

# CUCINA

Foto Andrea Danani

maggio

01

15

Curato da Associazione Culturale Ca' Gioiosa • Via Trieste, 44 • Mantova

# Ca'gioiosa ARTE

*entra nelle case*





# Sapori e Saperi

Il celebre aforisma di Feuerbach – “Siamo quel che mangiamo” – è oggi ancora più vero, anche se comporta conseguenze negative. La grande distribuzione, l'omologazione dei comportamenti, la globalizzazione hanno spesso cancellato quelle diversità legate al clima e al territorio, agli usi e ai costumi. Recuperare le tradizioni culinarie non significa solo arricchire il menù, bensì dare profondità culturale al bisogno naturale di cibo, restituire alla memoria e alla storia l'esistenza del passato, prossimo o remoto che sia. Sfruttando la vetrina che EXPO indubbiamente permette, questo numero di “Ca'рте” vorrebbe suggerire o insinuare che le nuove generazioni debbano conoscere quel che le vecchie generazioni hanno vissuto anche attraverso le consuetudini quotidiane del desco familiare: mangiare insieme rappresentò e dovrebbe ancora rappresentare un momento di comunità e comunicazione; il piatto comporta una preparazione, non solo un consumo. L'educazione alimentare, poi, riguarda tutti – e non si tratta tanto di questioni igienico-sanitarie. Che a tavola l'uomo possa crescere in gusto può sembrare un'ovvietà; non lo è se all'abitudine del pasto si riuscisse ad associare la consapevolezza che sovente la ricetta discende da una lunga trasmissione di saperi oltre che di sapori; di atteggiamenti, etichette, necessità che affondano le loro radici in epoche anche molto distanti – nel tempo, nello spazio, nelle modalità esistenziali. Abbiamo perciò fatto raccogliere direttamente da bambini o da ragazzi le testimonianze sull'argomento dei loro ascendenti (genitori, zii, nonni); pensiamo che i risultati siano degni di essere letti, meditati, divulgati. Perché non si interrompa quella trasmissione di conoscenze (anche e soprattutto sul cibo) che è indispensabile all'uomo del presente in vista del futuro.

*Claudio Fraccari*

# Tavola sarda



A Natale, nell'isola Sarda è tradizione fare pasti abbondanti. Il pranzo o cena inizia sempre con un antipasto: in genere si serve la salsiccia secca, molto usata soprattutto per merende o aperitivi che può essere piccante, alle erbe selvatiche o normale. Ad accompagnare la salsiccia ci sono i formaggi come la peretta, così chiamata dai sardi per la forma (che si rivela essere semplice provola) e poi non possono mancare la ricotta salata e il pecorino sardo, un formaggio molto forte, ma molto apprezzato. Tutto questo è accompagnato dal pane sempre presente sulla tavola degli isolani. I tipi di pane utilizzati sono molti ma i più usati sono il pane *carasau*, ovvero carta da musica, la spianata, pane tipico sardo che può assomigliare a una piadina e le focacce che poi andranno riempite con ciò che più si desidera. Come primo piatto si preparano gli gnocchetti freschi generalmente fatti in casa e conditi con sugo di spezzatino soffritto nella cipolla. Per fare una pausa tra primo e secondo si usa mangiare carciofi, cardì, finocchietti selvatici e olive come piccolo contorno. Il secondo è costituito da carne di agnello o maialetto cotto al forno, generalmente condito con prezzemolo, aglio e sale, senza olio poiché c'è già il grasso dell'animale che andrà a creare una croccante crosticina che bambini e adulti adorano mangiare. Infine come dolce si usano i savoiardi, i passini e gli amaretti. Nel periodo di carnevale si usano cucinare le favette bollite e le *frigiolas*, cioè le frittelle fatte in casa e spolverate con un velo di zucchero. Per Pasqua si inizia con il solito antipasto di terra e, a seguire, i ravioli fatti in casa ripieni di ricotta conditi con sugo di spezzatino di carne. Come secondo si cucina l'agnello al forno o in tegame con un contorno di patate al forno e la *cordula* cioè le budella saltate in tegame

con piselli e il *tataliu*: cuore, fegato e milza dell'agnello fatti allo spiedo. Per dolce si servono le *frigiolas* o i dolci tipici della zona. In particolare il giovedì grasso si mangiano il cavolo, la verza, il finocchio, la salsiccia e il lardo accompagnati dal pane.

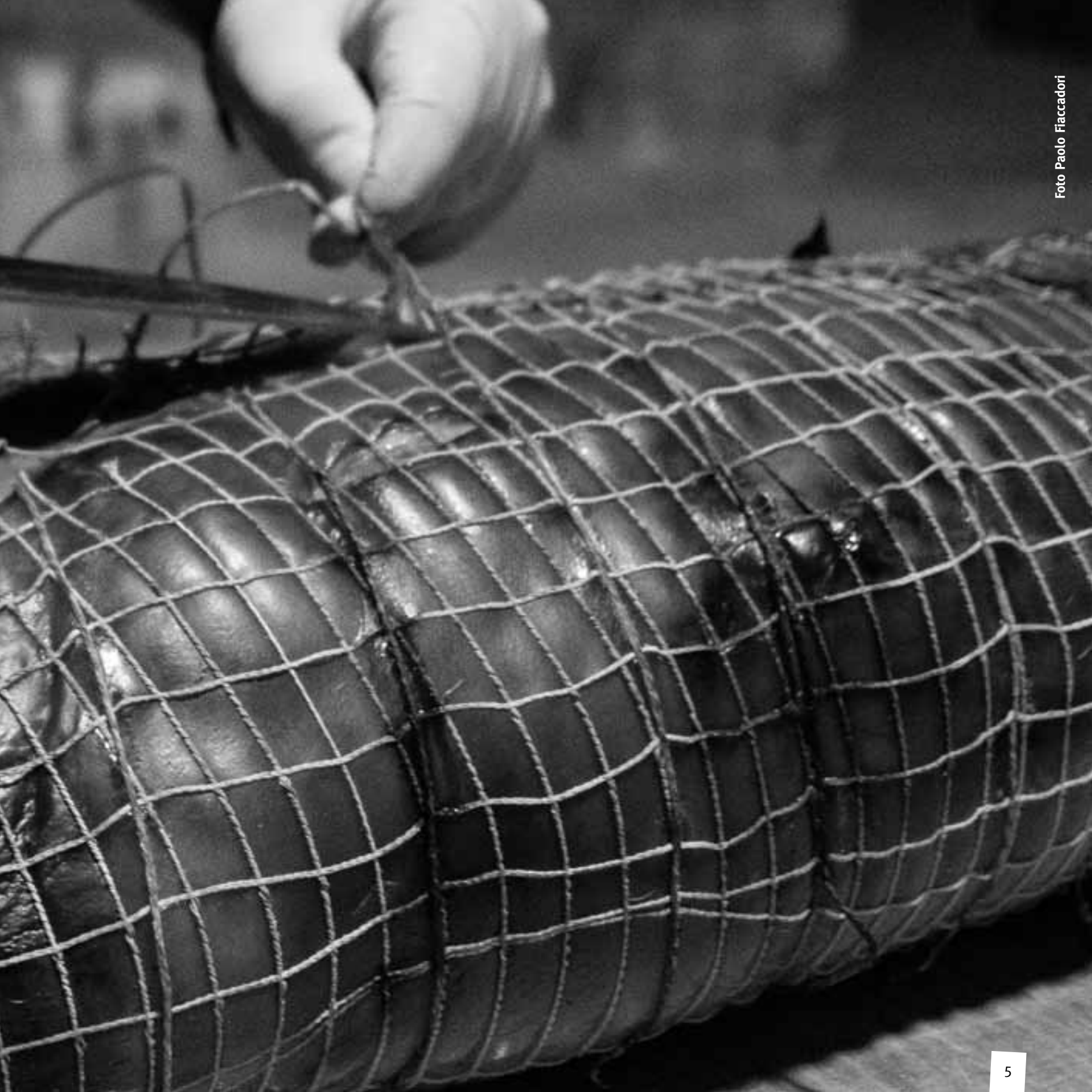
Per il giorno di Ferragosto nella tradizione sassarese si mangiano lumache e lumaconi in rosso e le monzette in bianco saltate in padella con olio, aglio e prezzemolo. Le lumache prima si lasciano per un paio di ore in una pentola piena d'acqua e poi si fanno bollire per poi ripassarle in padella se si vogliono bianche oppure aggiungendo del pomodoro, se rosse.

I piatti tipici primaverili sono i ricci di mare che se pescati sul momento si possono mangiare freschi oppure si possono usare per una spaghettiata. Anche la bottarga, salsa di uova di muggine, è molto usata nell'isola per cucinare la pasta.

Pesce e crostacei si usano molto: soprattutto impepate di cozze e vongole o spaghettiate o cozze gratinate al forno. Con la impepata di cozze e vongole di solito ci sono lo scorfano e il polipo. Un altro pesce molto usato è la sardina che viene arrostita con pomodoro, aglio e prezzemolo insieme ai gamberoni. I dolci tipici dell'isola sono i torroni, il più famoso dei quali è quello di Tonara (provincia nuorese) che è fatto con miele e mandorle e le *seadas*, pasta friabile molto simile alla pasta sfoglia ripiena di formaggio e ricoperta di zucchero e miele (dolce fritto). I vini più famosi sono l'*Anghe-lu Ruju*, la Malvasia, il Moscato e la Vernaccia che sono vini dolci poi il Cannonau come vino forte e rosso insieme al Cagnulari. Infine come liquore si serve il mirto fatto in casa.

