

Boròle, tètole e pelàde

Ü sbargiòt de polènta e castègne per un pasto frugale a mesdé, mentre i bambini che andavano a scuola si portavano appresso òna gaiòfa de tètole o de boròle per la merenda di metà mattina. Le pelàde, invece, fatte essiccare naturalmente al sole sò l'èra, oppure avvolte dal fumo nel piccolo secadùr riscaldato dal braciore, erano ottime per essere macinate e ottenere la farina, dato che il frumento scarseggiava; si facevano anche bollire nella grossa pagnàta appesa al camino, da offrire ai commensali la sera.



La cacciagione

L'attività venatoria è sempre stata strettamente connessa al mondo contadino della montagna orobica: l'uomo allevava i pochi capi di bestiame, coltivava alcuni "fazzoletti" di terra, cacciava per procurarsi la selvaggina. Queste tre attività hanno caratterizzato la dieta alimentare delle famiglie in relazione alle stagioni. Sul finire dell'estate si aprivano le attività per roccoli e capanni, mentre lungo le siepi era facile imbattersi in bachitù, archècc e architù.



Castagne e noci

Sin dal medioevo la dieta montanara era costituita prevalentemente da castagne, latte e suoi derivati. La farina di castagne compensava la carenza di cereali, prima dell'introduzione in Europa del granturco. Vere e proprie selve castanili, in ambienti umidi e meno esposti al sole, caratterizzavano il paesaggio colturale di ampi versanti montani. I noci, invece, venivano distribuiti nel prato stabile, solitamente nei dintorni della stalla. Col frutto, che si consuma secco, si ricavava anche l'olio di noci ad uso alimentare. Molto ricercato era il tronco, utilizzato in prevalenza per costruire l'arredamento più pregiato della casa contadina (soprattutto la camera del tata, con lècc e vestère, comò, comodine e cassapanca), mentre quello di castagno, dopo averlo fatto rasgà, era impiegato in modo particolare per realizzare serramenti, innanzitutto porte e finestre. Agli abitanti del villaggio di Corna Imagna era stato attribuito l'appellativo di Castigni, per il loro territorio ricco di selve castanili e l'elevata produzione annuale di castagne.

Uva e vendemmia

Giunto il tempo della vendemmia, il tata preparava in ordine la grossa tina nella cantina, dove i figli avrebbero presto scaricato gerle piene di uva raccolta nei campi terrazzati circostanti, che sarebbe stata calpestata per bene nella grande botte sino a spremere tutto il succo. Le vinacce sarebbero poi state accantonate per la distillazione della grappa. Non tutte le famiglie, però, possedevano il torchio, nonostante il fatto che tutto il versante orografico sinistro della valle fosse ricco di vitigni.

Polènta e osèi

È forse il cibo preferito del Giupì e della Margi, ma sono molti a delegare d'innanzi a un colorito piatto di polenta e uccelli, tipico della tradizione alimentare bergamasca di ieri e di oggi. In Valle Imagna si privilegia la cottura dei volatili (merli, tordi e viscarde, ma anche franguei e montanèi) in padella, ripieni con pancetta e salvia, con l'aggiunta di molta panna fresca, infine serviti con il loro gustoso intingolo al centro di una bella porzione di polenta calda. È un tipico piatto da consumare in compagnia.



Sorgoturco

Il mais, chiamato anche sorgoturco, importato dalle Americhe durante il Rinascimento, è diventato in poco tempo il principale cereale in grado di scongiurare povertà e carestie, più delle castagne, e la polenta ha rappresentato presto l'alimento simbolo del mondo contadino, che ha sfamato generazioni di valligiani. Coltivato sulle balze terrazzate della valle, veniva fatto essicare sulle pannocchie appese ai loggiati delle antiche cascine, prima di essere trasportato al mulino per la macina.



