

I cereali in montagna

MICHELA CAPRA

Per secoli, orzo, frumento, avena, segale e grano saraceno hanno occupato un ruolo centrale nell'agricoltura di piccola scala e nell'alimentazione delle popolazioni delle Valli bresciane. La capacità di resistere ai climi più freddi, la facilità di conservazione e gli alti valori nutrizionali ne hanno favorito la coltivazione e il consumo. L'articolo ci conduce attraverso le tecniche colturali di questi cereali, dalla preparazione del terreno alla mietitura e alla trebbiatura, e le modalità con cui venivano trasformati e cucinati sottoforma di chicchi integrali o di sfarinati mediante molitura.

Fino agli anni Sessanta del Novecento, nelle aree montane alpine e prealpine del territorio bresciano la piccola agricoltura di sussistenza destinata all'autoconsumo familiare andava ad integrare le attività legate alla fienagione, all'allevamento del bestiame e alla produzione lattiero-casearia. La coltivazione del suolo era assai più faticosa che in pianura, a causa delle sfavorevoli caratteristiche morfologiche del terreno e delle condizioni climatiche più rigide determinate dall'altitudine. I contadini erano obbligati ad intervenire sui terreni disposti in pendio con terrazzamenti sostenuti da terrapieni, alti da uno a tre metri, per aumentare la superficie coltivabile, arginare il dilavamento delle piogge e, quindi, evitare lo smottamento del suolo. Ad ogni appezzamento era attribuito un toponimo dialettale per distinguerlo dagli altri, derivato dalla localizzazione, dalle peculiarità del terreno, dalle caratteristiche colturali e dalla presenza di elementi distintivi.

Le principali colture erano costituite da una discreta varietà di cereali adatti alle quote elevate, al clima rigido e alla mancanza di irrigazione: orzo, frumento, avena, segale e grano saraceno. Il granoturco, specie cerealicola che abbisogna di molta acqua e che non cresce oltre i mille metri di altitudine, poiché la produzione dei fondovalle non era sempre sufficiente veniva spesso acquistato presso le aziende agricole della pianura o scambiato con legna e castagne, e portato a macinare nei mulini per il rifornimento di farina gialla con cui cucinare la polen-



Mietitura nella montagna bresciana, anni '60 del xx secolo (foto Piero Vistali)

ta, a partire dalla seconda metà del Seicento alimento base della popolazione contadina.

La preparazione del terreno, la coltivazione e la mietitura

Per rendere fertile il terreno, era necessario procedere con alcune operazioni preliminari alla semina. In autunno, prima del gelo, bisognava concimarlo con il letame ottenuto dalla decomposizione della lettiera e degli escrementi del bestiame e condotto dal mucchio di deposito al campo. Il letame, solitamente trasportato a spalle entro una gerla, veniva rovesciato sul terreno e sparso omogeneamente con la forca a quattro rebbi. Poiché raramente nelle zone montane si poteva usare l'aratro a causa della morfologia degli appezzamenti piccoli e ripidi, il taglio e il rivoltamento della terra per interrare lo stallatico e renderla più soffice venivano effettuati con la vanga, impugnando il manico con entrambe le mani, premendo con un piede su uno dei bordi superiori della lama e scalzando le zolle. Dopo il livellamento della terra, effettuato con erpici rudimentali formati da sterpi e fascine legati ad un telaio di legno, la terra era pronta per ricevere la semente, che, contenuta in una cassetta portata sottobracc-

cio, veniva distribuita a mano con la tecnica detta "a spaglio", ovvero in volata. Nel corso dell'inverno, la neve consentiva di proteggere le giovani piantine dal gelo invernale mantenendo il suolo ad una temperatura relativamente più alta.

Agli inizi dell'autunno venivano seminati i cereali appartenenti alla famiglia delle Graminacee: orzo (*Hordeum vulgare L.*), frumento (*Triticum aestivum L.*), avena (*Avena sativa L.*), segale (*Secale cereale L.*). Il grano saraceno (*Fagopyrum esculentum*), cereale estivo appartenente alla famiglia delle Poligonacee, veniva seminato dopo la raccolta del frumento. In primavera, durante le prime fasi di crescita dei cereali, era necessario smuovere la terra ed eliminare le erbe infestanti; l'operazione veniva effettuata con la zappa, formata dal manico in legno, abbastanza lungo da permettere di lavorare con la schiena dritta e inserito nell'occhio della lama. La medesima operazione poteva essere eseguita col sarchiello, una piccola zappa il cui ferro era formato da due parti contrapposte, l'una a forma di zappa e l'altra a forma di piccone terminante a punta.

