

Il cibo nella storia

Gli alunni della classe prima E hanno realizzato questo lavoro per cercare di ricostruire il percorso storico dell'alimentazione del loro ambiente, partendo dagli elementi fondamentali che caratterizzavano la dieta delle popolazioni fleresi fin dai tempi passati.

*Per questo il lavoro si è in particolare focalizzato su tre elementi:
il mais, il grano e il maiale.*

perché?

Sono questi gli alimenti che avevano costituito una costante nella tradizione della nostra cucina.

Il progetto, svolto dai professori Gerardi e Pasqua, ha visto il contributo dell'animatrice coop Daniela Faiferri.



*I testi che seguono sono la sintesi delle interviste fatte agli
anziani del centro di ritrovo di VILLA GRASSENI...*

A Flero non c'era tanta ricchezza, si mangiava da poveri
Come mangiavano i nostri nonni...

COLAZIONE

Si prendeva una bottiglia di latte, si scaldava sul forno a legna, si faceva il caffèlatte.

PRANZO

C'era poca pasta, ma molta polenta. Il pranzo è legato alla festa. (Alla conversione di San Paolo si mangiavano i casoncelli).

MERENDA

Si prendeva una pannocchia acerba, si metteva sulle braci e quando era cotta si mangiava (*fofòs*). Si mangiavano anche fette di polenta fredda e uva o polenta e lardo, oppure il *fiuri*, che si mangiava al posto dello yogurt, fatto da avanzi di latte dopo aver fatto il formaggio.

LE RICETTE

PAGNOT

Tre o quattro fette di polenta

Un po' di farina bianca e zucchero

Mescolare insieme, dare la forma del pandoro e cuocere sulle braci incartato.

LA CUCCAGNA

Un altro dolce antico è la cuccagna che si metteva sul palo della cuccagna.

LA PANADA

Zuppa do pane e brodo con gocce d'olio. Si faceva soprattutto per gli anziani che avevano perso i denti.

Per Santa Lucia molte volte i genitori prendevano lo stesso regalo dell'anno precedente, lo nascondevano e ce lo facevano trovare l'anno dopo. Oppure ci regalavano qualche mela o mandarino.

Il burro si faceva da se e lo si usava al posto dell'olio perché costava caro. I prodotti non erano confezionati. Nelle botteghe la merce era in sacchi.

LA CARNE

La carne si mangiava a Pasqua e a Natale (di manzo). Alla festa della Madonna si uccideva un animale da cortile. Il maiale si macellava all'inizio dell'inverno. Per proteggere il salame si usava la *Moscaiola*.

La ghiacciaia era un armadietto con vasca in lamiera dove si metteva il ghiaccio e si conservavano i cibi.

Filastrocche, proverbi

❖ So pèpe, che l'cici al ta speta.

Giù polenta, che la carne ti aspetta.

❖ En bù cudighì el va mangiat col cugiani

Un buon cotechino va mangiato col cucchiaino.

❖ A Pasqua e a Nedal, tuc i copa l'animal. O salam o cudighì argota ma darì. E per finila fora po drete en salam e n'a salsesa.

A Pasqua e a Natale tutti uccidono l'animale. O salame o cotechino, qualcosa mi daranno. E per finire in bellezza un salame e una salsiccia.

FLERO

NOTIZIE STORICHE

La nostra località ha un nome dall'origine incerta. Nel più antico documento del 31 maggio 841 si parla del diritto da parte del monastero di San Faustino di cavare argilla e cuocere le tegole nella fornace di Flero, che viene chiamato Freores.

In un successivo documento, il paese viene indicato con l'espressione Infleures, cioè tra i fiori.

Il nostro territorio prima della dominazione romana era già abitato dai Galli, per cui il nome Flero potrebbe risalire all'espressione gallica fl'ur che significa sorgiva d'acqua.

Un altro termine bizantino è frear, che, anche in questo caso significa sorgente o luogo di fontanili.

Infine come ultima ipotesi, Flero nella sua forma dialettale (Fler) potrebbe essere un derivato del termine filèr, cioè filari di viti di cui era ricco il nostro territorio.

BREVE CENNO STORICO SULL'ECONOMIA NEL SETTECENTO

Nella seconda metà del secolo si diffuse la produzione del granturco, si estese quella del grano e venne incrementato l'allevamento del bestiame. Tuttavia agli inizi degli anni '70 vi fu una terribile carestia che colpì le nostre campagne.

Di conseguenza Venezia, nel 1773, ordinava ai produttori agricoli di dichiarare la quantità e la qualità dei raccolti per avere una panoramica completa, ai fini di rimediare alle carenze dei cereali di maggior consumo.

E proprio grazie a questo provvedimento apprendiamo che nel 1774 nella graduatoria del frumento, Flero, risultava seconda soltanto a Bagnolo; per il mais era al settimo posto, per la segala al terzo e per il miglio al decimo.

Le culture agricole hanno subito nei secoli notevoli cambiamenti ma più di natura tecnica che non di specie coltivate.

Durante l'alto medioevo, a Flero si coltivavano i cereali, viti, i legumi (erano la carne del povero!), i prati; c'erano pascoli e boschi; si allevavano bovini per lavoro, maiali e polli.

Nel corso dei secoli si aggiunse la cultura del lino, dei gelsi per l'allevamento del baco da seta e poi del mais.

COLTIVAZIONE DEL SUOLO

In passato Flero si distingueva per l'alta produttività del mais, infatti tre pannocchie spiccano nel suo stemma comunale.

A quei tempi questo prodotto serviva anche come alimentazione umana e sotto forma di polenta si trovava sulla mensa quotidiana del contadino.

Oggi il prodotto viene lavorato su scala industriale per ottenere olio, mangimi per il bestiame e altri derivati. Sono quindi venuti meno i numerosi mulini ad acqua della zona che oltre al mais macinavano il frumento per il pane e la pasta fatti in casa dalla gente di campagna.

E' venuta meno anche la cultura della vite, dell'avena, dell'orzo, del lino e del miglio e questo è dovuto anche all'esodo dei contadini dalle campagne.

Ora si sta differenziando dall'agricoltura l'allevamento, che ha assunto caratteri industriali e spesso risulta indipendente dalla vecchia azienda agricola.

Certi allevamenti per vitelli e per suini non hanno più nulla di agricolo, sia per la struttura sia per l'alimentazione artificiale a cui sono sottoposti.



Usi, tradizioni, storia, leggende.

Il mais è una pianta antichissima e per millenni ha occupato un posto di particolare importanza nell'organizzazione economica dei popoli dell'America Centrale, come in genere succede nelle civiltà dove una pianta è diventata il fulcro di tutto il sistema agricolo.

Il mais veniva coltivato per 2 anni nello stesso terreno che poi era abbandonato per 10 anni .

Quando le piante erano alte circa 35 cm si seminavano accanto i fagioli, che crescendo si sarebbero attorcigliati al fusto del mais.

Anche il mais era di origine divina, dono di un dio benevolo ad un popolo eletto e particolarmente amato.

Il frutto maturo era bollito o usato per zuppe o per intingoli oppure usato per fare l'atole.

Le foglie del mais si usano come alimento per gli animali e con gli stocchi secchi si fa un infuso diuretico. In Messico si usa il mais per fare le "tortillas".

Per i più poveri le tortillas erano e sono l'alimento base, saltuariamente arricchito da un piatto di carne.

In Africa si usa la fuba, che è farina di mais bianco.

In Italia per circa 200 anni la polenta sfamò le popolazioni di intere regioni e durante i lunghi periodi di crisi e di depressione economica che afflissero il nostro paese nel 1700 e 1800 , rappresentò quasi l'unico alimento quotidiano.

Si usa farina di mais nelle miscele per dolci e per biscotti; industrialmente è usato nella fabbricazione della maionese, per condire cibi inscatolati, per friggere, perché non emette vapori al di sotto dei 230° e perché resiste al calore continuo.

Il mais è la materia prima per la distillazione dell'alcool per whisky, gin, ecc...



I MITI

L'origine dell'agricoltura. (Mito del Brasile)

I miei antenati non avevano di che cibarsi: era tempo di carestia. Abbattevano palme di *jacì*, ne toglievano la corteccia e le mangiavano. Mangiavano noci di cocco. Mangiavano frutti dell'*uricuri*. Altro non avevano.

Un giorno uno di loro andò a prendere frutti di *uricuri*; andò sotto l'albero e si mise a mangiarli. Un cervo lo vide. L'uomo si spaventò e rimase immobile. Il cervo gli chiese: "Che fai qui?". L'uomo rispose: "Ho fame, non ho nulla da mangiare, sono venuto a prendere frutti".

“Non hai una piantagione?” gli chiese il cervo. Ed egli rispose: “Non so come si fanno le piantagioni!”. Allora il cervo si offerse di fargliene una.

L’uomo si caricò i suoi frutti in spalla e ritornò a casa. Raccontò l’accaduto alla sua gente, e disse che stessero di buon animo perché non avrebbero più dovuto soffrire la fame, essendosi un cervo offerto di fargli una piantagione.

Il cervo giunse nelle spoglie di un vecchietto, di pelo rossiccio, e un poco obeso, poggiandosi a un bastone. Quando la gente lo vide disse: “Guarda, sta venendo un vecchietto”. Una donna disse: “Chi è?”. Un uomo disse: “Vieni qua vecchietto”. Quando fu davanti alla casa lo invitò ad entrare, gli preparò un’amaca e gli diede da mangiare. Chiese: “Perché sei venuto a casa mia? In questo tempo di carestia non ho nulla da mangiare e mi nutro solo di frutti di *uricuri*”. Un altro lo interrogò per sapere di dove veniva. Egli rispose: “Non sono un vecchio, mi chiamo ‘Cervo’. Tu non hai visto mai cervi, a quanto pare. Il mio pelo è rosso e ho un po’ di pancia”.

Egli raccontò come si era incontrato con l’uomo che era andato a prendere i frutti sotto l’albero di *uricuri*. Allora gli uomini capirono che era arrivato il cervo per fare la piantagione. Il cervo comandò loro di affilare tutte le asce e tutti i coltelli e di consegnargliele.

Ciò fatto, lo seguirono per vedere come si fa una piantagione. Il cervo così parlò: “O Caxinauà, per fare una piantagione, dovete innanzi tutto scegliere una collina adatta. Se la collina non è buona, e ci fate sopra una piantagione, anche la piantagione non dà nulla”. Il cervo scorse una collina, frugò il terreno, poi si mise ad abbattere gli alberi finché fu stanco e si mise a sedere. Quando le foglie degli alberi abbattuti furono secche appiccò fuoco a tutto il terreno dissodato e disse: “Avete visto?”. E quelli: “Abbiamo visto”.