La smaiàssa

L'uva essicata era un ingrediente importante della smaiàssa, la torta per eccellenza delle famiglie contadine della valle, ma si poteva farne anche a meno e l'impasto di farina di mais e latte sarebbe stato arricchito da mele, pere, fichi, noci, nocciole e altri frutti di stagione. Era comunque sempre la farina gialla a "farla da padrone", come a dire che con la polènta si mangiava ancora polènta, questa volta però alleggerita da òna scòdelina de peciòra. Ancora oggi il dolce è presente nelle case contadine per i giorni di festa.



La pult

Si ottiene dal semplice impasto di mais e latte intero, due ingredienti fondamentali della dieta locale. A differenza della polenta, che si serviva dura e compatta la mattina o a mesdé, questa "polentina", più dolce e sostanziosa, cotta a fuoco lento anche per un'ora, veniva servita ancora tenera nel piatto fondo e si gustava con il cucchiaino, dopo essere stata ricoperta da uno strato di formaggio grattugiato, oppure "amaffiata" con un po' di latte. Costituiva il piatto serale alternativo alla minestra di lardo o di latte.

Antica Locanda Roncaglia

Il Centro enogastronomico di riferimento per la Comunità del cibo del territorio è inserito in un fabbricato di pregio di antica formazione situato nella contrada Roncaglia (a Corna Imagna), un'oasi di pace immersa nel verde dell'alta Valle Imagna, dove è ancora possibile avvicinare luoghi, ambienti e situazioni autentici. Il Centro è costituito da: cucina con sala degustazione, osteria tradizionale, cinque stanze per l'ospitalità (arredate in senso tradizionale), sala di lettura con punto informativo. Sull'ampia area di corte interna, ideale per attività aggregative di animazione culturale ed economica, si affaccia il secadùr, ossia un impinto tradizionale per l'essiccazione delle castagne. Nell'Osteria è possibile gustare cibi tradizionali, elaborati secondo ricette locali, che appartengono alla memoria di una comunità, come la pult e la smaiàssa.

Iniziativa realizzata nell'ambito del progetto per la definizione di un Itinerario del gusto nella dimensione alimentare tradizionale della Valle Imagna.

Realizzazione: Centro Studi Valle Imagna (tel. 328 1829993) info@centrostudivalleimagna.it - www.centrostudivalleimagna.it

Testi: Antonio Carminati (Centro Studi Valle Imagna).
Disegno: Cinzia Invernizzi
Fotografie: Pepi Merisio, Alfonso Modonesi, Santino Calegari, Dimitri Salvi, Damiano Frosio, Centro Studi Valle Imagna.



Calendario del gusto



La comunità del cibo nella tradizione alimentare della Valle Imagna

Carne di maiale

Molte famiglie, accanto a *la stàla de àche*, possedevano anche *ol stalì per ol porsèl*; chi non poteva disporre di un ambiente separato, realizzava con pali e asitto *ol bèrlo* in un angolo della stalla, dove allevare il maiale. La sua uccisione, nel periodo invernale, era un momento di festa che durava tutto il giorno, dall'alba sino a tarda notte, quando i componenti del gruppo e *ol bechèr* ammiravano soddisfatti nel locale del camino *feléne de cudighì tacàde sö ai rampì de la sofèta*, accanto a *salàm, pansète* e *testina*, mentre sul piccolo ripiano della credenza riposava *ol lard* appena salato. Qualche giorno al caldo, il tempo necessario per farli asciugare, e poi venivano ricollocati appesi alla *pèrtega dol fundi*, al fresco, per la conservazione. Del maiale nulla andava perduto.



Èrs e cudighì

Testina e cudighì sono i primi prodotti ottenuti dalla lavorazione del maiale ad essere consumati ancora freschi e, durante il periodo invernale, soprattutto nel passato, hanno rappresentato un'importante integrazione alla dieta contadina. I cotechini, in modo particolare, oltre che freschi e abbrustoliti sulla brace, si cucinavano a mezzogiorno con la verza, raccolta nell'orto dopo la prima gelata, e alcune patate. Un piatto forte e simile alla cassòla milanese; in quel caso, però, non sono i cotechini ma le costine ad allietare i palati dei commensali.