Francesca Arru, 1B ITET "A. Mantegna"





# Tradizioni culinarie mantovane

Fa-  
c e n -  
do alcune  
domande riguar-  
do la cucina alle mie due  
nonne, ho scoperto che la tradi-  
zione dei piatti che si cucinavano per le feste  
è tuttora attuale. I piatti più cucinati sono: risotto alla pilota (con  
la salamella), tortelli con la zucca, agnolini in brodo, cotechino, salame e la  
torta sbrisolona.  
Ogni festività veniva associata a un piatto tipico allora come ora: gli agnolini  
in brodo venivano mangiati abitualmente il giorno di Natale assieme al cote-  
chino e alla carne. I tortelli di zucca si mangiano tuttora la Vigilia di Natale.  
A carnevale invece è tradizione fare alcuni dolci come lattughe e favette.  
Questi cibi univano molto la famiglia perché alcuni venivano fatti a mano

e quindi ci si aiutava. Il condimento con cui si facevano gli agnolini era  
il pesto, anche questo tipico di Mantova. Mia nonna mi racconta  
che queste tradizioni culinarie tipiche della nostra città si tra-  
mandano da tanti anni, di parente in parente e sempre  
si portano avanti.

*Sara Zaghini, 1B ITET "A. Mantegna"*





Foto Barbara Del Rio

# L'estate con i nonni

Le vacanze estive di mia madre consistevano nel passare le giornate, insieme a sua sorella e i suoi cugini, nella grande casa colonica dei nonni. Questa era immersa nel verde tra vigneti, campi di granoturco, di grano saraceno, di erba medica e frutteti. Le giornate lì cominciavano con una corposa colazione, composta da latte munto dalle mucche del podere e scaldato sulla stufa esterna, polenta o pane vecchio scaldati nel forno della stufa e pronto da inzuppare nel latte casalino.

Se la giornata era speciale, per esempio la domenica, si mangiavano anche pancetta e salamelle. Però, a causa delle interminabili corse nei campi, lo stomaco passava velocemente da pieno a vuoto e così i bambini si saziavano con i frutti degli alberi. Poi, continuando a giocare, aspettavano con ansia il mezzogiorno e quando arrivava era un momento di gioia: nei giorni feriali si mangiava pasta o minestra e, come secondo, la carne prodotta in corte (carne di pollo, maiale o coniglio); il pesce non era quasi mai presente sulla tavola in quanto molto costoso. Le carni erano accompagnate da uova e verdure esclusivamente casaline. La domenica il pranzo era atteso con ancor maggiore palpitazione in virtù del fatto che i bambini avevano la possibilità di deliziarsi o con il risotto alla pilota (preparato dalla nonna), seguito da pollo arrosto (cucinato nella teglia di rame) e fantine ovvero popcorn preparati con grano speciale o con brodo di cappone accompagnato da lesso e pearada. Questa seconda tipologia di pranzo veniva terminata con il clinto (un vino povero ma genuino) in cui si poteva inzuppare la torta margherita o a cui si poteva accompagnare la zuppa inglese. In seguito al pranzo un meritato riposo era d'obbligo per recuperare le energie in vista del pomeriggio. Il pomeriggio durante la settimana i bambini erano incaricati di raccogliere la frutta dagli alberi, ma spesso accadeva che ne mangiassero più di quanta ne portassero ai nonni. Se era domenica, invece, i secchi della raccolta giungevano ai nonni pieni e i bimbi venivano premiati o con l'uovo sbattuto o con un panino con burro e zucchero. Sostanzialmente la giornata dei bambini terminava qui poiché, dopo la merenda, essi avevano il compito di ricoverare i piccoli animali domestici come polli e conigli e di lavarsi nelle mastelle esterne. Preparati per la notte erano pronti per l'ultimo pasto della giornata che consisteva nel recupero del cibo avanzato dal pranzo e in casi eccezionali in pane, salame e formaggio verde. E' in questo modo che i bimbi vedevano sorgere e tramontare il sole durante l'estate, accompagnati da cibi genuini, casalini e preparati con ciò che la corte dei nonni poteva offrire.

*Viviana Rondelli, 4E, Liceo Scientifico "Belfiore"*

# Sapori di Calabria

Mia nonna si chiama Rosetta, è nata a Rocca di Neto (Crotone) il 28 agosto 1939, giorno in cui è stata dichiarata la seconda guerra mondiale. È vissuta a Crotone; aveva cinque fratelli e la madre lavorava alla Montecatini, storica azienda chimica italiana, che dal 1966 si chiama Montedison. All'epoca, mia bisnonna aveva una tessera con la quale aveva diritto ad un quarto di pane per componente familiare, ma questo non bastava certo a saziare tutti, così si nascondeva all'interno delle tasche del grano da poter poi a casa macinare e produrre pasta e altro per la famiglia.

Quando aveva sei anni Rosetta venne mandata ad abitare ad Ardore (Reggio Calabria) a casa di un collega della madre, in quanto egli possedeva un appezzamento di terra: aveva solo figli maschi, ma avrebbe desiderato anche una femmina. In questo modo, non le mancò mai da mangiare e poté avere tutto ciò di cui bisognava: olio, olive, noci, frutta e legumi. Non le mancò nulla: aveva terreni e bestiame, imparò a fare il formaggio e, in particolare, la ricotta. Non si era soliti comprare, bensì produrre in proprio. Frequentò la scuola elementare a Schiavo e poi si dedicò alla sartoria. All'età di sedici anni tornò a Crotone per vivere assieme a sua sorella Pina.

- Alcune specialità culinarie tradizionali della zona sono:
- la soppressata (nelle budella di maiale si chiudono i tagli migliori del suino come il prosciutto e il filetto o arista, accompagnati da un pò del loro grasso con pepe nero, sale e peperoncino a piacere);
  - la sardella, anche detta caviale calabrese, caviale dei poveri, rosamarina, o nudicella) (tipica salsa da gustare anche con il pane composta da bianchetti, pesciolino appena nati, e peperoncino piccante macinato);
  - pitta di Capocolonna (un dolce creato da un impasto di vino cotto e zucchero; l'impasto veniva riempito di noccioline e uvetta, quindi veniva arrotolato);
  - la provola (noto formaggio).

*Davide Dal Bosco, 4E, Liceo Scientifico "Belfiore"*







Foto Paolo Fiaccadori

# Supermercati a chilometro zero

Negli anni '50 quasi tutte le case in campagna avevano un orto, un pollaio e magari anche una piccola stalla. Le abitazioni ospitavano molti familiari, perché quando una coppia si sposava il più delle volte andava a vivere con i parenti a causa delle scarse possibilità economiche. Infatti mia nonna, che in estate da giovane andava in villeggiatura nella casa di campagna dei suoi nonni, mi ha raccontato che vivevano all'incirca in 17/18 (nuore, figli, nipoti...); le donne e gli uomini mangiavano separati durante i pasti, mentre di notte ogni famiglia dormiva nella sua stanza. Quando i letti venivano cambiati, le lenzuola venivano lavate una volta al mese dalle donne nei fossi e sbiancate con la cenere. In campagna ci si svegliava molto presto con una colazione costituita da latte e caffè, con un po' di pane rimasto il giorno prima. Mentre gli uomini e alcune donne andavano a lavorare nei campi a mietere il frumento da mettere poi sull'aia, il resto delle donne si occupava della casa e della cucina: si faceva il pane fatto in casa, andando a prendere la farina al mulino; si faceva il burro, scuotendo a mano il latte in una bottiglia, e il formaggio, grazie al latte delle mucche; si preparava una pentola di verdura per il pranzo e la cena. La carne, che si andava a prendere nelle botteghe dove si teneva un libretto per pagare a fine mese, non si mangiava spesso per il costo elevato, mentre il pesce si pescava nei fossi o nelle risaie. A pranzo si cuoceva la pasta o il riso, che le donne mietevano nelle risaie, si mangiava un po' di pane insieme a un uovo oppure accompagnandolo con frutta. Il pomeriggio ogni tanto si mangiava della frutta, o magari, quando capitava, a mia nonna piaceva mangiare il pane con l'olio e le cipolle. A cena ci si doveva accontentare della polenta, con una fetta di salame e un po' di verdura. Momento di gioia e abbondanza (per modo di dire) erano le feste, come per esempio il Natale, quando venivano serviti gli agnolini, la gallina, i contorni e (*dulcis in fundo*) la torta margherita cotta sulla brace. Insomma, non si pativa la fame, ma si mangiavano sempre gli stessi cibi; tuttavia, dal punto di vista dei rapporti con gli altri, forse era meglio un tempo, quando le famiglie si riunivano durante le feste sull'aia con un po' di musica o alla sera con i vicini.

Chiara Brutti, 4E, Liceo Scientifico "Belfiore"

# Città e campagna

Dopo un lungo pomeriggio passato con le mie nonne ho capito che le abitudini alimentari sono molto cambiate rispetto al passato.

Mia nonna materna abitava nel centro di Mantova e ogni giorno, insieme alle sue sorelle, si recava in piazza Virgiliana con brocche per prendere l'acqua. La stessa azione veniva fatta anche per il latte ed era molto raro che prodotti come questi si comprassero al supermercato come facciamo noi oggi. Vi era l'abitudine di cucinare in casa alimenti come pasta, pane e dolci. Per cena molto spesso vi era la polenta, cibo povero ma nutriente, e brodo caldo con tagliatelle o agnoli fatti in casa quotidianamente.

