



APPUNTI SULLA CUCINA STORICA DI PARODI LIGURE

I Quaderni dell'Accademia Urbense

Memorie dell'Accademia Urbense (nuova serie) n° 85
Collana diretta da Alessandro Laguzzi



Questa pubblicazione, facente parte della collana “I quaderni dell’Accademia Urbense”, si inserisce in una attività di valorizzazione della cultura e delle tradizioni locali che la Pro Loco di Parodi Ligure sta portando avanti da anni. Riteniamo che gli usi e le conoscenze che per secoli hanno caratterizzato la vita della nostra gente costituiscano un patrimonio di grande valore che merita di essere salvaguardato e di esso fanno certamente parte la nostra cucina, i nostri piatti, i nostri usi alimentari.

L’autrice Franca Guelfi ce ne parla in modo semplice e diretto, cogliendo tra l’altro, con sensibilità ed intelligenza, importanti aspetti della vita sociale e del lavoro, oggi in gran parte mutati.

Ringraziamo la Provincia di Alessandria, nella persona del Presidente dott. Paolo Filippi, e l’Associazione Oltregiogo per il sostegno ricevuto, l’Accademia Urbense di Ovada per la cura dedicata all’edizione del libro, le persone che hanno fornito notizie, consigli e realizzato alcuni dei piatti riportati in fotografia per la preziosa collaborazione.

Si ringraziano infine tutti coloro che vorranno apprezzare questo contributo alla conoscenza della nostra terra.

Pro Loco di Parodi Ligure

Coordinatore: Giacomo Gastaldo

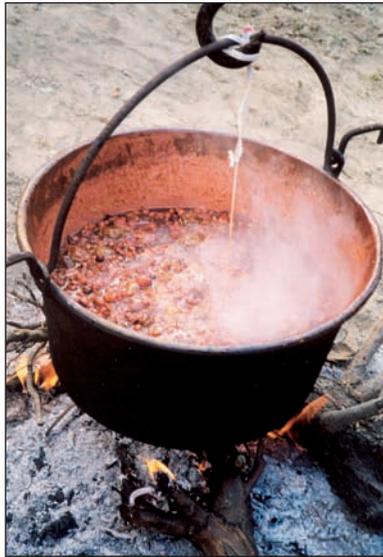
Le foto originali sono state fornite dal Signor Renato Gastaldo

La Xilografia di copertine è di Maria Elisa Leboroni

FRANCA GUELF

**Appunti sulla cucina
storica di Parodi Ligure**

TERRITORIO DELL'OLTREGIOGO



**Accademia Urbense - Ovada
2009**

Presentazione

di Bruno Merlo

Rivedo con la memoria versare il vino sui ravioli fumanti o anche sulla pasta fatta in casa, lasagne o fettuccine appena scolate o nel minestrone denso di verdure o nel brodo di carne od anche nel caffè a fine di un pranzo un po' importante.

“Il vino rosso come condimento” lo troviamo raccontato in questi “Appunti sulla cucina storica di Parodi”, un condimento che restituiva al palato ed all'olfatto i sapori dell'uva ed i profumi della cantina durante la fermentazione, che diventava quasi un rito propiziatorio ed un premio alle fatiche, che dava energia e curava i malanni più lievi (vin brulé) o poteva proteggere da quelli più gravi, come hanno dimostrato in anni recenti gli studi sui suoi componenti (composti fenolici).

Memorie, ricordi...? Leggendo il lavoro di Franca Guelfi non solo di questo si tratta anche se l'autrice afferma che non vuole essere un compendio di cucina, non un ricettario, non un'opera completa sull'alimentazione povera contadina ma soprattutto un omaggio alle donne di questi nostri paesi che si sono sempre impegnate a valorizzare quel che c'era a disposizione, passando informazioni da madre a figlia e facendone alla fine

una cultura ed uno stile di alimentazione che ha ancora molte cose da insegnare.

Leggendolo ci si rende conto che questo libretto semplice e piacevole restituisce ben altro. È un messaggio sul cibo buono, sul cibo semplice, sulla genuinità ma anche un viaggio o un ritorno all'identità di questo nostro territorio.

Citando la postfazione di Carlo Petrini di Slow Food il libro “ci mette in contatto con una realtà di saperi, cosmologie, savoir faire, comportamenti rispetto alla natura che molta parte della società in cui viviamo ha dimenticato”, che spesso anche chi è nato e vive qui tende a dimenticare non riuscendo a sottrarsi a schemi più funzionali alla moderna organizzazione della vita quotidiana.

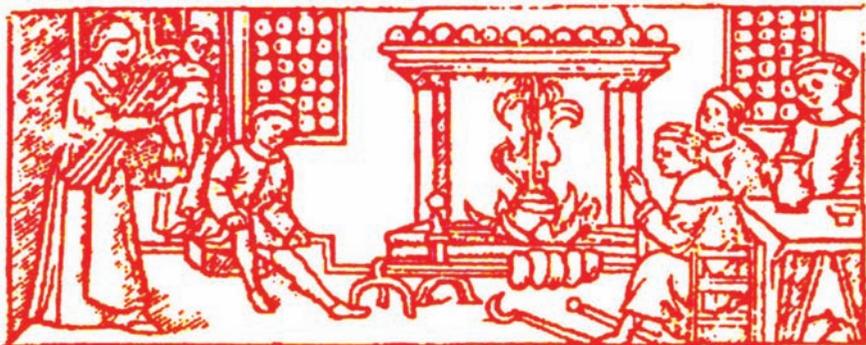
L'identità, dicevo, del nostro territorio a ridosso dell'Appennino Ligure, ricco di storia, vocato in molta parte alla viticoltura, un “ecosistema” che per esigenze economiche ha cercato di produrre al suo interno ciò che gli era necessario e quindi ha conservato per secoli un patrimonio di conoscenze sull'uso e sulla conservazione dei prodotti alimentari alla base della sua cucina. Oggi sentiamo spesso parlare di agricoltura biologica, di

prodotti e di cibi biologici mentre in quell'ecosistema non se ne parlava affatto perché lì tutto era biologico e non esisteva altro, sentiamo parlare di salvaguardia della biodiversità e non posso non pensare al patrimonio di piante da frutto, di qualità, di specie che si sono perse in pochi decenni perdendosi la capacità di innestare, volendo uniformare le colture, cedendo alle lusinghe delle foto pubblicitarie.