Grappa

Soprattutto con le vinacce, ma anche con la frutta non destinata al consumo immediato (anche fichi, prugne, ciliegie, lauroceraso,...), durante l'inverno si procedeva alla distillazione clandestina della grappa. *Ol làmbec* veniva montato *sòl pòtec*, oppure al di fuori dell'abitato, vicino a un corso d'acqua, nel bosco. Più spesso si privilegiavano le giornate nevose, quando la gente rimaneva ritirata nelle proprie stalle, il clima contribuiva ad attenuare l'inconfondibile odore acre nell'aria e si lavorava lontani da sguardi indiscreti.

Maràsche sòta spìret

La grappa era un prodotto presente nelle famiglie e aiutava boscaini e contadini a sopportare il gelo invernale; veniva utilizzata anche quale disinfettante e per guarire le malattie da raffreddamento, unita al latte o alla camomilla. Prodotta in casa, era destinata al consumo domestico, tutt'al più veniva venduta nella cerchia dei conoscenti. Serviva pure per conservare nel fundi alcuni frutti, come le maràsche, raccolte col picciolo non troppo mature e inserite in barattoli di vetro, che in questo modo potevano essere gustate e offerte agli ospiti nei mesi successivi. La grappa è sempre stata impiegata anche per "correggere" il caffè fatto tostare nel brüsi sul camino. La mattina *ol grapì* segnava l'avvio della giornata dei contadini. Le ultime gocce rimaste sul fondo del piccolo calice venivano versate dapprima sulle mani, poi si strofinavano energicamente sulle tempie per dare calore ed energia.

Latte e stracchini

Il latte vaccino è stato uno degli alimenti base della dieta contadina nelle valli orobiche, assieme alle castagne e al mais. Tutte le famiglie rurali avevano nella stalla la mucca, la *edèla* e la *pìgora*. Lo stracchino è quell'alimento prodotto, con il latte ancora caldo, subito dopo la mungitura, quindi lavorato senza subire alcun trattamento. Latte fresco, intero e non pastorizzato. Dovunque si trovasse la *bergamìna*, nella stalla della contrada o sull'alpe l'estate, il *bergamì* portava sempre appresso gli strumenti per la cagliata: non solo la *sègia dol làcc* e *ol scàgn*, ma anche *cài, auldina* e *pata, fassaröl* e *spressür*. *Ol strachì* nasce dalle mani esperte di contadini e piccoli allevatori, che sin dai secoli scorsi lo producevano due volte al giorno, e continuano a farlo così, come sempre, pure oggi. Nel prodotto sono concentrati tutti gli ingredienti dell'antica filiera: la foglia di faggio che diventa letame che diventa erba che diventa latte che diventa *strachì*. C'è tutto. Un vero concentrato di saperi e pratiche antiche che attribuiscono allo stracchino il valore di bene culturale della tradizione locale.



Altre carni

La carne in genere era riservata alle grandi occasioni, come *ol pulì* a Natale, oppure *ol besotì* a Pasqua. Durante la settimana, a *mesdé* poteva bastare anche solo una fetta di *polénta con d'ü ciareghì* e l'aggiunta di una fetta di stracchino, oppure di mezzo cotechino. La domenica, invece, i più fortunati potevano assaporare *ol pulì buit*, oppure *ol cüni ristüt*. Carni bianche, perchè *ol vedèl* veniva venduto, per *ciapà quatro palànche*, mentre la *edèla* di norma si allevava per incrementare la *bergamìna*.