Poi andò a prendere polloni di banana, di *macascera*, di *karà*, di patata e di fava e li piantò nel campo.

Le piante attecchirono e crebbero; gli uomini furono contenti.

Così il cervo insegnò a coltivare il terreno. Prima in tempo di carestia non avevano nulla da mangiare, soffrivano la fame. Fu il cervo che li istruì. Ora, quando hanno fame, fanno una piantagione.

L’origine del mais bianco. (Mito del Guatemala)

Molti anni fa nacque, nel villaggio di Pipiles, in una notte di luna piena, la figlia minore del signore di Pipiles.

Aveva bellissimi occhi neri che le illuminavano il volto e un radioso sorriso. Cresceva molto bella e tutti i principi dei villaggi vicini la chiedevano in sposa, ma il padre non si decideva. Alla fanciulla piaceva passeggiare nel bosco, ammirare le montagne, bagnarsi nel fiume quando il sole era alto nel cielo.

Un giorno mentre si trovava sulle rive del fiume, sentì una voce provenire dalla montagna che diceva: “Fanciulla, fiore amato dallo spirito del giorno, se mi vuoi conoscere segui le orme che troverai accanto alle rocce”. La giovane, incuriosita, seguì le orme fino a quando, stanca, si mise a sedere. Subito sentì di nuovo la voce che diceva: “Fanciulla fiore amato dallo spirito del giorno, segui le orme sino a quando arriverai ad una grotta”.

Si mise in cammino e trovò la grotta, ma l’entrata era ostruita da palme e felci. Si fece coraggio ed entrò. Nel fondo della grotta trovò, seduto, un giovane bellissimo con sulle spalle una cappa tempestata di brillanti, era il signore di Murcielager che le disse: “Se rimarrai con me avrai un figlio forte come la roccia e bello come questo bosco”.

La fanciulla rimase con il giovane. Dopo un po’ di tempo nacque un bellissimo bambino dal sorriso radioso e dai denti candidi come quelli della mamma.

Mentre questo avveniva nella foresta, nel paese di Pipiles la gente soffriva la fame perché un grosso animale aveva mangiato il cuore del mais che doveva servire per la semina.

Quando la giovane apprese della disgrazia si recò dal padre, il quale ritenendola responsabile dell’accaduto le ordinò: “Vai e trova semi di mais affinché il nostro popolo cessi di soffrire la fame”. La figlia partì. Camminò diversi giorni finché una notte, stanca del tanto cammino, sia

addormentò nella foresta. Al suo risveglio si accorse di essere nella grotta del signore di Murcielager, si mise a piangere e raccontò tutte le sue pene.

L'uomo ascoltò, poi le disse: “ Non disperare, domani torna al villaggio, di agli uomini di preparare i campi e al momento della semina togli i tuoi denti e seminali”. La fanciulla, per amore del suo popolo, fece quello che le era stato detto e tutti si misero al lavoro.

Il tempo passò e quando il mais cominciò a dare i suoi frutti, con meraviglia si accorsero che i grani della pannocchia erano bianchi e brillanti come i denti di una donna.

Il mais bianco era il regalo fatto dagli dei alla gente di Pipiles in ricordo della giovane che seminò i suoi denti per salvare il suo popolo.

Il mais. (Mito della Colombia)

Nei tempi antichi, i Chocò non avevano il mais e facevano la chica (bevanda degli Indiani del Centro e del Sud America fatta con il mais fermentato) con il seme di una pianta rampicante, la pinta. C'era un ragazzo al quale erano morti i genitori e fratelli. Lo allevavano un uomo e una donna, ed egli li chiamava papà e mamma.

Ma la donna non poteva vederlo e lo maltrattava; e un giorno il ragazzo, stanco dei suoi maltrattamenti, fuggì su una canoa coperta. Viveva così nella canoa. Una notte comparve una ragazza bellissima che era uscita da Chiaperera, il mondo sotterraneo. Il ragazzo voleva seguirla, ed ella andò a Chiaperera a chiedere ai suoi genitori se il ragazzo poteva venire.

La notte seguente tornò e gli disse che poteva seguirla. Si gettarono in acqua, discesero sul fondo e si sposarono. A Chiaperera facevano la chica col mais, che là era coltivato. Obbligarono il ragazzo a fare un bagno, affinché cambiasse la pelle. La ragazza restò incinta e dette alla luce un figlio.

Il giovane tornò in questo mondo con la moglie e il figlio, al quale aveva fatto ingoiare vari tipi di mais, perché i suoi parenti non volevano che portasse via quella pianta.

Quando il bambino faceva i suoi bisogni, il padre toglieva con un bastone il mais dagli escrementi. Ebbe così diverse specie di mais. La matrigna però non voleva bene ai due giovani, e la ragazza non volle più stare con lei e tornò al suo paese, portandosi via quasi tutto il mais.

Restò soltanto una pannocchia per ogni tipo. Da quelle pannocchie hanno avuto origine i diversi tipi di mais che i Chocò coltivano.

Come gli Indi ebbero il mais e il frutto di palma. (Mito della Colombia)

Era morta una donna e i suoi parenti piangevano. In quel tempo il mais non esisteva. Una donna, tutta afflitta, salì su un monte, guardò il sole e disse alla sua compagna: “ Verrà anche per noi il giorno della morte”.

Subito apparve Ancastor, uccello bianco, che si trasformò in uomo: “ Perché piangete così?”, chiese loro; ed esse gli risposero che la loro sorella era morta. Ancastor disse di non piangere, perché la morta si trovava in cielo; allora le donne dissero che volevano andare a trovarla. “ Vi porto io”, propose Ancastor, “chiudete gli occhi”.

Così fecero ed egli le fece salire sulle sue ali, prese a volare e le portò in cielo.

Lì camminarono finché giunsero ad una grande casa, ed incontrarono negre con seni pendenti fino alle ginocchia. Ancastor disse di non rivolgere loro la parola; continuarono a camminare e incontrarono gente che avevano conosciuta e che era morta: e tra essa v'era la loro sorella e un fratello che era stato ucciso.

Stavano per correre ad abbracciarlo, ma Ancastor lo impedì. Stettero così in cielo due giorni. Nel viaggio di ritorno, videro mais e frutti di palma che parvero loro buoni; ma Ancastor disse di non portare via quei frutti perché era pericoloso scendere giù con essi. Una delle due donne, però, conservò in bocca un chicco di mais, e l'altra un frutto di palma, e così discesero.

Quando furono di nuovo nel mondo, raccontarono che quelli che muoiono si ritrovano in cielo, e dissero che avevano portato mais e frutti di palma. Li seminarono, poi fecero il raccolto e ne mangiarono. Quel cibo piacque a tutti, e da allora si semina e si raccoglie il mais e il frutto di palma.

Origini del granoturco

La storia e le origini del granoturco sono alquanto incerte. In Europa il granoturco venne introdotto nel XVI sec. dai navigatori spagnoli e portoghesi che colonizzarono l'America centro-meridionale, dove questo cereale cresceva rigoglioso ed era uno dei principali alimenti delle popolazioni locali. Alcuni reperti paleobotanici hanno permesso di stabilire che il mais viene coltivato da almeno 3000 anni.

Caratteristiche

Nome scientifico

Zea mays – fam.: Graminacee, pianta erbacea monoica, a ciclo annuale.

Fusto

E' un culmo pieno, che può variare da circa un metro fino a più di tre metri in altezza.

Foglie

Hanno origine dai nodi del fusto, sono alterne, allungate, acuminate, con guaina.

Fiori

All'apice del fusto si sviluppa una pannocchia solitaria con fiori maschili, all'ascella di una foglia mediana del fusto si forma una pannocchia femminile.

Frutti/Semi

Le spighe si sviluppano in cariossidi, che risultano disposte in file longitudinali: l'impollinazione è anemofila e incrociata perché i fiori maschili maturano prima di quelli femminili. Le cariossidi sono di colore variabile dal giallo-bianco all'arancio.

Clima

Le temperature minime non devono scendere sotto i 10° e per la fioritura e maturazione devono aggirarsi sui 20°. La pianta è esigente di acqua ma è anche sensibile all'eccesso di acqua: è necessaria poca pioggia nel periodo iniziale del ciclo vegetativo e molta dopo il secondo mese. Il limite di latitudine Nord è intorno ai 44°.

Terreno

E' una pianta esigente, vuole terreni ricchi di principi nutritivi, freschi, permeabili.

Composizione chimica

100 g. di mais contengono:

9,2% proteine

3,8% lipidi

78% glicidi

355 kcal – ferro – calcio – fosforo – vitamine B₁, B₂, PP, A.

Varietà.

Le numerosissime varietà di mais sono differenziate da caratteristiche quali il tempo di maturazione, che può variare tra 2 e 11 mesi, il colore delle foglie (verde, marrone, rosso e porpora), la lunghezza delle pannocchie, che può variare tra gli 8 e i 50 cm. , e le file di chicchi, che vanno da 8 a 36 . Le varietà di mais si distinguono anche in base alle caratteristiche morfologiche del chicco.

Lavorazione.

La lavorazione industriale del mais permette di aumentare la resa alimentare e di ridurre i costi di produzione e d'allevamento, perché si possono dividere accuratamente i componenti principali della cariosside, ossia la parte gialla, la parte bianca e il germe. Nell'alimentazione zootecnica gli "spezzati", o parte gialla, essendo ricchi di carotene e poveri di cellulosa, sono destinati al pollame; le "farine", o parte bianca, con elevato tenore proteico e lipidico, ricchi di fibre e minerali, sono destinati ai suini e ai bovini. Il germe estratto allo strato quasi puro, può essere venduto agli oleifici ad un prezzo del 50% superiore a quello del mais, oppure dosato in miscele speciali.

Propagazione.

In natura il mais è una pianta ermafrodita che va incontro ad autoimpollinazione. Le specie autofecondate sono, tuttavia, piuttosto deboli, perciò le linee pure vengono incrociate dai coltivatori per ottenere varietà ibride più produttive che vengono utilizzate a livello industriale per preparare mais in scatola o surgelato. La maggiore parte delle varietà coltivate nelle piantagioni deriva addirittura da un doppio incrocio, prodotto, cioè, su piante ibridate già una volta. Le prime tecniche di riproduzione controllata del granoturco risalgono agli anni Trenta e da allora hanno determinato lo sviluppo di un numero enorme di varietà, consentendo di aumentare la produttività generale delle piante di mais a livello mondiale. Gli ibridi non trasmettono le proprie caratteristiche positive alle generazioni successive, perciò, per rinnovare la semente destinata alle piantagioni, ogni anno le piante madri devono venire nuovamente ibridate. Nonostante questa operazione comporti un costo aggiuntivo, esso viene ampiamente compensato dai vantaggi offerti dalle piante ibridate, soprattutto in termini di produttività, che talvolta eccede del 50% quella delle specie autofecondate.