Tra la fine di giugno e gli inizi d'agosto, a seconda della quota, avveniva la mietitura, quando le spighe d'orzo, frumento, avena e segale erano divenute dure e ben salde per evitare che si aprissero e sgranassero; in autunno, era invece la volta del grano saraceno.

Al raccolto partecipava tutta la famiglia contadina. Con la mano sinistra si afferravano piccoli fasci di spighe, che si tagliavano a circa dieci centimetri da terra mediante la falce messoria, impugnata con la mano destra. Lo strumento era formato da un breve manico in legno, solitamente di sambuco¹, alla cui sommità era conficcata una lama d'acciaio stretta, sottile e molto arcuata, munita di costola di rinforzo, da affilare periodicamente con la pietra cote. Le basi degli steli venivano interrate dalla successiva vangatura. Più manelli venivano legati con lunghi steli di paglia in covoni, cioè fasci un po' più grandi, che, posizionati in verticale sul campo, venivano lasciati asciugare per più giorni. Ad essiccazione avvenuta, venivano trasportati nelle gerle portate a spalle fino alla cascina.

Dopo la raccolta, i manelli venivano caricati sui poggiali per favorirne l'essiccazione. Quando erano ben secchi, dopo circa quindici giorni, sullo spiazzo antistante la cascina le spighe venivano trebbiate. L'operazione era eseguita col correggiato, un attrezzo formato da un lungo manico in abete rosso, alla cui estremità era legato con una cordicella in ca-

¹ Informazione raccolta presso Costanzo Caim n. a Pezzaze (BS) nel 1925. Reg. di Michela Capra. Villa Carcina, 14/03/2001. Archivio privato Michela Capra.

Preparazione
dei terreni
nella montagna
bresciana, anni '60
del xx secolo
(foto Piero Vistali)



napa o un frammento di cuoio un bastone di dimensioni inferiori di legno duro, solitamente corniolo o nocciolo. Impugnando l'attrezzo lungo il manico, con slanci circolari si faceva battere la vetta sulle spighe favorendo la fuoriuscita dei chicchi dalle spighe di frumento, di orzo e di segale e dalle pannocchie di avena. Per evitare che i chicchi si frapponessero tra i sassi del selciato e andassero perduti, alla vigilia della trebbiatura il terreno veniva reso compatto e uniforme con un apposito strumento di legno, il battitoro, e, laddove il terreno era particolarmente irregolare, con dello sterco bovino secco battuto sul selciato².

Quindi si procedeva con la setacciatura dei chicchi: quest'operazione, solitamente svolta dalle donne, consisteva nella separazione dei chicchi da residui di paglia, pula, sassi, polvere e grani meno buoni. Veniva eseguita con un crivello, formato da un telaio ligneo circolare sul cui fondo era assicurata una reticella di fili metallici o in cuoio forato, oppure con un ventilabro. Impugnando il telaio del crivello o del ventilabro e scuotendolo in senso circolare e verticale, si favoriva l'eliminazione dei corpi estranei che venivano trasportati dalla brezza, mentre i chicchi, di peso maggiore, ricadevano sul lenzuolo che era stato disteso ai piedi dell'operatrice. I due attrezzi potevano anche essere usati in abbinamento: il ventilabro veniva sorretto sulla testa con l'aiuto di entrambe le mani ed i grani ivi contenuti venivano fatti cadere all'interno del crivello da cui poi ricadevano sul telo steso a terra. I chicchi venivano quindi insaccati e pesati con la stadera o misurati entro appositi stai di diversa capacità.

La trasformazione e il consumo

I cereali avevano un ruolo centrale nella dieta degli abitanti delle montagne, erano considerati il cibo per eccellenza ed erano tenuti in grande considerazione sia per la facilità di conservazione sia per il loro elevato valore nutrizionale. Infatti, se i chicchi vengono consumati integrali, cioè con crusca e germe, oltre a fornire la maggior parte della propria energia nutritiva come carboidrati, sono anche importanti fonti di proteine, fibre, acidi grassi, vitamine e sali minerali. Se, ancora meglio, vengono consumati in associazione ai legumi, apportano alcuni amminoacidi essenziali il cui valore biologico è paragonabile a quello delle proteine della carne,

² Informazione raccolta presso Costanzo Caim n. a Pezzaze (BS) nel 1925. Reg. di Michela Capra. Villa Arcina, 14/03/2001. Archivio privato Michela Capra. Si veda anche Scheuermeier P., 1980, *Il lavoro dei contadini. Cultura materiale e artigianato rurale in Italia e nella Svizzera italiana e retoromanza*, vol. 1, Milano, Longanesi, 1980, pp. 119-120.

che nel mondo contadino alpino veniva consumata saltuariamente per il suo costo elevato e la sua facile deperibilità.