Ecco che questo libretto semplice e certamente non esaustivo, assume un valore che va oltre perché ci mette, nero su bianco, davanti agli occhi e davanti alla memoria la consapevolezza di una identità gastronomica che è anch'essa a rischio di smarrimento, che potrebbe essere in gran parte persa. E saremmo ben sciocchi a permetterlo visto che oggi sono sempre più ricercati ed apprezzati i sapori ed i profumi della cucina tipica locale, motivo non secondario di

una visita e desiderio di conoscenza da parte di un numero sempre crescente di persone.

Questo volumetto che rivela in molti passaggi una sensibilità ed una attenzione verso le nostre tradizioni e la nostra cultura di cui non possiamo che ringraziare l'autrice, oltre che una lettura che si divora, che stimola l'appetito a saperne di più, che incuriosisce e forse farà discutere le nonne e mamme, depositarie della cucina locale, per precisazioni e correzioni, rappresenta anche un invito a valorizzare questa cucina storica, a proseguire la ricerca di ricette o modi di cucinare che si sono persi col tempo, a riproporre i nostri piatti nelle attività di ristorazione, ad essere consapevoli che essi non sono altro che la sintesi "in cucina" del nostro territorio e come tali riescono a farlo comprendere ed apprezzare a chi ha la curiosità e la fortuna di gustarli.



Verrà la fame del nutrimento giusto
 Verrà il rifiuto dei veleni e dello spreco,
 Allora figliol prodigo tornerà alla casa del padre,
 riscoprirà la Buona Terra e inizierà la resistenza
 contro l'Impero dei consumi e il saccheggio della natura.

Paolo Rumiz

Cucina contadina, cucina povera, cucina mediterranea, cucina locale: sono ormai molte le definizioni usate per un tipo di alimentazione che, con l'approvazione dei così detti nutrizionisti, si è via via allontanata dalle elaborate preparazioni di qualche decennio fa, dall'uso di ingredienti sofisticati, di provenienza esotica, di gusto insolito, per riscoprire e proporre cibi del passato, con ingredienti genuini, cotture semplici.

Ma quando a Parodi, nell'ambito della *Festa degli antichi mestieri* abbiamo pensato di dare maggiore attenzione e più spazio al quotidiano lavoro della donna, nutrice della famiglia e attenta economista delle risorse locali, ci è parso che la definizione più corretta fosse quella di *Cucina del territorio* e proprio in senso stretto: che cosa offriva il nostro territorio? che cosa poteva produrre? che cosa si poteva usare e conservare per rendere più saporita la mensa quotidiana?

In una zona dove è (era) dominante la viticoltura, la definizione fa perciò riferimento proprio ai quei pochi prodotti che offrivano quelle anguste strisce di terra tra i filari, quei minuscoli orticelli vicini a casa, tra il pollaio e la conigliera - altrettanto impor-

tanti per il rifornimento alimentare - e persino i vasi, anzi le "tolle" di recupero che, sui terrazzini, sui balconi, producevano a portata di mano le erbe aromatiche indispensabili: basilico, maggiorana, rosmarino, salvia, alloro...

Pochissimi gli ingredienti acquistati: un po' d'olio, un po' di parmigiano, zucchero, caffè. E stoccafisso, necessario, come tonno e aringhe, per l'obbligo ecclesiastico del magro il venerdì e pochi altri giorni; un po' di carne bovina la domenica, ma non sempre.

Cucina povera, dunque? Non direi. Cucina frugale, indiscutibilmente, ma intelligente ed ingegnosa, dove la genuinità degli ingredienti, la semplicità della cottura, la sapienza tramandata da madre a figlia, l'adeguamento ai ritmi stagionali garantivano risultati che non solo il sano appetito faceva apprezzare, ma anche la nostra smalzata cultura gastronomica riconosce oggi come valori da non dimenticare. Certe pratiche si sono perse nel tempo, anche perché le mode, i gusti sono cambiati, la circolazione delle informazioni, il trasporto delle merci sono diventati rapidissimi, la maggiore disponibilità finanziaria ha reso più facile, più frequente (e meno faticoso)

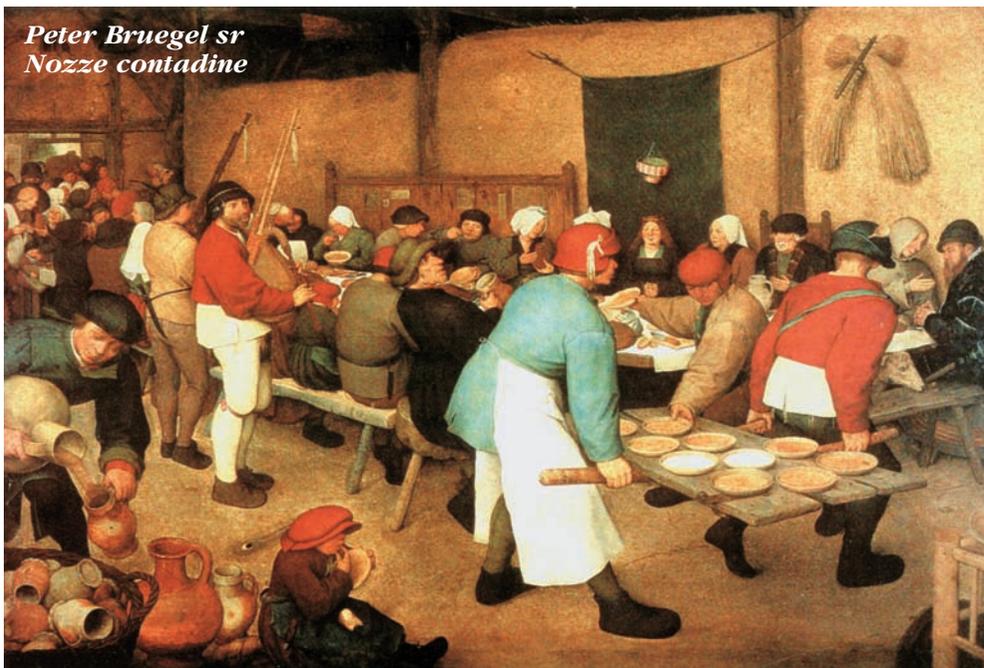
l'approvvigionamento: è stata una sorpresa per tutti apprendere che negli Statuti di Parodi del xv secolo si parla della coltura dello zafferano, di cui si era persa anche la memoria, e solo recentemente un intraprendente ricercatore è tornato a produrlo con successo.