Coltivazione.

La zona di origine del mais è il Messico, dove è stato trovato polline di circa 80.000 anni fa. Quando gli europei sbarcarono in America lo trovarono estesamente coltivato in Messico, Perù, Panama, Virginia e nelle isole. Arrivò in Europa nel 1495, con il ritorno della seconda spedizione delle Indie Occidentali, ma la sua coltivazione si affermò solo nel secolo successivo quando arrivarono le razze di mais della terraferma (Messico, Guatemala, regni sudamericani).

Dalla Spagna e dagli Stati Italiani soggetti alla Corona spagnola, si diffuse rapidamente in tutta l'Europa meridionale e soprattutto nei territori dominati dai Turchi.

Il clima delle pianure balcaniche si rivelò più idoneo alla coltura del mais che a quella del grano, che fu abbandonata.

Sempre nel 1500 il mais si diffuse nel bacino del Mediterraneo, mentre i portoghesi lo portarono in Africa e in Asia e, dopo il viaggio di Magellano, anche nelle Filippine.

L'impollinazione anemofila aveva creato fin dall'antichità una grande quantità di incroci e di ibridazioni anche naturali e le numerose varietà introdotte determinarono, nei vari paesi del Vecchio Mondo, un nuovo complesso di razze ottimamente adattate ai singoli climi e alle nuove esigenze di coltivazione e di utilizzazione.

Proprio per la sua facilità alle mutazioni genetiche, il mais odierno è molto diverso da quello primitivo: la sua spiga è ingrandita almeno una dozzina di volte e il numero delle file di cariossidi è pure notevolmente aumentato.

La grande varietà rende complessa ogni classificazione che va comunque continuamente aggiornata per l'introduzione di nuovi prodotti della moderna tecnica genetica. I principali criteri di selezione sono: la produttività, l'adattamento del ciclo al clima e alle esigenze produttive, lo sviluppo della pianta, la resistenza all'allettamento, una spiga completamente coperta e protetta dalle foglie, la resistenza ai parassiti, la qualità dei grani (si cerca un grano vitreo e ad alto tenore di lisina).

Le condizioni di coltivazione sono molto varie:

- c'è una coltura familiare, relativamente intensiva, praticamente per avere un alimento complementare, nella quale si raccolgono le spighe prima della completa maturazione;
- c'è una coltura pura a pieno campo che si è abbastanza affermata, anche se più spesso il mais è associato ad altre specie (cotone, riso...). Ma solo quando è associato a colture industriali (come il caffè nel Camerun) beneficia delle tecniche più perfezionate;
- c'è infine la coltura irrigua dei paesi più avanzati tecnologicamente, che è ancora un'eccezione nei paesi del Terzo Mondo.

Nei paesi tropicali spesso la coltivazione avviene in modo tradizionale, il terreno è lavorato poco e superficialmente e non viene prestata nessun'altra cura fino al raccolto, che viene effettuato a mano.

Nelle lavorazioni industriali, invece, il terreno è preparato con arature profonde e ben concimato e la raccolta è meccanizzata completamente. C'è da aggiungere che gli ibridi artificiali non si possono riseminare e ogni volta la semina va fatta con sementi acquistate. Alla difficoltà di reperire i semi, sia per mancanza di strutture adeguate, sia per motivi economici, si aggiunge inoltre il fatto che proprio queste varietà necessitano di maggiori concimazioni e quindi nei paesi poveri possono dare produzioni inferiori alle varietà locali acclimatate.

Con la coltivazione intensiva i rendimenti sono di 3-4 t./ha e, in condizioni molto buone, anche di 6-7/ha; con la coltivazione tradizionale invece si hanno rendimenti di 500-800 kg./ha.

Dopo la raccolta il mais deve essere seccato e questo lo si può fare stendendolo al sole o in speciali locali ventilati, gli essiccatoi.

Quanto alle malattie e ai parassiti, le piante durante la coltivazione non sono molto colpite, perché i tipi selezionati sono resistenti, ma rimane più delicata la fase di stoccaggio durante la quale le perdite, nei paesi meno attrezzati, possono essere talvolta anche elevate.

Produzione e consumo

Con più di 4700 milioni di quintali, la produzione mondiale annua di mais dei primi anni Novanta segue, al terzo posto, quelle del grano e del riso. Il primato della produzione mondiale spetta agli Stati Uniti, che detengono una quota del 40%, seguiti dalla Cina; dal Brasile e dal Messico.

Malattie.

Le piante del mais sono soggette a varie specie di parassiti. Le radici, i fusti e le pannocchie, in particolare, vengono attaccati da funghi che in alcuni casi provocano marciume e compromettono la qualità dei raccolti. Alcuni funghi provocano, per esempio, gravi lesioni delle foglie che portano ad una riduzione della produttività della pianta. Due importanti malattie, il mosaico e il rachitismo, sono causate da un virus trasmesso alla pianta da alcuni insetti, con effetti potenzialmente catastrofici sulle colture. Le larve della piralide del mais e di un nematode si nutrono delle radici delle pianticine ancora giovani, cagionando gravi danni alle colture.

La farina gialla

Il granoturco, così come viene staccato dalla pannocchia, si consuma a grani solo in determinati casi (es. chicchi di granoturco bolliti e serviti come contorno a piatti di carne). Nel nostro paese si fa invece larghissimo uso di farina gialla, ossia del prodotto principale della macinazione del granoturco. Questa farina, mentre è ottima per preparare la polenta, non è adatta invece alla panificazione, dal momento che non consente di preparare un impasto elastico e morbido. La farina gialla più fine trova un largo impiego anche nei dolci, soprattutto nei biscotti e nelle torte più semplici e quasi rustiche.

Con la farina ottenuta dal granoturco bianco nel Veneto si usa preparare una speciale polenta molto apprezzata e dal sapore delicatissimo. Da questa particolare farina si estrae anche l'amido con una

resa del 50-60% e si producono semolini più o meno fini. Una buona farina gialla si giudica dal colore: una bella tinta vivace è indice di granoturco di qualità e garantisce un prodotto che contiene poca farinetta (un sottoprodotto della farina usato come foraggio per gli animali).

Le farine buone e asciutte hanno un buon odore, un sapore leggermente dolce e scorrono rapide e uniformi quando sono versate a pioggia nell'acqua bollente per preparare. Infine se sono ben stagionate (con una percentuale di umidità non superiore al 10%), assorbono più acqua durante la cottura, la qual cosa è una qualità positiva. Infatti il granellino di farina, assorbendo una buona quantità di acqua, si gonfia fino a scoppiare e cuoce meglio acquistando maggior leggerezza.



Usi del granoturco

Con speciali lavorazioni del granoturco, negli Stati Uniti si prepara tutta una serie di prodotti per l'alimentazione riservati soprattutto alla prima colazione del mattino che in quel paese ha giustamente una grande importanza. Alcuni di questi prodotti si trovano in vendita anche da noi; vengono preparati da ditte specializzate che hanno contribuito a diffonderli sul mercato. Vale la pena di nominarli poiché forniscono una buona quantità di calorie senza presentare alcuna controindicazione.

Si chiamano "corn flakes" (pronuncia. corn fleix) i chicchi di granoturco che per azione del calore si riducono in fiocchi e si mangiano con aggiunta di latte e zucchero. Se ne trovano in diversi tipi, più o meno tostati o soffiati, ma la base è sempre la stessa.

In scatola si trovano anche grani di mais non ancora giunti a perfetta maturazione e conservati esattamente come si conservano i piselli o altre verdure: sono usati come contorno ai piatti di carne. Sempre in scatola, si possono acquistare le gustose pannocchie di granoturco lessate; arrostate sulla griglia e servite con il burro, diventano anch'esse un ottimo contorno.

Valore dietetico mais

Il granoturco contiene pochi grassi (4,2-5%), poche sostanze azotate (8,5-11,5%), ma una forte percentuale di sostanze non azotate (amidi, destrine, zuccheri, 67,5%), oltre al 14-16% di acqua.

La quantità degli zuccheri può essere valutata in quantità pari al 2-3%, ma può arrivare fino al 10% e più nel granoturco zuccherino coltivati principalmente in America col nome di "sweet corn" (pron. suit corn) che significa appunto "grano dolce".

LA POLENTA

Le ricette bresciane con a base la polenta sono numerose e antiche, a riprova che la nostra Brescia, a pari merito con Bergamo, costituisce l'apice della scienza specifica. Da noi ogni paese ha la sua variante, che spesso è solo di nome o con leggera modifica del nome o nella quantità di ingredienti. Per fare un esempio c'è chi dice polenta taragna, chi teragna o chi tiragna, ma è sempre farina di granturco impastata fin dalla cottura con vari tipi di formaggi molli che ne differenziano il sapore e la fragranza.

E' una polenta morbida, filante, molto gustosa. Se ne mangia di ottima a Serle che l'ha come specialità locale. Sempre a Serle, ma probabilmente anche in molti altri posti, si faceva el balòt, una palla di polenta nel mezzo della quale si metteva del gorgonzola o dello stracchino e poi la si poneva ad abbrustolire sulle vive braci.

Il menes, cibo molto frequente e apprezzato tra i malghesi, era polenta morbida sciolta nel latte appena munto. Aveva un sapore vagamente dolce benché non vi si mettesse zucchero, che era lusso non consentito e disdicevole.

In Valcamonica un piatto tipico era la polenta redada o consa, cioè condita con formaggio grattugiato e burro.

Altre due specialità: la polenta a frigole e la panissa. La polenta a frigole (cioè a briciole) era in verità solo farina tostata nel paiolo senza aggiunta d'acqua. Come prendeva il colore della tostatura ogni commensale se ne riempiva una scodella e vi aggiungeva latte fresco: una specie di menes con qualcosa di più sfizioso.

La panissa camuna era una polenta morbida nella quale, appena rovesciata sul tagliere, si scavava un pozzetto; in questo pozzetto venivano versati intingoli vari e in più formaggio grattugiato e burro cotto e con un capace cucchiaio o mestolo ogni commensale si prendeva la polenta dagli orli badando però a non aprire una falla e a farne fuoriuscire il condimento.



