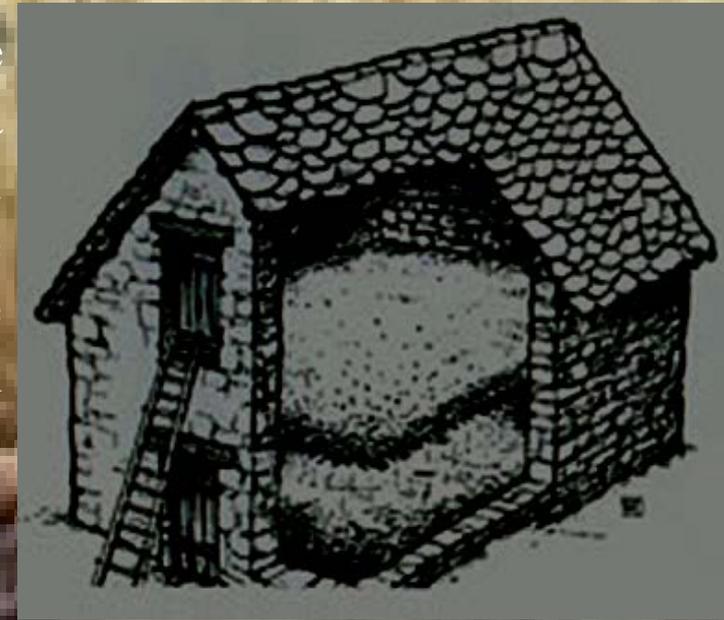
Ecco una testimonianza di un abitante di Cavagnano

“Mia mamma mi raccontava che, per conservare le castagne senza seccarle, facevano dei cumuli di ricci (RICCIAIA), che contenevano le castagne, vicino alle piante per poi estrarre le castagne dai ricci, usando degli appositi mattarelli appuntiti in legno, quando servivano. Le castagne con le ghiande di quercia, venivano anche date ai maiali qualche mese prima di ucciderli. Servivano per l'ingrasso e per migliorare la qualità della carne. Da noi venivano cucinate sia lesse che arrostate, nell' apposita pentola , sul fuoco (MONDELLE)”.

Giorgio Bianchi (Cavagnano)

L'essiccazione

Un vecchio metodo di conservazione delle castagne consiste nell'*essiccazione* e *sgusciatura* dei frutti ed a questa lavorazione vengono destinate, generalmente, le castagne di grandezza minore. Il procedimento è piuttosto lungo e laborioso e si effettua nei tradizionali essiccatoi, cioè delle modestissime costruzioni monolocali, con il pavimento in terra battuta, dotati di una griglia formata da listelli di legno di castagno dove vengono sistemate le castagne. Sul terreno, al centro del locale, si accende il fuoco, che non deve presentare la fiamma ma solo fumo e allo scopo vengono impiegate ramaglie, ricci e materiale di sottobosco. Inizialmente, per effetto del fumo e della temperatura più elevata, le castagne trasudano. Il fuoco, sempre molto lento, si mantiene ininterrottamente e sulla griglia vengono messe altre castagne fino a portare lo strato ad uno spessore di 50 cm. Il fuoco deve restare acceso per 8/10 giorni e si spegne quando le castagne non trasudano più e risultano completamente asciutte.

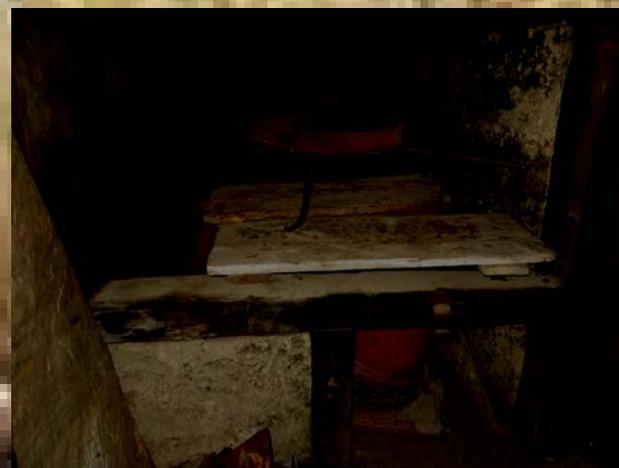
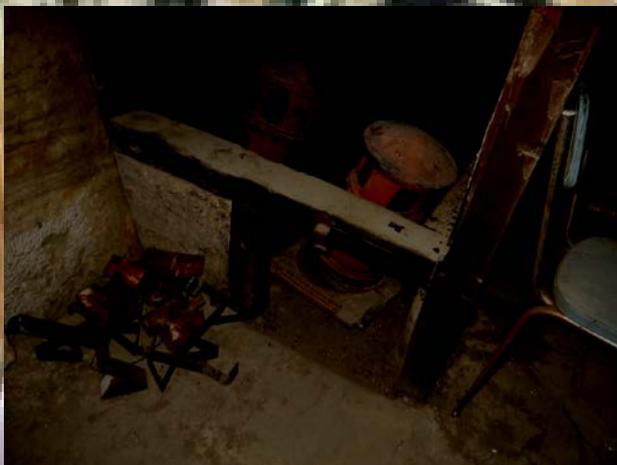