Ricerca, riprovare, commentare le abitudini alimentari di un piccolo paese, non vuole essere un elogio della povertà, ma neppure un atto di presunzione nei confronti della vita di oggi: siamo tutti consapevoli che, almeno per questo aspetto, oggi si vive meglio, la vita umana si è allungata, certe malattie provocate da carenze alimentari sono scomparse, la mortalità infantile, nei paesi

occidentali, non è più un problema. Proporre un piccolo repertorio di ricette (ma verrebbe da scrivere memorie) vuole essere soprattutto un gesto di affetto per le donne di un passato non molto lontano, un riconoscimento alla loro fantasia, alla loro pazienza, alla loro generosità nel voler portare in tavola non solo gli alimenti indispensabili, ma anche cibi attraenti e gustosi. E vuole essere anche un tentativo di salvare la memoria, finché si trovano le esperte disposte a rievocare, raccontare, insegnare.

Ma avvertiamo che le quantità e i tempi di cottura sono di difficile indicazione, perché anche essi decisi dall'in-

*Peter Bruegel sr
Nozze contadine*



Ferruccio Gualco

Lo **Z**afferano
a Parodi Ligure

*- qualche notizia e una prova di
coltivazione -*

tuito, dall'esperienza della cuciniera, dalla disponibilità di ingredienti e dai tempi che il fuoco a legna e/o a carbone suggerivano. Ma anche le donne di oggi hanno intuito e intelligenza, e mentre sanno preparare piatti di non rara eccellenza, spesso si impegnano ad interpretare nel più soddisfacente dei modi le ricette antiche.

**Ingredienti
fondamentali
della cucina locale**

Farina di grano:

la modesta produzione locale, ricavata anche in solchi tra i filari, poteva essere potenziata dal grano guadagnato dagli

uomini nelle campagne per la mietitura in "Lombardia" (di fatto nella pianura alessandrina). Il mulino di riferimento è stato quasi esclusivamente quello di San Cristoforo, raggiunto scendendo fino al guado dell'Albedosa in località Fornetto e risalendo il versante opposto.

Ma c'è memoria non solo del moderno mulino di Cadequalchi, elettrificato, ma anche del mulino del Fato e del mulino del Bura, molto antichi, entrambi lungo il corso dell'Albedosa.

Farina di mais:

anche in questo caso modesta la produzione locale, ricavata in prevalenza nei campi irrigui del fondovalle.

Patate:

anch'esse coltivate in campi spesso marginali, sopperivano alle necessità della famiglia. Di largo uso, fossero tra gli ingredienti delle minestre quotidiane, fossero le appetitose patate fritte, o "accomodate" in accompagnamento a stoccafisso, a carne bovina, a tonno conservato.

Fagioli, cipolle, aglio, ceci, verdure:

sempre produzione locale, per il fabbisogno familiare; in piccoli orti, vicino a casa, nelle vigne, in prossimità dei pozzi, per garantire l'irrigazione.



Festa degli antichi mestieri: alcuni ingredienti della cucina paradesi

Riso:

può stupire che in un paese abbarbicato sulle colline e dotato di clima asciutto, il riso sia uno degli ingredienti fondamentali per il piatto forse più caratteristico, la torta di riso. Ma vale a questo proposito ciò che si è detto per il grano. La pianura, detta sbrigativamente Lombardia, è vicina; abituali le campagne stagionali per la raccolta, la facilità di reperimento, anche per l'uso di pagare gli stagionali non solo in moneta ma anche in natura. Ancora negli anni Cinquanta del secolo scorso gruppetti di ragazze parodesi andavano a "mondare" le risaie del Vercellese, riportando a casa anche un sacco di riso.

Olio:

preziosissimo da usare con parsimonia; da fonte orale, si ha avuto notizia di una mode-

sta produzione di olio di noci nel territorio di Tramontana. Più diffuso il ricordo dell'uso di noci e nocciuole come condimento non solo nel pesto, ma anche in sughi e salse.

Formaggio:

la presenza in ogni famiglia (e non è soltanto un modo di dire, perché era quasi coabitazione) di pecore e capre - meno frequenti le mucche - garantiva la produzione di latte e di formaggio, anzi di "formaggette", non solo come companatico, ma anche come condimento.

Il Parmigiano era acquistato e usato con oculata parsimonia, in particolare da venditori ambulanti. C'è chi ricorda una caratteristica venditrice ambulante di Bosio, la Bercina, che con la bilancia a stadera e il suo cesto ben protetto dal "Mandillun", ancora negli anni Quaranta del secolo scorso girava per i paesi con il suo prezioso prodotto.

Uova:

non mancavano in nessuna famiglia, ma non in abbondanza: anche il mantenimento delle galline era dispendioso. Nei periodi di maggiore fertilità (primavera), si provvedeva a conservarle sistemandole di orci con acqua di calce: non potevano mancare per le feste di mezzo agosto.



*Tagliatelle nel minestrone.
Ottime a pranzo, merenda, cena*

Polli, conigli:

fornivano carne eccellente, in misura contenuta, venivano macellati in occasioni particolarmente festose. E nulla andava perduto. Se le piume dei volatili venivano utilizzate come fertilizzanti, le pellicette dei conigli scuoiati venivano seccate e vendute agli straccivendoli, che periodicamente giravano per i paesi.