Mia nonna paterna invece abitava in campagna e anche lei aveva una famiglia molto numerosa. Qui ogni pomeriggio, con le sue sorelle e le sue cugine, raccoglieva frutta e verdura di stagione e nel periodo autunnale vi era una settimana intensa per la raccolta dell'uva della propria vigna. La mia bisnonna era un'ottima cuoca e con l'uva realizzava moltissime ricette, come ad esempio ciambelline con uva nera accompagnate dal sugolo, fatto con il mosto del vino. Dopo la vendemmia era tradizione schiacciare con i piedi i chicchi d'uva appena raccolta dentro un grande contenitore. Questo era uno dei maggiori divertimenti in campagna per i bambini. Con tutti gli altri frutti si era soliti fare marmellate da mangiare con pane fresco o usate per guarnire dolci. Alla fine della giornata, come merenda, era tradizione preparare cesti con all'interno pane caldo e salame o, d'estate, pomodori freschi con olio d'oliva, per i contadini che lavoravano nei campi. L'aspetto che più mi ha incuriosito del racconto delle mie nonne era l'esistenza di una polverina che si acquistava in drogheria e che serviva per trasformare l'acqua naturale in acqua frizzante. L'acqua fatta con queste bustine di idrolitina veniva chiamata acqua *di visci*. Un altro alimento da ricordare, nell'alimentazione rustica, erano le uova, usate per dolci, pasta fresca e frittate.

I supermercati erano praticamente inesistenti e nelle corti di campagna arrivava circa tre volte a settimana un negoziante con un furgone idoneo a vendere tutto ciò che serviva e che non poteva essere prodotto nelle corti agricole. Nonostante siano passati solamente 40 anni è davvero incredibile l'evoluzione che ha avuto la nostra società. Chissà se anche noi ai nostri nipoti potremo raccontare di cambiamenti così profondi!

*Silvia Colonese, 4E, Liceo Scientifico "Belfiore"*

Foto Andrea Danani





# A carnevale

A Carnevale la mia famiglia faceva dei dolci: i biscotti, le chiacchiere (o lattughe in dialetto mantovano), castagnole e i fagotti di Carnevale.

Alcuni di questi dolci sono stati presi dal libro delle ricette della mamma di mia nonna.

Quando era piccola mia nonna si pregava prima di mangiare e questo mia nonna lo ha insegnato anche a mia madre. Adesso invece questa usanza si è persa.

Gli ingredienti di questi dolci sono facilmente reperibili in tutti i supermercati, anche se mia nonna non li compra lì, ma nella bottega che c'è a Canicossa, il mio paese.

Ricordo che quando ero piccola, quando andavo ancora all'asilo, mia nonna mi faceva le chiacchiere e i biscotti e poi me li portava a scuola, io e i miei amici li mangiavamo di gusto.

Adesso invece quando fa i biscotti, le chiacchiere o le castagnole sono io che la aiuto se non ho troppi compiti da fare.

*Alessia Coazzoli, 1B ITET "A. Mantegna"*



# Come si ammazzavano le galline

Come prima cosa si acchiappava la gallina per il collo, si appoggiava il collo su un bastone e si spezzavano letteralmente le vertebre cervicali, si tirava il collo. Poi si attaccava l'animale a un ferro steso orizzontalmente, lì venivano legate le zampe, la gallina era a testa in giù e così si scolava il sangue e si separava dalla carne. In seguito si immergeva la gallina nell'acqua bollente, così si spennava più facilmente. Si incideva la pancia con un taglio, si apriva la pelle e si estraevano le interiora. Successivamente si tagliavano le ali, le cosce, la schiena e il collo. Poi questi pezzi di carne venivano messi in sacchetti di plastica per alimenti che venivano riposti in luogo fresco o frigorifero.

*Giovanni Mattuzzi, 5C, Scuola primaria "I. Nievo"*



# Oche, rane & dolcetti

## Come si uccidevano le oche

Le oche, avendo il collo molto duro, erano troppo difficili da uccidere come le galline, dando il colpo secco per staccare le vertebre del collo. Quindi, poiché era un lavoro svolto da donne, che avevano meno forza degli uomini, appoggiavano la testa dell'oca e una parte del collo a terra e li trattenevano con un bastone sul quale appoggiavano i piedi. Poi veniva dato un colpo secco alle gambe, le tiravano in sù e si staccavano le vertebre.

## I dolcetti di Sant'Antonio

Il 17 gennaio è il giorno di Sant'Antonio abate. Di pomeriggio, dopo aver munto le mucche, tutti andavano nella stalla dove c'era o un quadro o una statua di Sant'Antonio, protettore degli animali. I vecchi si mettevano le caramelle in tasca. Si diceva il rosario. Poi i vecchi, di nascosto, si mettevano dietro la statua (o il quadro) di Sant'Antonio e buttavano le caramelle contro il muro; queste rimbalzavano creando l'effetto che fosse Sant'Antonio a distribuirle. Tutti bambini correvano a prendere le caramelle convinti che fossero un dono di Sant'Antonio.

## Come si catturavano le rane

Le rane si catturavano con un bastone di legno, oppure con una canna di bambù a cui si attaccava un filo sottile al termine del quale si metteva un batuffolo di cotone. Era una specie di canna da pesca con un batuffolo in fondo. Lungo i fossi o i canali o gli acquitrini si metteva il batuffolo di cotone davanti a una rana. La rana vedendolo cercava di mangiarlo e lo abboccava, ma rimaneva impigliata e quindi la catturavi tirando la canna in velocità portandola all'altezza della mano. Si poteva usare anche la calza di nylon delle donne al posto del cotone.

*Francesco Vacchelli, 5C, Scuola primaria "I. Nievo"*



# La mucca è sacra

Un tempo ogni famiglia teneva delle mucche nelle case per avere latte fresco. Le donne si svegliavano alle 4,30 del mattino, alle 5 mungevano le mucche e alle 6 davano loro da mangiare farina, mais, orzo, grano, un po' di soia.

Se faceva caldo le riparavano all'ombra e quando iniziava a fare freddo le facevano rientrare.

Alle 2 del pomeriggio le legavano dentro la capanna perché le nostre mucche non erano libere. E quando le mucche stavano male loro chiamavano il veterinario.

Quando il vitellino era piccolo per una o due settimane rimaneva vicino a sua madre, ma ben presto lo allontanavano da lei per renderlo autonomo, così come sostituivano al latte lo stesso cibo che mangiava sua madre. Noi non mangiamo la carne di mucca perché il nostro Dio ci ha detto che la mucca è come nostra madre perché ci dà il latte: per questo la mucca per noi è sacra e non ce ne cibiamo. Quando le mucche diventano vecchie non le uccidiamo ma ne abbiamo cura fino alla loro morte.

Il 13 aprile non mangiamo la carne nè beviamo alcoolici perché quel giorno è il nostro Natale e mangiamo verdure, chapatti, kraha.

Come verdure mangiamo il sahi paneer e khali dhaal.

Il 7 settembre non mangiamo carne e non beviamo alcool perché è il giorno dedicato a sorelle e fratelli che devono scambiarsi doni. Quel giorno mangiamo samose e diversi tipi di dolci come per esempio rasgulle e gajrella.

*Sonia Singh, 1B ITET "A. Mantegna"*



## KHALI DHAAL:

è composto da fagioli neri, cipolle, zenzero, pomodori, coriandolo macinato, pepe rosso, burro e acqua.



## SAHAHI PANEER:

è composto da un formaggio simile alla mozzarella, zenzero, peperoncino verde, pomodori, sale, panna, yogurt, coriandolo macinato.



## CHAPATTI



## Il dolce KRAHA :

fatto con il burro, cocco, mandorle, latte, farina di grano.



## SAMOSE :

nel ripieno ci sono le patate e l'involucro è fatto di farina di grano, un po' di peperoncino verde e coriandolo.



## il dolce RASGULLE:

può essere sia bianco che giallo e per realizzarlo si usa una farina speciale, si formano delle palline che si bagnano con acqua mescolata allo zucchero.



## Il dolce GAJRELA:

si prepara con carote, latte, zucchero, burro mescolati tra loro.