LA POLENTA ERA COME IL MAIALE

di cui non si buttava via nulla. La povera gente s'ingegnava perfino a fruire degli *scaliti*, cioè di quella crosticina abbrustolita in forma di cupola che restava all'interno del *stignatt* dopo che la polenta era versata. Frantumati in pezzettini e inaffiati di latte erano un passabile alimento per chi non aveva di meglio. Di certo più nutriente era la polenta cotta con dentro qualche manciata di fagioli. Invece decisamente raffinata è la seguente ricetta: tagliare la polenta fredda in dadini, spolverarli di zucchero e metterli ad abbrustolire in un tegame.

VALORE ALIMENTARE DELLA POLENTA

E' un alimento ricco soprattutto di amidi, quindi come tale dà una pronta sensazione di sazietà, mentre in realtà non è molto nutriente, certamente meno del pane. Infatti quasi tutte le ricette di preparazione della polenta s'arricchiscono di grassi, per aumentare il valore alimentare di questo cibo.

Ecco perché la polenta mangiata al naturale, cioè senza condimento, sazia rapidamente, ma, grazie alla sua rapida digeribilità e assimilazione, lascia poi, altrettanto rapidamente, una sensazione di vuoto nello stomaco.

RICETTE

POLENTA TARAGNA

Ingredienti: gr. 800 di farina gialla più una manciata di farina di grano saraceno – sale – gr. 200 formaggio gorgonzola – gr. 300 di robiolina – gr. 300 di stracchino fresco di montagna – gr. 150 di burro – gr. 100 di formaggio “bagoss” grattugiato - (dose per sei persone).

Procedimento. Fate bollire nel paiolo della polenta quattro litri d'acqua salata. Versate la farina mescolata con la farina di grano saraceno, poco alla volta, e mescolate inizialmente con la frusta e poi con la “cana” per circa tre quarti d'ora. A parte tagliate i formaggi a pezzetti ed uniteli alla polenta mescolando. Lasciate sul fuoco il tutto ancora per una ventina di minuti. A cottura ultimata, versate il tutto in una pirofila capace e condite con burro fuso. Servite la polenta ben calda, in piatti caldi.

POLENTA COI CARCIOFI

Ingredienti: 250 gr. di farina di mais fine – 50 gr. di farina di mais a “grana grossa” – 5 carciofi romani (oppure 8 di quelli più piccoli) – 1 limone – 1 cipolla – 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva – 1 manciata di prezzemolo – sale e pepe (dose per sei persone).

Procedimento. Mondare i carciofi; liberarli delle punte e affettarli sottilmente; metterli a bagno in acqua acidulata al limone per qualche minuto, poi sgrondarli e raccogliarli in una casseruola con l'olio, la cipolla affettata, sale, pepe e poca acqua. Lasciarli stufare finché non saranno cotti e asciutti; quindi spegnere il fuoco.

Preparare una polenta: mettere al fuoco un litro d'acqua salata, portarla a ebollizione e versarvi la farina gialla (sia fine che grossa). Cuocere il tutto a fiamma molto moderata per trenta minuti, continuando a rimestare; quindi incorporare al composto anche i carciofi e lasciar cuocere il tutto ancora per una decina di minuti. Trascorso questo tempo, amalgamare alla polenta il prezzemolo tritato e incorporarvi una presa di pepe. Rimestare il tutto e versarlo in una fondina semisferica, lasciarlo mantecare per cinque o dieci minuti; poi rivoltarlo al centro d'un piatto largo di forma circolare e servire.

PANNOCCHE DI MAIS ARROSTITE

Ingredienti: pannocchie di mais – per ogni pannocchia una noce di morbido burro – sale e pepe.

Procedimento. Togliere le bucce e conservarle. Togliere e buttare il gambo.

Con un foglio di asciugatutto spalmare il burro dappertutto sulle pannocchie, quindi riavvolgerle nella loro buccia. Riavvolgerle ancora in un foglio di alluminio per tenere ferme le bucce. Cuocere una mezz'ora sulla griglia, girando per far cuocere ogni lato. Togliere dalla griglia con le molle, facendo attenzione. Togliere la carta di alluminio e la buccia bollenti. Mettere sale e pepe e mangiarle mentre sono calde.

CROCCHETTE DI MAIS

Ingredienti: 150 gr. di fiocchi di mais – 20 gr. di funghi secchi già ammollati e cucinati con aglio e prezzemolo – 1 uovo – prezzemolo – farina integrale – 1 cipolla – pangrattato – sale – olio extravergine.

Procedimento. Mettere i fiocchi in una ciotola con acqua calda e farli ammollare (devono gonfiare ma non “galleggiare”). Fare appassire la cipolla affettata sottilmente in poco olio, unire i funghi ben scolati e tritati grossolanamente, unire il tutto ai fiocchi, insieme al prezzemolo tritato e al tuorlo d’uovo. Mescolare bene aggiustando di sale, e se il composto fosse troppo “lento” aggiungete poco alla volta farina integrale fino ad ottenere una consistenza giusta per ottenere delle crocchette. Passare ogni crocchette nell’albume d’uovo sbattuto e dopo nel pangrattato. Friggere in olio di semi e servire con un’insalata mista.



IL GRANO

I MITI

MITOLOGIA AD ENNA: CERERE E PROSERPINA

Camminando per le vie della città è possibile immaginare Plutone che rapisce Proserpina e la conduce agli "Inferi". Cerere, dea del grano e madre della fanciulla, cerca invano la figlia per la città, finché Giove impietoso decide di aiutarla facendo ritornare Proserpina sulla terra per sei mesi. Gli altri sei mesi Proserpina dovrà passarli con Plutone agli Inferi, poiché aveva assaggiato un chicco di melograno.

Per ricordare il ratto di Proserpina i cittadini solevano scendere, per le vie della città, in processione con fiaccole e torce. La sera, la processione ritornava al tempio dedicato alla dea, posto sulla rupe di fronte all'odierno castello di Lombardia. Questa zona era la parte sacra della città in cui i sacerdoti cinti di mirto e verbena, compivano le "Cerialia" (rito dei cereali).

LA SAGRA DELLA SPIGA

È una manifestazione folkloristica di carattere campestre, nata a Gangi (Palermo), è divenuta il fulcro delle manifestazioni che rievocano i costumi, le tradizioni e la cultura della vita contadina di un tempo, intrecciandoli alla mitologia pagana ed in particolare alla celebrazione del mito della dea Cerere, dea dell'abbondanza e delle messi.

"il corteo di Cerere": costituisce il momento centrale e il più spettacolare delle manifestazioni legate alla sagra della spiga. Diviso per sezioni, sviluppa temi che trovano collegamento nel significato della tradizione e del mito. La seconda sezione, costituito da "corteo di Ziti", rievoca uno degli usi più comuni della tradizione popolare e cioè il cerimoniale che precedeva lo sponsalizio nelle benestanti famiglie contadine.

La terza sezione dedicata alla "vita nei campi" rappresenta le diverse fasi del ciclo produttivo: aratura, semina, mietitura e raccolto. Tra le diverse figure rappresentate, riveste particolare importanza "a ritina" (una lunga fila di muli, tirata da un solo conduttore e adibita al trasporto dei cereali).

Il corteo è chiuso dalla sezione dedicata alle figure mitologiche che rievoca il mito di "Cerere", la madre del grano.

LA STORIA

Nel corso di alcuni scavi archeologici condotti in Medio Oriente sono stati rinvenuti chicchi di specie di grano dicocco e monococco risalenti al VII millennio a.C. Il grano dicocco veniva già coltivato nell'antico Egitto in un'epoca precedente alla prima dinastia. In Europa gli uomini preistorici usavano già coltivare varietà dicocche combinate a orzo e a varietà monococche o a farro. Chicchi di grano duro risalenti al VI millennio a.C. sono stati rinvenuti nel corso di scavi archeologici condotti nel Turkestan, e chicchi di varietà esaploidi sono stati ritrovati fra le rovine di Crosso, sull'isola di Creta. I conquistatori spagnoli ne introdussero la coltivazione in Messico, mentre i primi coloni inglesi che immigrarono negli Stati Uniti ne impiantarono nel New England e in Virginia.

ORIGINE DEI CEREALI

Teze e Lena prepararono un campo, abbattono gli sterpi e bruciarono le erbacce: ma non ottennero nessun raccolto. un giorno Teze rimase a casa, mentre Lena coi suoi due figli Rakau e Ruat si recò al campo; ivi giunti egli li uccise e spruzzò il loro sangue su tutto il campo; la carne e le ossa le fece a pezzi e sparse anche queste; così spuntarono le messi. Il campo era a Bengot Veso. Teze non sapeva niente di tutto ciò. Siccome i bambini non ritornavano essa andò in cerca di loro. Come giunse al campo, ecco che il riso, il mais e le altre messi germogliate gridarono: < Ecco nostra madre, ecco nostra madre; tu sei nostra madre, noi siamo i tuoi figli >. Terze stette un mezzo mese senza tornare a casa; e Lena la ripudiò: ma mezzo mese dopo Lena partì in cerca di lei; così anche lui scomparve. Ma prima di prendere congedo egli riunì Nidval e Lobak e tutti i fratelli e sorelle, per la raccolta delle messi, e disse loro: < spartite tutto fra voi e fra tutti i membri della famiglia, e mangiate quel che Teze e Lena vi hanno lasciato, e ammazzate bufali e maiali! >. Così essi fecero.

Da: Pettazzoni R., Miti e Leggende, II, UTET, TO, 1963, (Indonesia e Filippine)

LA BAMBOLA DEL GRANO

In Bulgaria l'ultimo ciuffo di grano si usa per confezionare una bambola di grano chiamata Fanciulla del grano. La bambola veniva portata nella fattoria dove veniva messa sotto terra con delle grida di pianto rialzata con grida di felicità. Questa usanza riflette il simbolismo del raccolto che poi viene riseminato nella stessa terra.

IL MITO DI OSIRIDE E I MISTERI DEGLI ANTICHI POPOLI MEDITERRANEI.

La divinità principale dell'Egitto era Osiride, figlio di Nut e Geb (rispettivamente il cielo e la terra), fratello e sposo di Iside. Osiride dopo aver regnato e insegnato agli uomini l'agricoltura fu ucciso da Set (suo fratello e sposo di Nephytis, anch'essa sorella dei precedenti, ossia la quarta figlia di Nut e Geb), chiuso con l'inganno in un sarcofago e gettato nel Nilo. La morte di Osiride è una caduta sul piano terreno, infatti il sarcofago in cui è chiuso viene avvolto da un albero di erica, il che equivale ad una incarnazione.

Iside riesce a ritrovare il tronco con Osiride e a riportarlo in vita, dalla loro unione nasce Horus, il futuro faraone (che si reincarnerà poi in ogni successivo faraone).

