



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

NOURRIR LA PLANETE
ENERGIE POUR LA VIE

FEEDING THE PLANET
ENERGY FOR LIFE

UN PIC NIC STORICO

L'ALIMENTAZIONE IN VALTROMPIA

TRA OTTOCENTO E NOVECENTO



E- BOOK E VIDEO REALIZZATI DALLA CLASSE SECONDA D

CON I DOCENTI:

ANTONELLA BETTENZANA, ALESSANDRA FASSINA, ALESSANDRA GERARDINI, PAOLO GHISLA,

GEORGIA RADU, EMANUELA ZAGNI

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO – I.C. T. OLIVELLI

VILLA CARCINA (BS)



Benvenuti a tutti: siamo Giulia e Giada, contadine e provette cuoche della Valtrompia di fine Ottocento. Oggi è un giorno di festa e stiamo preparando un pic nic con gli amici. Siete pronti per accompagnarci in un viaggio nel tempo? Forza allora, seguiteci! Vi parleremo della storia della nostra valle, dei suoi prodotti tipici e delle sue antiche ed eccellenti tradizioni gastronomiche.

Storia della Valle Trompia dal Risorgimento alla I guerra mondiale.

Dal Regno d'Italia all'età zanardelliana.

Gli anni che vanno dal 1848 al 1860 furono contrassegnati da una profonda crisi dell'industria e dell'artigianato valtrumplini, soprattutto perché l'Austria si opponeva all'instaurazione di basi industriali nella nostra provincia. Le produzioni di ferro, armi, carta, cuoio e lana presenti nelle valli del Mella, del Garza e del Gobbia subirono in quegli anni una grave crisi; rimane traccia di molti mutui passivi che gli imprenditori non erano stati in grado di estinguere. L'insofferenza della popolazione verso la dominazione austriaca era aggravata dal soffocamento dell'industria triumplina. L'agricoltura e l'allevamento, da sempre al di sotto dei livelli di sussistenza, in questo periodo furono ulteriormente danneggiate dalle pesanti tasse, da annate climatiche sfavorevoli e dalla malattia dei bachi da seta.

Anche la situazione delle miniere dell'alta valle era piuttosto critica, infatti rispetto agli inizi del secolo, nel 1857 erano diminuite della metà e lavoravano soltanto in inverno, quando i minatori erano liberi dai lavori agricoli. In difficoltà erano anche le concerie, gli allevamenti di bachi e l'industria armiera.

Questa situazione determinò alcuni episodi di "disobbedienza" e spinse i triumplini a combattere per la libertà dal dominio austriaco; nella zona si svolsero infatti operazioni militari: gli austriaci cercarono di controllare i valichi del Maniva e di Croce Domini, mentre Garibaldi, dopo la vittoria di S. Martino e Solferino dislocò dei presidi dal Maniva a Collio. Tra i partecipanti alla spedizione dei Mille vi furono due valtrumplini: Cesare Scaluggia di Villa Carcina e Crescenzo Baiguera di Gardone Val Trompia.

La proclamazione del Regno d'Italia ebbe conseguenze positive anche nella nostra valle, dove sorsero società operaie di mutuo soccorso con il compito di aiutare i soci e le loro famiglie e di promuovere l'istruzione e l'istituzione di biblioteche.

Nel 1876, dopo la caduta del governo della “destra storica”, Agostino Depretis inaugurò il primo governo di sinistra, nell’ambito del quale, il bresciano Giuseppe Zanardelli ricoprì la carica di ministro dei lavori pubblici.

Nel frattempo la situazione economica della Valle continuava a progredire, favorita sia dal sostegno del Ministro Zanardelli, che dalla capacità imprenditoriale e lavorativa dei suoi industriali, artigiani e maestranze. Tra le aziende importanti sorte in questo periodo vi furono la Siderurgica Polotti e la Gnutti di Lumezzane, la Beretta di Gardone Valtrompia, sette cartiere tra Caino e Nave, mentre a Gardone assumeva sempre maggiore importanza la Reale Fabbrica d’Armi, favorita da Zanardelli con cospicue commesse per l’esercito nazionale; nel 1885, a Gardone iniziò a produrre anche la Redaelli, specializzata nella produzione di chiodi e funi metalliche; nella zona di Villa Carcina operava oltre al filatoio Mylius anche la fonderia della famiglia Glisenti, proprietaria anche di vari forni, fucine, fabbriche meccaniche ed armiere e persino di una miniera a Bovegno.