# Fare “filòs”

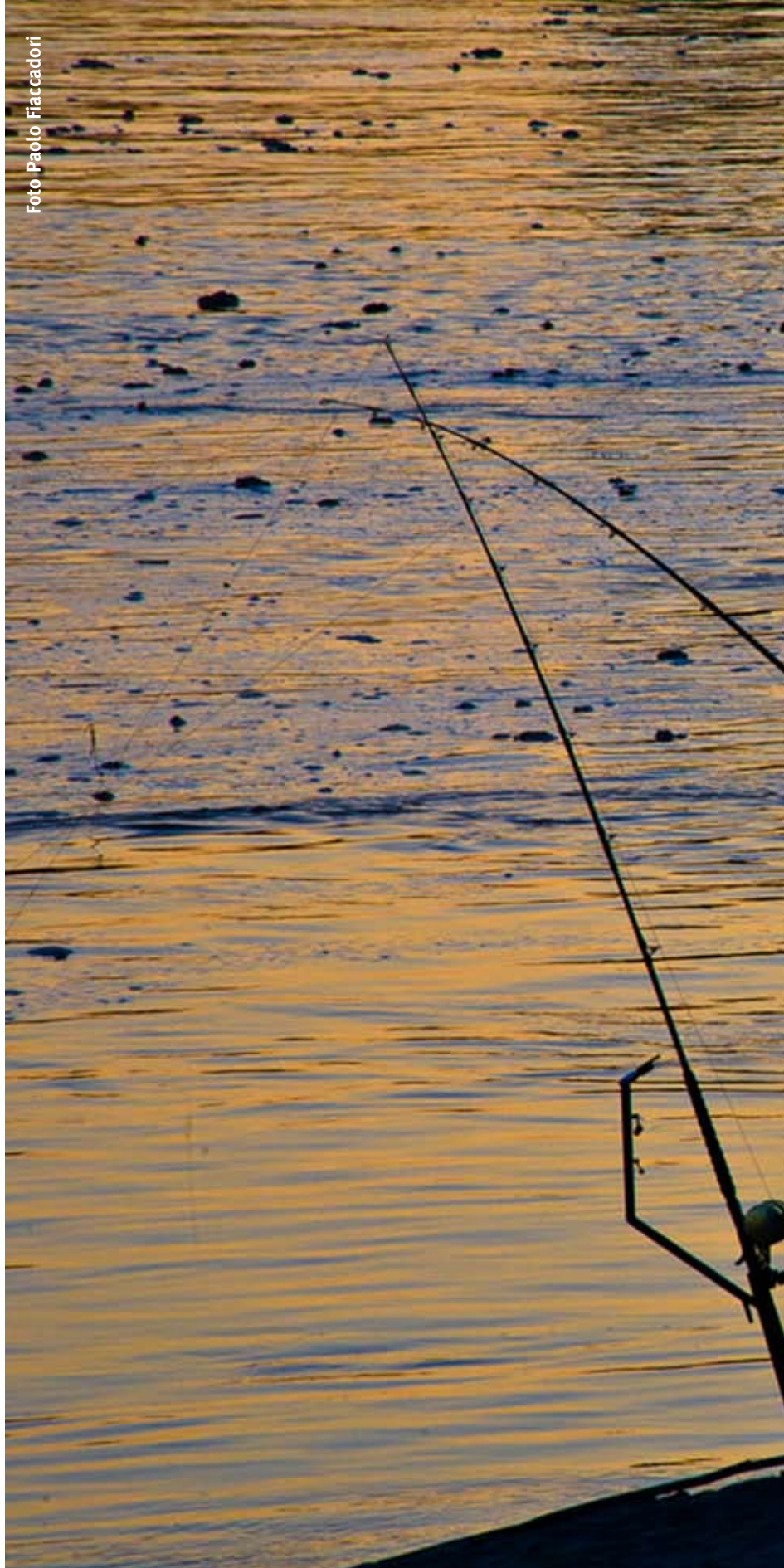
I miei nonni, pur vivendo in città tutto l'anno, durante la loro infanzia hanno conosciuto i semplici pasti dei loro nonni che vivevano in campagna. In città la cucina era simile a quella odierna, anche se c'era minor varietà di cibo; ad esempio, era raro trovare il pesce sulle loro tavole, oppure si mangiava quello conservato in scatolame.

In campagna i pasti erano più poveri. Era predominante il pane di frumento, vi erano poi le minestre e la polenta. Quest'ultima veniva cucinata in un pentolone nell'ampio camino e mescolata attraverso una lunga manovella per evitare di scottarsi. Mia nonna con i suoi cugini amavano sedersi intorno al camino acceso adoperandosi per la cottura della polenta e aspettare così il fischio dei genitori per iniziare a mangiare. Attorno alla tavola imbandita la sera si riuniva tutta la famiglia con il personale di servizio e un domestico anziano a capotavola che sostituiva il padre caduto in guerra. Il più anziano dirigeva il pasto tagliando la polenta con un filo, attaccato al tagliere rotondo. C'erano poi cibi succulenti da inzuppare, come pezzettini di carne, un po' di formaggi. Le carni erano spesso accompagnate da uova o verdure dell'orto ed erano presenti solo in particolari occasioni; le proteine animali erano rappresentate da qualche pollo e carne suina. Nella casa di campagna prevaleva la verdura cruda; sempre presente in tavola era il cavolo cappuccio. Dopo cena, tutta la famiglia si riuniva nella stalla al caldo per fare *filos*, corrispondente all'odierno chiacchierare. La pasta si poteva trovare solo nelle corti delle famiglie più agiate; così anche per il pomodoro, non ancora utilizzato come sugo. Il vino era in modica quantità.

I miei nonni durante le vacanze estive in campagna mangiavano spesso la minestra nella quale venivano cotte radici di scarso nutrimento, senza pasta né riso. A metà pomeriggio chi tornava dal lavoro poteva saziarsi con una scodella di minestrone. I bambini invece, sudati per le corse nei campi, facevano merenda con pane, burro e zucchero. A loro era spesso affidato il compito di raccogliere la frutta dagli alberi del loro podere. È così che i bambini passavano l'estate mangiando cibi buoni e sani preparati nella corte dei loro nonni.

*Anna De Marchi, 4E, Liceo Scientifico “Belfiore”*

Foto Paolo Fiaccadori





# Abitudini alimentari del passato

Quantità e varietà: due termini che bastano a riassumere l'offerta alimentare dell'ultimo decennio a cui è ormai abituata la maggior parte del mondo occidentale. Oggi è possibile trovare sul mercato alimenti provenienti dall'altra parte del pianeta grazie alle importazioni; è possibile conservare prodotti per mesi nei congelatori fino ad avere un piccolo supermercato casalingo in cui "non manca mai niente".

In cosa si differenziano le abitudini alimentari dei nostri progenitori da quelle odierne?

Consumi più moderati uniti a alimenti genuini e a km 0. Sono di seguito raccolte le testimonianze di una coppia di coniugi 70enni che raccontano le proprie pratiche alimentari rispettivamente a Mantova e Bologna negli anni successivi alla II Guerra Mondiale.

La spesa in drogheria, piccolo negozio di alimentari, avveniva quotidianamente, a causa dell'impossibilità di conservare i cibi. Per tale motivo la carne era venduta un solo giorno alla settimana e la consumazione era limitata la domenica o in occasione delle principali festività. Si trattava soprattutto di lonza di maiale e di ossa per il brodo. Le bistecche erano solitamente di cavallo. La carne veniva raramente utilizzata come condimento per la pasta, consumata a mezzogiorno, che era spesso accompagnata da olio e burro. Sode, ai tegame, o trasformate in frittate, le uova erano un alimento rilevante che in inverno veniva conservato in vasi con acqua e calce. La verdura proveniva dall'orto domestico (patate, radicchio, cipolle). Pane e latte erano gli alimenti fondamentali ed erano consumati a colazione, con l'aggiunta di burro e zucchero per merenda e spesso, per i più piccoli, anche la sera. Nel territorio mantovano era diffusa la polenta. Quella avanzata diventava un dolce, una volta impanata con farina e zucchero. Le torte e i dolci elaborati erano riservati alle festività e spesso venivano cotti nel forno del fornaio che lo metteva a disposizione per le famiglie che non potevano permetterselo. Tra-

smesse fino ad oggi le tradizioni degli agnolini a Natale e Pasqua, e dei tortelli alla Vigilia di Natale e per S. Anselmo, oltre ai dolci di carnevale come le "lattughe".

Le abitudini alimentari non erano naturalmente uguali in tutta Italia e variavano anche da famiglia e famiglia. Basta spostarsi a Bologna per trovarsi nella patria della pasta fatta in casa, soprattutto tagliatelle, che non mancavano mai a pranzo, e tortellini, sempre presenti a Natale, accompagnati da tortelloni, arrostiti e polpette. La carne veniva consumata anche durante la settimana e spesso era di pecora o agnello. L'uovo rimaneva un alimento importante, ma veniva consumato anche a colazione, sbattuto. Era abitudine terminare il pasto mattutino con un cucchiaino di olio di ricino, accompagnato da mentine all'arancia per alleviarne l'odore sgradevole. In questa famiglia di sette figli, ai bambini piaceva fare merenda a metà mattina immergendo di nascosto un pezzo di pane nella pentola del ragù, o spiare la proprietaria del negozio di alimentari, colta spesso in fallo, mentre annacquava il latte che avrebbe poi venduto sfuso ai propri clienti. I pranzi nelle festività erano molto abbondanti e la preparazione del cibo cominciava sin dalla mattina presto; il banchetto poi si prolungava fino a pomeriggio inoltrato.

Gli alimenti consumati non erano sensibilmente diversi o poveri rispetto a quelli che consumiamo oggi. La differenza fondamentale consisteva nel modo in cui venivano venduti e consumati: allora si vendevano direttamente le materie prime sfuse; ora i cibi sono più elaborati ma meno salutari, dato che si ricorre spesso a preparati in scatola. Forse converrebbe imparare dal passato, per consumare cibi più poveri ma genuini. Nel frattempo, dedichiamoci al mantenimento della tradizione dei succulenti, abbondanti, straripanti pranzi delle festività.

*Costanza Gavioli, 4E, Liceo Scientifico "Belfiore"*



# La cultura marocchina

Durante le feste islamiche tra cui: eid kbir “grande festa” nella mia famiglia si festeggia, adattandoci, visto che non siamo nel nostro paese. Le famiglie si preparano un mese prima prenotando dal macellaio il posto per ammazzare l’agnello... e comprare i vestiti nuovi per i bambini e gli adulti. Le donne invece preparano ciò che serve per pulire la carne dell’agnello e gli ingredienti per i dolci: msemmen, chiyar, riso con il latte. Mia mamma preparava i dolci il giorno prima perché il giorno stesso non poteva farli tutti. Le mie sorelle invece dovevano pulire la casa una settimana prima per riuscire a fare tutto.