Per farne farina, venivano di volta in volta portati al mulino, a seconda del fabbisogno familiare. La paglia veniva data in pasto al bestiame mista al fieno, oppure usata come strame della lettiera. L'orzo non veniva macinato, ma per renderlo commestibile era portato in un opificio, detto pila, dove i chicchi venivano separati dall'involucro esterno: dopo essere stati bagnati, venivano versati mezzo quintale alla volta in grosse vasche di pietra, in cui erano collocati dei pesanti pestelli lignei che si muovevano in senso verticale grazie all'energia trasmessa da una ruota idraulica esterna, senza schiacciare i chicchi ma rimuovendone le glume, ottenendo il cosiddetto orzo perlato. Portati a casa, dovevano essere vagliati per separarli dalle glume residue. Riposti in un recipiente venivano lanciati in aria con destrezza: le glume venivano portate via dalla brezza, mentre i chicchi ripuliti cadevano su un lenzuolo sottostante.

Prima della cottura, i cereali andavano per prima cosa lavati bene sotto l'acqua corrente e, quindi, ad eccezione del grano saraceno, messi in ammollo a temperatura ambiente con uguale quantitativo d'acqua per permettere l'idratazione dei chicchi. Era consuetudine lasciarli in ammollo per una notte, o comunque per un tempo inferiore alle dieci ore perché a quel punto avrebbe avuto inizio il processo germinativo. La stessa acqua di ammollo veniva utilizzata per la cottura.

Per cucinare delle buone zuppe, specialmente di orzo perlato, era consuetudine far fondere il burro su cui venivano fatti rosolare i chicchi finché diventavano bruni; quindi veniva aggiunta l'acqua. Il sale, assieme agli aromi, andava invece aggiunto a fine cottura, per evitare che i chicchi restassero duri. Nel corso della cottura non era necessario né consigliabile mescolare per poter togliere con un mestolo forato la schiuma in eccesso. Le zuppe venivano consumate in semplici scodelle intagliate nel legno, riparate con del filo di ferro in caso di rotture della sponda. Il tempo di conservazione delle zuppe di cereali poteva variare dai due ai tre giorni, mentre nel caso del grano saraceno non più di due giorni.

Con la farina di frumento unita ad acqua bollente con l'aggiunta di erbe selvatiche si preparavano delle pappe semiliquide. Inoltre, si faceva la pasta, che sostituiva circa una volta alla settimana la polenta e le zuppe: l'impasto di farina bianca, uova e acqua veniva spianato sull'asse con il mattarello, ripassandolo con spolverate di farina bianca per renderlo meno attacciccio; quando aveva raggiunto il giusto spessore,



Cassetta per la semina (casetta), montagna bresciana, secolo xx prima metà



l'impasto veniva arrotolato e tagliato per ottenere le tagliatelle da consumare in brodo.

L'avena, contenente grassi che la rendono assai nutriente ed energetica, nota come una delle principali risorse dell'alimentazione animale e specialmente di muli e cavalli, veniva in realtà usata anche per la preparazione di zuppe o come ingrediente per insaporire ed arricchire il pane e altri prodotti da forno, mescolandone la farina a quella di frumento.

Con la farina di segale si facevano delle pappe semiliquide da consumare insieme al latte e un pane tondo o a ciambella, dal sapore rustico e denso, caratterizzato da un indice di conservazione maggiore rispetto al pane di frumento, anche se meno digeribile. Cotto nel forno circa una volta al mese e conservato in una madia posta accanto al focolare, veniva estratto all'occorrenza, tagliato su un'asse a cui era agganciato un coltello immanicato, la cui lama, usata a mo' di leva, permetteva di imprimere maggiore forza per tagliare il pane duro e secco, che veniva consumato a fette sottili accompagnate alle zuppe o al latte.

Il grano saraceno, caratterizzato dall'alto valore biologico delle sue proteine, ebbe grande diffusione nelle regioni alpine per la sua capacità di adattarsi ai climi più freschi, costituendo l'ingrediente principale nella preparazione di piatti locali come, in Lombardia, la polenta *taragna* e i pizzoccheri della Valtellina. Nelle valli bresciane, la farina di grano saraceno unita all'acqua veniva consumata sottoforma di *pult*³, talora mista a quella di granoturco o mais quarantino⁴. Infine, l'orzo, previamente pregerminato, tostato sul fuoco e quindi macinato nell'apposito macinino, veniva consumato come bevanda sostitutiva del caffè.