La Valle Trompia nel periodo zanardelliano divenne uno dei poli industriali del Regno d’Italia, tanto che nel 1890 il re Umberto fece visita ad alcune industrie della zona e due anni più tardi ritornò in valle, accompagnato da Zanardelli in qualità di Ministro della giustizia.

Nonostante la scomparsa nel 1903 di Giuseppe Zanardelli, che aveva sempre sostenuto l’economia bresciana, la nostra città ospitò una grande esposizione di moderni ritrovati della scienza e della tecnica.

Nei primi anni del ‘900 il clima in Valle si movimentò a causa di alcuni scioperi dei lavoratori, il più importante dei quali avvenne nel 1904 e si protrasse per novantotto giorni. Neppure il divampare nel 1914 della prima guerra mondiale e l’intervento dell’Italia l’anno successivo posero fine agli scioperi. Dal 23 Maggio 1916 la nostra provincia fu dichiarata in stato di guerra, confinando con l’Austria; anche in Valtrompia entrò in vigore la legge militare e la produzione industriale, soprattutto quella armiera venne militarizzata e le autorità applicarono un giro di vite contro gli oppositori alla guerra. Già nel 1915 il sindaco socialista di Gardone, Angelo Franzini, venne arrestato e inviato al domicilio coatto, mentre i circoli socialisti di Gardone, Inzino, Zanano e Villa Cogozzo venivano sciolti “d’imperio”.

Al termine del primo conflitto mondiale si verificò un'epidemia di influenza, la cosiddetta "spagnola" che causò molte vittime anche nella nostra valle, aggravando una situazione già molto difficile a causa delle difficoltà dell'industria; nell'immediato dopoguerra infatti l'industria valtrumplina entrò in crisi a causa della diminuzione della produzione metallurgica e soprattutto armiera con conseguenti licenziamenti in massa; ad aggravare le condizioni di vita della popolazione ci furono inoltre la disoccupazione dei reduci e l'aumento del costo della vita.

La risposta dello stato liberale a questi problemi fu insufficiente, mentre gli imprenditori si arroccarono su posizioni di chiusura di fronte alle richieste operaie.

Alle elezioni del 1919 socialisti e popolari si contesero il potere locale in Valle Trompia mentre ai liberali rimase soltanto il comune di Carcina. Inizialmente in valle la presenza dei Fasci fondati pochi mesi prima a Milano da Mussolini fu molto debole.

In questo periodo le autorità statali furono incapaci di arginare la ribellione che anche nelle nostre zone caratterizzò il cosiddetto "biennio rosso"; ci furono scioperi operai e agitazioni contadine.

A Sarezzo il 27 giugno 1920 si verificò un episodio molto grave: mentre era in corso una manifestazione organizzata dalle leghe sindacali cattoliche ci fu un tentativo di intervento da parte di alcuni socialisti ed anarchici che degenerò in un tafferuglio durante il quale un carabiniere venne ucciso da un colpo d'arma da fuoco; la reazione delle forze dell'ordine presenti fu immediata ed alla fine si contarono, oltre al carabiniere, quattro morti e quindici feriti tra i manifestanti.

Scioperi, manifestazioni e occupazioni di aziende proseguirono fino alle amministrative dell'autunno del 1920.

**LA
VALTROMPIA
A TAVOLA
TRA
OTTOCENTO
E
NOVECENTO**

In Valtrompia, come in tutte le vallate alpine, fino all'arrivo dell'industrializzazione, l'unico modo per sopravvivere era sfruttare le risorse della montagna: il sottosuolo, i boschi, i prati e i pascoli. L'alimentazione si adeguava al territorio: ricerche effettuate nell'archivio del Comune di Villa Carcina parlano di un vitto basato soprattutto su prodotti caseari (stracchini, formaggi, burro), su cereali (mais innanzitutto e poi grano, sorgo, orzo, miglio), fagioli, fichi secchi, castagne, carne salata, affumicata, salsicce, sardine, stoccafisso e pesce pescato nel Mella. A proposito di pesce, è interessante notare come quello dell'inquinamento non sia un problema esclusivamente dei nostri giorni. I fiumi della zona, il Mella in particolare, erano ricchi di pesce, ma nel 1892 la prefettura di Brescia fu costretta ad emanare un provvedimento in cui si proibiva alle tintorie, per non inquinare l'acqua, di scaricarvi i residui delle sostanze coloranti. L'avviso si rivolgeva anche agli addetti alla pulizia periodica dei greti a cui si chiedeva, nella fase di svuotamento dei canali, di far defluire lentamente l'acqua per dare modo ai pesci di salvarsi nuotando in fossi attigui.

