



*Industrie agrarie*

9. L'alimentazione nella pianura bergamasca:  
storia, tradizione, evoluzione ed innovazione

Prof. Ernesto Cefis  
cl. IV B  
Prof. Marcello Scurria  
cl. IV A

## PREMESSA

La storia dell'alimentazione non può essere separata dalla storia dell'agricoltura e per questo motivo lo studio delle abitudini alimentari della popolazione bergamasca è strettamente legato alla conoscenza delle produzioni agrarie locali. Il contadino, soprattutto nei secoli passati, consumava ciò che produceva e solo raramente sulla sua tavola si aggiungevano alimenti provenienti da altre località regionali.

Sulla base di questa premessa il primo capitolo (Storia dell'alimentazione nella pianura bergamasca dal secolo XI° ai giorni nostri), è stato sviluppato attraverso una ricerca di tipo essenzialmente bibliografico; gli studenti hanno letto e consultato libri e documenti dei principali scrittori delle "cose" di Bergamo, utilizzando non solo la biblioteca della scuola, ma anche le biblioteche cittadine e quelle dei loro paesi di residenza.

Al fine di avere una conoscenza aggiornata e reale degli stili alimentari dei giovani d'oggi e dei consumi e delle abitudini alimentari degli abitanti della nostra Provincia nel secolo scorso (secondo capitolo) gli studenti hanno condotto due indagini statistiche. La prima statistica è stata realizzata all'interno dell'Istituto somministrando a circa 150 studenti un questionario nutrizionale elaborato dalla Regione Lombardia e la seconda somministrando il questionario precedente, adattato allo scopo, ai parenti anziani degli studenti.

Gli studenti hanno poi rielaborato in aula di informatica, utilizzando un foglio elettronico, tutti i dati raccolti con produzione di tabelle e grafici con i relativi commenti nutrizionali.

La nutrizione – terzo capitolo - è un bisogno fisiologico dell'uomo dettato dalla sua natura biologica. Tale bisogno è soddisfatto in diversi modi, caratterizzati dallo sviluppo demografico, economico, produttivo e commerciale di una società.

Esistono diversi modi di alimentarsi, ma uno solo di nutrirsi, che può essere eccessivo, equilibrato o carente. Utilizzando libri, riviste e ricerche "in rete" gli studenti hanno sviluppato le principali patologie legate ad eccessi e a carenze alimentari.

Di fronte ad un gustoso piatto accompagnato da polenta pochi degustatori ne ricordano l'origine, il difficile inserimento nelle colture e l'importanza che essa ha rappresentato in termini di sussistenza per i ceti meno abbienti.

Il quarto capitolo si prefigge lo scopo di raccontare la storia del MAIS e della POLENTA, cibo tradizionale della terra bergamasca. Anche per la stesura di questo argomento gli studenti hanno svolto ricerche e indagini bibliografiche e multimediali.

Il lavoro svolto nel quinto capitolo (Memorie e tradizioni alimentari della terra bergamasca) è il frutto di esercitazioni svolte dagli studenti al termine delle lezioni dedicate all'alimentazione (principi alimentari, valore calorico degli alimenti, diete).

Partendo dalle ricette dei piatti tipici della bergamasca e dai dati della composizione chimica degli ingredienti gli studenti hanno calcolato la ripartizione dell'apporto energetico e la densità nutritiva delle ricette tipiche bergamasche.

## PIANO DEL LAVORO

9. L'alimentazione nella pianura bergamasca: storia, tradizione, evoluzione ed innovazione

Mappa concettuale

### **9.1. STORIA DELL'ALIMENTAZIONE NELLA PIANURA BERGAMASCA DAL SECOLO XI° AI GIORNI NOSTRI**

#### **9.1.1. STORIA DELL'ALIMENTAZIONE DALLA PREISTORIA ALL'IMPERO ROMANO**

- L'UOMO NELLA PREISTORIA
- LE PRIME CIVILTÀ
- LA GRECIA
- ROMA E L'IMPERO ROMANO
- LA CUCINA NELLA ROMA IMPERIALE

#### **9.1.2. LA PRODUZIONE AGRICOLA E L'ALIMENTAZIONE NELLA PIANURA BERGAMASCA DALL' XI° AL XIV° SECOLO**

- LE COLTURE AGRARIE NEL PERIODO COMUNALE
- IL CASTAGNO: UN ALBERO ASSAI CONOSCIUTO
- LA VITE
- L' ALLEVAMENTO

#### **9.1.3. LE CAMPAGNE BERGAMASCHE E L'ALIMENTAZIONE CONTADINA NEL XIV SECOLO: AGRICOLTURA E SOCIETÀ RURALE**

- IL PAESAGGIO AGRARIO NELLA PIANURA BERGAMASCA
- COLTURE E COLTIVAZIONI NELLA PIANURA BERGAMASCA. ALIMENTAZIONE DEI CETI RURALI
- ANIMALI: LAVORO E CIBO

#### **9.1.4. LE CAMPAGNE BERGAMASCHE E L'ALIMENTAZIONE CONTADINA DAL SECOLO XV° AL SECOLO XVIII - DAL QUATTROCENTO AL CINQUECENTO.**

- EVOLUZIONE DEL SISTEMA AGRARIO NEL XVII° SECOLO
- INTRODUZIONE E DIFFUSIONE DEL MAIS NEL BERGAMASCO
- DIFFUSIONE DEL MAIS E LA NUOVA "FAME"
- MUTAMENTI PROFONDI NELL'AGRICOLTURA

#### **9.1.5. IL SECOLO XIX**

- "MONOGRAFIA AGRICOLA DELLA PROVINCIA DI BERGAMO" 1881
- ANCORA ALCUNI DATI .....
- UNO SGUARDO SULLA NUOVA ITALIA UNITA (1860) L'INCHIESTA AGRARIA DI STEFANO JACINI

#### **9.1.6. IL XX° SECOLO**

- CRISI E RIPRESA
- IL "PORCO" INCOMPARABILE ANIMALE
- I^ GUERRA MONDIALE
- II^ GUERRA MONDIALE
- DAL MIRACOLO ECONOMICO AI GIORNI NOSTRI
- RISCOPERTA DEI "SAPORI ANTICHI"

### **9.2. LE INTERVISTE**

#### **9.2.1. INDAGINE STATISTICA SUGLI STILI E LE ABITUDINI ALIMENTARI DEGLI STUDENTI**

- VALUTAZIONE QUESTIONARIO ALIMENTARE
- QUESTIONARIO NUTRIZIONALE

- RISULTATI DEL QUESTIONARIO

## **9.2.2. INDAGINE STATISTICA SUGLI STILI E ABITUDIN ALIMENTARI DEGLI ANZIANI**

- QUESTIONARIO NUTRIZIONALE

- RISULTATI DEL QUESTIONARIO

## **9.3. ALIMENTAZIONE E SALUTE**

### **9.3.1. CARENZE NUTRIZIONALI E SALUTE**

- FUNZIONI E ALCUNE DELLE PATOLOGIE PIÙ COMUNI LEGATE ALLA CARENZA DI VITAMINE

- FUNZIONI E ALCUNE DELLE PATOLOGIE PIÙ COMUNI LEGATE ALLA CARENZA DI SALI MINERALI

- LE EPIDEMIE DEL XIV E XV SECOLO NELLA BERGAMASCA

- LE CARESTIE DEL XIV E XV SECOLO NELLA BERGAMASCA

- LE EPIDEMIE NELLA BERGAMASCA DELL'800

- LA PELLAGRA

- LA PELLAGRA NELLA BERGAMASCA

### **9.3.2. ALIMENTAZIONE E MALNUTRIZIONE**

- ALIMENTAZIONE E MALNUTRIZIONE TRA '700 E 800'

- BREVE ANALISI STORICA DELLE ABITUDINI ALIMENTARI NELL'ITALIA DELL'800

- PROBLEMI ALIMENTARI DEL NOSTRO SECOLO

- MALATTIE CRONICHE ASSOCIATE ALL'ALIMENTAZIONE

- I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

- ANORESSIA NERVOSA O ANORESSIA ALIMENTARE

- BULIMIA NERVOSA

- SINDROME DA IPERFAGIA INCONTROLLATA O BINGE EATING DISORDER

- L'OBESITÀ

- UN RISCHIO PER LA SALUTE

- L'INDICE DI MASSA CORPOREA

- I RISULTATI DELL'INDAGINE

- OGGI: CHI TROPPO, CHI NIENTE, CHI MALE

## **9.4. MAIS – POLENTA**

STORIA, TRADIZIONE, TIPICITÀ E CULTURA

### **9.4.1. STORIA DEL MAIS**

- ORIGINI, CENNI STORICI

- INTRODUZIONE E DIFFUSIONE DEL MAIS IN EUROPA

- IL MAIS NELL'ECONOMIA AGRICOLA LOMBARDA

- INTRODUZIONE E DIFFUSIONE DEL MAIS NEL BERGAMASCO

- LA POLENTA: UN RITO

### **9.4.2. QUELLA FARINA TANTO BRAMATA**

### **9.4.3. FARINA PER LA POLENTA DELLA BERGAMASCA**

### **9.4.4. NON SOLO POLENTA: LA MA-ASA**

### **9.4.5. LA POLENTA NELL'ARTE**

- ELOGIO DELLA POLENTA, DI CARLO CASTELLANETA

### **9.4.6. LA POLENTA NEI DETTI E NELLE FILASTROCCHIE BERGAMASCHE**

## **9.5. I PIATTI TIPICI**

### **9.5.1. I PIATTI TIPICI BERGAMASCHI**

### **9.5.2. PRIMI PIATTI**

### **9.5.3. BASE PER PIATTI UNICI TIPICI**

### **9.5.4. SECONDI PIATTI E CONTORNI**

## **9.6. FRASI CELEBRI**



- UNA PILLOLA AL GIORNO  
Bibliografia

Gli insegnanti  
*E. Cefis e M. Scurria*



**9.1 STORIA DELL'ALIMENTAZIONE  
NELLA PIANURA BERGAMASCA  
DAL SECOLO XI° AI GIORNI NOSTRI**

**DA....**



**...A**



## **9.1 STORIA DELL'ALIMENTAZIONE NELLA PIANURA BERGAMASCA DAL SECOLO XI° AI GIORNI NOSTRI**

### **PREMESSA.**

La storia dell'alimentazione non può essere separata dalla storia dell'agricoltura; un'agricoltura che cambia ed evolve, comporta automaticamente variazioni e modifiche negli stili alimentari di una popolazione.

Per questo motivo anche il nostro studio delle abitudini alimentari della popolazione bergamasca procede insieme alla conoscenza delle produzioni agrarie locali. Il contadino, soprattutto nei secoli passati, consumava ciò che produceva e solo raramente sulla sua tavola si aggiungevano alimenti provenienti da altre località regionali.

Una buona o cattiva produzione agraria si ripercuoteva immediatamente sulla quantità e qualità della dieta dei contadini.

Il lavoro non parla dell'alimentazione dei ricchi, ma della dieta alimentare dei contadini che rappresentavano la maggioranza della popolazione della pianura bergamasca.

La ricerca effettuata è stata essenzialmente di tipo bibliografico; sono stati letti e consultati libri e documenti dei principali scrittori delle "cose" di Bergamo e tra questi l'autore e il testo più consultato e che ci ha fatto da guida è stato

**"La storia di Bergamo e dei Bergamaschi". di Bortolo Belotti**

Al fine di dare una visione storica completa all'argomento abbiamo introdotto anche un sintetico paragrafo iniziale che illustra, senza nessun riferimento geografico alla pianura bergamasca, l'alimentazione dell'uomo dalla preistoria all'XI° secolo, periodo dal quale inizia il nostro studio.

## 9.1.1 STORIA DELL'ALIMENTAZIONE DALLA PREISTORIA ALL'IMPERO ROMANO

### L'UOMO NELLA PREISTORIA

Quando l'uomo apparve sulla terra le condizioni di vita erano estremamente difficili e precarie e la ricerca del cibo complessa e difficile. I primi uomini furono quasi esclusivamente vegetariani, si nutrivano di bacche e di radici, di frutti e di tuberi

Circa a metà dell'era paleolitica una grande scoperta permise all'uomo di superare il grande freddo dell'ultima glaciazione e di migliorare la sua alimentazione: il fuoco

Al termine delle grandi invasioni dei ghiacciai la maggior parte della terra divenne abitabile e in questo periodo in Europa e in Asia, quasi contemporaneamente, ci fu un avvenimento rivoluzionario: la pratica della coltivazione della terra e dell'allevamento degli animali, la nascita dell'agricoltura e della pastorizia. In prevalenza si cominciarono a coltivare cereali, orzo, frumento ed il miglio; ma anche leguminose, piante da frutta, tessili (lino) ed oleose. Appare il pane, che tanto posto occuperà nella storia dell'alimentazione, molto simile alle focacce che si cuocevano sulla brace o sotto la cenere; si continuava la pratica della caccia, ma si imparò che era meglio catturare vivi gli animali, addomesticarli e farli riprodurre. Si diffuse, quindi, la pastorizia e, di conseguenza, la prima lavorazione della lana e la prima fabbricazione dei latticini.

### LE PRIME CIVILTÀ

I giardini pensili di Babilonia, una delle sette meraviglie del mondo antico, non erano, come per lungo tempo si è pensato, unicamente serre di fiori; le tavolette di terracotta, su cui sono incisi i caratteri cuneiformi della scrittura caldea, ci dicono che su quelle terrazze, era presente una ben organizzata coltivazione intensiva, forse sperimentale, di legumi e piante da frutta, di frumento, di miglio, e forse anche di riso; sicuramente era coltivata anche la vite. Numerose e varie erano le specie vegetali quindi coltivate: melanzane, cetrioli, cipolle; albicocche, noci, mandorle e altre ancora.

In Egitto la fertilità del suolo faceva sì che i prodotti agricoli fossero abbondanti e diversificati. Il più importante era sicuramente il grano, inoltre crescevano piselli, fave e cipolle, ma anche l'orzo e la vite.

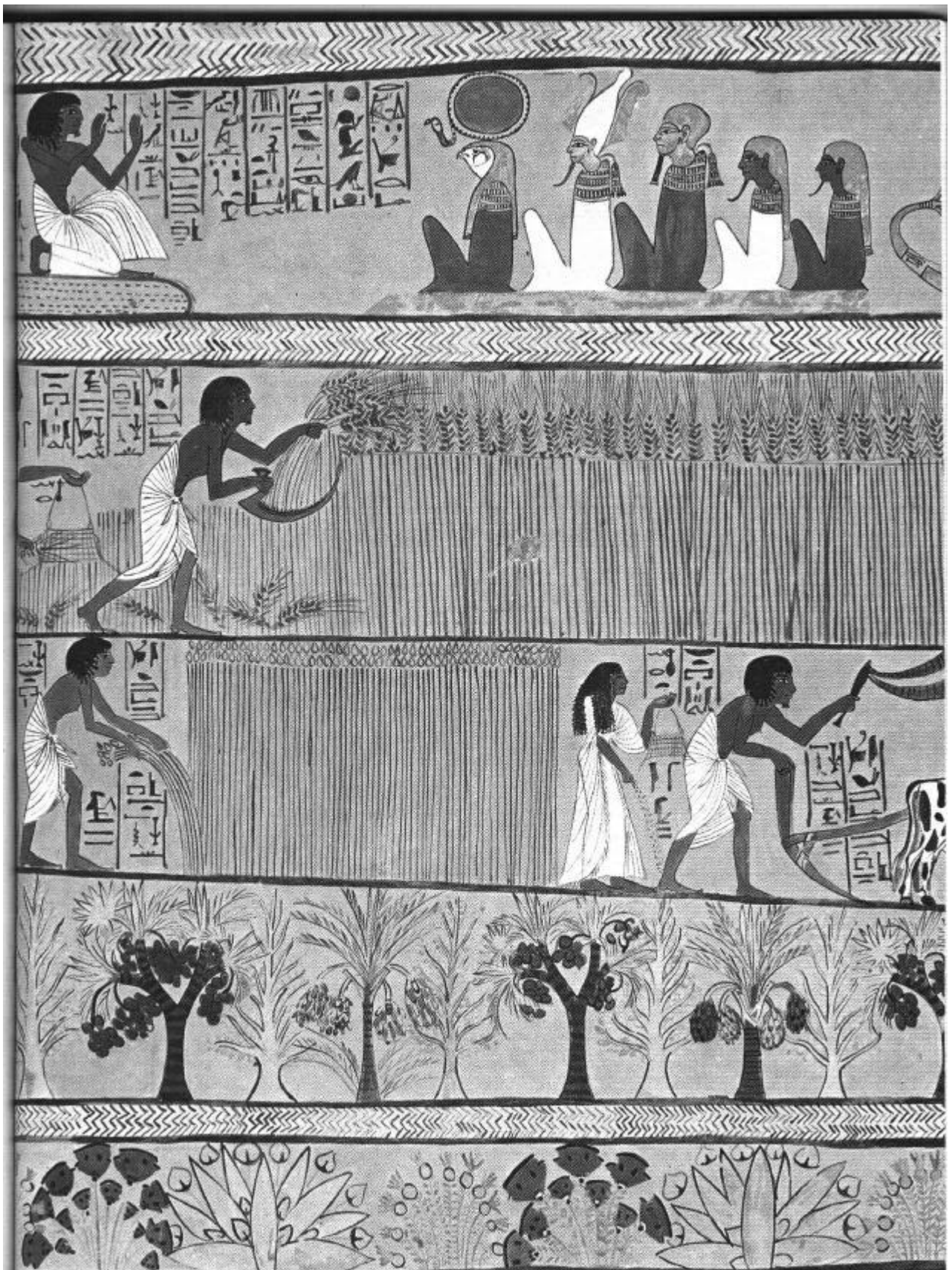


Dall'orzo primo si ricavano due tipi di birra, una chiara, leggera detta "send", ed una scura, più forte chiamata "hag". Dalla vite e con metodologie rimaste invariate per secoli, si ricava il vino che non era però la bevanda principale dell'Egitto. Si coltivavano anche ortaggi vari e sviluppato era l'allevamento degli animali domestici; solo i polli sembravano sconosciuti agli antichi contadini del Nilo. Si allevavano persino le api che fornivano l'unico dolcificante allora conosciuto, il miele.



## LA GRECIA

Nel suo insieme la civiltà greca presenta caratteristiche fondamentalmente agricole e pastorali e solo nell'Elladico recente, anche commerciali.

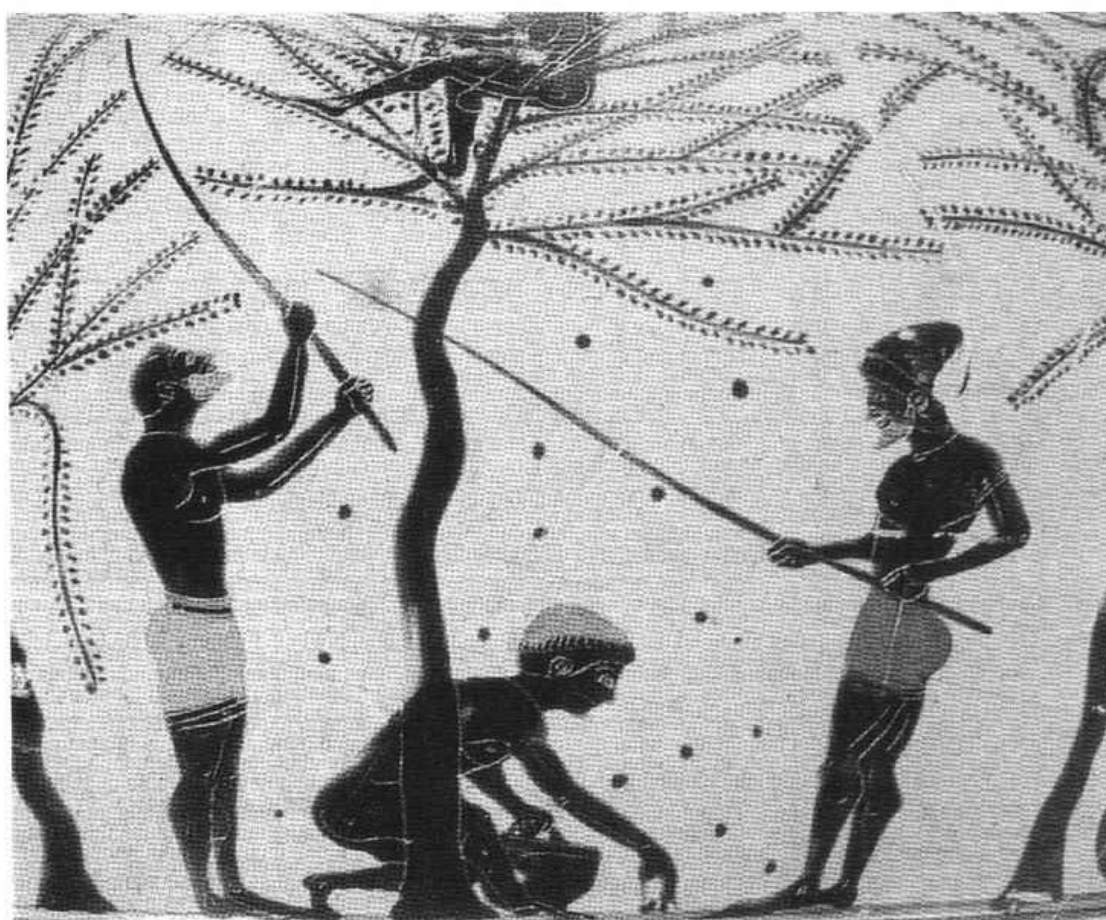


Pittura egizia dell'ultima metà del secondo millennio A. C. Il frumento mietuto con la falce è il "triticum dicoccum", sotto si riconosce una coltura di lino e di datteri. In basso si vedono piante acquatiche



Nell'Elladico antico, che termina nel 1950 A.C., più che d'agricoltura vera e propria bisognerebbe parlare di orticoltura insieme a piccoli appezzamenti che producevano cereali (orzo, miglio, grano) e lenticchie. Non sembra siano stati presenti nell'alimentazione dei popoli primitivi della Grecia altri vegetali coltivati direttamente dall'uomo. Nutrimento ulteriore era però costituito dalle ghiande, da cui si estraeva farina, dai mandorli e dai fichi.

L'allevamento del bestiame era conosciuto e praticato: montoni, maiali e capre erano gli animali più comuni; più scarsi i buoi, i cavalli, le oche, le anitre e le api. Nell'elladico medio le coltivazioni principali erano grano (sitos) piselli, cocomeri, zucche, la cicoria, il raperonzolo, la vite, l'olivo, il fico.



**Su questo vaso greco risalente al 520 a.C. sono raffigurate alcune persone che fanno cadere le olive su teli posti intorno alla pianta, percuotendone i rami.**

Nell'elladico recente i contadini si nutrivano soprattutto di cereali e di frutti ricavati dalle coltivazioni arbustive (fico) e da alcuni vegetali con cui si preparavano delle minestre condite spesso con farina di ghianda. Per i ricchi, Re e dignitari di corte, l'alimentazione era molto variata ed estremamente più ricca: minestre, pane, verdure, carne, sia proveniente dagli allevamenti (vitelli, buoi, maiali) che dalla caccia (cervo, lepre, cinghiali e pecore selvatiche chiamate mufloni). La bevanda più comune era un vino liquoroso bevuto quasi sempre con acqua. I greci amavano molto anche l'uva ben matura. La pesca non era molto praticata dai reami achei, quasi tutti collegati nelle regioni interne della Grecia,

mentre tale attività era più importante per Micene, forse per i suoi più stretti contatti con Creta soprattutto dopo la conquista dell'isola.

## **ROMA E L'IMPERO ROMANO**

Nel primo periodo repubblicano ebbe grande importanza la coltivazione dei cereali. I Romani prima di conoscere il pane mangiavano **la puls**, cioè una zuppa di cereali. La base normale della **puls** era il farro ma si poteva fare anche con il miglio (*puls fitilia*) oppure con la semola.

Questo alimento poteva essere cotto nella semplice acqua, oppure con il latte, e spesso invece di far cuocere il cereale in grani interi, lo si macinava, senza però eliminare la crusca. Secondo le possibilità insieme alla segale o ai cereali, si mescolavano uova, formaggio e miele (*puls punico*).

Con la farina fatta di orzo tostato mescolato con miglio si faceva la polenta, che veniva bollita per molto tempo, e servita piuttosto liquida.

Per fare il pane, i Romani, incominciarono ad usare il farro, chiamato spelta, che veniva macinato e cotto in casa, nei forni domestici; quando si diffuse l'uso del frumento vennero aperte le panetterie da cuochi e artigiani specializzati che avevano mulini e forni.

**La prima focaccia romana era guarnita con formaggio, olive, uova e funghi.** Poiché il pane era molto duro, veniva mangiato intinto nel vino, nell'olio, nelle minestre o con le salse. Cerano molte varietà di pane: alcuni tipi erano scadenti, altri erano pani preparati con miele, vino, latte, olio, frutti canditi e pepe. Molto comune era una focaccia salata alle erbe e al formaggio, chiamata **moretum**.

Fino al V° secolo A.C. il pane lo si produceva in casa e solo nel 168 si crearono le prime panetterie, "pistores", e s'iniziò a differenziare il

pane vero e proprio dalla polenta di farro e apparvero i primi prodotti di pasticceria. La farina era fatta fermentare con una specie di lievito ricavato da precedenti impasti. Le torte più conosciute erano: "la placenta", di cui Catone ci fornisce la ricetta e che somiglia alla torta millefoglie; "la tripatina", "il savillo", ed "il globo", vere e proprie paste fatte con crema e simili a bigné. Una torta votiva era fatta con formaggio, uova, farina e crescione, una pianta erbacea a cui si attribuivano, e si attribuiscono proprietà medicinali chiamata "libum".

I Romani erano grandi consumatori di funghi e di tartufi e la frutta era abbondantemente presente alle mense dei ricchi.

Il latte più usato era quello di capra e, nel quarto secolo si introdussero anche le bufale.

Il latte di asino era principalmente un cosmetico. I Romani erano grandi consumatori di formaggi, in particolare del "velabro", affumicato leggermente, e del "vestus".

Consistente era l'uso della carne sin dall'inizio dell'era repubblicana. Alle coltivazioni di cereali si sovrapposero via via i grandi pascoli che fornivano in continuazione carne fresca. Il bue era l'animale preferito ma anche il capretto e l'agnello furono animali da macellazione.





Il maiale veniva preparato arrosto e condito in vari modi, in particolare con il simfio, una pianta scomparsa che i Romani chiamavano “laserpicium”, e con il “garum”, una sorta di liquido proveniente dalla macerazione di intestini di pesci.

Non conoscendo il burro, molto usato era l’olio o il grasso di animale. Il sale era prodotto in località in prossimità del mare. Come dolcificante si usava il miele.

L’unica bevanda che i ricchi consumavano era il vino. Ve ne erano vari tipi, differenziati sia dal luogo di produzione sia dalle metodologie, dalla spremitura dell’uva e della conservazione. Il “mulsum”, vino derivato dalla prima spremitura e di sapore dolciastro, era servito come vero e proprio aperitivo. La fermentazione avveniva in grandi giare e dai Galli i Romani impararono l’uso delle botti in legno. Dopo alcuni anni, in genere sino a un massimo di tre, il vino era versato in anfore e posto a riposare nel fumarium che era la parte più alta della casa dove si sfogavano, in parte, i comignoli. Il vino veniva ad acquistare un sapore di fumo che piaceva molto. Come costume acquisito nella società romana, le donne non potevano bere vino.

## LA CUCINA NELLA ROMA IMPERIALE

I Romani seppero sviluppare in modo egregio l’arte della cucina e furono maestri nella preparazione dei cibi; gli stessi piatti erano composti in modo tale da apparire come configurazioni creative ed artistiche. Fino ai giorni nostri è arrivato il ricordo di favolosi pranzi come quelli, ad esempio, di Lucullo. Per i Romani, o quanto meno per i nobili ed i ricchi possidenti terrieri, la tavola era quasi un modo di vivere. Questa cultura per una vita raffinata, gaudente è in enorme contrasto con le enormi fatiche quotidiane che la stragrande maggioranza degli abitanti dell’Italia doveva affrontare.

### (dal Satiricon di Petronio) Banchetto di Trimalcione

*“ ....Tra i servi che correvano qua e là venne introdotto un vitello lessato, su un vassoio di 200 libbre: e in testa ci aveva tanto d'elmo ... .. Vi avevano deposto in quel frattempo un vassoio con sopra delle torte: e in mezzo c'era un priapo (simbolo della virilità) cotto al forno, che reggeva come al solito nel suo ampio grembo frutti d'ogni genere e grappoli d'uva. .... poi fu la volta dei pasticci: basta ch'io ci pensi e mi torna la nausea. Invece dei soliti tordi, portarono in giro a ciascuno di noi una gallina bella grassa: ed erano di papera le uova incappucciate di contorno. .... Il piatto dopo fu una torta fredda e del miele caldo: e lì sul miele ci avevano versato di quello buono di Spagna. Della torta non ne toccai neppure una briciola: del miele invece anche le dita mi sono leccato. Intorno poi c'erano ceci e lupini, noci a volontà e una mela a testa. .... Ci trovammo poi davanti un pezzo di carne d'orso: e scintilla da sciocca volle assaggiarne, tanto che fu lì per vomitare anche l'anima. Io, invece, ne mangiai più d'una libbra: che proprio di cinghiale mi sapeva. Mi pare no? ....Alla fine ci fu dello stracchino, e della mostarda, e una chiocciola per ciascuno, ed un pezzo di trippa, e del fegato al tegamino, e delle uova incappucciate, e delle rape, e della senape. E basta, amico! Macché, passò ancora in giro un bacile con delle olive sotto aceto.... Ma al prosciutto la decisione fu generale: se ne andasse, se ne andasse pure. .... Erano tordi di segala, infarciti d'uva passa e di noci: e li accompagnava un vassoio di mele cotogne, tutte trapunte di spini, così da sembrar ricci di mare.....”*

## 9.1.2 LA PRODUZIONE AGRICOLA E L'ALIMENTAZIONE NELLA PIANURA BERGAMASCA DALL' XI° AL XIV° SECOLO.

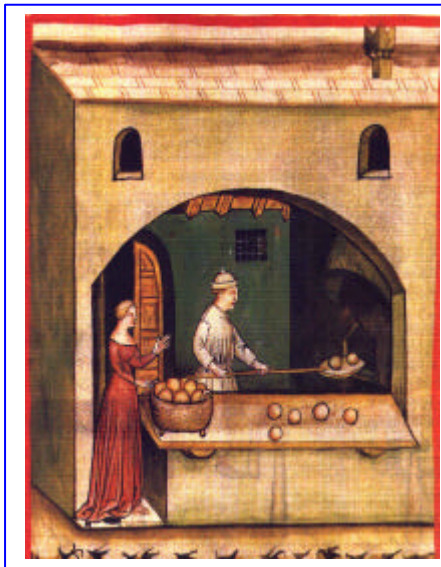
### LE COLTURE AGRARIE NEL PERIODO COMUNALE

Le colture praticate in età comunale sono essenzialmente i cereali, la vite e il castagno.

La produzione cerealicola si distribuisce in modo equilibrato fra i grani invernali e quelli primaverili con una preponderanza della segale e una consistente presenza del frumento. Le semine sono poi completate da diversi cereali secondari quali l'orzo, la spelta, il panico e l'avena. A queste coltivazioni sono poi da aggiungere le fave i piselli e i fagioli.

I contratti agrari del secolo XI° confermano la ripartizione dei "quattro grani" nelle produzioni annuali. I canoni, infatti, associano in parti uguali **frumento, segale, miglio e panico**.

Si tratta di due cereali invernali e due primaverili o se si preferisce di due cereali a grani grossi (grossum) soprattutto destinati alla panificazione e di due a grani minuti (minutum) che si mangiano come zuppe più o meno dense antenate della polenta. Questo canone quadripartito non significa necessariamente che i quattro cereali siano sempre coltivati simultaneamente: il colono può versare un anno **frumento e miglio**, l'anno seguente **segale e panico**. Certi contratti non menzionavano d'altronde che due di questi cereali, uno invernale e uno primaverile. Importante è questa caratteristica ripartizione delle produzioni agrarie che inserisce la Lombardia nello schema cerealicolo del nord ovest dell'Europa e la separa dall'Italia centrale e meridionale, caratterizzata dalle estati troppo secche per permettere le semine primaverili.



I contadini coltivavano per il proprio consumo personale i cereali secondari e le leguminose, e mangiavano sempre pane di segale piuttosto che di frumento.

Una conferma di tale pratica alimentare e della sua divergenza con quella dei cittadini è la vendita di un manso, nel 1156 da parte del suo coltivatore che si trasferisce in città il manso è caricato di canoni in frumento al vescovo e ad uno dei suoi vassalli; come prezzo, il venditore a sua volta chiede un canone, ma composto di segale, di miglio, di panico e di legumi secchi:

Panettiere al lavoro nella sua bottega.

Miniatura del "Tacuinum Sanitatis Secondo esempio di questo contrasto: i monaci di S. Paolo d'Argon –figli dei dirigenti locali e intenzionati a mantenere, nella tradizione cluniacense, un certo stile di vita signorile- si lamentano nel 1280 di dover mangiare "panem grossum de mistura", mentre il priore si riserva un delicato "panem albissimum de frumento".

## IL CASTAGNO: UN ALBERO ASSAI CONOSCIUTO

La castagna è in questa epoca una derrata essenziale per l'alimentazione delle popolazioni rurali e un importante oggetto di commercio.



Il castagno in effetti produce molto, e i suoi frutti hanno un alto valore nutritivo; è stato calcolato che a parità di superficie, un castagneto apporta da due a tre volte le calorie di un campo di segale e che una cinquantina di alberi permettevano ad una famiglia di quattro persone di sopravvivere per un anno.

Le condizioni descritte da Pier de Crescenzi sono: **l'economia rurale è dominata dal castagneto dalla media valle Seriana (Nembro), la media valle Brembana (Zogno) e la valle Imagna, sino a Levate e alla confluenza dell'Adda e del Brembo**; è nettamente meno sviluppata nell'alta pianura fra Oglio e Serio.

Il castagneto è decisamente un affare da contadini, da piccoli agricoltori e non da ricchi; i grandi proprietari sembrano in realtà disinteressarsi di questo frutto che non compare quasi per niente sulla loro tavola e il cui commercio non porta grandi profitti.

L'estensione del castagneto, direttamente dettato dallo slancio demografico medioevale, resterà un carattere dominante dell'economia e del paesaggio bergamasco sino all'età industriale.



## LA VITE

La vigna costituisce certamente uno dei settori agricoli in cui l'espansione è più forte in età comunale: una parte importante delle terre dissodate le è consacrata, cosa che può sorprendere in un'epoca in cui la pressione demografica dovrebbe piuttosto orientare le energie verso la produzione degli indispensabili alimenti solidi.

Ma la crescita della popolazione urbana e la concentrazione del potere d'acquisto nelle mani di una élite intraprendente cittadina suscitano una forte domanda di vino.



### **UN PARTICOLARE ALIMENTO NELLE CAMPAGNE PADANE DEL MEDIOEVO - IL VINO -**

*In età medievale, sorprendentemente, le differenze di costumi alimentari - e dello stile di vita quotidiana in generale - fra classi, e fra città e campagna, erano meno accentuate e quasi sfumate rispetto ad altre epoche. Padrone e contadino mangiavano più o meno le stesse cose, stando la differenza più nella quantità che nella qualità del cibo. Osservando le colture più diffuse nella Padania medievale possiamo agevolmente ricostruire un quadro più generale - e talvolta anche particolare - dell'alimentazione dell'epoca, partendo da **un fatto spesso ignorato dal grande pubblico: l'enorme diffusione della viticoltura**. Non vi è zona infatti dell'Alta Italia, sia di mezza montagna, sia di valle e ancor di più di pianura, anche quella acquitrinosa della Bassa, ove non sia attestata la presenza della vigna e dove i contratti d'affitto non sollecitino la piantata di viti novelle e la trasformazione di sodaglie in vigneti.*

*Se la qualità del vino ottenuto doveva certo variare dalla natura dei terreni, ed è supponibile che si trattasse di vini a gradazione alcolica bassa, destinati ad un consumo veloce, è innegabile che la grande quantità di vinificato comportasse un consumo pro capite che oscillava fra il litro e i quattro litri quotidiani, coinvolgendo tutta la popolazione dall'età dello svezzamento (intorno ai 2 -3 anni) in poi.*

*Tale uso del vino in quantità che oggi paiono eccessive, era allora motivato da essenzialmente profilattiche: l'acqua dei pozzi, soprattutto nei mesi estivi, era spesso causa di infezioni intestinali ed in particolare nell'età infantile era opportuno "purgare" l'acqua mescolandola al vino.*

*Questo prodotto alimentare rappresentava poi una non trascurabile fonte di zuccheri e di vitamine, soprattutto nella stagione invernale durante la quale diminuiva il consumo di frutta e verdura fresca, nonché un integratore calorico. Insomma si beveva molto vino, per quanto scadente, per non avere mal di pancia, per combattere il freddo e infine per aiutare la digestione di quella monotona pappa di cereali che costituiva il "piatto forte" del contadino medioevale*

## L'ALLEVAMENTO

Dallo studio dei polittici del periodo storico in esame si costata che gli allevamenti dell'epoca sono costituiti essenzialmente di maiali, allevati per la loro carne, e di ovini, per il formaggio e la lana. Questi ultimi sono particolarmente presenti in montagna, e i bovini vi sono meno rari; in pianura sono i maiali a essere una moltitudine. Tutti questi animali pascolano sugli immensi spazi incolti che caratterizzano il paesaggio del tempo o sono nutriti dai loro prodotti, come la raccolta delle ghiande nei querceti, ancora molto estesi.

Nel campo degli alimenti proteici e ricchi di lipidi parrebbe naturale, pensando alle campagne padane, immaginare che il latte vaccino fosse, anche nei secoli di cui stiamo trattando, l'alimento più nutriente a immediata disposizione dei contadini. Invece, a quanto risulta dai documenti privati e dalle consuetudini normate dagli Statuti Rurali, la presenza del bestiame bovino fu scarsa nella Padania almeno fino al XIII secolo e da allora in poi fu dislocata soprattutto nella fascia meridionale della pianura, quella che consentiva un maggior numero di fienagioni.

**Il principale fornitore di proteine e grassi era invece il maiale** allevato allo stato semibrado presso il bosco condominiale che ogni comunità possedeva, il maiale forniva carne fresca parti passibili di essere conservate affumicate o salate ed infine lo strutto che fungeva da principale se non unico condimento da cucina.

**La diffusione, l'importanza e l'economicità dell'allevamento suino è attestata da numerosi statuti di comunità rurali e pare di comprendere che anche i più poveri potessero accedere ai cibi a base di carne suina fresca.**

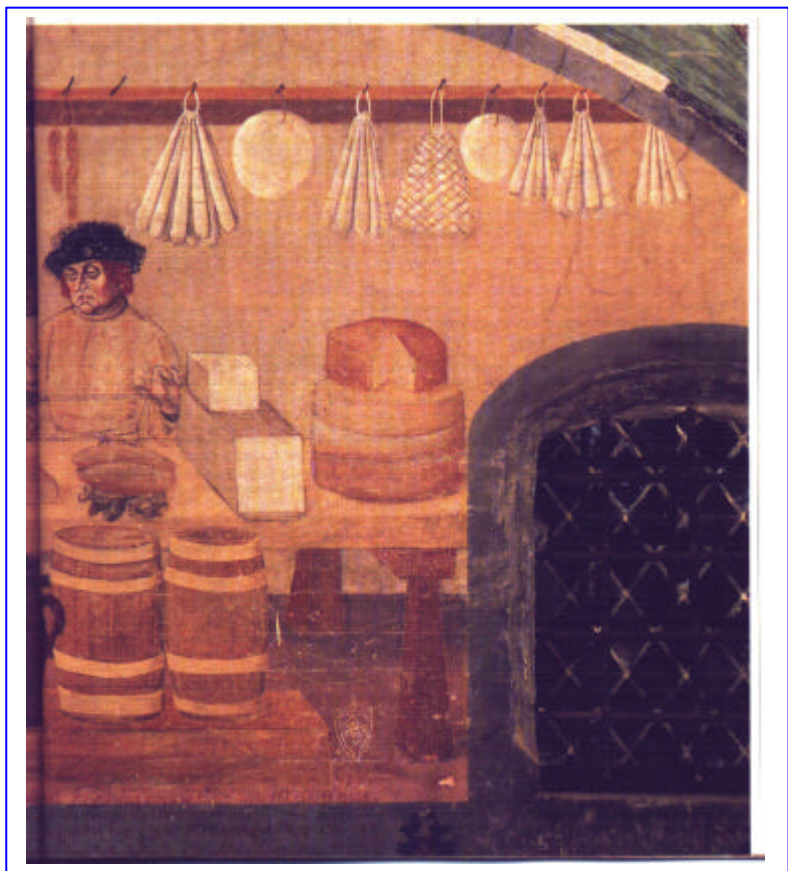


Il norcino era un professionista di valore "stando al prezzo di indennizzo attribuitogli dalle consuetudini. ma soprattutto le spezie e il sale per gli insaccati erano ingredienti il cui costo superava di gran lunga il costo della carne stessa.

## SAPORE DI SALE

*Le fonti più varie evidenziano chiaramente la tendenza degli uomini del Medioevo a estendere l'impiego del sale al di là degli usi per noi più consueti. Il sale arricchiva infatti non soltanto carni e verdure, salse e minestre, e talvolta, come nell'Italia padana, il pane; ma veniva aggiunto nel vino per renderlo più chiaro (in una soluzione comprendente anche spinaci, semi di peonia e chiara d'uovo), e nell'olio per non farlo raggrumare. In età medievale le quantità di sale utilizzate per la conservazione dei cibi erano probabilmente assai superiori a quelle destinate all'uso diretto in cucina. La salagione, inoltre, riguardava prodotti di notevole rilievo dal punto di vista nutrizionale. Tra le carni sotto sale spiccava quella di maiale, la più diffusa, le cui scorte troviamo ricordate nei magazzini delle grandi aziende rurali altomedievali come nelle dispense delle dimore urbane dei secoli XIV e XV, o presso i contadini di ogni luogo ed epoca; ma non mancavano testimonianze relative a carni ovine, caprine, di cervo e di altri animali selvatici. Un prodotto che assorbiva grandi quantità di sale era il pesce, il cui consumo veniva sostenuto dalle prescrizioni religiose sui giorni di magro e la Quaresima. Nella seconda metà del secolo IX il monastero di San Colombano di Bobbio – e non si trattava certamente di un caso isolato – acquistava regolarmente partite di sale da destinare alla salagione di anguille e delle trote allevate nella pescaia posta su lago di Garda.*

L'interno di una salumeria di fine Quattrocento, come appare in una lunetta affrescata nel portico del castello di Issogne, in Valle d'Aosta.



### 9.1.3 LE CAMPAGNE BERGAMASCHE E L'ALIMENTAZIONE CONTADINA NEL XIV SECOLO: AGRICOLTURA E SOCIETA' RURALE

#### PREMESSA

L'età compresa fra la fine dell'indipendenza del comune di Bergamo e le sottomissione della città al dominio veneziano comprende quello che grosso modo si potrebbe definire come un "lungo quattordicesimo secolo".

E' possibile considerare il quattordicesimo secolo come un periodo contrassegnato da un lungo trend negativo dal punto di vista demografico, peggiorato forse, ma non rivoluzionato dalle epidemie di peste e dalla dura carestia del 1276 e dal fatto che le campagne bergamasche furono afflitte per tutto il 300 dal perdurare delle guerre civili fra le fazioni cittadine.

#### IL PAESAGGIO AGRARIO NELLA PIANURA BERGAMASCA

Nella bassa pianura si riscontrano numerose costruzioni isolate, che costituirono il primo abbozzo dell'affermazione, avvenute nei secoli successivi, del tipico habitat padano strutturato sulle cascine a corte, mentre nell'alta pianura e nella collina l'insediamento accentrato continuò ad essere prevalente.

La documentazione bergamasca nel XIV° secolo afferma pienamente questa situazione: la quasi totalità delle abitazioni si trova infatti all'interno dei fossati e delle fortificazioni che proteggevano i borghi e i villaggi della regione.

Solo sul finire del quattrocento si diffusero le grandi cascine, legate però ad uno sfruttamento ormai totalmente differente dei terreni, basato sul prato irriguo e sulla grande diffusione del bracciantato.

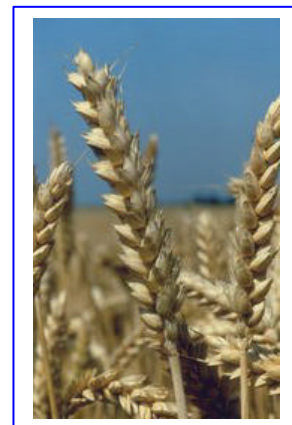
#### COLTURE E COLTIVAZIONI NELLA PIANURA BERGAMASCA. ALIMENTAZIONE DEI CETI RURALI

In questo periodo si osserva nella pianura bergamasca la **nettissima riduzione degli incolti, e in particolare dei boschi, a favore dei coltivi.**

L'arativo da solo o associato alla vigna, copriva la maggior parte dei terreni.

**Anche nel quattordicesimo secolo i canoni in natura riscossi dagli affittuari si basavano principalmente sui cosiddetti "tre grani", ossia miglio segale e frumento: i tre cereali panificabili.**

E' evidente, in queste richieste l'ovvia intenzione dei proprietari di ricavare cereali commerciabili sul mercato urbano. Bisogna anche osservare che fra i cereali rivestiva particolare importanza il miglio. Spesso, infatti, quando veniva richiesto un solo cereale, la preferenza andava al miglio e non al frumento. Questa coltura aveva in effetti il vantaggio d'essere assai più produttiva del frumento, in particolare sui non ricchissimi terreni dell'alta pianura e della collina, e in Lombardia, contrariamente a quanto avveniva in Toscana, trovava largo uso nella panificazione ad uso dei cittadini meno abbienti.





**Grazie alla tipologia dei canoni d'affitto i contadini potevano seminare a cereali panificabili solo la parte delle loro terre necessarie a soddisfare le richieste dei locatori e dedicare il resto della superficie a cereali minori più produttivi destinati all'auto consumo.**

**Nell'ambito delle rotazioni trovano posto sui campi anche le leguminose, utili tanto per l'alimentazione** quanto a rinvigorire la produttività del terreno grazie alla pratica del sovescio, nonché il trifoglio e le piante industriali come il lino.



**Risulta evidente che il frumento non era assente dall'alimentazione contadina, ma doveva venire integrato da un massiccio consumo di cereali minori non panificabili insieme a legumi e castagne.** E' invece curiosa la totale **assenza dalle case contadine della segale**, presente invece sistematicamente nei canoni in natura ed evidentemente consumata prevalentemente in città

### ***Dalla pult alla polenta***

Il pane e le focacce, elaborazione degli sfarinati ricavati dai cereali, arrivarono nella penisola italiana dalla Grecia dell'epoca di Pericle, nel V secolo a.C. I popoli italici avevano fino ad allora consumato i cereali sotto forma di minestra, bollendo le cariossidi fino a provocarne lo sfarinamento, o sotto forma di pappe (dette *pultes*) ottenute reimpastando la farina con acqua e cuocendola fino a farle assumere una certa consistenza. Queste *pultes*, di cui è memoria nel *De agri coltura* di Catone e nel *De re coquinaria* di Apicio, sono le dirette antenate delle nostre polente di farina di mais. Nelle vicende della cucina povera lombarda affiora senza soluzione di continuità il ricordo delle antiche polentine molli, in una varietà infinita di elaborazioni. Termini come *pult*, *polt*, *puta*, *puti*, *putiscia*, *putöö*, comuni in quasi tutte le tradizioni culinarie della campagna padana, identificano appunto delle pappette e farinate, più o meno consistenti, ottenute dalla cottura di farina in acqua o latte, con un'ombra di condimento. Prima delle grandi carestie del XVII secolo e della rapida propagazione della coltura del mais, si preparavano pult con farina di segale, farro, miglio, sorgo, orzo, riso e, naturalmente, frumento, per quanto questo cereale potesse essere disponibile. Dalla metà del '700, il mais sostituì quasi completamente (soprattutto nei territori di montagna) le altre colture cerealicole e la polenta gialla sostituì sia il pane sia buona parte del companatico. Le gravi manifestazioni di pellagra nelle zone più povere, furono il prezzo dell'assunzione di una dieta incentrata sulla polenta. Se questa infatti si accompagnava sempre con cibi molto saporiti, molli o abbondantemente conditi che consentissero la *pucia*, è noto che il poco companatico e la pucia richiama grandi quantità di polenta. Nutriva poco, si diceva, ma riempiva lo stomaco e impediva di sentire il morsi della fame. Così ogni giorno, la *regiura* rovesciava il paiolo fumante sopra *l'ass de la pulenta* coperto da un tovagliolo umido, i cui bordi venivano ripiegati sulla polenta stessa per tenerla al caldo. Spesso la polenta era l'alimento più importante a pranzo, a cena e a colazione. Oggi la fame endemica si è allontanata dal nostro orizzonte e possiamo apprezzare in pieno la fantasia con cui questo semplice alimento è stato elaborato nel corso dei tre secoli passati.



L'arativo, dalla documentazione del tempo, compare menzionato, oltre che da solo, nella forma della "terra arativa et vineata" . Questa espressione purtroppo è ambigua e non si può escludere che talvolta essa indicasse appezzamenti il cui suolo era in parte destinato alla vigna e in parte agli arativi, ma è probabile che nella maggior parte dei casi il termine sottendesse invece la presenza di una forma policulturale in cui i filari di viti erano disposti sopra campi coltivati a cereali, secondo quel modello molto diffuso nel medioevo, che nella pianura Padana prendeva il nome "piantata".

**La policoltura di cereali e vite aveva il vantaggio di permettere ad uno stesso appezzamento di terreno di fornire i due fondamentali alimenti dell'alimentazione medioevale.** Tale vantaggio poteva venire ulteriormente ampliato nel caso che la vite fosse allevata non su pali o pertiche ("sostegno morto"), ma maritata ad alberi ("sostegno vivo"), che potevano così a loro volta fornire fogliame, ramaglie e corteccia per i mille usi di tali materiali che andavano dal riscaldamento domestico alla pastura invernale del bestiame.

In effetti nella pianura e nella collina bergamasca la vite era spesso allevata per filari di sostegno vivo , secondo il classico modello lombardo della piantata, come mostrano le disposizioni degli statuti di Almenno e Martinengo che punivano chi tagliava "aliquam arborem de subtus aliquam vitem". Anche nei rari contratti che imponevano ai conduttori di terre di piantare viti, si specifica spesso che esse dovevano essere su sostegno vivo.

Di fronte alla diffusione della piantata, paiono invece molto limitati i veri e propri vigneti, forse per l'eccessivo impiego di manodopera da essi richiesto in confronto alle forme policulturali.

Essi appaiono concentrati soprattutto nei centri delle città e dei borghi più importanti in evidente rapporto con la presenza dei mercati su cui smerciare il prodotto.

Non mancavano, zone note per la presenza di vitigni di particolare qualità come Scanzo per il moscato.

### **ANIMALI: LAVORO E CIBO**

La prepotente diffusione degli arativi ebbe conseguenze negative sulla possibilità delle famiglie contadine di allevare qualche capo di bestiame.

**Il provvedimento adottato nel 1344 negli statuti di Martinengo, affermava che ad ogni famiglia del luogo sarebbe stato lecito allevare una coppia di "bestiame a labore", pagando una tassa annuale per l'erbatico di 12 denari a bestia, ma per ogni ulteriore capo l'imposta sarebbe salita a 2 soldi l'anno per le "bestie grosse" e addirittura a 5 soldi per gli ovini considerati particolarmente distruttivi.**

In una tale situazione, non doveva essere facile per le famiglie contadine della pianura e della collina dedicarsi su ampia scala all'allevamento, ma tale attività era tutt'altro che esente fra gli abitanti di tali regioni.

**L'allevamento di un numero anche se limitato di animali dava la possibilità ad un buon numero di contadini di disporre di qualche capo di bestiame, con tutte le positive conseguenze del caso, come l'aumentata efficienza del lavoro agricolo data la presenza dei buoi, l'importante integrazione alimentare costituita dal latte e dai suoi derivati e la possibilità di disporre di letame per concimare almeno gli appezzamenti di terreno più pregiati come orti e vigne.**



Un fenomeno importante che inizia in questo periodo e che successivamente si diffonderà e si intensificherà in tutta la pianura lombarda è la predisposizione dei terreni per avere prati irrigui.

Tali sistemazioni agrarie permetteranno l'allevamento di un numero maggiore di capi bovini e questa maggiore presenza di capi risulta evidenziata da alcuni episodi delle guerre civili del sec XIV, come le scorrerie effettuate dai guelfi a Palosco nell'agosto del 1393 e a Grumello nel novembre dello stesso anno e che fruttarono loro rispettivamente la sottrazione di 400 capi e di 100 capi.

## 9.1.4 LE CAMPAGNE BERGAMASCHE E L'ALIMENTAZIONE CONTADINA DAL SECOLO XV° AL SECOLO XVIII°

### DAL QUATTROCENTO AL CINQUECENTO.

A partire dagli anni centrali del Quattrocento, come in altre contrade d'Europa, anche nel mondo rurale bergamasco la sovrabbondanza di suoli rispetto agli abitanti, decimati dai numerosi fenomeni di epidemie e di peste, e il riavvio di un generale processo di bonificazione e di riduzione a coltura favorirono trasformazioni che, nel lungo andare, avrebbero prodotto mutamenti ecologici, agronomici, giuridici, culturali e sociali la cui portata si sarebbe prolungata per secoli, almeno fino all'avvento della nuova agricoltura del secondo Ottocento.

Ai mosaici delle pezze di terra ereditate dai tradizionali assetti estensivi, solidaristici e comunistici medievali, sfruttati secondo i collaudati, lenti ritmi dei campi aperti e dei campi comuni, andò per gradi accostandosi e **sovrapponendosi il sistema dell'appoderamento, della nuova agricoltura individualistica, della policoltura intensiva volta alla produzione di una gamma tanto estesa di scorte alimentari, tessili ed energetiche da poter assicurare l'autosufficienza quasi completa ad ogni famiglia colonica.** La nuova agricoltura mobilitò ambizioni e risorse, pretese massicce dosi di lavoro ed investimenti infrastrutturali cospicui durante più decenni fra Quattro e Cinquecento. Il potenziale produttivo delle campagne interessate da tanto fervore d'opere crebbe sensibilmente. **La "piantata", la coltivazione promiscua di cereali, legumi e vite, ne fu l'espressione più alta e compiuta.** Centinaia di migliaia di alberi d'alto fusto, tutori di un numero almeno triplo di viti e produttori di foglia impiegata come integratore alimentare della dieta degli armenti, trasformarono profondamente il paesaggio. La struttura demografica reagì positivamente al sensibile incremento del volume dei raccolti e, di rimbalzo, l'organizzazione del paesaggio agrario venne conformandosi alla crescente esigenza delle famiglie contadine autarchiche di disporre delle scorte per seminare, come di quelle per mangiare.

Fin dagli ultimi due decenni del Quattrocento la popolazione rurale cominciò a crescere assorbendo gran parte della produzione per i propri consumi e contribuendo per tanto a mantenere pressoché immutati i volumi delle partite dei cereali, di legumi e di vino destinati ad approdare sul mercato urbano. La contemporanea crescita della popolazione cittadina spiega il tendenziale incremento dei prezzi delle derrate scambiate in città e, parimenti, giustifica l'attitudine dei bergamaschi più facoltosi ad acquistare terreni nelle campagne circostanti il capoluogo.

Ma furono soprattutto i mezzadri i protagonisti di trasformazioni profonde del paesaggio agrario, dell'organizzazione produttiva e delle tecniche di coltivazione. A loro i proprietari affidarono il compito di far fruttare i suoli dopo che erano stati redenti e valorizzati. Grazie a loro l'agricoltura della Bergamasca, povera di terreni fertili e piani, giunse a produrre abbastanza da sostenere un consistente sviluppo demografico nel corso del sedicesimo secolo.



## EVOLUZIONE DEL SISTEMA AGRARIO NEL XVII° SECOLO

In tutto il territorio, lungo la seconda metà del seicento la ripresa dell'attività agricola è evidentissima; le dispute per ragioni d'acqua sono innumerevoli e così pure i proclami di regolamentazione per l'uso delle rogge, la cui cura e governo diventano sempre più tutelate.



Nei terreni arativi domina il frumento, anche se si sta imponendo il mais, sostenuto dalla parte contadina che aveva apprezzato l'alto rendimento (30 volte la semente contro le 4-6 del frumento), la resistenza in occasione dei cattivi raccolti e degli alti prezzi del grano nel 1649-51 e nel 1675-78.