Anche Set (o Tifone), aiutato a sua volta dalla fortuna trova il corpo di Osiride e lo smembra in 14 pezzi che disperde. Segue poi la ricostruzione del corpo di Osiride da parte di Iside e di Anubis (il dio dalla testa di sciacallo) e infine la resurrezione di Osiride, che viene eletto da Ra come signore dell'oltretomba e giudice dei morti. Questa descrizione del mito è molto semplificata, e molti particolari interessanti sono stati omessi, il nocciolo della narrazione e del messaggio esoterico è però tutto presente.

Il ciclo di Osiride veniva celebrato e rinnovato ogni anno con rituali che ne rappresentavano dapprima il regno, poi la morte/ incarnazione nel tronco di erica, la seguente morte da smembramento e infine la ricostruzione del corpo e la resurrezione. Osiride è lo Spirito del Grano, che viene seminato, raccolto e smembrato dalla mietitura e dalla semina e di nuovo ricomposto, affinché possa ridare abbondanti raccolti l'anno seguente. E come gli Arabi moderni, seppelliscono l'ultimo covone, "il Vecchio" nel campo delle messi, pregando che possa risorgere dai morti, così gli antichi contadini egiziani seppellivano nel campo una statuetta del dio Osiride, fatta di terra e di chicchi di grano, affinché germogliando facessero risorgere il dio smembrato dalle falci durante il raccolto.

Cosa si nasconde dietro il Mito? Ovviamente per gli spiriti più semplici, la verità è quella di propiziare il raccolto, ma come sempre il linguaggio esoterico nasconde più strati di verità, e tanto più chi medica è elevato, tanto più in profondità sa spingersi.

I più attenti avranno già notato la composizione “quaterna” del Panteon egiziano, dalla prima coppia di opposti Nut/Geb (cielo / terra) nascono 2 coppie di gemelli Osiride/Iside, Set/Nephtytis. Osiride rappresenta la parte solare, benefica, razionale, Set è la parte malvagia, oscura, caotica.

La psicologia moderna non ha difficoltà ad attribuire a queste 4 figure altrettante parti del “Sé”, né è difficile il passo che ci mostra il paragone tra l’incarnazione di Osiride, la ricongiunzione con la sua parte “lunare” Iside, e il successivo smembramento con la Sostanza mescolata della nigredo degli alchimisti.

Segue poi la lenta ricomposizione e l’imbalsamazione ad opera di Anubis (che era figlio dello stesso Osiride e Nephtytis, e quindi un “frutto” interno della quaterna iniziale). Lo stadio è quello della “morte iniziatica”, a cui segue il “Risveglio” e l’elezione a signore dell’ oltretomba, ovvero l’ acquisizione del dominio completo delle quattro funzioni. Infatti il malvagio Set alla fine viene battuto da Horus (figlio di Osiride e di Iside) e viene evirato (il Serpente viene privato della capacità di replicarsi a piacimento), mentre Horus perderà un occhio (ossia la capacità di comprendere con facilità determinate conoscenze troppo esoteriche) e si reincarnerà in tutti i successivi faraoni. Set sconfitto (ossia il Serpente domato) viene costretto da Ra a restare a prua del Carro del Sole, dove con un remo deve tenere lontane le forze del Caos (le stesse di cui faceva parte) affinché non venga mai interrotto il trionfante percorso della ragione e della conoscenza.

Significati analoghi li troviamo nel mito di Demetra, da cui trassero origine i Misteri Eleusini, oppure nelle coppie Tammuz/Isthar, Baal/Anot, Adone/Afrodite. Come già detto, tradizioni simili allo Spirito del Grano si trovano spesso tutti i popoli del mondo, ad esempio in Scozia l’ultimo ciuffo di grano, quello in cui si rifugia lo Spirito, serve per confezionare la Bambola del Grano, che ornata di nastri viene attaccata ad un muro della fattoria (una sorta di secondo corpo in cui rivivere, come Osiride ricomposto dall’arte di Anubis).

Una Bambola del Mais è invece confezionata e conservata in Perù ,mentre nelle Indie Orientali la Sacerdotessa del riso raccoglie l’Anima del riso dentro un cestino dove rimane attaccata a ganci e corde che la imprigionano fino alla nuova semina, a Sumatra è il primo riso raccolto a formare la Madre del riso, mentre nell’America del Nord tra le popolazioni indigene è la Vecchia del Mais a rendere abbondante il raccolto, e così via si potrebbero portare molti altri esempi diffusi in ogni parte del mondo.

Quindi il Festival del Racconto, che sembrava non avere radici, si rivela essere la festa più popolare e più diffusa del mondo, inoltre in esso sfociano molte, se non tutte, le dottrine esoteriche, sia occidentali che orientali, trovando proprio e solo nel Raccolto la loro sintesi e la loro completa giustificazione.



Le Farine non di Frumento

Le farine che occupano un posto di primo piano sono quelle di frumento, ma ce ne sono altre che, seppur di uso non comune, hanno caratteristiche interessantissime, a volte complementari all'ottenimento di un pane con certe caratteristiche.

Iniziamo con alcune, le più conosciute, per proseguire con le più particolari.

La farina integrale

In realtà il termine generico, intendendosi per farina integrale, quel che si ottiene frantumando un qualsiasi cereale o legume, senza poi setacciarlo.

Nella farina integrale è presente anche il germe molto ricco in olii, questo fatto porta a un irrancidimento rapido della farina che per questo motivo viene conservata sottovuoto e consumata entro breve tempo.

La farina di segale

Seconda solo a quelle di frumento è la farina di segale, che ha una struttura simile alle prime, anche se è più scura. Ma l'odore particolare e la scarsa stabilità delle proteine, che comportano un pane difficile da cuocere e dal volume incerto, ne consigliano l'utilizzo in miscela con farina di frumento.

La farina di castagne

Le castagne si essiccano nei forni o negli essiccatoi e vengono poi ridotte in farina. Anche la farina di castagne, perché ricca di grassi, non ha una lunga conservazione, si tiene dunque sottovuoto per un tempo un po' più lungo, e se ha un retrogusto amaro potrebbe essere stata miscelata con una parte di castagne selvatiche.

La fecola e la maizena

Per l'estrazione degli amidi dalle patate e del mais, si procede in modo identico. Le patate si riducono in poltiglia e il mais viene frantumato, entrambi vengono messi a bagno in acqua per consentire il passaggio dell'amido dai due prodotti all'acqua. Quest'acqua viene poi concentrata quindi fatta evaporare, ne risulta l'impalpabile prodotto utilizzato come legante per creme e salse, ma non solo.

La farina di mais

La farina di mais è priva di glutine il che la rende inadatta alla panificazione, in alcuni paesi tuttavia, viene utilizzata in miscela con quella di frumento.

Il valore biologico delle proteine del mais è inferiore a quello delle proteine di altri cereali, con la macinazione altre proteine vengono perse. Questa farina viene chiamata melica ed è l'ingrediente base dei piemontesi melicotti o paste di melica che sono appunto pastine di farina di mais.

La farina di avena

La farina di avena, pur essendo molto ricca in proteine, non ha glutine, il che la rende inadatta alla panificazione se utilizzata da sola. È ricchissima in grassi che la rende inadatta alla dieta di persone con problemi di peso.

II GRANO

II GRANO può anche essere chiamato **FRUMENTO**.

Le sue specie di piante erbacee annuali si classificano nel genere *Triticum*, ed è una graminacea.

Esso rappresenta uno dei più importanti prodotti agricoli, infatti, veniva coltivato fin dai tempi più antichi.

Il grano si distingue in:

1. grani "duri" (le cultivars appartenenti a *TRITICUM DURUM*)
2. grani "teneri" (appartenenti a *TRITICUM VULGARE*).

I grani duri si presentano meglio alla fabbricazione della pasta, mentre i grani teneri sono adatti esclusivamente per la preparazione del pane.

Malattie e tecniche colturali

Le piante del grano sono soggette a diversi tipi di malattie provocate da funghi parassiti (tra cui la ruggine e il carbone), e agli attacchi di insetti nocivi (tra cui la cecidomia distruttrice).

In gran parte dei paesi industrializzati il grano viene seminato a file o a spaglio (in modo sparso) per mezzo di seminatrici meccaniche. Nelle regioni relativamente piovose la coltivazione viene alternata con quella del mais e di specie destinate alla fienagione oppure al pascolo; nelle regioni relativamente aride, con quella dell'avena, dell'orzo e delle specie da maggese.

Il grano viene impiegato soprattutto per produrre la farina con cui si preparano pane, pasta e dolci.

In genere, la farina ricavata dalle varietà dure è destinata alla produzione di pasta, mentre quella ottenuta dalle varietà tenere viene usata per preparare pane e dolci. I chicchi di grano vengono, inoltre, utilizzati per produrre cereali per la prima colazione e, in misura minore, birra, whisky e alcol a uso industriale.

I chicchi di alcune varietà vengono utilizzati come surrogati del caffè, mentre l'amido di grano viene impiegato dall'industria tessile nel processo di bozzimatura (trattamento dei filati con una soluzione liquida che, seccando, lascia una guaina collante protettiva intorno a essi).

Il grano tenero e il grano duro

Alla visita, i chicchi o cariossidi dei due tipi di grano, appaiono molto simili, quelle del duro leggermente più allungati rispetto a quelle del tenero. Il grano tenero presenta il chicco arrotondato, e si può avere di diverse qualità. Si possono distinguere due grani teneri:

uno è normale, l'altro in gergo si definisce "bianchetta" (ed è ovviamente più chiaro): tra l'altro è il grano che si preferisce usare per le pastiere.

In un mucchietto di grano duro, alcuni chicchi presentano delle macchie biancastre: per il grano duro è un difetto che si verifica quando il grano maturo pronto per essere mietuto prende un acquazzone.

Se si spezza un chicco di grano tenero, si rivelerà il bianco nucleo ripetendo la stessa operazione con un chicco di grano duro, l'aspetto interno non sarà diverso dall'aspetto dorato esterno.

Alla molitura, i prodotti risultanti saranno molto diversi fra di loro.

Anzitutto la semola lievemente ambrata risultante dalla molitura del grano duro, è difficilmente confondibile con la bianca, impalpabile farina di grano tenero.

Composizione del chicco

La farina più usata per la panificazione e industria dolciaria è quella di frumento tenero.

La sua qualità dipende dalla qualità del grano e dalle modalità di coltivazione (tipo di terreno, clima, concimazione, precedenti culturali).