Galina buida con aiàda

Era forse il piatto domenicale più diffuso. La gallina o il pollastrello ruspante, fatti bollire nella pagnàta assieme a una cipolla, una carota e qualche patata, allietavano la mensa della famiglia contadina nei giorni di festa. Nelle versioni più elaborate la massaia preparava l'aiàda, ossia un particolare ripieno a base di pane e formaggio grattugiato, misti ad aglio tritato, prezzemolo e noci (con diverse varianti). In alcuni casi l'aiàda costituiva un piatto a sé stante e allora veniva stemperata nel brodo ottenuto dalla bollitura di carni e verdure. Era un'ottima söpa della festa.



Erbe spontanee

In primavera, col risveglio della natura e le belle giornate, la raccolta di erbe spontanee commestibili permette ai montanari di riappropriarsi del loro territorio. Si raccoglieva quel che il campo, il prato, il bosco offrivano, soprattutto quando erano solo le stagioni a regolare l'alimentazione e i contadini dovevano stare attenti a non sprecare nessuna opportunità. Ne andava di mezzo la sopravvivenza della famiglia. Le massaie avevano accumulato un consistente bagaglio di pratiche alimentari e di conoscenze specifiche grazie alle quali sapevano riconoscere e distinguere molte erbe spontanee da mangiare crude in insalata, oppure da scottare leggermente a vapore, bollire o ancora aggiunte a frittate e söpe. Cicoria (tarassaco), spinacio selvatico, erba cipollina, *cornagì*, asparago, malva, finocchio selvatico, timo, margherita pratolina, ortiche... sono solo alcuni dei molti nomi di erbe, fiori e piante che ricorrono nel vocabolario culinario locale.

Capelìne e secòrnie co i öv

Ci sono alcune piante che più di altre segnano il passaggio delle stagioni. Capelìne e secòrnie, raccolte nei prati che si stanno rinverdendo, annunciano la primavera. Tali specie comunissime vanno raccolte quando sono ancora tenere, prima della fioritura e si consumano, finemente tritate, soprattutto in insalata con le uova sode. Il lunedì di Pasqua i giovani e le famiglie si recavano d'abitudine sul colle di San Piro, a Berbenno, come in un rito collettivo, e per un pic-nic nel prato proprio a base di uova sode (col guscio colorato) e capelìne.



Funghi

La Valle Imagna rappresenta un *habitat* ideale per la crescita di una vasta gamma di funghi, che rappresentano uno dei principali prodotti del sottobosco. Diverse sono le specie rinvenibili anche nei prati, nei pascoli e nelle selve castanili, soprattutto ovaoli, porcini e porcinielli, gallinacci, chiodini, mazze di tamburo, prataioli, ... e molti altri ancora, commestibili e non. L'incontro con la gastronomia del territorio non può prescindere dall'esplorazione micologica, sia in primavera che in autunno, per le diverse tipologie di funghi, in relazione agli altri alimenti stagionali.

Funs co la pana

I funghi venivano di solito consumati freschi e accostati soprattutto al risotto. Del resto, come avviene per tutti i sapori delicati, i funghi amano cotture semplici. In particolare, però, il piatto tipico è sempre stato quello dei funghi (soprattutto porcini e porcinielli) cotti con la panna, consumati a mezzogiorno assieme alla polenta. Un piatto decisamente gustoso. In alcuni casi si seccavano al sole per conservarli, mentre i chiodini, dopo una bollitura, venivano messi sott'olio. Pur non avendo valore nutritivo, erano considerati integratori della dieta e costituivano un elemento di richiamo e di varietà alimentare.