La proprietà tesa a salvaguardare la produzione cardine della propria entrata, il frumento, non riuscendo a evitare il costante aumento del granoturco che stava conquistando anche le montagne e le valli,

decise di tenerlo sotto controllo.

Nel soprasuolo, la vite, che ancora si dislocava in molti seminativi registrava i suoi risultati qualitativamente migliori nelle zone di collina (come a **Scanzo**, in Val calepino e in Valle Cavallina), mentre, dalla metà del secolo, erano le piante del gelso a imporsi decisamente



nelle scelte di investimento: la loro marcia era ripresa a ritmo sostenuto non limitandosi più ai bordi dei campi, ma inserendosi al loro interno sia in pianura che in collina; il loro radicarsi nella provincia corrispondeva soprattutto all'esercizio della **bachicoltura** che la possidenza aveva avviato a mezzadria e alla stretta interdipendenza tra questa, la

gelsicoltura e la trasformazione serica. Tale importante attività fu scossa solo dalla moria dei bachi che colpì gli allevamenti bergamaschi nell'ultimo decennio del seicento.

Giuseppe De Luca ha esposto in modo chiaro e sintetico con riguardo specialmente alla cerealicoltura, i punti focali dell'iter compiuto nel corso del Seicento dalla gestione agraria nei distretti bergamaschi:

- Accorpamento ponderale;
- Usurpazione di beni comunali e loro messa a coltura;
- Passaggio definitivo alla mezzadria
- Tendenza a tramutare in capitale il lavoro agricolo, migliorando lo stato dei terreni, la viticoltura e incrementando le "piantate";
- Crescente e definitiva applicazione della rotazione nelle coltivazioni con piante da rinnovo, donde una policoltura al servizio della monocoltura granaria;
- Introduzione e diffusione della calce come "emendamento";
- Utilizzazione sempre più razionale delle acque;

## INTRODUZIONE E DIFFUSIONE DEL MAIS NEL BERGAMASCO

### LE PRIME COLTIVAZIONI, DOCUMENTO DEL 1632 SU GANDINO.

Le prime coltivazioni del mais nel bergamasco vengono collocate nell'anno 1632. Pare che avvennero in una località sopra Gandino e venne portato da Benedetto Miari, nobile bellunese al seguito del Patriarca di Venezia.

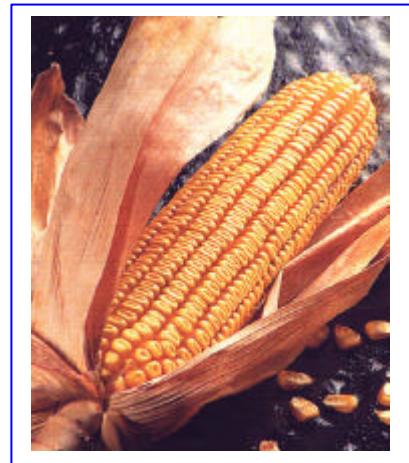
Lo statista Filippo Lussana nel 1881 fu il primo a pubblicare un documento dell'epoca che riporta: 'Fu seminato il primo campo di melgotto nel terreno chiamato la Costa sotto il Corno in contrada Clusvene e tutti andavano a veder il seminato nuovo di detto grano mai veduto in Italia, dopo ne fecero semente e fu portato da un foresto'.

Questa coltura suscitò nei paesani meraviglia poiché non avevano mai visto il mais.

Quella però non era la prima coltivazione né della Lombardia, come riteneva il Lussana, né della bergamasca, ma semplicemente la prima di Gandino.

Nel 1632 infatti il mais era presente, seppur in quantità ridottissima, su tutta la pianura bergamasca e stava conquistando faticosamente le valli.

Alcuni autori riferiscono che a Lovere il mais era stato introdotto per la prima volta nel 1636 o 1638, da un certo cavalier Pietro Gaioncelli che l'aveva portato nientemeno che dall'America. A parte l'inutilità di portarsi il mais da così lontano, quando lo stesso era ormai presente su una gran parte della bergamasca, la data è indicativa e la si deve accettare come quella della prima coltivazione in quella località



Con ogni probabilità le prime coltivazioni di mais nel bergamasco si ebbero nel secondo decennio del 1600.

Sulle possessioni del consorzio della Misericordia Maggiore di Bergamo il granoturco apparve per la prima volta nel 1620 e precisamente a Comunnovo e a Fara. Tali coltivazioni, salvo altri ritrovamenti d'archivio sempre possibili, sono le prime documentate in Lombardia.

La coltivazione di Comunnovo diede luogo a un piccolo incidente, riportato anche nel consiglio dei Reggenti della Misericordia in quanto era stata fatta abusivamente, senza permesso del fattore e il massaro per di più si era tenuto tutto il raccolto senza consegnare la parte dominicale.

Nel 1624 si semina ancora a Bonate e a Presezzo. Per il 1625 mancano i dati nel 1626 è presente solo a Benaglia, nel 1627 vi compare a Fara fino al 1630. prima della peste il mais è coltivato ancora a Comunnovo a Carlinga e a Nova.

Come si vede, il primo decennio di coltivazione fu caratterizzato da un'estrema sporadicità di episodi, oltre che da una produzione del tutto irrilevante.

Il mais assunse vari nomi fra qui il primo fu "melga turca" a cui si affiancarono "melgone" e "melgotto" che rapidamente presero il sopravvento

Produzione netta di mais sulle possessioni di Bonate, Nova, Spirano, Fara e Comunnuovo. ( Consorzio della Misericordia)

Anno	Bonate	Nova	Spirano	Comunnuovo	Fara
1620					0.6
1621					
1622				0.3	
1623	0.2				
1624	0.2				
1625	/	/	/	/	/
1626					
1627					0.7
1628					1.6
1629					0.4
1630					0.4
1636			1.0	/	1.6
1637			1.0	0.1	1.3
1638			0.7	3.4	
1639			1.1	4.0	
1640			/	0.6	
1641			/	1.2	
1642		0.4	/		0.5
1643		0.7	/		0.7
1644	0.2	0.1	/		2.0
1645	0.3	0.2	/	0.7	1.2
1646			/		0.4
1647			/		0.4
1648	1.3	0.2	/	0.3	0.7
1649	1.3	/	/		4.1
1650	6.2	11.0	5.3	22.4	7.5

Unità di misura: soma di 8 stara (1,7128 ettolitri)



## DIFFUSIONE DEL MAIS E LA NUOVA “FAME”

In Italia la coltivazione e la produzione di mais svolse lo stesso ruolo giocato dalla patata, in Irlanda: esso rappresentò, soprattutto nella valle padana, ma anche nell'Italia centrale e, appenninica, la nuova risorsa che rese possibile la rivoluzione agricola e l'espansione demografica. Da un lato, la crescente pressione dei canoni d'affitto sull'ammontare complessivo della resa dei singoli poderi costrinse le famiglie contadine a concentrare su questo cereale ad alta resa la parte dell'appezzamento di terreno destinata alla propria sussistenza, dall'altro, le nuove figure di salariati prodotte dal capitalismo agrario vennero pagate in mais.

Questa trasformazione radicale dell'agricoltura italiana e la profondità dei suoi effetti sociali trovò il suo epicentro nella valle padana.

***“...Un radicale cambiamento - scriveva nel 1871 il medico bresciano Balardini - doveva essere intervenuto nel genere di alimentazione dell'agricoltore In seguito l'importazione e al rapido estendersi tra di noi, tra la fine del secolo XVII e la prima metà del XVIII, del nuovo cereale zea mais), il quale addivenne ben presto quasi esclusivo alimento del povero campagnolo, solito prima cibarsi del pane preparato con vecchi grani, frumento, segala, miglio e altri; e l'abuso doveva essere a tal punto che per fatto certo ai nostri giorni, ben nove decimi della massa alimentare ingollata dal povero colono e dal bracciante erano costituiti di polenta e di cattivo pan giallo...”***



Lungo i percorsi della diffusione del mais si delineava dunque una nuova tipologia della fame : non più quella traumatica della carestia, bensì quella endemica della sottonutrizione che per le fasce sociali più esposte raggiunse il livello del monofagismo, cioè di un tipo di alimentazione nel quale lo squilibrio tra le, sostanze, nutritive che componevano la dieta quotidiana, del lavoratore agricolo era talmente, elevato, da diventare patogeno.

**Una fame da monotonia alimentare.** caratterizzata non tanto dalle carenze caloriche, che pur erano consistenti, ma soprattutto da profondi scompensi vitaminici e proteici capaci di procurare, su organismi già provati dalla fatica e dalla miseria, disordini estremamente gravi della

morfologia e della funzionalità dell'organismo nel complesso e in particolare del sistema nervoso.



Questa nuova patologia è la pellagra, un'avitaminosi che si manifestava con un articolato percorso sintomatico, che da una dermatite piuttosto accentuata sfociava nella follia e in un marasma organico che portava alla morte.

La pellagra era chiamata la malattia delle tre D:

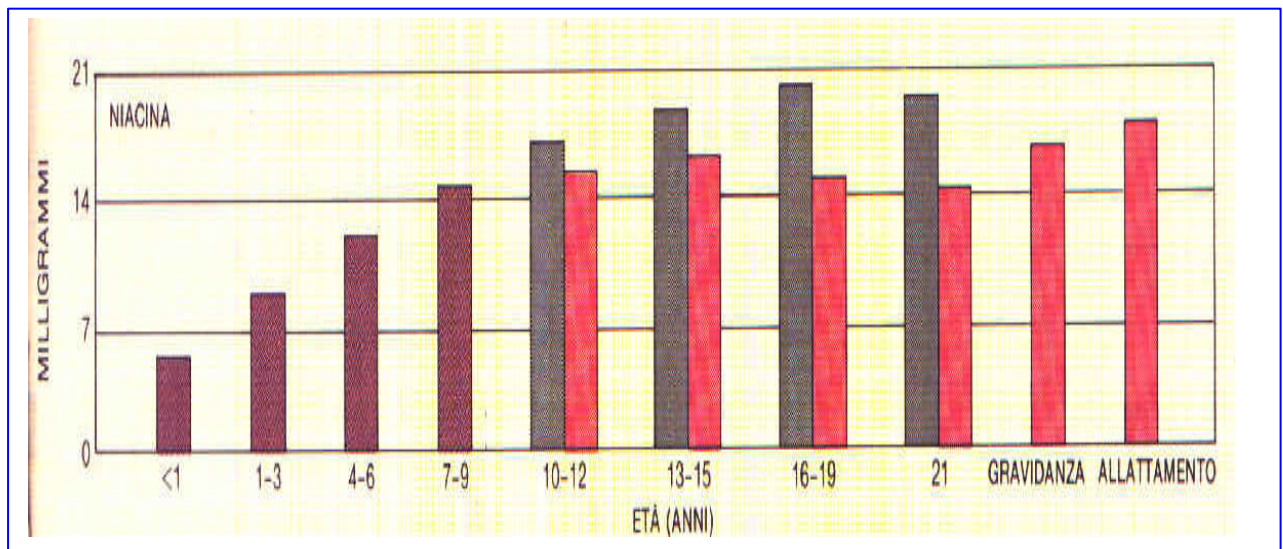
**Dermatite**

**Diarrea**

**DEMENZA**



**La pellagra è una malattia causata da un'avitaminosi della VITAMINA PP (niacina)**



Assunzione giornaliera raccomandata

## MUTAMENTI PROFONDI NELL'AGRICOLTURA

La diffusione del mais doveva portare mutamenti profondi nell'agricoltura bergamasca: i cereali minori che già tendevano a sparire soppiantati dal frumento, furono spazzati via: panico, orzo, farro e avena.

La melega e il miglio ne risentirono in modo considerevole.

Il frumento, che aveva dapprima fatto registrare una leggera flessione mantenne la sua posizione con l'appoggio della proprietà. Nel XVIII secolo la sua produzione subì però una contrazione in parte dovuta alla presenza di numerosissimi filari di gelsi, la cui ombra ne limitava la crescita, ma in massima parte sicuramente causata dal mais e dal passaggio a un'altro tipo di rotazione.

Se infatti per gran parte del 1500 e del 1600 al frumento si riservavano i 2/3 del seminativo, dall'inizio del 1700 si cominciò a riservarne solo la metà.

L'altro rendimento del mais aumentò sensibilmente la produzione globale di cereali che, da calcoli approssimativi, dal 1610 al 1793 crebbe di tre quinti.

La coltura del mais, sia pure con ritardo, venne accolta con favore dall'agricoltura lombarda per i vantaggi che apportava all'economia agricola.

Gli aspetti economici, validi tutt'oggi, che favorirono la diffusione del mais furono:

- maggiore produttività cerealicola;
- possibilità di fare due semine l'anno;
- assenza di alterazioni dei prezzi sul mercato;
- riduzione della produzione di frumento e grani minori (segale) a vantaggio anche del prato e dell'allevamento del bestiame.

Il cosiddetto mais "QUARANTINO" veniva usato, come tutt'oggi, per l'allevamento del bestiame da cortile e suino.

I fusti usati come lettiera degli animali producevano pure un concime eccellente ed anche foraggio.

Insieme alle radici si usavano anche come combustibili. Tutto ciò poteva non essere rilevante in termini monetari, ma importante per i bisogni concreti della popolazione di campagna pur senza mutare gli aspetti agrari consolidati nel tempo.

Anche in questo secolo purtroppo si verificano pestilenze. Le testimonianze dell'epoca ci riferiscono di una povertà urbana e suburbana molto diffusa. **Non si hanno dati di una povertà contadina il che fa supporre che il tenore di vita medio dei contadini nella pianura, pur essendo molto basso, non produceva una povertà da "nihil habentes", così come erano classificati i poveri urbani e suburbani.**



## 9.1.5. IL SECOLO XIX°

### INTRODUZIONE

I caratteri dell'economia bergamasca nel momento del passaggio alla nuova realtà politico-istituzionale (1860) erano ancora quelli di un territorio in molta parte sterile e con un'agricoltura incapace di garantire tutti i beni primari necessari ad una popolazione per il 56% dislocata nei distretti della montagna.

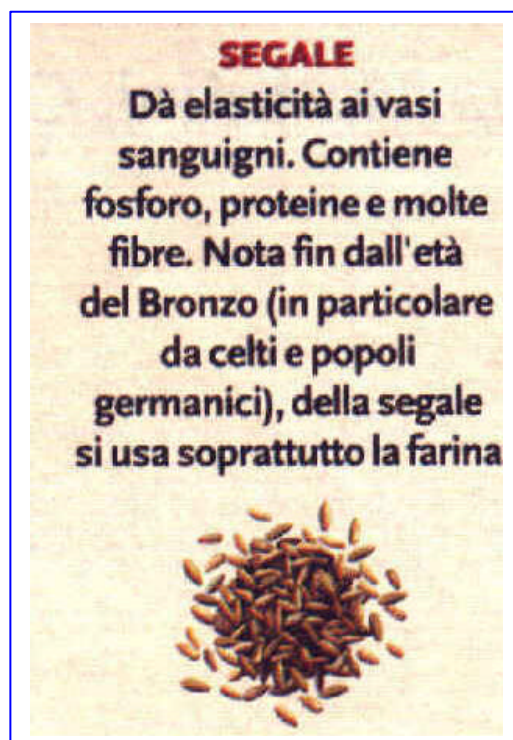
Non meraviglia allora constatare **il persistente deficit alimentare documentato dal deficit di prodotti cerealicoli** denunciato da 275 comuni del dipartimento su 359 (secondo una rilevazione del 1807) e dalla importazione nel 1815 di circa 170.000 quintali all'anno di granaglie per un valore di 4 milioni di lire italiane.

L'insufficiente produzione cerealicola dipendeva, almeno in parte, dai grandi spazi irrimediabilmente improduttivi, così come la relativamente scarsa superficie disponibile per i seminativi, andava attribuita ancora alla rilevante estensione dei boschi. E' altrettanto certo che il deficit alimentare derivava principalmente dal modo tradizionalmente errato di coltivare.

**Il gran peso di una cerealicoltura priva di foraggiere o di altre piante reintegratrici, e non sorretta da concimazioni adeguate, condizionava in negativo il livello dei rendimenti.**

Nel 1860, appena insediatosi nella nuova carica, il governatore della provincia di Bergamo si premurò di inoltrare al Ministero dell'interno una relazione dettagliata intorno alla "condizione morale ed economica" del bergamasco; una terra "ridotta in triste condizione in causa delle gravosissime imposte, della crittogama delle viti, dell'atrofia dei bachi e del decadimento delle sue industrie". Qualche anno dopo, il Consiglio provinciale, ribadendo il senso di quelle parole, denunciò le "tristi e deplorevoli condizioni" in cui versava la popolazione, nonostante le iniziative avviate per "porre un argine all'aumento delle calamità che colpivano la possidenza, causando un numero incredibile d'espropriazioni giudiziali e fiscali", nonché la disoccupazione, che costringeva tanta parte della popolazione a "languire nella massima indigenza".

**Nel 1885 la coltivazione del grano e del granoturco tornarono ad equilibrarsi** con circa 26.000 ha destinati ad ognuna. **Il frumento oltretutto sottrasse spazio ai cereali minori** che, sin dalla metà degli anni '70, furono definitivamente relegati in posizione marginale. Il miglio, un tempo coltivato per il suo breve ciclo vegetativo, uscì completamente dagli avvicendamenti; solo orzo, **segale** e avena, dopo aver perso 4000 ha in pochi anni, conservarono una loro nicchia, dura da scalfire a causa della buona resistenza del primo al clima rigido della montagna e alla buona adattabilità della seconda ai suoli acidi.

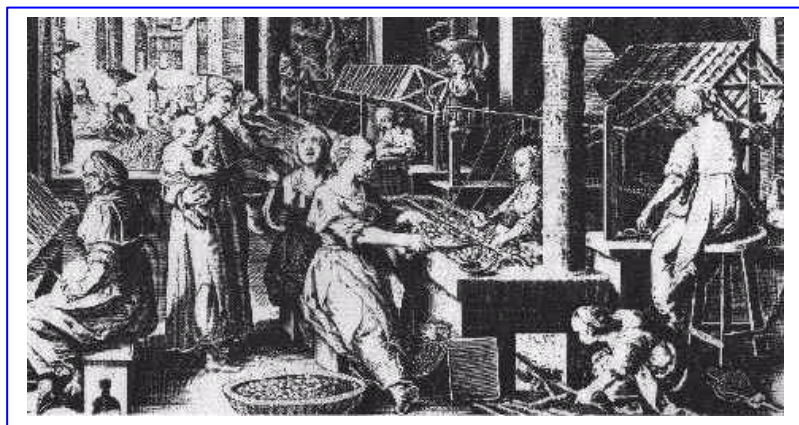




**La produzione lattiero casearia**, mortificata da consuetudini ataviche, sembrava **refrattaria alle innovazioni**; si stentava a varcare il milione di hl di latte, con una media di 5 l al giorno per ogni vacca, e i diecimila ql di burro. In forte regresso erano le capre, fieramente avversate per i danni che arrecavano ai boschi e ai pascoli, tuttavia preziose per l'alimentazione delle famiglie più povere della montagna. Anche gli ovini non sfuggivano al regresso, frutto non d'ostracismo, quanto delle difficoltà che angustiarono il settore della lana, la cui produzione annuale era scesa sotto i 50.000 kg.

**A rilanciare la viticoltura furono i prezzi, di nuovo remunerativi** dopo il 1872 e una domanda poco elastica verso il basso perché legata ad un consumo alimentare primario e, oltretutto, crescente a causa del **diffondersi delle osterie** e tali condizioni favorevoli agevolarono la pur lenta inversione congiunturale.

**Nonostante tutto questa agricoltura, così debole dal punto di vista dell'efficienza e della capacità di far fronte alle esigenze alimentari dei bergamaschi, era comunque in grado di garantire elevati livelli di accumulazione in virtù degli allevamenti, del baco da seta e dei bozzoli.**



Fasi di lavorazione della seta (filatura)

#### **“MONOGRAFIA AGRICOLA DELLA PROVINCIA DI BERGAMO” 1881**

Un quadro molto preciso e particolareggiato della **situazione agroalimentare nella pianura bergamasca nel 1881** si può ricavare dalla lettura dell'opera di **Gasparini**: “Monografia agricola della provincia di Bergamo” del 1881.

*“... La pianura irrigua è coltivata a grani, a riso, a prati, a gelsi e con poca parte a vigneto, a marcite ed a boschi.*

*Il frumento si alterna con granoturco, ed il gelso cresce rigoglioso, specialmente nella così detta squadra di mezzo fiancheggiata dal Serio e dal Brembo, ed in buona porzione dal Circondario di Treviglio, mentre in alcune parti di queste pianure, ove predomina la silice, il gelso ha una vita stentata e dà scarso prodotto di foglia.*

*I terreni di pianura non irrigui sono in provincia abbastanza estesi. Fra questi annoverar si deve la così detta “Isola Bergamasca”.*

*Come sopra accennai, **il frumento si alterna al granoturco, e la quantità che annualmente si raccoglie in Provincia è al di sotto dei bisogni di questa popolazione**; bisogni che potrebbero essere soddisfatti qualora fosse al contadino impartita l'istruzione agricola (dalla quale sarò in avanti ad intrattenermi) e fosse meglio dal capitale sorretta l'industria dei campi.*

**La coltivazione del riso è limitata al Circondario di Treviglio, specialmente estesa nella così detta "Gera d' Adda" coltura difficilmente applicabile al restante delle nostre pianure irrigue per difetto d'acqua, la quale è appena sufficiente ad irrigare i prati ed il granoturco.**



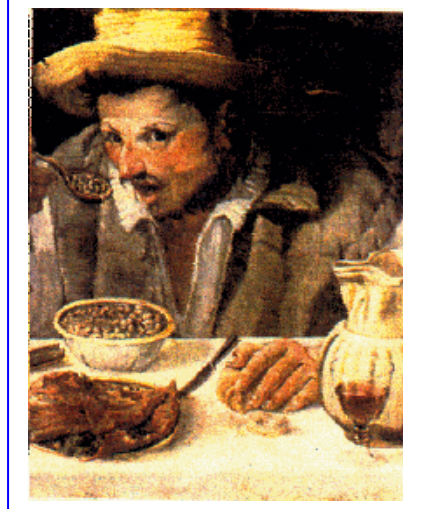
**RISO**

*Il riso che annualmente si ottiene in provincia è di circa 3000 ettolitri, quantità esposta nel bollettino di questo Comizio Agrario pubblicato nel 1873.*

**Il miglio ed il panico sono in generale proibiti, perché troppo depauperanti; proibizione che sebbene sia stabilita nei contratti di mezzadria, tuttavia ne viene permessa la coltura nei terreni aratori in ristrette porzioni; limitate al bisogno dell' alimento dei buoi durante i lavori campestri.**

**L'orzo è in generale seminato per foraggio in autunno per poi falciarlo in primavera, facendovi succedere, previa coltivazione e concimazione del terreno, il granoturco.**

**Il sorgo si coltiva d'ordinario nelle località meno fertili, e sempre in porzioni limitate, impiegando il grano per l'ingrasso dei maiali, ed il fusto a preparare scope per uso domestico.**



Mangiatore di fagioli ( A. Carracci)

**La coltura dell' avena è di rado nei campi adottata, come poco remuneratrice; viene però sparsa in uno agli altri semi nei terreni di nuovo ridotti a prato.**

**I fagioli si coltivano frammisti al granoturco e danno un prodotto di poca entità**

**Due speciali qualità di pomi di terra si coltivano in questa provincia:** la maggenga, detta quarantina, e l'agostana. La prima è preferita nelle ortaglie, perché raccolta e smerciata in giugno; coltura questa a cui succedono altre piante ortalzie, quali le rape, i verzi, i cavoli, ecc. **Da alcuni coloni si è pure indotta la coltivazione di questa tuberosa in proporzione limitata al consumo** dei coltivatori, e dovrebbe essere generalizzata per l'alimento nutriente ed igienico che fornisce, essendo il pomo di terra ricco di potassa, la quale come è noto è un efficace emendamento del sangue. Questa coltura è generosamente remunerata se fatta in terreno accuratamente lavorato, ben disciolto e concimato con concio a base di potassa che si ottiene stratificando il letame fresco con cenere comune, od umettandolo con liscivia.



Raccolta di patate (Segantini 1890)

**Le più usitate fra le piante industriali in questa provincia sono il ravizzone e la colza**, dai cui semi si ottengono l'olio ed il pannello, quello assai utile quale combustibile e questo quale alimento al bestiame.

**La più diffusa fra le piante da foraggio è in questa provincia il trifoglio** che oltre a fornire un buon alimento al bestiame, serve ad emendare e fertilizzare potentemente il terreno.

Alcuni coloni, previ accordi con i loro padroni, lasciano ogni anno qualche pertica di terreno a trifoglio, aumentandone il foraggio; e si lamenta come non sia maggiormente esteso questa coltura, con la quale si andrebbe a costituire un migliore sistema di avvicendamento con un maggior ricavo poi nella coltivazione del frumento, il quale seminato sopra campi lasciati un anno a trifoglio da un prodotto pressoché duplice in confronto di quello che succede al granturco. **E' tanto più da raccomandarsi la coltura annuale del trifoglio, stante che aumentandosi così il foraggio si può conseguentemente mantenere maggior numero di bestiame, e così ottenere, oltre una maggiore quantità di concime, di migliorare le condizioni economiche dei coloni, per gli utili che si traggono con la vendita dei vitelli, del latte, ecc.**



## **RAZZE SUINE**

**Ben poche sono le famiglie coloniche che non siano provvedute del loro suino, che macellano, consumando le carni ed il lardo in famiglia.** Coloro però che ne mantengono il maggior numero sono i mugnai, i quali impiegano i residui di mulino nell'ingrassarli, vendendoli poi ai pizzicagnoli, che li utilizzano nella fabbricazione dei salati e nella preparazione del lardo. Altri tengono razze di suini, che vendono dopo due mesi di vita sui mercati ai coloni ed ai fittabili. Dacchè col risorgimento nazionale, caddero le barriere doganali, parecchi negozianti importarono sui mercati della Provincia suini da essi acquistati nella media e bassa Italia, ma non ottennero qui, penso per ragioni di clima e di pascolo, quello sviluppo che vi raggiungono i suini in Provincia nati ed allevati.

## **POLLAMI E CONIGLI**

**In tutte le case coloniche si allevano pollame di varie specie, preferendosi però le galline comuni, il cui numero è di molto cresciuto per il caro prezzo cui sono salite le uova, dacchè sono in grandi proporzioni esportate all'estero.** Si allevano anche polli d'India ed a preferenza anitre domestiche, queste in maggior quantità nei cascinali di pianura, ove i canali d'irrigazione favoriscono l'allevamento di questi volatili. **Pochi sono ancora coloro che tengono razze di conigli, sebbene il loro allevamento rimunerì ad usura le spese che richiedono e sia un animale che fornisca carni succulenti e che potrebbero servire di buona nutrizione alle famiglie coloniche.**

## **CASEIFICIO E SUA IMPORTANZA IN CIASCUNA ZONA**



caldaia e frangicagliata

**Molti sono i mandriani che si dedicano al caseificio in questa Provincia, fabbricandosi da costoro il formaggio, così detto da monte, durante l'estate; epoca in cui le loro mucche pascolano le vaste praterie delle nostre montagne.** Questo formaggio è assai pregiato e si vende a prezzi elevati, di poco inferiori ai famosi formaggi di grana.

**All'avvicinarsi della stagione invernale i mandriani abbandonano le montagne e si recano nella pianura lombarda, ove si dedicano con ogni cura al caseificio, producendo burri e formaggi di grana e di mezza grana, che vengono smaltiti sui mercati di Rovato, Lodi e Milano a prezzi abbastanza elevati per il grande consumo che si fa in paese, e per essere esportati in Francia, in Inghilterra e persino nelle lontane Americhe.**

***Le condizioni economiche del contadino sono tutt'altro che floride, come purtroppo non lo sono quelle del possidente. Il contadino della montagna è però meno disagiato di quello della pianura: perché per lo più piccolo proprietario e meno dissestato nell'azienda domestica. Per altro sia gli uni che gli altri sono per lo più aggravati dai debiti, contratti per avere il necessario per vivere, ed ancorché di questi si diano premura per sgravarsene, difficilmente vi riescono per il continuo bisogno della famiglia, e per le fallanze di raccolto...***

#### **ANCORA ALCUNI DATI .....**

**Lucio Fiorentini** nella sua monografia della provincia di Bergamo del 1888, dopo aver ben messo in risalto la bravura e l'attenzione del contadino bergamasco nei lavori agricoli con ripercussione sulle buone rese conferma che la produzione agraria non è però sufficiente ai bisogni della popolazione e prosegue dandoci dei dati interessanti sulla consistenza delle produzioni agrarie e del bestiame della Provincia di Bergamo.



*“...Fonte di ricchezza per la Provincia è di grande profitto per contadino è il bestiame. Dal censimento fatto nel 1881 è risultato che la Provincia possedeva 160,126 capi di bestiame del valore complessivo di £ 29.779.364.*

*Tale bestiame è così diviso:*

*n. 6315 capi di specie asinina del valore di £ 442050*

*n. 89125 capi di specie bovina del valore di £ 23221360*

*n. 29178 capi di specie ovina del valore di £ 578737*

*n. 14053 capi di specie caprina del valore di £ 252954*

*n. 11819 di capi di specie suina del valore di £ 910063*

*n. 7717 di capi di specie cavallina del valore di £ 3858500*

*n. 1719 di muli del valore di £ 515700*



considerando che per il mantenimento di tanto bestiame occorrono quintali 3946800 di foraggio all'anno, e cioè in ragione di kg 4,000 per ciascuna vacca, kg 5,500 per ciascun bove, kg 1,400 per ciascun capo ovino e caprino, kg 3,600 per ciascun capo equino, ne avviene che i foraggi che si producono nella Provincia vengono quivi tutti consumati. L'allevamento del bestiame bovino viene esercitato sotto forma d'industria sui nostri monti per la fabbricazione del formaggio e del burro, e per oggetto di commercio ; invece sulle nostre colline ed in pianura i buoi vengono impiegati nei lavori agricoli e le vacche vengono tenute per la produzione del concime e per la produzione del latte che costituisce la base dell'alimentazione del contadino ed una fonte di piccoli e giornalieri guadagni. Il bestiame delle valli bergamasche si raccomanda specialmente per la sua rusticità per la sua resistenza alle più svariate ed incostanti condizioni climatologiche ed alimentari. L'annua produzione del latte viene calcolato a 900,000 ettolitri del valore di circa 9,000,000. La quantità ed il valore dei latticini che formano oggetto di commercio all'ingrosso si possono considerare come segue:  
Burro kg 203,000 del valore di £527,800  
Formaggio grasso kg 243,500 del valore di £ 438,300  
Formaggio magro kg 255,800 del valore di £ 243,010  
Stracchino casalingo kg 170,000 del valore di £ 144,000  
Stracchino uso gorgonzola Kg 60,000 del valore di £ 75,000  
Stracchino ricotta kg 66,000 del valore di £ 33,000  
...”

**Una descrizione della giornata di un contadino della pianura padana** ci è pervenuta dal **Conte Romilli** e si può facilmente presupporre che la situazione non fosse molto diversa dalle condizioni di vita dei contadini della pianura bergamasca.

“Il bifólco appena alzatosi vuoi d'inverno che d'estate - scriveva il conte Gerolamo Romilli, funzionario della prefettura di Mantova, nella sua monografia premiata dalla giunta per l'inchiesta agraria - toglie dalla stalla i buoi, li mena ad abbeverare, poscia riconducendoveli, dà loro il necessario foraggio .....Entra quindi in casa e dal cesto toglie alcune fette di polenta, dal peso complessivo di un chilogrammo, e le mette, se d'inverno, ad abbrustolire a leggero fuoco. Vi unisce poco formaggio casalingo e compie la prima colazione. Torna alla stalla ed inizia la pulitura del bestiame (...) Alle otto con altrettanta polenta e simile companatico fa la seconda colazione, avendo questa luogo nei campi o nella stalla (...)

**Van Gogh**



; Nel mezzogiorno la moglie ha preparato la minestra, che consta di riso con legumi, fagioli e fave, condita con lardo pesto, aglio e prezzemolo: minestra piuttosto spessa, generalmente poco salata, di sapore pure poco gustoso, ma sana e abbondante. Si calcolano a duecentocinquanta grammi di riso mangiato da ogni persona e ad ottanta di legumi. Il lardo è in ragione di dieci grammi. Questo pasto è fatto per lo più nei campi e solo quando i buoi sono nella stalla, nella cucina domestica. Alla sera poco prima che il marito giunga a casa la moglie ripulisce il paiolo della sera precedente e lo appende al-fuoco per fare la polenta. Il bifolco giunto a casa, la polenta viene tosto cotta e rovesciata sul tagliere che sta sulla tavola, intorno la quale siedono lesti il marito, la moglie e i figli. L'ordinario companatico serale è un piatto di insalata, con cipolle tagliuzzate in essa, condita con olio comune di qualità inferiore, aceto e sale (...) È consuetudine che la famiglia del bifolco beva vino anacquato durante il tempo della vendemmia e qualche mese più oltre. Nelle altre stagioni il vino non appare che quando fervono i lavori dei campi e nei pasti che si fanno in quelli.

## **UNO SGUARDO SULLA NUOVA ITALIA UNITA (1860) L'INCHIESTA AGRARIA DI STEFANO JACINI**

Stefano Jacini(1870) con la sua voluminosa *"Inchiesta agraria"* ci illustra con precisione la condizione umana degradata nella quale giacevano le comunità rurali, e getta squarci di luce nuova su regimi pericolosamente in bilico tra soglia minima di sussistenza e denutrizione.

*"...Questa alimentazione, insieme alla fatica, produceva corpi malati e deformati come dimostravano gli studi di antropometria militare e il numero elevatissimo di riformati alla leva, per difetti di statura, per gozzo e "gola grossa", per ernie e varicocele. Su questi regimi alimentari gli effetti della crisi agraria furono devastanti. Tra il 1880 e gli inizi del nuovo secolo, per l'agire concentrico della disoccupazione, della definitiva scomparsa degli usi civici, della riorganizzazione produttiva e del protezionismo, le condizioni di vita delle masse lavoratrici peggiorarono, e i regimi alimentari si impoverirono ulteriormente. Le rilevazioni statistiche confermano questa tendenza segnalando una ulteriore contrazione del valore calorico della dieta degli italiani che precipita ad una soglia assai vicina alle 2000 calorie medie pro capite.*

*Le indagini sui bilanci familiari misero in luce che si verificò una ulteriore contrazione della quantità di frumento nei regimi alimentari riducendosi a non più di un quintale annuo pro capite, mentre le ricerche dietologiche concordavano sul fatto che l'assunzione minima di questo cereale dovesse raggiungere per lo meno i 180 chilogrammi annui pro capite.*

*Come tutte le medie statistiche questo dato era il risultato di una serie di situazioni tra cui emergeva anche quella assai diffusa presso intere comunità rurali, soprattutto settentrionali e appenniniche, dove l'uso del frumento che si era già contratto per la prepotenza avanzata del mais, si era pressoché azzerato. Contemporaneamente, però, non si verificò un aumento dei consumi degli altri cereali, che seguirono un andamento discendente simile a quello del frumento: se tra il 1870 e il 1873 la quantità di tutti i cereali a disposizione delle famiglie dei contadini e dei lavoratori urbani raggiungeva i 230 chilogrammi circa annui, quindici anni dopo era sceso sotto i 200..."*

## 9.1.6 IL XX° SECOLO

### CRISI E RIPRESA

Il quadro agroalimentare complessivo agli inizi del '900 riassume i cambiamenti avvenuti nell'agricoltura bergamasca tra i due secoli; gli assetti colturali uscirono volgendosi con decisione verso un ordinamento imperniato sul binomio cereali zootecnia, mentre il ruolo delle colture arboree appariva ridimensionato. La zootecnia fu il comparto merceologico che risentì dei maggiori cambiamenti. La buona produzione foraggera dovuta ai pur cauti progressi nel campo delle rotazioni, accrebbe il valore medio del bestiame bovino, con ripercussioni positive sul prezzo dei prodotti lattiero caseari. **Nel primo decennio del '900 l'incremento demografico e quello dei salari operai**, nonché l'ampliamento della base produttiva, **determinarono una certa espansione dei consumi di carne che, secondo la Camera di commercio locale, toccando i quindici kg medi pro capite all'anno**, erano penetrati nel regime alimentare delle classi agricole ed era aumentato presso le classi operaie. La stima era forse eccessiva, ma la tendenza alla crescita era innegabile e il settore zootecnico nel suo insieme attraversò una fase congiunturale favorevole. Rimaneva stabile la consistenza dei bovini da lavoro il cui bisogno era da tempo soddisfatto mentre aveva preso maggior vigore l'allevamento delle vacche da latte, con un aumento di circa 5.000 capi, pari all'8.2%; caseifici e latterie sociali o privati, tradizionalmente situati in montagna, sorsero anche in pianura.

Negli anni 1909 – 1914 si ottennero dal frumento rese medie di circa 15 q l sui 28.000 ha ad esso destinati, mentre i mais che copriva una superficie di poco superiore, stimata intorno ai 30.000 ha, era arrivato ai 27,5 q l di media provinciale. **Anche la coltivazione dei fagioli – carne dei poveri – continuava ad essere curata**; se ne raccoglievano circa 27.000 q l seminati per lo più insieme al frumento, secondo una pratica secolare chiamata "bulatura".

**Con la pianura ormai inserita nel settore zootecnico, la provincia raggiunse, alla vigilia della grande guerra, una produzione annua di 120-150.000 q l di formaggio.**



stampi e fasere”

## IL "PORCO" INCOMPARABILE ANIMALE

**Il permesso accordato ai mezzadri di tenere nell'aia un maiale per le necessità della famiglia e gli scarti di lavorazione provenienti dall' accresciuta produzione lattiero casearia stavano diffondendo l'abitudine di allevare un suino ad uso domestico. Pertanto, dai 12.000 capi del 1881 si passò agli oltre 27.000 del 1908.**

C. Valoti nel suo libro "Polenta e pica so" ci illustra con precisione e pathos l'importanza economica e alimentare del maiale nelle case dei contadini della pianura bergamasca.

*"...La riserva più cospicua di carne e di grasso animale per la famiglia contadina era fornita dal maiale, l'incomparabile animale. Era lui, il "porco necessario in ogni casa" contadina, che forniva il lardo prezioso e onnipresente in cucina, i salumi che assicuravano le proteine durante la lunga stagione invernale, lo strutto per le frittiture, la sugna per le distorsioni e le slogature..."*

**"Il Mezzadro di norma potrà allevare a suo esclusivo profitto un maiale"**, recitavano i patti di colonia per la provincia di Bergamo dei primi decenni del nostro secolo. La significativa limitazione a un capo e l'implicito divieto di commercializzarne i prodotti rientravano in quella serie di limitazioni all'iniziativa ed all'intraprendenza del colono che caratterizzavano il patto di mezzadria.



*Raro, ma non del tutto assente, era l'allevamento a metà col proprietario. Generalmente le bestie andavano alla macellazione quando avevano raggiunto il peso di 70-80 chilogrammi, un quintale al massimo; prima cioè di un completo ingrasso che non veniva raggiunto per carenza di cereali. La selezione delle razze era inesistente. Da un maiale di quel peso si potevano ottenere 30-40 chilogrammi di salumi.*

*La macellazione del maiale avveniva di solito nei mesi di dicembre, gennaio o febbraio, comunque in inverno, essendo quella fredda e asciutta la giornata ideale per l'operazione. "Era la festa più grande dell'anno!" osservano con ironia molti contadini ricordando l'avvenimento.*



Le attività iniziavano all'alba. Il norcino, copasuni, masart, giungeva sul posto con i suoi attrezzi raccolti in un sacco: i coltelli, le corde e la carrucola per sollevare la bestia, il tritacarne e gli appositi imbuto per insaccare la carne e il lardo macinati. Portava anche con sé, in diversi barattoli, le preziose spezie di cui lui solo conosceva le dosi e le proporzioni per ogni tipo di salume



La mattina di buon'ora il proprietario del maiale preparava una caldaia colma di acqua bollente che sarebbe servita per la pelatura del porco. La prima preoccupazione del norcino era proprio quella relativa alla quantità dell'acqua ed alla sua temperatura: doveva essere abbondante e bollente per l'immediata pelatura dopo l'uccisione. La bestia veniva dapprima stordita con un colpo di mazza al capo, sopra gli occhi, quindi sgozzata. Subito si raccoglieva il sangue che sgorgava abbondante dalla ferita: era questo il primo prodotto alimentare offerto dalla bestia della quale nulla andava sprecato. Il sangue veniva raccolto in un secchio, nel quale era stata messa acqua fredda e si cominciava immediatamente a mescolare onde prevenire la formazione di grumi. Con il sangue, spesso distribuito a parenti e vicini i quali a loro volta ricambiavano al momento della macellazione del loro maiale, si preparava nei giorni successivi la tradizionale Turta de sang, erede dell'antico migliaccio di sangue di maiale e che in alcuni luoghi della provincia è chiamata ancora measa de sang de porsel. E' un piatto antico, ricco di storia che, con ingredienti e dosi variabili, si ritrova in altre regioni italiane. Nel Bergamasco la turta de sang è considerata quasi il simbolo stesso dell'alimentazione contadina e di una condizione di vita ormai scomparsa.

Dopo la raccolta del sangue, il maiale doveva essere privato delle abbondanti setole di cui la sua cotenna è ricoperta; un'operazione eseguita scottando con l'acqua una porzione di pelle e intervenendo subito con il coltello, usato come un rasoio. La pulizia doveva essere eseguita con la massima cura, dato che la cotenna stessa veniva consumata nei cotechini, nel lardo, nella pancetta, a volte nella testina.





*Sulla pulizia meticolosa della cotenna i vecchi norcini erano intransigenti: tutte le setole ed ogni residuo del sudiciume del porcile andavano eliminati.*

*Nel lavoro di pulitura il norcino era coadiuvato da qualcuno dei presenti, di solito numerosi e attivi; quel giorno anche i bambini venivano tenuti a casa da scuola.*

*La completa pulizia prevede una rapida abbruciacchiatura con paglia o carta fiammeggiante per eliminare le eventuali setole residue ed un'ultima definitiva risciacquatura con acqua fredda. Quindi si appendeva il maiale, lo si eviscerava e divideva nelle due mezzane*

*....Le interiora venivano praticamente tutte utilizzate: la lingua entrava nella preparazione della coppa di testa o testina; il cuore si preparava cotto in umido e trifolato, i rognoni cucinati con le cipolle; il fegato, tagliato a fettine e infarinato, veniva anch'esso arrostito brevemente con le cipolle; i polmoni tagliati a dadini finivano nelle minestre oppure nella trippa; le budella servivano per insaccare salami e cotechini.*

*Gli insaccati che comunemente si preparavano nelle vallate bergamasche erano: i salami salam; i cotechini, codeghi ; la salsiccia, lòanghina; i salsicciotti, miisec; la coppa di testa, testina.*



*Inoltre si confezionava la pancetta, panseta, si salava il lardo e qualcuno faceva preparare anche la coppa di collo. Infine, si faceva sciogliere il grasso residuo, (esclusa la sugna conservata a parte) per produrre lo strutto.*

*Il salame era il prodotto nobile della macellazione del porco: in provincia di Bergamo, dove non esiste la tradizione del prosciutto come in altre regioni, costituiva il prodotto di maggior pregio e di più lunga conservazione. Nella sua preparazione entravano le carni delle cosce, il lardo sodo del collo e della spalla; la scelta dei tagli di carne da destinare al salame o ai cotechini era una delle prerogative del norcino, così come l'operazione di legatura dei salami, vero e proprio banco di prova della sua maestria.*



*Quest'ultima operazione era assai importante: dalla sua perfetta esecuzione dipendeva in gran parte la buona conservazione dei salami nella cantina di casa, fresca e umida. Le cantine delle case contadine, generalmente seminterrate, con l'impiantito di terra battuta e le pareti di mattoni, fornivano l'ambiente ideale per la maturazione e la stagionatura dei salami, custoditi e sorvegliati con la massima cura. In cantine particolarmente umide, ad esempio, la muffa che naturalmente si formava sulla superficie dei salami, doveva essere rimossa onde impedire che attaccasse la carne e favorisse l'insediarsi di parassiti. Per questo i salami venivano lavati, spazzolati delicatamente e quindi spennellati con aceto. Un salame ben conservato dopo un anno di stagionatura deve essere ancora morbido e*

*pastoso al taglio, compatto ma non secco, fragrante e appetitoso al gusto. Di norma si lasciavano stagionare più a lungo i salami di maggiori dimensioni: ultimo ad essere consumato era il dentei rivestito dallo spesso e resistente budello dell'intestino crasso della bestia.*

*I cotechini rappresentavano l'altro immancabile insaccato frutto della macellazione del suino nel Bergamasco. Ad onor del nome, secondo la tradizione, nel loro impasto entravano anche le cotiche finemente tritate, ma in anni recenti questo uso è quasi scomparso nelle valli. Le migliorate condizioni di vita permettono oggi di aggiungere alla carne di maiale una certa quantità di carne bovina (spalla, collo) soprattutto da quando il lardo ha perduto il suo ruolo preminente in cucina. Per consumarlo tutto, lo si utilizza per fabbricare una maggior quantità di cotechini, unendolo al "magro" di bovino, nel caso in cui quello di suino non bastasse. Di solito i cotechini erano consumati freschi, lessati o abbrustoliti sulla graticola: in alcuni paesi in quest'ultimo caso si chiamano, efficacemente, strina. Quando avevano raggiunto un discreto grado di stagionatura si consumavano crudi: in ogni caso erano una pietanza preziosa che accompagnava gli spinaci, le cipolle, i fagioli, le patate, i piselli. A volte si sbriciolava un cotechino fresco nella frittata con le cipolle e se ne otteneva un pranzo per tutta la famiglia, perché una volta, "un uomo che poteva mangiare un cotechino per desinare, era un uomo ricco". Con l'impasto del salame o dei cotechini si preparavano i ravioli nei quali esso sostituiva il tradizionale ripieno.*

Lardo

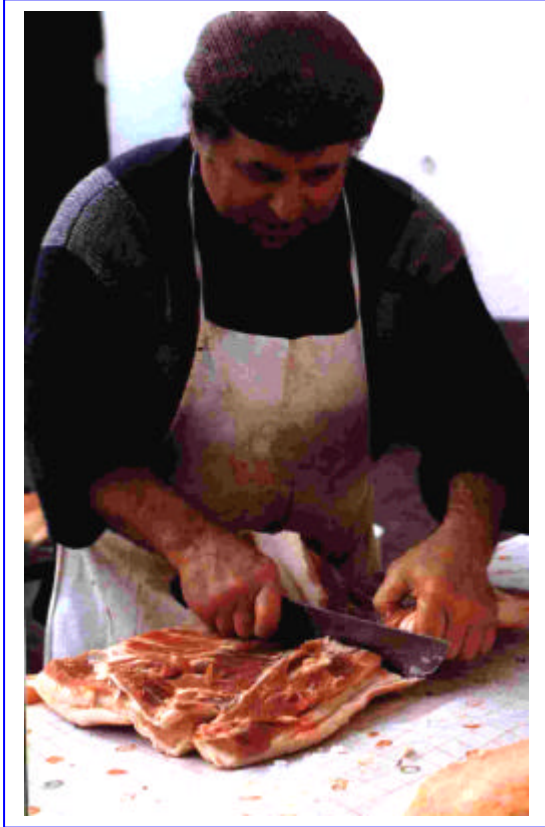


*Con l'impasto dei cotechini qualche famiglia faceva approntare dal norcino anche i salsicciotti, del peso di circa mezzo chilo l'uno, da consumare bolliti*

*...In qualche caso si preparava anche la coppa, costituita dal taglio di carne mista a strati di tessuto adiposo del collo della bestia. La si poneva su un'asse o in una terrina con sale e spezie e una foglia di alloro; la si spruzzava di vino e dopo alcuni giorni la si legava una prima volta sommariamente per darle una forma vagamente ovoidale: la si avvolgeva poi in un budello e la si legava un'altra volta molto strettamente per lasciarla poi stagionare. Alcuni consumavano la coppa fresca, dopo alcuni giorni di salamoia, lessata in abbondante acqua che veniva cambiata a metà cottura.*

*La pancetta è lo strato di lardo del ventre della bestia: meno spesso di quello del dorso è in genere attraversato da venature di carne magra che ne costituiscono il pregio. Il norcino, alla fine di tutte le altre operazioni, cospargeva di sale le due pancette ricavate dall'animale e le lasciava adagiate su un'asse per qualche giorno affinché lo assorbissero. Ripassava dopo una settimana o poco più per ultimare la preparazione: le cospargeva di spezie macinate e le legava con grosso spago facendo loro assumere una forma cilindrica; erano pronte in un paio di mesi. I contadini ne serbavano una per il periodo primaverile, quando era necessario sostenere la fatica quotidiana della vanga con un alimento ricco ed energetico.*

*Al momento della squartatura la testa del maiale veniva divisa in due e privata delle cervella, consumate insieme al fegato; quindi nel pomeriggio veniva posta a bollire nella caldaia con abbondante acqua in cui qualcuno aggiungeva alcune cotenne del lardo, altri la lingua della bestia, altri ancora una mezza testa di vacca acquistata dal macellaio per ottenere un prodotto più abbondante e meno grasso. Il prodotto era la testina, un insaccato*



cotto particolare e caratteristico consumato nei giorni immediatamente successivi alla sua preparazione. La carne bollita, ancora caldissima, veniva tritata grossolanamente sul tavolo, spruzzata di sale e di spezie, irrorata con un bicchierino di grappa e col succo di un limone, rimestata con accuratezza, ma velocemente perché doveva essere insaccata prima che si raffreddasse, per acquistare coerenza e pastosità. Le donne preparavano sacchetti di tela lisa, ottenuti da un vecchio lenzuolo, in cui deponevano la testina; quindi il norcino pressava bene l'impasto nel sacchetto, ne legava l'imboccatura e lo immergeva per pochi istanti in un secchio di acqua fredda, per far rapprendere tutta la materia. Infine appendeva i sacchetti, - da un maiale si ottengono due testine di un paio di chili l'una, - all'aperto, al freddo. Il giorno dopo la sua preparazione la testina era pronta per essere consumata e l'invecchiamento non le giovava.

Due bei teli di lardo spesso, magari con la "vena" rossa: questa era l'aspettativa del contadino quando ammazzava il maiale, nel tempo in cui nelle campagne bergamasche il fondo di cottura di tutte le principali vivande era costituito dalla pestada de lardo: la battuta di lardo. Il lardo si consumava anche crudo, tagliato a fettine sottili, accompagnato da polenta o pane. A volte lo si scottava brevemente sulla brace e lo si mangiava tra due fette di polenta abbrustolita. Le cotenne del lardo finivano nel brodo o nella minestra oppure sulla graticola, dove diventavano croccanti e dorate.

Il moderno allevamento suinicolo mira ad ottenere animali con una bassa percentuale di lardo, ormai pressoché scomparso, insieme allo strutto, dalle abitudini alimentari dei bergamaschi e degli italiani.

Invece, quando era ancora prezioso, il norcino lo riquadrava in due teli rettangolari e lo cospargeva abbondantemente di sale grosso. Era subito pronto per la conservazione; i contadini lo ponevano di solito su un'asse sospesa al soffitto per mezzo di due fili di ferro, in modo che i topi non potessero attaccarlo. Le massaie ne tagliavano un pezzetto per volta, man mano serviva in cucina e lo pestavano sul pestalard.

Il grasso non utilizzato per gli insaccati sotto forma di lardo o pancetta forniva lo strutto. Lo si tagliava a pezzetti, ponendolo a cuocere in un grande paiolo con rametti di rosmarino e qualche spicchio d'aglio; doveva sciogliersi a fuoco lento, per evitare che una fiammata troppo vivace facesse assumere a tutto lo strutto il sapore di bruciaticcio. Il grasso si separava progressivamente dai carnicci che, alla fine, colato lo strutto, rimanevano, secchi e dorati, sul fondo della pentola. Il grasso si rapprendeva bianchissimo in vasi di terracotta che si conservavano al fresco tutto l'anno. I ciccioli, tenuti in serbo separatamente, venivano consumati nella poli o addirittura nel pane, come abbiamo visto.

La sugna, costituita da due "pannelli" di tessuto adiposo che si trovano all'interno della gabbia toracica della bestia, è un tipo di grasso inutilizzabile nella preparazione degli insaccati. Un tempo la si destinava a molti altri usi non alimentari. Veniva infatti spalmata e frizionata a lungo sulla parte dolorante e si riteneva giovasse nella terapia contro i reumatismi; entrava inoltre nella composizione di unguenti benefici ed emollienti o la si

utilizzava per curare gli animali della stalla. Serviva per ungere i mozzi dei carri, per rendere impermeabili e morbide le tomaie degli scarponi da lavoro, era assai adatta a lubrificare il filo palorcio, affinché gli uncini di legno a cui era appeso il carico di legna scorressero meglio verso la bati da, il punto di arrivo del tradizionale impianto dei boscaioli per lo scarico delle legne a valle.

Nella sua infinita utilità il maiale offriva anche un giocattolo per i bambini: la sua vescica, svuotata, pulita, gonfiata e legata all'imboccatura diventava una rustica palla, chiamata *sgiufa*...

## I^ GUERRA MONDIALE

Nel settore agro-alimentare le difficoltà provocate dalla guerra (I° guerra mondiale) si manifestarono con la caduta dei consumi e con lo spostamento da quelli ricchi a quelli più poveri. Emblematico fu l'andamento del mercato della carne di Bergamo, che sin dal primo anno del conflitto registrò una flessione particolarmente accentuata per quanto concerneva la carne bovina e un dirottamento delle vendite verso generi di qualità inferiore. Contadini e agricoltori che disponevano di meno letame e braccia da lavoro furono indotti a privilegiare la coltivazione della **patata**, cui vennero destinate alcune centinaia di ha sottratti al mais. **Si trattò dell'unica coltura che uscì rafforzata dal periodo bellico, durante il quale su tante tavole sostituì la tradizionale polenta.** Il dopoguerra non portò tranquillità sociale neppure nelle campagne, gravate non tanto da una manifesta disoccupazione, quanto da una pesante sottoccupazione mascherata sotto il velo di un alto carico di forza lavoro per unità di superficie.

Così viene descritta la situazione economica alimentare dei contadini negli anni 1920 – 1930 nelle "Monografie delle famiglie agricole"

*"...Non si può effettivamente parlare, nella Bassa, di contadino forti e resistenti come se ne hanno esempi in tante plaghe. Il lavoro, specie per i salariati che hanno affidato bestiame da latte, si svolge in stalle che raramente non sono un'offesa all'igiene. Il pernottamento in queste stalle calde, umide, asfittiche, mette a dura prova la resistenza fisica dei lavoratori il cui portamento stesso tradisce le cattive condizioni dell'ambiente in cui si svolge la loro fatica. Le case non offrono comodità. Sono anzi tipicamente scomode perché vecchie, mal tenute, poco rispettate dagli stessi lavoratori. Punto delicato e importante dell'agricoltura di queste plaghe è il fatto che al rinnovamento continuo dei procedimenti colturali e industriali non ha fatto riscontro un concomitante rinnovamento delle case rurali...."*

***"...A proposito del dietetico giornaliero della nostra famiglia, è da osservare, innanzitutto, che manca di una quantità sufficiente di sostanze albuminoidi, inquantochè la carne viene usata troppo di rado ed in quantità minima; infatti essa per loro è un alimento di lusso che viene comperato solo in occasioni di festa, come Natale, Pasqua, ecc..Il pane usato in prevalenza, fatto di granoturco, è costituito di grosse forme di circa due kg l'uno, bruciacchiate all'esterno e mal cotte all'interno, che abbandonate negli armadi per parecchi giorni, soprattutto quando sono state in parte già adoperate, facilmente ammuffiscono. E' ben noto che le muffe del pane di granoturco sono state lungamente studiate ed incolpate di produrre la pellagra, al presente questo non è più sostenuto dalla maggioranza dei pellagrologi, ma nessun igienista può affermare che non sia causa di deperimento organico nelle persone che ne usano molto..."***

## II° GUERRA MONDIALE

Sino all'estate del 1942, la situazione alimentare in provincia di Bergamo fu meno grave che in altre province padane, ma con l'autunno insorsero le difficoltà. La mancanza di materie prime causò una contrattura della domanda di lavoro persino negli stabilimenti militarizzati di Dalmine e dell'Ilva di Lovere.