Stoccafisso:

comprato secco, arrivava in balle legate a cubo sul finire dell'estate, per essere utilizzato in particolare nella stagione della vendemmia. Particolarmente pregiato il "ragno", era ammollato in casa.

Castagne:

provenivano dai pochi boschi a ridosso dell'abitato, ma soprattutto dai vasti boschi del-



l'Alpe di Parodi, che oltre Bosio raggiungeva e oltrepassava le Capanne di Marcarolo.

Per consumarle nell'inverno, venivano sottoposte alla "novena": immerse nell'acqua, cambiata giornalmente (e quelle bacate, venute a galla erano eliminate) per nove giorni, fatte asciugare, venivano conservate a lungo nella sabbia.

Torta di riso

Per questa ricetta possiamo anche tentare qualche dose più precisa, perché non vogliamo che sia confusa con le altre torte di riso che si preparano in tutta l'Italia.

Si fa bollire 1 Kg di riso (meglio del tipo originario, mai parboiled!), e si condisce con un mestolo di olio. Facoltativo qualche po' di latte, soprattutto se non è estate, quando il latte inacidisce facilmente. A freddo



poi si aggiungono 4 o 5 uova, abbondante parmigiano (hg. 100), sale, se occorre. Si prepara una sottile sfoglia (farina, due cucchiaini di olio, sale, acqua) e nel tegame foderato con questa sfoglia si sistema il riso in uno strato molto sottile (non più di un centimetro, ma c'è chi lo fa anche più sottile): per la quantità di riso indicato, servono almeno due grandi tegami sui cm. 34. Si spiana bene la superficie e si stende su di essa un'emulsione di uova (3, 4), olio, latte (alcune cucchiainate di entrambi), si spolvera di parmigiano e di spezie: è questo il segreto locale che fa la differenza, l'uso delle spezie. Le spezie si com-

pravano sciolte, poi è entrata in commercio la preparazione detta "La Saporita". Poiché corre voce che possa diventare introvabile, diamo di seguito la composizione, così da tornare al costume antico. Ma prima si deve infornare la torta, che è pronta in venti minuti circa. Fredda, tagliata a losanghe, è buona per colazione, pranzo, merenda, cena, da offrire agli ospiti, da consumare con gli amici, da gustarla in breve in ogni momento. Per questo motivo le dosi proposte qui sono per una produzione abbondantissima (10 - 12 persone).

n.b. La "Saporita" risulta composta da cannella, coriandolo,



Torta di riso

carvi, chiodi di garofano, noce moscata, anice stellata.



Pane e focaccia

Anche il pane, pur nella sua diffusione universale, ha una sua tipicità locale: ma qui si vuole soprattutto ricordare la laboriosa preparazione, che cominciava la sera prima con il lievito naturale (*crescente*), ammorbidito e impastato con poca farina. Il panino, lievitato nella notte, la mattina prestissimo era posto al centro del cumulo di farina preparato sulla madia e, con acqua tiepida e sale, si formava il pastone, lavorato poi a lungo con energia, posto quindi a lievitare, ben coperto e riparato dalle correnti d'aria. Quando la lievitazione, condizionata anche dalla temperatura esterna, era compiuta, il pastone diviso in piccoli pezzi era ancora lavora-

to e assumeva le forme dei pani che si volevano preparare: la micca, caratterizzata dal taglio superficiale, il panino formato da una striscia arrotolata su se stessa.

Mentre lievitava ancora, si preparava il forno, bruciando legna fino a quando il voltino di mattoni non era incandescente; tolta la brace, si scopava la cenere residua con uno scopino fatto di arbusti (in prevalenza bardana, artemisia) e si infornavano i pani. Ma accortamente qualche pezzo veniva spianato sottile, in forma ovale: le focacce, su cui i polpastrelli segnavano fossette per raccogliere l'olio con cui erano irrorate. Infornate per ultime, dopo brevissimo tempo erano cotte, croccanti, profumatissime.

La Pasta

Non ancora contaminate dalle offerte televisive, le donne preparavano la pasta quotidianamente, o quasi. Vari formati, per vari usi. Il capolavoro erano (e sono ancora) **gli gnocchetti** che i visitatori della Festa degli Antichi mestieri hanno certo ammirato mentre la Lisa andava via via producendo. Con tanta farina quanta un uovo puo' raccoglierne e un po' di sale, si preparava un impasto morbido, lavorato a lungo. Se ne teneva una piccola quantità nella mano sinistra e, muovendo ritmicamente i polpastrelli del pollice e dell'indice, si riduceva l'impasto ad una sottilissima serpentina, dalla quale con il pollice e l'indice della mano destra si staccava una quantità minima di pasta che, passata sulla tavoletta rigata, prendeva la forma di una microscopica spirale. Si lasciava seccare sul setaccio capovolto, perché fosse pronta per il brodo delle grandi occasioni.

La sfoglia

Più abituale nell'esecuzione, ma non meno spettacolare era la preparazione della sfoglia: posta la farina a fontana sulla madia, nel buco centrale si mettevano le uova, nella quan-



Gnocchetti fatti a mano

tità richiesta dalla qualità del prodotto che si voleva realizzare, e il sale. Se necessario si ammorbidiva con un po' di acqua.

La lavorazione prolungata, girando e rigirando il pastone per diversi sensi, garantiva un impasto uniforme e liscio, che coperto era lasciato riposare per almeno mezz'ora.

Appiattito leggermente veniva via via assottigliato con il matterello, azionato sistematicamente lungo il margine esterno, mentre la pasta veniva fatta ruotare sul piano della madia. Questo procedimento, che inizialmente lasciava un rigonfiamento al centro della sfoglia, progressivamente abbassato fino a scomparire, garantiva la forma circolare e un uniforme

*Sfoglia fatta
con il
mattarello*



spessore. Gli ultimi passaggi portavano ad arrotolare sul matterello l'intera sfoglia, svolta poi con un colpo deciso sulla spianatoia.