Alla fine dell'Ottocento il popolo si nutriva soprattutto dei cibi che abbiamo citato mentre i benestanti si concedevano spesso selvaggina, carne di manzo, vitello, coniglio, capretto, pesci pregiati come il salmone e quelli che nei documenti vengono chiamati "pane di lusso", pane alla francese e pane al burro. A

Villa e Cogozzo, negli anni Settanta dell'Ottocento, mensilmente venivano pubblicati dal sindaco dei "calmedri del pane", avvisi che informavano i cittadini e i fornai in merito alle caratteristiche richieste al prodotto finito: doveva essere ben cotto, sia fuori sia all'interno, ben lavorato e almeno di due forme diverse, delle quali, la più grande, non poteva superare i 180 gr. di peso. Era fatto divieto assoluto vendere il pane a numero anziché a peso. Per panificare si usavano farine di frumento, pannello e melica cioè farine ottenuta dal mais (ma talvolta anche da un cereale più povero, come il sorgo, attualmente utilizzato per l'alimentazione degli animali).

In Valtrompia come condimento e per cucinare era diffuso il burro ma largo uso si faceva anche dello strutto e del lardo, mentre l'olio era meno utilizzato. A tavola, oltre all'acqua, si beveva vino rosso. La quantità utilizzata dagli abitanti era superiore a quella prodotta localmente; il vino veniva pertanto importato da altre zone ... purtroppo in alcuni documenti si legge che l'importazione era dovuta proprio all'abuso di vino da parte della popolazione valtriumplina, soprattutto di quella residente nelle zone di montagna.

Vogliamo ora parlarvi di alcuni prodotti e di alcune specialità gastronomiche di antica tradizione per i quali la nostra zona è rinomata: il formaggio Nostrano

della Valtrompia DOP, lo spiedo, le castagne e le pesche.

LA VALTROMPIA E IL FORMAGGIO

La produzione di formaggi in Valtrompia è documentata già a partire dalla fine del

Quattrocento, così come ci ricorda nei suoi "Annali" il parroco di Bovegno Pietro

Voltolino, vissuto a metà del Settecento. Una documentazione più specifica risale all'inchiesta di Karl Czoerning, statistico e storico austriaco, residente a Milano, che ricoprì ruoli di prestigio nell'amministrazione asburgica. Questo

funzionario realizzò per conto

dell'imperatore Ferdinando I un'inchiesta dal titolo "Agricoltura e condizioni di vita dei lavoratori agricoli, lombardi nel periodo 1835-1839".

Tra i cinquantadue quesiti in cui era articolata l'indagine, tre riguardavano il settore zootecnico-caseario. Le risposte rilevavano che "numerose erano mandrie di vacche e pecore che pascolavano d'estate per i monti e d'inverno discendevano a mangiare il fieno della pianura".

L'attività casearia risultava particolarmente sviluppata nell'alta valle Trompia dove si producevano formaggelle, stracchini e altri latticini che si smerciano quasi interamente a Brescia. Se per caso vi state domandando l'origine della parola stracchino, dovete sapere che deriva dal dialetto "strac", cioè stanco e sta ad indicare il formaggio prodotto con latte di vacche che, alla fine della transumanza, cioè tornando a fondovalle dopo il periodo trascorso negli alpeggi per il pascolo estivo, erano "stracche", e quindi producevano poco latte, con il quale i mandriani facevano appunto questo formaggio, lo stracchino, a pasta molle e di brevissima stagionatura.

Proseguendo con le citazioni storiche dobbiamo ricordare anche Carlo Cocchetti, medico bresciano e storico della metà del XIX secolo, che cita per la loro bontà i formaggi prodotti a Collio, ancora oggi comune rinomato



per le sue formaggelle a pasta semidura.