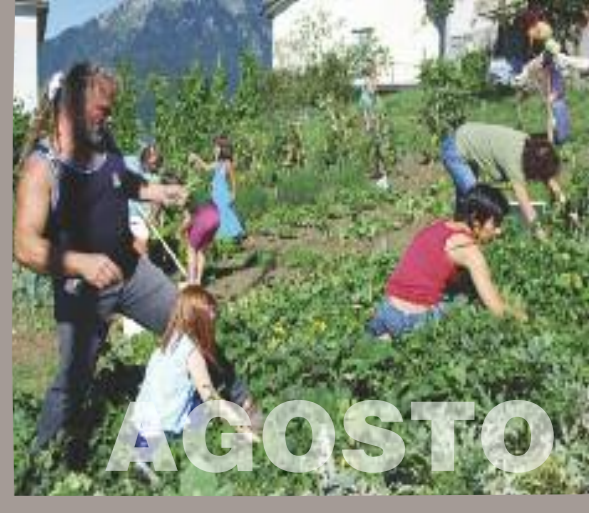
Frutta

Sui versanti della valle è possibile incontrare una gamma abbastanza differenziata di flora spontanea, con molti alberi da frutto distribuiti un po' dovunque (ciliegi, castagni, noci, noccioline, cornioli,...). Gli orti terrazzati di un tempo erano colorati di meli, peri, nespoli, cachi, fichi, alberelli di amarene,... i cui frutti erano destinati in prevalenza al consumo delle famiglie. Mele e cachi, soprattutto, venivano riposti sopra l'armadio, oppure distesi sul pavimento della camera non utilizzata al piano superiore, per consentirne la piena maturazione e rendere così possibile la loro conservazione durante l'inverno. Inoltre nel sottobosco, lungo le siepi di sentieri e mulattiere, ai margini di prati e pascoli, si raccolgono ancora frutti selvatici molto conosciuti e apprezzati come fragole di bosco, more, e più in alto lamponi e mirtilli,...



Minestrù

È uno dei piatti poveri più diffusi di un tempo, che incarna la filosofia della cucina contadina, nella quale sono presenti almeno due aspetti di fondo: l'utilizzo di prodotti stagionali e al tempo stesso di quelli disponibili al momento. Si ottiene dalla bollitura delle verdure dell'orto, con il lardo a insaporire il gusto, a volte completato con l'aggiunta di riso, oppure dalla bösèca. Più semplicemente, però, c'erano la polenta o il pane che venivano spezzettati direttamente nel piatto del minestrù. Tra gli ingredienti più comuni vi sono cipolle, carote, patate, sedano, bietole, fagioli, verze... il tutto tagliato più o meno finemente e fatto cuocere a fuoco lento sul camino o sulla stufa per alcune ore.



Orto

Ogni famiglia rurale possedeva il proprio orto, situato in prossimità dell'abitazione principale, anche subito al di là dell'area di corte prospiciente. Gli appezzamenti meglio esposti e vicini alle contrade erano riservati per le principali colture di quegli abitanti, soprattutto insalata, fagioli, verza, ma anche aglio, sedano, prezzemolo, cipolle, carote, pomodori... in poche parole i principali ingredienti della cucina domestica. Le colture agrarie, poi, proseguivano ordinate occupando aree più distanti, solitamente terrazzate, sulle cui balze si piantavano il granoturco, il frumento, le patate, mentre sul fronte dei cigli erbosi, oppure sulla sommità dei muretti a secco, svettavano le *spalengàde de it*. Mentre gli uomini della famiglia disponevano circa le principali specie da seminare e provvedevano ai lavori di vangatura, concimazione e zappatura, trattandosi di attività faticose che venivano effettuate nel periodo invernale, di solito erano poi le donne a occuparsi della semina e soprattutto della gestione e della cura dell'orto.

Polénta e marmelàda

I frutti sia degli arbusti spontanei che delle piante coltivate nell'orto o nel prato venivano utilizzati anche per la preparazione casalinga di liquori e marmellate. Queste ultime costituivano forse l'unico "dolce" della famiglia contadina. Il deserto della domenica poteva essere costituito semplicemente da uno strato di polenta ancora tiepida, ben distesa nel piatto, cosparsa di marmellata, sovrappo- nendo così al giallo del mais il rosso della ciliegia o il violetto della prugna. Una proposta deliziosa per i bambini anche al rientro dalla scuola.