Il giorno della festa ci si sveglia presto iniziando con un saluto. Io e le mie sorelle bacciamo le mani o la testa dei nostri genitori augurando la festa “eid mubarak said” dopodiché aiutiamo la mamma a predisporre tutti i dolci e il the per gli ospiti. Alle 8 ci prepariamo indossando qualche vestito tradizionale per andare a pregare e portiamo con noi un dolce da condividere con le donne in moschea. A volte andiamo con le figlie di un amico di nostro padre e quando finiamo di pregare loro vanno a prendere l’agnello e noi torniamo a casa o andiamo a salutare i vicini mentre i nostri genitori portano l’agnello che poi dividiamo in parte con i poveri.

Ramadan: ramadan è il sacrificio che facciamo noi musulmani per in nostro dio “Allah” digiunando dall’alba al tramonto. Non tutti devono farlo: per esempio i piccoli, quelli che hanno problemi di salute, le ragazze con le mestruazioni; invece i maschi possono iniziare a digiunare a 12 anni. Durante il mese lunare “ramadan” noi ci svegliamo per mangiare di notte e restiamo a digiuno tutto il giorno. Alle 4 del pomeriggio iniziamo a preparare “ftour” da mangiare e appena finiamo ci mettiamo a guardare la televisione aspettando il momento per preparare la tavola.

Prima del pasto beviamo un bicchiere di latte e andiamo a pregare “salat maghrib” che è la preghiera che indica il momento in cui dobbiamo mangiare e, terminato, ci aiutiamo per pulire e ci prepariamo per andare a pregare. Torniamo a mezzanotte circa.

Il ventisettesimo giorno di ramadan si digiuna di giorno e di notte si festeggia preparando il couscous che si porta in moschea o si mangia a casa e poi si va a pregare in moschea per tutta la notte.

Quando finisce ramadan il giorno dopo si festeggia eid fiter e si va solo a pregare senza uccidere l’agnello.



*Halima Souhail, 1B ITET “A. Mantegna”*



## Come si faceva il pane

Da una madia si prendeva la farina bianca e il sale e si impastava con acqua e biga (lievito). Tutti dovevano partecipare a preparare l'impasto: operazione svolta poiché l'impasto veniva lasciato a lievitare tutta la notte. Al mattino presto si accendeva il forno a legna, poi si davano le forme al pane che infine si cuoceva fino a mezzogiorno.

Per i bambini si modellavano forme di animali come la colomba.

*Sara Pietrini, 5C, Scuola primaria "I. Nievo"*

## A Natale in Romania

In Romania, a Natale, si preparano cibi prelibati come le sarmale e la racitura.

Le sarmale si preparano con carne macinata, riso, cipolla, succo di pomodoro, sale, pepe. Infine per dare sapore alle sarmale si arrotolano in foglie di uva o di verza.

Racitura si prepara con carne bollita fino a quando si stacca dall'osso, si filtra l'acqua salata, si lascia raffreddare, si aggiunge agli schiacciati, fino a ridurla in gelatina.

Per tutte le festività e ogni domenica si prepara placinta, uno strudel composto di diversi ripieni: di mela con la cannella – di zucca – con formaggio dolce, buccia di arancia e uova.

A Pasqua si cucinano dei panettoni in casa con noci e cacao.

*Sebastian Cecala, 1B ITET "A. Mantegna"*

## Feste e cibo dal Bangladesh

Nell'arco dell'anno nella tradizione culinaria della mia famiglia mia mamma prepara molti cibi differenti nelle varie feste.

Nel ramadan dopo aver digiunato tutto il giorno, dopo il tramonto del sole, mangiamo tanti tipi di frutta, beguni, jilapi e altre cose.

Il beguni viene preparato con farina di riso, melanzane e spezie:

– il jilapi è un dolce tipico del Bangladesh e viene preparato con farina, sale e zucchero sciolto.

Nel Eild ul fitr, che è una festa religiosa, mia mamma prepara:

– il biryani che è riso con carne e spezie

– payesh, cioè riso con latte e zucchero

– e molti dolci tipici del Bangladesh come:

pakon pitha che è preparato con farina di riso, noce di cocco e zucchero sciolto.

Vapa pitha che si prepara con farina di riso, noce di cocco e gur.

Nell'Eid ul azha, un'altra festa religiosa, il capo famiglia uccide una mucca in nome di Dio con l'aiuto di tutti. Poi questa carne vien divisa tra parenti e poveri e quel che resta viene portato a casa.

Mia mamma cucina questa carne con molte spezie in una pentola molto grande per mangiare con tutti i parenti e gli amici che sono invitati a casa.

Nella festa dei dolci del Bangladesh si prepara:

– puli pitha, patishapta, shemai pitha, dud puli pitha, malpua, rosh bora.

Dopo aver preparato i dolci mangiamo con parenti e amici.

Nel giorno d'inizio del nuovo anno bengalese ci vestiamo in modo variopinto e mangiamo un cibo particolare, il "panta ilish", che è un piatto tradizionale: pesce con riso e molti tipi di pesti.

*Mahajabin Dilruba, 1B ITET "A. Mantegna"*



Entro velocemente nella cucina di mio zio; oggi mi sembra ancora più accogliente del solito. Immagino che non sia solo perché fuori piove a dirotto: tra poco, aspetti del passato che fino a questo momento ho studiato unicamente sui libri di scuola entreranno a far parte della storia della mia famiglia. Quando l'insegnante ha proposto di svolgere una ricerca sull'alimentazione dell'immediato dopoguerra, ho subito pensato a un'intervista al fratello maggiore di mia nonna. Lo zio all'epoca era un bambino, ma conserva ancora molto nitidi i ricordi di quel periodo.

#### **Quali erano i cibi più diffusi subito dopo la guerra?**

«Eh, cara la mia Valentina! Si mangiava poco e male. Nei primi 5/6 anni dopo la guerra ci nutrivamo con i prodotti delle campagne mantovane e dell'orto che molte famiglie, compresa la nostra, coltivavano dietro casa. Puoi capire quindi che prevalentemente si mangiava frutta e verdura. Mia mamma e mia nonna avevano ad esempio insegnato a noi bambini quali erano le erbe commestibili, come i lurtis (germogli del luppulo selvatico o asparagi selvatici), i mulsin (valeriana) o i galei».

#### **Avevate quindi anche le piante da frutto accanto all'orto?**

«Noi no, ma la fame spingeva i ragazzini come me ad arrangiarsi. Ti racconto un aneddoto: vicino a casa nostra c'era un'abitazione di una famiglia benestante con piante d'albicocche. Un pomeriggio in cui ero particolarmente affamato, dato che i proprietari sembravano fuori casa, ho deciso di arrampicarmi sull'albero per prendere qualche frutto per me e i miei fratelli. Mentre ero intento a mangiare e a nascondere nella maglietta le albicocche, che in quel momento mi sembravano ottime ma in realtà erano acerbe, è arrivato il padrone furioso brandendo un bastone e intimandomi di scendere dall'albero. Io ho cercato di resistere il più possibile, abbarbicato sulla cima, ma alla fine mi sono dovuto arrendere. Arrivato a terra, il padrone mi ha prima sculacciato per punizione, poi mi ha comunque lasciato il bottino, solo però dopo aver ricevuto le mie scuse».

#### **Avrei proprio voluto vedere la scena! La punizione almeno è servita a qualcosa?**

«Per un po' di tempo, sì: avevo fame ma mi ero anche spaventato! Ho rimediato così con un altro tipo di frutta: le more. Nella campagna vicino a casa c'erano numerosi filari di gelsi incustoditi che tra maggio e giugno ci permettevano di riempire un po' la pancia. Portavamo con noi fette di pane che cospargevamo di gustose more bianche e nere. L'unico inconveniente era che a volte, dentro ai frutti, si nascondevano piccole cimici che scoppiavano sotto i denti e lasciavano un sapore disgustoso in bocca, che noi cercavamo di coprire ingoiando altre more».

#### **Perché non me l'hai detto prima?! D'estate anch'io mangio qualche mora ma non so se avrò Hai parlato anche del pane: era come quello di oggi?**

«Niente affatto! Era nero e tutt'altro che morbido. Solo raramente si aveva la fortuna di ricevere qualche pagnotta bianca. Per noi era comunque buono anche quello scuro che poteva persino il dolce della domenica, o di qualche sporadica colazione. Mia mamma infatti friggeva fette di vecchio con olio e le cospargeva di zucchero. Quest'ultimo era rarissimo da reperire, dato che al mercato nero costava 1000 lire al chilo (fai conto che siano 100 euro di oggi). La mia famiglia era fortunata in questo caso, perché mio papà lavorava in uno zuccherificio e aveva la possibilità di portarne a casa piccole quantità. Anche quello però era nero e non raffinato, al contrario di oggi».

#### **Era questo quindi l'unico dolce che mangiavate?**

«No, gli Americani ci davano anche latte condensato e cioccolata in stecche. Dato che mia mamma raccomandava sempre a me e ai miei fratelli di non fidarci troppo dei soldati, una volta, prima di assaggiare il cioccolato, ne abbiamo dato un pezzetto a nostra nonna. Dopo alcune ore, durante le quali non le era successo nulla di grave, abbiamo fatto una bella scorpacciata».