Intanto prendeva il via un esodo verso i comuni rurali e giungevano nella bergamasca 22.000 sfollati delle province di Milano, Genova e Torino. Tra la fine del '43 e l'inizio del '44 solo il 50% dei giovani iscritti nelle liste di leva ubbidì al richiamo alle armi. Le autorità annonarie della provincia persero il controllo della situazione alimentare; il freddo aggravato dalla penuria e dal relativo aumento del costo del carbone, indusse ad abbattere staccionate e a tagliare piante in città e nelle campagne. Le angustie materiali incisero profondamente sugli stati d'animo della gente. Anche i rappresentanti dei pubblici poteri si accorgevano del diffuso disorientamento, della costernazione in cui versava la maggior parte della popolazione, del mercato nero dilagante.

Nell'agosto del 1944, in un appunto indirizzato a Mussolini, il ministro dell'agricoltura Moroni riconobbe l'incapacità del suo dicastero di "tenere il polso della provincia", a causa dell'assoluta disgregazione amministrativa tra centro e periferia, del collasso dei trasporti, del **divario impressionante tra la miseria alimentare da una parte e l'abbondanza e lo sperpero dall'altra con la tenuta dei redditi dei proprietari fondiari soprattutto nel comparto delle aziende cerealicole - zootecniche.**

**Per ampi strati della popolazione, le difficoltà alimentari, divennero tanto gravi da tradursi in autentiche privazioni e per questa ragione il granoturco, con le sue rese unitarie più elevate rispetto a quelle frumentarie, resse meglio del grano alla caduta dei raccolti, diversamente da quanto era avvenuto durante la prima guerra mondiale.** Si registrò persino un incremento della superficie destinata al mais a scapito del frumento, valutabile intorno ai 2-3.000 ha, secondo gli anni.

## **DAL MIRACOLO ECONOMICO AI GIORNI NOSTRI**

L'evoluzione delle abitudini e degli stili alimentari comincia a partire dagli anni '60. Il fenomeno si manifesta con un carattere generalizzato che interessa tutta la popolazione italiana sia socialmente che geograficamente, superando i ristretti confini del paese, della pianura bergamasca e della Regione.

Con gli inizi degli anni '60 comincia in Italia il "miracolo" economico; una accelerazione inusitata e inaspettata dello sviluppo e dell'industrializzazione, che colloca la nostra nazione ai vertici delle graduatorie internazionali relative all'incremento annuale del prodotto interno lordo. Comincia l'esodo delle campagne, ma in quello stesso periodo può anche dirsi conclusa la lunga depressione alimentare susseguita alla seconda guerra mondiale.

L'Italia riguadagna i livelli alimentari prebellici e comincia il rapido cammino verso regimi alimentari soddisfacenti: Circa dieci anni dopo, l'Italia raggiunse le 3000 calorie medie per abitante, una conquista che lascia trapelare come in quel decennio fondamentale della storia italiana per la prima volta modernizzazione e sviluppo abbiano cominciato a procedere parallelamente e la crescita del reddito abbia comportato il miglioramento della dieta e il consistente ridimensionamento per la spesa alimentare sul totale della spesa familiare, che precipitò sotto il 40%.

In questo stesso periodo cominciano a rompersi definitivamente i rapporti tra il cibo e il territorio, in ragione dello sviluppo dell'industria alimentare, in grado ormai di fornire prodotti convenienti e trasportabili in ogni piazza d'Italia, e della progressiva scomparsa dell'autoconsumo, mentre la cucina diventava, con la diffusione del frigorifero, un luogo di



conservazione dei cibi acquistati sul mercato. Comincia l'affermazione del "supermercato", spazio commerciale dedicato alla vendita di prodotti alimentari uniformati e omogeneizzati per un consumatore interamente "nazionalizzato" e luogo simbolo del nuovo "regno dell'abbondanza".

Cominciano a sgretolarsi le storiche distinzioni tra città e campagna e tra Nord e Sud; i modelli di consumo urbano si generalizzano all'intera penisola attraversata da diverse colonizzazioni: quella della pasta che sbaraglia riso, polenta e minestra, come piatto base dell'alimentazione italiana, quella del parmigiano che s'impone come formaggio "nazionale", sconfiggendo il pecorino, che resta un cibo locale incapace di superare le sue origini rurali, quella parallela della mozzarella che nella sua versione industriale di latte vaccino diventa il simbolo del formaggio moderno perché "bianco" e leggero, quella dei biscotti confezionati che s'impongono sul pane e sul dolce di casa nella prima colazione e nell'alimentazione dell'infanzia, quella della carne che progressivamente entra come alimento quotidiano in una dieta fino ad allora vegetariana; infine la colonizzazione della pizza che diventa il veicolo della ristorazione popolare e giovanile e perde progressivamente, grazie alle sue variegatissime contaminazioni di sapori, una connotazione regionale per assumere i caratteri di un cibo potenzialmente planetario.

Si determinano le condizioni per una riduzione del tempo dedicato alla preparazione del cibo e ai pasti, in virtù della diffusione del lavoro femminile e delle mense nei luoghi di lavoro.

L'italiano, da fruitore di una dieta povera e legata a tradizioni alimentari secolari, si trasforma in un consumatore disposto all'innovazione, o meglio capace di integrare in una dieta che resta ancora a cucine regionali, novità alimentari proposte dal mercato: dalla margarina al toast alla banana, che rappresenta l'unico cibo "esotico" entrato stabilmente nei regimi alimentari diffusi.

In questa nuova Italia post-industriale si verifica la dissoluzione definitiva della tradizione alimentare, che si era imposta negli anni convulsi del miracolo economico e si aprono nuovi scenari nei rapporti tra gli uomini e il cibo.

Innanzitutto la delocalizzazione del cibo si misura ora su scala internazionale, in rapporto strettissimo con la formazione delle grandi multinazionali alimentari e con la globalizzazione dei mercati.

Nonostante la persistenza di una forte identità alimentare, le mense degli italiani sono sempre più invase da cibi nuovi: dallo yogurt ai frutti esotici, alla Coca-cola, allo Champagne. Alla delocalizzazione si va combinando una sempre più marcata destagionalizzazione dovuta alla rivoluzione genetica e all'integrazione del mercato agroalimentare su scala internazionale: pomodori, peperoni, melanzane, insalate, pompelmi e arance sono disponibili tutto l'anno a prezzi abbordabili per consumatori di massa.



Parallelamente deperiscono i consumi dei prodotti "tradizionali" – olio, burro, pasta, zucchero, pane, carne – che costituivano l'ossatura dell'alimentazione della fase precedente, per essere sostituiti dai nuovi cibi che hanno perduto ogni legame con il passato e ogni traccia della loro origine: dai formaggi fusi agli Hamburger. Essi appaiono maggiormente in sintonia con i comportamenti alimentari dei nuovi gruppi sociali – essenzialmente impiegate nel terziario – che trascinano e determinano quelli di tutta quanta la società. Agli stereotipi dell'abbondanza si vanno progressivamente sostituendo

quelli della magrezza e del salutismo, che assegnano alle tradizioni culinarie e alimentari italiane il marchio negativo della grassezza e dell' eccesso.

Ma il fenomeno più rilevante è costituito dalla definitiva rottura del rapporto tra la casa e cibo: il bar, la pizzeria, il ristorante, il fast food sostituiscono progressivamente la tavola domestica man mano che le nuove dinamiche del lavoro tengono lontani dalla casa donne e componenti di famiglie sempre più esigue numericamente, quando non composte da un solo individuo. La tavola italiana si frantuma in una somma di tempi di assunzione del cibo sempre più individualizzati, e che con sempre maggior difficoltà riescono a convergere in pasti vissuti come una occasione di socializzazione del nucleo familiare e rito domestico.

### **RISCOPERTA DEI “SAPORI ANTICHI”**

Fortunatamente in questi ultimi anni i fenomeni sopra descritti cominciano a rallentare e a ridimensionarsi. Oggi le persone, sensibilizzate da importanti e massicce campagne di informazione alimentare, cominciano a recuperare la cucina e i prodotti tipici regionali, comprendono l'importanza della qualità e della tipicità dei cibi e riscoprono il gusto dei saperi e sapori.

In quest'ultimo periodo molto è stato fatto dagli pubblici (Regioni, Ministeri, Province ...) per recuperare e valorizzare il meglio dei prodotti tipici e regionali con risultati positivi e notevoli sugli orientamenti e le scelte alimentari della popolazione.



## 9.2. LE INTERVISTE



Cosa e come mangiano i giovani d'oggi

Cosa e come mangiavano i nostri nonni



## 9.2.1 INDAGINE STATISTICA SUGLI STILI E LE ABITUDINI ALIMENTARI DEGLI STUDENTI

Al fine di avere una conoscenza aggiornata e reale degli stili alimentari dei giovani d'oggi, abbiamo fatto un'indagine statistica presso gli studenti del nostro Istituto.

Abbiamo somministrato a circa 150 studenti un questionario nutrizionale elaborato dalla Regione Lombardia, Direzione Generale Sanità, Unità Organizzativa Prevenzione, riportata nella pubblicazione:

“ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE IN LOMBARDIA” settembre 2001.

Il questionario è strutturato in 21 domande e ogni domanda prevede tre possibili risposte. Ogni risposta ha un punteggio la cui somma fornisce un giudizio qualitativo sul sistema alimentare del soggetto come sotto riportato:

### *VALUTAZIONE QUESTIONARIO ALIMENTARE*

Alla risposta a) si assegna 1 punto

Alla risposta b) si assegnano 2 punti

Alla risposta c) si assegnano 3 punti.

**Punteggio finale fra 21 e 33 punti:** sistema di alimentazione qualitativamente scarso.

Sono sicuramente presenti carenze di discreta entità soprattutto se que sto stile alimentare dura da più di 2 mesi, è necessaria la valutazione di un tecnico specialista.

**Punteggio finale fra 34 3 56 punti:** sistema di alimentazione qualitativamente medio.

Vanno analizzati i consumi di alcuni gruppi alimentari e riconsiderati quelli con punteggio = 1. Utile un parere di un tecnico specialista.

**Punteggio finale fra 57 e 69:** sistema di alimentazione qualitativamente buono.

Ci possono essere modesti problemi legati ad una eventuale esclusione di alcuni cibi particolari o a qualche esagerazione nella ripetitività di alcuni consumi.



## QUESTIONARIO NUTRIZIONALE

### 1) FAI COLAZIONE?

- a) mai o mi limito ad un caffè.
- b) saltuariamente cappuccino e brioche (o poco latte o 1 yogurt) e 1 prodotto da forno (es. una merendina).
- c) sistematicamente, con latte o yogurt, caffè, pane (o fette o cereali), marmellata o biscotti secchi e un frutto o una spremuta.

### 2) IL TUO PRANZO E' SPESSO COSTITUITO DA:

- a) frutta e/o 1 panino e 1 bibita o 1 birra o acqua.
- b) un primo piatto, verdure frutta.
- c) un primo piatto, una modesta porzione di II° (o legumi), verdura e frutta.

### 3) COME E' LA TUA CENA?

- a) pane, un primo piatto, un secondo, verdura, frutta.
- b) un secondo (o formaggio), verdura.
- c) un minestrone, un secondo variato (carni, pesce, uova, legumi, formaggi, salumi) e verdure con poco pane e un frutto.

### 4) MANGI FRA I PASTI?

- a) mangiucchio in continuazione.
- b) mi limito a un piccolo dolce a merenda.
- c) utilizzo frutta e/o yogurt magro.

### 5) DOPO CENA?

- a) sgranocchio dolci o altro o mi concedo un super alcolico.
- b) al massimo mangio un frutto.
- c) nulla, salvo l'acqua e/o una tisana.

### 6) COME MANGI?

- a) franguglio bocconi grossi.
- b) mastico velocemente, a volte senza gustare il cibo.
- c) mastico con calma e gusto il cibo che mangio.

### 7. VERDURA

Una porzione = 200 gr di ortaggi da cuocere o 150 gr di verdure come pomodori, carote, finocchio o gr.50/65g di insalata cruda in foglia.

Quante porzioni di verdura cruda mangi in media?

- a) ne mangio 1 porzione al giorno o meno.
- b) ne mangio 2 porzioni al giorno.
- c) ne mangio almeno 3 porzioni al giorno.

Quante porzioni di verdura cotta mangi in media?

- a) ne mangio 1 porzione al giorno o meno.
- b) ne mangio 2 porzioni al giorno.
- c) ne mangio 2 porzioni al giorno e 1 di minestrone.

### 8. LEGUMI

Una porzione = 100 gr. Di legumi freschi o surgelati, oppure 40 gr di legumi secchi e poi ammollati o circa mezza scatola di fagioli lessati.

Ci sono nel tuo menù ?

- a) ne mangio una porzione al mese.
- b) ne mangio 1 alla settimana, quasi sempre come contorno.
- c) ne mangio 2 o più porzioni alla settimana quasi sempre come secondo piatto o insieme ai cereali come piatto unico.

## 9. FRUTTA

Una porzione = a un frutto medio da gr. 150

- a) non ne mangio o mi limito a una porzione al giorno e a volte solo come succo di frutta.
- b) ne mangio 2 porzioni al giorno, una come succo di frutta.
- c) ne mangio fino a 4 porzioni al giorno e di stagione.

## 10. PASTA O RISO

Pasta, riso o farro o orzo, una porzione a crudo, 80-gr.

Quanta pasta o riso mangi ?

- a) ne mangio meno di 1 porzione al giorno.
- b) ne mangio 1 porzione al giorno.
- c) ne mangio una media di 1 porzione e \_ al giorno.

Come condisci pasta e riso ?

- a) con sughi «ricchi» (burro, panna, besciamella, pancetta, ecc.).
- b) alterno sughi «ricchi» con quelli più semplici.
- c) mangio quasi sempre pasta o riso conditi con soli vegetali (ad es. pomodoro, aglio, zucchine) e poco olio oppure alternando vegetali e legumi.

## 11. PANE, PATATE

Una porzione = 50g di pane, 150g patate, crackers 25g

- a) mangio 3 o più pacchetti di crackers al giorno.
- b) mangio 1 porzione di pane al giorno.
- c) mangio 1 porzione di pane e 1 porzione di patate (o 2 di pane o 2 di patate).

## 12. CARNI, SALUMI

Una porzione = gr. 100 di carne o gr. 50 di salumi.

Quante porzioni ne mangi alla settimana?

- a) mangio 7 o più porzioni di carni (o salumi) alla settimana.
- b) Mangio meno di 7 porzioni di carni o salumi (di cui non più di 2-3 di salumi) alla settimana.
- c) mangio 3-4 porzioni di carni (di cui 1-2 di salumi) alla settimana.

## 13. UOVA

Un uovo: peso medio 55 g.

- a) non ne mangio o mangio circa un uovo al giorno.
- b) 4 alla settimana, di cui 2 fritti al burro.
- c) Da 2 a 4 uova alla settimana sode o strapazzate al pomodoro.

## 14. PESCE

Una porzione = g. 150.

Quante volte è presente sulla tua tavola ?

- a) mai, o solo raramente, e in scatola.
- b) mangio almeno 1 o 2 porzioni di pesce alla settimana ma quasi mai quello «azzurro» (sarde, sgombrò, ecc.).
- c) mangio almeno 2 porzioni di pesce alla settimana, spesso di tipo «azzurro».

## 15. LATTE, YOGURT

Una porzione di latte = 125 cl. (vasetto da yogurt)

Come sono presenti nella tua giornata alimentare?

- a) non ne mangio.
- b) ne consumo 1 o 2 porzioni al giorno regolarmente.
- c) ne uso anche più di 2 porzioni al giorno ma preferendo prodotti magri.

## 16. FORMAGGI

Una porzione = 50g formaggi duri, 80g formaggi molli, 100g formaggi freschi

Quante porzioni ne mangi alla settimana ?

- a) non ne mangio o ne mangio 1 porzione al giorno e metto sempre del formaggio grattugiato sui primi piatti.
- b) tre volte per settimana ma in porzioni maggiori di quelle indicate.
- c) due volte per settimana, aggiungendo un cucchiaino di parmigiano ai primi piatti.

### 17. ACQUA

Quanta acqua bevi al giorno ?

- a) nemmeno  $\frac{1}{2}$  litro.
- b) da  $\frac{3}{4}$  di litro a 1 litro.
- c) oltre 1 litro.

### 18. VINO, BIRRA E SUPERALCOLICI

Una porzione = 1 bicchiere 125 ml, o birra 330 (una lattina), o superalcolici 40 cl. (1 bicchierino).  
Quanto ne bevi ?

- a) almeno 2 bicchieri a pasto e 1 bicchierino dopo cena.
- b) 1 bicchiere a pasto e solo saltuariamente un bicchierino.
- c) 1 bicchiere a pasto un paio di volte per settimana o non ne bevo.

### 19. BIBITE

Bevande a base di cola, aranciate, ecc.

- a) ne bevo ogni giorno anche durante i pasti.
- b) 1 bicchiere o 1 lattina un paio di volte alla settimana.
- c) non ne bevo o solo saltuariamente.

### 20. GRASSI PER CONDIMENTO O PER COTTURA

Una porzione = 10 g un cucchiaino da minestra o un cubetto di burro.

**Per condire i tuoi cibi**

- a) usi spesso grassi di origine animale: burro, pancetta, panna o margarine solide.
- b) usi quasi solo grassi vegetali compreso l'olio d'oliva.
- c) usi solo olio d'oliva e non superi 3 a 4 cucchiaini da minestra al giorno.

### 21. DOLCI

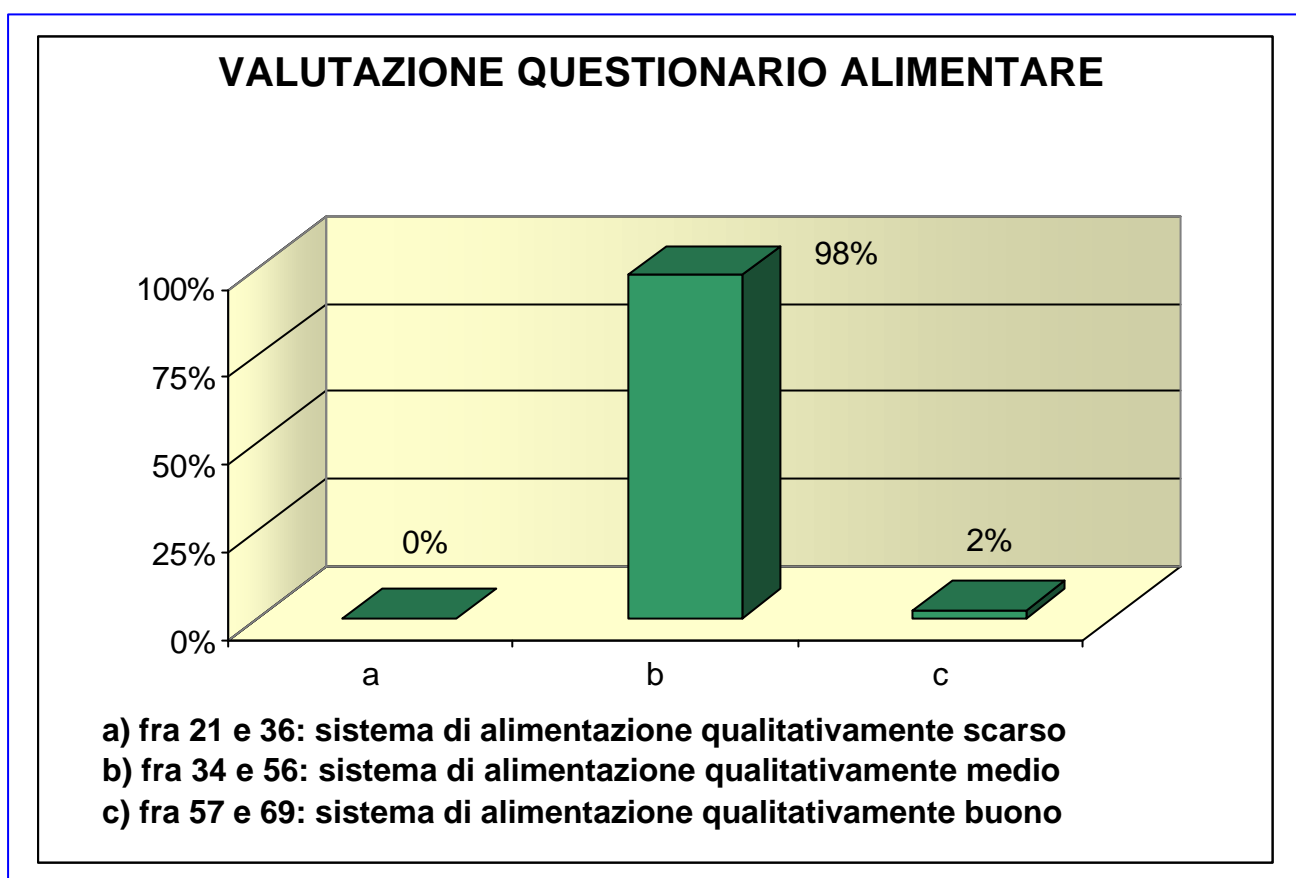
Scegli spesso i dolci ?

- a) ne mangio ogni giorno.
- b) ne mangio 2-3 volte alla settimana.
- c) ne mangio ogni tanto.

## PIRAMIDE ALIMENTARE



## RISULTATI DEL QUESTIONARIO



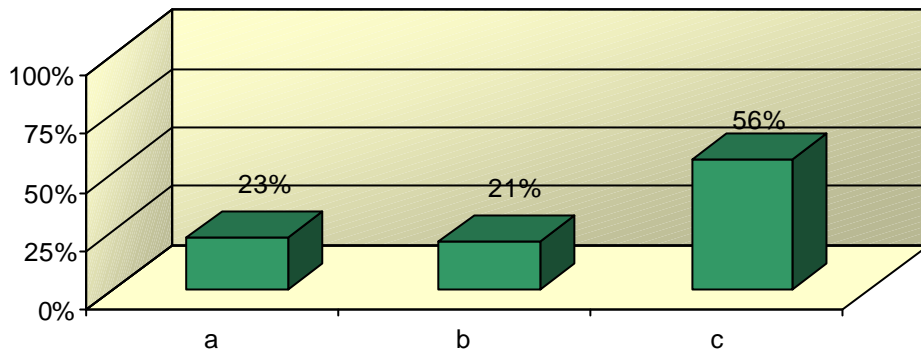
Come si può facilmente notare il questionario ha evidenziato che **gli studenti hanno un sistema di alimentazione qualitativamente medio.**

Il risultato, anche se complessivamente soddisfacente, è stato scorporato nelle singole domande al fine di evidenziare gli aspetti negativi non rilevabili dal dato sommario.

I grafici sottoriportati permettono di avere un quadro più preciso degli stili alimentari degli studenti

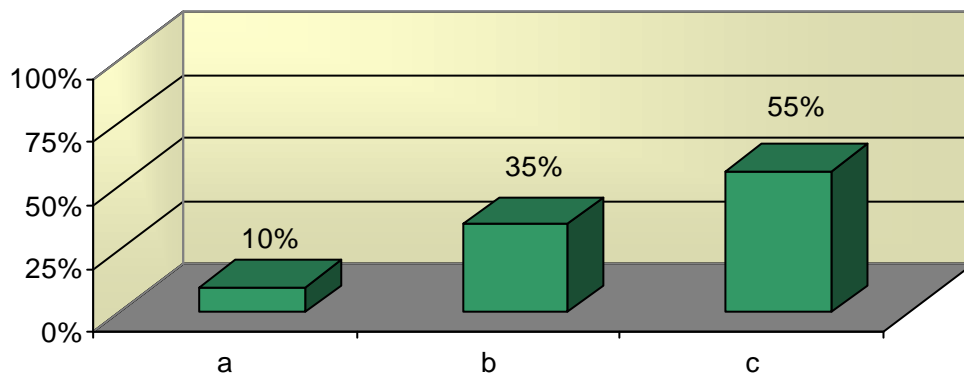


### DOMANDA N°1 FAI COLAZIONE?



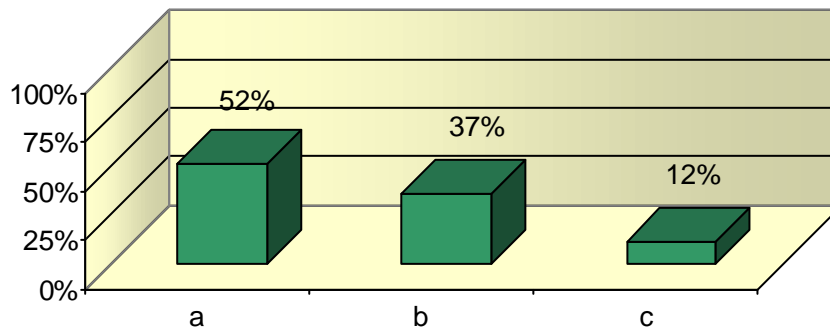
**a)** mai o mi limito a un caffè **b)** saltuariamente cappuccino o briches ( o poco latte o 1 yogurt) e 1 prodotto da forno **c)** sistematicamente con latte o yogurt, caffè, paneo cereali, marmellata o biscotto e un frutto e spremuta

### DOMANDA N°2 IL TUO PRANZO E' SPESSO COSTITUITO DA:



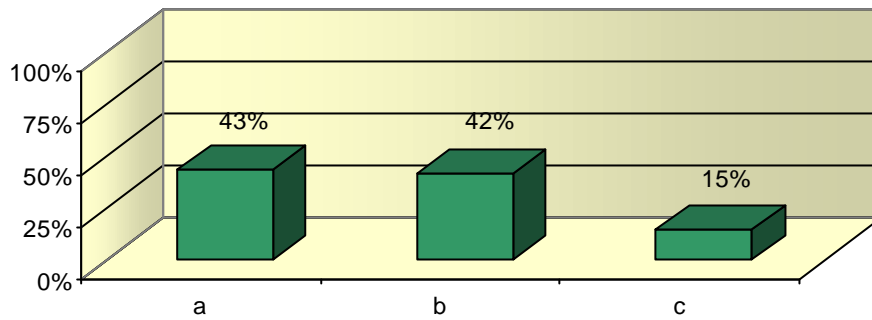
**a)** frutta e/o 1 panino e bibita o 1 birra o acqua **b)** un primo piatto, verdure e frutta **c)** un primo piatto, una modesta porzione di II° (o legumi), verdura e frutta

### DOMANDA N°3 COME E' IL TUO PRANZO?



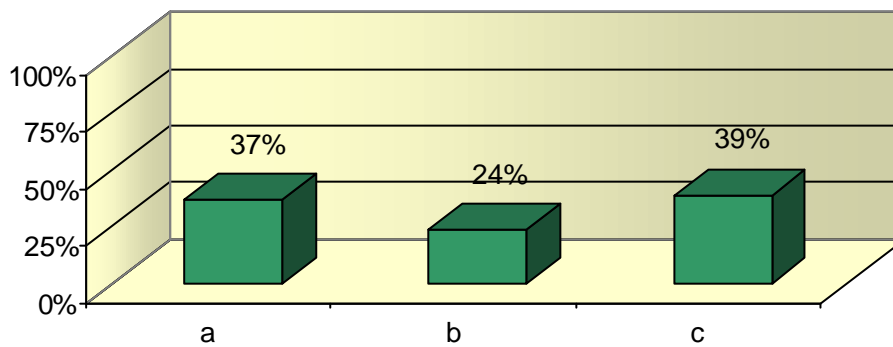
**a)** pane, un primo piatto, un secondo, verdura, frutta  
**b)** un secondo (o formaggio), verdura  
**c)** un minestrone, un secondo variato(carni, pesce, uova, legumi, formaggi, salumi) e verdure con poco pane e un frutto

#### DOMANDA N°4 MANGI FRA I PASTI?



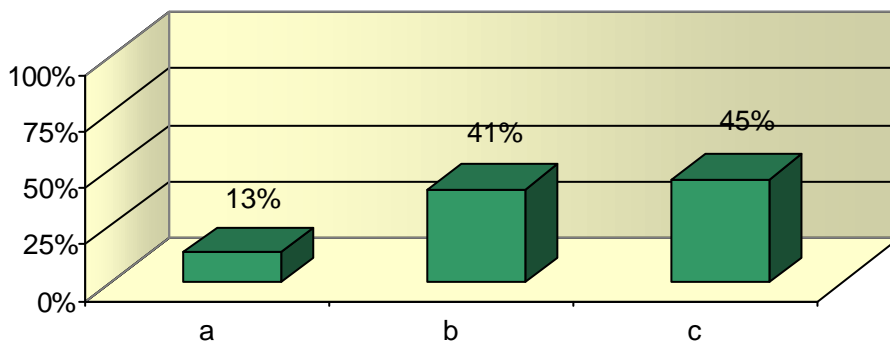
- a) mangiucchio in continuazione
- b) mi limito a un piccolo dolce a merenda
- c) utilizzo frutta e o yogurt magro

#### DOMANDA N°5 DOPO CENA?



- a) sgranocchio dolci o altro o mi concedo un superalcolico
- b) al massimo mangio un frutto
- c) nulla salvo acqua e o una tisana

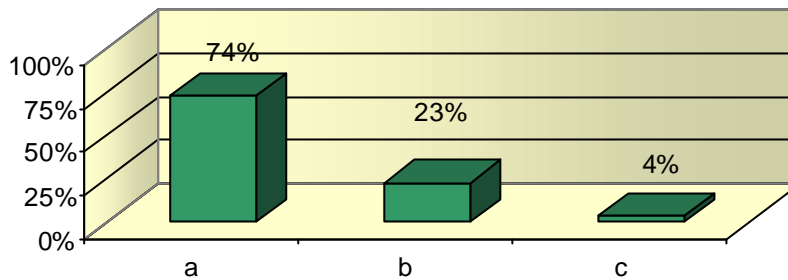
#### DOMANDA N°6 COME MANGI?



- a) trangugio bocconi grossi
- b) mastico velocemente, a volte senza gustare il cibo
- c) mastico con calma e gusto il cibo che mangio

### DOMANDA N°7/A VERDURA:

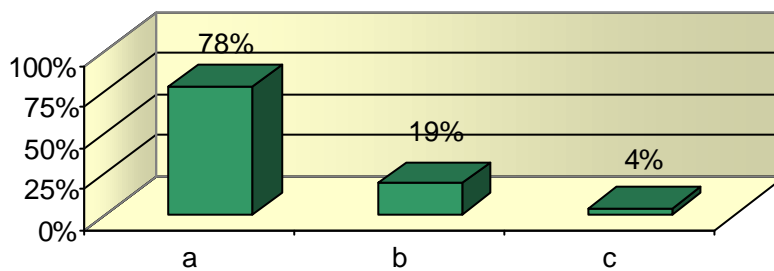
UNA PORZIONE = 200gr DI ORTAGGI DA CUOCERE O 150gr DI VERDURE COME POMODORI, CAROTE, FINOCCHIO O gr50/65 DI INSALATA CRUDA IN FOGLIA  
QUANTE PORZIONI DI VERDURA CRUDA MANGI IN MEDIA?



- a) ne mangio una porzione al giorno o meno
- b) ne mangio due porzioni al giorno
- c) ne mangio almeno tre porzioni al giorno

### DOMANDA 7/B VERDURA:

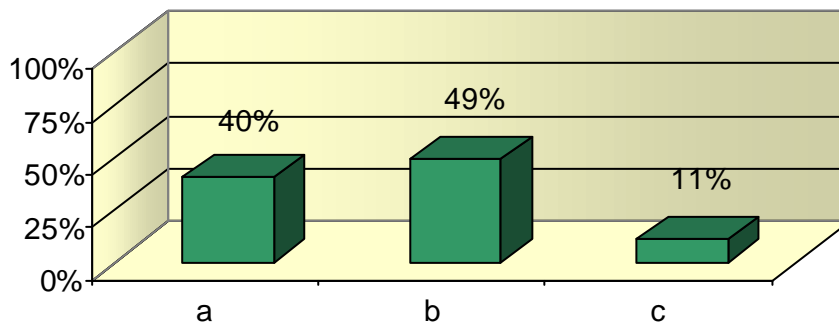
UNA PORZIONE = 200gr DI ORTAGGI DA CUOCERE O 150gr DI VERDURE COME POMODORI, CAROTE, FINOCCHIO O gr50/65 DI INSALATA CRUDA IN FOGLIA  
QUANTE PORZIONI DI VERDURA COTTA MANGI IN MEDIA?



- a) ne mangio una porzione al giorno o meno
- b) ne mangio due porzioni al giorno
- c) ne mangio due porzioni al giorno e una di minestrone

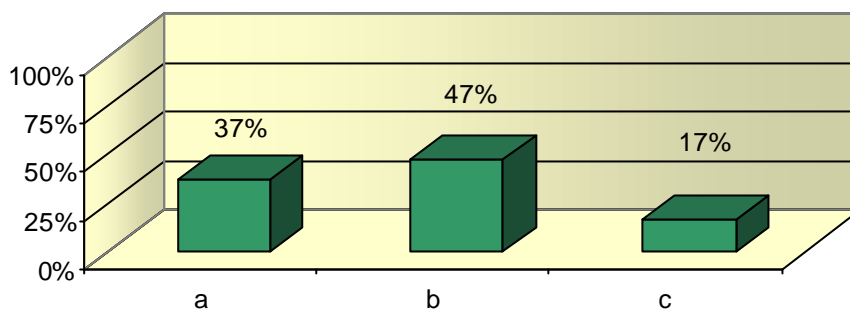
### DOMANDA N°8 LEGUMI:

UNA PORZIONE = 100gr DI LEGUMI FRESCHI O SURGELATI, OPPURE 40gr DI LEGUMI SECCHI E POI AMMOLLATI O CIRCA MEZZA SCATOLA DI FAGIOLI LESSATI



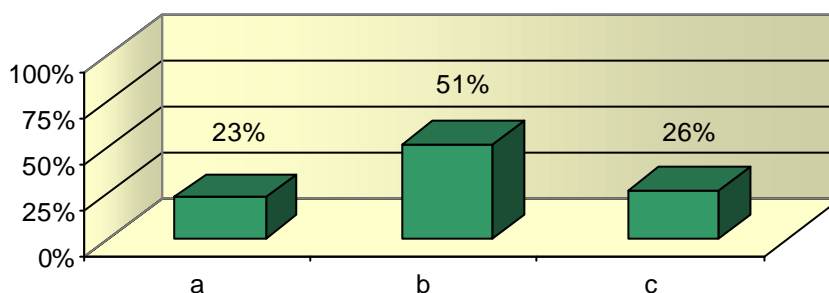
- a) ne mangio una porzione al mese
- b) ne mangio una alla settimana, quasi sempre come contorno
- c) ne mangio due o più porzioni alla settimana quasi sempre come secondo piatto o insieme ai cereali come piatto unico

**DOMANDA N°9 FRUTTA:  
UNA PORZIONE = UN FRUTTO MEDIO DA gr150**



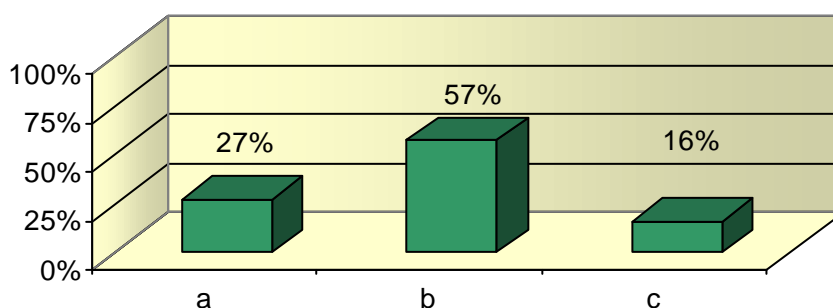
- a) non ne mangio o mi limito a una porzione al giorno e a volte solo come succo di frutta
- b) ne mangio due porzioni al giorno
- c) ne mangio fino a quattro porzioni al giorno e di stagione

**DOMANDA N°10/A PASTA O RISO:  
PASTA, RISO, FARRO O ORZO, UNA PORZIONE= 80gr.  
QUANTA PASTA O RISO MANGI?**



- a) ne mangio meno di una porzione al giorno
- b) ne mangio una porzione al giorno
- c) ne mangio in media una porzione e mezza al giorno

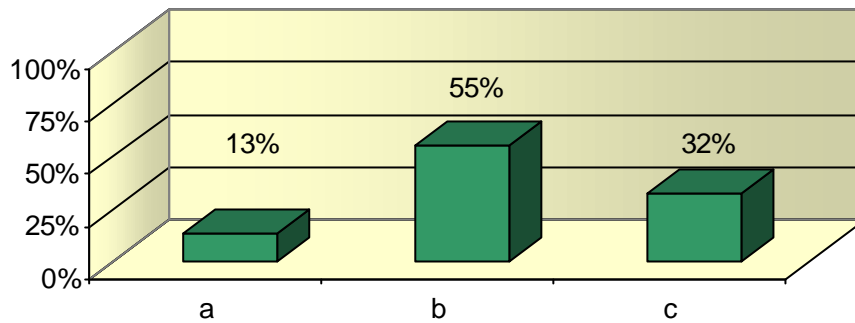
**DOMANDA N°10/B PASTA O RISO:  
PASTA, RISO, FARRO O ORZO, UNA PORZIONE 80gr.  
COME CONDISCI PASTA E RISO?**



- a) con sughi "ricchi" (burro, panna, besciamella, pancetta, ecc.)
- b) alterno sughi "ricchi" con quelli più semplici
- c) mangio sempre o quasi sempre pasta o riso conditi con soli vegetali (ad es. pomodoro, aglio, zucchine) e poco olio oppure alternando vegetali e legumi

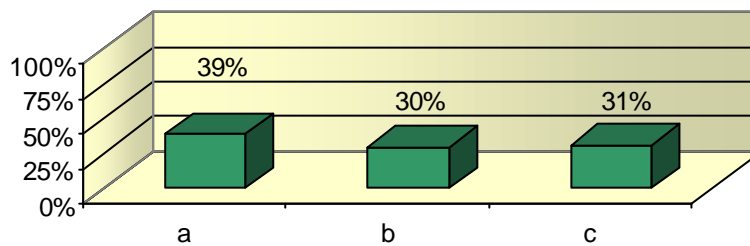


**DOMANDA N°11 PANE E PATATE:  
UNA PORZIONE = 50gr DI PANE, 150gr DI PATATE, CRACKERS 25gr**



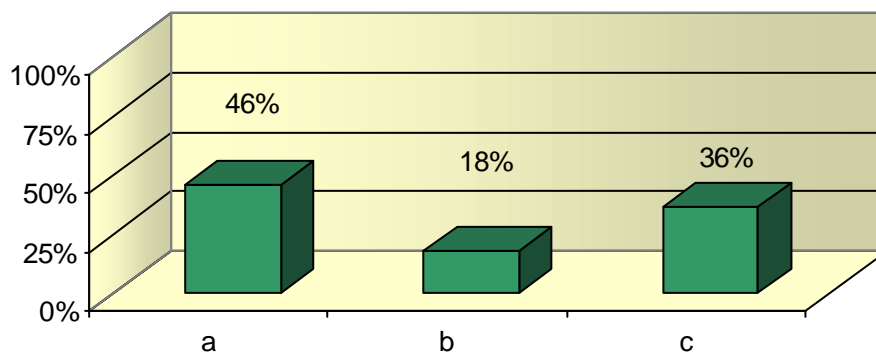
- a)** mangio 3 o più pacchetti di crackers al giorno
- b)** mangio una porzione di pane al giorno
- c)** mangio una porzione di pane e una porzione di patate (o due di pane o due di patate)

**DOMANDA N°12 CARNI E SALUMI:  
UNA PORZIONE = gr100 DI CARNE O gr50 DI SALUMI  
QUANTE PORZIONI NE MANGI ALLA SETTIMANA?**



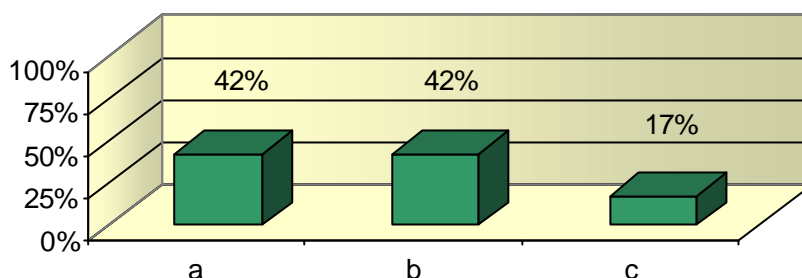
- a)** mangio sette o più porzioni di carni (o salumi) alla settimana
- b)** mangio meno di sette porzioni di carni o salumi (di cui non più di 2-3 di salumi) alla settimana
- c)** mangio 3-4 porzioni di carni (di cui 1-2 di salumi) alla settimana

**DOMANDA N°13 UOVA:  
UN UOVO, PESO MEDIO 55gr**



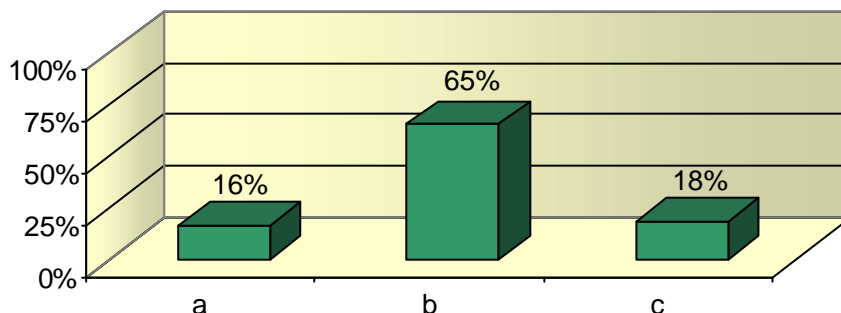
- a)** non ne mangio o mangio circa un uovo al giorno
- b)** quattro alla settimana di cui due fritti al burro
- c)** da due a quattro uova alla settimana sode o strapazzate al pomodoro

**DOMANDA N°14 PESCE:**  
**UNA PORZIONE = gr150**  
**QUANTE VOLTE è PRESENTE SULLA TUA TAVOLA?**



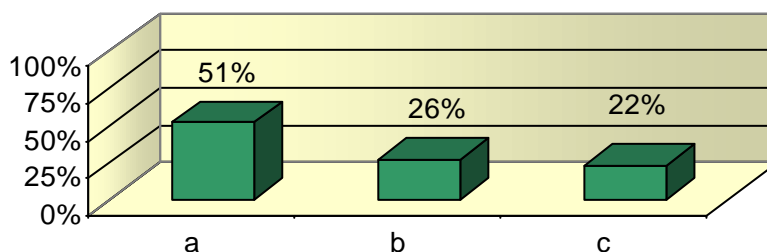
- a)** mai o solo raramente e in scatola
- b)** mangio almeno 1-2 porzioni di pesce alla settimana ma quasi mai quello "azzurro" (sarde, sgombro, ecc.)
- c)** mangio almeno due porzioni di pesce alla settimana, spesso di tipo "azzurro"

**DOMANDA N°15 LATTE, YOGURT:**  
**UNA PORZIONE DI LATTE = 125cl. (VASETTO DA YOGURT)**  
**COME SONO PRESENTI NELLA TUA GIORNATA ALIMENTARE?**



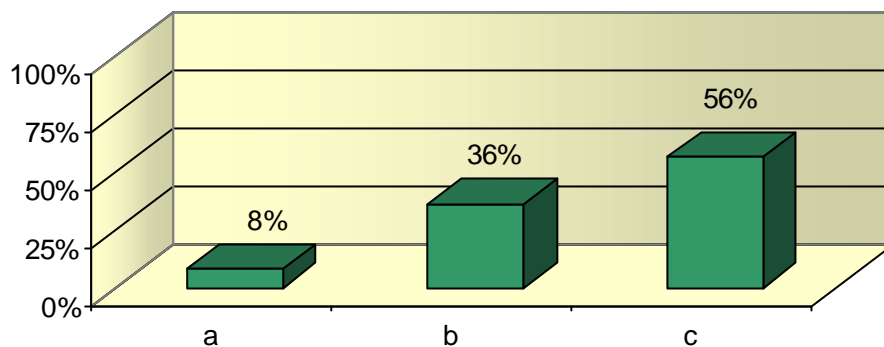
- a)** non ne mangio
- b)** ne consumo 1-2 porzioni al giorno9 regolarmente
- c)** ne uso anche più di due porzioni al giorno ma preferendo prodotti magri

**DOMANDA N°16:**  
**FORMAGGI UNA PORZIONE = 50 gr FORMAGGI DURI, 80gr FORMAGGI MOLLI, 100gr**  
**FORMAGGI FRESCHI**  
**QUANTE PORZIONI NE MANGI LA SETTIMANA?**



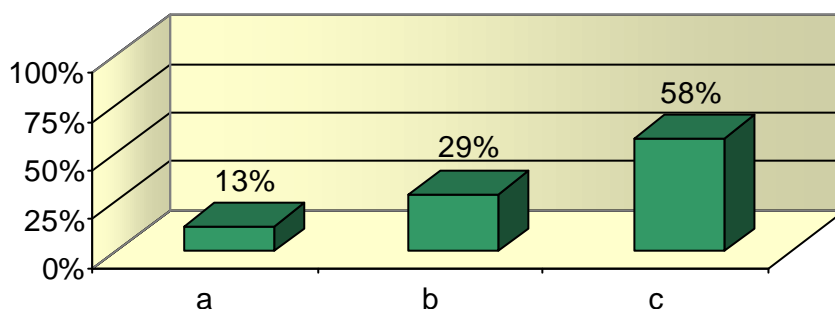
- a)** non ne mangio o mangio una porzione al giorno e metto sempre del formaggio grattugiato sui primi piatti
- b)** tre volte per settimana ma in porzioni maggiori di quelle indicate
- c)** due volte per settimana, aggiungendo un cucchiaino di parmigiano ai primi piatti

**DOMANDA N°17:**  
**ACQUA QUANTA ACQUA BEVI AL GIORNO?**



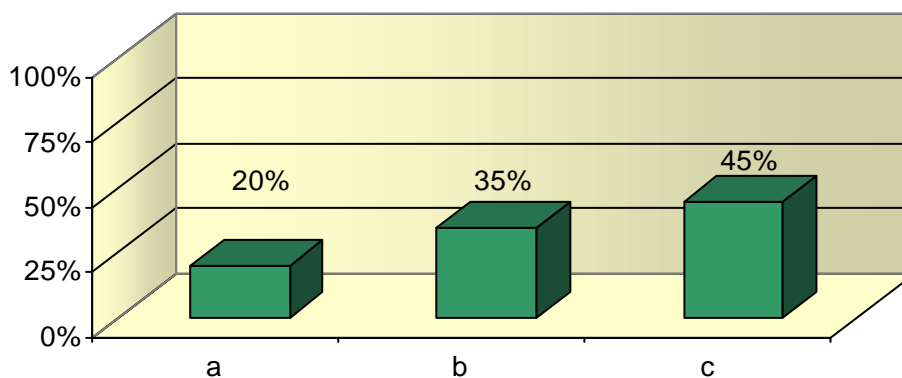
- a) nemmeno mezzo litro
- b) da tre quarti di un litro a un litro
- c) oltre un litro

**DOMANDA N°18:**  
**VINO, BIRRA, SUPERALCOLICI UNA PORZIONE = 1 BICCHIERE 125ml, O BIRRA 330 (UNA LATTINA), O SUPERALCOLICI 40cl (UN BICCHIERINO)**  
**QUANTO NE BEVI?**



- a) almeno due bicchieri a pasto e un bicchierino dopo cena
- b) un bicchiere a pasto e solo saltuariamente un bicchierino
- c) un bicchiere a pasto un paio di volte la settimana o non ne bevo

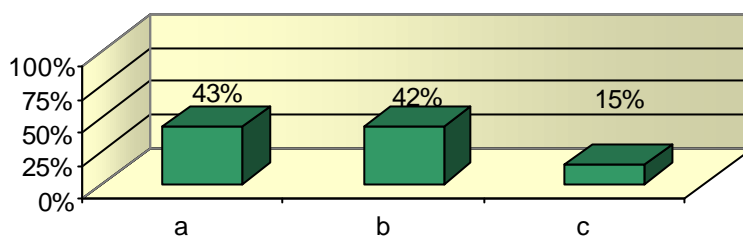
**DOMANDA N°19 BIBITE:**  
**BEVANDE A BASE DI COLA, ARANCIATE, ECC**



- a) ne bevo ogni giorno anche durante i pasti
- b) un bicchiere o una lattina un paio di volte la settimana
- c) non ne bevo o solo saltuariamente

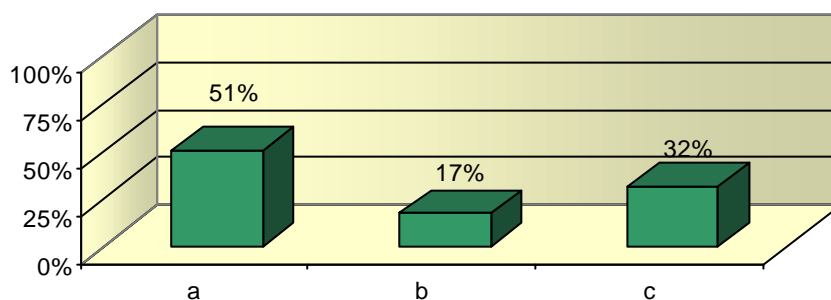
### DOMANDA N°20 GRASSI PER CONDIMENTO O PER COTTURA:

UNA PORZIONE = 10gr (UN CUCCHIAIO DA MINESTRA O UN CUBETTO DI BURRO)  
PER CONDIRE I TUOI CIBLI...



- a)usi spesso grassi di origine animale: burro, pancetta, panna o margarine solide  
b)usi quasi solo grassi vegetali compreso l'olio d'oliva  
c)usi solo olio d'oliva e non superi i 3-4 cucchiaini da minestra al giorno

### DOMANDA N°21: SCEGLI SPESSO DOLCI?



- a)ne mangio ogni giorno  
b)ne mangio 2-3 volte alla settimana  
c)ne mangio ogni tanto

### COMMENTO GRAFICI ALIMENTAZIONE ALUNNI:

L'indagine statistica sull'alimentazione dei nostri studenti mostra che più del 50% della popolazione scolastica fa una colazione, un pranzo e una cena regolare, con uso frequente di piatto unico, evidenziando una presenza di adulti in famiglia che cura i pasti principali.

Le domande numero quattro e cinque meritano qualche riflessione sulla **cattiva abitudine alimentare** dei nostri ragazzi (>50%) **di mangiucchiare in continuazione o di consumare dolci o merendine fra un pasto e l'altro o dopo cena**

Dalle risposte degli studenti alle domande successive si evidenzia un'**alimentazione non equilibrata** nella diversificazione degli alimenti e dei principi alimentari:

- Il 75 - 80 % consuma **poca verdura e frutta** (carenza di fibre vegetali, di vitamine e di sali minerali) e **poche proteine vegetali** (domanda sette, otto e nove).
- Circa il 40% **eccedono nel consumo di salumi e altri tipi di insaccati e non hanno l'abitudine di consumare pesce** (domanda 12 e 14)
- Circa il 40% **utilizzano grassi soprattutto animali e il 51% consumano troppi zuccheri** (domanda 20,21)
- Consumano invece in modo regolare latte e yogurt, pane, pasta o riso (domanda 10,11,15).



## 9.2.2 INDAGINE STATISTICA SUGLI STILI E ABITUDINI ALIMENTARI DEGLI ANZIANI



Allo scopo di avere una conoscenza più precisa e dettagliata dei consumi e delle abitudini alimentari degli abitanti della nostra Provincia nel secolo scorso (anni 1930 – 1945), abbiamo elaborato un questionario che gli studenti hanno somministrato ai loro nonni (Il questionario utilizzato è stata una rielaborazione e adattamento di quello utilizzato per gli studenti)

L'età media delle persone che hanno risposto al questionario è stata di 70 – 75 anni

I risultati ottenuti sono stati molto interessanti e hanno evidenziato come si sia verificato, in pochi decenni, un grande cambiamento per non dire una rivoluzione negli stili alimentari delle persone.



## QUESTIONARIO NUTRIZIONALE:

1 - Facevi colazione?

- a ) Mai
- b ) Saltuariamente con .....
- c ) Sistematicamente con.....

2 - Il tuo pranzo era spesso costituito da:

- a ) Un unico piatto di .....
- b ) Altro.....

3 - Come era la tua cena?

- a ) Un unico piatto di .....
- b ) Altro.....

4 - Mangiavi fuori pasto?

- a ) Mi limitavo a un piccolo spuntino ogni tanto
- b ) Utilizzavo solo frutta .....
- c ) Non consumavo niente

5 - Dopo cena?

- a ) Mi concedevo un bicchiere di vino o un super-alcologico
- b ) Nulla, salvo l'acqua e/o una tisana

6 - Verdura

Quante porzioni di verdura cruda o cotta mangiavi in media?

- a ) 1 porzione al giorno
- b ) 2 porzioni al giorno
- c ) Altro.....

7 - Legumi. Quanti ne mangiavi?

- a ) una porzione al mese
- b ) una alla settimana
- c ) 2 - 3 porzioni alla settimana

8 – Frutta. Quante porzioni di frutta mangiavi in media?

- a ) non ne mangiavo
- b) solo una porzione al giorno
- c ) 2 porzioni al giorno
- d ) Altro.....

9 – Pasta o Riso

Quanta pasta o riso mangiavi?

- a ) ne mangiavo una porzione al giorno
- b ) ne mangiavo più di una porzione al giorno
- c) Altro.....

10 – Pane. (una porzione:50 g di pane),

- a ) mangiavo una porzione al giorno
- b ) mangiavo ..... porzioni di pane al giorno
- c) Altro.....

11) Polenta. (una porzione: 200 g.)

- a ) mangiavo una porzione al giorno
- b ) mangiavo ..... porzioni di polenta al giorno
- c) Altro.....

12) Patate (una porzione: 150g.)

- a ) mangiavo una porzione al giorno
- b ) mangiavo ..... porzioni di patate al giorno
- c) Altro.....

13 – Carni (una porzione: 100 g di carne),

Quante porzioni ne mangiavo alla settimana?

- a ) mangiavo 7 o più porzioni alla settimana
- b ) ne mangiavo 2 o 3 porzioni alla settimana
- c ) ne mangiavo 1 alla settimana
- d ) ne mangiavo 1 al mese.
- e ) altro.....

14 Salumi (una porzione:50g.)

Quante porzioni ne mangiavo alla settimana?

- a ) mangiavo 7 o più porzioni alla settimana
- b ) ne mangiavo 2 o 3 porzioni alla settimana
- c ) ne mangiavo 1 alla settimana
- d ) ne mangiavo 1 al mese.
- e ) altro.....

15 – Uova. Quante uova mangiavi?

- a ) ne mangiavo uno al giorno
- b ) 4 alla settimana
- c ) altro.....

16 – Pesce

Quante volte era presente sulla tavola?

- a ) mai, solo raramente
- b ) mangiavo almeno 1 o 2 porzioni di pesce alla settimana
- c ) mangiavo più di due porzioni di pesce alla settimana

17 – Latte. (una porzione di latte: una scodella)

- a ) non ne mangiavo
- b ) ne consumavo 1-2 porzioni al giorno regolarmente
- c ) ne consumavo più di 2 porzioni al giorno
- d ) Altro.....

18 – Formaggi

Una porzione: 50 g di formaggi duri = 80 g di formaggi molli = 100 g di formaggi freschi

- a ) non ne mangiavo
- b ) ne mangiavo 1 porzione al giorno
- c ) 3 volte alla settimana
- d ) 1 volta alla settimana
- e ) altro .....

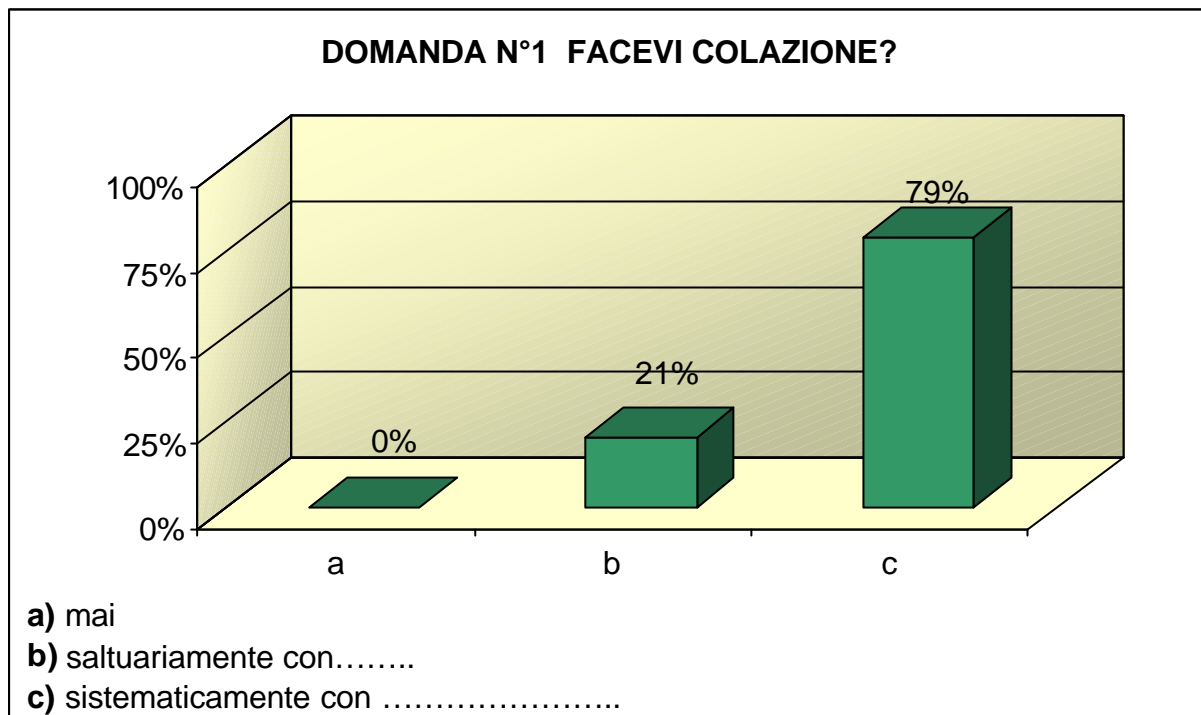
19 – Vino

Quanto vino bevevi al giorno?