Ma vediamo qual è la composizione di un chicco di grano:

- Acqua
- Glucidi
- Zuccheri
- Protidi
- Lipidi
- Sali minerali
- Vitamine
- Enzimi

Dal punto di vista morfologico, invece, un chicco di grano è composto da diversi strati che sono, partendo dall'esterno:

1. Pericarpo
2. Spermoderma o tegumento
3. Nocella o perisperma
4. Endosperma
5. Embrione o germe.

Il pericarpo e lo spermoderma sono le parti più esterne del chicco, ne rappresentano il rivestimento e vengono eliminati per primi nel processo di macinazione.

Il perisperma è invece l'ultimo strato, sottilissimo, a protezione dell'endosperma che è il nucleo del chicco.

I tre rivestimenti, a seconda della grossolanità della loro composizione, vengono chiamati, una volta usciti dal processo di macinazione: crusca, tritello e farinaccio

Prodotti di molitura

Il grano duro

A seguito della molitura del grano duro si otterrà:

1. semola
2. farina di grano duro
3. crusca
4. tritello
5. farinaccio

Per la crusca di grano duro non c'è richiesta, viene dunque macinata e accorpata al più fine tritello. Il farinaccio di grano duro è composto da una miscela di finissime scaglette di rivestimento esterno del chicco, e da farina.

Il grano tenero

In seguito a molitura di grano tenero otterremo invece:

1. farina 00
2. farina 0
3. farina 1
4. farina 2
5. crusca
6. tritello
7. farinaccio

I numeri accanto alla definizione "farina" stanno a indicare il colore della farina.

Più di colore sarebbe, opportuno parlare di assenza di impurità, perché è di questo che si tratta.

La farina 00 è la più bianca in quanto priva della sia pur minima traccia di materiale di scarto.

Segue la farina 0, ancora bianca.

Le farine 1 e 2 invece sono meno bianche delle precedenti e sono praticamente introvabili, un po' perché le materie di scarto sono impiegate in zootecnica e una crusca con un po' di farina è certo migliore di una crusca che sia solo secca buccia, e un po' perché siamo giunti ad una sorta di omogeneizzazione.

La crusca poi si trova in commercio anche come integratore di fibre.

La prima bianchissima farina che risultava, veniva definita "fiore" e nei pacchi con la dicitura "farina 00", finiva solo ed esclusivamente il fior di farina, per una produzione che, potete immaginare, era limitatissima.

Le farine non di frumento

La farina di patate

La farina di patate aggiunta a quella di frumento in una certa percentuale, consente di conservare il pane per più tempo senza che la mollica si secchi. La miscela va fatta con parsimonia perché, se è vero che ne trae giovamento la conservabilità e anche il volume del pane grazie al maggior apporto di amido delle patate, è anche vero che risulteranno danneggiate struttura e calore della mollica. Il processo di produzione della farina di patate prevede che siano leggermente scottate per favorire la sbucciatura senza inutili sprechi, tagliate e cotte al vapore, schiacciate e essiccate.

La farina di orzo

La farina di orzo deve necessariamente essere impiegata in miscela con farina di frumento. Le conseguenze sono un rallentamento della fermentazione e l'ottenimento di un pane dalla mollica grigiastra. Il malto d'orzo è invece, molto utilizzato in panificazione in quanto dà colore a farine di non buona qualità, sia se aggiunto all'impasto, sia se sciolto in acqua con la quale spennellare la pagnotta prima della cottura.

La farina di soia

È quella più ricca di proteine, tuttavia in cottura sviluppa un sapore sgradevole che ne impediva l'utilizzo fino a poco tempo fa. Adesso però, la farina di soia viene raffinata e vengono eliminati i componenti responsabili del gusto cattivo, per cui viene utilizzata in miscela con la farina di frumento per migliorare le qualità proteiche di quest'ultima.

La farina di riso

È quella con il più basso contenuto in proteine. È scarso il suo utilizzo in panificazione.

La farina di grano saraceno

A quanto induce a credere il suo nome, questo cereale non appartiene alla famiglia delle graminacee e i suoi chicchi non sono duri, bensì tenerissimo. Veniva utilizzato come coltura di recupero. È molto digeribile e privo di glutine, quindi adatto a chi è affetto dal morbo celiaco. Ricco di ferro e magnesio.

Il malto

Il malto si ottiene facendo germogliare dei chicchi d'orzo. Dunque è germe di orzo essiccato. È molto ricco di enzimi e glucidi.

La farina di farro

Il farro è un cereale antichissimo che ha una caratteristica comune anche a orzo e avena. Si ricorre alla tosatura del cereale.

La farina di legumi (fave, veccia, cicerchie, piselli, lenticchie e fagioli)

Alcune di queste farine erano destinate all'alimentazione del bestiame.

La farina di miglio o panico

È una farina ricchissima in glutine, zuccheri e enzimi. È anche detta farina americana o canadese.



La lievitazione

Altra fase importante per un buon risultato finale è la lievitazione dell'impasto.

Prima di lievitare però, l'impasto deve maturare. La maturazione è un'operazione che avviene naturalmente man mano che inizia la fermentazione. Richiede più tempo della lievitazione e bisogna fare in modo che i due tempi coincidano. È sbagliato accelerare la lievitazione aiutandosi con espedienti vari.

In piena estate c'è il problema opposto, cioè è necessario rallentare la lievitazione e lo si fa aggiungendo ghiaccio frantumato all'impasto in lavorazione, oppure ponendolo a lievitare in frigo. Un impasto è maturo quando il pH è 5,5 e a quel punto un'acidità superiore lo renderebbe difficile da lavorare perché si indurirebbe.

La molitura del grano avviene per frantumazione del chicco, la pressione necessaria, oltre a rompere le cariossidi, rompe anche l'amido.

L'amido di un grano di forza risulterà danneggiato in misura maggiore perché c'è bisogno di una pressione maggiore perché si rompa. Un impasto fatto con farina con un basso W lieviterà molto più in fretta di una farina di forza perché opporrà una minore resistenza ai gas, ma c'è il rischio che l'impasto si rompa. Durante la cottura del pane i gas e l'acqua evaporeranno lasciando la pasta porosa e consistente, mentre in superficie gli zuccheri caramelizzeranno in parte, donando alla crosta il caratteristico colore dorato.

La scelta della farina

Semplice a dirsi, ma non sempre facile a farsi a causa della scarsità di informazioni tecniche reperibili sulle confezioni.

Le offerte

Le farine migliori vengono vendute attraverso canali specializzati di alcuni settori. Un'abitudine è che nei periodi di festa si possono trovare delle offerte speciali su diversi prodotti e quindi anche sulla farina.

Le sigle

Gli enzimi sono importanti perché attaccano e fanno fermentare gli zuccheri, sappiamo che maggiore è la quantità di zuccheri, più gas si sprigioneranno utili alla lievitazione, e sappiamo che il glutine conferisce elasticità, cioè forza all'impasto.

A determinare il W occorrono:

G = quantità di acqua assorbita dalla farina

P = resistenza alla deformazione

L = estensibilità

Una farina è pessima se ha meno di 120 di W. Non è facile comprare esattamente la farina che ci serve. Però da quando la richiesta di farine è diventata più tecnica, alcuni supermercati si sono organizzati ed è possibile che almeno la Manitoba la si può trovare.

IL SALE

È utilissimo per dare un po' di forza a farine deboli, mentre in caso di farine normali è il caso di ridurre la dose a 15-20 gr.



Il maiale

Le origini

I primi suini furono allevati in Mesopotamia, intorno al 6.000 a.C.; in Cina sono state trovate tracce che risalgono al 5.000 a.C.: si può ipotizzare che le aree di origine siano state più di una. Le guerre e le migrazioni fecero sì che i suini si diversificassero, la nascita delle razze si può far risalire al XIX sec.; prima i maiali di una certa zona avevano un aspetto piuttosto uniforme.

Per l'uomo preistorico il grasso e la carne, rendeva il maiale un animale "prezioso", ma non dimentichiamo che, sulla base di reperti storici, sappiamo che era impiegato anche nel lavoro agricolo.

I maiali venivano infatti usati come animali da tiro e, nell'antico Egitto, venivano impiegati nella battitura del grano o anche per affondare i semi di frumento nella terra durante la smina.

L'addomesticazione del maiale seguì quella del cane, degli ovini e dei bovini e sembra sia avvenuta contemporaneamente in più località dell'Asia orientale, in Siberia, India, Europa. I primi erano tenuti in condizioni di semi-selvatiche nella foresta e furono chiusi in recinti solo 5.000 anni fa.

Nell'età del bronzo il maiale era più basso dell'attuale e le razze non variarono di molto fino al Medioevo, durante il quale l'allevamento subì un forte sviluppo.

Il maiale medievale era comunque ancora molto simile al cinghiale: il suo colore era tendente al nero, le orecchie corte ed erette, la testa, molto allungata, terminava con un grugno appuntito, le zanne erano lunghe; il pelo era ritto sul dorso, le zampe alte, la schiena arcuata.

Questa somiglianza deriva dal fatto che i maiali domestici, vagando liberi per i boschi, si incrociavano spesso coi cinghiali. Il bosco è sempre stato l'asilo migliore per le numerosissime mandrie di porci, nel quale trovano castagne, bacche, radici, germogli e soprattutto ghiande.

Il maiale nella storia

L'alimentazione del mondo mediterraneo antico è condizionata, ovviamente, dai prodotti che la natura offre e le condizioni climatiche simili nel mondo greco, latino, Osco (Abruzzo-Molise-Irpinia e nord Puglia) ed etrusco, hanno generato una dieta ed una cucina per molti versi assai simili tra loro.

Per l'età preistorica si hanno dati scientificamente molto interessanti infatti le ricerche archeologiche effettuate hanno portato alla luce una rilevante quantità di noccioli di frutta selvatica tra cui corniolo (*Cornus mas*), prugna selvatica (*Prunus spinosa*) e prugna damascena (*Prunus insititia*), nocciolo (*Corylus avellana*) e ghiande (*Quercus sp.*), ed anche vite (*Vitis vinifera*) che presto, grazie alle conoscenze trasmesse dai navigatori provenienti dall'Egeo, sarebbe stata trasformata in vino e non consumata solo come frutta. Tra i cereali sono presenti cariossidi di farro (*Triticum dicoccum*), tra i legumi resti di fave (*Vicia faba*). I cereali ed i legumi potevano essere consumati abbrustoliti o macinati per farne frittelle e minestre; la frutta poteva essere consumata fresca o fermentata in bevande a scarso tenore alcolico.

Tra i resti faunistici (scavi 1980) ricordiamo la presenza di numerose specie domestiche (68 % del totale dei resti ossei rinvenuti) e selvatiche (32 %). Sono stati segnalati resti di caprovini, suini, bovini, equini, cani; tra i selvatici cervo, cinghiale, capriolo ed orso bruno. I dati disponibili dagli scavi condotti dall'Istituto Svedese di Roma abbracciano un arco cronologico molto ampio che va dall'età del Bronzo all'età romana: essi rivelano come attraverso i secoli il principale alimento siano stati i suini, gli ovini ed i bovini, talvolta integrati da esemplari cacciati come il cervo, il capriolo e la lepre.