La sfoglia doveva riposare ed asciugare qualche diecina di minuti, quindi ripiegata su se stessa poteva essere tagliata a striscioline sottili o più larghe (tagliolini, tagliatelle, fettuccine...); ma la sfoglia avvolta al matterello e tagliata prima

per lungo, poi trasversalmente diventava anche lasagne.

Gli gnocchi

Non solo gli gnocchetti delle feste, ma anche i comuni gnocchi erano preparati con i semplici ingredienti del territorio: farina, patate (meglio se di pasta bianca), nella proporzione di tre volte il peso della farina, ma l'esperta massaia andava ad occhi; patate bollite con la pelle, sbucciate e passate calde per essere impastate con la farina, un pizzico di sale, un cucchiaio d'olio. L'impasto velocemente ridotto a serpentina, era tagliato a pezzetti (grossi come una bella nocciola) che venivano leggermente incavati dal tocco del dito medio. L'incavatura, oltre a facilitare la cottura, sempre in ogni caso brevissima, serviva a raccogliere meglio il condimento.

*Gli gnocchi:
le mani fanno la differenza.*



I ravioli

Noti in tutta la nostra Penisola, non se ne vorrebbe proprio parlare in questa sede, sia per evitare le ire dei Gaviesi, che ne vantano il monopolio, sia per le infinite varianti che ogni famiglia applica. Si può soltanto segnalare che c'è una versione che utilizza per il ripieno soltanto carne cruda, che rende poco morbido il ripieno (nota dell'estensore). Da consigliare invece l'uso di mangiarli nel vino, con l'avvertenza di attingerne una mestolata con un po' dell'acqua di cottura, che caldissima viene stemperata dal vino freddo. Ogni regione d'Italia ha una sua "pasta e fagioli". Quella parodese è tra le più semplici, sicuramente la più "dietetica" perché senza soffritto. I fagioli borlotti (lumé), opportunamente ammollati dalla sera prima, si fanno cuocere fino a cottura e nella stessa pentola, dove il brodo ha raggiunto un gradevole spessore, si aggiungono le lasagne, quindi si trasferiscono, fagioli e lasagne, nel piatto di portata, lasciandoli alquanto bagnati e si condiscono con olio crudo e pepe. Facoltativo il parmigiano.

Le quantità sono suggerite dall'appetito, ma gr. 100 di fagioli secchi sono una porzio-

ne abbondantissima e le lasagne, meglio se tagliate a "cappellacci" possono essere anche in minore quantità.

Lasagne e fagioli

Resta il dubbio se sia una minestra o una pasta asciutta. Una leggenda racconta che sia stata una minestra, velocemente trasformata in pasta asciutta da una donna che non riteneva decoroso offrire ad un ospite improvviso una banale minestra, ma chi la gusta non solleva obiezioni sulla definizione.

Zuppa di ceci

La tradizione propone due varianti, a seconda del prevalere dell'influsso ligure o dell'influsso piemontese: non dimentichiamo che Parodi è terra di confine. La versione ligure, la sola che meriti il nome di *ziminno* (che definisce un intingolo con bietole), prevede un soffritto nell'olio di gambi di sedano ben tagliuzzati, carote, bietole, un pizzico di fungo secco. Si aggiungono acqua in quantità necessaria e i ceci, fatti ammolare dalla sera precedente. E si porta a cottura. L'uso dell'Oltregiogo ritiene non necessarie le bietole, ma fondamentali le costine di maiale, che arricchiscono la zuppa.



Preparazione dei ravioli





*I ceci
sono liberati
dal baccello*

Era la zuppa tradizionale del 2 novembre, messa a sobbollire lentamente sul margine del focolare, durante tutta la durata dell'Ufficio dei defunti, due o tre ore. E se ne offriva una scodella a chiunque si presentasse alla porta: avrebbe potuto essere un'anima venuta a rivedere questo mondo...

La recente riscoperta della zuppa di ceci, nella versione con le costine, proposta nella Sagra dei ceci che si tiene in agosto a Tramontana, frazione nel comune di Parodi, ha avuto tale successo nonostante il

fuori stagione, da incoraggiare il proseguimento dell'iniziativa e del lavoro di ricerca dell'alimentazione storica.

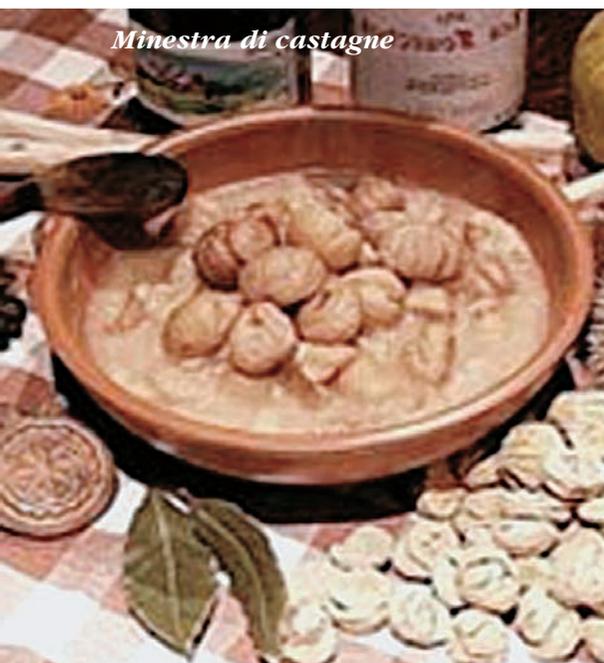
Minestre di castagne

Le castagne fresche, sbucciate, bollite, liberate dalla pellicina (piè), aggiunte al latte caldo, costituivano, più che una minestra, un piatto unico delle cene autunnali.