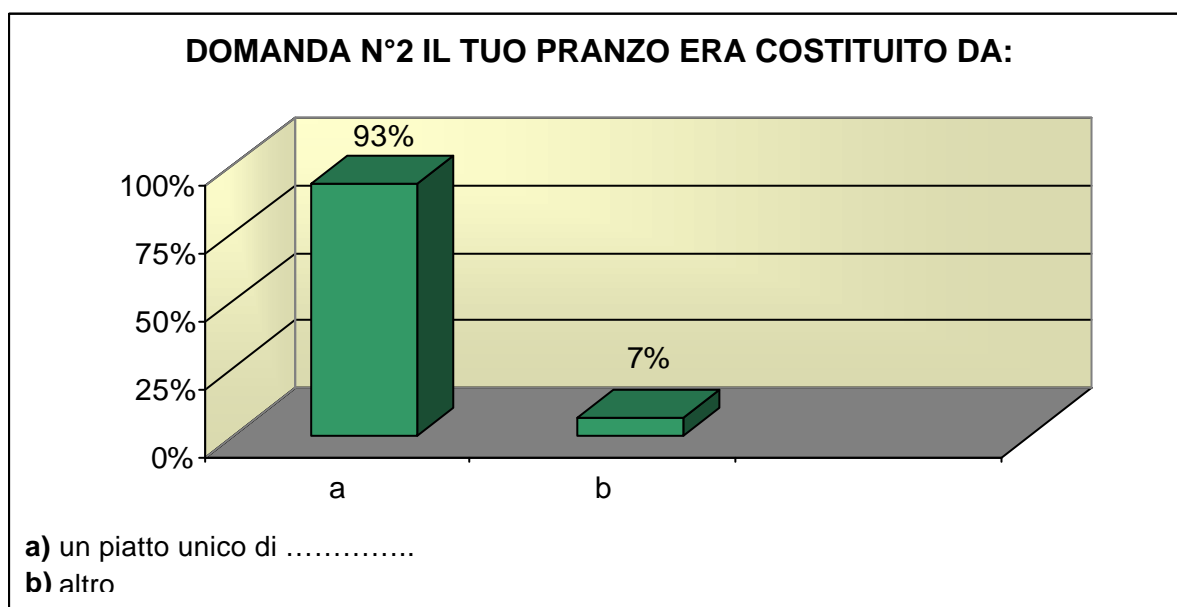
- a ) meno di mezzo litro
- b )  $\frac{1}{4}$  a un litro
- c ) 1 litro
- d ) altro .....



## RISULTATI DEL QUESTIONARIO



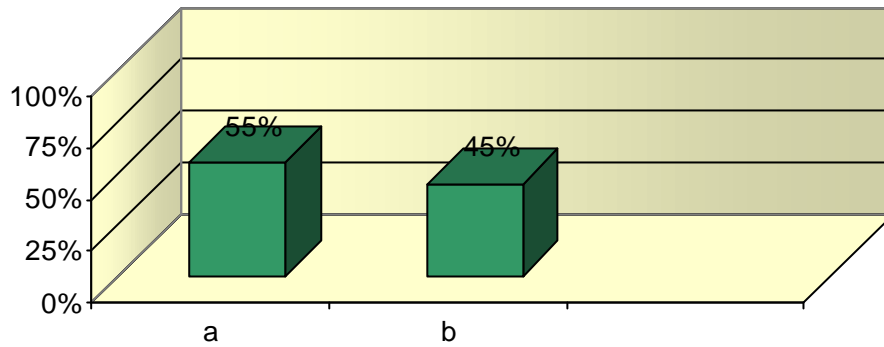
La colazione era costituita da pane con, a volte, del latte o da solo polenta oppure da polenta con un po' di latte. Raramente si consumava caffè.



Il 93% degli intervistati consuma un piatto unico costituito essenzialmente da polenta (sostituita a volte dalla pasta o da riso) abbinata alla componente proteica rappresentata da formaggi o, più raramente, dalla carne, come sarà confermato dalle domande successive.

Il pasto comprende quasi sempre verdure di stagione.

### DOMANDA N°3 COME ERA LA TUA CENA?

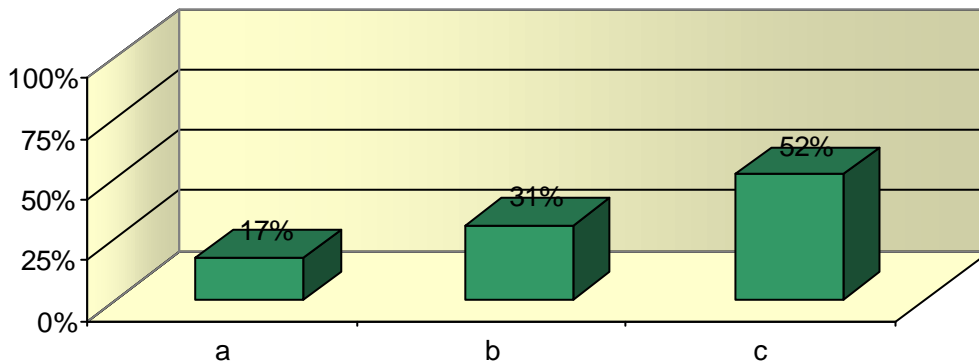


- a) un unico piatto di.....
- b) altro.....

La cena, per oltre il 50% degli intervistati, era rappresentata da una minestra o minestrone.

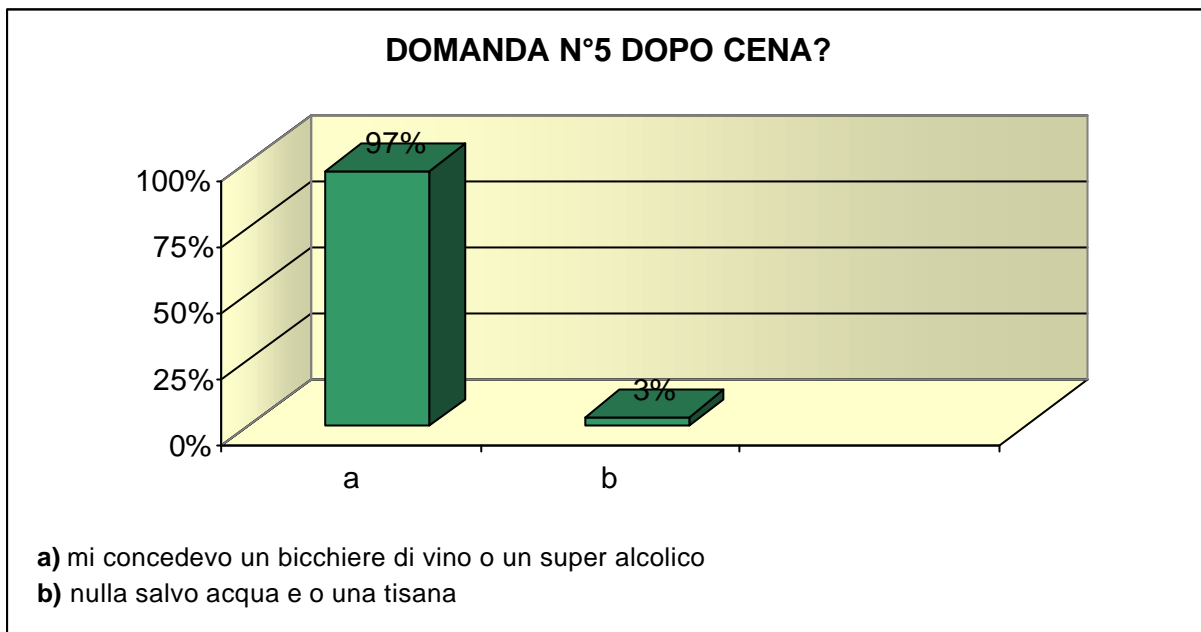
A questo piatto alcuni (il restante 45%) aggiungevano, a volte, formaggio o uova o salumi con polenta

### DOMANDA N°4 MANGIAVI FUORI PASTO?

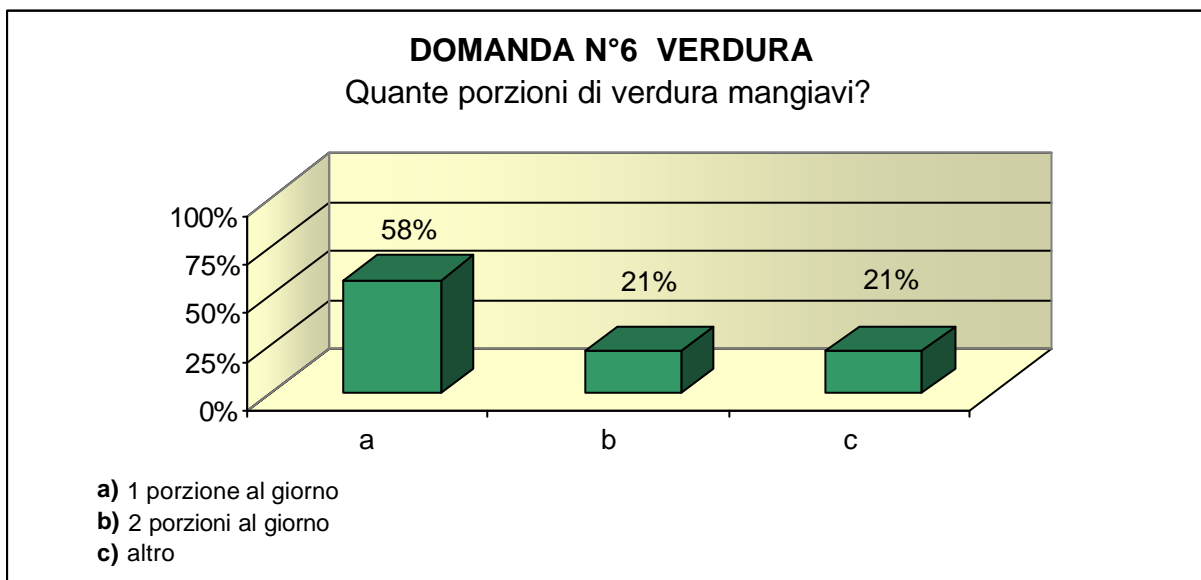


- a) mi limitavo a un piccolo spuntino
- b) utilizzavo solo frutta
- c) non consumavo niente

Il 52% non mangiava mai fuori pasto. Il 31% consumava qualche frutta di stagione e il 17% faceva qualche spuntino soprattutto con polenta.



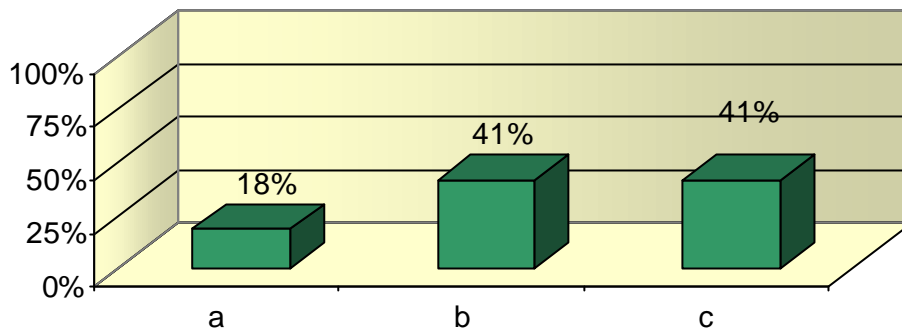
La quasi totalità degli intervistati rispondono che dopo cena non consumano né vino né super alcolici.



Il 21% (altro) consumava verdura qualche volta la settimana

### DOMANDA N°7 LEGUMI: QUANTI NE MANGIAVI?

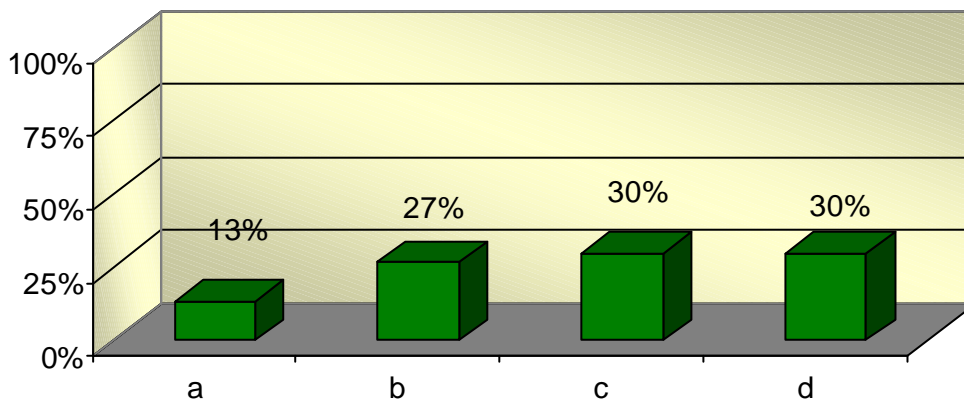
UNA PORZIONE = 100gr DI LEGUMI FRESCHI O SURGELATI, OPPURE 40gr DI LEGUMI SECCHI E POI AMMOLLATI O CIRCA MEZZA SCATOLA DI FAGIOLI LESSATI



- a) ne mangiavo una porzione al mese
- b) ne mangiavo una alla settimana
- c) ne mangiavo due o 3 porzioni alla settimana

Più dell'80% degli intervistati consumava una o più porzioni di legumi la settimana.

### DOMANDA N° 8 FRUTTA:

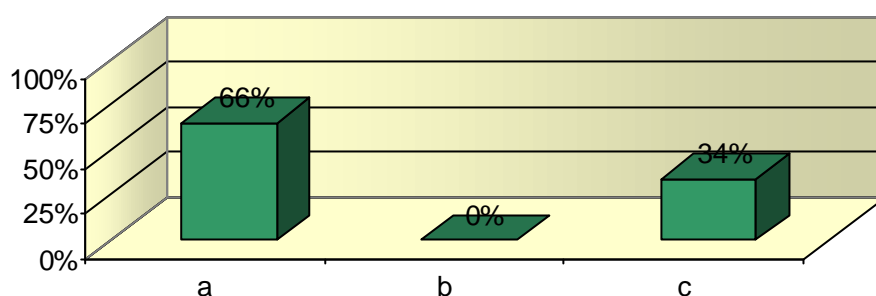


- a) non ne mangiavo
- b) solo una porzione al giorno
- c) 2 porzioni al giorno
- d) altro.....

Più del 50% degli intervistati consumavano frutta almeno una volta al giorno. Il 13% non consumava mai frutta e il 30% consumava frutta solo saltuariamente e legata alle produzioni stagionali.



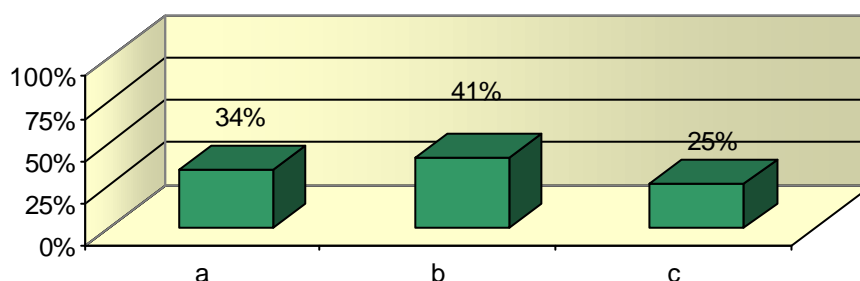
### DOMANDA N°9 PASTA O RISO:



- a) ne mangiavo una porzione al giorno
- b) ne mangiavo più di una porzione al giorno
- c) altro.....

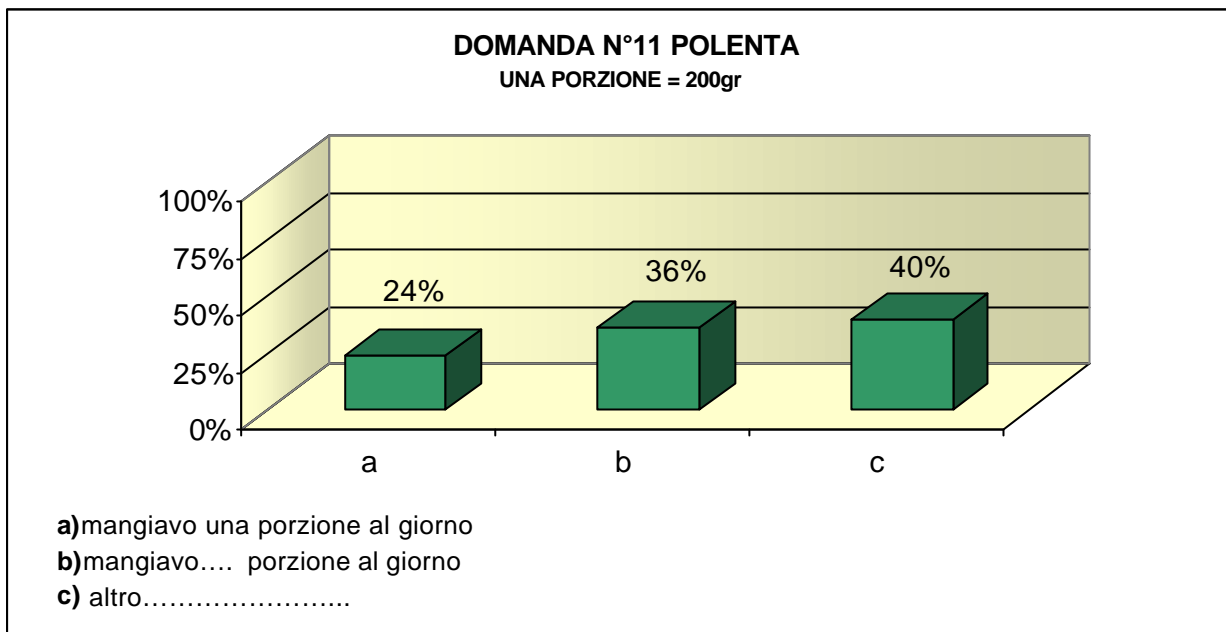
La maggior parte degli intervistati consumava pasta o riso una volta al giorno, mentre la restante parte solo raramente (1 o 2 volte alla settimana). Nessuno consumava due volte al giorno la pasta o il riso.

### DOMANDA N°10 PANE UNA PORZIONE = 50gr DI PANE

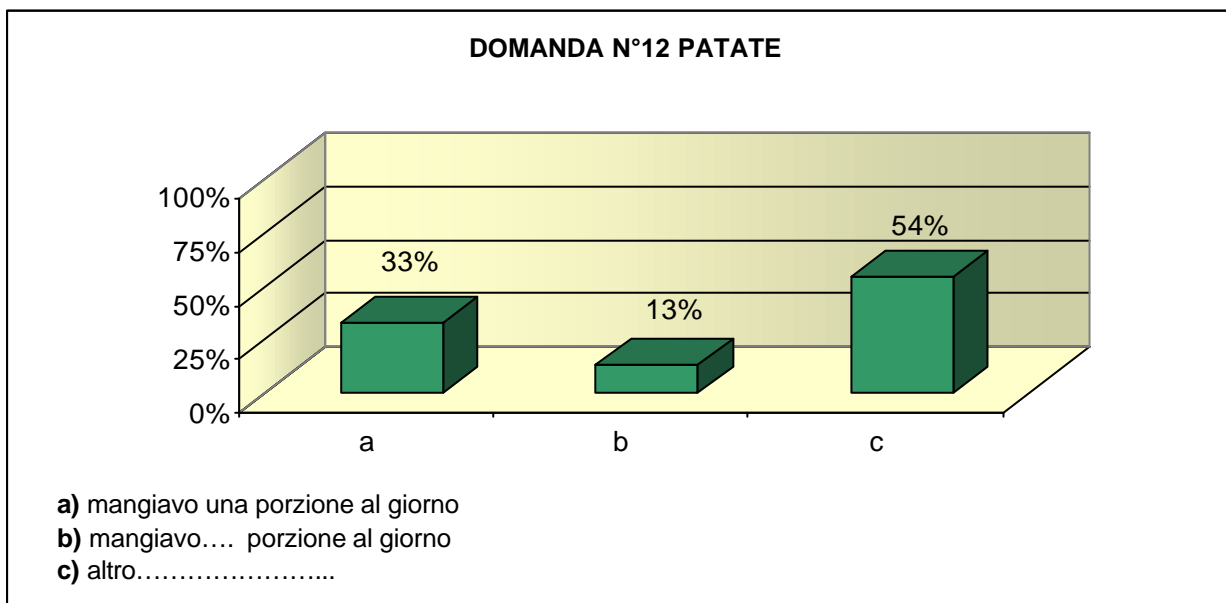


- a) mangiavo una porzione al giorno
- b) mangiavo più di una porzione di pane al giorno
- c) altro

Il 34% degli intervistati consumavano una razione di 50gr di pane, mentre il 41% ne consumava una razione superiore. Il restante 25% è così suddiviso:  
18% consumava pane solo raramente  
7% non consumava mai pane

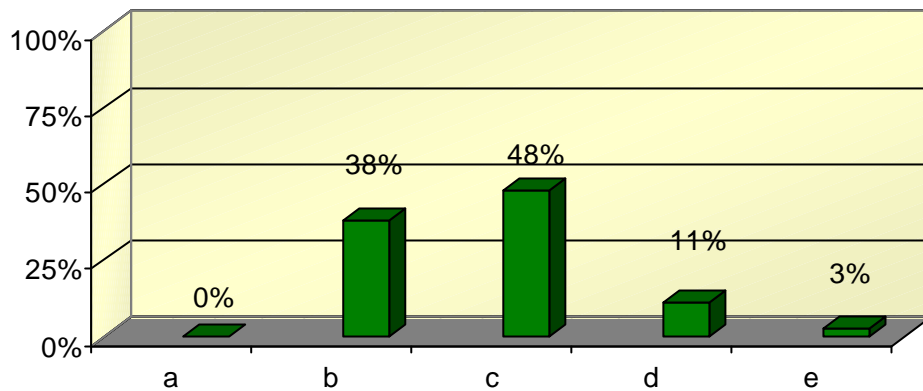


Il 36% degli intervistati consumava polenta due volte al giorno, mentre il 24% ne consumava solo una volta al giorno. Il restante 40% è così suddiviso:  
31% consumava polenta solo alcune volte durante la settimana  
9% consumava polenta solo raramente.



Il 13% degli intervistati mangiava patate 2 volte al giorno  
Il 54% (altro) è così suddiviso:  
41% mangiava patate 2 o 3 volte alla settimana  
13% mangiava solo raramente.

### DOMANDA 13 CARNE



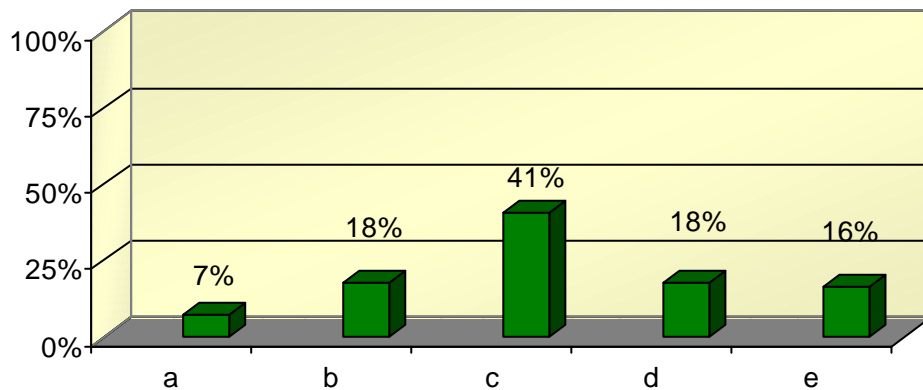
a) una porzione al giorno b) 2 o 3 porzioni alla settimana  
c) 1 alla settimana d) 1 al mese e) altro

Nessuno consumava carne quotidianamente.

La maggior parte degli intervistati consumava carne solo una volta alla settimana (domenica)

Il 3% consumava solo raramente la carne

### DOMANDA 14 SALUMI



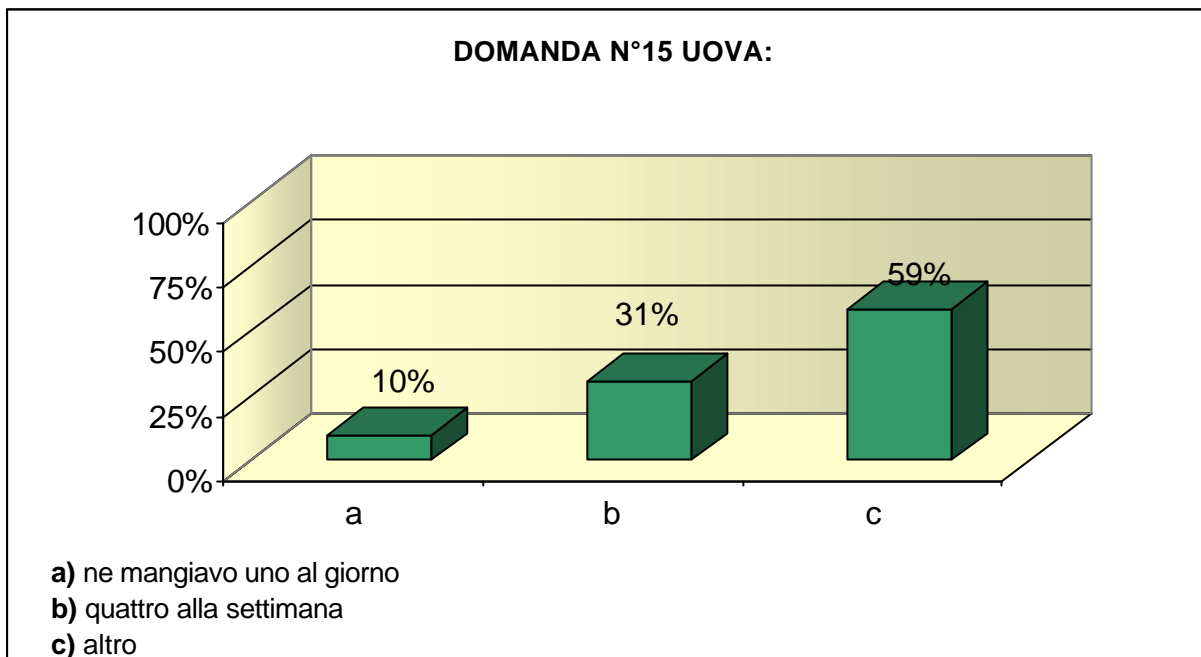
a) una porzione al giorno b) 2 o 3 porzioni alla settimana  
c) 1 alla settimana d) 1 al mese e) altro

La maggior parte degli intervistati consumava salumi una volta alla settimana.

Il 16% (altro) è così strutturato:

9% meno di una volta al mese

7% mai

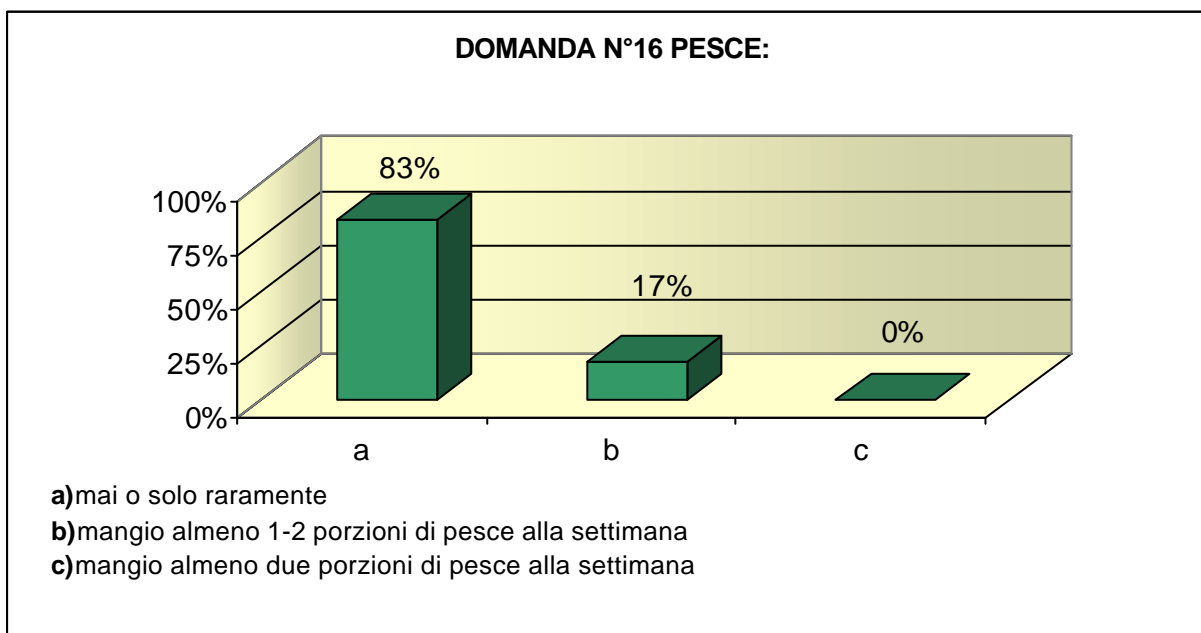


Il dato della risposta c) (59%) è così strutturato:

45% consumavano da 1 a 3 uova alla settimana

14% consumavano uova solo raramente.

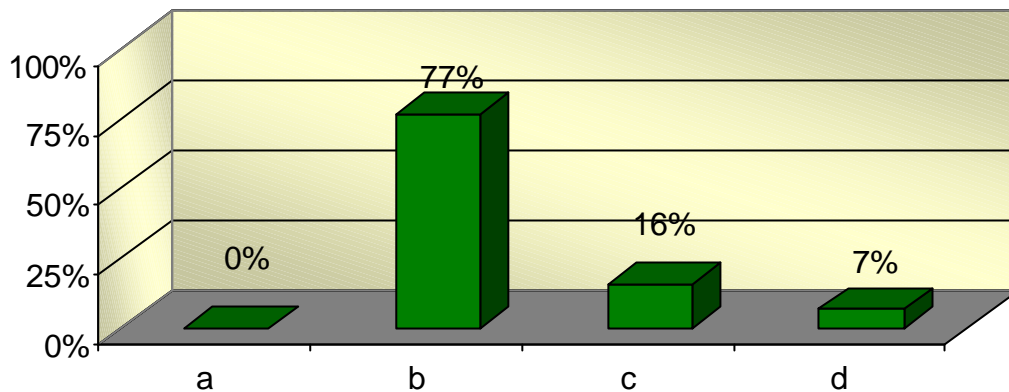
Dai dati si ricava che la maggior parte degli intervistati (76%) consumava uova durante i pasti (buon integratore proteico sostituito della carne)



La quasi totalità degli intervistati non consuma mai pesce o solo raramente. Solo il 17% ne fa un uso saltuario (due o tre volte alla settimana)



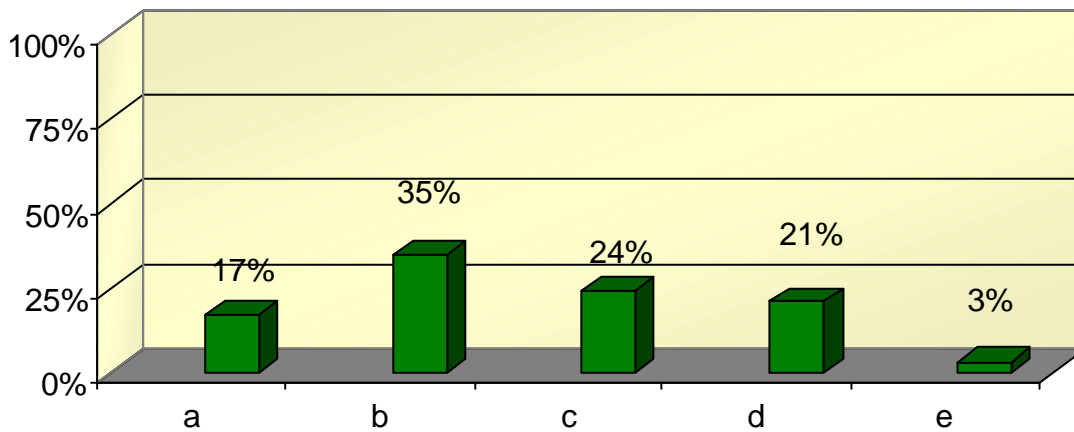
### DOMANDA N° 17 LATTE



a) non ne mangiavo b) 1 o 2 porzioni al giorno c) più di due porzioni al giorno  
d) altro.....

Quasi tutti gli intervistati (93%) consumavano quotidianamente il latte e solo il 7% ne faceva un uso saltuario.

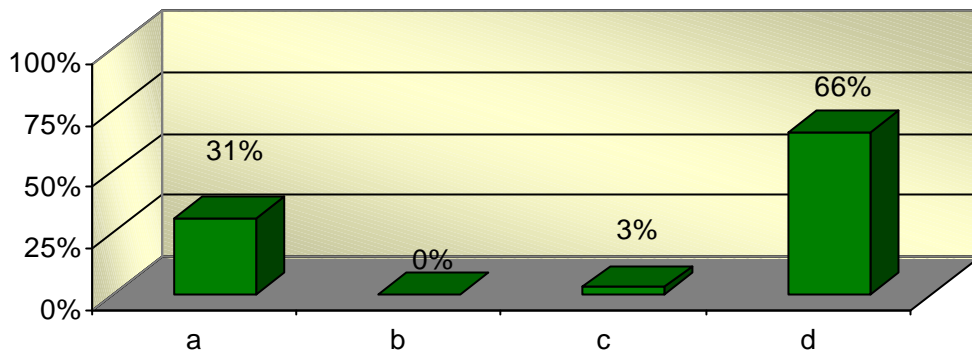
### DOMANDA 18 FORMAGGI



a) non ne mangiavo b) 1 porzione al giorno  
c) 3 volte alla settimana d) 1 volta alla settimana e) altro

La percentuale maggiore degli intervistati (45%) consumava il formaggio da 1 a 3 volte alla settimana una seconda parte considerevole (35%) ne faceva un utilizzo quotidiano.

### DOMANDA N° 18 VINO



a) meno di mezzo litro b) 3/4 di litro c) 1 litro al giorno  
d) altro.....

Il dato d) (66%) è così strutturato:

52% non consumava mai vino

14% consumava vino solo alla domenica

La maggior parte degli intervistati quindi, a causa delle ristrettezze economiche, non faceva quasi mai uso di vino.

## 9.3 ALIMENTAZIONE E SALUTE



### PREMESSA

La nutrizione è un bisogno fisiologico dell'uomo dettato dalla sua natura biologica. Tale bisogno è soddisfatto in diversi modi, caratterizzati dallo sviluppo demografico, economico, produttivo e commerciale di una società

Il sistema di alimentazione è influenzato pure da fattori culturali, da mode, da valori socio-culturali legati al cibo e da un soddisfacimento psicologico dell'uomo. Quindi abbiamo diversi modi di alimentarsi, ma uno solo di nutrirsi, che può essere eccessivo, equilibrato o carente. La nutrizione essendo l'insieme dei fenomeni che riguardano l'utilizzazione dei principi nutritivi necessari alla vita del corpo umano deve fornire in modo equilibrato tali nutrienti. La carenza di uno degli elementi nutritivi porta ad un insufficiente potere immunitario dell'organismo, che è, così, soggetto a contrarre più facilmente infezioni e malattie, quali gastroenterite, colite, bronchite, polmonite, tubercolosi...etc.

Un eccesso alimentare procura rischi patologici come malattie cardio-vascolari e neoplasie.

### 9.3.1 CARENZE NUTRIZIONALI E SALUTE

Alla fine del secolo scorso un'adeguata quantità di pane significava condizioni di un certo benessere alimentare, perché permetteva di elevarsi sopra la soglia della miseria. Era però chiaro che solo il consumo di carne e di latticini rappresentava "quel benessere che meglio manteneva le più attive forme delle energie umane" e metteva l'organismo in grado di attivare le sue difese immunitarie. Come una cattiva alimentazione poteva far precipitare nella malattia, così una terapia alimentare (che spesso era anche l'unica strada perseguibile) poteva restituire la salute. Di questo i primi a essere convinti erano proprio i medici che, quando erano chiamati dai loro pazienti, prescrivevano pochissimi preparati medici, mentre insistevano sulla "dieta terapeutica" di carne, di "vino imbottigliato", di pane bianco, di caffè, uova, rosolio e mele. Del resto brodo di carne, pane bianco e vino rosso hanno avuto - fino all'avvento della penicillina - un posto privilegiato al capezzale di ogni malato, fidando sia sulla saggezza popolare, sia sulle prescrizioni della scienza medica. Del resto ancora oggi il principio che "un organismo debilitato è molto meno resistente agli attacchi dei microbi che incontra" trova un drammatico riscontro in certi contesti sociali ed economici della realtà terzomondista, come riconosce l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), denunciando situazioni di disagio patologico infantile strettamente connesse ai bassi livelli nutrizionali.

La tabella di seguito riportata mostra questo legame tra patologie e deficienza dei principi nutritivi.

<b>EFFETTI DA CARENZA</b>
<b>Glucidi</b>
- marasma metabolico
- perdita di peso
- Ritardi nella crescita
<b>Protidi</b>
- dimagrimento e riduzione delle masse muscolari
- diminuzione della resistenza immunitaria
- aumento della suscettibilità alle infezioni
- edemi
<b>Lipidi</b>
- rinsecchimento della pelle
- crescita ridotta
- perdita di capelli
- aumento della suscettibilità alle infezioni
- diarrea

La mancanza di vitamine e di sali minerali nell'alimentazione umana porta anch'essa a stati patologici: ne riscontriamo esempi nelle tabelle seguenti, assieme a dati relativi alla funzione fisiologica, al fabbisogno giornaliero e alle fonti alimentari più comuni.

## Funzioni e alcune delle patologie più comuni legate alla carenza di vitamine

NOME	FONTI PIU'COMUNI	FUNZIONI BIOLOGICHE	SINTOMI DI CARENZA	FABBISOGNO QUOTIDIANO
Vitamina A	Fegato, Tuorlo d'uovo, Crema di latte, Burro, Ortaggi gialli e rossi, Albicocche, Meloni	Funzionalità degli epitelii, delle mucose e della retina.	Cecità crepuscolare. Cute ruvida e secca. Mucose aride.	1 mg.
Vitamina D	Burro, Tuorlo d'uovo, fegato, salmone, sardine, tonno	Assorbimento e metabolismo del Calcio e del Fosforo.	Rachitismo. Osteomalacia. Decalcificazione dei denti.	0.005 mg.
Vitamina E	Germe di frumento, Ortaggi a foglia, Olii vegetali, Tuorlo d'uovo, legumi, noci, mandorle	Funzionalità muscolare, epiteliale, riproduttiva.	Non frequenti	10 mg.
Vitamina K	Cavoli, Cavolfiori, Spinaci, Ortaggi a foglia, Olii vegetali. Prodotta dalla flora batterica intestinale.	Coagulazione del sangue.	Problemi nella coagulazione.	0.075 mg.
Vitamina C	Agrumi, Peperoni, Fragole, Meloni, Pomodori, Cavoli, Patate	Ossido riduzioni intracellulari	Scorbuto. Morbo di Barlow. Sanguinamento delle gengive. Fragilità capillare.	60 mg.
Vitamina B1	Maiale, Fegato, Frattaglie, Prodotti integrali di cereali, Mandorle, Noccioline, Legumi, Patate	Metabolismo glucidico. Componente enzimatico.	Beri-beri. Anoressia. Astenia. Stipsi.	1.2 mg.
Vitamina B2	Fegato, Latte, Carni, Uova, Ortaggi verdi.	Metabolismo glucidico e degli amminoacidi. Componente enzimatico.	Fotofobia. Cataratta. Cheilosi.	1.3 mg.
Vitamina PP	Fegato, Pollame, Carni, Pesci, Cereali integrali, Legumi, Funghi	Metabolismo glucidico e degli amminoacidi. Componente enzimatico.	Pellagra (dermatite, demenza, diarrea)	15 mg.
Vitamina B6	Maiale, Frattaglie, Legumi freschi e secchi, Cereali, Patate, Banane	Metabolismo dei grassi e degli amminoacidi.	Non frequente	2 mg.
Acido Folico	Ortaggi verdi, Fegato, Lievito di birra, Carni, Pesci, Legumi, Cerali integrali	Indispensabile per la formazione del sangue (gravidanza!). Funzionalità delle mucose digerenti.	Anemia macrocitica.	0.2 mg.
Vitamina B12	Fegato, Rognone, Carni, Latte, Pesce	Indispensabile per la formazione del sangue, per la funzionalità del Sistema Nervoso. Favorisce l'utilizzazione delle proteine.	Anemia perniciosa. Mielosi funicolari sistemiche.	0.002 mg.



## Funzioni e alcune delle patologie più comuni legate alla carenza di Sali minerali

Elemento	Funzione	Patologie legate alla carenza
Calcio	Formazione delle ossa, dei denti, coagulazione del sangue, regolatore del ritmo del cuore e del metabolismo dei minerali	Rachitismo, disturbi dell'accrescimento osteoporosi, convulsioni
Fosforo	Formazione delle ossa e dei denti, costituente delle cellule, regolatore del pH	Demineralizzazione delle ossa, spossatezza
Ferro	Costituente dell'emoglobina e dei tessuti cellulari	Anemia
Iodio	Funzionamento della tiroide	Ipotiroidismo, alterazione del metabolismo di base
Sodio	Regolatore della pressione osmotica e del ritmo cardiaco	Apatia, crampi muscolari, riduzione appetito
Potassio	Regolatore della pressione osmotica, costituente delle cellule	Astenia, paralisi, crampi
Magnesio	Attivatore di enzimi, importante nella sintesi delle proteine da parte dell'organismo	Spasmi, rallentamento crescita
Cloro	Componente acido del succo gastrico	Crampi, apatia, diminuzione appetito
Zolfo	Costituente dei tessuti, dei capelli, delle parti cartilaginee	Mancanza di composti solforati
Rame	Uso del ferro nella sintesi della emoglobina	Anemia

### Tabella che indica le fonti alimentari principali di minerali essenziali.

Elemento	Alimenti che lo contengono
Calcio	Latte, derivati del latte e formaggi, ortaggi a foglia verde
Fosforo	Latte, pollame, pesce, carne, formaggio, noci, mandorle, nocciole, cereali, legumi
Ferro	Fegato, carne, legumi, cereali integrali, ortaggi a foglia verde, frutta secca
Iodio	Pesci marini, molluschi, crostacei, acqua
Sodio	Sale da cucina, pesci marini, prodotti di origine animale
Potassio	Cereali, ortaggi, frutta, legumi, carne
Magnesio	Noci, nocciole, mandorle, cereali, legumi
Cloro	Sale da cucina, pesci marini, prodotti di origine animale
Zolfo	Alimenti ricchi di proteine
Rame	Fegato, noci, nocciole, mandorle, legumi, cereali, frutta secca

## Le epidemie del XIV e XV secolo nella Bergamasca

Le epidemie nei secoli XIV e XV sono legate allo stato nutrizionale delle popolazioni. Ne sono esempi le epidemie del 1347-50 che ha colpito Bergamo e il Bergamasco. Nella *Historia quadriparta di Bergamo et suo territorio*, Celestino da Bergamo, riprendendo il *Supplemento alla Cronaca di fra Filippo Foresti*, così si esprime: “nel 1348 fu crudele e grandissima peste, che durò tre anni continuavi, in maniera che a pena d’ogni mille persone ne avanzano dieci vive”. E’ questo un caso evidente di quella esagerazione con cui si descrivevano fenomeni straordinari di età medievale, contribuendo a crearne una visione distorta, che spesso era attribuita ai cronisti e agli storici coevi, molto più aderenti, invece, ai fatti. Infatti, il Ronchetti sembra più cauto nel parlare della peste del 1348, riprendendo e dando credito a Matteo Villani allorché riferisce che, grazie alle misure prese dai Visconti, Milano e altri luoghi verso le Alpi furono preservati da contagio: probabilmente, dunque, anche Bergamo. Ma proprio come accadde per Milano, Bergamo fu duramente colpita dalla successiva crisi epidemica, quella del 1361: “entrò ancora in Bergamo e vi fece strage immensa, sì nella città che nel contado, né si potrebbe il numero di que’ che morirono descrivere, cosicchè molte terre restarono abbandonate e molte nobili abitazioni di famiglie ripiene sino al minimo fante rimasero vuote. Durò sei mesi, e singolarmente infierì nell’agosto e nel settembre”. La documentazione bergamasca non lascia dubbi: la peste si diffuse, e perdurò anche nel corso del 1362.

Gli anni settanta non andarono indenni dalla diffusione di epidemie. Nel 1375 si diffuse una mortalità straordinaria, dovuta alla peste, preceduta da una gravissima carestia. Dopo una nuova ondata di mortalità nel 1381; dilagò nel 1399-1400, infatti, una mortalità straordinaria, una delle più forti tra quelle che colpirono l’Italia settentrionale tra il XIV-XV secolo. Il territorio bergamasco, stando alle puntuali descrizioni del *Chronicon*, fu percorso in ogni luogo dalla processione dei Bianchi; ma la devozione parve finire proprio davanti al diffondersi della peste, il 23 settembre 1399. Così il *Chronicon* comincia ad elencare persone illustri decedute a causa dell’epidemia: “Peterzulus, filius quodam domini Alberti militis de Suardis, decesit regnante pestilentia maxima in Bergamo et episcopatu” alternate ad indicazioni più generiche, “et certe alie persone in civitate Bergami et burgis” sino ad arrivare alla tragica annotazione dei 20.000 morti. Tutto il XV secolo fu attraversato dall’incubo della diffusione delle epidemie che, genericamente indicate dai contemporanei come *pestilencie*, furono probabilmente da attribuire ad agenti morbosi diversi: oltre alla peste, sicuramente il tifo petecchiale.

## Le carestie del XIV e XV secolo nella Bergamasca

Se la peste fu di gran lunga il male più temuto e dalle conseguenze più immediate sulla popolazione, la carestia, sebbene meno violenta e meno immediata causa di morte, fu evento altrettanto drammatico nella instabile vita delle popolazioni del tardo medioevo. Non mancano notizie di anni di carestia. Nel 1369, secondo il Ronchetti “i popoli delle nostre vallate miseramente languivano e morivano” a causa di una carestia. Nel 1374, forse a causa delle continue piogge, fu di nuovo penuria di viveri; ancora una volta i più colpiti paiono essere gli abitanti delle valli, che si riversarono in città per trovare sostentamento: causa, questa, di aumento dei prezzi. Il Calvi ne descrive la diffusione e la connessione con l'epidemia del 1375: “Travagliò la città di Bergamo, anzi tutta l'Italia così fiera ed estrema carestia che pareva ad ogn'uno aver a fianchi la morte, regnando tal penuria [...]. Cessò verso il principio d'autunno questo flagello, ma il rimedio fu peggiore del morbo, terminatasi la carestia per l'arrivo di funestissima peste, che levò dalla patria e mandò per terra migliaia di persone, onde al perire di chi poteva consumare le vettovaglie, vennero queste a moltiplicarsi a segno che il frumento et cose necessarie furono al vilissimo prezzo vendute”. E' una semplice ed efficace descrizione dei meccanismi che potevano manifestarsi nelle crisi di ancien régime: crisi annonarie, rialzo dei prezzi, mortalità crollo successivo dei prezzi dei generi di più ampio consumo.

Come per le epidemie, le autorità intervenivano anche nei casi di carestie, forti di una tradizione di politica annonaria dei comuni cittadini: nel caso della carestia del 1369 furono fatte affluire a Bergamo forniture di miglio e cereali in genere, per sovvenire alle necessità della popolazione: analoghi provvedimenti furono presi in età veneta, durante la carestia del 1442, con il fare affluire grande quantità di biade dal Bresciano e dal Veronese.

E' certo dunque (anche se qui non se ne rende conto nel dettaglio, ma solo per cenni episodici) che nel Bergamasco le carestie si manifestarono, e frequentemente, tra XIV e XV secolo, spesso correlate con un cattivo andamento climatico (piogge continue e inondazioni, ad esempio), talvolta (ma non necessariamente) come triste prologo di un'epidemia. Bergamo e il Bergamasco si pongono certo in perfetta linea con quanto avveniva in altre aree e viene rafforzata l'idea di un periodo di crisi successivo alla diffusione della Peste Nera. Ma le fonti (e anche la tradizione storiografica locale) sembrano dirci qualcosa che gli storici tendono a dimenticare: i violenti episodi di crisi di sussistenza precedenti il XIV secolo. Infatti la grande carestia europea del 1315-17 viene spesso presa come primo segnale di una crisi di sovrappopolamento, e quindi di mancato equilibrio tra risorse e popolazione. Di fatto, moltissimi sono gli episodi duecenteschi di penuria alimentare. Ci limitiamo a citarne alcuni: nel 1244, la città è afflitta da una carestia, seguita da una grave epidemia: tra il 1256 e il 1260, dopo un periodo di piogge assai abbondanti, si scatena una violenta carestia (seguita da una forte mortalità): nel periodo 1276-78, una gravissima carestia colpisce il territorio bergamasco; il 1280 vede la carestia ancora presente a Bergamo.

Carestie ed epidemie ebbero una recrudescenza dopo la metà del XIV secolo, ma non coglievano certo una società impreparata di fronte ad avvenimenti radicati in una tradizione secolare.

## Le epidemie nella Bergamasca dell'800

Come mostra la tabella sottostante, le epidemie si verificarono nella Bergamasca con tale frequenza nel corso del XIX secolo che i dati sui colpiti e sui morti sembrano un bollettino di guerra. La ricostruzione dei dati relativi alla morbilità e alla mortalità di ogni singola epidemia è stata possibile confrontando fonti diverse; pur non essendo certi della loro precisione, comunque le cifre riportate possono essere considerate abbastanza attendibili e in particolar modo utili per dare un'idea di massima dei costi in termini di malattie e di vite umane.

### CRONOLOGIA ESSENZIALE DELLE EPIDEMIE CHE SI' VERIFICARONO IN PROVINCIA DI BERGAMO NEL CORSO DELL'800

PERIODO	EPIDEMIA	N. DEI COLPITI	N. MORTI	TASSO DI MORTALITA'
1801-1803	scarlattina	n.d.	n.d.	5-7 (dei bambini)
1816-1818	tifo petecchiale	7645	1566	20,5
18132-1833	vaiolo	n.d.	n.d.	15-40
1835-1836*	colera	11923	5803	48-67
1849	colera	3798	2123	56
1855	colera	9233	4809	52
1866-1867	colera	11009	5445	49-46
1870-1872	vaiolo	n.d.	n.d.	n.d.
1874	difterite	n.d.	n.d.	n.d.
1884-1886	colera	908	532	58-70
1881-1887	vaiolo	3031	n.d.	n.d.

I contadini, che rappresentavano la stragrande maggioranza della popolazione della provincia, cadevano vittime di malattie di tipo polmonare e di affezioni gastrointestinali, poiché le condizioni dei sistemi di approvvigionamento idrico e degli impianti fognari dei comuni rurali non erano certo migliori di quelli della città. Altre malattie presenti tra i ceti rurali erano la scrofola e, limitatamente ai comuni della parte pianeggiante, la malaria. A quest'ultimo riguardo basti pensare che nel secolo scorso le zone di palude e acquitrinose adibite alla coltivazione del lino o della canapa o del riso si trovavano non solo nella pianura irrigua, ma anche in comuni dell'alta pianura, quindi relativamente vicino alla città. Le conseguenze prodotte a questa varietà "morbi ordinari" contribuivano a rendere ancora più pesante il bilancio che emerge dalla lettura della sovrastante tabella.

## La pellagra

Secondo Massimo Montanari, se è vero che non necessariamente la fame "porta con sé la morte", perché "gli uomini hanno grandi capacità di resistenza e di adattamento", è però altrettanto scontato che "le frequenti penurie, la paura che il cibo finisca o che il prossimo raccolto vada a male, sono realtà talmente connaturate alla vita quotidiana da ingenerare profondi scompensi fisiologici e psicologici". Scompensi che attraversavano tutta la società anche se erano soprattutto i "villani" a risentire più direttamente della mancanza del cibo; i dominanti, i proprietari terrieri, i ricchi non potevano comunque dormire sonni tranquilli. Chi disponeva di cibo in abbondanza doveva preoccuparsi che la penuria o almeno i suoi effetti venissero evitati, contenuti, controllati, per ragioni di tranquillità sociale e per motivi di ordine sanitario. Non erano forse i poveri affamati che contraevano con maggiore facilità le malattie e poi le diffondevano nei loro spostamenti alla ricerca di cibo? Ecco allora una lunga serie di disposizioni per controllare e contenere i "miserabili" e il loro arrivo nei centri urbani, per frenare l'esodo dalle campagne di contadini in cerca di cibo. Ecco anche numerosi trattati che avevano la pretesa di insegnare tecniche di sopravvivenza svincolate dall'andamento della produzione del grano. Un problema plurisecolare che sembrò destinato a essere definitivamente risolto con l'introduzione della patata e ancor più del mais dopo il XVII secolo. Col granturco il contadino italiano "visse poveramente ma non morì di fame". Il granturco permise dunque la sopravvivenza, ma certamente non produsse mutamenti, da un punto di vista proteico e vitaminico, di calorie e di minerali nei più diffusi standard e parametri nutritivi. Il mais liberò gran parte della popolazione dalla stretta dipendenza dai cereali tradizionali: non solo dal grano, che in molti casi era una sorta di miraggio, quanto da orzo, miglio, grano saraceno, segale, panico, che troneggiavano sulle mense rurali sia sotto forma di schiacciate o di pani, sia come polenta "bigia" di manzoniana memoria. Il mais (assieme alla patata) spezzò il ciclo carestie-epidemie, ma nello stesso tempo aprì un'ulteriore breccia nelle difese sanitarie dell'organismo, destinata ad acuirsi a ogni impennata del prezzo del frumento, quando cioè questo si faceva più raro e meno accessibile. Il granturco usato per l'alimentazione umana ebbe ripercussioni sanitarie sotto forma di pellagra, con i suoi diversi stadi patologici contrassegnati da diarrea, dermatite e demenza, per tutto il XIX secolo e anche oltre nell'Italia centro-settentrionale. L'elemento scatenante, in effetti, consisteva in primo luogo nel fatto che la farina di mais veniva trasformata in polenta e quindi nel fatto che la polenta era mangiata senza sale e senza altri condimenti che potessero rialzarne il valore nutritivo da un punto di vista vitaminico; ma questo si appurò negli anni Trenta quando si scoprì che il processo di bollitura, necessario al granturco per essere trasformato in polenta, liberava e disperdeva anche quella minima quantità di vitamina PP (niacina) in esso contenuta. Il panorama sanitario, già precario per la carenza "di proteine e di altri elementi specifici", che si traduceva "in livelli di sottoalimentazione estremi" e favorevoli a una lunga serie di malattie infettive, si arricchì in effetti durante il XIX secolo di pellagrosi (83.600 decessi ufficiali avvenuti fra il 1887 e il 1910 e all'incirca in altri 20.000 fra il 1910 e il 1940) che, a causa della polenta scondita, alla fine dell'inverno (il periodo in cui si mangiava peggio) ingrossavano le fila della popolazione dei manicomi per disturbi nervosi e psicosi riconducibili in massima parte alla carenza di vitamina B12, normalmente fornita da carne, pesce, pollame e latticini. Anche la misurazione corporea, introdotta nella seconda metà dell'Ottocento dalla scienza medica di ispirazione positivista, servì non poco a far risaltare i guasti fisiologici derivanti da un diffuso problema dietetico.