La sgusciatura

Le castagne bianche o la farina di castagne

In quel momento le castagne devono essere rigirate con una pala, prima lateralmente, verso i muri, e poi ammucchiandole al centro del pavimento. Poi si accende il fuoco per altri 8/10 giorni; ottenuta la completa disidratazione si effettua la *sgusciatura* delle castagne e, successivamente, si procede ad un'ultima selezione del prodotto. Un tempo le castagne secche venivano sgusciate a mano, oggi questa operazione viene facilitata da apposite macchine. Dopo la sgusciatura le castagne secche vengono selezionate e confezionate in sacchetti, oppure vengono vendute alla rinfusa sotto il nome di castagne bianche o, ancora, vengono macinate per produrre la farina di castagne utilizzata da molte industrie dolciarie. La farina di castagne ha un elevato potere calorico e si presta per molti usi: preparazione di focacce, polente, ecc., ma, soprattutto, per la preparazione del *castagnaccio*.

Ecco le foto di un gra a casa Bianchi de Martini Balzaretti



La biscottatura o castagne del prete

Un sistema tradizionale di conservazione è la biscottatura dei frutti che viene effettuata nel seguente modo: le castagne vengono sistemate sul traliccio dell'essiccatoio con uno spessore di 30/60 cm ed essiccate a fuoco lento per 16 giorni.

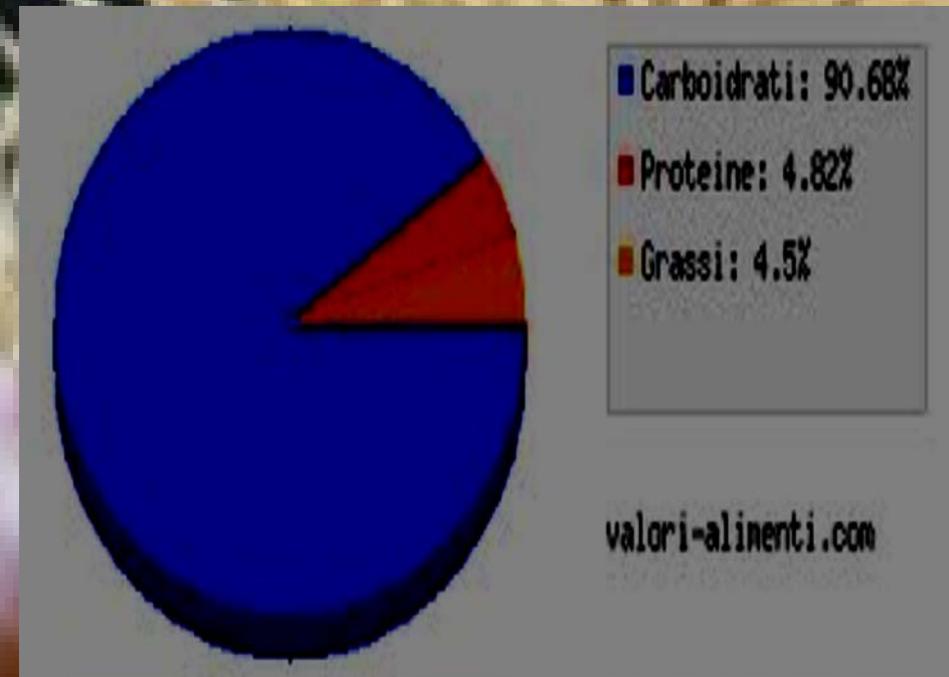
Successivamente si procede alla tostatura in forno, al trattamento con acqua bollente o fredda e all'asciugatura. Il prodotto così ottenuto può essere consumato direttamente senza ulteriori trattamenti ed è ottimo da consumarsi nel periodo delle festività natalizie e durante le fredde serate invernali