Se cerchiamo analogie con il mondo romano di cui si possiedono numerose notizie in più rispetto al Sannita, apprendiamo che si tendeva al consumo soprattutto di suini, mentre i caprovini erano destinati alla produzione di latte e lana, i bovini al lavoro nei campi.

La carne era arrostita su lunghi spiedi (in greco obeloi) che, in epoche premonetali, cioè quando ancora non si usavano monete e si ricorreva allo scambio di prodotti e di metalli a peso, costituivano nel Mediterraneo un elemento di scambi assai frequente. Ma poteva essere anche bollita in grandi calderoni da cui veniva estratta con uncini.



La moneta

In varie località Sannite sono stati rinvenuti reperti di terracotta che testimoniano la quotidiana vita delle tribù ma il reperto più emblematico ritrovato a testimonianza di quanto detto e' certamente la moneta Sannita raffigurante una scrofa che allatta sette porcellini: molti dei materiali archeologici provenienti da tutte le località Sannite (Alta Irpinia-Beneventano-Nolano- Valle Caudina-Valle Ufita-Calaggio-Valli del Calore) sono esposte nel Museo Irpino di Avellino.

Indagini paleonutrizionali, cioè sulle modalità alimentari del passato, condotte sulle popolazioni italiche, hanno rivelato che dal VII secolo a.C. all'età romana l'economia alimentare sia rimasta a base agricola; un consumo maggiore di carne e latticini, rilevabile dall'aumento di Zinco nelle ossa, si ha nell'età arcaica (VI secolo a.C.-inizio V secolo a.C.): con il passaggio all'età classica ed all'ellenistica si nota una graduale diminuzione del consumo di prodotti di origine animale, forse conseguenza di quella forte crisi economica che avrà il suo inizio nel V secolo a.C. e che si protrarrà con la conquista romana.

Un animale prezioso.

Il maiale e' un animale prezioso, perché viene usato in tutte le sue parti: la carne, il lardo, la pelle, il grasso, le ossa, le setole, il sangue, i succhi gastrici. La pelle viene conciata dando il cuoio che viene utilizzata per produrre: selle, poltrone, scarpe...; le setole sono usate per realizzare: spazzole, pennelli...; le ossa vengono macinate e usate per la preparazione di concimi; il sangue viene utilizzato per preparare alimenti come il sanguinaccio; i succhi gastrici per i medicinali.

Il maiale è un animale onnivoro, vive allo stato domestico fin dal periodo neolitico, ed è diffuso in quasi tutto il mondo.



Caratteristiche fisiche e riproduzione delle razze .

Il maiale domestico adulto è caratterizzato da un corpo tozzo e massiccio da un muso prominente, zampe corte con zoccoli fessi e coda corta.

La dentatura comprende 44 denti di cui i 4 canini sviluppati in zanne . La pelle o cotenna, spessa ma sensibile, è coperta da setole rade.

Le zampe poggiano su 2 dita; lateralmente permangono residui delle altre 2.

Il maiale è un animale onnivoro, molto adattabile a una vasta gamma di cibi.

Tra le caratteristiche che rendono il maiale un animale ideale per essere allevato (in media, 8-9 maialini per cucciolata; in alcune razze fino a 20) e l' estrema rapidità dello sviluppo;il periodo di gestazione, di circa 115 giorni, è relativamente breve. L' allattamento dura fino a 4 settimane. Una scrofa, quindi, può partorire fino a 2 volte all'anno, a partire dai 6 mesi di età,quando raggiunge la maturità sessuale. Alla nascita i piccoli suini pesano circa 1Kg e sono lunghi una trentina di cm.

Razze

Oggi si stima che esistano circa 90 razze riconosciute e più di 200 varietà di maiale domestico, diverse per colore, taglia, forma della testa e delle orecchie. Nei paesi occidentali le principali razze d' allevamento sono 8. La razza Berkshire (nera a punti bianchi) e la yorkshire sono originarie della gran Bretagna ; le razze chester white , duroc (rossa), Hampshire (nera con una fascia bianca), poland China(nera a punti bianchi) e Spotted (nera a macchie bianche), MEN invece, sono state selezionate negli Stati Uniti. La razza landrace, caratterizzata dal corpo allungato e color bianco, è Danese.

In Italia le razze più comuni sono la Napoletana, di pelle nera; la casentinese, originaria della Toscana, anche essa di colore scuro; la maremmana, di piccola taglia e di aspetto simile al cinghiale. Oltre che l'aspetto, si differenziano anche per il ritmo di crescita, il numero dei piccoli per nidiata, le dimensioni dell'animale adulto e le abitudini alimentari. Gran parte della produzione commerciale di maiali è basata su animali ibridi selezionati con incroci studiati. L'incrocio fra razze diverse, infatti, produce una prole ibrida particolarmente vigorosa. I sistemi di incrocio più usati sono quelli a rotazione, che coinvolgono 2 o 3 razze diverse.

Allevamento e produzione

I maiali sono oggetto di allevamento intensivo più di quanto non lo siano i bovini e gli ovini (capre e pecore). Le attività legate all'allevamento dei suini comprendono la produzione di animali di razza pura, la produzione di animali da ingrasso e l'allevamento di questi ultimi per la vendita e la macellazione. L'allevamento ha luogo nella porcilaia, un complesso di ambienti adibiti per l'ingrasso o la produzione dei maiali. La produzione intensiva richiede una gestione esperta e la cooperazione di più competenze professionali. I mangimi, che possono essere secchi o concentrati e vengono generalmente distribuiti a terra, rappresentano il 75% della spesa totale di produzione; è quindi molto importante una loro attenta selezione, in modo che siano nello stesso tempo economici e adeguati dal punto di vista nutrizionale.

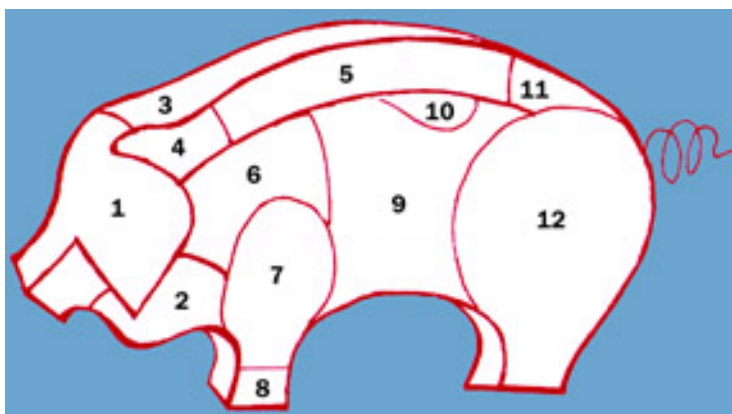
Vanno inoltre adottati alcuni importanti criteri per un allevamento produttivo in cattività; un fattore critico è la temperatura dell'ambiente: i neonati sono molto sensibili al freddo, mentre gli adulti sono privi di ghiandole sudoripare e, pertanto, devono essere aiutati nella dispersione del calore con un'adeguata ventilazione.

Quando gli animali sono confinati nelle unità di produzione intensiva, è necessario destinare a ciascuno di essi uno spazio minimo; i suini destinati all'ingrasso vengono tenuti all'interno di recinti di 12-13 animali ciascuno.

Tagli di carne del maiale

Tra i tagli più comunemente usati, ricordiamo:

- 12. La coscia
- 9. La pancetta
- 5. Il lombo
- 7. Lo stinco
- 1. Il guanciale



Feste con il maiale

Festa popolare Calendimaggio a Roma

Feste di popolo nella Roma del 500, a cui partecipavano aristocratici e clero. Venivano celebrate il primo giorno di Maggio, la parte più spettacolare si svolgeva nella basilica dei Santi Apostoli, appartenente alla famiglia dei Colonna.

Dopo la funzione religiosa dall'alto delle finestre venivano gettati al popolo ogni sorta di volatili: quaglie, pernici, pavoni, ... che dovevano essere guadagnati dalla plebe "a viva forza".

Al gioco della "gettata dei volatili" seguiva quello della cuccagna.

Dal soffitto della navata centrale della basilica si faceva pendere, legato a una fune un maiale grasso, ucciso e sventrato, ma non spogliato dalla cotenna.

Il suino era legato a metà della fune e l'altra metà inferiore della corda era ben insaponata e giungeva fino al pavimento dov'era annodata ad un anello infisso al suolo. All'inizio della gara, quando i campioni si tiravano su per la corda, i servi versavano l'acqua dei tini su coloro che tentavano l'ascensione. Risultava vincitore quello che ascendendo fino alla metà dove il suino era legato, riusciva a tagliare con un coltello i legami che reggevano il premio conteso.

Il fatto che questa festa avvenisse in una chiesa non scandalizzava il clero che anzi partecipava e officiava le funzioni. Nel 1525, assistì a questa festa anche il papa.

Onore al porco.

Nelle buie e fredde mattinate di fine novembre di qualche decennio fa, e pare il medioevo, l'arie delle nostre campagne e l'acqua dei laghi e l'eco delle valli venivano lacerate da acutissimi urli di porci, colpiti al cuore dall'infallibile stiletto del "masadùr". Cori melodiosi per le orecchie dure degli affamati contadini che riponevano in quelle carni grasse e succulente le speranze del futuro. Non c'era lotta alcuna tra le bestie e il norcino; non era una sfida nemmeno una corrida; era un rito vecchio come la fame, attraverso il quale si immolava la vittima sacrificale. E poi si mangiava. (Giambattista Muzzi). Ancora oggi si mangia, la sera del giorno rituale, un gustosissimo piatto di riso in brodo condito abbondantemente con l'impasto del salame, detto "èl ris spòrc", che fa da primo e secondo piatto.

Segue il celtico accanirsi sulle ossa dove sono per disattenzione lasciati attaccati brandelli di carne. Ai bambini si insegna che la carne migliore è quella attaccata all'osso e che mangiare la miòla (il midollo) è come impossessarsi dello spirito del maiale.

I cani di una volta disdegnavano, contro la loro natura, di accostarsi ai rifiuti della prima cena del maiale poiché neppure un magro pasto poteva essere reperito nel mucchio delle ossa.

Quando ancora il maiale giace morto sul tavolo, si dava sfogo all'attesa di un anno, mangiando gustosissimi fettine di lombo, rese saporite dal rosmarino, e di fegato.