### La pellagra nella Bergamasca

Il cosiddetto "mal della miseria", era uno dei tanti nomi con cui fu chiamata la pellagra, fu un'endemia che infierì, dalla seconda metà del '700 ai primi del '900, nella Bergamasca



come nelle campagne dell'Italia centro-settentrionale, causando un gran numero di vittime tra le popolazioni rurali. All'inizio del nostro secolo, si scoprì che si trattava di un'avitaminosi provocata da un'alimentazione povera che, essendo quasi esclusivamente maidica, era mancante della vitamina PP (pellagra preventing). Infatti, dalle cartelle cliniche manicomiali di fine ottocento conservate presso il manicomio provinciale, in cui veniva trascritto l'interrogatorio a cui erano sottoposti i folli pellagrosi al momento del loro ingresso nell'istituto, risulta che essi si nutrivano quasi esclusivamente di polenta, anche fredda e stantia, accompagnata da verdure o minestre di verdure, le loro diete erano del tutto mancanti di carne, quindi di proteine animali, ma anche di quelle vegetali, così come di amidi.

Quindi responsabili dell'insorgenza dell'avitaminosi era da un lato il grande sforzo fisico richiesto dal lavoro dei campi, poiché, come ha riferito Della Valentina, nella nostra provincia la meccanizzazione fu introdotta solo a partire dall'inizio del Novecento, dall'altro l'alimentazione insufficiente e inadeguata. La permanenza di tali condizioni faceva sì che il "Mal della miseria" colpisse interi nuclei famigliari; vedendone affetti sia gli adulti che i giovani, i primi medici che la studiarono la ritennero ereditaria. Dopo un primo stadio in cui si manifestava l'arrossamento di alcune parti del corpo, arti principalmente oppure torace, la malattia procedeva verso una seconda fase in cui i sintomi prevalenti erano delle frequenti dissenterie che debilitavano il fisico e poi, se nel frattempo non subentrava la morte, ad un terzo e ultimo stadio in cui si evidenziavano i segni dello squilibrio mentale.

**La sintomatologia della pellagra presentava, generalmente, una prima fase di eritema: si screpolavano le mani, la pelle esposta al sole si squamava.**

**Il secondo stadio era caratterizzato da vertigini, debolezza fisica e disturbi gastrointestinali, con forti diarree.**

**Se non intervenivano fattori che modificavano la dieta, la malattia evolveva in demenza e veniva curata con il ricovero manicomiale**



Per quanto riguarda i dati quantitativi e i livelli di diffusione nelle varie zone della nostra provincia rimandiamo alle tabelle 1 e 2, una riferita al periodo della restaurazione e l'altra a quello post-unitario nel corso del quale l'avitaminosi registrò una decisa impennata.

TABELLA 1: PROSPETTO STATISTICO DELLA PELLAGROSI DELLA PROVINCIA DELLA PROVINCIA DI BERGAMO NEL 1830

DISTRETTI	N DEI COMUNI INFETTI	POPOLAZIONE DEI COMUNI AL 31/12/1829		N DEI PELLAGROSI	%
		infetti	complessivi		
Bergamo	26	49387	51260	523	1,6
Zogno	13	11407	17518	80	0,7
Trescore	21	14529	14529	1686	11,6
Almenno S. Salvatore	12	8244	13612	20	0,2
Ponte S. Pietro	22	17043	19169	99	0,6
Alzano Maggiore	11	12004	12004	37	0,3
Caprino	8	9476	13463	13	0,1
Piazza Brembana	2	1333	9614	2	0,2
Sarnico	13	12750	15251	68	0,5
Treviglio	14	25868	25868	352	1,4
Martinengo	11	14875	14875	1144	7,7
Romano	9	14614	17872	143	1
Verdello	17	18628	21036	321	1,7
Elusone	9	6767	19907	579	8,6
Gandino	12	12713	12713	436	3,4
Lovele	18	10407	10580	31	0,3
Breno	21	18109	26528	537	3
Edolo	n.d.	n.d.	18143	n.d.	n.d.
<b>Totale</b>	<b>239</b>	<b>258154</b>	<b>333942</b>	<b>6071</b>	<b>2,35</b>



TABELLA 2: PELLAGROSI DELLA PROVINCIA DI BERGAMO SECONDO I DATI RACCOLTI DALLA COMMISSIONE PROVINCIALE PER LO STUDIO DELLA PELLAGRA ISTITUITA NELL'AGOSTO 1878

MANDAMENTI	TOT. PELLAGROSI	DI CUI CONTADINI	DI CUI OPERAI	OSPEDALE PER OGNI MANDAMENTO*	NUMERO DEI PELLAGROSI CURATI
Bergamo città alta e sobborghi	-	-	-	-	-
Bergamo città bassa e sobborghi	77	54	23	3 (730)	948
Bergamo	2494	2431	63	-	-
Zogno	79	79	-	-	-
Trescore	475	466	9	1 (12+12)	51
almeno S.Salvatore	414	347	67	1 (16+14)	70
Ponte S.Pietro	348	338	10	-	-
Alzano Maggiore	589	433	156	3 (56+20)	-
Caprino	64	59	5	-	-
Piazza Brembana	107	98	9	-	-
Sarnico	235	223	12	1	-
Tot. Circondario di Bergamo	4882	4528	354	9 (814+46)	1069

MANDAMENTI	TOT. PELLAGROSI	DI CUI CONTADINI	DI CUI OPERAI	OSPEDALE PER OGNI MANDAMENTO*	NUMERO DEI PELLAGROSI CURATI
Treviglio	232	225	7	2 (146+14)	109
Martinengo	511	469	42	2 (32+20)	30
Romano	641	605	36	3 (71+4)	59
Verdello	1660	1410	250	3 (20+6)	15
Circondario di Treviglio	3044	2709	335	10 (269+44)	213
elusone	170	155	15	3 (34+12)	5
Gandino	72	55	17	4 (83+42)	40
Lovere	113	111	2	1 (30+15)	-
Circondario di Clusone	355	321	34	8 (147+69)	45
<b>Totale complessivo</b>	<b>8281</b>	<b>7558</b>	<b>723</b>	<b>27 (1320+159)</b>	<b>1327</b>
<b>Totale presunto **</b>	<b>9464</b>				

\* Tra parentesi il numero dei posti letto esistenti più (+) quello dei letti che si possono aggiungere.

\*\* Il valore venne stimato dalla Commissione aumentando il presuntivo di un settimo per i 40 comuni che non diedero i dati sui pellagrosi.

## 9.3.2 ALIMENTAZIONE E MALNUTRIZIONE

### Alimentazione e malnutrizione tra '700 e 800'

Le informazioni in nostro possesso sull'alimentazione dei ceti rurali poveri tra '700 e '800 seppur poche e imprecise di dati quantitativi, consentono però di valutare lo spessore e l'intensità del "radicale cambiamento" – come ebbe a definirlo il medico bresciano Ludovico Balardini – che si verificò in quel torno di tempo nella dieta dell'"agricoltore", alterando i precari equilibri fisici e psichici su cui si fondava la sopravvivenza contadina.

In una società agricola che conobbe la scomparsa della carestia, dell'assenza di risorse alimentari, della morte per fame, gli squilibri sociali introdotti dallo sviluppo capitalistico dell'agricoltura, con la sua crescente divaricazione tra progresso economico e benessere delle masse contadine, produssero un salto di qualità nella sottonutrizione contadina del tutto nuovo; mentre infatti si elevavano gli apporti calorici alla alimentazione quotidiana, si contraevano i contributi proteici e vitaminici a tal punto da procurare disturbi irreversibili alla morfologia e alla funzionalità dell'organismo umano.

*“Una legge di natura – notava Filippo Lussana sulle pagine della “Gazzetta medica italiana-Lombardia” nel 1852 – stabilisce per l'umana alimentazione le proporzioni di quattro parti di sostanze respiratorie (non azotate), per una di proteiche azotate. Lo squilibrio continuato fra queste proporzioni nella alimentazione, non può, per la nostra economia, non accagionare morbosi sconcerti nella composizione degli organi o nelle funzioni che se ne devono disimpegnare, dietro la essenziale insufficienza dei principi azotici o dei respirabili. Pertanto, essendovi insufficienza delle sostanze respirabili, la temperatura indispensabile agli atti vitali esige la combustione e il sacrificio dei principi proteici e degli organi da loro composti; invece col difetto delle sostanze azotate verranno a mancare agli organi muscolari e nervosi i veri elementi compositivi. Se dura necessità costringerà un popolo ad un cibo tale, che abbondi dei principi non azotati e che eminentemente sia sprovvisto di sostanze proteiche in quelle economie animali avrassi ad esuberanza il materiale per il mantenimento della respirazione e per lo svolgimento del calorico animale, ma difetteranno i principi organici riproduttori del sistema nervoso e muscolare: la impropria ed imperfetta riparazione nutritiva di tali organi gli renderà impotenti alla loro attività funzionale.... In fra tutti quanti i cibi, che la umana famiglia apprestassi nessuno presenta così per eccellenza le sciagurate condizioni, che il granturco nella scarsezza proporzionale dà suoi ingredienti plastici sopra i non-azotici di questi per uno di quelli. La carestia, la fame, la inedia poterono distruggere delle popolazioni per la simultanea mancanza di tutti gli elementi dell'alimentazione.... Ma la fame e l'inanizione non portarono giammai quel malore orribile, pel quale fra la incolumità della azioni respiratorie e fra l'abbondanza dei materiali alimentari calorificanti... alla invece perversa o imperfetta organica riparazione del sistema nervo-muscolare dovette conseguire una miserabile esistenza, ove l'esaurimento e lo sconcerto della potenza nervosa consegna lentamente lo organismo della morte.”*

Il quadro alimentare del contadino e del bracciante lombardo, dominato interamente dal mais, presentava i tragici squilibri denunciati da Lussana sulla scorta dei lavori pionieristici di Liebig. Nelle pagine di Jacini, Cantoni, Cattaneo e in quelle dei medici che per primi si occuparono delle condizioni sanitarie delle plebi agricoli, la tipologia alimentare diffusa tra i ceti lavoratori della campagne emerge nitidamente: polenta di mais e "pan giallo" qualche legume, un po' di lardo per il condimento, quantità infinitesimale di carne concentrate nelle solennità annuali.

*“Il granoturco, scriveva la contessa Belgioioso a proposito dei contadini dell’alta Lombardia- ancora ch  abbia il tarlo, il carbone e qualsivoglia delle infermit  cui vanno sottoposte le biade, forma sempre purch  ce ne sia bastantemente , l’unico alimento del contadino dei colli. Costumano...di cuocerlo il pi  delle volte in pani , che essendo di smisurata grandezza e non rimanendo nel forno pi  che non occorre per vederne arrostita la superficie , non sono punto cotti a pochi strati sotto la crosta , e durano le intiere settimane . Quella pastrocchia cruda , umida e senza sale , s’inacidisce in capo a poche ore , ed allora si   che il pane riempie l’ufficio desiderato del contadino , poich  sopraccaricandone lo stomaco pari ad un macigno per la gravezza , pari ad una sostanza venefica per l’acidume , gli cava non solo la fame ma anche la salute da cui   prodotto l’appetito. “*

A Iseo “ un porco di 20 pesi (circa centosettanta chili) somministra (va) companatico ad una famiglia di 20 persone per tutto l’anno ,se vi si aggiunga un po’ di pollame ”, Anche in questo caso siamo nell’ordine di pochi grammi giornalieri pro-capite ; ci  non toglie che probabilmente la famiglia cui si fa riferimento non doveva essere tra le pi  povere , se si pensa che un giornaliero fisso per tutto un anno di lavoro riusciva a mala pena a raggiungere i 20 soldi e un bracciante non superava un salario di £ 1,50 neanche nei mesi estivi .

Le informazioni fin qui raccolte consentono di aggiungere qualche ulteriore considerazione delle trasformazioni dell’alimentazione contadina che contribuiscono a gettare nuova luce sul quadro sociale nel quale si manifesta la presenza dell’endemia pellagrosa .

Innanzitutto va notato che le trasformazioni culturali e sociali sottessero la diffusione del monofagismo maidico nelle campagne lombardo-venete , modificarono radicalmente anche la forma di manipolazione e preparazione dei cibi stabilmente presenti nella dieta contadina : alle pappe e al pane si venne infatti sostituendo la polenta .

“...il pane ordinario di cui facevano uso i contadini –asseriva Alessandro Tassani nel suo *Saggio di topografia statistico-medica della provincia di Cremona del 1847-* consisteva in un impasto di frumentone , molle, contenente poco lievito , che si preparava di solito settimanalmente in vari pezzi o pagnotte del peso di circa due libbre ; tali pagnotte che si facevano cuocere in forni molto caldi ,abbrustolivano di fuori , formavano una crosta alta e dura , ma non raggiungevano nel mezzo il necessario grado di cottura, ch  anzi pel successivo raffreddamento del forno , che avveniva tanto pi  rapidamente , quanto maggiore era la quantit  di parte acquee contenuta nell’impasto , la porzione centrale del pane restava ancora molliccia , appiccaticcia e umida. Cos  era che un paio di giorni dopo la sua fabbricazione acquistava quel pane un sapore agro, amarognolo, mandava un odore nauseoso e prendeva facilmente la muffa e non poteva quindi che nuocere alla salute dei consumatori...”

In questo contesto non va sottaciuto che il granoturco e gli altri cereali adoperati per la preparazione della polenta o del pane, essendo generalmente conservati in luoghi malsani e umidi, com’erano la stragrande maggioranza delle dimore rurali, quando venivano utilizzati erano gi  abbondantemente intaccati – come notava Cristina Trivulzio Belgioioso



nel brano citato nella pagina precedente – da parassiti e batteri che ne alteravano notevolmente l'assimilabilità la digeribilità e il potere nutritivo.

Ricerche successive dimostrarono che non solo l'ingestione di sostanze ammuffite o comunque alterate poteva provocare gravi danni all'organismo umano, ma anche che i cereali in cattivo stato di conservazione perdevano buona parte del loro potere nutritivo.

Monofagismo e peggioramento della qualità dell'alimentazione si intrecciano strettamente con un altro fenomeno: la creazione di un doppio regime alimentare; uno, poverissimo, esclusivamente maidico d'inverno, nelle fasi morte del ciclo lavorativo agricolo, uno più vario e nutriente nei mesi estivi, quando il prolungamento della giornata lavorativa, la maggiore intensità della fatica e l'estensione della domanda di lavoro determinavano una crescita dei salari e dei redditi contadini.

Man mano che scemava l'estate e con essa i salari e l'occupazione, l'alimentazione dei contadini e soprattutto dei braccianti, sottoposti maggiormente alle fluttuazioni del mercato del lavoro, si depauperava progressivamente di molte sostanze nutritive fino a ridursi a qualche fetta di polenta abbrustolita o di pane rancido. Questo "dualismo alimentare" delle popolazioni rurali lombardo-venete non mancò di avere i suoi effetti sul ciclo della pellagra che, fin dal suo primo apparire, si configurò come malattia eminentemente estiva.

## Breve analisi storica delle abitudini alimentari nell'Italia dell'800

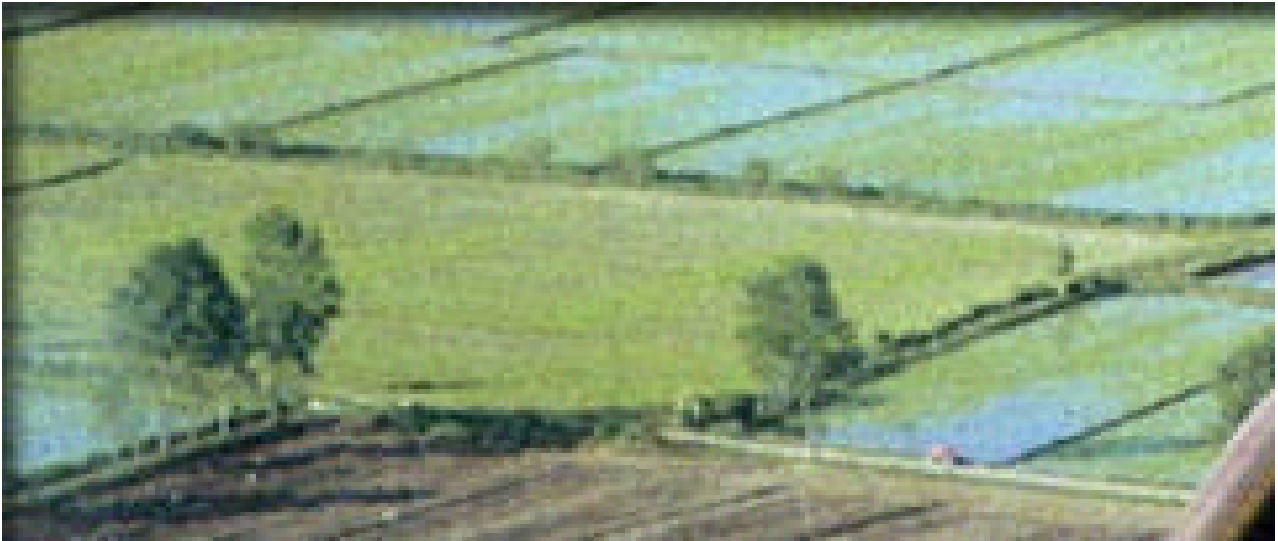
La trasformazione delle abitudini alimentari comincia in Italia nella seconda metà dell'800, come diretta conseguenza del processo di modernizzazione della produzione agricola, che investe, anche se in modo discontinuo, tutta la penisola.

Presso i contadini di quasi tutta la penisola, l'alimentazione era quasi esclusivamente a base di pane, focacce e polenta ottenuti con cereali inferiori e **granoturco**, alimenti che saziavano ma che predisponavano alla **pellagra** malattia divenuta in breve tempo il segno distintivo delle poche possibilità economiche delle famiglie contadine dell'epoca. A questi farinacei si affiancavano i legumi, perlopiù fagioli e fave e verdure soprattutto verza e cavolo.



La carne, rappresentata soprattutto da animali da cortile e dal maiale di cui si utilizzava ogni parte, arricchiva la tavola assai di rado, e solo in occasioni festive o in caso di malattia. Anche latte, formaggi e uova, non erano spesso nella dieta dei contadini, ma destinati alla vendita o alla famiglia del proprietario terriero.

Il consumo della pasta era ancora limitato ai centri cittadini più grandi, dove c'era, di massima un tenore di vita più alto. Il riso era consumato solo nelle zone di coltivazione, e se il suo consumo preservava dalla pellagra, contribuiva però alla diffusione dello **scorbuto**, poiché intorno alle risaie era quasi impossibile coltivare verdura o alberi da frutto, a causa del terreno acquitrinoso.



Le patate, alimento molto nutriente alla base dell'alimentazione di molte popolazioni europee, in Italia non erano molto considerate, e se il mais ebbe subito una grande diffusione nelle coltivazioni italiane di quel periodo, le patate suscitarono nei contadini molta diffidenza, che unita ai pessimi raccolti di quei primi anni, determinarono l'esclusione quasi completa dalla dieta dei nostri contadini.

Le patate, infatti, furono importate in Spagna alla fine del '500, e si diffusero nell'arco del secolo successivo in tutta l'Europa, ma arrivarono in Italia solo agli inizi dell'800 e solo negli anni '40, dopo un secolo di indifferenza, entrarono a far parte in modo stabile dell'alimentazione italiana.

Il vino, da sempre uno dei prodotti italiani più esportati nel resto d'Europa, era accessibile a pochi. I contadini ne bevevano poco e di qualità scadente, ottenuto dalle **vinacce**, poiché quello di qualità era destinato alla vendita nelle città all'estero.



In città il vino era presente quasi quotidianamente sulle tavole, mentre nelle campagne se si voleva bere vino di qualità bisognava andare nelle osterie. Questi luoghi avevano l'importante funzione di essere i punti di ritrovo e di aggregazione sociale e per questo rappresentavano l'unico vero svago della moltitudine di contadini che le frequentava assiduamente.

Questo stato di cose, determinò un netto aumento degli alcolisti, rafforzato anche dall'effetto, dopo il 1888, del notevole ribasso del costo del vino in conseguenza alle ostilità di carattere commerciale create con la Francia, che rappresentava uno dei maggiori acquirenti dei prodotti vinicoli italiani. Il fenomeno dell'alcolismo cresciuto rapidamente attirò l'attenzione del Partito socialista, tanto da stimolarlo a proporre una veloce soluzione della questione sociale, individuando nella miseria una delle cause principali dell'aumento patologico del consumo di alcool.

Le classi più agiate, come è facile intuire, non avevano problemi alimentari, anche se la possibilità di avere un'alimentazione più corretta, non sempre si traduceva in uno stato di salute altrettanto buono.

## Problemi alimentari del nostro secolo

Nel secondo dopoguerra e soprattutto a partire dagli anni Cinquanta si verifica a ogni livello un passaggio definitivo a regimi dietetici basati sulle proteine nobili; infatti, addirittura nello spazio di due decenni il consumo di carne si attesta su livelli superiori alle razioni consigliate e anche latte, formaggi, pomodori, vegetali, agrumi, olio d'oliva seguivano la medesima tendenza al rialzo, mentre, molto significativamente, si abbassano i consumi di granturco e di riso e quelli di grano denunciano un aumento quasi impercettibile. Se tale tendenza dietetica ha eliminato parecchi rischi patologici ne ha però sollevati degli altri: infatti gli oncologi sono concordi nell'affermare che parallelamente al maggior benessere alimentare si è posto il problema delle malattie cardiovascolari e neoplastiche. In effetti se in una graduatoria delle cause di morte il periodo di fine secolo XIX faceva registrare nell'ordine: gastroenterite e colite, bronchite, polmonite, tubercolosi, malattie della prima infanzia e malattie del sistema circolatorio, le statistiche degli anni Sessanta segnalavano un rimescolamento generale che a detta degli esperti rifletteva la trasformazione delle abitudini alimentari. Al primo posto ora figuravano le malattie circolatorie, seguite dalle lesioni vascolari del sistema nervoso centrale, dai tumori, dalla polmonite e dalle malattie dell'infanzia, rivelando una tendenza destinata ad accentuarsi negli anni Settanta. Dunque il problema alimentare e il problema del mangiare per "stare meglio" ed essere più sani non ha abbandonato l'umanità. Una parte deve infatti fare ancora oggi i conti con un'endemica sottonutrizione e con le sue conseguenze sanitarie, in un circolo vizioso di sottoproduzione, inadeguata assistenza sociale, aumento delle malattie. Una parte al contrario è afflitta da una patologia degenerativa nella quale i fattori alimentari rivestono un ruolo di primaria importanza sotto gli aspetti dello squilibrio e degli elementi di rischio connessi con le tecniche adottate dall'industria alimentare (processi di produzione, di preparazione, di raffinazione, di conservazione e di trasformazione). Il maggior benessere alimentare e gli eccessi degli elementi nutritivi sono strettamente correlate alle patologie metaboliche e degenerative, come risulta dall'analisi della seguente tabella:

<b>EFFETTI DA ECCESSO</b>
<b>Glucidi</b>
- aumento di peso
- obesità
<b>Protidi</b>
- aumento di peso ed obesità
- azotemia
- gotta
- riduzione della ritenzione di calcio
<b>Lipidi</b>
- aumento di peso
- obesità
- aumento dei trigliceride e di colesterolo nel sangue
- accumulo di tessuto adiposo



## **MALATTIE CRONICHE ASSOCIATE ALL'ALIMENTAZIONE**

L'alimentazione è in grado di influenzare profondamente lo stato di salute degli individui e della comunità. Questa influenza si manifesta in varie forme. Possono essere osservate carenze acute o croniche di nutrienti indispensabili oppure si possono avere intossicazioni di vario genere. Ma l'elemento più importante nel contesto dei Paesi industrializzati è l'associazione con la presenza diffusa di malattie metaboliche e degenerative nelle quali l'alimentazione rappresenta un importante fattore di rischio oppure di protezione. Per queste malattie, ad insorgenza multifattoriale, è difficile identificare un solo fattore responsabile; esse rappresentano infatti il risultato di una complessa serie di interazioni tra genetica, ambiente e stili di vita, al cui interno l'alimentazione ha un ruolo importante. Tuttavia, a causa del lungo periodo di latenza tra esposizione a rischio alimentare e comparsa della malattia, è talvolta difficile stabilire un collegamento netto tra fattori alimentari e condizioni di salute. Infatti la maggior parte degli studi che descrivono queste associazioni sono di tipo retrospettivo e l'interpretazione dei risultati è spesso complicata da diversi fattori di confondimento. Nel quadro del rapporto tra alimentazione e stato di salute vanno ricordate: malattie cardiovascolari, ipertensione, obesità, tumori, diabete non insulinico-dipendente, gozzo, carie dentaria, allergie, disturbi del comportamento alimentare.

Il caso della prevenzione delle malattie cardiovascolari è uno dei più consolidati e meno controversi. Che la concentrazione ematica di colesterolo sia un fattore di rischio importante per l'insorgenza della cardiopatia coronaria è nozione ormai abbastanza diffusa e consolidata. Dati recenti confermano il ruolo della colesterolemia nella predizione degli eventi coronarici, e ne documentano il valore predittivo anche nei riguardi degli accidenti cerebrovascolari e della mortalità per tutte le cause. Il legame tra colesterolo e cardiopatia ischemica è stato accertato da almeno tre studi di popolazione: il Framingham Heart Study, il Pooling project e lo Israeli prospective study. Questi studi dimostrano che la mortalità sale per livelli di colesterolemia superiori a 200-220 mg/dL. Accanto all'elevazione della colesterolemia, vi altri fattori che contribuiscono alla formazione delle placche aterosclerotiche. Un fattore aterogeno indotto dal consumo elevato d'alimenti d'origine animale, ricchi d'aminoacidi solforati, è rappresentato dall'omocisteina il cui eccesso può essere tossico per la parete arteriosa. Inoltre, non solo i livelli plasmatici ma anche la suscettibilità delle LDL all'ossidazione ne determina la capacità aterogenetica. Il mantenimento di un buon potenziale antiossidante attraverso il consumo d'alimenti quali la frutta e la verdura, è un documentato fattore protettivo nelle insorgenze di queste patologie.

L'ipertensione è un noto fattore di rischio, sia per le cardiopatie ischemiche sia per l'ictus. Il rischio d'insorgenza d'ictus aumenta progressivamente con l'aumentare della pressione sanguigna. L'analisi della correlazione tra pressione diastolica e rischio d'ictus in sette studi prospettici epidemiologici, mostra un'impressionante concordanza di dati in questo senso. I benefici dell'abbassamento della pressione del sangue sono evidenti sia nelle indagini preventive primarie sia in quelle secondarie, e non c'è nessuna soglia di sotto alla quale un ulteriore abbassamento della pressione ematica sia senza effetto. Un approccio preventivo primario di manipolazione dei regimi alimentari con riduzione del peso corporeo e la limitazione dell'assunzione di alcool ha effetti ben riconosciuti nell'abbassare la pressione del sangue. Un'analisi dei dati provenienti da diversi studi d'osservazione e trasversali e da studi sperimentali sull'assunzione e la riduzione del consumo di sale ha confermato che, a livello di popolazione, una modesta riduzione dell'assunzione di sodio di circa 3 g di sale, porterebbe a una diminuzione di 5 mm Hg della pressione media sistolica. In particolare, in uno studio del 1998 effettuato su 43783 individui si è osservato che una dieta ricca di potassio, calcio, magnesio e fibra ha un forte effetto anti-ipertensivo.

## OBESITÀ E SOVRAPPESO

### AUMENTO DEI GRASSI NEL SANGUE

Il colesterolo e i trigliceridi sono grassi che sono normalmente contenuti nel nostro corpo; se la loro concentrazione è troppo elevata si depositano sulle pareti delle arterie formando delle incrostazioni.

Il tasso ematico di trigliceridi può essere controllato con una dieta opportuna invece è più difficile regolare i valori di colesterolo la cui quantità è dovuta oltre al tipo di alimentazione anche a una predisposizione familiare. Negli ultimi anni i medici hanno posto l'attenzione non più soltanto sul colesterolo totale, ma anche su una sua porzione chiamata HDL riscontrata in concentrazione elevata nelle persone sane e bassa nei soggetti con arteriosclerosi. Si è, così, scoperto che l'HDL ha un effetto protettivo sulle arterie, al contrario dell'altro che è dannoso.

### DIABETE

Il diabete provoca un'alterazione del metabolismo degli zuccheri che, di conseguenza, si accumulano nel sangue in quantità elevata arrecando danno alle arterie. I pazienti diabetici presentano un difetto della secrezione e/o del funzionamento dell'insulina (ormone prodotto dal pancreas) che rende possibile il passaggio del glucosio all'interno delle cellule, assicurando così l'energia per lo svolgimento delle normali funzioni cellulari. Anche se esiste una predisposizione familiare al diabete, il sovrappeso e l'obesità riducono l'attività dell'insulina, benché questa sia normalmente presente in quantità normale. Le forme gravi di diabete necessitano di terapia a base d'insulina mentre i casi meno gravi possono essere controllati attraverso un apporto alimentare idoneo.

### TROMBOSI

Per trombosi si intende la comparsa improvvisa di un grumo di sangue (trombo) che blocca la circolazione sanguigna nel vaso in cui si forma. Questo fenomeno si verifica con maggiore frequenza in arterie che presentano placche arteriosclerotiche.

### ARTERIOSCLEROSI

L'arteriosclerosi è una malattia che porta ad una progressiva perdita di elasticità della parete dei vasi sanguigni arteriosi, per deposizione al loro interno di sostanze che incrostano la parete, facendone diminuire il diametro fino ad occluderla.

### IPERTENSIONE

Per ipertensione si intende un'elevata pressione del sangue nelle arterie. Le cause sono legate sia all'alimentazione, sia ai fatti ereditari. Questa patologia favorisce la formazione di placche aterosclerotiche e può anche provocare la rottura di un vaso sanguigno.

### Rottura vaso sanguigno

### CONSEGUENZE

Gli effetti dell'arteriosclerosi, della trombosi e della ipertensione possono interessare tutte le arterie del nostro corpo, provocando deficit di rifornimento di sangue e quindi di ossigeno delle parti irrorate. Se ad esempio sono colpite:

- le arterie cerebrali si può avere ictus cerebrale con possibili paralisi di parte del corpo oppure perdita progressiva delle funzioni intellettive.
- Le coronarie si può verificare ischemia (sofferenza) o infarto (morte) di una parte più o meno estesa del miocardio.
- Le arterie dei reni si ha insufficienza renale.
- Le arterie degli arti si possono avere difficoltà motorie.

In questo tipo di relazioni complesse e multifattoriali, lo studio dei singoli nutrienti è sempre complicato dal fatto che vi possono essere molti fattori che agiscono sinergicamente. Per quanto riguarda i tumori, è stata stimata la percentuale di malattie evitabili, attribuendo all'alimentazione il 30-40 % dei tumori per gli uomini e circa il 60 % per le donne. Attualmente si ritiene che il 35 % circa dei tumori sia evitabile attraverso cambiamenti alimentari.

## **I disturbi del comportamento alimentare**

Anoressia, bulimia e iperfagia sono disturbi del comportamento alimentare molto diffusi, con una forte incidenza anche nelle popolazioni giovanili. Le diverse spiegazioni a questo riguardo fanno riferimento a livelli biologici, psicologici e sociali fra cui: famiglie conflittuali, forme di associazione inconscia tra cibo e condizioni relazionali, modelli negativi di magrezza del corpo proposti dai media, sofferenza rispetto alla propria identità corporea. Studi recenti hanno anche messo in luce tra l'anoressia e alcuni elementi culturali, come ad esempio l'ascetismo religioso delle "sante anoressiche" medioevali o il consumismo alimentare dei modelli di vita contemporanei. In ogni caso anoressia mentale, bulimia e iperfagia (che non vanno confusi con comportamenti simili, come il rifiuto del cibo dovuto ad uno stato depressivo o il disordine alimentare in periodi di stress) sono un fenomeno in aumento, tipico solo della nostra società che colpisce prevalentemente (con un rapporto di circa il 90% dei casi) soggetti femminili in età giovane. Le interpretazioni cliniche a questo riguardo sono molteplici, e vanno dall'individuazione di cause neurologiche alla concezione "sistematica" della psicoterapeuta Mara Palazzoli Sellini, per la quale la terapia delle persone anoressiche va indirizzata anzitutto alla famiglia e sul sistema di comunicazioni patologiche in essa presente. Secondo lo psicanalista Gérard Apfeldorfer le persone con disturbi del comportamento alimentare sono "soggetti in posizione iperempathica", con la tendenza a sovrastimare il rapporto con il mondo e a disconoscere sé stessi e il proprio corpo, che devono essere guidati a riconoscere la concretezza del proprio sé e la necessità del suo equilibrato controllo.

### **Anoressia nervosa o anoressia alimentare**

- a) Rifiuto di mantenere un peso uguale o superiore al peso minimo tenuto conto dell'età e dell'altezza.
- b) Paura intensa di acquistare peso o di diventare grassi, anche con un peso anormalmente basso.
- c) La forma e il peso del corpo sono avvertiti in modo anormale, il giudizio su sé stessi è indubbiamente influenzato dalla forma e dal peso del corpo, o esiste un diniego delle conseguenze del basso peso corporeo.
- d) Nelle donne puberi, amenorrea, cioè assenza di mestruazioni per almeno tre cicli consecutivi.

Si distinguono tre tipi di ANORESSIA NERVOSA:

- a) la persona presenta iperfagie incontrollate accompagnate da comportamenti compensatori per prevenire l'acquisto di peso, come il vomito provocato, l'assunzione abusiva di lassativi o diuretici (tipo bulimia/vomiti).
- b) La persona non presenta episodi di iperfagia incontrollata né comportamenti compensatori per prevenire l'acquisto di pesi (tipo restrittivo).

- c) L'anoressia mentale non deve essere confusa con la perdita di appetito (anoressia) che si osserva negli stati depressivi, nella maggior parte delle malattie che ci cronicizzano, nelle malattie gravi che colpiscono gli organi vitali

### **Bulimia nervosa**

- a) Episodi ricorrenti di iperfagia incontrollata cioè assunzioni alimentari in un tempo ristretto, inferiore alle 2 ore di una quantità di cibo largamente superiore a quella che la maggior parte mangerebbe nello stesso tempo e nelle stesse circostanze oppure impressione di non avere il controllo delle quantità ingerite o la possibilità di fermarsi.
- b) Il soggetto mette in opera comportamenti compensatori mirati ad evitare l'acquisizione di peso (vomito provocato, assunzione di lassativi o diuretici, digiuno, esercizio eccessivo).
- c) Gli episodi di iperfagia incontrollata e i comportamenti compensatori per prevenire un'acquisizione di peso hanno luogo in media due volte per settimana per almeno tre mesi.
- d) Il giudizio dato di sé stessi è indubbiamente influenzato dalla forma o dal peso del corpo.
- e) Il disturbo non sopraggiunge nel corso di una anoressia mentale.

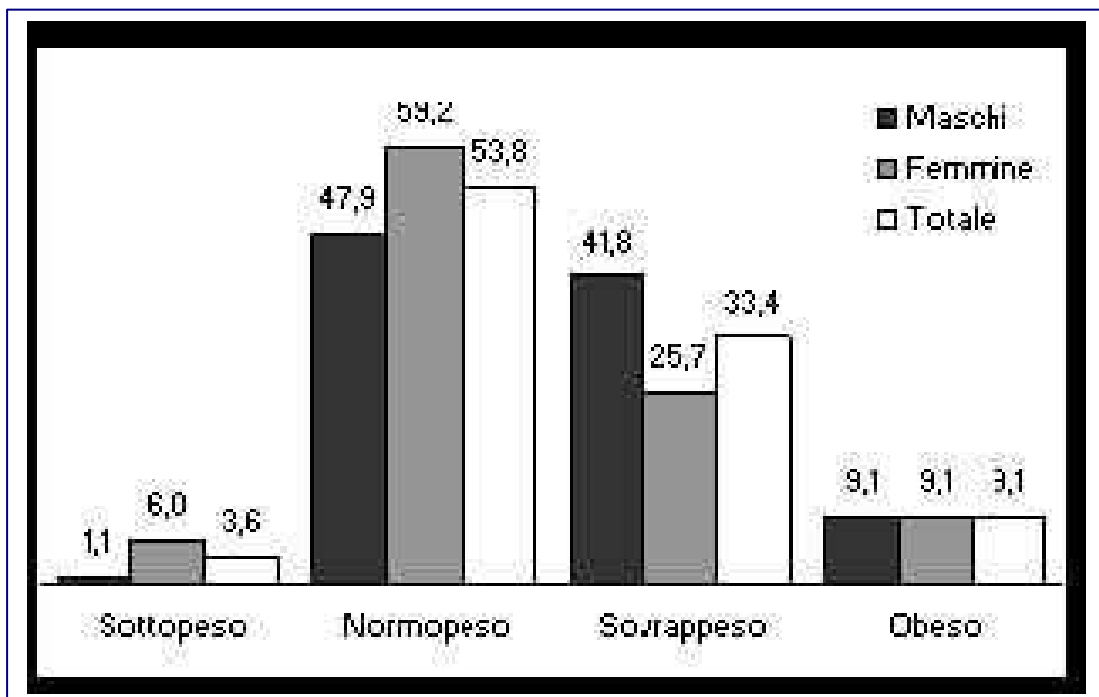
### **Sindrome da iperfagia incontrollata o binge eating disorder**

- a) Episodi ricorrenti di iperfagia. Ogni episodio consiste nell'assunzione, in un breve lasso di tempo (meno di due ore), di una quantità di cibo eccede in modo notevole quello che la maggior parte delle persone mangia nello stesso tempo e nelle stesse circostanze. L'individuo ha l'impressione di non aver il controllo delle quantità ingerite o la possibilità di fermarsi.
- b) Durante gli episodi di iperfagia, almeno tre dei seguenti criteri di assenza di controllo sono presenti:
- l'assunzione alimentare nettamente più rapida del normale;
  - l'individuo mangia fino all'apparizione sgradevoli sensazioni di replezione gastrica;
  - ingestione di grandi quantità di alimenti senza sensazioni fisiche di fame;
  - assunzioni alimentari solitarie al fine di nascondere agli altri le quantità ingerite;
  - sensazione di disgusto di sé, depressione o grande senso di colpa dopo aver mangiato.
- c) Grande stato di sconforto per ciò che concerne l'iperfagia volontaria.
- d) L'iperfagia sopraggiunge in media due volte alla settimana per un periodo di sei mesi.
- e) Il disturbo non risponde ai criteri di diagnosi di bulimia nervosa e di anoressia mentale.

### **L'obesità**

Le stime derivanti dall'indagine Multiscopo sulle "Condizioni di salute e ricorso ai servizi sanitari", riferite al periodo settembre-dicembre 1999 mostrano che, sebbene la maggioranza degli italiani (pari al 53,8% delle persone di 18 anni e più) è in una condizione di normopeso, ben un adulto su tre (33,4%) risulta essere in sovrappeso, il 9,1% è obeso ed il restante 3,6% è in condizioni di sottopeso.

Mentre l'obesità interessa in ugual misura uomini e donne, le differenze di genere sono marcate per quel che riguarda le persone in sovrappeso, che sono il 42% tra gli uomini rispetto al 25,7% tra le donne. Ancor più rilevanti sono le differenze per il sottopeso: oltre l'86% sono donne e soprattutto giovani donne.







Persone di 18 anni e più per indice di massa corporea. Settembre-dicembre 1999, composizioni percentuali

## **Un rischio per la salute**

L'obesità rappresenta un importante fattore di rischio per la salute di un individuo. Un eccesso di peso, con conseguente accumulo di grasso corporeo, può comportare soprattutto complicanze cardiovascolari o dell'apparato muscolo-scheletrico; ma forte è anche l'associazione fra obesità e diabete, malattie del fegato o colecisti, cancro, ipertensione. Esistono numerosi studi che indagano i nessi tra l'eccessiva assunzione di cibo, con conseguente sovrappeso e obesità e l'aumento della mortalità. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (1) "l'effetto del sovrappeso sulla mortalità persiste durante l'intera durata della vita", sebbene questo effetto sia più marcato tra gli uomini e le donne sotto i 50 anni di età. Si ingrassa per cause di tipo genetico, che concorrono o interagiscono con altri motivi di tipo comportamentale o ambientale: scorrette abitudini alimentari, con l'assunzione di eccessive quantità di zuccheri e di grassi, spesso associate a stili di vita sedentari, possono accrescere il rischio di diventare obesi, in particolare tra le persone che già presentano una predisposizione.

## **L'Indice di massa corporea**

A fini epidemiologici, un buon criterio diagnostico per conoscere la diffusione dell'obesità in vasti gruppi di popolazione è rappresentato dall'Indice di massa corporea - IMC (o Body Mass Index - BMI). L'IMC si calcola dal rapporto tra il peso corporeo di un individuo, espresso in chilogrammi, ed il quadrato della sua statura, espressa in metri. Secondo i criteri stabiliti dall'Organizzazione mondiale della sanità il valore soglia dell'IMC per stabilire se un individuo possa considerarsi "obeso" è pari a 30 (2). In particolare, si qualificano condizioni di sottopeso valori di IMC inferiori a 18,5, normopeso valori compresi nell'intervallo 18,5-24,99, sovrappeso da 25 a 29,99 ed obesità valori di IMC uguali o maggiori di 30.

## **I risultati dell'indagine**

Sono oltre 4 milioni le persone adulte obese in Italia, con un incremento del 25% rispetto al 1994; quest'incremento è tendenzialmente in linea con quelli registrati in altri paesi europei (per la Spagna l'incremento 1993-97 è pari al 30%). I soggetti in sovrappeso, che sono oltre 15 milioni tra i maggiorenni, non sono aumentati rispetto al '94.

Rispetto agli altri paesi europei, il problema dell'obesità in Italia è di proporzioni più limitate ma la tendenza all'aumento del numero di obesi e l'elevato numero di soggetti in sovrappeso sono fattori che destano comunque preoccupazione e che giustificano l'allarme delle autorità sanitarie (3). In Europa l'incidenza di sovrappeso e obesità è aumentata nell'ultimo decennio, in una percentuale che oscilla tra il 10 e il 40%; secondo l'Oms i paesi dell'Europa orientale presentano percentuali molto più elevate di quelli dell'Europa occidentale.

Al crescere dell'età la quota di soggetti obesi aumenta. Sono poco meno del 2% i giovani (18-24 anni) che presentano un eccesso di peso ponderale, ma il fenomeno acquista particolare rilevanza a partire dalla classe di età 45-54 anni (13% di obesi). Il valore massimo (15%) è raggiunto dalle persone tra i 55-64 anni, mentre gli anziani si attestano al 12,4%. Per le donne tra i 45-54 anni il tasso di obesità addirittura raddoppia rispetto alla fascia d'età 35-44 (12,8% contro 5,8%).

La stretta relazione tra eccesso di peso ed età vale anche per le persone in sovrappeso: tra i giovani di 18-24 anni la percentuale è di circa il 13% (e per i maschi sale a quasi il 18%), mentre triplica nella fascia di età critica 45-54 anni, fino a raggiungere il livello massimo (45%) tra i 65 e i 74 anni.

L'analisi della distribuzione territoriale del fenomeno rivela profonde differenze: al Meridione, in cui l'11,4% della popolazione è obesa, si contrappone il Nord-ovest con il 7,5% sopra la soglia dell'obesità.

Oggi.....

### **Chi troppo, chi niente, chi male**

Oltre alla denutrizione che affligge un bambino su tre nel terzo mondo, si affaccia anche la sovranutrizione. Lo rivela una ricerca del Worldwatch Institute.

Troppo grassi o troppo magri? Sembra essere uno di quei giochi un po' scemi trasmessi dalla televisione qualche tempo fa: come saranno le donne e gli uomini del futuro? E a domanda risponde il nuovo rapporto del Worldwatch Institute, nel quale si afferma che per la prima volta nella storia dell'umanità il numero delle persone sovrappeso rivalessa col numero di quelle sottopeso. Mentre il numero globale di individui denutriti è lentamente calato a partire dal 1980 fino al miliardo e duecentomila, il numero dei "sovranutriti" è salito alla stessa cifra. Sia le persone sottopeso che quelle in eccesso soffrono di "malnutrizione", una deficienza o un eccesso di elementi nutritivi nel fabbisogno alimentare necessario per condurre una vita in salute. La denutrizione come l'eccessiva alimentazione inducono alti livelli di malattia e invalidità accorciano l'aspettativa di vita e riducono la capacità riproduttiva soprattutto per chi vive nei paesi in via di sviluppo. L'impatto sulla salute pubblica è enorme: più della metà delle principali malattie nel mondo è attribuibile alla fame, alla sovranutrizione e molto spesso alla deficienza di vitamine e minerali. Paradossalmente, il numero degli affamati rimane alto in un mondo dove il cibo è in eccesso. Nei paesi in via di sviluppo ci sono circa 150 milioni di bambini sottopeso, quasi uno su tre. E in Africa, dove vive oltre la metà di questi bambini, il numero è in crescita. Nel frattempo, la popolazione dei sovrappeso si è rapidamente accresciuta negli ultimi decenni.

Ecco alcuni dati che illustrano in modo sintetico ma "crudo" la situazione attuale.

I 3 multimiliardari in dollari più ricchi del mondo possiedono patrimoni superiori della somma aritmetica del PNL (Prodotto Nazionale Lordo) di tutti i paesi a sviluppo minimo e dei loro 600 milioni di abitanti.

I 5 uomini più ricchi del mondo possiedono beni che superano il (PIL) Prodotto Interno Lordo di tutta l'Africa Subsahariana.

Il divario fra il reddito del quinto più ricco e del quinto più povero della popolazione mondiale dal '60 al '97 è passato da un rapporto di 30 a 1 a 74 a 1, più del doppio.

85 paesi hanno un reddito pro-capite inferiore a 10 anni fa.

Il 20% della popolazione mondiale che vive nelle nazioni a più alto reddito controlla l'86% del (PILM) Prodotto Interno Lordo Mondiale!

Il 32% della popolazione mondiale ed il 42% della popolazione africana sopravvive con meno di un dollaro al giorno. (dal rapporto Annuale '99 della UNDP – programma dell'Onu per lo Sviluppo).

Attualmente 800 milioni di persone non hanno cibo a sufficienza (fonte FAO).

Ogni 7 milioni di bambini muoiono di fame e la cifra va aumentando vertiginosamente.

### **Percentuale di bambini sottopeso e di adulti sovrappeso in alcuni paesi negli anni '90**

paese	% bambini sottopeso	paese	% adulti sovrappeso
Bagladesh	56	Stati Uniti	55
India	53	Russia	54
Etiopia	48	Regno unito	51
Vietnam	40	Germania	50
Nigeria	39	Colombia	41
Indonesia	34	Brasile	36

## Bambini sottopeso nei paesi in via di sviluppo

Anni	milioni di bambini		% percentuale	
	1980	2000	1980	2000
<b>Area</b>				
<b>Africa</b>	22	38	26	29
<b>Asia</b>	146	108	44	29
<b>America Latina e Caraibi</b>	7	3	14	6
<b>Tutti i Pvs</b>	176	150	37	27

Fonte: Overfed and Underfed: the Global Epidemic of Malnutrition, Worldwatch Institute, marzo 2000





## 9.4 MAIS – POLENTA STORIA, TRADIZIONE, TIPICITA' E CULTURA



### PREMESSA

La polenta nell'arte culinaria moderna, sempre attenta a conciliare i nuovi principi della scienza alimentare con le abitudini ed i sapori della tradizione, sta riconquistando, a poco a poco, una sua centralità e un suo ruolo nella ristorazione e sulle tavole degli italiani.

Di fronte ad un gustoso piatto accompagnato da polenta pochi degustatori ne ricordano però l'origine, il difficile inserimento nelle colture e l'importanza che essa ha rappresentato in termini di sussistenza per i ceti meno abbienti.

Il capitolo si prefigge lo scopo, dunque, di presentare la storia del MAIS e della POLENTA, cibo tradizionale della terra bergamasca dando rilievo alla provenienza e all'introduzione nell'agricoltura nonché ai vari modi per gustarla e renderla sempre più appetitosa.

La coltivazione del mais è una pratica antichissima conosciuta nel Nuovo Continente e probabilmente anche in Mesopotamia. Nonostante le origini straniere della farina di mais, essa è diventata il simbolo della tradizione gastronomica della provincia Bergamasca.



## 9.4.1. STORIA DEL MAIS

### ORIGINI, CENNI STORICI

La storia della provenienza del mais si perde nella notte dei tempi e le sue origini sono piuttosto controverse. Alcuni in età storica, affermano che le sue sementi siano giunte in Europa ad opera di viaggiatori provenienti dalla zona dell'Eufrate, allora sotto il dominio Turco. Da qui il nome di "GRANOTURCO" a questa pianta. Un altro racconto che risale al 1200, parla di due capitani agli ordini del Marchese di Monferrato che, rientrati dopo la presa di Costantinopoli da parte dei crociati, avevano portato con loro una borsa di sementi color oro ed in parte bianco mai visto in Italia. Dissero di averli raccolti in una provincia asiatica detta "NATOLIA" ed aggiunsero che si chiamavano "MELIGA" e promettevano copioso raccolto.

Tuttavia è accettato da tutti che il mais fosse diffuso nel "NUOVO CONTINENTE" ancora prima che i conquistadores spagnoli sbarcassero in Messico. Le antiche popolazioni precolombiane avevano, infatti, basato la loro economia soprattutto sull'agricoltura e sui prodotti della terra. E' proprio presso queste civiltà che si fanno i primi accenni alla "MAISCOLTURA".

Ecco perché la versione più accreditata circa la provenienza del mais è quella che ne colloca l'origine nell'America Centro Meridionale. La scoperta dell'America dunque, permise di scoprire questo seme e ne introdusse la coltura.

Cristoforo Colombo, salpato per l'India ed approdato nel "NUOVO CONTINENTE" alla ricerca di tesori nascosti, rientrò in Europa portandosi sementi e prodotti agricoli sconosciuti agli europei, tra cui i semi di granoturco. Lo stesso Colombo accennando al mais, annotava nel suo libro di bordo: "C'erano grandi campi coltivati con radici, una specie di fava ed una specie di grano chiamato MAHIZ". A conferma di ciò si dice che gli indigeni avessero offerto ai marinai di Colombo le pannocchie di mais abbrustolite, ma pare che gli spagnoli ne fossero disgustati soprattutto per l'odore. Va comunque ascritta agli Aztechi, ai Maja ed agli Incas la scoperta del mais.



Con il mais erano scongiurati i periodi di brutte annate, maturava rapidamente e le sue produzioni abbondanti mettevano al sicuro dalle incognite del futuro. Gli indigeni oltre che a frantumare i grani di mais usavano consumare le pannocchie ancora intere cotte sotto la cenere. Niente della pianta veniva sprecata, si utilizzava tutto; le foglie ed i fusti servivano a ricoprire le capanne, dai gambi e dalle spighe si ricavano lo zucchero e bevande fermentate. Gli indigeni si propiziavano gli dei per ottenere raccolti particolarmente abbondanti, sacrificando ogni anno una vita umana catturata o sottratta ad un altro villaggio.

Il sacrificio veniva mantenuto per un anno in ogni agiatezza, con ogni riguardo e trascorrevano tutto questo periodo con quattro donne, tra le più belle, che aveva il diritto di scegliersi. Scaduto il termine fissato l'uomo veniva immolato su una pietra e privato del cuore. Da quel momento gli venivano attribuiti onori divini.

Durante questa festa di propiziazione venivano confezionate delle gallette fatte con farina di mais impastate anche con sangue umano.

Questi riti avevano come significato l'esaltazione della fertilità che, offerta al dio, avrebbe dovuto essere da lui concessa agli uomini sotto forma di abbondanti raccolti.

### **Vero termine della parola "Mais"**

Il termine della parola mais è "ZEA MAJS" che significa "PANE DI VITA" origine, come già sopra menzionato dell'America Meridionale. Arrivati i primi semi poi in Europa vennero chiamati "granoturco" per indicare la loro origine straniera (forse quella turca).

## **INTRODUZIONE E DIFFUSIONE DEL MAIS IN EUROPA**

La diffusione del mais in Europa inizia una trentina di anni dopo la scoperta dell'America, più precisamente tra il '500 e il '600 anche se l'incremento maggiore della sua coltivazione parte solamente dal XVII secolo quando gli abitanti del "VECCHIO CONTINENTE" scoprirono i vantaggi di questa coltura. La maggior diffusione si ebbe nell'Europa Centrale, e in quelle fasce di territorio dal clima temperato e adatte alla sua coltivazione, diffondendosi attraverso l'Italia, Francia, Spagna, Penisola Balcanica fino all'Ucraina ed al Caucaso.

Nei decenni successivi la scoperta del mais esso venne introdotto e coltivato nelle campagne europee su libera iniziativa dei contadini, in una dimensione che definiremmo "ORTIVA" poiché non compresa fra le colture del campo.

L'orto escludeva i contadini dagli obblighi di corrispondere dei canoni di affitto ai proprietari essendone non soggetto e separato dal resto dell'azienda che spettava invece alla famiglia coloniche.

Le prime esperienze del mais nacquero così confinate negli orti contadini.

Dopo i primi esperimenti, passati inosservati, la coltivazione cominciò a diffondersi creando alla fine del '500 una vera realtà economica che non sfuggì a lungo agli occhi dei proprietari terrieri. Essi si mostrarono interessati a farne una coltura a campo aperto, ad introdurla nei patti agrari adeguandola agli altri cereali e ad assoggettarla così al canone come tutte le altre colture.

Inoltre stimolarono i contadini alla sua coltivazione vista l'altissima produttività e di conseguenza la sua redditività

I contadini si rifiutarono di accogliere il mais nei loro campi e mostrarono resistenza e contrasti verso l'azione dei proprietari.

Questi ultimi riuscirono però ad ottenere a loro favore questa coltura aiutati anche dalle contingenze economiche.

I contadini si videro infatti costretti ad affrontare realtà oggettive contrastanti: ridotti alla fame a causa di carestie di frumento e di altri cereali, furono indotti a consumare mais per sopravvivere ma anche a trovare sistemi di coltivazione efficaci che garantissero dei raccolti di questo cereale sempre più ricchi e rigogliosi.



## IL MAIS NELL'ECONOMIA AGRICOLA LOMBARDA

### La diffusione del mais e l'ambiente lombardo

Alcuni recenti studi hanno ripercorso ed illustrato il cammino del mais nell'ambiente lombardo (Brescia, Città di Milano, la Bergamasca e le zone del Veneto).

Va comunque detto che almeno sino alla metà del XVII secolo la superficie e le quantità di tale coltura erano assai modeste e completamente assenti dalle scelte produttive.

I primi decenni del XVIII secolo vedono il mais inserito completamente nella pratica agraria, sia nelle zone dell'altopiano che in collina che in pianura.



Anche nelle zone paludose meno fertili raggiungeva però una sua elevata produzione e la sua diffusione raggiunse la sua massima produttività verso il 1830.

Questo sviluppo si deve anche alle carestie del frumento che costrinsero i contadini a consumare mais per sopravvivere ed a migliorare i sistemi e la pratica di coltivazione del cereale introducendo nuovi tipi di concimazione con fertilizzanti.



## INTRODUZIONE E DIFFUSIONE DEL MAIS NEL BERGAMASCO

### Le prime coltivazioni, documento del 1632 su Gandino.

Le prime coltivazioni del mais nel bergamasco vengono collocate nell'anno 1632. Pare che avvennero in una località sopra Gandino e venne portato da Benedetto Miari, nobile bellunese al seguito del Patriarca di Venezia.

Lo statista Filippo Lussana nel 1881 fu il primo a pubblicare un documento dell'epoca che riporta: 'Fu seminato il primo campo di melgotto nel terreno chiamato la Costa sotto il Corno in contrada Clusvene e tutti andavano a veder il seminato nuovo di detto grano mai veduto in Italia, dopo ne fecero semente e fu portato da un foresto'.

Questa coltura suscitò nei paesani meraviglia poiché non avevano mai visto il mais.

Quella però non era la prima coltivazione né della Lombardia, come riteneva il Lussana, né della bergamasca, ma semplicemente la prima di Gandino.

Nel 1632 infatti il mais era presente, seppur in quantità ridottissima, su tutta la pianura bergamasca e stava conquistando faticosamente le valli.

Alcuni autori riferiscono che a Lovere il mais era stato introdotto per la prima volta nel 1636 o 1638, da un certo cavalier Pietro Gaioncelli che l'aveva portato nientemeno che dall'America. A parte l'inutilità di portarsi il mais da così lontano, quando lo stesso era ormai presente su una gran parte della bergamasca, la data è indicativa e la si deve accettare come quella della prima coltivazione in quella località.

Con ogni probabilità le prime coltivazioni di mais nel bergamasco si ebbero nel secondo decennio del 1600.

Sulle possessioni del consorzio della Misericordia Maggiore di Bergamo il granturco apparve per la prima volta nel 1620 e precisamente a Comunnuovo e a Fara. Tali coltivazioni, salvo altri ritrovamenti d'archivio sempre possibili, sono le prime documentate in Lombardia.