VALORE NUTRIZIONALE DELLE CASTAGNE

Proprieta' nutritive: è per metà costituita d'acqua e contiene molti sali minerali e vitamine (ferro, potassio, calcio, fosforo, sodio, zinco, rame e manganese). Contiene **amido**, che durante la cottura si trasforma in zucchero; e molte vitamine: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D

Lipidi:
monosaturi, polinsaturi, saturi e colesterolo



LA CUCINA

ECCO ALCUNE RICETTE DI UN
TEMPO TIPICHE DELLA
NOSTRA ZONA

TAGLIATELLE ALLE CASTAGNE

Per 2 persone

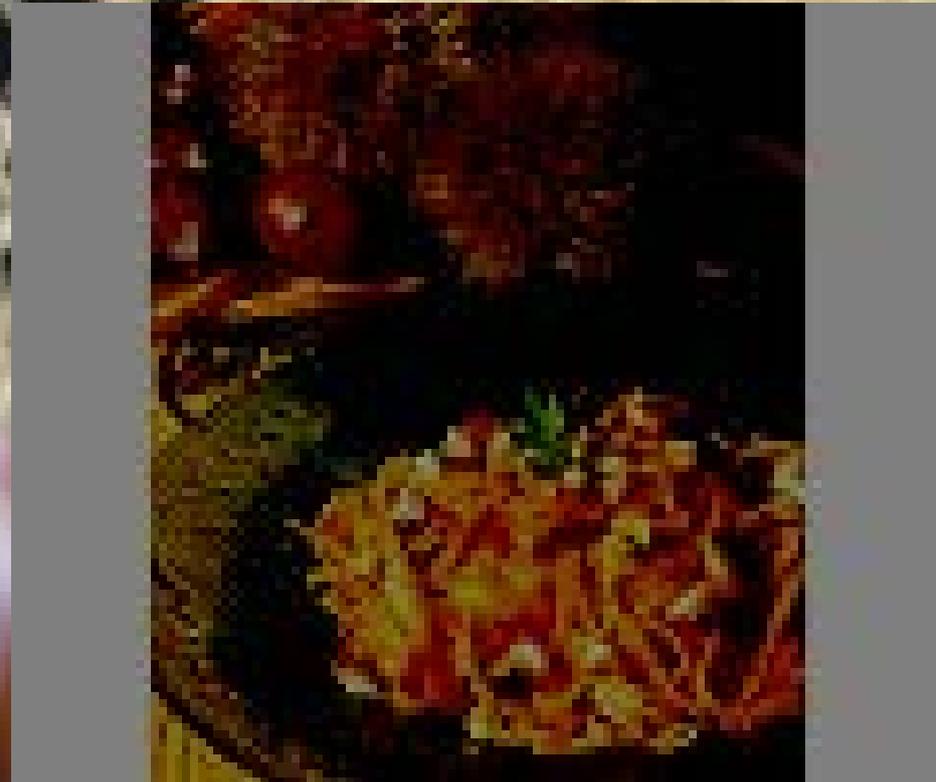
200 g di tagliatelle

300 ml di sugo di pomodoro

200 g di castagne lessate

2 cucchiaini di panna

sale e pepe



Riscaldare in una padella il sugo di pomodoro, aggiungere le castagne a pezzetti, la panna e fate cuocere per qualche minuto. Lessate le tagliatelle al dente, scolatele e versatele nel piatto di portata. Conditele col sugo di pomodoro e castagne, aggiungendo panna se dovessero risultare troppo asciutte.