Le cervella venivano impanate. Alcuni considerano il maiale ed il cinghiale animali stupidi, dimenticano che i cacciatori se lo vedono fuggire nella macchia sono costretti ad usare tecniche di ricerca sofisticate. Secondo le tradizioni il midollo ed il sangue del maiale contengono il suo spirito.

Una ricetta camuna molto laboriosa è la torta di sangue, tutt'altra cosa del sanguinaccio. Viene fatto un soffritto di porri e cipolle tagliate fini, aggiungete sangue di maiale e sapori, guanciale tagliato a dadi

E del latte. Coprite la pentola con un coperchio (èl tèst); sul coperchio distribuite uno strato di brace e cenere e il tutto deve cuocere tra due fuochi. L'impasto lieviterà come una torta ricca di calorie. I maiali che se la passano meglio, sono quelli dei malghès di montagna, lasciati liberi a grufolare tra i tuberi e le erbe degli alpeggi e a mangiare e bere èl mòl, il siero derivante dalle operazioni di trasformazione del latte effettuate nelle malghe; oppure quelli dei contadini, sempre delle valli, che già dall'Agosto raffinano la propria carne mangiando i patate bollite o le castagne prematuramente cadute dall'albero (le "sgosète") arrostiti o lessati, invece che l'anemica e offrono salami impareggiabili per sapore.

I palati più fini si trovano nell'alta Valle Canonica, dove fanno il salame di puro suino, senza aggiungere il nitro all'impasto.

Ne ha qualche scapito la vista, perché l'impasto non mantiene il bel colore vivace della carne quasi fosse fresca, il gusto. Però... peccato che questo nettare non si mangi nelle trattorie e nei ristoranti. Ve lo potete gustare solo nelle case private.

Non si adottino certi apprendisti improvvisati della ristorazione, passati dal tornio della fabbrica dimessa ai tavoli con tovagliette.

I peggiori, per la lunga esperienza che ne ho, sono quelli di certi pretesi agriturismo: furbi di quattro cotte che ti rifilano salami, bistecche, costate e pollastri della rinascita spacciandoli come la quint'essenza della natura.



L'uccisione del maiale

L'uccisione del maiale era una festa per i bambini. La giornata iniziava la mattina alle sei, o anche prima, quando il "masadur" uccideva il maiale; i bambini si alzavano più tardi, quando gli adulti lo stavano già pelando con l'acqua bollente, e dovevano tenere vivo il fuoco aggiungendo il legna sotto il paiolo d'acqua, mentre gli adulti andavano a prendere secchielli d'acqua bollente che portavano al "masadur", il quale con una specie di raschietto toglieva le setole dure della pelle del maiale.

Gli adulti lavavano l'animale e lo attaccavano al palo, posto di traverso tra due scale, in modo che il maiale restasse appeso, poi il "masadur" lo tagliava a metà con un coltellaccio o con una scure per tagliare le ossa.

Toglievano gli intestini e le interiora: cuore, fegato e polmoni venivano messi da parte, mentre le donne pulivano i budelli, li lavavano con acqua e aceto, li rivoltavano e li tagliavano a seconda della lunghezza che serviva per fare salami, cotechini o coppe.

I bambini intanto si divertivano a guardare.

Il maiale veniva tagliato a pezzi: la carne per i salami, le cotenne e un po' di carne per i cotechini, il grasso un po' per i cotechini e salami e un po' veniva messo da parte; il resto veniva messo in un paiolo e il giorno dopo lo si faceva bollire piano piano per tutto il giorno finché si formavano i "ciccioli".

Il "masadur" aveva una cassetta di legno apposta per preparare l'impasto per il salame e per i cotechini: tagliava la carne a pezzi piccoli, la macinava a seconda dei gusti, poi la lavorava nella cassetta con sale, vino rosso, aglio, pepe e altre spezie: i bambini guardavano e ogni tanto rubavano un po' di impasto di maiale.

Si riempivano i budelli ben puliti e si formavano i salami, che venivano cuciti, legati con lo spago e appesi a delle pertiche in una stanza dove c'era il fuoco acceso per fargli asciugare per 8-10 giorni. Poi venivano messi nelle cantine o nelle camere appesi al soffitto.

Invece le coppe e le pancette venivano lasciate qualche giorno in visione nel vino.

Del maiale non si buttava via niente: le costine si mangiavano ai ferri o in umido con le verze, i piedini si mangiavano lessati con gli ossi, che se erano tanti venivano conservati sotto sale nelle olle di terracotta, le orecchie venivano messe nei cotechini.

A mezzogiorno di quello stesso giorno si facevano arrostitire un po' di lombo e il fegato, che venivano mangiati con la polenta da tutti i lavoranti.

Alcuni pezzi di lombo erano destinati al parroco, al dottore o a qualche vicino di casa.

Dopo qualche giorno si insaccavano le coppe; qualcuno faceva anche i prosciutti, ma doveva avere la cantina adatta per la conservazione.

Il lardo veniva salato e dopo qualche giorno appeso in una stanza, dal momento che non c'era il frigorifero, così durava per tutto l'anno.

Per gli adulti erano giornate di duro lavoro, ma assicuravano il cibo per tutto l'inverno e oltre.

RICETTA

Maialino da latte farcito

Un maialino da latte cotto arrosto e farcito

Per preparare un maialino arrosto farcito procedi in questo modo: procurati un lattonzolo di tre settimane e lessalo. Fallo raffreddare, quindi privalo completamente delle setole, senza danneggiare la pelle. Non asportare la pelle del ventre. Asporta la carne e le ossa delle zampe, nonché tutte le interiora, ma non staccare gli zoccoli, che ha sotto i piedi. Prendi una quantità di carne della grandezza all'incirca di due uova crude, una fetta di pane e del prezzemolo; quindi sala leggermente. Poi procedi a farcire il lattonzolo, infilando il ripieno anche nella bocca, senza però riempirlo eccessivamente.

Poi disponilo in una grande pentola e fallo cuocere fino a che la pelle non comincia a staccarsi.

Adagialo su una griglia con fuoco a legna e fallo arrostito a fiamma bassa. Quando si sarà arrostito, prendi un tagliere e appoggialo su una ciotola .

Fissa sul tagliere quattro bastoncini e foderalo con una frittata sulla quale appoggerai il maialino. Quindi avvolgilo con una seconda frittata, lasciando all'esterno le orecchie e il muso: ora lo puoi servire in tavola. Per quattro persone:

Per la pasta

- ✓ 400 grammi di farina
- ✓ 1 l di latte
- ✓ 8 uova
- ✓ 2 p di sale
- ✓ 100 grammi di burro o di grasso per friggere
- ✓ per il maialino e il ripieno
- ✓ il maialino da latte
- ✓ il fegato del maialino da latte (oppure 100 grammi di fegato di vitello)
- ✓ 100 grammi di carne del maialino $\frac{1}{4}$ il brodo di carne
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 1 c di prezzemolo tritato
- ✓ 100 grammi di lardo o pancetta
- ✓ 2 panini (al latte)
- ✓ 1 pizzico di noce moscata
- ✓ sale, pepe
- ✓ il succo di mezzo limone
- ✓ 3 uova
- ✓ 150gr di burro fuso
- ✓ 4 robusti bastoncini di legno, di lunghezza pari alle zampe del maialino

Preparazione:

far pulire e disossare il maialino da latte dal macellaio, chiedendogli di non staccare le zampe.

Per il ripieno, tagliare 100 grammi della carne del maialino in dadini di piccole dimensioni e farli bollire per 20 minuti

Nel brodo di carne.

Nel frattempo, sbucciare la cipolla e tagliarla finemente a dadini.

Far ammorbidire i panini nell' acqua, quindi sbriciolarli finemente.

Tagliare a dadini il lardo, soffriggerlo e farvi rosolare il fegato di maiale o di vitello, aggiungendovi i dadini di cipolla e la carne bollita.

Schiacciare il fegato. Aggiungere il prezzemolo, il succo di limone e i panini sbriciolati. Condire con abbondante sale e pepe e spolverizzare con pochissima noce moscata.

Aggiungere le uova e fare addensare con il ripieno.

Introdurre la farcia nel maialino, ma senza riempirlo eccessivamente per evitare scoppi durante la cottura.

Cucire il maialino.

Far bollire in una grande casseruola per stufati 3l d' acqua salata; abbassare la fiamma, immergervi il maialino e far cuocere a fuoco lento per un' ora abbondante.

Nel frattempo, preriscaldare il forno a 210°C.

Togliere il maialino dall' acqua di cottura, asciugarlo tamponandolo con un telo e infornarlo, posizionando la griglia (sotto

La quale inserirete la leccarda) all' altezza della seconda guida dal basso.

Fare arrostitire per 60 minuti, e durante la cottura irrorare ripetutamente la carne con burro fuso.

Poco prima di ultimare la cottura, preparare una pastella con la farina, il latte, le uova ed il sale, attendendosi ai suggerimenti riportati nella ricetta di base (pag. 30) e cuocerla nel burro ben caldo.

Aiutandosi con i bastoncini disporre il maialino su una larga tavola di legno, ricoprire la tavola e il maialino con la frittata; praticando dei fori nella sfoglia all' altezza delle orecchie e degli occhi del maiale. Servire subito.

Questo piatto si accompagna ottimamente con la "salsa all' agresto ", la salsa Schwallenberg, la salsa per polli rossi e/o bianchi oppure con una "salsa di amarene".



FILASTROCCHES BRESCIANE

Giù du tre'

Giu du tre
 La pepina la fa 'l caffè
 La fa 'l caffè co la ciocolata
 La pepina l'è meza mata.

Crapa pelada

Crapa pelàda 'l fa i torti
 E 'n ghèn dà mia ai so fradèi.
 I so fradèi i fa la fretàda
 E i ghèn dà mia a Crapa pelàda.

La maga sabina

La maga sabina
 La salta 'n cusina
 La ciàpa 'l coltèl
 La scana l'osèl :
 la 'n tasta 'n bucù
 la dis che l'è bù,
 la 'n tasta 'na fèta
 la dis che l'è frèda.

Gh'era 'na olta

Gh'era 'na olta
 Piero sa olta
 'l s'è ultat
 'l s'è pirlat
 e 'l s'è pie troàt.

Din don campanon

Din don campanon
 Totè le ècè dè drè dèl dom:
 gèna la fila
 l'altra la cus,
 l'altra la spèta 'l so murus
 'l so murus l'è 'n dat en piazza
 a vedere chi chè pasa:
 gh'è pasat 'n omasi
 cò la pipa dè stupi,
 cò la pipa sotò 'l nas,
 la polenta la ghè piass,
 la ghè piass cò l'è patàte
 mèzè crudè mèzè còtè.