Un po' più complessa era la preparazione della minestra invernale, con le castagne accortamente conservate (*veggette*), e con l'aggiunta di zucca e pasta. Nella preparazione delle pelate, era buona norma aggiungere nell'acqua della bollitura un rametto di finocchio selvatico, che ne agevolava la digestione.

Pancotto

Ben diverso dall'"acqua cotta" o dalla "pappa col pomodoro" di altre regioni, poco più del "pane e acqua" considerato l'alimento essenziale (e penitenziale). Nell'acqua portata a bollire con uno spicchio d'aglio, si mettevano i pezzetti di pane raffermo, meglio se erano presi dalla crosta, che non si spappola, ma mantiene un nervo sodo. Pochi minuti: un grano di sale, un filo



Minestra di castagne

d'olio, una spolverata di formaggio e la zuppa elementare era pronta.

Polenta

Era sempre preparata nel paiolo di rame e sul vivace fuoco a legna. Faticosissimo lavoro quando si usava la “calderina” agganciata alla catena sotto la cappa del camino e doveva essere tenuta ferma da una mano, mentre l'altra mescolava l'impasto. Un po' meno laborioso quando la calderina era inserita nella stufa di ghisa e le due mani potevano alternarsi nel rimestare con il

tradizionale “cannello”, a punta ricurva.

La cottura durava circa un'ora ed era pronta quando l'impasto si staccava dai lati del paiolo.

La polenta veniva rovesciata sulla spianatoia, coperta da una candida tovaglietta e tagliata a fette, via via, con un robusto filo.

Anche per questa semplice azione c'era una tecnica ben consolidata: il filo tenuto teso tra le due mani era fatto scorrere a livello della spianatoia e poi rialzato con colpo netto che tagliava la fetta.

Ciò comportava una particolare solidità dell'impasto, che era condito in vari modi. Il più “povero” era senz'altro offerto dall'aringa: la tradizione parla di fette di polenta strofinate sull'aringa, per coglierne il sapore senza consumarla...

Ma in stagione non mancava un ghiotto sugo di funghi porcini, o stufato di carne bovina, stoccafisso accomodato, coniglio in umido.

Se in famiglia c'era un cacciatore, la lepre in salmì nobilitava l'umile piatto, ma non era da disprezzare le fette avanzate, arrostiti sul coperchio della stufa di ghisa e mangiate con il latte.



*Solare, la polenta
aspetta il condimento*

Stoccafisso accomodato

Ogni famiglia lo preparava mettendolo in ammollo per alcuni giorni, non senza averlo prima ben pestato. Oggi si calcolano gr. 200-250 per persona del pesce bagnato, ma nelle ampie casseruole di terracotta si cucinavano dosi ben più abbondanti, anche perché era il piatto d'obbligo al termine del lungo, faticoso lavoro in cantina. Si accomodava con un

soffritto di cipolla e abbondante pomodoro; a cottura quasi ultimata (non meno di due-tre ore) si aggiungevano le patate, che risultavano saporitissime.

Parliamo del maiale

Il maiale costituiva una autentica ricchezza, un investimento che garantiva una resa senza possibilità di confronti. Non erano poche le famiglie che si allevavano per dividere la spesa dell'acquisto e del man-



Cottura del pane e uccisione del maiale, in un "libro d'ore" del "Cinquecento"

tenimento, ma assicurarsi nel contempo una buona parte dei vantaggi. Parlare della macellazione del maiale fa subito pensare ai prosciutti, ai salami, alle salsicce, che venivano preparati e confezionati da specialisti (in tutta Italia erano celebri i “norcini”); ai **sanguinacci (berodi)** confezionati a caldo, con il sangue del maiale appena ucciso, arricchito da qualche pinolo, o pistacchio: tagliato poi a fette e scaldato in padella, era (ed è) cibo molto apprezzato, anche perché la sua stagione è breve ma l'autentica festa era data dalla possibilità di godere, con insolita abbondanza, di ciò che a Roma chiamavano “quinto quarto”: le interiora, fegato, milza, reni, che a Parodi erano dette **frittura** perché veloce-

mente fatta saltare in padella, costituiva un gustosissimo condimento per la polenta, da consumare non in solitudine, ma in allegra brigata, e generosamente inaffiata dal vino nuovo, vista la coincidenza con l'inizio dell'inverno.

Ma **lardo, pancetta, strutto (grasso fuso)**, meno celebrati, non erano certo meno importanti come condimenti fondamentali di una cucina povera di olio e scarsa di burro e formaggio. Lardo e pancetta costituivano, e ancor oggi costituiscono, un appetitoso companatico. E particolarmente apprezzata era la cotica fatta cuocere a lungo - e perciò morbidissima - nelle abituali minestre di verdura.

Cima (o quasi)

Chiamarla cima rimanda al piatto ricercato della cucina genovese, la sottile sacca di carne cucita fitta, ripiena con raffinati ingredienti, che non manca nella tradizione di Parodi, riservata alle grandi occasioni, battesimi, matrimoni, feste patronali. Qui si vuole ricordare la piccola cima che veniva ricavata dal collo del tacchino, o anche di un gallo, se di dimensioni considerevoli. Il ripieno non aveva le animelle, la cervella usate nella cima



vera e propria, ma poteva essere arricchito dai fegatini e dal “pevé” del tacchino stesso: uova, formaggio, maggiorana completavano il ripieno inserito con cura nel collo, ovviamente svuotato dell’osso e strettamente chiuso poi ai due estremi. Bollito, raffreddato sottopeso, tagliato a fette, costituiva una bella sorpresa che accompagnava il noto, banale bollito, ma soprattutto dimostrava come nella cultura contadina, *allora*, nulla si perdeva e la fantasia e la buona volontà producevano impensati cibi.

Carni bovine

E’ stato detto più volte dello scarso consumo di carni bovine, indubbiamente per l’alto costo, dovuto anche alla scarsa presenza sul mercato locale. Un eloquente indicatore è il fatto che a Parodi per alcuni non brevi periodi non c’era macellaio; anzi era quasi un divertimento aggirare per sentieri traversi il veloce pedalare sullo stradone del daziere, che esigeva il tributo dovuto per gli acquisti “fuori dazio”, cioè a Mornese (a 4 km di distanza!).