RISOTTO ALLE CASTAGNE

Per 6 persone

500 g riso

1 cipolla finemente tritata

120 ml di vino bianco secco

1 litro e mezzo di brodo bollente
(va bene anche quello di dado)

400 g di castagne fresche

sale

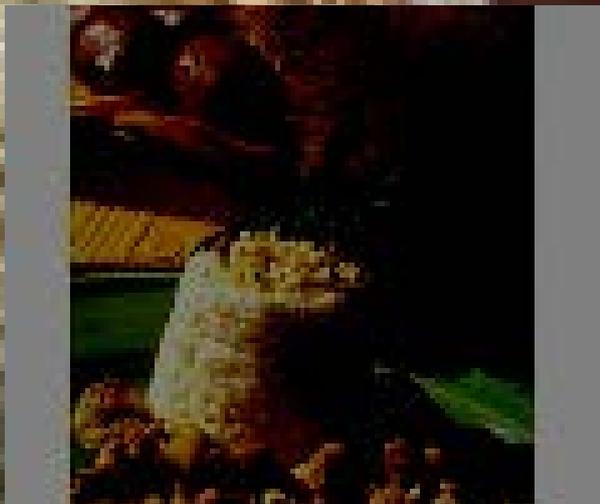
foglioline di maggiorana 25 g di
burro 100 gr di burro

Dopo avere sbucciato le castagne spezzettatele grossolanamente.

Procedete ora a fare il risotto facendo sciogliere, a fuoco basso, il burro e quando si sarà sciolto, aggiungendo la cipolla che farete imbiondire mescolando continuamente con un cucchiaio di legno per non farla bruciare.

Aggiungete il riso e girandolo sempre, fategli bene assorbire il burro. A questo punto alzate il fuoco e bagnate il riso prima con il vino, che lascerete evaporare, e poi con 2 mestoli di brodo bollente e le castagne; mescolate sempre e, quando questo sarà quasi assorbito, aggiungetene altri 2 mestoli. Questa operazione verrà ripetuta per 3 o 4 volte. Trascorsi 15 minuti, dovete assaggiare il riso molto di frequente per essere sicuri che non scuocia e, se necessario, salatelo a vostro piacimento. Se i chicchi risultano ancora duri, aggiungete mezzo mestolo di brodo alla volta e lasciate finire di cuocere. Ricordatevi di girarlo sempre!

Una volta cotto, toglietelo dal fuoco, mantecatelo con il burro e servitelo subito cospargendolo con le foglioline di maggiorana. E' facoltativo aggiungere del parmigiano.



LONZA DI MAIALE AL LATTE CON CASTAGNE

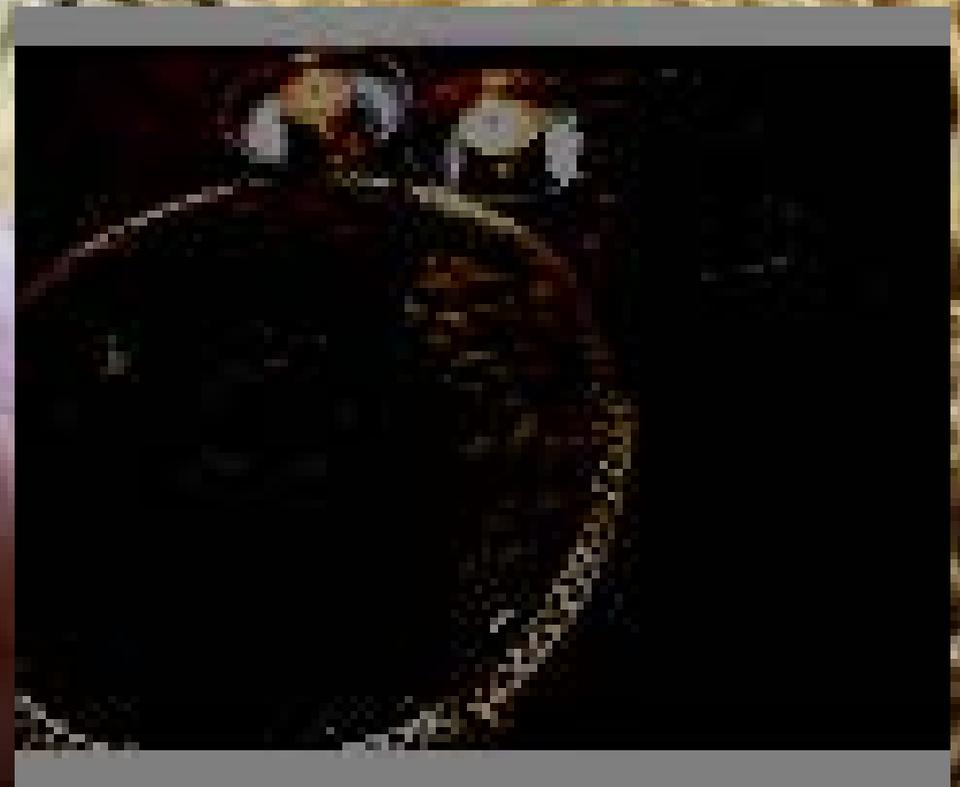
1,5 kg di lonza di maiale
200 gr di castagne secche
[olio di oliva q.b.](#)
1 litro e mezzo di latte intero
1 foglia di alloro
sale e pepe