Bortolo Benedini, autore di "Usi e costumi dei contadini bresciani", nel 1881 relaziona al senatore Jacini sulla situazione dell'agricoltura in Valle Trompia specificando che "i mandriani di questa zona allevano una vacca indigena a pelo castano o marrone scuro", particolarmente portata per la produzione di latte. I documenti d'archivio rivelano che in Valtrompia nel periodo della Belle Epoque erano consumati soprattutto il Parmigiano reggiano, il Grana, il Pecorino romano, il Cacio, il Provolone, l'Asiago, il Quartirolo stagionato, il Gorgonzola, il Bagoss, lo Stracchino grasso, vari formaggi magri, e anche alcuni formaggi svizzeri come l'Emmenthal, lo Sbrinz ed il Groviera. Il primato assoluto andava tuttavia ad un formaggio locale, tipico della nostra valle del quale ora vi raccontiamo la storia...

IL NOSTRANO VALTROMPIA



Il Nostrano Valtrompia è un tradizionale formaggio della Valle Trompia la cui origine risale alla fine del '400. Prende il nome da "nostrà" che in dialetto locale significa "fatto dalle nostre parti" ed è un prodotto certificato con il marchio di origine protetta (DOP). È prodotto soprattutto nei comuni valtriumplini di Concesio, Villa Carcina, Gardone Val Trompia, Lodrino, Lumezzane, Sarezzo, Marmentino, Marcheno, Tavernole e in due comuni limitrofi alla città, Nave e Gussago. È un formaggio semigrasso a pasta dura non eccessivamente granulosa, con una crosta anch'essa dura ed è prodotto con latte crudo e zafferano. Ha una forma cilindrica le cui dimensioni variano dai 30 ai 45 cm, è alto tra 8 e 12 cm e può pesare dagli 8 ai 18 kg. La durata minima della stagionatura è di 12 mesi ed è prodotto tutto l'anno.

Ogni fase della produzione viene monitorata in base ad apposite e severe procedure, per garantire la qualità del prodotto finale.

Il latte è ricavato da vacche di razza bruna per il 90%, il resto può derivare da altre razze o meticci. Questi animali mangiano esclusivamente erba e fieno, non è consentita un'alimentazione con mais, cereale che molte volte può contenere sostanze chimiche come pesticidi o altri tipi di trattamento.

Tra giugno e settembre, vengono praticati l'alpeggio e il pascolo, per almeno 60 giorni.

Il processo di produzione è quello tipico dei formaggi grana: il latte crudo viene trasferito in contenitori in acciaio o alluminio, per permettere l'affioramento della panna. Da 10 a 48 ore dopo la scrematura parziale, il latte viene immerso nella caldaia di coagulazione, in rame, in cui la temperatura è compresa tra i 36 e i 40 gradi. Prima della cottura viene aggiunto lo zafferano, nelle proporzioni di 0,05/0,2 gr. per ogni 100 kg di latte. La pratica dell'aggiunta di questa spezia nel latte, permette di migliorare l'aspetto della pasta del formaggio che altrimenti assumerebbe una tonalità verde.

La coagulazione del latte avviene per aggiunta di caglio di vitello o vitellone; la cagliata cotta che si deposita sul fondo della caldaia, dopo 15-60 min., viene estratta con la mastella (tradizionale recipiente di legno di forma cilindrica), viene quindi ricoperta con teli e rimane sullo spersore (tavolo rettangolare inclinato), fino a completamento del procedimento.

La salatura manuale con sale secco è ripetuta a distanza di 5-20 giorni, viene effettuata sia sullo scalzo (zone laterali) sia sulle due facce, quella superiore e quella d'appoggio. L'intervallo tra una salatura e l'altra varia in base alle dimensioni della forma.

Durante la stagionatura, ad intervalli di 3-10 giorni, la forma viene capovolta alternando le due facce; si procede, inoltre, alle operazioni di raspatura ed oliatura della crosta con olio semi di lino.

La durata minima della stagionatura è di 12 mesi e al termine viene impresso il logo identificativo.

In Valle Trompia prevale la figura dell'allevatore del bestiame che è anche casaro e stagionatore, le tecniche usate sono, quindi, tramandate da padre in figlio.

A conclusione di questo percorso storico – tecnologico vogliamo suggerirvi due ricette a base di Nostrano. La prima è un po' rustica ma molto saporita...La seconda richiede più tempo ed esperienza, ma il risultato sarà indimenticabile!

Panada al Nostrano di Valle Trompia



Ingredienti

300 g. di pane raffermo, lardo pestato, 1 noce di burro, 3 foglie di salvia, una crosta di Nostrano di Valle Trompia stagionato, Nostrano di Valle Trompia fresco, 1,5 litri di brodo di carne, sale quanto basta.