La coltivazione di Comunnuovo diede luogo a un piccolo incidente, riportato anche nel consiglio dei Reggenti della Misericordia in quanto era stata fatta abusivamente, senza permesso del fattore, e il massaro per di più si era tenuto tutto il raccolto senza consegnare la parte dominicale.

Nel 1624 si semina ancora a Bonate e a Presezzo. Per il 1625 mancano i dati, nel 1626 è presente solo a Benaglia, nel 1627 vi compare a Fara fino al 1630. Prima della peste il mais è coltivato ancora a Comunnuovo a Carlinga e a Nova.

Come si vede, il primo decennio di coltivazione fu caratterizzato da un'estrema sporadicità di episodi, oltre che da una produzione del tutto irrilevante.

Il mais assunse vari nomi fra cui il primo fu "melga turca" a cui si affiancarono "melgone" e "melgotto" che rapidamente presero il sopravvento.



*Produzione netta di mais sulle possessioni di Bonate, Nova, Spirano, Fara e Comunnuovo. ( Consorzio della Misericordia)*

Anno	Bonate	Nova	Spirano	Comunnuovo	Fara
1620					0.6
1621					
1622				0.3	
1623	0.2				
1624	0.2				
1625	/	/	/	/	/
1626					
1627					0.7
1628					1.6
1629					0.4
1630					0.4
1636			1.0	/	1.6
1637			1.0	0.1	1.3
1638			0.7	3.4	
1639			1.1	4.0	
1640			/	0.6	
1641			/	1.2	
1642		0.4	/		0.5
1643		0.7	/		0.7
1644	0.2	0.1	/		2.0
1645	0.3	0.2	/	0.7	1.2
1646			/		0.4
1647			/		0.4
1648	1.3	0.2	/	0.3	0.7
1649	1.3	/	/		4.1
1650	6.2	11.0	5.3	22.4	7.5

Unità di misura: soma di 8 stara (1,7128 ettolitri)

Il 7 dicembre 1800, Stendhal, in Italia come sottotenente di cavalleria della grande Armée guidata da Napoleone Bonaparte scriveva alla sorella Pauline: "...sono con il mio reggimento in un piccolo e brutto villaggio cisalpino a tre leghe da Brescia. Noi manchiamo assolutamente di tutto ed il peggio è che il colonnello non può darci il permesso di andare a Brescia perché si aspetta l'attacco da un momento all'altro. Qualche volta manca il pane allora noi siamo costretti a mangiare la polenta, nutrimento abituale dei bruti all'aspetto umano che abitano questo paese...". Nella ricetta di un cuoco di Reggio Emilia vissuto XVIII secolo, la "polenta di formentone" era arricchita con latte, burro, formaggio grattugiato e tartufi; nella "polenta alla milanese" di Francesco Leonardi cuoco dello stesso secolo presso varie corti europee, erano gli stessi ricchi ingredienti. Ma per i ceti più poveri polenta era sinonimo di pellagra e pellagra era espressione di miseria. Oggi in una situazione alimentare assai più ricca ed equilibrata, la polenta non è certo alimento che venga consumato da solo ma quale componente di numerose e succulente preparazioni gastronomiche. Presente in numerose zone del paese, è ancora oggi utilizza



particolarmente nel veneto, dove non mancano poeti che in dialetto o in lingua ne abbiano esaltato le qualità e studiosi che ne abbiano individuato la nascita. Recenti studi, tut tavia ne discutono l'origine: pare, infatti, che la polenta non sia di marca del tutto veneta, ma abbia avuto origine dal Lazio, e precisamente da Sermoneta, borgo medioevale vicino a Latina. La dizione sta ad indicare che è una specie di pappa preparata rimescolando farina di cereali e legumi e deriva da la voce latina "puls-pultis", che significava appunto pappa: e tale è la consistenza che la farina di mais assume quando viene cotta in acqua, dopo prolungato rimescolamento. Quando viene usata come sostituto del pane, la polenta fornisce per 100 grammi di parte edibile, circa 200 kilocalorie, ma il valore calorico varia in relazione alla minore o maggiore presenza d'acqua residua ed aumenta in relazione degli accostamenti con altri ingredienti (latte, panna, formaggi, insaccati ecc..)



## LA POLENTA: UN RITO

La polenta è la base del vitto del contadino che ne mangia sempre, a tutti i pasti, in ogni stagione. Quando è ben cotta, ben salata, fatta con farina di granturco di qualità ben essiccato e ben conservato, costituisce un alimento piuttosto gustoso, ma il suo valore nutritivo è sempre troppo scarso. I contadini hanno avuto sempre un culto per questo cibo, perché riempie lo stomaco e dà sazietà

Il presidente della camera di commercio di Bergamo parlava nel 1889 di “culto di idolatria” tributato dai contadini bergamaschi alla polenta. “..Però -precisava- da qualche tempo in alcune località quelle specialmente più vicine ai centri industriali il pane e la pasta di frumento cominciano a farsi strada nell'alimentazione delle popolazioni rurali con grande vantaggio dell'economia finanziaria ed igienica”. In realtà a favore della coltivazione del granturco oltre alla determinante maggiore resa unitaria di cui si è già scritto, ci sono gli aspetti positivi relativi al minor tempo ed il minor costo di preparazione della polenta rispetto al pane, il più breve ciclo di coltivazione, -da maggio a ottobre nelle condizioni normali della collina e della pianura, - che garantisce più spazio e più tempo alla perpetua fame di foraggi del piccolo agricoltore

Relegata alle mense più povere dove era accompagnata con il latte, con fagioli e con l'aringa affumicata appesa sopra il desco, la polenta faceva raramente la sua comparsa sulle tavole dei più benestanti che non sopportavano quel senso di sazietà e gonfiore, ma preferivano rimpinzarsi di cibi più nutrienti e leggeri. Era ritenuta un cibo povero, ora è sinonimo di allegria, di pranzi all'insegna dell'amicizia, accomuna tutti alla stessa tavola, si accompagna a tutte le pietanze.

Presente in particolare nel Nord-Italia ha valso agli abitanti l'appellativo di “POLENTONI” per nulla offensivi.

I Bergamaschi hanno fatto di questo piatto il simbolo della loro identità che li riporta alle origini contadine, alla terra ed al passato.

Come un tempo questo cibo veniva preparato con un rituale, con utensili specifici, con un dosaggio ottimale tra acqua e farina, con cura scrupolosa ed attenta, così anche oggi se si vuole preparare una “Buona” polenta dobbiamo seguire quell'antico rito, usare gli stessi arnesi, gli stessi ingredienti e compiere gli stessi gesti.



## 9.4.2 . QUELLA FARINA TANTO BRAMATA

Ma quante polente o meglio, farine per polenta della bergamasca, ci sono?



E' ciò che si chiede il consumatore leggendo le notizie che forniscono le confezioni che si trovano in commercio. E' un prodotto semplice, la farina, perciò dovrebbe essere più facile fare chiarezza, sciogliere dubbi, fornire certezze. Ma proprio perché semplice, forse, i livelli di attenzione e controllo non sono elevati come per altri prodotti ritenuti a torto o a ragione più importanti.

Se ne parla un po' di più adesso, del mais e dei suoi derivati, per via della diffusione delle notizie sul transgenico, sugli OGM che tanto inquietano l'opinione pubblica mondiale, ed in particolar modo quella della vecchia Europa. Sono questioni di fondamentale importanza ma non è qui il caso di approfondirle seppure, prima o poi, tutti ne avremo a che fare.

La moderna macinazione a giallo (mais) è più semplice di quella del frumento perché non necessita di complessi reparti di pulitura e di speciali macchine. Questo determina minori spese di esercizio nonché un più elevato coefficiente di produttività del macchinario e della mano d'opera.

Si devono ottenere dalla macinazione farine ben pulite, prive di parti farinose, di cruschelli, di punte nere e di germe.

La moderna tecnologia del molino da mais cura in modo particolare la determinazione della cariosside allo scopo di produrre spezzati brillanti - ideali per raggiungere il massimo rendimento qualitativo e quantitativo in semole - e germe.

La degerminazione a secco del mais riduce anche il costo di lavorazione.

Con un mulino da granoturco che macina cereale vitreo si possono ottenere i seguenti rendimenti:

- 50 % di semolati pregiati, costituiti da bramate e fioretti, ottenuti dalla frazione più dura e colorita della cariosside,
- 20 % di farine comune,
- 20 % di farine ad uso zootecnico,

- 10 % di germe.

La farina BRAMATA si ottiene dalla macinatura dell'endocarpo esterno del mais; la resa è attorno al 50 % del peso della cariosside (dà la classica polenta bergamasca color giallo oro, consistente e compatta, masticabile).

La bramata grossa è una semola calibrata fra 900 e 600 micron, la bramata media tra 800 e 500 micron e la bramata fine tra 500 e 400 micron.

I mais usati per produrre polenta bramata sono quelli di tipo Mais Plata Vitreo ma l'uso esclusivo di questi incide negativamente sul gusto per il suo sapore amarognolo.

I mais farinosi ibridi sono, invece, in genere di sapore dolce ma non hanno colore e durezza appropriati.

La soluzione ideale è una miscela di mais Plata, "Cinquantino" e ibrido farinoso.

La farina di granoturco è tanto più pregiata quanto maggiori sono le rese, la consistenza, la fragranza e il colore della polenta che produce.

A parità di calibratura, le farine di mais prodotte con varietà vitree hanno una cottura più rapida e una maggiore resa di quelle ottenute da cultivar farinose o ibride.

#### *MAIS VITREI PER FARINA BRAMATA*

Hanno struttura compattante dell'endosperma che si ricollega, non solo alla conveniente risposta alla macinazione, ma al miglior stato sanitario che di solito, accompagna la cariosside.

La vitrosità è una proprietà intrinseca della granella associata alla resistenza alla rottura ed alla durezza della stessa.

La compattezza della granella è influenzata da diverse componenti:

- spessore della parete cellulare,
- dimensione delle cellule,
- spessore del pericarpo,
- spessore della matrice proteica che avvolge l'amido.



### 9.4.3 FARINA PER LA POLENTA DE LA BERGAMASCA

Non potevano mancare naturalmente nell'elenco dei prodotti tradizionali raccolti nel marchio di garanzia " Bergamo Città dei Mille... sapori " la farina e la polenta che ne deriva.

Il regolamento per la concessione e l'utilizzo del marchio contiene passaggi vincolanti a tutela del mantenimento delle caratteristiche tradizionali.

#### FARINA PER LA POLENTA DE LA BERGAMASCA

##### Articolo 1

Le farine devono essere ottenute esclusivamente da varietà di mais vitrei o semivitrei coltivati nel territorio delle province di Bergamo, Lecco e Cremona.

##### Articolo 2

I mulini adibiti alla macinatura devono essere ubicati all'interno della zona di cui l'articolo 1.

##### Articolo 3

La granella deve essere essiccata sulla pannocchia.

##### Articolo 4

Il mais utilizzato non deve presentare nessuna traccia di microtossine.

##### Articolo 5

Il colore della farina deve essere giallo.

##### Articolo 6

Oltre alla denominazione "Farina per polenta de la bergamasca" e a quanto previsto dalle disposizioni legislative in materia, sulle confezioni devono comparire le seguenti informazioni:

- La zona di produzione del mais;
- L'annata di raccolta;
- Il mulino dove è avvenuta la macinatura;
- La data di scadenza.

##### Articolo 7

La "Farina per polenta de la bergamasca", all'atto della immissione al consumo, deve recare un contrassegno specifico approvato dal Comitato, a garanzia della rispondenza del prodotto alle specifiche prescrizioni stabilite dal presente Disciplinare.

#### LA POLENTA DE LA BERGAMASCA

È preparata con farine di mais a frattura semivitea, coltivato fra le valli dell'Adda e dell'Oglio, nella misura di 500 grammi per 2 litri d'acqua. La cottura deve essere di almeno 50 minuti in paiolo di rame o di ghisa rimestata con bastone di legno. Rovesciata sul tagliere di legno deve mantenere la forma del paiolo.

##### Articolo 1

"La polenta de la bergamasca" deve essere confezionata esclusivamente con materia prima in commercio con la denominazione "Farina per polenta de la bergamasca".



#### Articolo 2

Deve risultare di consistenza semidura ovvero mantenere, una volta versata la forma del paiolo. Le dosi consigliate sono circa di 2 litri d'acqua per 500/600 grammi di farina, con l'aggiunta di sale quanto basta.

#### Articolo 3

Il paiolo utilizzato per la cottura deve essere di rame non stagnato o di ghisa.

#### Articolo 4

La cottura deve protrarsi per almeno 50 minuti.



### 9.4.4. NON SOLO POLENTA: LA MA-ASA

La ma-asa o meàsa bergamasca è assai simile all'antico migliaccio; molte donne anziane la ricordano ancora. Preparata con farina di granoturco sciolta in acqua o nel lac penà, il latticello residuo della produzione del burro, con l'aggiunta di un cucchiaino di zucchero, quale fico secco a pezzetti, in qualche caso una mela tagliata a fettine.

L'impasto veniva cotto nella padella in cui si era fatto soffriggere un poco di lardo o di burro con una cipolla tritata. Doveva cuocere due o tre ore, lentamente, con la brace posta sotto il treppiede ed anche sopra il pesante coperchio di ferro comunemente usato per la cottura delle torte sul camino.

Assai adatti per queste preparazioni che necessitano di fuoco moderato e di buona brace risultavano i tutoli delle pannocchie di granoturco, usati anche per la brace del ferro da stiro; così il prezioso cenale forniva oltre alla materia prima per la preparazione culinaria anche il combustibile per la sua cottura. In alcune località della provincia questo dolce contadino ha perduto anche il nome, legato alla farina di miglio, della sua originaria ricetta e viene chiamato pastòcia. Qualcuno lo preparava con un impasto da due terzi di farina gialla e un terzo di farina di frumento, cotto dapprima nel paiolo come la polenta e quindi nella padella di rame coperta col test, come d'abitudine. Si mangiava a merenda, magari la domenica pomeriggio, e i bambini ne erano ghiotti: soprattutto li attraeva la crosta dorata e croccante. Una torta rustica che altro non era se non una polenta un poco più ricca e gustosa.

### 9.4.5. LA POLENTA NELL'ARTE

La polenta ha saputo conquistare un posto non trascurabile nella letteratura italiana forse per la sua intrinseca povertà forse per l'ambiente dove veniva preparata o forse per l'accattivante atmosfera che la sua apparizione sul tagliere sa creare. Si può convenire che ha toccato il cuore di molti poeti, scrittori, pittori ed addirittura musicisti.

Per primo in ordine di tempo ricordiamo:

- Le ricette di BERNARDINO BALDI (1553-1617)

Nelle quali egli descrive in prosa l'atto di rimestare la polenta sul tagliere versandoci sopra un trito di cacio e mentre fumava un fuso di "BUTIRRO".

Egli riprende così una ricetta degna di un letterato gastronomo dove vengono abbinate calorie animali ad un cibo povero, cosa che non avveniva sicuramente nelle abitudini delle popolazioni povere come accenna il poeta tedesco Goethe.

- GOETHE nel suo libro "I VIAGGI IN ITALIA" infatti nota la debole costituzione degli abitanti dandone la colpa all'uso della farina bollita con l'acqua. Il '700 fu comunque il secolo d'oro della polenta che "Arrivò sino alla mensa del re". Sembra infatti che ne fosse molto ghiotto FEDERICO IL GRANDE al quale la polenta veniva servita su un vassoio d'argento.

- Lo scrittore DOMENICO BATTACCHI (1719-1802) attribuisce al dio apollo l'hobby gastronomico di fare sciogliere le zolle farinose, impastarle e fatta la polenta, tagliarne una fetta con un filo.
- GIUSEPPE BARETTI (1719-1789) torinese vissuto a Londra nel suo scritto "resoconto sugli usi e costumi in Italia" descrive la polenta ed i suoi usi con entusiasmo.
- LUDOVICO PASTO' medico e poeta veneziano dedica alla polenta un Ditirambo (forma lirica greca) dicendo che si sposa con tutto, che a lui piace in ogni modo ed è il suo godimento. Come medico le attribuisce proprietà eccezionali stimolando le funzioni dell'organismo e persino dello spirito.
- CARLO GOLDONI nella sua commedia "LA DONNA DI GARBO" fa descrivere a Rosaura la polenta concludendo: "Prenderemo con una forcina due o tre bocconi di polenta e così mangeremo da re".



- MANZONI nei "I PROMESSI SPOSI" racconta che Renzo alla ricerca di un certo Tonio, lo trova inginocchiato tenendo con una mano l'orlo del paiolo, messo sulle ceneri calde e con l'altra dimenando con un mattarello ricurvo una piccola polenta bigia di grano saraceno...."Tonio poi scodellò la polenta sulla tafferia di faggio e parve una piccola luna in un gran cerchio di sapori."  
Ne parlano anche GIOSUE' CARDUCCI, PIETRO RUGGERI da Stabello e tanti altri.
- Il pittore PIETRO LONGHI la ritrae in un suo dipinto dal titolo ovvio "LA POLENTA" conservato a Venezia al museo CàRezzonica.  
Tutto questo continua via via sino ai giorni nostri.

#### Elogio della polenta di Carlo Castellaneta

Non so se esistano nella cucina italiana altri spettacoli di cibi cotti che abbiano la stessa pregnanza, la stessa valenza simbolica della polenta. Piatto povero elementare, e tuttavia carico di opulenza. Quando è servita sul tagliere, al centro della tavola, la polenta fumante sembra risplendere, tanto sprigiona luce ed allegria.

Perché la polenta non è solo vivanda; è paesaggio, memoria, offerta rituale. È un piccolo sole domestico, quello che abbiamo davanti agli occhi, che restituisce tutto il sole con cui in estate è cresciuta la pannocchia. Colore e profumo si fondono insieme, e quel bruciaticcio che resta sul fondo del paiolo di rame già anticipa il sapore. Né può essere consumata in solitudine la polenta, poiché è cibo conviviale, da dividere in famiglia o con gli amici, anche perché non sopporta le piccole dimensioni, quasi vi fosse una legge non scritta tra proporzione e sapidità. E del resto già nel prepararla si sviluppa intorno al fuoco un clima di eccitazione.

Ricordo che da ragazzo, quando mia madre cucinava la polenta (e ne cucinò tante per sfamarci negli anni della guerra) io e i miei fratelli ci contendevamo la crosta come una

ghiottoneria, molto prima che gli americani inventassero le scatole dei cornflakes, i fiocchi di granoturco fabbricati dall'industria.

Essendo il più grande, toccava a me dare il cambio a mia madre nel rimestare l'impasto dopo la fase delicata in cui, versata la farina nell'acqua bollente, bisognava evitare che si formassero i "bagottul", come diceva mia mamma in meneghino. E questo mi rendeva così partecipe della confezione, da ingelosire i mie fratelli che reclamavano anch'essi di poter girare il mestolo di legno.

Sarà stato l'appetito dell'adolescenza, sarà stato il fuoco di legna sotto il paiolo (nella stufa a cerchi di ferro) o la grana grossa di quel mais di montagna, ma certo non mi è più accaduto di assaggiare polenta così saporita, da sentrmi l'acquolina in bocca soltanto a parlarne.

Mio padre, invece, da buon meridionale la detestava, ma soprattutto doveva sembrargli un cibo da poveri, fatto per ingannare rozzamente la fame in tempi di carestia, né mai fu tentato di degustarla come noi facevamo immergendo la polenta a blocchi nella tazza di latte freddo. Credo anzi che la giudicasse (le poche volte che veniva a trovarci in Valle Spluga dove noi eravamo sfollati) una disdicevole contaminazione con gli usi e costumi di quei rudi montanari...

I quali per mangiare la polenta, usavano servirsi di un apposito guscio scavato nel massello del tavolo e disposto dinanzi a ogni membro della famiglia. Non so poi come facessero a lavare queste primitive scodelle, che infatti conservavano un odore di rancido che si comunicava a tutta la casa, appena mitigato dell'odore della "pigna", la lastra di pietra dove si saliva per scaldarsi.

Sono passati cinquant'anni da allora, ma sembrano secoli, tanto erano arretrate le consuetudini e le condizioni sociali di quelle popolazioni. Così nella mia mente di ragazzo si è sempre associata l'immagine della polenta con quella della montagna, anzi della polenta come simbolo emblematico della famiglia.

Del resto quando, finita la guerra, rientrammo a Milano e sulla tavola ricomparvero spaghetti e maccheroni di farina bianca, non per questo al polenta sparì dal nostro desco. Oltre alla gloriosa "taragna" che avevamo scoperto durante il soggiorno valtellinese mia mamma aveva ideato una sua personale "polenta concia" insaporita da cipolle fritte nel burro e cosparsa di formaggio grattugiato.

Anche quello era piatto rustico, ma come tutti i piatti poveri della cucina italiana (a cominciare dalla ribollita toscana) era straordinariamente gustoso, anche se poco digeribile. Peccato che, cotta sulla fiamma azzurra del gas cittadino, dentro una pentola qualunque anziché nel paiolo, la polenta non fosse più la stessa... Ma siccome in ognuno di noi cova una segreta nostalgia dell'infanzia (e di sapori che ci hanno condizionato anche nella vita adulta) mi chiedo spesso perché non venga aperto un locale specializzato non in intingoli e manicaretti, ma in piatti poveri del passato. Forse, esauritasi la moda della nouvelle cuisine, dopo tanti risotti elaborati e besciamelle a volontà mi sembra venuta l'ora di rivendicare le nostre radici alimentari e riscattare le ricette della nonna. E potrebbe persino apparire snob un'insegna di ristorante che fosse intitolato, per esempio, "Alla vecchia polenta".

Perché questo è il suo principale requisito: di potersi sposare a qualunque altro cibo, dal sugo di pomodoro al baccalà portoghese, dalle salsicce ai formaggi, dai crostacei alle verdure in infinite combinazioni ma senza mai perdere il suo gusto originario. Al pari del pane e polenta è sempre pronta ad accompagnare gli alimenti più svariati (io la mangiavo persino a merenda, arrostita con sopra uno strato di marmellata) ma aggiungendovi quel sapore in più di granturco che è inimitabile e non stanca il palato.

Forse per questo c'è un ritorno della polenta anche in ambienti dove un tempo era disprezzata. Perciò può capitare di trovare come aperitivi, a un cocktail molto mondano, crostini di polenta e caviale, immediatamente spazzati via dagli invitati. Va da sé che la polenta pretende d'essere innaffiata con vino rosso, e non con champagne, rivendicando così la sua vocazione contadina. Né tantomeno tollera di accompagnarsi all'acqua, suscitatrice di sconvenienti flatulenze... Dunque chi è astemio si astenga dal mangiare polenta.

Indubbiamente alla fortuna di questa graminacea (prediletta in Lombardia e nel Veneto quanto negletta nel nostro Meridione) ha sempre contribuito la latitudine. Si può dire che dove c'è montagna e neve c'è polenta (ad eccezione di Venezia e Trieste che la tengono egualmente in grande onore), forse per la stretta associazione che essa ha con il latte e il burro, alimenti tipici della montagna.

Viceversa ha nuociuto alla popolarità della polenta il suo nome, così pedestre e bovino alla pronuncia da farla classificare tra i cibi più plebei. Non so se polenta derivi davvero, come suggeriscono i filologi, dal latino puls-pultis (che era una pappa di farro usata dai Romani quando non conoscevano il pane) eppure nonostante il nome così poco altisonante (e l'aggettivo di "polentoni" che ce n'è venuto) questo pa-nettone dorato acquista ogni volta, appena versato sul tagliere rotondo, una forza ancestrale, uno splendore antico, una benedizione divina, come se ogni polenta arrivasse dalla notte dei tempi.

E in effetti, a pensarci bene, davanti alla polenta dovremmo rivolgere un pensiero reverente alla civiltà azteca, che usava il maiz come base della sua cucina. Perché non avremmo mai conosciuto la polenta, se prima Colombo non avesse scoperto l'America.

#### **9.4.6. LA POLENTA NEI DETTI E NELLE FILASTROCCHIE BERGAMASCHE**

Quanta ammirazione meriti la polenta, lo dice questa patetica strofa che chiude una poetica ricetta scientifica per la sua preparazione:

*Bella qual luna placida - ravyolta in tenue velo  
Ti sembrerà miracolo - disceso allor dal cielo;  
Alla tribù famelica - dispenserai quel don  
E la più debol vergine - diventerà Sanson!*

#### **VIRTU' DELLA POLENTA**

La polenta la gh'à tre irtu: se la minestra l'è rara, la la spessé ss; se l'è colda la sfregéss; se l'è poca la la fàfèss: *la polenta ha tre virtù: se la minestra è brodosa la spessisce; se è calda, la raffredda; se è poca la fa molta.*



## INDOVINELLO

*Ol me prim l'è u fiom,  
Ol segond a l'gh'à mai frèssa;  
L'è bu 'l me tot coi oseli,  
Insèm con d'u bocàl de vi.*

(Po-lenta)

## FILASTROCCA

*... "La polénta so la tàola  
se la mangia col puci  
bianca o zalda l'è ona faola  
col salàm e i codeghi*

*Coì osèi e col formài,  
coì lomaghe o la fritada  
coì redécc amò de tàì  
a l'è sèmper adatada.*

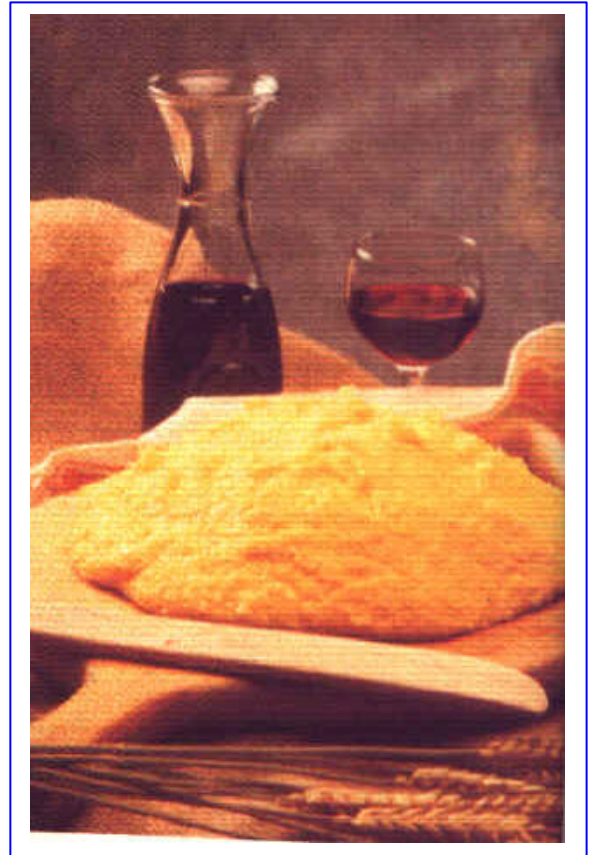
*Co la sopa l'è gradida,  
mòla o dura la và bé  
e se po' l'è brustulida  
l'è amò mèi del vi brulé.*

*In del lacc a la contènta  
séss ol grand chl'picini  
col piàt dor del nòst Giopi.*

*Cantém, dòca, a us sincéra  
chèsta nòsta tradissiù,  
tat assé de fa 'n manéra  
ch' i se salve i sò bucù.*

*Viva, dòca, la polénta  
coì gré d'òr d'òr del nòst melgòt  
la polénta che la tènta:  
fina a' i crosta i par biscot!"*

Carmen Guariglia



**LE MAGNI-**  
**ED ARCIPIUCHESOPRAMA-**  
**STUPENDEVOLI**  
**QUALITA'**



**FICHE**  
**GNIFICENTEVOLISSIME**  
**PROPRIETA'**  
**NOBILTA' E VIRTU'**

DELLA ILLUSTRISSIMA

## SIGNORA POLENTA

State a udire, o miei lettori,  
 Forestieri e cittadini.  
 Artigiani e contadini,  
 Con orecchia ben attenta  
 Le virtù della POLENTA.

Non si può saper di certo  
 Chi sia stato l'inventore,  
 Ma bisogna un gran dottore  
 Posse, ognun ben l'argomenta,  
 Chi fe' il primo la POLENTA.

Plinio dice che inventata  
 Ella fu da Zoroastro,  
 Nel compor un certo impiastro  
 Di farina, acqua bollenta,  
 Che chiamar poi POLENTA.

Ancor dieci che a Romolo  
 Da Minerva fu insegnata,  
 Quando Roma fu piantata  
 Dalle prime fondamenta,  
 Onde antica è la POLENTA.

Quando Troja fu distrutta  
 E dieci anni fu assediata  
 Si chiamava cioccolata;  
 Questo è scritto e si rammenta  
 La magnifica POLENTA.

La POLENTA merita lode,  
 E colui che 'n dice male  
 Certo in zucca non ha sale;  
 Questo il dico che ognun senta  
 A dir mal della POLENTA.

Col prosciutto e le braciole,  
 Con salsiccia, col salame,  
 È un pasticcio per le dame,  
 Delicata più diventa,  
 Basta dir ch'ella è POLENTA.

Io lessi nell'Ariosto  
 Quando Orlando ne mangiava,  
 Coraggioso guerreggiava  
 Egli solo contro trenta  
 Per virtù della POLENTA.

Quando poi che il fiero Argante  
 Nella guerra combatteva,  
 Un gran piatto ne prendeva,  
 Perché forte più diventa  
 L'uom che mangia la POLENTA.

Non v'è pianta al paragone  
 Virtuosa più di questa,  
 Boerave uom di testa,  
 Più de' occhi fave e lenta  
 Preferiva la POLENTA.

La vuol esser ben bollita,  
 Con il frullo ben menata  
 E così con sal mangiata  
 Il calor di molto aumenta  
 Nell'inverno la POLENTA.

Damigelle graziosette,  
 Su mangiate a piena panza  
 Di quest'ottima pietanza,  
 Né alcuna mai si pente,  
 D'esser piena di POLENTA.

È un cibo da regina,  
 È vivanda degna, eletta,  
 Se col burro è ben confetta  
 E formaggio si presenta  
 A gran pranzi la POLENTA.

È pietanza assai squisita  
 Se si forma con mostarda,  
 Con tartuffi alla lombarda,  
 Cosicché niuno s'essenta  
 Di mangiar tale POLENTA.

Vi dirò qui schietto e netto  
 Più che voi ne mangerete  
 Sempre più sani sarete,  
 Che di mal mai non paventa  
 Quel che mangia la POLENTA.

Per sanar l'idropisia  
 E chi è sordo ben d'orecchio,  
 Il vajolo e le petecchie,  
 Medicina è che paventa  
 Un castigo di POLENTA.

Giova ancora a' reumatismi,  
 Ai catarrri e alle sciatiche,  
 Ai tumori delle matiche,  
 Che i umor crassi rallenta  
 Calda posta la POLENTA.

Giova ai matti, giova ai sani  
 E alle donne partorienti,  
 Fa guarire il mal de' denti,  
 Ogni febbre violenta  
 Applicando la POLENTA.

Voi speciali, i bussolotti  
 De' oerotti ed altri impiastri  
 Bianchi, neri ed olivastri,  
 Già mandate in la fluente  
 Onde empirli di POLENTA.

Voi seguaci di Galeno,  
 Che gran libri vi studiate  
 E il cervel vi lambiccate,  
 Vostra cura tutta intenta  
 Sia studiare la POLENTA.

Questa val per certi infermi  
 Che patiscan frenesia,  
 Questa sana la pazzia,  
 Così Ippocrate commenta:  
*Nihil melius quam POLENTA.*

Osservate chi la mangia  
 Come in faccia resta rosso,  
 Ben carnuto, fresco e rosso  
 Con la pelle rilucente  
 Del color di una POLENTA.

Hal la tigna ovver la rogna,  
 Se tu brami di guarire  
 La POLENTA è un elixire  
 Che risana che portenta,  
 Metti sopra la POLENTA.

Se tu sei indebitato,  
 Senza roba e senza bezzi  
 Questa mette in buon i pezzi,  
 Rende allegro, si esor contenta  
 La buonissima POLENTA.

Fu Bertoldo così astuto  
 Perché spesso ne mangiava,  
 E Marcoifa sempre dava  
 A' suoi figli fette trenta  
 Ogni giorno di POLENTA.

Dieci fette per lo meno  
 Se ne devono mangiare  
 Se buon pro vi devon fare,  
 E se volete corpulenta  
 Far la pancia di POLENTA.

Se i grandi principi e signori  
 La mangiassero ben cotta,  
 Non avrebber mai la gotta  
 Ch'ogni giorno li tormenta,  
 Mangin dunque la POLENTA.

Suonatori e ballerini  
 E i più celebri cantanti  
 E i virtuosi tutti quanti  
 La storia a ognun commenta  
 Il mangiar della POLENTA.

Voi filosofi alchimisti,  
 Che sudate nel lavoro  
 Di ridurre il ferro in oro,  
 Fate cuocer che diventa  
 Color d'oro la POLENTA.

A chi fila e fa bottoni,  
 A chi cuce le camicie,  
 Sideman Galeno dice  
 La mestiria scaccia e sventa  
 Un bel piatto di POLENTA.

Ella è un balsamo prezioso,  
 Medicina universale,  
 Che può tanto e tanto vale,  
 Che rallegra e che contenta  
 Quand'è grande la POLENTA.

Tanto i giovani che i vecchi,  
 Gentiluomini e mercanti  
 Di ogni grado tutti quanti  
 Se vuon stare alleggerimento  
 Mangin quattro o sei POLENTE.

A voi pure, o giovanette,  
 O vecchiette ancora a voi,  
 E a ciascun di tutti noi  
 Può giovar sicuramente  
 Dieci o dodici POLENTE.

La ricetta è di due chili  
 Per un uom di poco pasto,  
 Ma chi tiene il ventre vasto  
 E una donna si contenta  
 Con tre chili di POLENTA.

Sia dunque ognun sicuro  
 Che a stomaco digiuno  
 Non farà male veruno,  
 Ogni mese volte trenta  
 Il mangiare la POLENTA.

Benedetta questa sia,  
 Benedetto l'inventore,  
 Benedetto il suo sapore  
 Che ognun sazia, ognun contenta,  
 Viva sempre la POLENTA.



## La polenta di Gioppino

La polenta *consa* o *cunsada* o pasticciata, per non parlare della taragna, erano una festa, infatti:

*“La polénta pastezzada  
a l’è buna à rescoldada  
mé sorèla e mé fradèl  
ai sa lèca sgiò ‘l tarel  
e la nòna Caterina  
la nne fréga ona fitina  
piàno piàno sòta ‘l tàol  
de nasciùs dol barba Pàol  
po’ gli a scònt dét in da sfenda  
per maiàla da marènda”.*

La polenta pasticciata  
è buona anche riscaldata  
mia sorella e mio fratello  
leccano il bastone  
e la nonna Caterina  
ne ruba una fettina  
piano piano sotto il tavolo  
di nascosto dallo zio Paolo  
poi la nasconde nella gonna  
per mangiarla come merenda.



## 9.5. I PIATTI TIPICI

### MEMORIE E TRADIZIONI ALIMENTARI DELLA TERRA BERGAMASCA



## **9.5.1 I PIATTI TIPICI BERGAMASCHI**

### Memorie e tradizioni alimentari della terra bergamasca

**Il lavoro presentato in questo capitolo è il frutto di esercitazioni svolte dagli studenti al termine delle lezioni dedicate a:**

- **principi generali sull'alimentazione**
- **macromolecole e principi alimentari**
- **valore calorico dei nutrienti**
- **calcolo dei fabbisogni giornalieri**
- **alimentazione equilibrata e dieta.**

**Partendo dalle ricette dei piatti tipici della bergamasca e dai dati della composizione chimica degli ingredienti gli studenti hanno calcolato la:**

- 1. RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**
- 2. DENSITA' NUTRITIVA**

Le ricette sono state reperite da un lavoro prodotto dalle dottoresse Rigler e Antonioli dell'A.S.L. di Bergamo e in parte da una pubblicazione del giornale "L'Eco di Bergamo", "Sapori della Bergamasca".

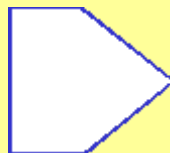
Si riportano alcune tabelle utilizzate per l'elaborazione delle ricette



## PER CALCOLARE IL METABOLISMO BASALE

Equazioni di predizione del MB a partire dal peso corporeo (Pc) espresso in Kg  
Il Metabolismo di Base è espresso in Kcal/die

Anni	MB
18 – 29	$15,3Pc + 679$
30 – 59	$11,6Pc + 879$
60 – 74	$11,9Pc + 700$
> 75	$8,4Pc + 819$



Anni	MB
18 – 29	$14,7Pc + 496$
30 – 59	$8,7Pc + 829$
60 – 74	$9,2Pc + 688$
> 75	$9,8Pc + 624$

La grammatica dell'alimentazione

1

## LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI (LARN)



Peso (Kg)	Att. leggera	Att. moderata	Att. pesante
55 – 60	2140 – 2250	2575 – 2715	3045 – 3205
60 – 65	2220 – 2360	2675 – 2840	3160 – 3360
65 – 70	2300 – 2465	2770 – 2975	3280 – 3515
70 – 75	2380 – 2575	2870 – 3100	3395 – 3670
75 – 80	2465 – 2680	2970 – 3230	3510 – 3825
80 – 85	2545 – 2790	3070 – 3360	3630 – 3975

fabbisogno (kcal/die)

Peso (Kg)	Att. leggera	Att. moderata	Att. pesante
40 – 45	1540 – 1730	1960 – 1900	1875 – 2110
45 – 50	1645 – 1795	1805 – 1970	2000 – 2185
50 – 55	1750 – 1855	1920 – 2040	2130 – 2260
55 – 60	1855 – 1960	2035 – 2150	2260 – 2385
60 – 65	1920 – 2060	2105 – 2265	2340 – 2510
65 – 70	1980 – 2165	2175 – 2380	2410 – 2640



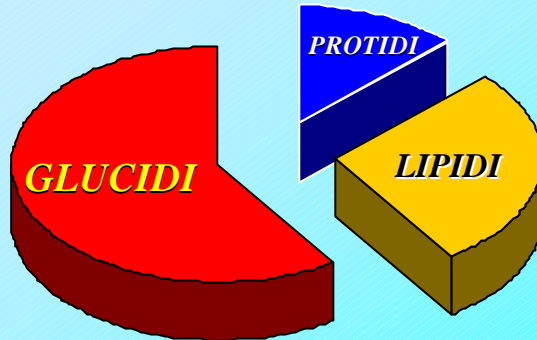
La grammatica dell'alimentazione

9

## La dieta giornaliera equilibrata



2000 Kcal /die



	Kcal
Colazione	250
Spuntino	100
Pranzo	700
Merenda	50
Cena	900

	% energia apportata	Kcal	equil. nutrizionale (g)
Protidi	10-15	300	75 g
Glucidi	55 - 60	1100	275 g
Lipidi	25 - 30	600	67 g

La grammatica dell'alimentazione

26

## Piramide delle porzioni equivalenti

### PORZIONE EQUIVALENTE

Porzione di ciascun alimento del gruppo considerato che fornisce la medesima quantità di nutrienti fondamentali



25

## PREMESSA

Il “toast”, uno dei prodotti del fast-food, non è una scoperta della gastronomia moderna su ricetta di importazione anglo americana: nelle case contadine della campagna bergamasca due fette di polenta fredda riempite con un pezzo di stracchino venivano messe ad abbrustolire sul fuoco e costituivano spesso il frugale pasto domestico. Storie d'altri tempi, che hanno però lasciato un segno profondo negli usi e nei costumi locali, anche per quanto riguarda la tavola. Le condizioni economiche della maggior parte delle famiglie appartenenti al ceto popolare, soprattutto di quelle che abitavano in campagna, non permettevano di cucinare piatti succulenti o ricercati. Era dunque di necessità preparare cibi essenziali, piatti poveri, a base di ingredienti reperibili nell'ambiente in cui si viveva e a portata di mano: farina di mais e di frumento, latte e latticini, verdure, carne di animali allevati sull'aia. Praticamente assente la carne, riservata alle grandi occasioni o al più alla domenica. Ancora più scarsi i dolci.

Non si può certo sostenere che la gastronomia orobica vantì piatti importanti. Tuttavia ha una sua nobiltà che le deriva dall'aver esaltato profumi, gusti e sapori che le sono propri nel modo semplice e immediato possibile.

A rivalutare (semmai ce ne fossero bisogno) la cucina bergamasca basterebbe il fatto che tredici anni prima che l'Artusi scrivesse la sua *Scienza in cucina* (1891), la tipografia Pagnoncelli di Bergamo pubblicava il *Trattato di cucina per conservare lo stomaco*, di Giuseppe Riva detto “il Biondo”, con 336 ricette di piatti genuini.

## NOTE

Il fabbisogno di nutrienti oggi è sicuramente ridotto rispetto al passato quale conseguenza della riduzione del dispendio calorico legato allo stile di vita più sedentaria e al fatto di vivere in ambienti sempre caldi.

Nel riproporre le ricette originali si consiglia di aumentare circa di un terzo il numero di porzioni di riferimento (da 4 porzioni a 5-6) o di ridurre di un terzo la quantità di tutti gli ingredienti, piuttosto che ridurre solo in quantitativo dei prodotti più ricchi in grassi (formaggio, carne, condimenti).

La maggior parte dei piatti presentati ha un contenuto di sodio che soddisfa il fabbisogno giornaliero (575 mg. al giorno), si consiglia pertanto di utilizzare sempre poco sale.

Un tempo il burro per condire veniva fuso nel tegamino a contatto diretto con la fiamma e spesso fatto “imbrunire”. Certamente questa prassi culinaria dava un gusto caratteristico ai piatti, ma conseguentemente richiedevano una più lunga digestione.

La preparazione variata con la cottura a bagno maria ovvia a questo inconveniente.

Considerate le perdite vitaminiche, anche consistenti, che si hanno durante la cottura degli alimenti, le quantità di vitamine riportate sono da considerarsi in eccesso.

## 9.5.2 PRIMI PIATTI

### ***Minestrù de erdùra coi crōste de formai***

(Minestrone di verdura con croste di formaggio grana)

Ingredienti per 4 persone:

4 carote, 4 gambe di sedano, 2 cipolle, 200 grammi fagioli borlotti freschi, 200 grammi di coste, 200 grammi di patate, 100 grammi di croste formaggio grana

Preparazione:

dopo aver lavato e tagliato a piccoli pezzi le verdure, metterle in una pentola a bordi alti e farle bollire per 1 ora e mezza. Aggiungere le croste di formaggio e cuocere ancora per 10 minuti.

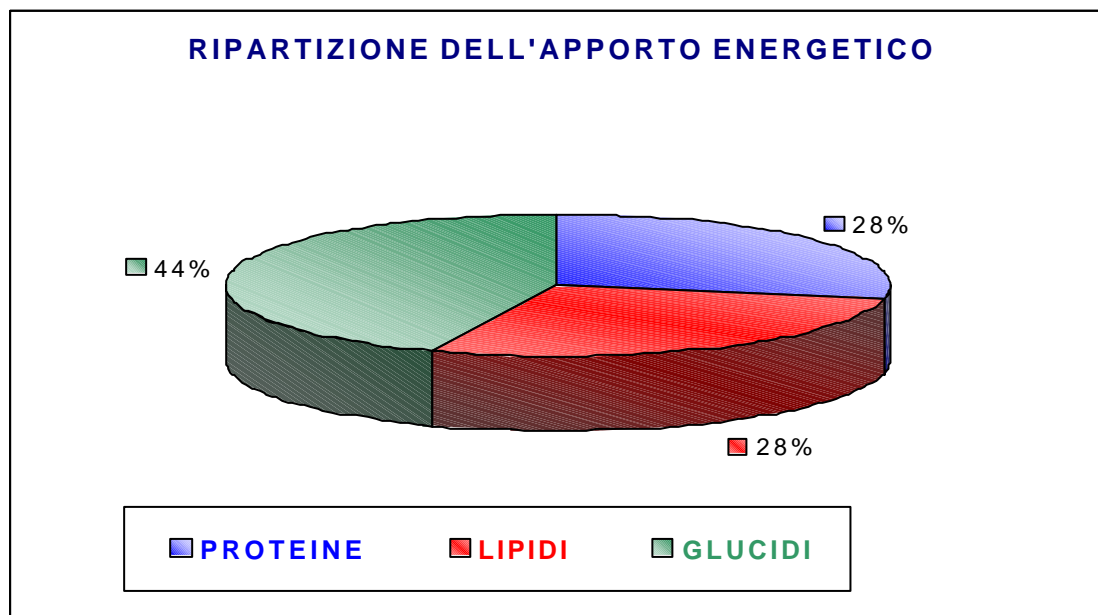
Prima di servire aggiustare di sale (con moderazione) e pepe.

Un piatto ricco di proteine e di grassi, povero in glucidi e con un buon apporto di calcio, di fosforo, di potassio, di fibra, di vit.A e di riboflavina.

Per completare questo piatto accompagnare con un contorno di verdura fresca, pane e frutta.

#### **RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

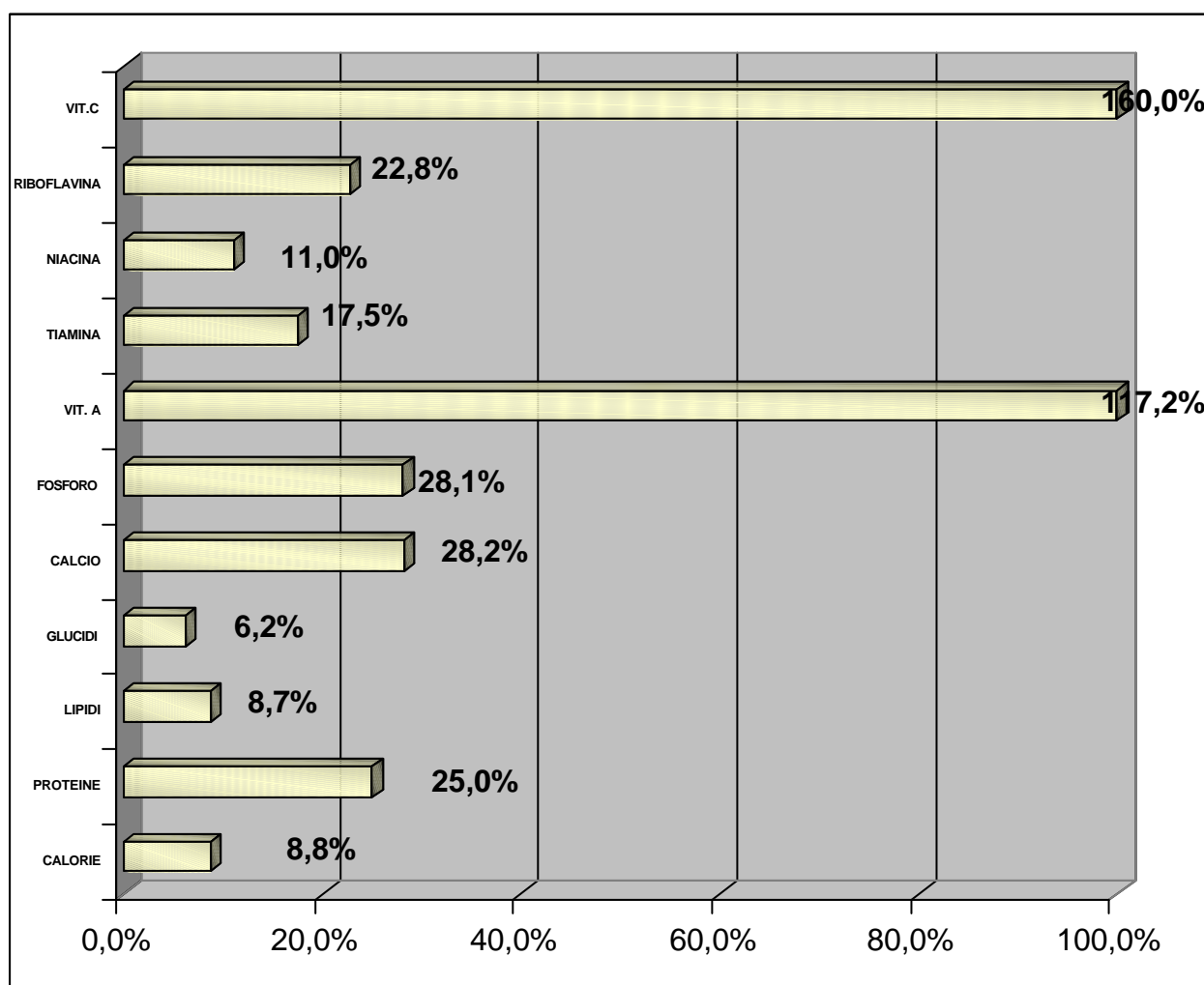
	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>246</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>68,88</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>68,88</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>108,24</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>246</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>8,8</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>16,8</b>	<b>66g</b>	<b>25,0</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>7,4</b>	<b>85g</b>	<b>8,7</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>26,4</b>	<b>425g</b>	<b>6,2</b>
<b>CALCIO</b>	<b>282,42</b>	<b>1000mg</b>	<b>28,2</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>281,14</b>	<b>1000mg</b>	<b>28,1</b>
<b>VIT. A</b>	<b>761,71</b>	<b>650mg</b>	<b>117,2</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,21</b>	<b>1,2mg</b>	<b>17,5</b>
<b>NIACINA</b>	<b>1,98</b>	<b>18mg</b>	<b>11,0</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,34</b>	<b>1,5mg</b>	<b>22,8</b>
<b>VIT.C</b>	<b>96,42</b>	<b>60mg</b>	<b>160,0</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata





## **Minestra de làcc** (Minestra di latte)

Ingredienti per 4 persone:

g.300 zucca, g.200 riso, 3 litri latte intero, sale e cannella

Preparazione:

far bollire il latte e la zucca a pezzetti in una pentola a bordi alti per 30 minuti circa. Salare con moderazione e aggiungere la cannella e il riso.

Terminata la cottura servire calda in scodelle o fondine.

Piatto sostanzioso, ricco in grassi e proteine; ricchissimo di potassio, calcio, fosforo, vitamina A e riboflavina.

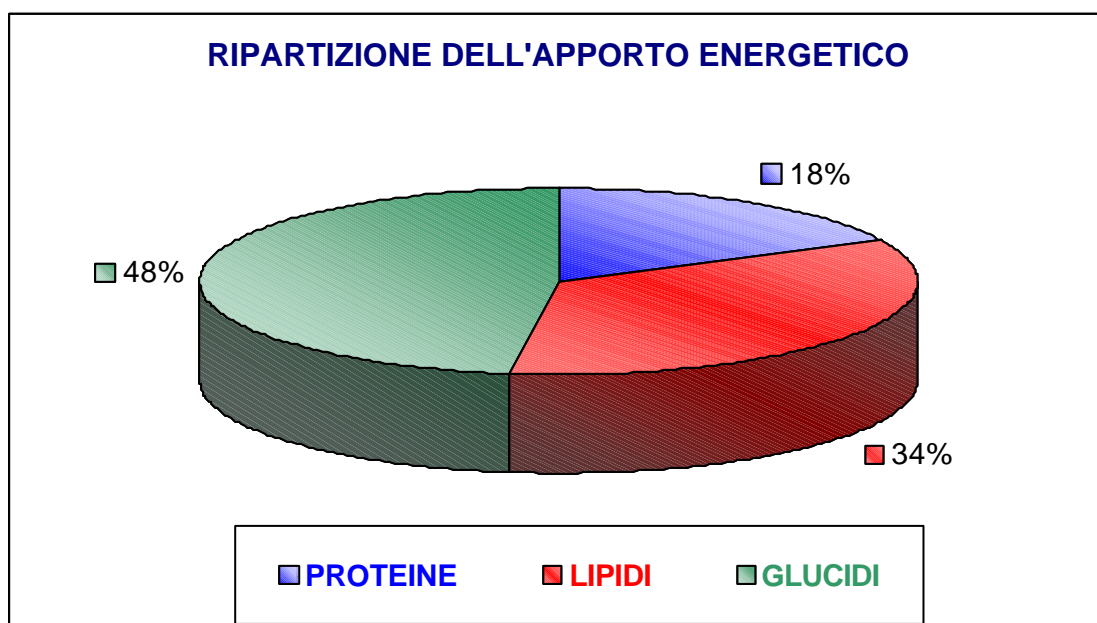
In una ricetta ancora molto diffusa una parte del latte viene sostituita con acqua.

Questa variante riduce l'apporto di grassi, ma dimezza il contenuto di calcio.

Per ottenere un piatto meno grasso ma comunque ricco di calcio si suggerisce l'utilizzo di latte parzialmente scremato.

### **PIATTO: MINESTRA DI LATTE RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

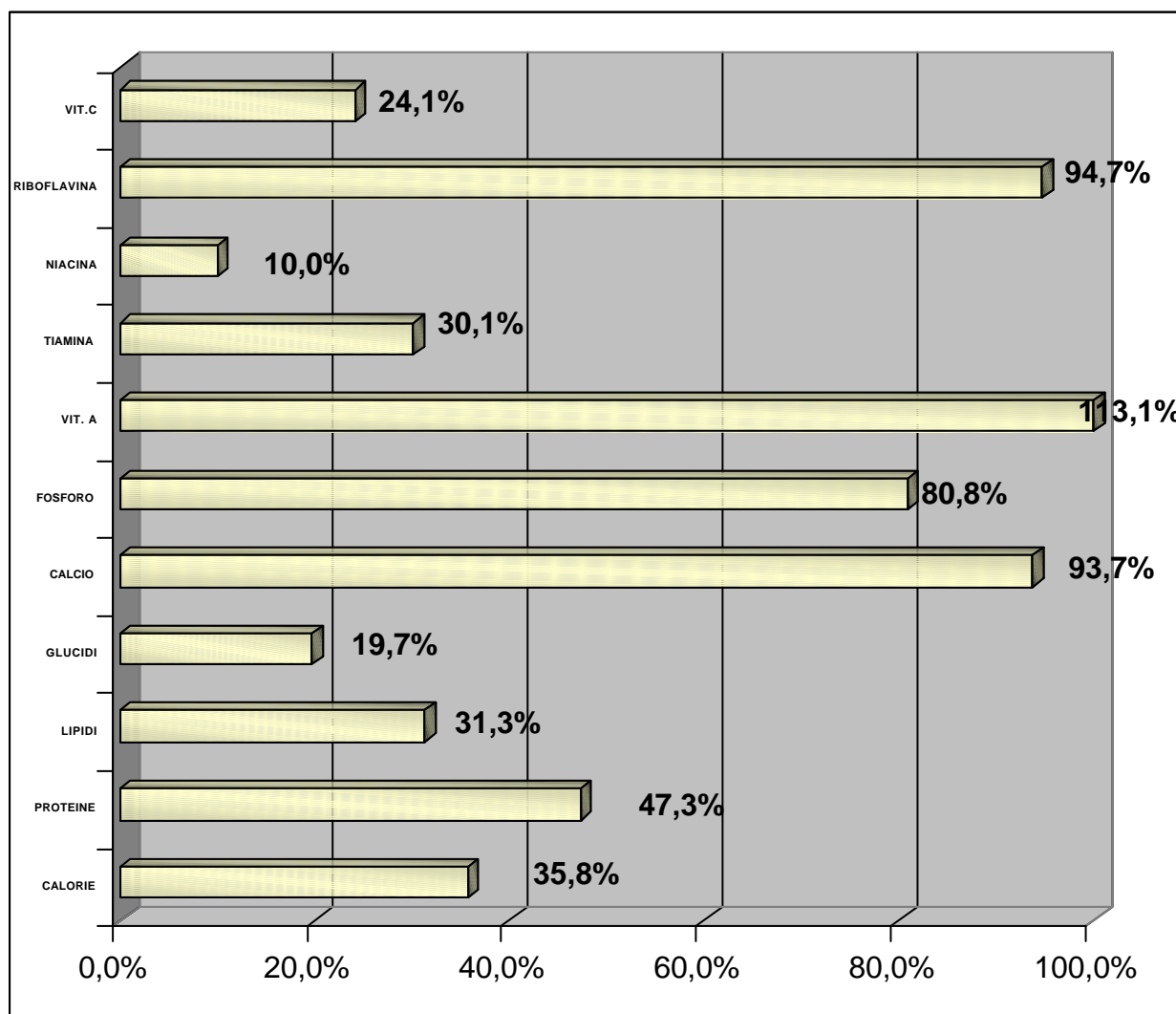
	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>718,14</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>128,01</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>247,75</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>342,37</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>718,14</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>35,8</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>31,222</b>	<b>66g</b>	<b>47,3</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>26,64</b>	<b>85g</b>	<b>31,3</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>83,505</b>	<b>425g</b>	<b>19,7</b>
<b>CALCIO</b>	<b>937,275</b>	<b>1000mg</b>	<b>93,7</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>808,425</b>	<b>1000mg</b>	<b>80,8</b>
<b>VIT. A</b>	<b>735,075</b>	<b>650mg</b>	<b>113,1</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,361</b>	<b>1,2mg</b>	<b>30,1</b>
<b>NIACINA</b>	<b>1,797</b>	<b>18mg</b>	<b>10,0</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>1,42</b>	<b>1,5mg</b>	<b>94,7</b>
<b>VIT.C</b>	<b>14,475</b>	<b>60mg</b>	<b>24,1</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



## **La panàda** (Il pancotto)

Ingredienti per 4 persone:

350 g. pane raffermo, 1,5 litro di brodo di verdura, 30 g. di burro, 50 g. di formaggio grana, 2 foglie di salvia, sale.