Fate rinvenire in acqua tiepida le castagne per almeno 8 ore.
Passato questo tempo, in una casseruola ovale, riscaldate l'olio, poi unite la carne che farete rosolare bene su tutti i lati a fuoco alto. Salate e pepate, coprite con il latte, aggiungete le castagne ben scolate, l'alloro e fate cuocere a fuoco basso per circa un ora e mezzo, girando la carne di tanto in tanto. Quando la carne è cotta, toglietela dal fuoco e fatela riposare per circa 10 minuti tenendola in caldo. Fate lo stesso con le castagne. Nel frattempo, se il latte risultasse ancora abbastanza liquido, fatelo rapprendere a fuoco alto, mescolando sempre in modo che non si attacchi al fondo della casseruola. Se ciò non bastasse fatela addensare con un pezzetto di burro mescolato ad un cucchiaino di farina. Tagliate la carne a fette sottili e servitela ricoperta con la sua salsa e le castagne.

CASTAGNACCIO

200 g di farina di castagne
250 ml di latte
300 g di amaretti sbriciolati
50 g di miele
4 mele
1 uovo
4 cucchiai d'olio di oliva
noce moscata
un pizzico di sale

Sbucciate e tagliate a pezzetti le mele. In una padella dal fondo pesante tostate per 10 minuti a fuoco dolce la farina e trasferitela in una terrina. Uniteci tutti gli altri ingredienti e mescolate con cura affinché siano ben amalgamati. Imburrate una teglia, versateci il composto e cuocete in forno a 180° per circa 40 minuti.



TACCHINO ARROSTO RIPIENO DI CASTAGNE, SEDANO E ALBICOCCHE

1 tacchino di circa 4-4,5 kg
100 g di burro
sale e pepe
1 cuore di sedano, affettato sottilmente
100 g di albicocche secche, lasciate in ammollo per tutta la notte
150 g di castagne, sbucciate e tritate
30 g di burro
2 cipolle tritate
2 tazze di briciole di pane fresco
1 cucchiaino di prezzemolo tritato



Scolate le albicocche dall'acqua e tagliate ogni metà in tre o quattro pezzetti. Sciogliete in una casseruola il burro, aggiungete la cipolla e fate cuocere a fuoco lento col coperchio fino a quando sarà diventata tenera. Aggiungete il sedano, le albicocche, le castagne e a fuoco alto cuocere per altri 5 minuti mescolando sempre. Togliete poi dal fuoco, fare raffreddare in una ciotola aggiungendo per ultimi il pane ed il prezzemolo.

Scolate le albicocche dall'acqua e tagliate ogni metà in tre o quattro pezzetti. Sciogliete in una casseruola il burro, aggiungete la cipolla e fate cuocere a fuoco lento col coperchio fino a quando sarà diventata tenera. Aggiungete il sedano, le albicocche, le castagne e a fuoco alto cuocere per altri 5 minuti mescolando sempre. Togliete poi dal fuoco, fare raffreddare in una ciotola aggiungendo per ultimi il pane ed il prezzemolo. Amalgamare bene e salare a piacere. Riempite il tacchino con la farcia. Per evitare che il ripieno fuoriesca, vi consiglio di chiudere i due buchi cucendoli con un po' di filo di cotone. Ponete il tacchino ripieno su una teglia, spalmatelo con il burro e ricopritelo con un foglio di alluminio. Infornate a 220 gradi per i primi 30 minuti. Riducete poi la temperatura a 160 gradi e fate cuocere per altre 3 ore bagnandolo di tanto in tanto con il sugo di cottura. Quando lo fate, ricordate di togliere e rimettere il foglio di alluminio. Quando il tacchino è cotto mettetelo tutto intero su un piatto di portata avvolgendolo nell'alluminio in modo che resti caldo.