Preparazione

Mettete a bollire il brodo di carne, nel frattempo, in un'altra casseruola, spezzettate il pane e aggiungete il lardo, il burro, una crosta ben pulita di Nostrano di Valle Trompia, le foglie di salvia e il sale. Quando il brodo avrà iniziato a bollire, aggiungetelo al composto fino a coprire completamente tutto il pane e fate cuocere per almeno 1 un'ora. A cottura ultimata togliete la crosta, dividete la minestra nelle fondine, aggiungete un pezzettino di Nostrano di Valle Trompia fresco e distribuitela ai commensali assicurandovi che sia bollente, in modo che il pezzettino di formaggio si sciolga ben bene.

Casoncelli al Nostrano di Valtrompia



Ingredienti

Per la sfoglia: 500 gr di farina, 1 pizzico di sale, 1 tuorlo d'uovo e 4 uova intere, acqua e sale q.b.

Per il ripieno: 300 gr. di carne di manzo, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1/2 cipolla bianca, 1 chiodo di garofano, 1 pizzico di noce moscata, 3 foglie di basilico, 1/2 bicchiere di Franciacorta rosè, 50 gr. di Nostrano di Valle Trompia stagionato e grattugiato, 50 gr. di pane grattugiato, 1 tuorlo d'uovo, 1 noce di burro, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Preparate la sfoglia impastando sulla spianatoia la farina con un pizzico di sale, le uova ed il tuorlo e, se necessario, con un po' di acqua. Continuate ad impastare per una decina di minuti e con la pasta ottenuta tirate 2 sfoglie sottili senza farle asciugare. Nel frattempo affettate la cipolla finemente e poi soffriggetela con la noce di burro e l'olio dei laghi lombardi; unite la carne e fatela dorare su tutti i lati, quindi spruzzate con il Franciacorta rosè e lasciate evaporare. Aggiungete il sedano e la carota tagliati a fettine sottili, il chiodo di garofano, il basilico tritato, il sale, il pepe e 1 pizzico di noce moscata e poi fate cuocere a tegame coperto per circa 2 ore e mezza assicurandovi che la carne non si attacchi, aggiungendo se necessario un po' d'acqua. Quando sarà cotta, tritate la carne e passate le verdure al setaccio. Mettete il composto così ottenuto in una terrina nella quale aggiungete il pane grattugiato, il Nostrano di Valle Trompia grattugiato e il tuorlo d'uovo. Amalgamate bene il tutto e aggiustate con un pizzico di sale. Su una delle due sfoglie di pasta posizionate il ripieno in noci a distanza di circa un dito una dall'altra, dopo di che coprite il tutto con l'altra sfoglia. Chiudete per bene piegando le dita intorno ad ogni pallina, poi con un taglia-pasta a rotella dividete i casoncelli in pezzi di circa 4-5 centimetri e metteteli ad asciugare su un panno leggermente infarinato. Una volta asciutti, vanno fatti cuocere per una decina di minuti in acqua salata, scolati e conditi con i 120 g di burro fuso insaporito con la salvia e i 100 g di Nostrano di Valle Trompia grattugiato. Servite in piatti caldi.

Passiamo ora a raccontarvi l'origine e le caratteristiche di uno dei piatti più noti della Valtrompia e di tutta la provincia di Brescia... LO SPIEDO!



L'origine dello **spiedo**, piatto popolare dalla lunga cottura, in contrasto con la frenesia dell'epoca in cui viviamo, si colloca nel tardo Medioevo. A quel tempo la caccia della selvaggina più grande (daini, cervi, cinghiali) era proibita al popolo perché questi animali erano destinati ai nobili, per i quali la caccia costituiva il passatempo preferito. Alla povera gente era riservata la selvaggina più piccola, soprattutto quella da piuma. Cacciare uccelli era l'unico modo per variare un'alimentazione composta quasi esclusivamente da polente, zuppe e prodotti a base di farina.

Ecco allora che a partire dal Medioevo si moltiplicano i mezzi artigianali, piuttosto cruenti, per catturare gli uccelli, in particolare reti vaganti e fisse, lacci, trappole ed archetti, utilizzati ben oltre l'invenzione della polvere da sparo, dato che la caccia con il fucile, oggi l'unica consentita e regolamentata, aveva scarsa diffusione a causa del costo troppo elevato. All'inizio per fare lo spiedo si usavano solo gli uccellini, preferibilmente quelli con becco gentile, cioè i piccoli tordi, allodole, beccafichi, fringuelli. Come condimento si utilizzavano burro nelle zone dei pascoli e lardo e strutto in tutto il resto della provincia

Successivamente, in un periodo di maggior sviluppo economico, vennero inseriti anche i cosiddetti "momboi", "lomboi" o "mombuli" cioè pezzi di lonza o di coppa. Sullo spiedo si infilavano perciò uccellini, separati dalla carne con una foglia di salvia, unico aroma utilizzato.