Preparazione:

spezzare il pane raffermo e metterlo nella pentola con il brodo, la salvia e il burro. Salare con moderazione e portare a ebollizione, rimescolando per ottenere un perfetto amalgama.

Cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti, avendo cura di rimescolare di tanto in tanto. Prima di versare nelle fondine aggiungere il formaggio.

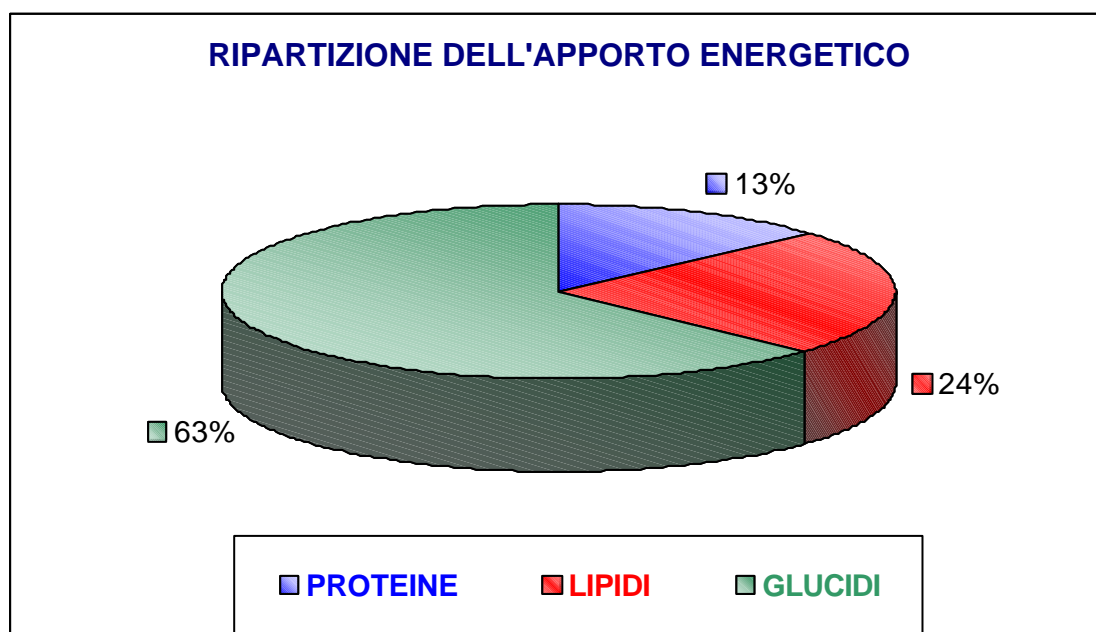
Piatto equilibrato in proteine e glucidi, povero in grassi con discreto apporto di calcio e potassio. E' uno dei piatti poveri comune a molte regioni d'Italia, basato sul riutilizzo del pane raffermo.

Era particolarmente adatto per gli anziani con difficoltà di masticazione.

### **PIATTO: LA PANADA**

#### **RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

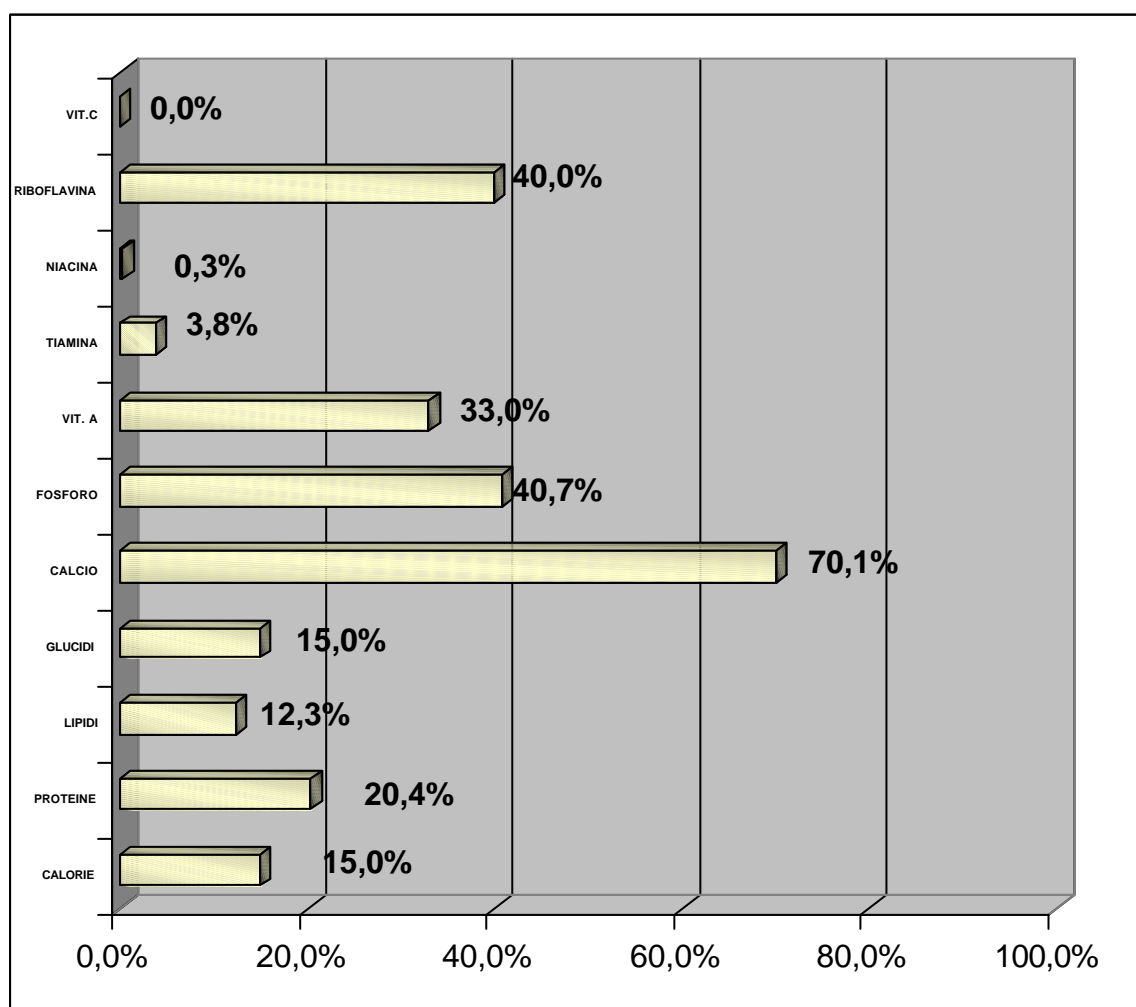
	<b>Kcal</b>
<b>CALORIE</b>	<b>415</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>55</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>98</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>262,35</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>415</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>15,0</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>13,5g</b>	<b>66g</b>	<b>20,4</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>10,5g</b>	<b>85g</b>	<b>12,3</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>63,99g</b>	<b>425g</b>	<b>15,0</b>
<b>CALCIO</b>	<b>701,245mg</b>	<b>1000mg</b>	<b>70,1</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>407,32mg</b>	<b>1000mg</b>	<b>40,7</b>
<b>VIT. A</b>	<b>214,5mg</b>	<b>650mg</b>	<b>33,0</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,045mg</b>	<b>1,2mg</b>	<b>3,8</b>
<b>NIACINA</b>	<b>0,05mg</b>	<b>18mg</b>	<b>0,3</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,6mg</b>	<b>1,5mg</b>	<b>40,0</b>
<b>VIT.C</b>		<b>60mg</b>	<b>0,0</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



## **Casonsèi** (Casoncelli)

Ingredienti per 6 persone:

Per il ripieno: PATATE (500 g), ERBETTE o SPINACI (500 g), PREZZEMOLO (150 g), PANE GRATTUGIATO (150 g), SALSICCIA (100 g), FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO (100 g), MORTADELLA (50 g), BURRO (50 g), PORRO (200 g), UOVA (n.1), SALE (q.b.), PEPE (q.b.)

Per la pasta: FARINA BIANCA 00 (300 g), UOVA (n.3), SALE (q.b.)

Per il condimento: FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO (20 g), BURRO (40 g)

Preparazione:

Pulire e lessare le patate e le erbe

Scolare e strizzare bene le erbe, tritarle e farle insaporire nel burro soffritto con il porro e il prezzemolo ben tritati

Passare le patate al setaccio

Mettere in una ciotola il pane, il grana, le patate, le erbe, la salsiccia pelata, la mortadella tritata fine, l'uovo, sale e pepe

Impastare bene gli ingredienti e tenere il composto a riposare in frigorifero per tutta la notte

Impastare la farina con le uova e poco sale fino ad ottenere un composto omogeneo

Dall'impasto ottenuto staccarne delle piccole quantità lavorando sempre sulla spianatoia farne dei bastoncini (come per la preparazione degli gnocchi) tagliandoli poi a piccoli pezzi

Usando l'apposito fusto di legno o il matterello, ridurre i pezzetti di pasta in dischi larghi come il fondo di un bicchiere

Al centro dei dischi di pasta mettere una noce di ripieno e confezionare i casoncelli chiudere il ripieno all'interno facendo piccole "pieghe" una sull'altra, partendo con il pollice sinistro nella parte superiore e poi sovrapponendo, con il pollice e l'indice della mano destra, tutto l'orlo del disco che durante l'operazione dovrà essere assottigliato

Lessare i casònsèi in abbondante acqua bollente e salata: quando vengono a galla, lasciarli cuocere per un massimo di 4 minuti

Toglierli delicatamente con il mestolo forato e sistemarli a strati su un piatto di portata condendo ogni strato prima con il grana poi con il burro fuso

Storia:

Il Ronchetti ricorda che nel 1187 da una deposizione di testimoni, fatta per ordine della corte di Roma, risulta che, donando la corte di Almeno al vescovo di Bergamo, Attone aveva posto per condizione che il vescovo ogni anno dopo Pasqua fosse tenuto a dare ai canonici di S. Alessandro quattro castrati, vino, pane, farina e uova per fare ravioli ed



inoltre pepe, sale e legna. Caratteristico l'accento al noto piatto dei ravioli che diventeranno poi i famosi "casonsei".

Etimologia discussa. Sono, i casonsei, a causa della loro forma (sulla quale, d'altronde gli autori non concordano) dei *calzoncini* oppure dei *cassoncini* ripieni? O ancora, sono dei ravioli pieni, secondo l'uso antico, principalmente di *caso*, cioè di formaggio, sì da poter essere definiti *formaggetti*?

Piatto ricco di proteine e grassi, povero in glucidi. Scarso apporto di fibra, buon apporto di calcio, fosforo e potassio.

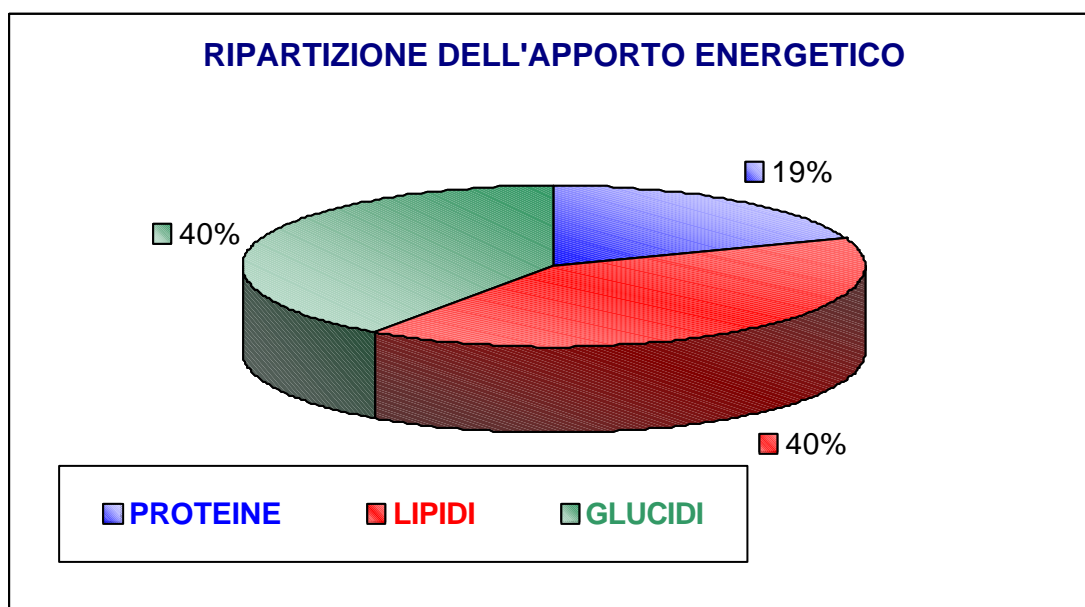
E' un primo piatto sostanzioso che fa da piatto unico da accompagnare ad un secondo di verdura.

Nei paesi era un piatto delle solennità, immancabile sulle mense nei giorni di sagra.

#### RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO

##### PER UNA PORZIONE

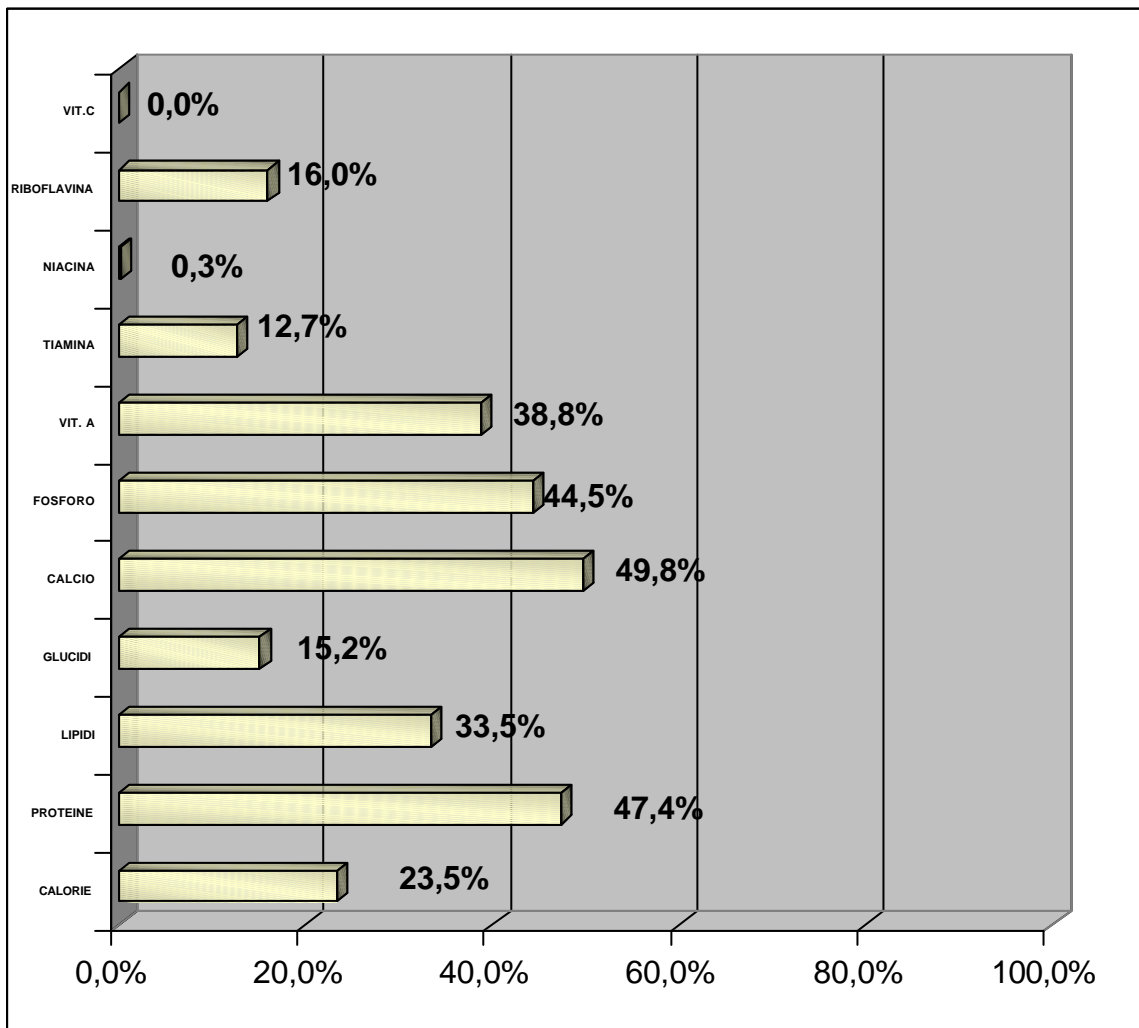
	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>657,43</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>128,12</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>264,5</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>264,81</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>657,43</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>23,5</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>31,25</b>	<b>66g</b>	<b>47,4</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>28,44</b>	<b>85g</b>	<b>33,5</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>64</b>	<b>425g</b>	<b>15,2</b>
<b>CALCIO</b>	<b>497,95</b>	<b>1000mg</b>	<b>49,8</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>444,83</b>	<b>1000mg</b>	<b>44,5</b>
<b>VIT. A</b>	<b>252,25</b>	<b>650mg</b>	<b>38,80</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,15</b>	<b>1,2mg</b>	<b>12,7</b>
<b>NIACINA</b>	<b>1,39</b>	<b>18mg</b>	<b>0,3</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,94</b>	<b>1,5mg</b>	<b>16,0</b>
<b>VIT.C</b>	<b>0</b>	<b>60mg</b>	<b>0,0</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



### **Malfàcc**

(Gnocchi di spinaci)

Ingredienti per 4 persone:

1 Kg. di spinaci, 75 g. di ricotta, 1 tuorlo d'uovo, 2 cucchiaini di farina "00", 2 cucchiaini di pangrattato, noce moscata, sale, 70 g. formaggio grana, 80 g. burro, salvia .

Preparazione:

pulire gli spinaci e lessarli in pentola coperta senza aggiunta di acqua; quando sono cotti, scolarli e tritarli con la mezza luna. In una terrina unire il tuorlo d'uovo alla ricotta e aggiungere gli spinaci tritati, la farina, il pangrattato, il formaggio grana grattugiato, sale con moderazione e noce moscata.

Lavorare l'impasto e formare con le mani lunghi cilindri di circa 2 cm. di diametro, che successivamente verranno tagliati e modellati a gnocchi; infarinarli e riporli su un piatto . Far riposare per circa 15 minuti. Mettere sul fuoco una pentola dai bordi alti con abbondante acqua e portare a ebollizione. salare con moderazione e tuffare i malfatti, quando affiorano in superficie scolarli con il mestolo bucato e sistemarli in una zuppiera. Condire a strati con burro fuso, salvia e formaggio grana grattugiato.

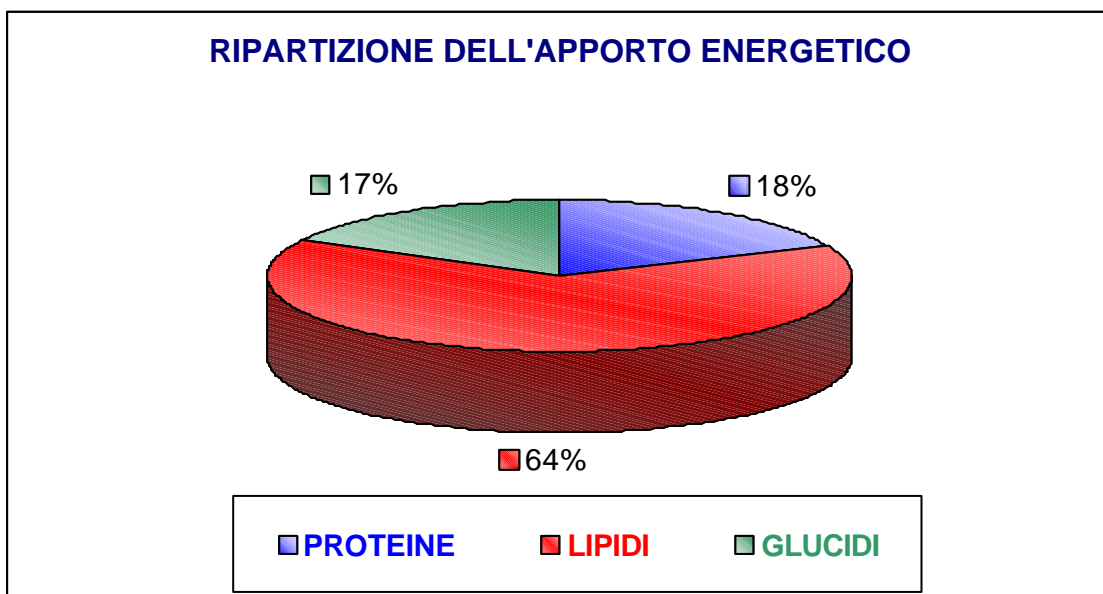
Piatto ricco in grassi, proteine, vit. A e fibra e povero in glucidi.

Rappresenta la variante al piatto chiamato "Strozzapreti" che vede l'utilizzo del pane in luogo della ricotta

Per completare questo piatto accompagnare con contorno a base di patate (Sguarét) oppure con verdure fresche e pane.

#### **RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

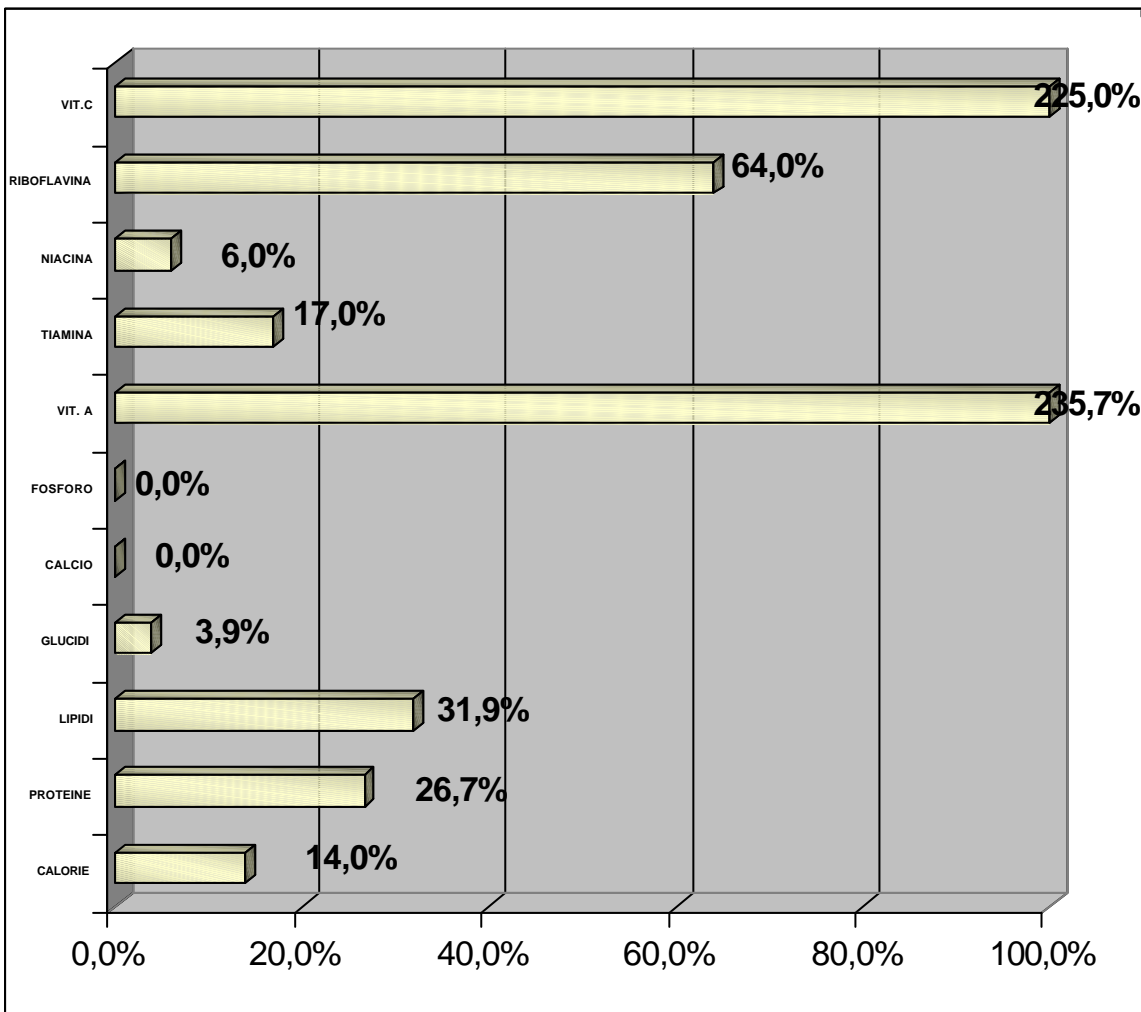
	<b>Kcal</b>
<b>CALORIE</b>	<b>391,6</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>72,16</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>252,16</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>67,32</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>391,6</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>14,0</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>17,6</b>	<b>66g</b>	<b>26,66</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>27,11</b>	<b>85g</b>	<b>31,9</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>16,42</b>	<b>425g</b>	<b>3,9</b>
<b>CALCIO</b>	<b>0,47</b>	<b>1000mg</b>	<b>0,048</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>0,36</b>	<b>1000mg</b>	<b>0,036</b>
<b>VIT. A</b>	<b>1531,88</b>	<b>650mg</b>	<b>235,7</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,204</b>	<b>1,2mg</b>	<b>17,0</b>
<b>NIACINA</b>	<b>1,07</b>	<b>18mg</b>	<b>6,0</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,96</b>	<b>1,5mg</b>	<b>64,0</b>
<b>VIT.C</b>	<b>135</b>	<b>60mg</b>	<b>225,0</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



## **Foiade de èrdura** (Farfalle con verdura)

Ingredienti per 6 persone:

### per la pasta

400 g. farina "00", 150 ml di vino bianco secco, sale e acqua quanto basta.

### per il sugo

100 g. carote, 50 g. sedano, un pomodoro fresco tagliato a quadretti, 50 g. di cipolla e 30 g. di gherigli di noci e 30g di olio.

Preparazione pasta:

unire alla farina il vino bianco, il sale con moderazione e gradualmente l'acqua per ottenere una pasta compatta ma non troppo morbida. Far riposare per circa 30 minuti. Tirare con il mattarello delle sfoglie sottili dalle quali ricavare dei quadrati di circa 3 cm. per lato; far prendere ai quadrati forma di farfalla premendo con il pollice e l'indice sui due lati opposti.

Preparazione sugo:

Preparare il sugo unendo al pomodoro tagliato a quadretti le verdure finemente tritate, mettere in un tegame e stufare con poco brodo di verdura, aggiungere in fine le noci tritate e cuocere ancora per circa 10 minuti.

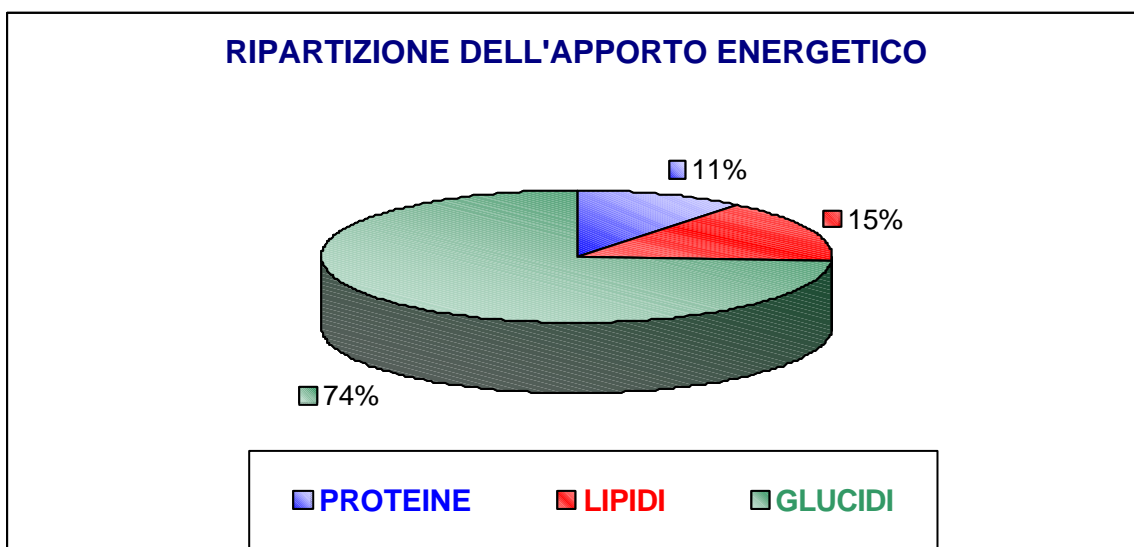
In un recipiente idoneo portare ad ebollizione due litri di acqua salata moderatamente, versare le foiade e lasciarle cuocere per un quarto d'ora. Scolare e condire con il sugo di verdura.

La variante proposta è la più povera in grassi in quanto senza uova e condita con sugo di verdure. La mancanza delle uova rende però la pasta di più difficile cottura.

Le foiade vengono servite più frequentemente con ragù di carne o con il sugo di cottura dello stufato che è il secondo più indicato

### **RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

	<b>Kcal</b>
<b>CALORIE</b>	<b>304</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>33</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>46</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>225</b>

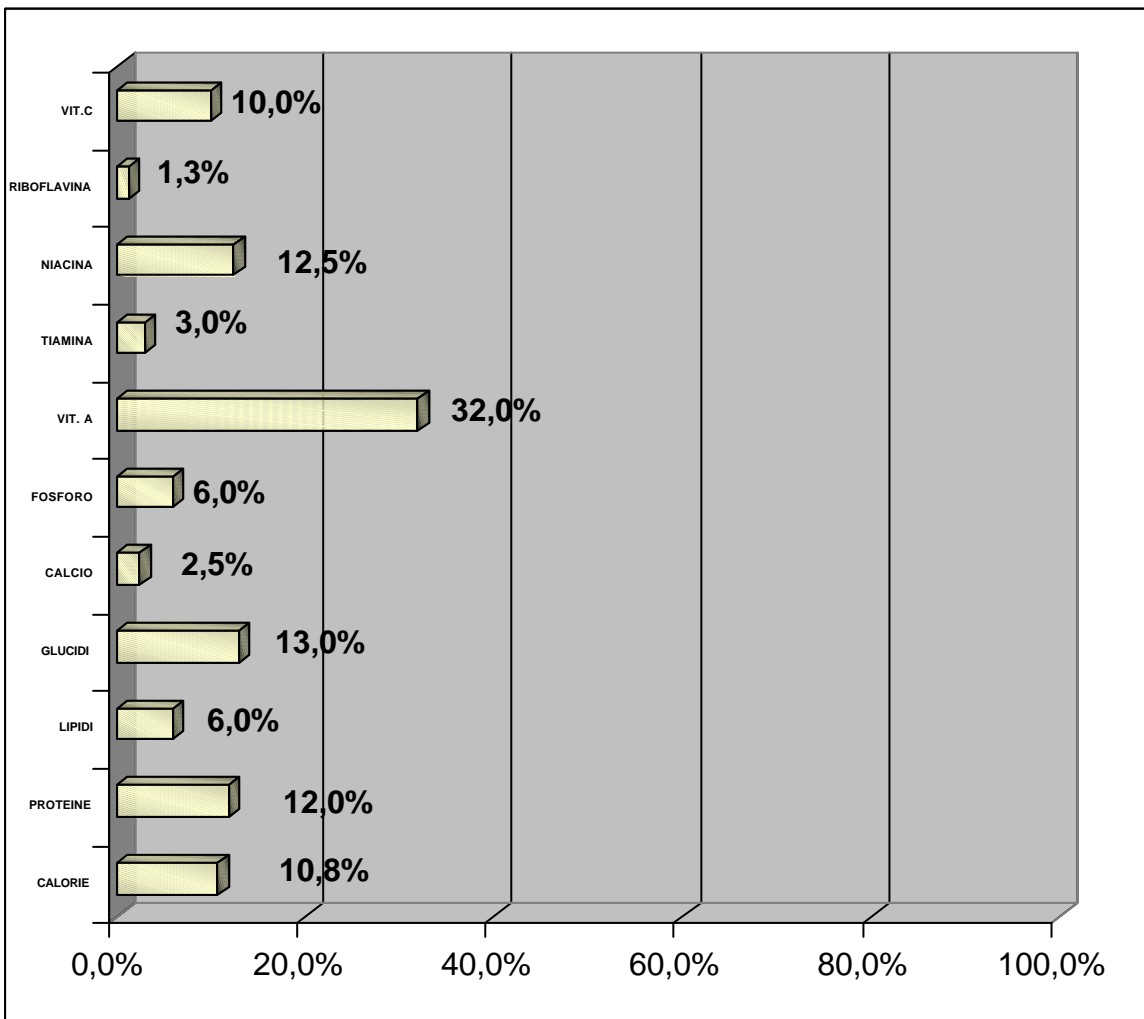




### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>304</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>10,8</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>8</b>	<b>66g</b>	<b>12,0</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>5</b>	<b>85g</b>	<b>6,0</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>55</b>	<b>425g</b>	<b>13,0</b>
<b>CALCIO</b>	<b>25</b>	<b>1000mg</b>	<b>2,5</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>60</b>	<b>1000mg</b>	<b>6,0</b>
<b>VIT. A</b>	<b>210</b>	<b>650mg</b>	<b>32</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,04</b>	<b>1,2mg</b>	<b>3,0</b>
<b>NIACINA</b>	<b>2,26</b>	<b>18mg</b>	<b>12,5</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,02</b>	<b>1,5mg</b>	<b>1,3</b>
<b>VIT.C</b>	<b>6</b>	<b>60mg</b>	<b>10,0</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



### 9.5.3 BASE PER PIATTI UNICI TIPICI

#### ***Polenta de farina zalda***

(Polenta con farina di granturco)

Ingredienti per 4 persone:

400 g. farina di granturco (mais), 2 litri di acqua, sale

Preparazione:

portare a ebollizione l'acqua già salata moderatamente, far cadere a pioggia la farina rimastando con un cucchiaio di legno o una frusta e facendo attenzione a non far formare grumi.

Rimescolare frequentemente con movimento da sinistra verso destra. Prolungare la cottura almeno per un'ora, qualora l'impasto risultasse troppo duro aggiungere in fase di lavorazione dell'acqua calda.

Piatto di buon valore proteico, povero di grassi e ricco di glucidi.

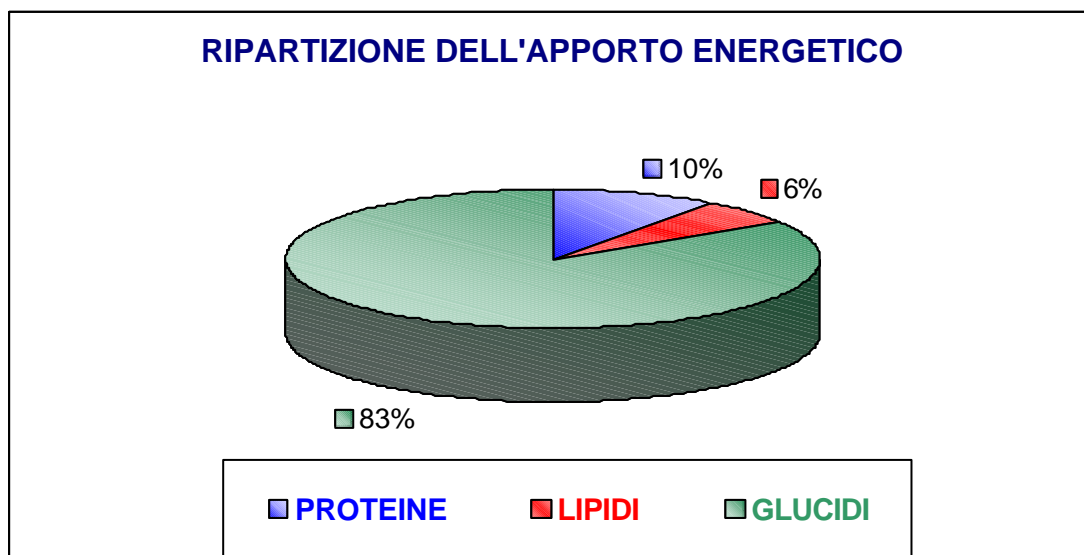
La versione "integrale" è ricca di fibra.

Questa preparazione è stata per decenni il sostitutivo del pane.

Per la maggior parte delle famiglie bergamasche accompagnava verdure cotte, fagioli e latte, più raramente carne e formaggi.

#### **RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

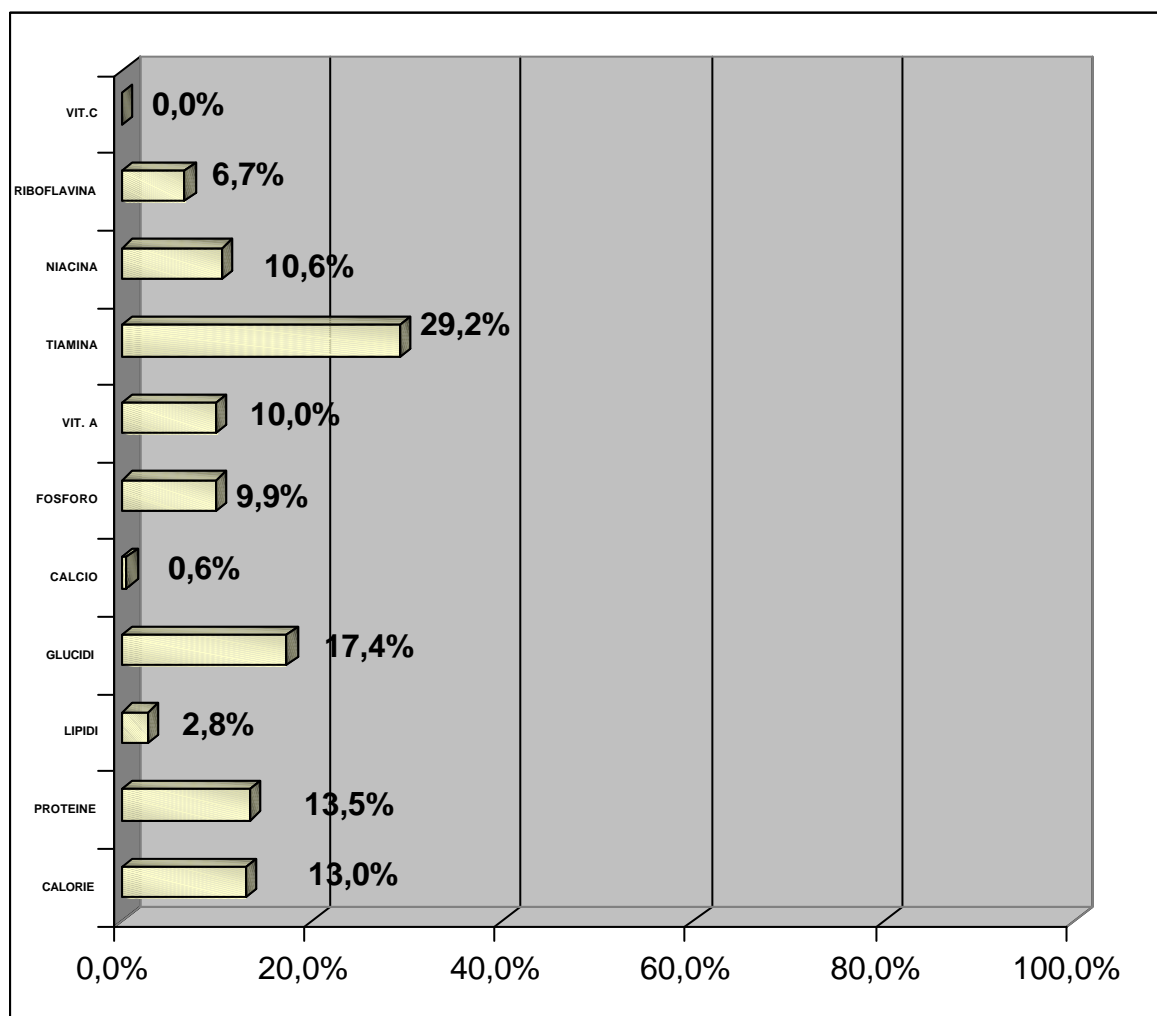
	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>365</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>36,5</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>21,9</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>302,95</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>365</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>13,03</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>8,90</b>	<b>66g</b>	<b>13,48</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>2,35</b>	<b>85g</b>	<b>2,77</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>73,89</b>	<b>425g</b>	<b>17,38</b>
<b>CALCIO</b>	<b>6</b>	<b>1000mg</b>	<b>0,60</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>99</b>	<b>1000mg</b>	<b>9,90</b>
<b>VIT. A</b>	<b>67,00</b>	<b>650mg</b>	<b>10,00</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,35</b>	<b>1,2mg</b>	<b>29,16</b>
<b>NIACINA</b>	<b>1,9</b>	<b>18mg</b>	<b>10,55</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5mg</b>	<b>6,67</b>
<b>VIT.C</b>	<b>0,00</b>	<b>60mg</b>	<b>0,00</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



## 9.5.4 SECONDI PIATTI E CONTORNI

### *Osbùs al pedersem*

(Ossi buchi al prezzemolo)

Ingredienti per 4 persone:

4 ossibuchi di bovino giovane, 40 g. di burro, una grossa manciata di prezzemolo tritato finemente, 20 g. di farina "00", poco brodo di verdura, sale.

Preparazione

infarinare gli ossobuchi e riporli in un tegame con il burro leggermente riscaldato, farli colorare e aggiungere il prezzemolo tritato finemente con la mezza luna.

Continuare la cottura a fuoco moderato per circa 90 minuti, aggiungendo di tanto in tanto del brodo.

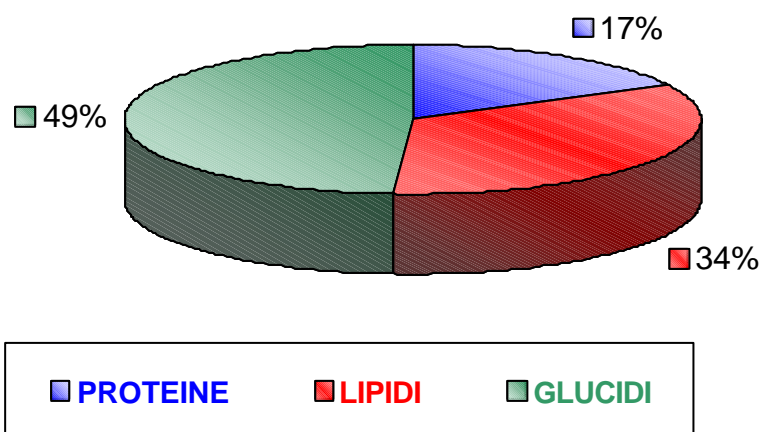
Questo secondo piatto diventa nutrizionalmente completo e bilanciato se accompagnato con polenta. In questo modo il pasto verrà completato con un contorno di verdura, pane e frutta fresca di stagione.

Questa ricetta bergamasca è più equilibrata nei valori proteici e di più facile esecuzione di quella, altrettanto diffusa, che prevede la preparazione degli ossibuchi alla cacciatora o alla milanese.

#### RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE INTEGRATA CON POLENTA

	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>793</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>136,36</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>270</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>387</b>

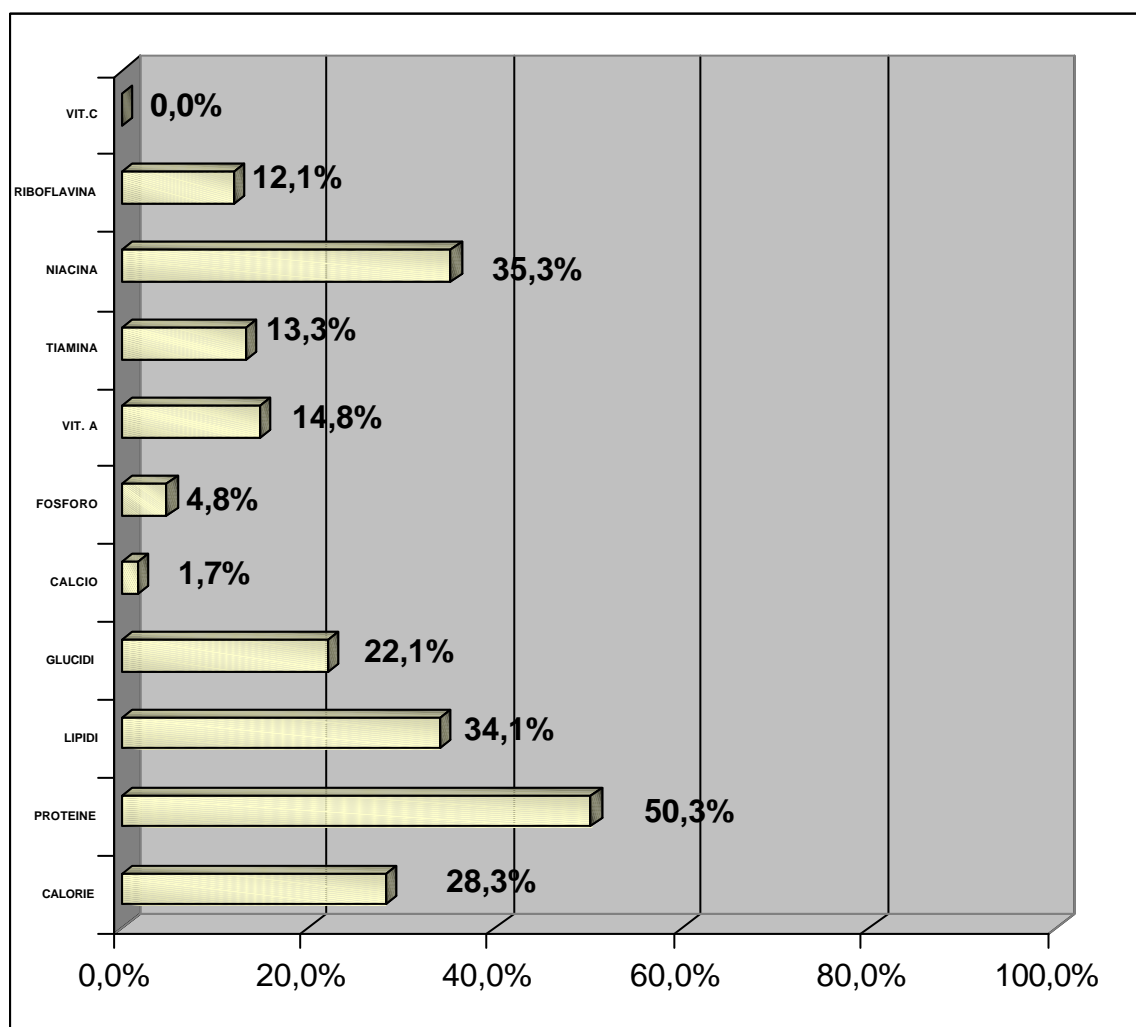
#### RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>793</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>28,3</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>33,21</b>	<b>66g</b>	<b>50,3</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>29</b>	<b>85g</b>	<b>34,1</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>94</b>	<b>425g</b>	<b>22,1</b>
<b>CALCIO</b>	<b>17,55</b>	<b>1000mg</b>	<b>1,7</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>48,4</b>	<b>1000mg</b>	<b>4,8</b>
<b>VIT. A</b>	<b>96</b>	<b>650mg</b>	<b>14,8</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,16</b>	<b>1,2mg</b>	<b>13,3</b>
<b>NIACINA</b>	<b>6,36</b>	<b>18mg</b>	<b>35,3</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,18</b>	<b>1,5mg</b>	<b>12,1</b>
<b>VIT.C</b>	<b>0</b>	<b>60mg</b>	<b>0</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata





## **Bisteca'n màsera** (Bistecca macerata)

Ingredienti per 4 persone

g. 400 di carne di vitello, 2 spicchi di aglio pestati, 1 ciuffetto di prezzemolo tritato, 1 bicchiere di olio extra vergine

Preparazione:

preparare il trito con l'aglio e il prezzemolo e spolverizzare le fettine di carne adagiate in un piatto fondo grande. Affogarle nell'olio e lasciarle macerare per due ore circa nel frigorifero coperte. d'oliva, g. 10 burro, sale.

Far soffriggere in una padella due cucchiainate di olio e una noce di burro, mettere le fettine, salarle moderatamente e cuocere.

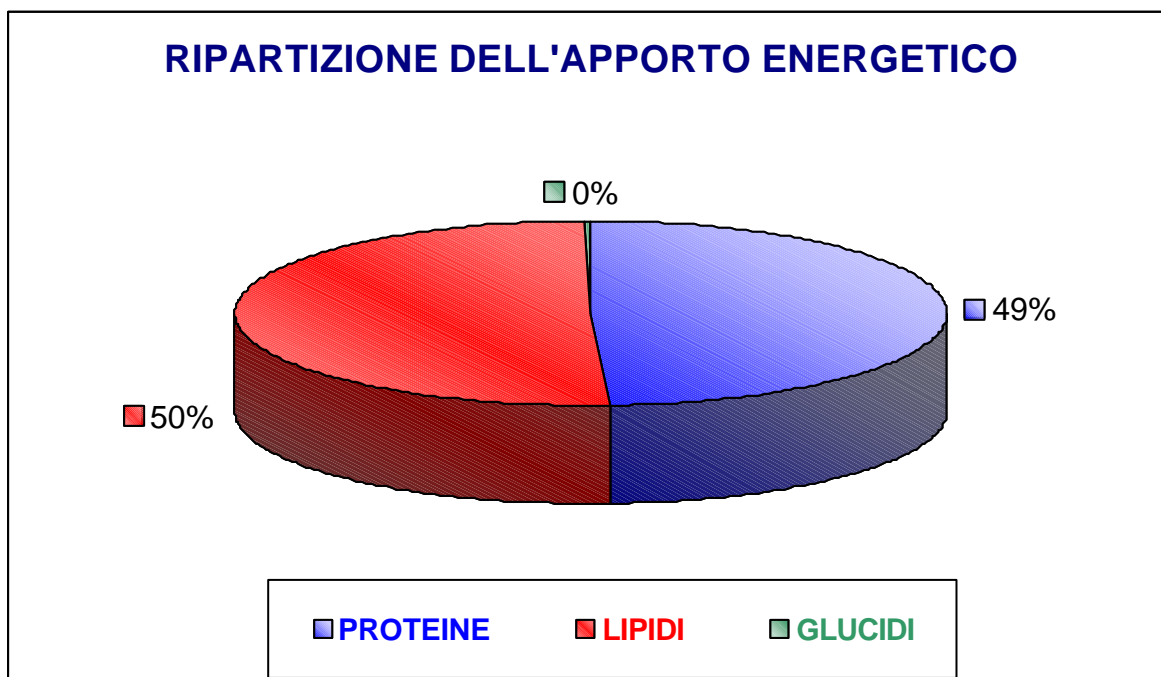
Piatto ricco in grassi, proteine, fosforo e potassio. E' il secondo ideale per primi piatti più sostanziosi (500 cal.) a base di pasta o riso.

Questa ricetta, raccolta in Val Seriana, permette di trasformare la solita bistecca in una squisita specialità

Le fettine possono essere cucinate anche alla piastra.

### **RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

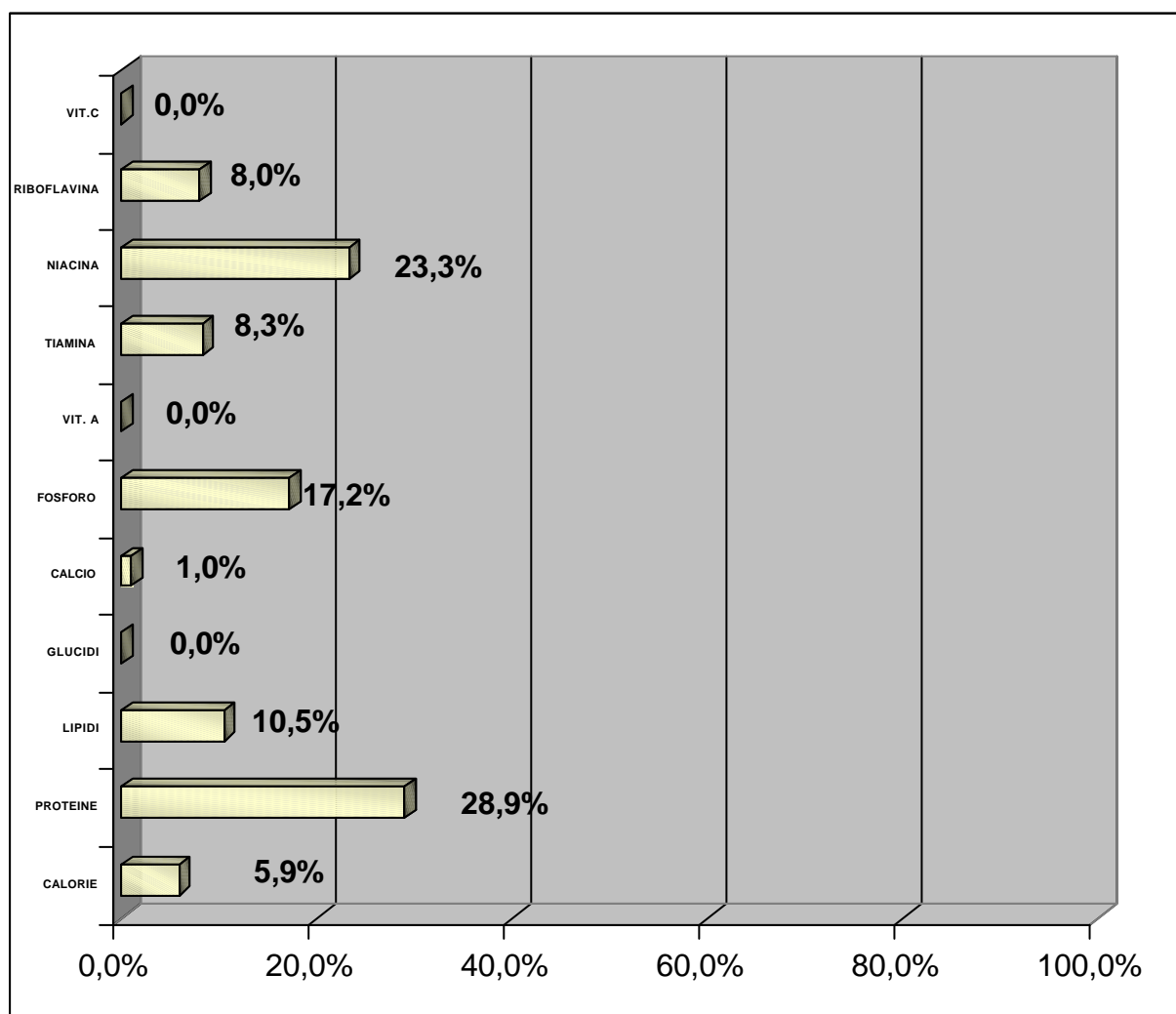
	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>167</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>81</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>83</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>0,32</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>167</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>5,9</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>19,1g</b>	<b>66g</b>	<b>28,9</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>9 g</b>	<b>85g</b>	<b>10,5</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>0,5g</b>	<b>425g</b>	
<b>CALCIO</b>	<b>10mg</b>	<b>1000mg</b>	<b>1,0</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>172mg</b>	<b>1000mg</b>	<b>17,2</b>
<b>VIT. A</b>		<b>650mg</b>	
<b>TIAMINA</b>	<b>0,1mg</b>	<b>1,2mg</b>	<b>8,3</b>
<b>NIACINA</b>	<b>4,2mg</b>	<b>18mg</b>	<b>23,3</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,12mg</b>	<b>1,5mg</b>	<b>8,0</b>
<b>VIT.C</b>		<b>60mg</b>	

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



## ***I nusécc o Capù***

(Involtini di verza o costa bianca)

Ingredienti per 4 persone:

12 foglie di verza o di costa bianca

per ripieno:

g. 200 polpa di maiale, g. 200 polpa bovino adulto, g. 200 verza, g. 80 formaggio grana grattugiato, g. 50 pane grattugiato, 1 uovo, aglio, 1 cipolla, prezzemolo tritato, noce moscata, sale.

per salsa: g. 500 polpa di pomodoro tritata, 1 cucchiaio olio extra vergine d'oliva, ½ cipolla tritata, sale.