Se l'evoluzione socio-economica, l'avvento dell'industrializzazione e l'abbandono delle tradizioni rurali ed alimentari della montagna hanno contribuito a dimenticare alcuni cereali in favore del solo consumo di prodotti a base di frumento raffinato e, anche se raramente, di mais, oggi l'esigenza di una migliore qualità dell'alimentazione e la predilezione per cibi sani stanno portando a riscoprire la varietà e l'alto valore nutritivo di questi cereali. Grazie alla crescente richiesta di alimenti naturali, sono in costante aumento le aziende, specialmente a conduzione biologica, che decidono di praticare la coltura di cereali, in particolare di quelli erroneamente considerati "minori" (orzo, avena, segale e grano saraceno) solo perché non largamente coltivati, spesso di varietà dimenticate, or-

³ Polenta dalla consistenza molto tenera.

⁴ Tipo di mais dal breve ciclo vegetativo.

mai rinvenibili non solo nei negozi di alimentazione naturale ma anche nei mercati contadini e in certi casi anche nei supermercati della grande distribuzione. È auspicabile che tale tendenza si estenda, come in parte sta già avvenendo, anche alle aree alpine, favorendo così la creazione di nuovi posti di lavoro, il ripopolamento dei borghi montani, l'ordine e la varietà del paesaggio, e quindi un tipo di agro-turismo consapevole, naturalistico-ambientale ed eno-gastronomico, capace di apprezzare le peculiarità che anche e soprattutto i territori non toccati dal turismo di massa sanno offrire.

Riferimenti bibliografici

- Le Alpi, il Trentino e il lavoro dell'uomo*, 1995, "SM Annali di San Michele", 8, San Michele all'Adige (TN), Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina
- Berruti G., 1998, *Clima e comunità alpine. L'alta Valle Camonica e l'alta Valle Trompia tra il XIV e il XIX secolo*, Brescia, Grafo
- Capra M., 2008, *Per seminare guardavamo la luna. Testimonianze di vita contadina e cultura materiale rurale nel Parco delle Colline di Brescia*, Brescia, Grafo
- Cattaneo C., 1975, *Saggi di economia rurale*, Torino, Einaudi
- Delamarre M., 2001, *Vita agricola e pastorale nel mondo*, Ivrea (TO), Priuli & Verlucca
- Dematteis L., 1992, *Case contadine nelle valli bergamasche e bresciane*, Ivrea (TO), Priuli & Verlucca
- Frugoni C., 2003, *Da stelle a stelle. Memorie di un paese contadino*, Roma-Bari, Laterza
- Muzzi G.B., 2003, *La memoria delle cose. Il lavoro e i giorni delle genti della montagna bresciana*, Brescia, Grafo
- Museo Giacomo Bergomi. *Beni demologici del mondo agricolo alpino e padano. Guida*, 2007, a cura di Barozzi G., Capra M., Comune di Montichiari (BS)
- Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina – Guida*, 2004, a cura di G. Kezich, E. Eulisse, A. Mott, San Michele all'Adige (TN), Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina
- Sereni E., 1961, *Storia del paesaggio agrario italiano*, Bari, Laterza
- Scheuermeier P., 1980, *Il lavoro dei contadini. Cultura materiale e artigianato rurale in Italia e nella Svizzera italiana e retoromanza*, a cura di Dean M. e Pedrocco G., 2 voll., Milano, Longanesi
- Scheuermeier P., 2001, *La Lombardia dei contadini. 1920-1932. Le province di Brescia e Bergamo*, a cura di Bonfadini G., Caltagirone F., Sordi I., Brescia, Grafo
- Šebesta G., 1991, *Scritti etnografici*, San Michele all'Adige (TN), Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina
- Šebesta G., 1997, *La via dei mulini. Dall'esperienza della mietitura all'arte di macinare*, San Michele all'Adige (TN), Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina
- Slicher Van Bath B.H., 1972, *Storia agraria dell'Europa occidentale. 500-1850*, Torino, Einaudi
- Togni R., Forni G., Pisani F., 1997, *Guida ai musei etnografici italiani*, Firenze, Olschki
- Turci M., a cura di, 1994, *Antropologia dell'alimentazione*, "La ricerca folklorica", 30, Brescia, Grafo
- Viazzo P.P., 2001, *Comunità alpine. Ambiente, popolazione, struttura sociale nelle Alpi dal XVI secolo ad oggi*, Roma, Carocci