LA POLENTA



LA STORIA

BREVE STORIA DEL MAIS O GRANOTURCO

Origini-mais - Prima E Dopo La Scoperta Dell' America

Polenta in latino=PULS

La storia della polenta è assai antica, è connessa con l' evoluzione dell' uomo.

L' uomo delle caverne sicuramente dovette alimentarsi con cereali che macinava tra due pietre e cuoceva in acqua bollente; fecero così i:

Babilonesi, gli Assiri ed egiziani

Nell' epoca romana la polenta veniva chiamata con un nome simile al nostro: "PULTEM", era fatta con: cereali simili al grano più duro: il farro, veniva macinato e cotto e dava una polentina molle ,che veniva servita con formaggi e carni varie.

Una pianta relativamente nota e già coltivata in tutta l'America centrale, soprattutto da parte dei Maya che ne utilizzavano i chicchi secchi o lessati e che per primi realizzarono la farina, cuocendola seppur artigianalmente, proprio come si fa oggi con la polenta.

Il mais era noto da millenni in alcune aree del Messico, era la base dell'alimentazione maya ed era coltivato non solo nei campi ma anche nelle valli e sui versanti rocciosi. Veniva preparato e consumato in molti modi diversi, ad esempio sotto forma di tortillas o di tamales e per la preparazione del atole, una bevanda calda.

Essenziale alla sopravvivenza delle civiltà mesoamericane, il mais aveva un ruolo di primo piano anche nella mitologia, nella religione e nelle cerimonie rituali. Gli Atzechi, i Maya e gli Incas conferivano all'imperatore Montezuma migliaia di tonnellate di mais.

Non a caso il quarto dei diciotto mesi dell'antico calendario atzecco viene consacrato proprio al mais. Antichi riti propiziatori legati alle varie fasi della sua semina, del raccolto e della successiva tostatura testimoniano l'importanza che i dorati chicchi avevano nelle abitudini alimentari di quegli antichi popoli. Ai quali nel corso dei secoli se ne affiancarono molti altri: le tribù seminomadi del Nord e Sud America, ma anche i cileni e gli argentini e alcune popolazioni caraibiche. Spetta dunque a Colombo il primato dell'importazione in Europa del mais, chiamato anche "granturco" fino ai nostri giorni.

Primato conteso negli scritti degli storici di più epoche dai navigatori scandinavi che, si dice, lo caricarono per primi sulle loro navi nel corso delle lunghe esplorazioni transoceaniche. Dalle Americhe all'Europa il balzo del mais nel nostro continente fu rapidissimo.

Già nel 1525 il suo uso era diffuso in Spagna ed in Portogallo. In Italia fu prima la Campania ad adottare questo tipo di coltivazione, poi seguita da Veneto ed Emilia.

Il mais entrò nella tradizione alimentare italiana dando vita a quella che si usa definire "la civiltà della polenta".

Il mais, nella tradizione contadina di un tempo non lontano, rappresentava del resto non solo un prezioso alimento ma anche nelle sue parti di scarto come elemento della magra economia agreste.



**PER LORO IL GRANTURCO
È L'ALIMENTO SACRO,
"UOMINI DI MAIS"
SI DEFINISCONO.**

**IL POPUL VUH (LA BIBBIA MAYA)
DICE INFATTI CHE L'UOMO È
"UNA PALLINA DI ACQUA E MAIS"
MODELLATA DAGLI DEI.
LA TORTILLA È IL LORO PANE.**

CARATTERISTICHE



PER SAPERNE DI PIU' SULLA PIANTA DEL MAIS

Il Mais è una robusta graminacea con un fusto eretto che arriva fino ai tre metri e il cui diametro varia da 2 a 8 cm. Foglie larghe, fiori sostituiti da due tipi di infiorescenze: quelle maschili che costituiscono la pannocchia a forma di pennacchio posta in cima alla pianta. Quelle femminili raccolte in quelle che impropriamente chiamiamo pannocchie che partono dalla foglia inferiore, avvolte da grandi brattee da cui fuoriescono stimmi di vario colore. Le spighe da frutto sono di dimensioni notevoli, dall'asse interno robusto chiamato tutolo sopra il quale si impiantano i frutti carioidi molto ravvicinati, schiacciati, di colore prevalentemente giallo ma, a seconda della varietà, anche bianchi, rossi o neri.