Per ogni commensale si devono calcolare 7 - 8 prese, porzioni preparate con pezzi di carne di diversa tipologia. Oggi infatti a causa di leggi che proteggono la selvaggina minuta, lo spiedo si prepara anche con pezzi di pollo, coniglio, faraona e capretto e, nella bassa bresciana, anche con l'anguilla... L'unica formula fissa rimane l'alternanza tra uccellino e lonza o coppa. Per cento prese, cioè per 12 commensali si usano un kg. di burro e 100 foglie di salvia. Per il sale non si possono indicare dosi standard perché dipende molto dal gusto personale. Per la buona riuscita dello spiedo i cilindretti sui quali sistemare le porzioni devono avere un peso tra i 60 e gli 80 gr. ed essere grandi come gli uccellini, in modo da assicurare una cottura uniforme.

SPIEDO BRESCIANO



Ecco la ricetta tipica dello spiedo bresciano, piatto gustoso ma indubbiamente non adatto ai vegetariani o a chi è contrario alla caccia. Vogliamo ricordare che ci sono nel Bresciano due scuole di pensiero principali riguardo alla preparazione di questo antica e famosa prelibatezza: la prima, più vicina alla provincia bergamasca, prevede la cottura di uccellini e lombi in un'ampia casseruola; la seconda, diffusa in Valtrompia e dal capoluogo al lago di Garda, prevede la cottura di lombi e uccelli esclusivamente sullo spiedo. Noi vi proponiamo questa seconda versione.

Per ogni commensale

Ingredienti: due uccellini dal becco gentile, cioè fringuelli, beccafichi, tordi (la legge proibisce però la caccia di questi uccelli), un rotolino di lombo di maiale, un pezzetto di coniglio, un pezzetto di pollo, un pezzetto di costina, patate, salvia, sale, burro ed olio.

Preparazione

- Pulire gli uccellini, preparare tutte le porzioni di carne, battere

delle fettine di lombo (qualcuno usa la coppa di maiale) e arrotolare , tagliare le patate senza lavarle e lasciandole un po' spesse (0,5 cm), fare fondere burro e olio in una casseruola con dei rametti di salvia.

- Infilare gli ingredienti nelle bacchette dello spiedo, tra una porzione e l'altra sistemare le fette di patata.
- Cuocere allo spiedo su fuoco di legna di ulivo e vigna, salare e bagnare con il condimento caldo.
- Continuare la cottura per almeno 4 ore, bagnando in continuazione e rinnovando la braci sotto lo spiedo.



Accompagnare con polenta appena fatta e insalata, far precedere lo spiedo dalla classica "minestra sporca".

A proposito di polenta: la cucina povera della nostra Valle è stata per secoli dominata dalla polenta, uno dei cardini dell'alimentazione popolare e contadina. Particolarmente saporita per l'alta qualità del mais che viene coltivato in questa zona, la polenta nei secoli scorsi ha sostituito in parte il pane. Veniva consumata almeno una volta al giorno, con pesce salato, carne affumicata o formaggio ma spesso anche a colazione, intinta nel latte. La polenta dava una sensazione nuova alla gente del popolo, una sensazione di confortante sazietà. Nell'Ottocento, in Lombardia e soprattutto nelle zone di pianura l'abuso di polenta di mais, abbinato al limitatissimo consumo di altri cibi, provocò la diffusione della pellagra, una malattia dovuta alla carenza di vitamine del gruppo B, di triptofano e soprattutto di niacina (vitamina PP).

I FRUZZI

Passiamo ora ad altre due eccellenze del mondo rurale della Valtrompia, ricco di storia, tradizioni, cultura e prodotti agroalimentari di elevata qualità:

le pesche e le castagne.