#### **Poveretta! Usavate la nonna come cavia! Sono certa che lei comunque vi avrà perdonato. E di minestra ne mangiavate?**

«Dopo frutta e verdura la minestra era il piatto più diffuso. In casa non si cucinava quasi mai, se non per preparare la polenta, perché la legna era scarsa, quindi si preferivano cibi che non richiedessero cottura. Mia nonna ed io eravamo così costretti a recarci davanti alle cucine delle caserme per chiedere un po' di minestra, o più realisticamente acqua colorata appena saporita. Questa situazione di carestia e povertà era diffusa nel 60% della popolazione. Per arginare il problema, il Comune aveva istituito l'ECA (Ente Comunale di Assistenza) che distribuiva scarse razioni di cibo. Esistevano anche le signorine della carità, cioè giovani ragazze benestanti che davano dei blocchetti con l'indicazione degli alimenti che potevano essere richiesti sempre al Comune. I bambini poi che si fermavano alla mensa scolastica potevano





mai il coraggio di rifarlo.

dagli Americani  
o diventare  
pane

mangiare un formaggio o un piccolissimo pezzetto di pane e marmellata. Le minestre erano talmente povere che mia mamma aggiungeva della farina e friggeva il tutto con un po' d'olio, così ci dava l'illusione di gustare vere e proprie frittelle!»

#### **E la farina? Come ve la procuravate?**

«Portavamo ai mulini numerose spighe e pannocchie che rimanevano nei campi dopo la mietitura. In cambio ricevevamo un po' di farina anche se lo scambio non era del tutto equo».

#### **La carne invece immagino non fosse molto diffusa...**

«Purtroppo era molto rara. Quando si mangiava consisteva in frattaglie come polmoni, milza e solo a volte fegato perché era più costoso. Solamente dopo il 1950 si è diffusa anche la mortadella, che aveva prezzi più bassi rispetto agli altri salumi».

Un curiosità che ti chiedo da amante del caffè quale sono: c'era qualche bevanda che si potesse considerare tale?

«Il caffè al bar era un privilegio dei ricchi. Noi ci accontentavamo di raccogliere i fondi che rimanevano a fine giornata nei locali. Li facevamo poi bollire nell'acqua e, dopo averli filtrati, bevevamo il nostro caffè povero».

#### **Questa condizione di povertà è durata a lungo?**

«È migliorata negli anni successivi quando la gente ha iniziato a lavorare, dapprima per smaltire le macerie lasciate dalla guerra, poi per ricostruire ciò che non c'era più».

Questa chiacchierata ha messo in luce un aspetto nuovo di mio zio che mi ha colpita. Solitamente è un uomo spiritoso, come ha dimostrato con gli aneddoti raccontati. Oggi nei suoi occhi ho scorto però un'espressione commossa, come se non fosse più nella sua cucina con me ma nelle strade della Mantova del 1948.

*Valentina Vitali  
4E, Liceo Scientifico "Belfiore"*

# Gli stenti del dopoguerra



# Polenta ovunque

Ho sempre trovato piacevole ascoltare mio nonno mentre racconta aneddoti e ricordi di una vita passata. Tra memorie del dopoguerra, bravate con gli amici e i primi incontri con nonna, è interessante prestare attenzione a quelle che erano le abitudini culinarie, ora lontane e completamente fuori dall'attuale tradizione. Mio nonno, nato nel 1929 e cresciuto in campagna, ha potuto provare tutto quello che questo comporta.

## Quali erano le specialità più ricorrenti a casa tua?

«La polenta era sicuramente uno dei piatti più abituali, mangiavo più quella del pane. Dopo aver portato il granoturco al mulino per ricavarne la farina, veniva sempre fatta in casa e consumata fresca oppure abbrustolita sul camino. La accompagnavamo anche al pesce-gatto fritto e al *cospettone* sotto sale oppure alla frittata, spesso farcita con cipollotti. Un altro pesce molto diffuso era il merluzzo fritto, chiamato *bartagnin*, che a quei tempi costava poco contrariamente ad oggi. La verdura era tutta coltivata nel nostro orto; in inverno il radicchio e le verze erano alcuni dei pochi ortaggi disponibili, mentre durante l'estate erano disponibili ogni varietà di insalata, finocchio, cetrioli, peperoni, ravanelli. Tutto questo era preparato per la cena, il pasto più sostanzioso della giornata».

## Mangiavate spesso carne?

«La carne era un cibo ricorrente solo nei giorni di festa. Noi avevamo il pollaio, con galline, faraone e anche qualche anatra, mentre per la carne rossa ci recavamo in macelleria. Dal macellaio compravamo anche tutto il necessario per fare il brodo di carne, che con gli agnolini fatti in casa era qualcosa di speciale».

## Per quanto riguarda la colazione?

«Alla mattina tutti bevevano caffè e latte, spesso accompagnati da pane o polenta abbrustolita. Non si mangiavano quasi mai dolci a colazione, solo nel giorno della sagra di paese era tradizione mangiare la torta con lo zabaione, oppure il budino».

## E a pranzo?

«La pasta era sempre fatta in casa per essere cotta nel brodo e di solito si preparavano tagliatelle, maltagliati e pasta trita. Il venerdì era il giorno della pasta asciutta, come gli spaghetti al pomodoro, mentre durante la settimana si mangiava una volta il riso con la salamella. Ai miei tempi era abitudine versare nella minestra il vino rosso (*bevar in vin*), questo perché durante l'inverno scaldava gli agricoltori, mentre d'estate era molto dissetante. Come secondo piatto si mangiava carne con il contorno e un po' di pane».

Queste, beninteso, erano le abitudini culinarie di una famiglia di contadini che si poteva ritenere economicamente agiata; molti altri invece erano costretti a limitare i loro pasti e non potevano permettersi una varietà così ampia di cibi.

Letizia Gadioli, 4E, Liceo Scientifico "Belfiore"

Foto Paolo Fiaccadori



# Ricorrenza e cucina

Nella tradizione culinaria mantovana numerosi sono i piatti tipici delle festività che si susseguono durante l'anno. Le ricette tipiche sono state tramandate di generazione in generazione. Mia nonna ha insegnato a mia mamma numerose ricette.

A carnevale a Mantova si mangiano: lattughe, tortellini dolci con ripieno di amaretti, cacao, marmellata e Nutella, castagnole, frittelle con uvetta sultanina, crostata di marmellata fatta in casa, biscotti fatti con tuorlo d'uovo, burro, zucchero, arancia. La sfoglia si tirava col mattarello e con gli stampini veniva data la forma al biscotto. Con gli albumi rimanenti, arachidi, zucchero e ammoniaca si preparavano gli ossi da morto. Mia nonna ha imparato a fare i tortellini dolci grazie alla sua maestra che ogni mese dava le ricette di dolci tipici alla classe.

A Sant'Antonio si mangiano i tortelli di zucca e la sbrisolona fatta con mandorle tostate, uova, burro e farina.

Per la Candelora si preparano gnocchi e frittelle di riso.

Per la festa di Pasqua si mangiano gli agnolini con ripieno di grana, salsiccia, lonza di maiale e uova. E anche la tradizionale colomba che però raramente viene fatta in casa a causa della sua lunga lievitazione.

Per San Celestino si mangiano gli agnolini, la faraona ripiena di funghi, carne macinata e grana, vitello tonnato, verdure varie e il tiramisù.

A Natale si mangiano agnolini, verdura, insalata di pollo, pesce, faraona, involtini, frutta, frutta secca, mostarda fatta in casa con grana, torrone, dolci vari e pandoro.

Infine a capodanno si mangiano lenticchie, cotechino e dolci vari.

*Arianna Luzzara, 1B ITET "A. Mantegna"*







# Mostarda e “bussolano”

La mostarda è un tipico piatto mantovano, preparato nel mese di Settembre perché è il periodo delle mele mature. Il procedimento è lungo e laborioso. Mele e limoni vanno pelati e tagliati a fettine: si devono quindi aggiungere quattro etti di zucchero per ogni chilo di mele, si dispone il tutto in un recipiente e si lascia riposare 24 ore. Poi si toglie il liquido rilasciato da mele e limoni e lo si porta ad ebollizione per 5 minuti; indi va versato sulle mele e sui limoni, e il tutto messo di nuovo a riposo per 24 ore. Il terzo giorno, mele e liquido insieme vanno fatti bollire per altri cinque minuti; poi, una volta raffreddati, devono essere arricchiti con dieci gocce di senape per ogni chilogrammo di mele. A questo punto la mostarda è pronta per essere sistemata nei vasi, dove resterà per l'inverno. Qui a Mantova la mostarda viene usata in diversi modi: per antipasto, come ingrediente nel ripieno dei tortelli di zucca, oppure come accompagnamento a bolliti o al Grana Padano.