Tra i vari tipi di mais ricordiamo l'amilacea, l'indurata, la dentata e la rostata. La prima ha carioidi particolarmente tenere, molto ricche di amido, e viene perciò molto utilizzata per l'alimentazione del bestiame. L'ultima si presta per i granelli piccoli a dare origine al famosissimo pop corn. L'indurata, offre invece a chi la produce per uso alimentare carioidi duri a frattura vitrea, quindi particolarmente adatte a venir macinate. Ottenendo così attraverso attenti processi di lavorazione ottime farine da polenta.

FARINA DI MAIS

Farina di mais: impieghi Preparazione di polente, sformati, tortillas, crêpes, pasta, dolci

Il mais, dopo il riso ed il frumento, si è conquistato il primato all'interno dell'alimentazione umana

Mais:	caratteristiche principali
Nome botanico:	Zea mais
Famiglia:	graminaceae
Importanza botanica:	stimmi, che pendono al di fuori delle brattee formando una sorta di barba
Componenti chimici:	Oli essenziali, flavonoidi, fitosteroli, mucillagini, tannini, alcaloidi e sali di potassio.

Granulometria della farina di mais

La granulometria è importante non solo per caratterizzare il prodotto finale, ma anche per stabilirne i tempi di cottura:

farina di mais finemente macinata: polenta più vellutata e cremosa (fioretto).

Cottura: 30 minuti

- ❖ farina di mais a grana grossa (farina bramata): polenta grezza e rugosa, che richiede un tempo di cottura doppio rispetto la precedente
- ❖ farine di mais precotte (farine istantanee): le farine sono state sottoposte ad una cottura preliminare a vapore
- ❖ miscela di farina di mais e di grano saraceno: polenta taragna:
- ❖ farina di mais bianco : ha origine in veneto nelle provincie di Venezia e Padova dove si cucina la polenta bianca



I VANTAGGI

Con la farina di mais si ottengono prodotti molto appetibili e gustosi
E' il "cibo dei poveri" perché saziante ed economica
Può essere consumata anche dai celiaci perché non forma glutine

Farina di mais: Svantaggi

Insufficiente dal punto di vista qualitativo-nutrizionale:
la polenta è povera di proteine e soprattutto di vitamine del gruppo B
Contiene un'antivitamina PP → pellagra (eccessivo e pressoché esclusivo consumo di farina di mais)

LA POLENTA

Altri nomi:

pulenta, polenda, pulenda, poenta, poulento

Luogo d'origine:

Italia

Diffusione:

Italia settentrionale, Italia centrale, Svizzera italiana, Argentina, Brasile

Categoria:

piatto unico

Riconoscimento P.A.T. (prodotti agroalimentari tradizionali)
Settore alimenti storici popolari di base

Ingredienti principali:

farina di mais

LE RICETTE

AL TEMPO DEI NOSTRI NONNI

La polenta ai tempi dei nostri nonni veniva usata in 2 modi diversi

1 cotta in acqua o nel latte

2 O si stendeva come una pizza e veniva messa a cuocere sulla brace sia nella parte superiore che in quella inferiore.

AL GIORNO D'OGGI

La polenta viene anche cucinata aggiungendo altri alimenti come carne funghi formaggi vari e pesce.

ECCO ALCUNE RICETTE



Polenta bianca con pesce



Polenta gialla con carne



Polenta gialla con i formaggi – polenta concia

CIBI TIPICI DI CUASSO



Pancotto

Ingredienti : pane,
olio, burro, sale, grana
padano, dado e pepe.

Riso e latte

Ingredienti : latte,riso,
sale, burro e grana
padano





Tortino di patate

*Ingredienti : patate,
sale, pepe, burro,
mozzarella, grana, uova*

L' amor polenta



*Ingredienti : farina
gialla, rum, zucchero,
burro, uova, farina
bianca, mandorle, vanilli
na e lievito*