*I pescheti specializzati della bassa Valle Trompia costituiscono la realtà più produttiva del settore nell'intera regione. La tecnica di raccolta segue il metodo tradizionale e avviene solo nel momento più prossimo alla maturazione dei frutti, rendendo obbligatori diversi passaggi sulla pianta stessa. Tutto ciò consente alle pesche di raggiungere la massima qualità in quanto a profumo e sapore. Le pesche più rinomate sono quelle di Collebeato con le quali si prepara un dolce antico e squisito: **LA PERSICATA.***

LA PERSICATA



Adesso vi raccontiamo come si prepara una ricetta tradizionale bresciana che risale addirittura al Medioevo. La leggenda narra che questo dolce sia nato dalla volontà di una mamma di Collebeato che, volendo far gustare al figlio in guerra le pesche del paese, decise di inviargliele sotto forma di barrette di gelatina, per evitare che i frutti si deteriorassero con il passare del tempo e a causa del trasporto. Si prepara con le pesche di Collebeato perché, questi frutti, raccolti a fine stagione, hanno la polpa di una consistenza e di un profumo particolari rispetto ad altre tipologie.

INGREDIENTI:

- 1 Kg di pesche di Collebeato di pasta bianca, ben mature e tenere
- Zucchero a cubetti.

Per iniziare dovete lavare accuratamente le pesche sotto un getto d'acqua corrente e immergetele per pochi attimi in acqua bollente per poterle pelare con facilità. Dopo questo passaggio, pelatele, apritele, togliete il nocciolo e passate al setaccio. A questo punto raccogliete la polpa in un tegame, dopo averla pesata per stabilire le proporzioni di

zucchero da aggiungere. Per ogni Kg di polpa di pesche dovrete calcolare circa 800 gr. di zucchero. A questo punto mettete il tegame sul fuoco moderato e, sempre mescolando con un cucchiaino di legno, aggiungete lo zucchero a poco a poco fino a quando la polpa di pesche avrà iniziato a bollire. Continuate a mescolare con molta cura per non fare attaccare l'impasto tenendo la fiamma bassa. Dopo circa 10 minuti togliete dal fuoco la Persicata e versatela in una teglia molto bassa in modo che lo spessore non superi i 2/3 cm. Lasciate raffreddare e riposare in ambiente caldo per una settimana. Quindi tagliatela a fettine o quadratini sottili di circa 4 cm per lato e passateli nello zucchero.

ADESSO L'UNICA COSA DA FARE E' ... ASSAGGIARE QUESTO ECCELLENTE DOLCE BRESCIANO e GUSTARLO LENTAMENTE !!!

LE PESCHE: INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Esistono pesche dalla buccia liscia, altre dalla buccia più vellutata, alcune hanno la tipica forma tondeggianti, altre si presentano schiacciate. La polpa può essere gialla succosa oppure bianca e più dura. Svareti sono gli impieghi a cui è destinato questo frutto: le pesche possono essere consumate fresche, in confettura, sciroppate e possono dare origine a dessert straordinari e anche a succhi e liquori.

100 grammi di pesche contengono all'incirca 90 gr. d'acqua, un gr. circa di fibre, quasi dieci gr. di zucchero, per un totale di circa 30 kcal. I minerali più presenti sono potassio, fosforo e poi, in quantità più ridotte, magnesio e calcio. Presente anche la vitamina C, mentre in quantità inferiori si trovano anche vitamine B1, B2, B3, B5, B6 e la vitamina A. Questi valori naturalmente si riferiscono al frutto fresco; i valori di pesche trattate, in confettura o sciroppate sono del tutto differenti.

LE CASTAGNE



Le castagne, ricche di carboidrati complessi, sono in grado di sostituire i cereali più pregiati. La castagna può essere lessata, oppure arrostita sul fuoco in pentole bucherellate, ottenendo così le caldarroste. Oppure può essere essiccata e diventare "Bilina", attraverso un procedimento che prevede la disidratazione senza fiamma viva su graticci nella canna fumaria del focolare. Dalle castagne essiccate si ricava la farina con cui nel passato si preparavano frittelle e polenta che venivano consumate a colazione durante l'inverno per fornire energia a chi lavorava fuori al freddo.

VALORI NUTRIZIONALI PER
100 GR. DI CASTAGNE
ARROSTO
CALORIE 235 (inferiore è
l'apporto calorico delle
castagne lesse: 131 kcal)
GRASSI 2,2
CARBOIDRATI 52,96
PROTEINE 3,17
FIBRE 5,1
ACQUA 40,48

Chiamato anche "l'albero del pane" perché ha sfamato intere generazioni di popolazioni di montagna, il castagno ha caratterizzato il paesaggio pedemontano, fornendo lettiera del bestiame, habitat per i funghi, nonché frutti destinati al consumo fresco, come marroni, e altri destinati ad essere lavorati mediante essiccazione o molinatura. In Val Trompia sono rinomati i marroni di Noboli, Cogozzo, Zignone, Mandò e quelli delle valli di Lumezzane e del Garza. Il castagno nei secoli ha dato vita a suggestive leggende e il suo frutto a straordinarie ricette. Ve ne proponiamo una, molto semplice, testimonianza di un'alimentazione contadina capace di sfruttare con fantasia e versatilità i prodotti del territorio.