Anche il Bussolano è un dolce tipico della tradizione mantovana, preparato per festeggiare San Antonio Abate il 17 gennaio che anche oggi è un giorno di festa sia per i fabbri che per gli agricoltori, ma era particolarmente festeggiato in anni passati quando si rendeva omaggio al santo protettore non lavorando e partecipando a particolari riti religiosi. Le donne si svegliavano la mattina molto presto, intorno alle 5, per iniziare a preparare i dolci e i piatti tradizionali, mentre gli uomini pulivano gli animali, le stalle, le officine e le attrezzature in attesa dell'arrivo del parroco, che doveva fare la benedizione. Nelle corti di campagna gli animali venivano disposti sull'aia in preparazione della S.Messa : qui il parroco benediceva il sale che veniva poi distribuito nella fattoria, sugli animali e nelle abitazioni; in parte il sale veniva anche tritato e messo nel cibo degli animali. Nelle case si preparava il Bussolano con ingredienti “poveri”, che si potevano trovare in tutte le dispense: 250g di farina, 150g di fecola di patate, 150g di burro, 150g di zucchero, 3 uova, la scorza grattugiata di un limone, una bustina di lievito per dolci, zucchero e un pizzico di sale. Bisognava lavorare il burro ammorbidendolo in una ciotola e unendo lo zucchero poco alla volta. Si separavano gli albumi dai tuorli, a questi ultimi si univano la scorza di limone, la farina, la fecola (passata al setaccio) e il lievito, mescolando il tutto. A parte si montavano gli albumi a neve, che andavano poi amalgamati con gli altri ingredienti. Si versava tutto il composto in uno stampo imburato e infarinato e si infornava a 180° per 40 minuti. Una volta cotto, il bussolano si faceva raffreddare e si serviva. Esisteva anche il detto dialettale “Chi par Sant’Antòni chisulèr an fa mia la turta, agh dà in cò al sulèr”. Ancora oggi, per Sant’Antonio Abate nella chiesa di Soave di Porto Mantovano, il mio paese, si distribuiscono i sacchetti di sale.

*Alessia Occhiato, 1B ITET “A. Mantegna”*









Foto Paolo Fiaccadori

# Pane, burro e marmellata

Mia nonna da piccola festeggiava il Natale, la Pasqua e alcune feste di paese come Sant' Antonio.

Per preparare i capponi che sarebbero stati venduti per Natale la mamma di mia nonna tagliava la cresta, la parte sotto al collo, poi gli faceva un taglio nel sedere e da lì tirava fuori i testicoli, infine ricuciva tutto con ago e filo e li faceva crescere.

Per Natale di solito cucinava gli agnoli in brodo con la gallina e le verdure del loro orto e di dolce faceva la torta Margherita.

Per Pasqua cucinavano le lasagne e al pomeriggio, visto che non c'erano le uova di cioccolato, facevano bollire le uova di gallina. Bevevano il vino che faceva il nonno che però era talmente aspro che veniva mescolato con acqua e zucchero e per finire mangiavano la torta Paradiso.

A Sant' Antonio facevano il 'chisul' che è un dolce fatto con farina bianca, burro, uova, zucchero, latte e limone.

Con il latte che mungeva suo papà faceva il burro mettendolo a riposare una notte in una pentola per poi togliere il grasso che si era formato sopra. Il grasso si metteva in fiaschi e lo scuotevano fino a che diventava burro. Con il latte rimasto il papà di mia nonna faceva il formaggio mettendo il latte, il caglio che andava a prendere in farmacia e il sale in cestini di vimini. L'acqua che si formava si faceva bollire con l'aceto preparando così la ricotta.

Al sabato faceva sempre una torta per la domenica come la torta di rose fatta con farina, uova, lievito, burro, zucchero, sale, vanillina, oppure la torta sbrisolona con farina, zucchero, strutto, mandorle, limone grattugiato e sale.

A colazione di solito mia nonna e i suoi fratelli mangiavano caffè-latte con la polenta del giorno prima o del pane vecchio e, quando rimaneva, la torta. Per merenda gustavano il pane con la marmellata preparata con la loro frutta: mia nonna la fa tuttora.

All'inizio dell'autunno tutti gli anni si faceva la mostarda con le pere o le mele acerbe, dei pezzetti di limone, lo zucchero e la senape.

A fine stagione, quando c'erano più verdure cucinavano la giardiniera per conservare il cibo per l'inverno: facevano bollire l'aceto, l'acqua, lo zucchero, il sale con le carote, il sedano, i fagiolini, le cipolline, i broccoli e i peperoni. Dopo si lasciava a riposare il tutto per 24 ore e infine si scolava e si metteva nei vasetti sott'olio.

A gennaio poi, quando macellavano il maiale, gli uomini facevano il salame, il cotechino, le salamelle e la pancetta.

*Eleonora Bignotti, 1B ITET "A. Mantegna"*



# Niente capricci

La disponibilità di cibo è aumentata rispetto all'inizio del secolo scorso. In qualsiasi negozio di alimentari e soprattutto negli ipermercati troviamo scaffali e intere corsie straripanti di cibo di qualsiasi genere: dalla frutta alla verdura, alla carne e diversi tipi di pesce pescato anche a migliaia di chilometri di distanza, a cibi magari non proprio salutari. Chi più dei nonni ci può invece raccontare cosa si mangiava e come si mangiava nel XX secolo?

*Nonno, quando eri piccolo quali erano i cibi che trovavi a tavola?*

«Come sai, sono nato a Milano e mi sono trasferito dai nonni paterni a nove anni a causa della guerra: quando ero piccolo c'era una grande differenza tra ciò che si mangiava in città e ciò che si mangiava in campagna. In città si trovavano alimenti diversi, c'era più varietà. Dal momento che Milano era già una grande città, erano disponibili molti prodotti che avevano un costo maggiore e si consumavano solo in occasioni speciali e festive. In campagna, a causa della povertà, erano invece diffusi i prodotti della terra: legumi, patate, riso, verdure e farina (con cui si producevano pane e polenta). La carne era scarsa, era un cibo ricco da festività (una o due volte l'anno), mentre ora si mangia ogni giorno. Adesso anche nei borghi più remoti d'Italia arrivano gli stessi alimenti presenti in città. La tradizione culinaria è senza dubbio più omogenea in quanto tutti mangiano gli stessi cibi quotidianamente».

*Il tuo piatto preferito qual era?*

«Non avevo un piatto preferito, perché negli anni durante i quali ho vissuto dai nonni in campagna si mangiava ciò che c'era: non erano ammessi capricci né frasi come: "a me non piace, io non lo mangio". Quando invece tornai a Milano (avevo circa 16-17 anni) era abitudine trovarsi con i miei coetanei per chiacchierare e passare qualche ora insieme. Ricordo che quasi ogni sera d'estate ciascuno comprava una fetta di anguria da un ambulante; un po' come ora si fa con il gelato, per rinfrescarsi».

All'inizio del secolo scorso dunque l'alimentazione era molto diversa da quella attuale per diffusione dei cibi e varietà, ma soprattutto per la disponibilità monetaria della popolazione. Nelle campagne, che rappresentavano le zone più povere, si mangiavano di conseguenza i cibi più poveri. Nelle città, nelle quali vivevano le classi più agiate, si mangiavano cibi più costosi. Ora invece, almeno nel nostro Paese, quasi tutti gli abitanti cucinano gli stessi piatti. Si sta perdendo la memoria della tradizione e con essa la biodiversità.

*Anna Miotti, 4E, Liceo Scientifico "Belfiore"*



# A rischio di estinzione

Lo sviluppo industriale, l'incontro tra più culture e la maggiore circolazione di beni ha intaccato sempre di più le tradizioni popolari, messe da parte dalle nuove generazioni in favore del progresso. Triste pensare che alcune tradizioni culinarie siano sparite; perché se ne è persa l'abitudine, forse addirittura il ricordo, anche perché vengono associate a sapori poveri e cibi spartani. Se al mattino ciò che mi aspetta a colazione è una tazza di caffè e qualche biscotto, divorati frettolosamente per non fare tardi, mezzo secolo fa la colazione assumeva più l'aspetto di un pasto vero e proprio. A casa di mia madre per esempio, nelle campagne del Mantovano vicino al lago di Garda, il mattino dopo una tazza di caffelatte in tavola venivano servite pancetta fritta e uova strapazzate o a volte polenta e aringa affumicata. Non era solo una colazione più sostanziosa, ma anche un pasto vero e proprio, consumato con tutta la famiglia in un piacevole clima mattutino.

A mezzogiorno la pasta, una sorta di jolly ai giorni nostri, la si mangiava solo di venerdì; ogni giorno, che fosse stato inverno o estate, il primo piatto tipico era una minestra o un minestrone fumanti. Il piatto caldo a inizio pasto sembrava essere più di un'abitudine; anche la sera, infatti, la cena si apriva con una tazza di latte caldo, magari accompagnato con biscotti. I secondi piatti riflettevano più degli altri la produzione agricola familiare: le uova e i polli della corte, il salame, la pancetta, le verdure dell'orto dietro casa e l'uva dei vigneti. E proprio da questa uva i contadini producevano il vino (dai sapori diversi da quelli attualmente in commercio), allora presenza quotidiana sulle tavole di campagna.

Era un mondo davvero diverso, che si portava dietro anche un diverso modo di vivere, mangiare e di considerare l'ambiente. Forse non è solo l'affidabilità della qualità dei prodotti a far sì che le tradizioni siano apprezzate e invidiate, ma anche l'aria che si respirava: quella semplicità, quell'allegria, ci renderebbe certamente ancor oggi più legati a una vita sana e al circolo familiare.