Le cotture della carne non erano molto varie.

Apprezzato il ***bollito***, anche perché offriva il brodo per un buon risotto, ma preferiti gli



Cima nella versione ricca

stufati, gli ***stracotti***, che fornivano abbondante sugo per condire le tagliatelle. In generale piatti domenicali.

Ma le ***cotolette*** impanate e fritte erano molto apprezzate, anche se il fritto misto locale non ha mai raggiunto i vertici di altre zone piemontesi.

Verdure

La cucina del territorio, particolarmente nel passato quando, se non sconosciuto, certo non praticato era l’uso delle serre, non poteva non essere cucina stagionale, definita da ciò che maturava negli orti, secondo il ritmo naturale che pioggia, terreno, freddo, caldo determinavano.

Così il piatto forte per

eccellenza, il **minestrone** (consumato non solo a mezzogiorno, ma spesso anche al mattino a colazione e nel pomeriggio a merenda) d'estate era ricco di vari ortaggi: fagioli, fagiolini, zucchini, melanzane, carote, sedani, patate; d'inverno era costituito quasi esclusivamente da cavolo, da fagioli secchi e da zucca, ma insaporito dalla cotica.

E non diverse erano le varianti per le **frittate**, che nell'inverno potevano essere confezionate con cipolle, bietole (salvate dal gelo sotto baracchette), mentre d'estate l'abbondanza di scelta consentiva piacevoli varietà, e la così detta *erba amara* (probabilmente *chrisanthemum balsamita*), coltivata in un angoletto dell'orto, insaporiva gradevolmente la preparazione.

Scarsa l'uso delle verdure ripiene e delle torte di verdura, che pure la vicina Genova aveva inventato e diffuso.

Piatto dominante delle sere estive le grandi **insalate di verdure cotte**: patate, fagiolini, zucchini, cipolle, arricchite dal tonno, o da aringa, o da uova sode

Tra le verdure in umido dominante la **peperonata**, con o senza patate, ma con abbondante sugo di pomodoro, che ben si prestava ad essere raccolto dal pane.

Una ghiottoneria: le crocchette (i fricci) di patate

Le patate bollite intere, sbucciate e ancora calde venivano lavorate a lungo nel mortaio fino a farle filare; si ag-



Verdure di stagione

giungevano tuorli d'uovo, sale, parmigiano, poi, conformate a polpetta, venivano passate nell'albume leggermente battuto e nel pangrattato. Fritte nell'olio, golosamente mangiate molto calde, per assaporarne la straordinaria morbidezza.



Nelle focaccine, nelle frittelle, nelle minestre, negli unidi, le patate da più di tre secoli ingredienti fondamentali

Frittelle (i ferseui)

Parenti povere delle crocchette di patate, le frittelle sono ancora oggi un'attrazione irresistibile, per cui non mancano mai nelle fiere e nelle sagre. Farina, acqua, sale, per la pastella, olio per friggere: il resto è lasciato alla fantasia e alla disponibilità. C'è chi aggiunge due o tre cucchiaini di vino bianco, chi usa un po' di lievito, chi preferisce l'uovo, avendo cura di montare a neve l'albume da aggiungere alla pastella. Se si vuole trasformare le frittelle in vera pietanza non resta che aggiungere verdure di stagione, dalla semplice lattuga, agli zucchini, alle melanzane, ai carciofi, o per la

versione dolce, fette di mela o uvetta, e via sperimentando.

Ma il sapore dell'infanzia e del passato è evocato dal ricordo delle merende improvvisate con le frittelle più semplici, preparate sul fuoco a legna, dove bruciano le vecchie carasse (*i carasseui*), che forniscono una pronta e vivace fiammata.

Qualche condimento Aggiadda

Non è una pietanza, ma un saporitissimo, economico condimento, utile anche alla conservazione degli alimenti.

Gli spicchi d'aglio, privati della pellicola, si pestano e si aggiungono all'aceto portando brevemente al bollire.

Il condimento, versato sugli



Per gli appassionati esperti cercatori. I funghi apprezzatissimi per il sugo (lasagne, tagliatelle), per il risotto, ma soprattutto fritti

zucchini affettati e saltati in padella, li insaporisce gradualmente e ne garantisce la conservazione per alcuni giorni. Con l'aggiunta di un po' di mollica di pane ben spappolata nell'aceto, si ottiene un'ottima salsa per il fegato in padella (*Fegato all'agliata*)

Pesto

Non costituisce il condimento tipico quale è a Genova, anzi i genovesi trovano un po' da ridire sul basilico dell'Oltregiogo, perché ha un lieve sapore di menta, non è fine e leggero come il mitico basilico di Prà.

Ma sugli gnocchi di patate

o sulle lasagne è un ottimo condimento. Per anni ed anni è stato condito con il pecorino di produzione familiare, mentre ormai il parmigiano è dominante; come è dominante la conservazione nel freezer per i mesi invernali (ma la cucina è sempre meno stagionale!)

Conserva

Parliamo proprio della conserva, perché solo da pochi anni l'attività per preparare la salsa di pomodoro (crudo, cotto, imbottigliato a caldo, imbottigliato a freddo, pelato, a pezzetti, eccetera, eccetera). In casa si preparava la conserva. I pomodori ben maturi, passati e

*La rigida regola genovese
viene interpretata con libertà*



strizzati, venivano sistemati dentro a sacchetti a trama fitta e appesi a scolare per alcuni giorni, con grande festa delle api e delle mosche, che circolavano attorno.

Quando la polpa sembrava sufficientemente asciutta, veniva sistemata in un'ampia e bassa ciotola, salata e frequentemente rimestata, tenendola preferibilmente sempre all'a-

perto, per eliminare l'umidità residua.