CASTAGNE COTTE NEL LATTE



Mettete a bagno in acqua tiepida le "biline" cioè le castagne secche, per almeno un paio di ore in modo che possiate togliere con facilità tutte le pellicine che le ricoprono. Quindi mettete a bollire in una casseruola l'acqua e il latte con un pizzico di cannella e uno di sale. Quando il liquido inizierà a bollire, buttatevi le castagne, moderate il fuoco e portate a cottura. Sono ottime servite con il loro brodo ma c'è anche chi, allungando in proporzione il liquido e quando le castagne sono cotte, vi butta 4 pugni di riso da minestra e consuma questo risotto dolce di castagne; oppure c'è chi butta 4 pugni di riso e mette al forno in una teglia imburrate come fosse una torta di riso.



ARCHIVISTI, STORICI, SCRITTORI, CUOCHI E CUOCHE, CONTADINI, ATTORI E ATTRICI:



noi ragazzi della classe 2[^]D,
da Novembre 2014 a Gennaio
2015, siamo stati un po'
tutto questo. In particolare
il ruolo di attori ci è piaciuto
molto: indossare abiti
originali della fine
dell'Ottocento ci ha permesso
di fare un viaggio nel tempo
e di sentirci parte di
un'epoca lontana. Ci siamo
lasciati avvolgere dai suoi
colori, ne abbiamo
assaporato i profumi e
gustato i sapori.
Vi ringraziamo per averci
seguito fin qui con curiosità e
pazienza e speriamo che il
nostro lavoro vi sia piaciuto.



FELICITÀ A TUTTI!

BIBLIOGRAFIA, SITOGRAFIA, DISCOGRAFIA

(Fonti manoscritte, a stampa, digitali, musicali)

- Archivio storico di Villa Carcina C/O Villa GLISENTI: mappali dal 1872 al 1919
- Franco Ghigini, L'agricoltura in una valle dedita alla metallurgia, da pag. 217 a pag. 234, in VALTROMPIA nell'economia a cura di Lyons club Valtrompia, Comunità montana di Valle Trompia e Fondazione civiltà bresciana.
- Regione Lombardia (settore cultura e informazioni - servizio biblioteche e beni librari e documentari), Agricoltura e condizioni di vita dei lavoratori agricoli lombardi: 1835 - 1859 ; Inchiesta Karl Czoernig.
- Alessandro Dumassi, L'alimentazione in Lombardia tra bisogno e tradizione, da pag. 39 a pag. 62, in va.camcom.it ; rivista n. 3/Marzo 2003.
- valtrompiastorica.it
- nostrano-valtrompia.it
- area3v.com
- italiaatavola.net
- accademiacucinaitaliana.it
- zedmag.it
- bresciainvetrina.it
- storieenogastronomiche.it
- **CANTI POPOLARI DELLA VALTROMPIA:** "A lè ura a lè tarde; La ve zò dale montagne; Malghesèto". Esecuzione a cura del gruppo folk I MALGHESETTI

INDICE

- Storia della Valtrompia dal Risorgimento alla Prima Guerra Mondiale	Pag.3
- La Valtrompia a tavola tra Ottocento e Novecento	Pag.6
- La Valtrompia e il formaggio	Pag.8
- Il Nostrano Valtrompia D.O.P	Pag.9
- Panada al Nostrano di Valtrompia	Pag.11
- Casoncelli al Nostrano di Valtrompia	Pag.12
- Origine e caratteristiche dello spiedo	Pag.13
- Spiedo bresciano e polenta	Pag.14
- I frutti: le pesche e le castagne	Pag.16
- La persicata - Valori nutrizionali delle pesche	Pag.17
- Le castagne	Pag.19
- Castagne cotte nel latte	Pag.20
- Archivistici, storici, scrittori, cuochi e cuoche ... La classe II D	Pag.21
- Bibliografia -Sitografia - Discografia	Pag.22