*Giovanni Olivetti, 4E, Liceo Scientifico "Belfiore"*



Dai racconti che mi sono stati fatti riguardo alle tradizioni culinarie della mia famiglia, posso assolutamente dire che sono molto differenti le abitudini materne da quelle paterne. La famiglia di mio papà e dei miei nonni paterni proviene dalla Puglia. In cucina si faceva grande uso delle verdure, sia cotte che crude, e di particolari tipi di carne come quella di agnello e di capretto. Un'usanza sempre rispettata era quella di preparare nella giornata di Pasqua agnello accompagnato da patate, e preparato con una moltitudine di spezie e erbe officinali. Un altro piatto caratteristico pugliese sono le orecchiette con le cime di rapa. Le orecchiette sono una pasta di forma particolare preparata solo con acqua e farina di grano duro e vengono poi cotte insieme alle cime di rapa, una verdura dal sapore simile ai broccoli.


La famiglia di mia mamma è invece di provenienza emiliana. Secondo la loro tradizione uno dei piatti che si preparava di domenica erano le tagliatelle al ragù di carne, dove il ragù veniva preparato con un soffritto di verdure, con carne macinata di diverso tipo, con salsa di pomodoro rigorosamente fatta in casa e richiedeva una cottura lenta di molte ore. Anche le tagliatelle venivano preparate in casa, con uova e farina, e l'impasto che ne risultava veniva poi steso con uno strumento chiamato 'mattarello'.

Nella giornata di Natale era invece di rigore la preparazione degli agnolini in brodo, che vedevano impegnate le mie nonne per la preparazione, anche diversi giorni prima. Il brodo veniva preparato con carne di cappone, ma poichè risultava molto grasso, la mia nonna lo lasciava tutta la notte fuori dalla finestra, in modo che il grasso in eccesso si addensasse, per poi toglierlo facilmente prima del consumo. Un'altra cosa che ricordo delle tradizioni della mia famiglia è quella del pane fatto in casa, infatti molto spesso le mie nonne preparavano dei panini cotti al forno, che lasciavano aroma in tutta la casa per diverse ore.

*Ottavia Milone, 1B ITET "A. Mantegna"*

Dalla Puglia all'Emilia





## “Panàda” e “Mariconde”

Mi piaceva andare dai nonni, sedermi a tavola e trovare tutto pronto. Era bello sentire i due vecchietti litigare per ogni piccola cosa: litigavano come per farsi i dispetti, dispetti che però nascondevano un amore sotterrato dalle pagine degli anni passati. A tavola non c'era mai silenzio; nonna mi raccontava della sua vita da giovane, un periodo difficile, il dopoguerra. Uno degli argomenti che più mi interessava era il cibo; ogni tanto mi preparava anche antiche pietanze.

Ricordo ancora il sugolo fatto in casa, una fragranza sconosciuta al mio palato: una miscela di sapori agri, quasi frizzanti in bocca, con la dolcezza di una puntina di zucchero. Mio nonno ha sempre avuto molta dedizione per la sua piccola vigna e per il suo orticello. Nonna mi faceva trovare un sughetto di condimento diverso ogni giorno: pomodorini, zucchine, verdure miste tagliate a tocchetti – tutto coltivato nel loro orto.

Un giorno nonno preparò una strana pappa, la “panada”, una zuppetta di pane grattugiato cotto in acqua con un po' di sale. Mi rifiutai di mangiarla per via dell'aspetto non troppo invitante; mi dispiacque un sacco pensare che una volta era uno dei rari cibi, in periodo di carestia.

Scoprii poi da uno dei nostri dialoghi culinari che ogni tanto mi cibavo di “mariconde”. Il nome suonava tanto strano quanto a me sembravano gustose. Le mariconde sono palline di carne, il ripieno dell'agnolino senza pasta, che venivano cotte in brodo. Una variante era fatta con uovo, pane e burro, un po' come i tipici capunsei.

Ai miei nonni non mancava mai un pretesto per discutere, soprattutto se tra i fornelli; infatti, quando nonno cucinava l'aringa affumicata o cospetón, nonna pretendeva di mangiarla con la polenta al posto del pane. Così iniziava una lunga discussione poiché la polenta a nonno non piaceva, dal momento che – raccontava – era stata la componente di ogni pranzo, di ogni cena sin da quando era piccolo. Nonno ci metteva così tanta cura che, nonostante non fosse di mio gradimento, lo mangiavo con gusto. Per il compleanno invece chiedevo sempre alla nonna di prepararmi il bissolan, una torta margherita con un buco al centro: la faceva così buona che della torta restava... solo quello!

*Federica Menozzi, 4E, Liceo Scientifico “Belfiore”*



19 maggio 2015 / Anno V  
Editrice Ca' Gioiosa, Mn  
Impaginazione: Publi Paolini, Mn

*Responsabile redazionale*  
Claudio Fraccari

*Coordinamento artistico*  
Raffaello Repossi

*Coordinamento editoriale*  
Mara Pasetti

*Redazione*  
Valeria Borini  
Giovanni Fortunati  
Claudio Fraccari  
Nicoletta Marastoni  
Laura Pasetti  
Mara Pasetti  
Gianpaolo Poli  
Raffaello Repossi  
Giuseppe Tripodo  
Nicola Zanella

*Testi di*  
Claudio Fraccari  
Mara Pasetti

*Testi raccolti dagli insegnanti*  
Gloria Beduzzi  
Claudio Fraccari  
Elisa Reggiani  
Maria Grazia Scardovelli

*Fotografie di*  
Andrea Danani  
Barbara Del Rio  
Paolo Fiaccadori  
Tiziana Giacometti  
Giuseppe Tripodo

*Incisione*  
Ferruccio Bolognesi



**ESSERCI**

I temi di attualità portati alla ribalta da quella grande vetrina sul mondo che è l'EXPO milanese sono legati al cibo e a una riflessione sullo spreco che se ne fa, tra l'altro!

Ca' Gioiosa ha interpretato il tema con la sensibilità didattica che la contraddistingue da alcuni lustri avvalendosi della collaborazione degli studenti di tre scuole mantovane: *Primaria I. Nievo, Liceo Belfiore e ITET Mantegna*. Grandi e piccoli hanno indagato sulle tradizioni culinarie della loro famiglia. Ne è emerso un vero e proprio affresco di usi e costumi del territorio mantovano, arricchiti dai ricordi di famiglie di provenienza diversa, anche straniera. Non avrebbe potuto esserci sintonia maggiore con gli ideali di globalizzazione che 'alimentano' l'Esposizione universale di Milano.

I testi sono confluiti nel bollettino Ca' rTe che state leggendo e che da quest'anno si arricchisce di colore e pagine per il suo debutto on line.

E per chi volesse conservarne il ricordo è possibile averlo in cartaceo su prenotazione: l'associazione provvederà a confezionarlo in un numero limitato di copie.

Si parlava prima di consolidate collaborazioni: con le scuole mantovane, con gli amici del Fotocineclub Mantova che hanno generosamente offerto le immagini, con alcune Case di riposo che accoglieranno gli studenti per ascoltare da loro la lettura di Ca' rTe. Inevitabile che riaffiorino i ricordi dei nonni ospitati che andranno ad arricchire il prossimo numero del bollettino previsto per settembre sul tema della coltivazione dei campi e l'allevamento.

Siamo consapevoli che quello di Ca' Gioiosa è un piccolo contributo nel panorama culturale che si va organizzando intorno ad Expo, ma noi ne andiamo comunque fieri!

*Mara Pasetti*

**Venerdì 22 maggio ore 20.30**

**Martedì 9 giugno ore 20.30**

**In-contro:**

**cena e...dopocena tra amici**

per ritrovare il piacere del dialogo

*Su prenotazione entro la settimana antecedente*



LEVONI



VIRGILI

**Sabato 27 giugno ore 8**

Visita alla Fattoria di Celle della Collezione Gori (percorso artistico)

*A circa cinque chilometri da Pistoia, sulle colline di Santomato, la Fattoria di Celle, splendida villa storica, è uno spazio dedicato all'arte contemporanea veramente unico. Nei grandi terreni annessi alla villa è nato negli anni, per volere del proprietario Giuliano Gori, un vero e proprio parco romantico che ospita una delle più originali e importanti collezioni di arte contemporanea ambientale del mondo*

**Domenica 7 giugno ore 9.30**

Visita al Labirinto di Fontanellato: gallerie di bambù alte cinque metri per tre chilometri, parco naturale, giardino botanico e museo delle collezioni artistiche di Franco Maria Ricci

*Su prenotazione entro 03/06*



Pavimantova



**Martedì 16 giugno ore 21.15**

**Dieci piccoli indiani**

Qual è la decina di film 'indie' (indipendenti) che hanno sorpreso nella stagione 2014-2015?

Parole, immagini, sequenze sul cinema di qualità - visto o da rivedere. A cura di Claudio Fraccari, insegnante e critico cinematografico

*Su prenotazione entro 11/06*

*L'associazione Ca' Gioiosa è a disposizione degli eventuali aventi diritto per le fonti non individuate. Scriveteci i vostri commenti su Facebook: ogni visita ci aiuterà a portare avanti il progetto di Ca' rTe.*

Per info e iscrizioni agli eventi:

telefonare allo 0376 323604 - 3395836540

pag. Facebook: Associazione Culturale Ca' Gioiosa

cagioiosa@libero.it • www.cagioiosa.too.it

pubblicazione on line in <http://ISSUU.com/cagioiosa>

Ca' Gioiosa ringrazia per la sensibilità che sempre dimostrano a sostegno delle sue iniziative

Levoni spa, Pavimantova snc, Cantine Virgili, Gustus, 1 Stile