Era poi conservata nei tradizionali vasi di vetro ed usata per insaporire i sughi, gli stracotti, per tutte le preparazioni in umido (fossero trippe, polli, conigli), con l'avvertenza di sciogliere la piccola quantità necessaria (si trattava di un concentrato!) in qualche cucchiata di vino rosso.

*Marmellate
e conserve casalinghe*



Vino

Non deve stupire che qui si ricordi il vino come condimento, per rafforzare il sapore di sughi e stufati, ma anche l'apporto energetico di cibi scarsamente conditi; direttamente a tavola, molti aggiungevano nel minestrone, nelle minestrine, nelle lasagne con i fagioli, nei ravioli, vino: sempre soltanto vino rosso.



La Vinetta

Bibita dissetante e tonica, a bassissima gradazione alcolica, la vinetta era preparata con la cura che abitualmente si dava anche alle preparazioni più semplici ed economicamente modeste. Al raspo si aggiungeva zucchero, talvolta anche acido tartarico, e si irrorava con acqua leggermente ma ripetutamente per una diecina di giorni, così da provocare una fermentazione. C'era chi alla fine torchiava ancora il raspo, per sfruttarlo completamente. La bevanda non aveva lunga conservazione, ma poteva giungere fino all'inizio dell'estate; portata nella vigna, nell'apposita fiaschetta impagliata che la manteneva fresca, dissetava senza ubriacare durante il faticoso lavoro.



Gli apprezzati vini del territorio



Con un bicchiere di Moscato di Parodi, ottima conclusione del pranzo

Per finire con un dolce

Canestrelli e Torta con marmellata

Oggi non c'è mensa che non sappia offrire raffinate, moderne delizie, dai baci di dama al Tiramisù, ma per molto tempo per concludere un pranzo festivo si servivano col moscato soltanto canestrelli e crostate.

La preparazione è simile, anche se le varianti per l'impasto sono numerose da famiglia a famiglia. Le proporzioni più adottate (che sono poi quelle della classica Pasta frolla) sono hg.300 di farina, hg.200 di burro, hg.100 di zucchero, 1 tuorlo d'uovo, scorzetta di limone grattugiata, un sorso di marsala o d'altro liquore. Ma c'è chi aumenta il numero dei tuorli, c'è chi diminuisce la quantità di burro, c'è chi segue una radicata abitudine di aggiungere una bustina di lievito (tipo Pane degli

Angeli), che indubbiamente alleggerisce la pasta. Si sa che l'impasto non deve essere lavorato a lungo; i canestrelli si ricavano con l'apposito stampino dalla pasta assottigliata, e sulla piastra del forno (oggi ormai tutti a gas o elettrici) in breve tempo sono pronti.

Per la crostata si può scegliere la forma più semplice, stendendo la marmellata sul disco di pasta collocato nel tegame ed ornando il piano con striscioline intrecciate di pasta; oppure predisporre due dischi di pasta tra i quali stendere un primo strato di marmellata, mentre il secondo completerà la preparazione: naturalmente i tempi di cottura saranno un po' più lunghi, anche se è risaputo che la pasta frolla non deve cuocere troppo, diventando scura.

La marmellata è sempre quella prodotta localmente, in prevalenza di prugne e di pesche. Non c'è mai stato grande interesse per la preparazione degli amaretti, forse perché

la vicinanza di Gavi, che ne vanta il primato, scoraggiava i tentativi.

Castagnaccio

E' l'unica preparazione in cui veniva utilizzata la farina di castagna, intrisa nell'acqua, così da ottenere una pastella densa, da versare in un tegame in strato sottile, arricchita, secondo le disponibilità, con uvetta, pinoli, gherigli di noce, profumata con fogliette di rosmarino o semi di finocchio. Cotta nel forno, era e continua ad essere un dolce autunnale e invernale, adatto soprattutto alle merende dei bambini.



La merenda è pronta

Caldarroste (rustiè), Ballotte (balletti)

Fine pasto di facile allestimento, ma, per le caldarroste il “valore aggiunto” era, come ancora è, la convivialità, la preparazione davanti ad un caminetto acceso, con gli amici, il vino novello.

Meno suggestivo il consumo

delle ballotte, da cui si ricava poco: forse merita un ricordo la collana di balletti (*resta*) che i bambini si mettevano al collo.

Franca Guelfi



Riflessioni

di Carlo Petrini

Il rapporto costante di Slow Food con i portatori di conoscenze tradizionali (produttori agroalimentari, comunità di cibo, contadini, artigiani e cuochi che incontriamo per il mondo e che aderiscono al nostro progetto) ci mette in contatto con una realtà di saperi, cosmologie, savoir faire, comportamenti rispetto alla natura che molta parte della società in cui viviamo ha dimenticato. Questa relazione privilegiata, che ci dà la possibilità di studiare culture che vivono in armonia con i loro ecosistemi e di dialogare con esse, ci spinge da un lato a soppesarne le potenzialità in chiave contemporanea, dall'altro a partecipare attivamente a quella "etnologia di emergenza" evocata da Claude Levi-Strauss. Non soltanto la biodiversità, in pericolo, e con essa le produzioni alimentari, è a rischio tutto il sistema naturale e culturale che circonda i luoghi e le persone da cui i nostri alimenti hanno origine. Storie, religioni, musiche, modi di costruire e di vivere sono a rischio di sopravvivenza come le comunità e le loro produzioni. Non intervenendo a questo livello etnologico rischiamo di perdere, insieme ad un intero patrimonio umano, un immenso corpus culturale in cui sono custodite le chiavi per interpretare i tempi post-moderni in cui viviamo e per aggiustare la rotta di una nave - il nostro mondo - che sembra dirigersi verso il baratro. L'atto di salvaguardia assume così un significato profondo: stiamo cercando le chiavi di volta del futuro. Abbiamo compreso che i sistemi alimentari si intersecano in modo articolato con le altre sfere del vivere umano: sono uno dei pilastri della nostra vita.

2006



Questo volume, a cura dell'Accademia Urbense,
è stato impresso nel mese di Luglio 2009
dalla Tipografia Canepa di Spinetta Marengo