Preparazione:

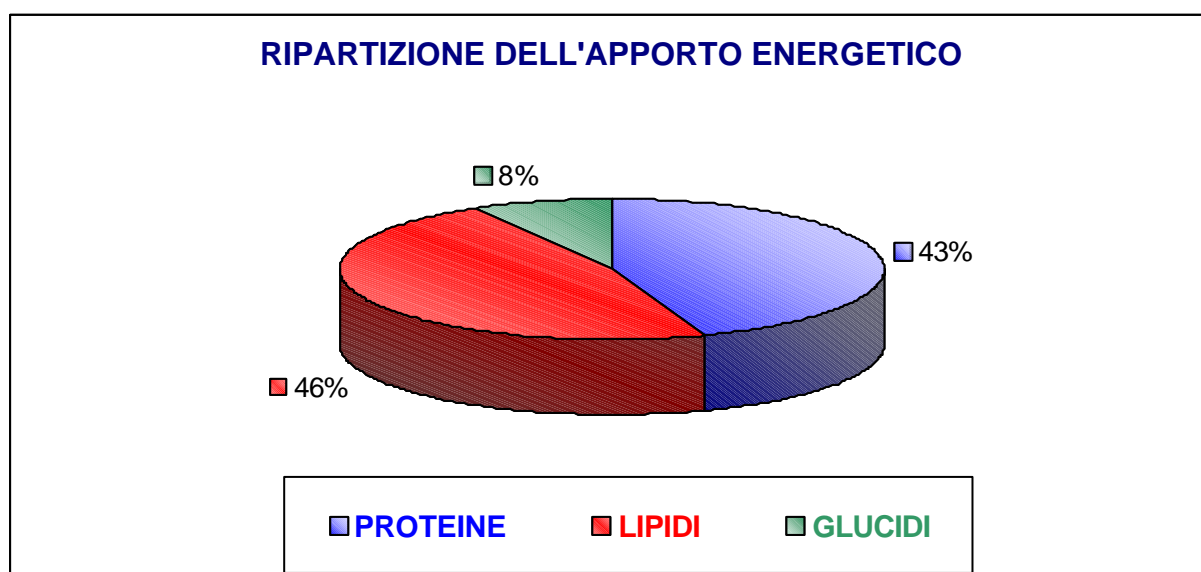
prendere la verza intera, staccare le foglie esterne e farle sbollentare per un paio di minuti, toglierle dall'acqua e stenderle su uno strofinaccio pulito ad asciugare; con le rimanenti foglie, il bovino, il maiale, l'aglio e la cipolla preparare un ripieno tritato da rosolare.

Togliere dal fuoco e aggiungere il pane grattugiato, il formaggio grana, l'uovo, la noce moscata e salare moderatamente. Amalgamare bene da farlo risultare ben compatto. Suddividere l'impasto sulle foglie di verza e arrotolarle legandole con filo di refe. Rosolare in un tegame con bordo alto la cipolla tritata nell'olio, aggiungere al polpa di pomodoro spezzettata e adagiare gli involtini. Cuocere a fuoco lento fino a ottenere una salsa morbida ma non troppo liquida.

Piatto con un buon apporto di fibra, calcio, potassio, fosforo, zinco, ferro e vit. A. Ricchissimo in proteine e grassi, poverissimo in glucidi.

### **RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

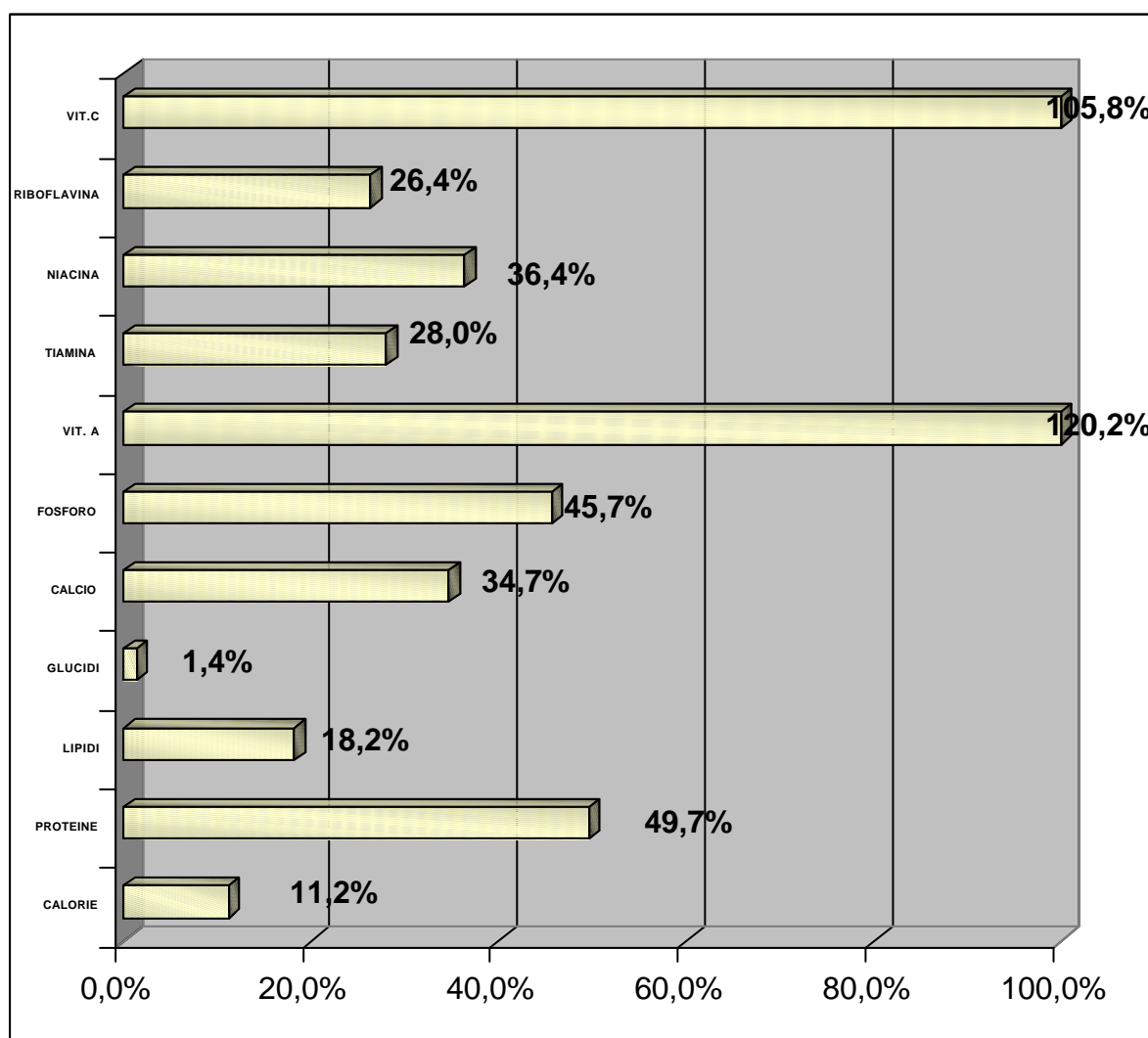
	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>313</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>134,49</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>143,98</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>25,04</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>313</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>11,17</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>32,80</b>	<b>66g</b>	<b>49,70</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>15,48</b>	<b>85g</b>	<b>18,21</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>6,10</b>	<b>425g</b>	<b>1,43</b>
<b>CALCIO</b>	<b>347,25</b>	<b>1000mg</b>	<b>34,72</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>457,15</b>	<b>1000mg</b>	<b>45,71</b>
<b>VIT. A</b>	<b>781,50</b>	<b>650mg</b>	<b>120,23</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,33</b>	<b>1,2mg</b>	<b>28,04</b>
<b>NIACINA</b>	<b>6,56</b>	<b>18mg</b>	<b>36,44</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>9,51</b>	<b>1,5mg</b>	<b>26,42</b>
<b>VIT.C</b>	<b>63,50</b>	<b>60mg</b>	<b>105,83</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



## Bertegnù alla bergamasca

Ingredienti per 6/8 persone

800 gr di merluzzo, 100 gr farina bianca, olio per friggere, sale, pepe

Preparazione

Mettete la farina in una terrina e mescolando unitevi acqua quanto basta ad ottenere una pastella non troppo densa; salate, pepate ed immergetevi il merluzzo tagliato a pezzi.

Friggete il pesce in abbondante olio bollente; quando saranno ben dorati disponeteli su un foglio di carta assorbente per togliere l'olio superfluo.

Caldi sono migliori, ma possono essere consumati anche freddi.

Per insaporire ulteriormente la preparazione potete aggiungere alla pastella un pizzico di origano.

### Curiosità

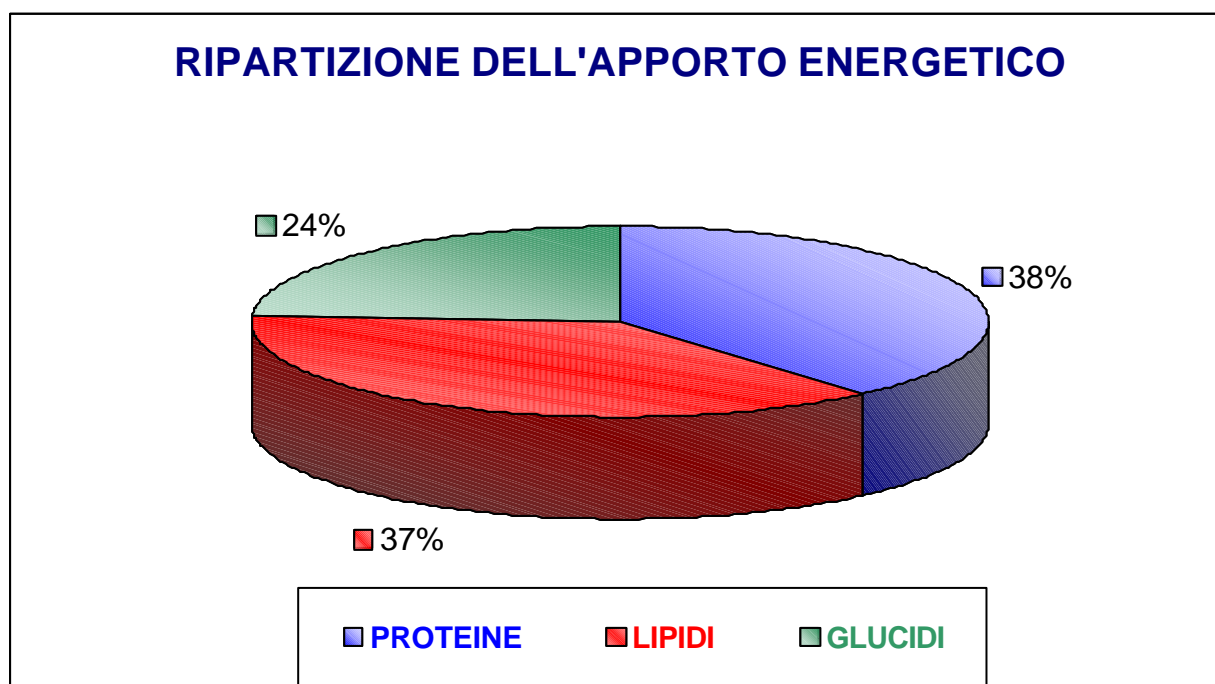
Si tratta delle cosiddette "frittelle di merluzzo" che molti ambulanti vendono tuttora già preparate nelle piazze nei giorni di mercato, cuocendole alla presenza degli stessi clienti. Era ed è, per tradizione, un piatto del venerdì, di facile preparazione.

Piatto nutrizionalmente poco equilibrato, ricco di proteine e di niacina, con buon apporto di fosforo.

Questa ricetta, pur non essendo tipica bergamasca, è diffusissima in tutta la provincia.

### RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE

	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>188,83</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>72,66</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>70,5</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>45,67</b>

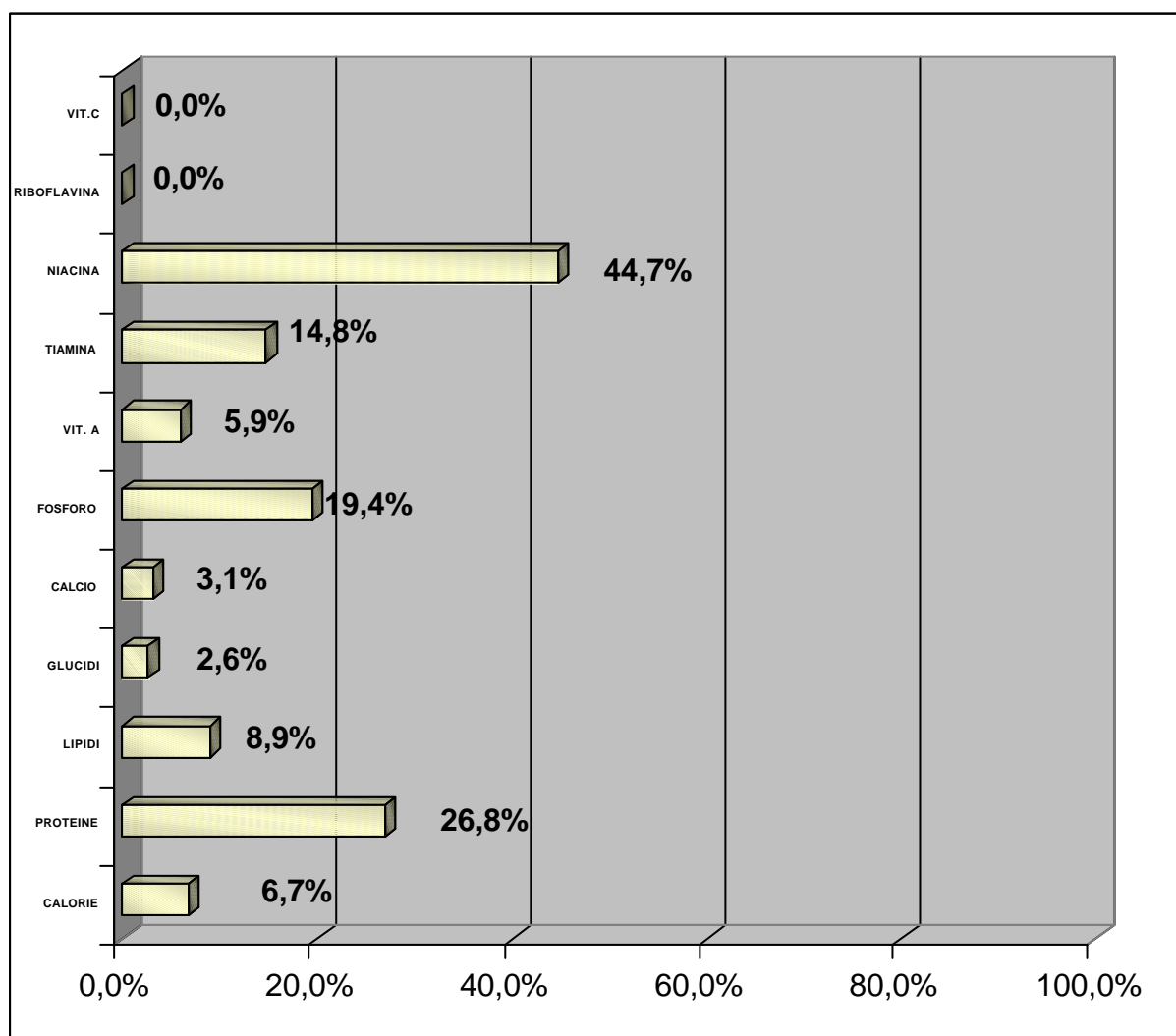




### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>188,83</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>6,7</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>17,71</b>	<b>66g</b>	<b>26,8</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>7,58</b>	<b>85g</b>	<b>8,9</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>11,14</b>	<b>425g</b>	<b>2,6</b>
<b>CALCIO</b>	<b>31</b>	<b>1000mg</b>	<b>3,1</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>194</b>	<b>1000mg</b>	<b>19,4</b>
<b>VIT. A</b>	<b>0</b>	<b>650mg</b>	<b>5,9</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,071</b>	<b>1,2mg</b>	<b>14,8</b>
<b>NIACINA</b>	<b>2,65</b>	<b>18mg</b>	<b>44,7</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,67</b>	<b>1,5mg</b>	<b>0,0</b>
<b>VIT.C</b>	<b>0</b>	<b>60mg</b>	<b>0</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



### **Polenta taragna**

Ingredienti per 4 persone

g.250 farina di granturco, g. 250 farina di grano saraceno, g. 400 formaggio Branzi tagliato a dadini, g. 400 burro a fette, salvia, 2 L di acqua, sale.

#### Preparazione

Portare a ebollizione l'acqua già salata moderatamente, far cadere a pioggia le farine in precedenza mischiate e rimescolare, facendo attenzione a non formare grumi. Mescolare frequentemente con movimento da sinistra verso destra.

Prendere mezza dose di burro farla sciogliere a fuoco lento, aggiungere le foglie di salvia e farla leggermente rosolare.

A cottura quasi ultimata della polenta, dopo circa 1 ora, togliere dal fuoco e inserire il formaggio a dadini, il burro restante a grosse fette e il burro fuso con la salvia; rimettere sul fuoco per circa 10 minuti continuando a rimescolare.

Servire ben calda.

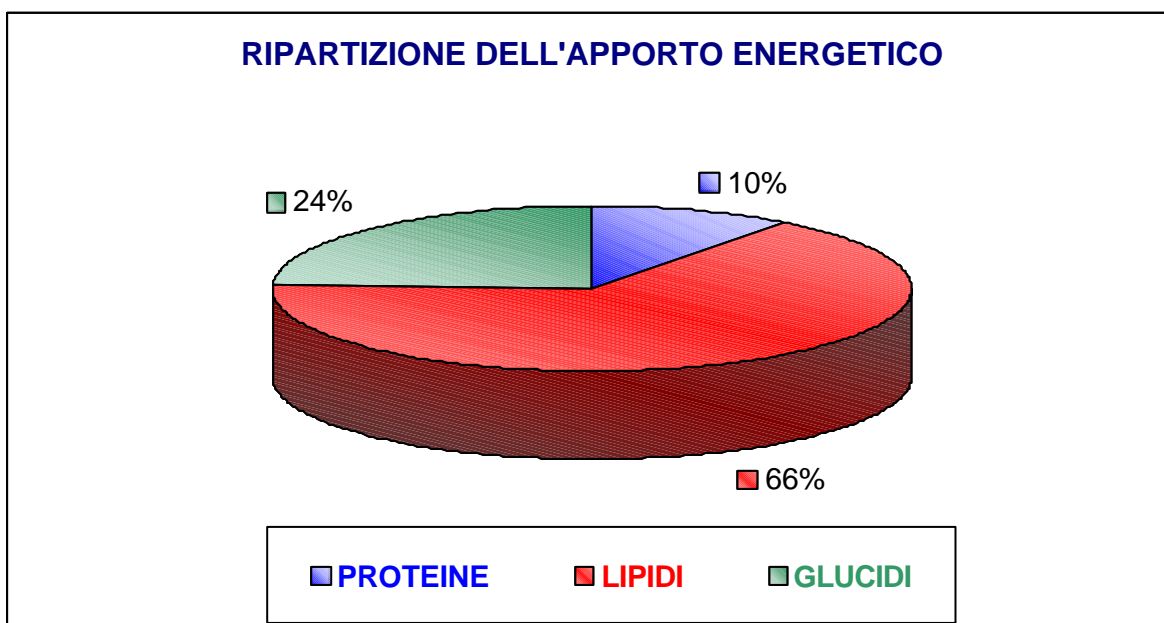
Piatto povero in proteine e glucidi, ricchissimo in lipidi, calcio, fosforo, sodio e vitamina A.

Dato l'elevato potere calorico è da considerare piatto unico.

E' una specialità della Valtellina e della confinante Alta Valle Brembana (Passo San Marco). Nella ricetta bergamasca il formaggio Bitto della Valtellina è sostituito dal formaggio Branzi o dal Formai de mut.

#### **RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

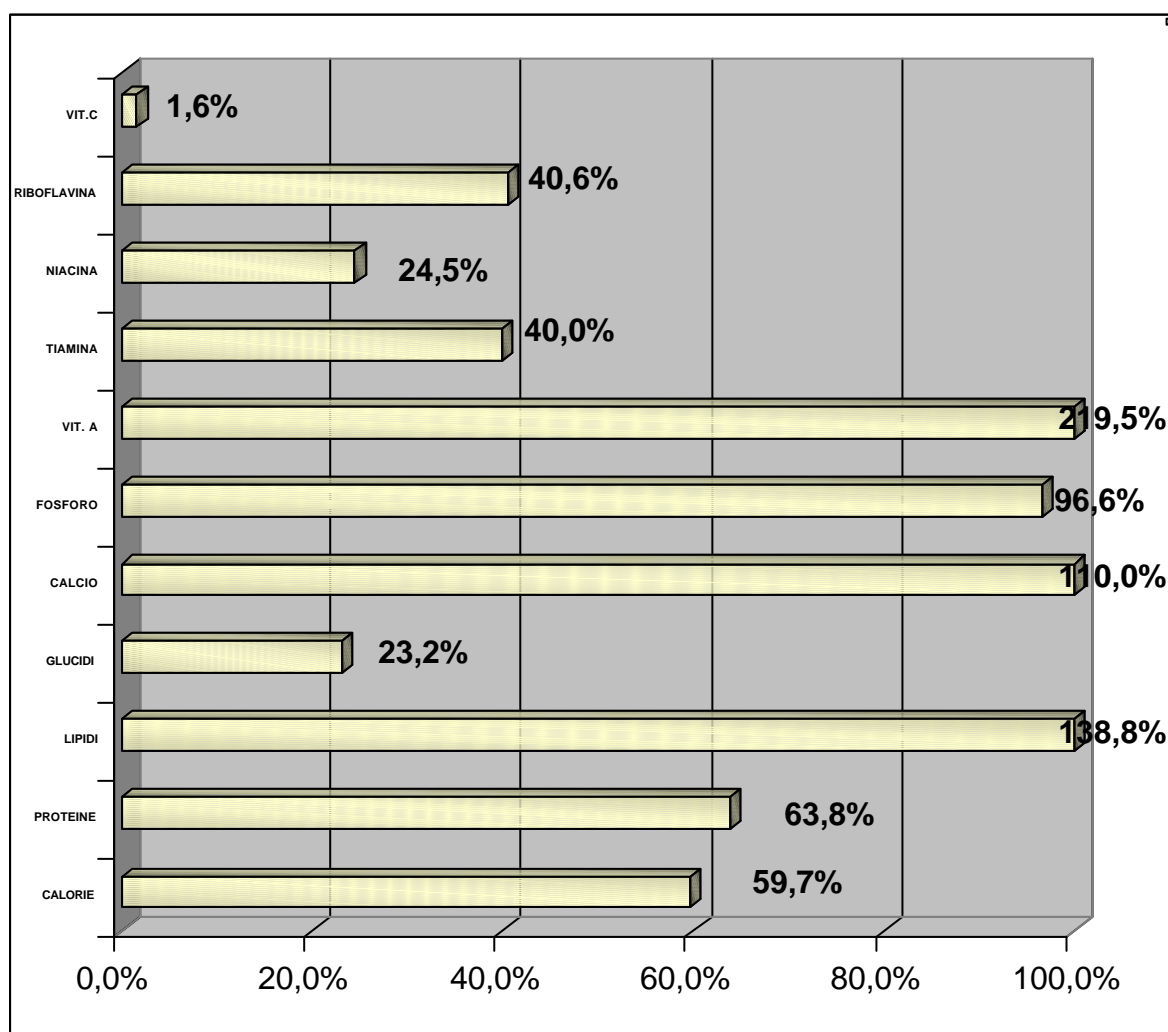
	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>1673,09</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>172,87</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>1096,84</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>403,4</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>1673,09</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>59,7</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>42,16</b>	<b>66g</b>	<b>63,8</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>117,94</b>	<b>85g</b>	<b>138,8</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>98,39</b>	<b>425g</b>	<b>23,2</b>
<b>CALCIO</b>	<b>1100</b>	<b>1000mg</b>	<b>110</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>965,37</b>	<b>1000mg</b>	<b>96,6</b>
<b>VIT. A</b>	<b>1426,87</b>	<b>650mg</b>	<b>219,5</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,48</b>	<b>1,2mg</b>	<b>40,0</b>
<b>NIACINA</b>	<b>4,41</b>	<b>18mg</b>	<b>24,5</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,16</b>	<b>1,5mg</b>	<b>40,6</b>
<b>VIT.C</b>	<b>1</b>	<b>60mg</b>	<b>1,6</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



### **Fritada de erbe fina**

(Frittata alle erbe fini)

Ingredienti per 4 persone:

4 uova, g. 20 burro, g. 40 formaggio grana grattugiato, g. 40 erbe aromatiche (prezzemolo, cerfoglio, mentuccia, erba cipollina), sale.

Preparazione:

Tritare le erbe aromatiche e inserirle nello sbattuto di uova, salare moderatamente e aggiungere il formaggio grana grattugiato.

Fondere in una padella il burro e versare l'impasto delle uova; far cuocere la frittata da ambo le parti e servirla calda.

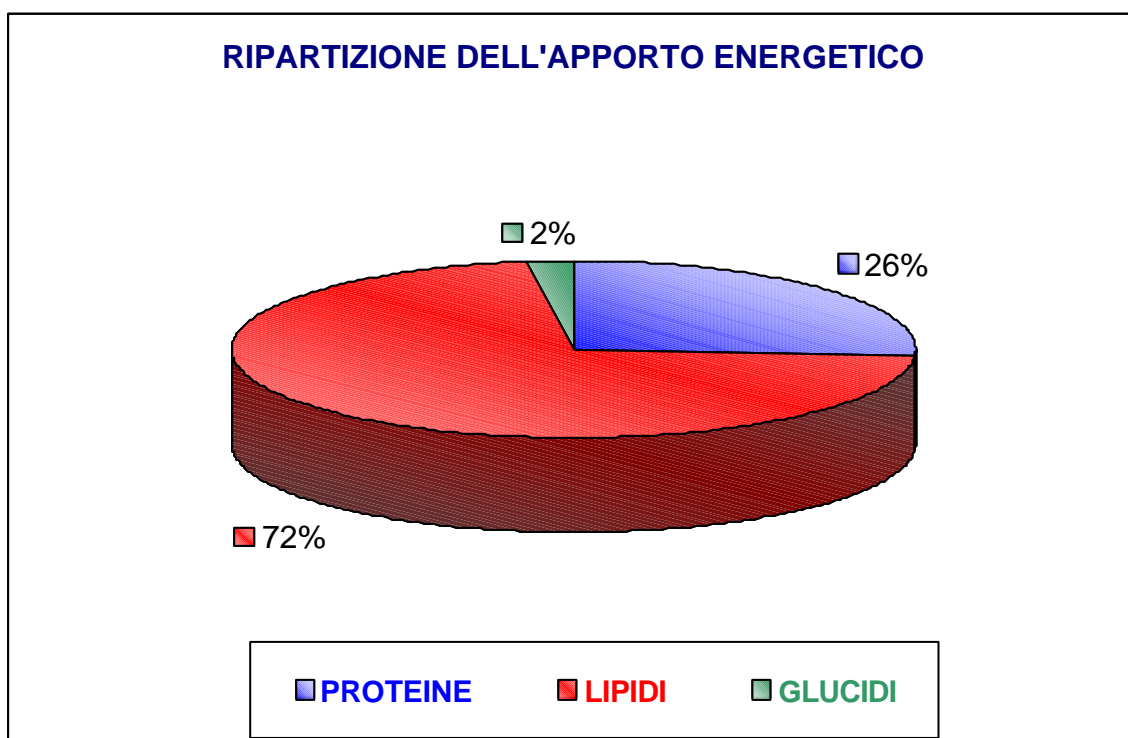
Piatto ricco di grassi e proteine, povero in glucidi, calcio, fosforo, potassio, zinco.

Si può accompagnare, proprio come un tempo, con la polenta a tocchetti.

In alta Val Brembana veniva preparata con il Sedabù, variante: Frittata col Sedabù.

#### **RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

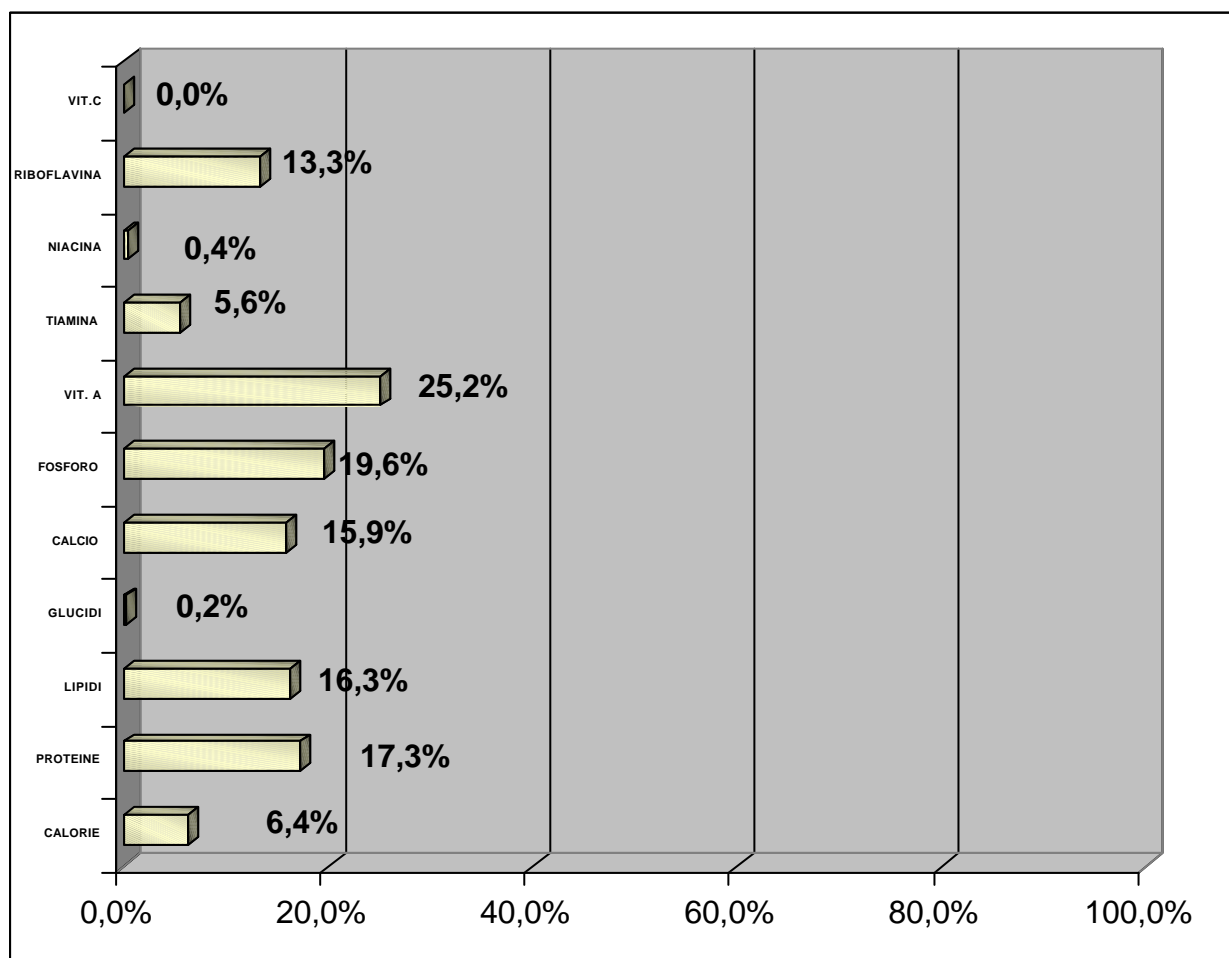
	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>179,32</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>46,7</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>128,72</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>4</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>179,32</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>6,4</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>11,39</b>	<b>66g</b>	<b>17,3</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>13,83</b>	<b>85g</b>	<b>16,3</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>0,97</b>	<b>425g</b>	<b>0,2</b>
<b>CALCIO</b>	<b>159</b>	<b>1000mg</b>	<b>15,9</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>196,2</b>	<b>1000mg</b>	<b>19,6</b>
<b>VIT. A</b>	<b>163,5</b>	<b>650mg</b>	<b>25,2</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,068</b>	<b>1,2mg</b>	<b>5,6</b>
<b>NIACINA</b>	<b>0,07</b>	<b>18mg</b>	<b>0,4</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,19</b>	<b>1,5mg</b>	<b>13,3</b>
<b>VIT.C</b>	<b>0</b>	<b>60mg</b>	<b>0,0</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



**Redécc e öff**  
(Radicchio e uova)

Ingredienti per 4 persone

4 uova, g. 400 radicchio, 1 cipollotto, 4 acciughe sott'olio, g. 60 olio extra vergine d'oliva, spruzzatina aceto, pepe e sale.

Preparazione

Far rassodare le uova intere lessandole per circa 7/9 minuti. Sgusciarle e tagliarle in 2 nel senso della lunghezza e disporle sul piatto di portata.

Preparare una salsina con 2 cucchiaini d'olio, l'aceto, il pepe e il sale. Condire le uova e guarnire con le acciughe.

Preparare la lattuga lavata e ben strizzata, spezzarla a pezzi grossi con le mani, affettare il cipollotto sottilmente e mettere il tutto in una zuppiera; condire con l'olio (4 cucchiaini) l'aceto e un pizzico di sale.

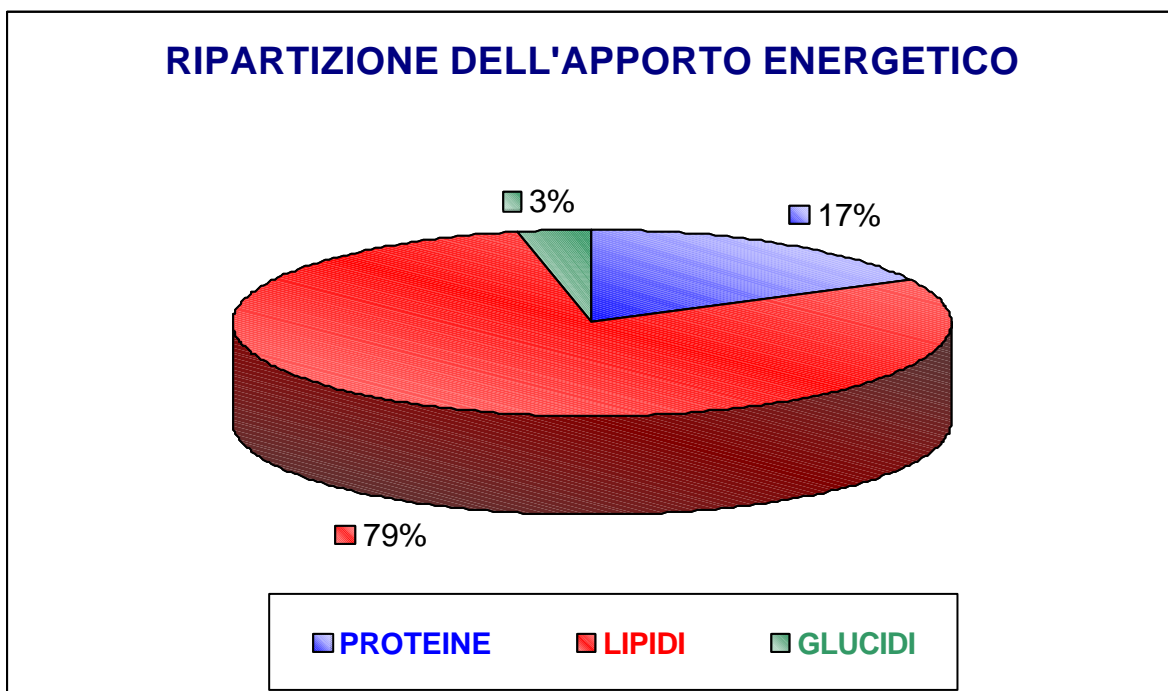
Servire insieme alle uova preparate.

Piatto ricco in grassi, proteine, vit. A, fibre, fosforo e potassio. Povero in glucidi.

Si gustano meglio con il pane. Per molti bergamaschi è il tradizionale piatto del lunedì di Pasqua, da gustare preferibilmente fuori porta. Adattissimo per i mesi estivi.

**RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>266,7</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>45,89</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>211,57</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>9,25</b>

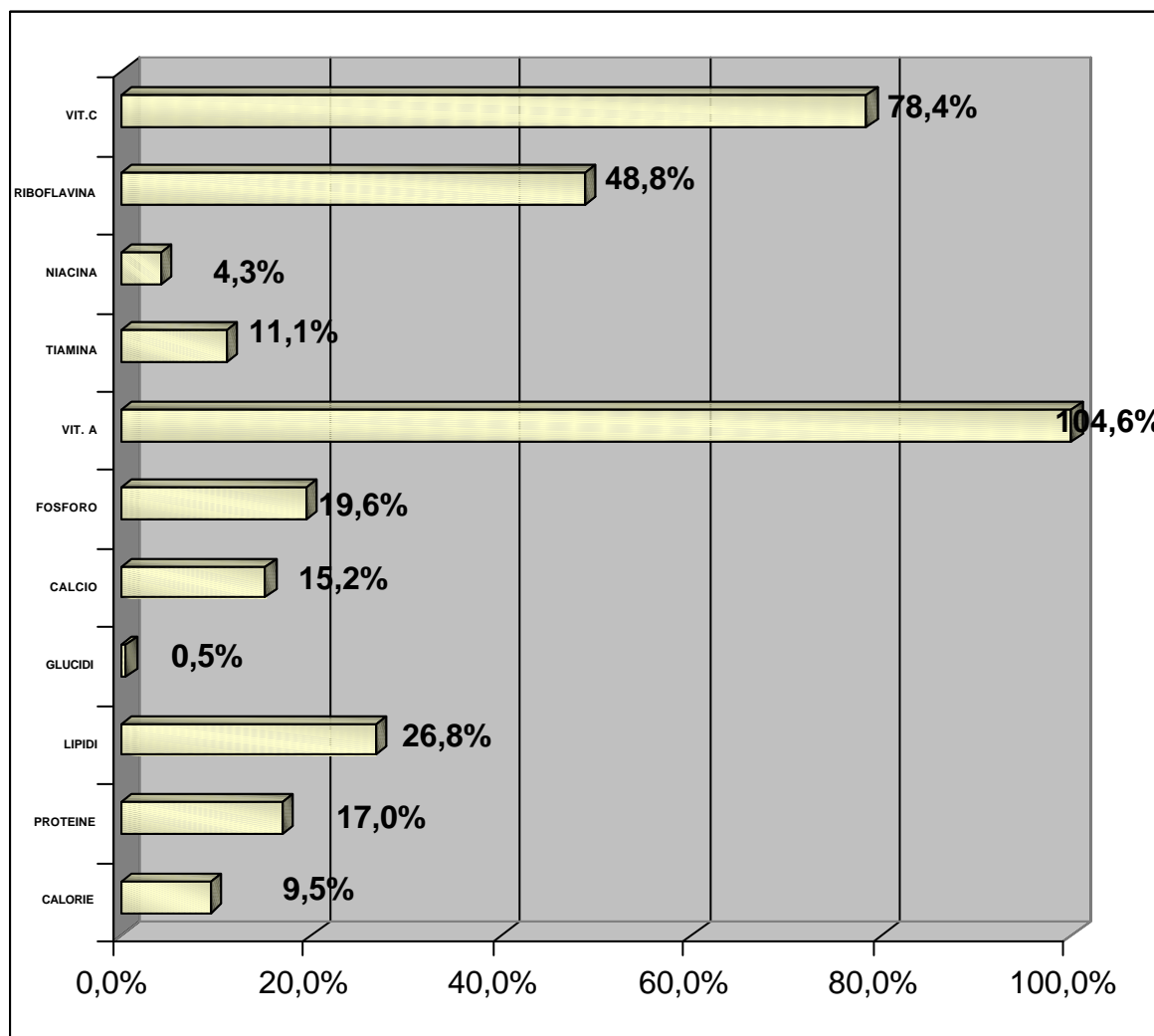




### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>266,7</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>9,5</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>11,195</b>	<b>66g</b>	<b>17,0</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>22,74</b>	<b>85g</b>	<b>26,8</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>2,25</b>	<b>425g</b>	<b>0,5</b>
<b>CALCIO</b>	<b>152,2</b>	<b>1000mg</b>	<b>15,2</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>195,55</b>	<b>1000mg</b>	<b>19,6</b>
<b>VIT. A</b>	<b>679,22</b>	<b>650mg</b>	<b>104,6</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,133</b>	<b>1,2mg</b>	<b>11,1</b>
<b>NIACINA</b>	<b>0,785</b>	<b>18mg</b>	<b>4,3</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,732</b>	<b>1,5mg</b>	<b>48,8</b>
<b>VIT.C</b>	<b>47</b>	<b>60mg</b>	<b>78,4</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



## Tinca ripiena

Ingredienti per 4 persone:

4 tinche ripiene, 150 gr di pane grattugiato, 50 gr di burro, farina bianca, 100 gr di mortadella tritata, 1 uovo, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di prezzemolato tritato, mezzo bicchiere di vino bianco secco, un rametto di timo, olio d'oliva, sale, pepe.

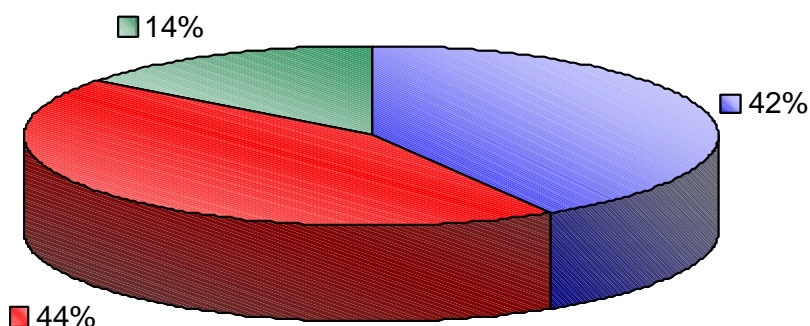
Mescolate in una terrina il pane e il grana grattugiati, la mortadella, il prezzemolo e lo spicchio d'aglio tritato. Sciogliete il burro, unitelo agli altri ingredienti, mescolate e incorporategli anche l'uovo. Regolate il sale, pepe e farcite le tinche con il composto ottenuto. Infarinatetele e fatele rosolare a fuoco vivace in un tegame con tre cucchiai d'olio. Quindi ponetele in una terrina con il vino bianco, due cucchiai d'olio e di timo. Pepate e infornate a 180° per circa 35 minuti circa. Servite le tinche irrorandole con il loro fondo di cottura.

Piatto nutrizionalmente poco equilibrato: molto ricco in proteine e lipidi, con in buon apporto di fosforo. Piatto povero in glucidi.

### RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE

	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>728,43</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>302,38</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>321,5</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>104,55</b>

### RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO

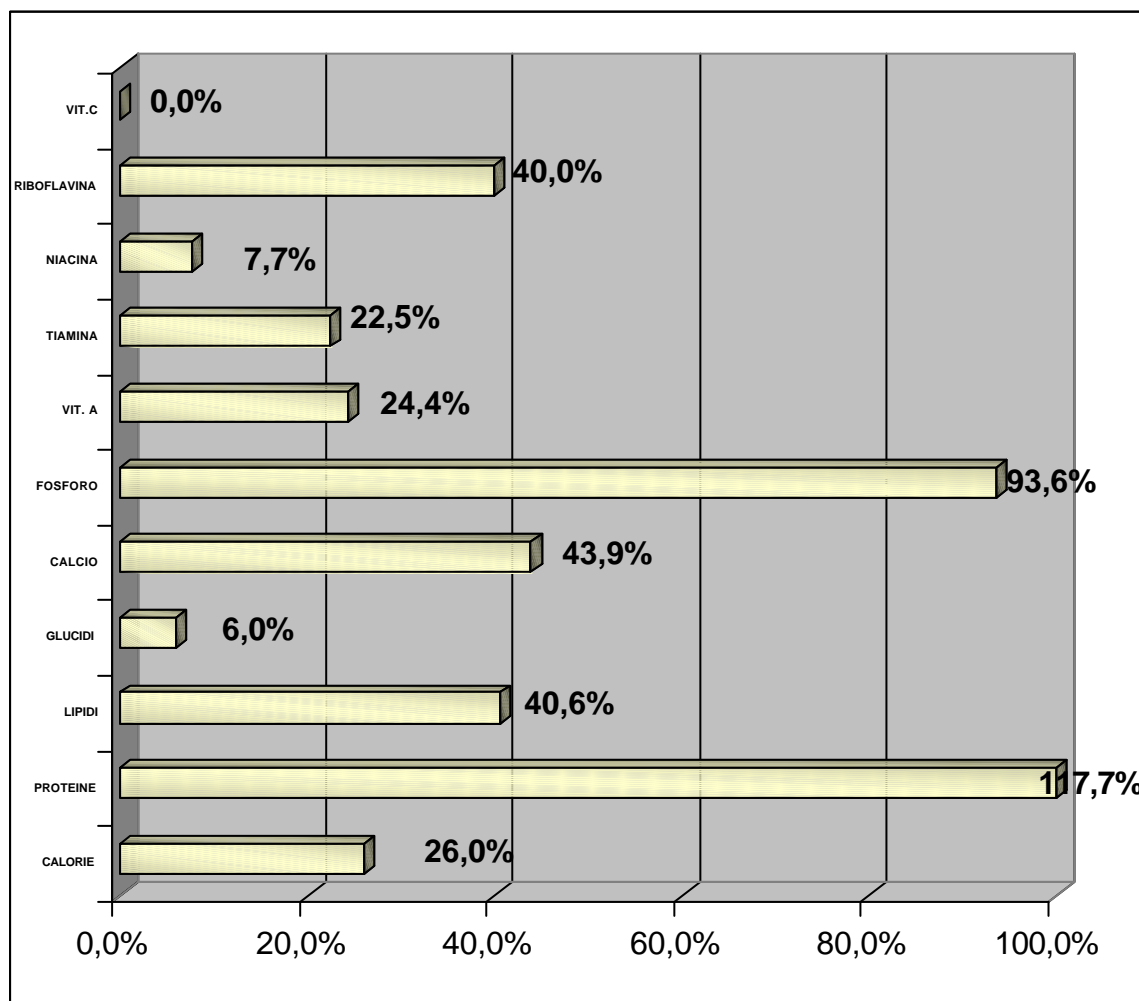


■ **PROTEINE**    ■ **LIPIDI**    ■ **GLUCIDI**

### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>728,43</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>26,01</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>73,75</b>	<b>66g</b>	<b>117,0</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>34,57</b>	<b>85g</b>	<b>40,60</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>25,50</b>	<b>425g</b>	<b>6,00</b>
<b>CALCIO</b>	<b>439,13</b>	<b>1000mg</b>	<b>43,90</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>936,13</b>	<b>1000mg</b>	<b>93,60</b>
<b>VIT. A</b>	<b>159,00</b>	<b>650mg</b>	<b>24,40</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,27</b>	<b>1,2mg</b>	<b>22,5</b>
<b>NIACINA</b>	<b>1,365</b>	<b>18mg</b>	<b>7,7</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5mg</b>	<b>40,</b>
<b>VIT.C</b>	<b>0,00</b>	<b>60mg</b>	<b>0,00</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



## Schisola

Ingredienti per 6 persone:

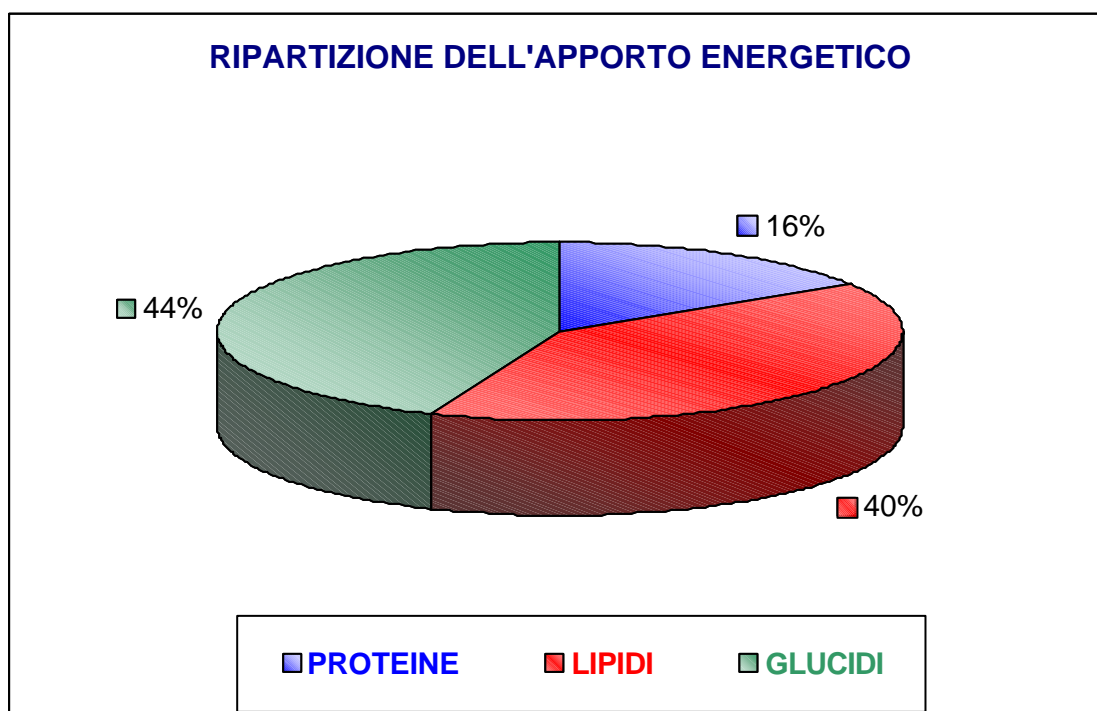
320 gr di taleggio, 350 gr di farina gialla, 1 lt di latte, burro, sale.

In un paiolo portate ad ebollizione l'acqua con mezzo cucchiaino di sale grosso. Quindi versarvi a pioggia la farina, mescolando contemporaneamente. Cuocete per circa 40 minuti rimestando frequentemente. Eliminate la crosta al taleggio, dividete la polenta in sei parti e ponetevi al centro di ognuna il taleggio tagliato a tocchetti. Sistemate la polenta in una pirofila imburrata, infornate per 5 minuti a 190°. Quindi servire.

Piatto ricco di lipidi e con un buon apporto di calcio e fosforo.

### RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE

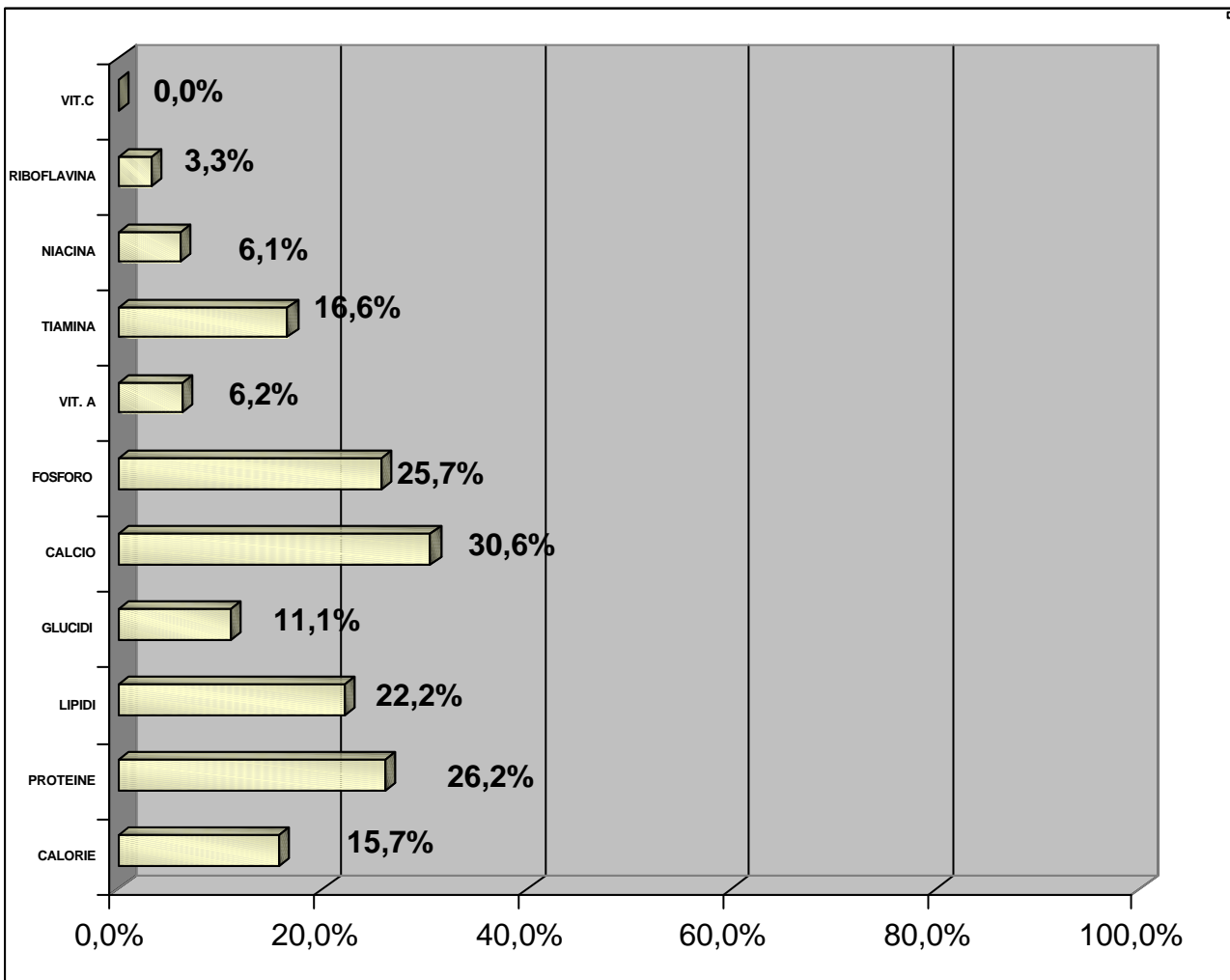
	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>439,39</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>70,96</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>175,56</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>192,87</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>439,39</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>15,7</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>17,3</b>	<b>66g</b>	<b>26,2</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>18,8</b>	<b>85g</b>	<b>22,1</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>47,04</b>	<b>425g</b>	<b>11,1</b>
<b>CALCIO</b>	<b>305,9</b>	<b>1000mg</b>	<b>30,6</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>257,21</b>	<b>1000mg</b>	<b>25,7</b>
<b>VIT. A</b>	<b>40,58</b>	<b>650mg</b>	<b>6,2</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2mg</b>	<b>16,6</b>
<b>NIACINA</b>	<b>1,1</b>	<b>18mg</b>	<b>6,1</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,05</b>	<b>1,5mg</b>	<b>3,3</b>
<b>VIT.C</b>	<b>0</b>	<b>60mg</b>	<b>0,0</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



## **Fritole**

Da preparare in 35 minuti

Ingredienti per 6/8 persone: 100 gr di acqua, 100 gr di latte, 70 gr di burro, 120 gr di farina, 3 uova, 70 gr di uvetta, sale, olio per friggere, un limone, una bustina di vanillina.

In una casseruola portate ad ebollizione il latte con il burro, l'acqua, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di sale e la vanillina.

Quindi unite la farina e mescolando cuocete per circa un minuto.

Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire, incorporando una alla volta le uova e l'uvetta che avrete in precedenza ammorbidito in acqua tiepida.

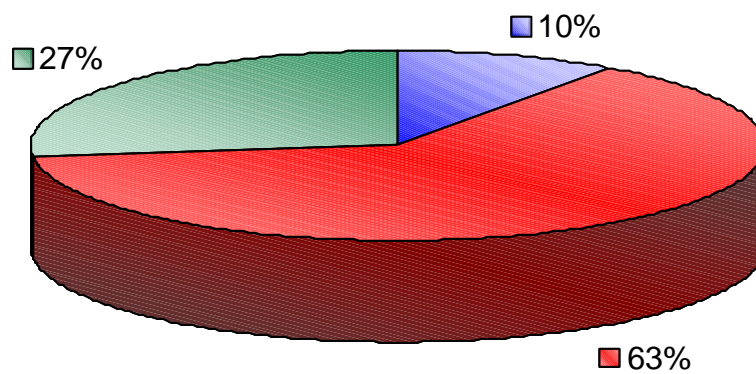
Friggete a cucchiaiate le fritole in abbondante olio, fatele scolare su carta assorbente da cucina, quindi disponetele su un piatto da portata.

Servite, cospargendole con zucchero a velo o semolato.

### **RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE**

	<b>Kcal</b>
<b>CALORIE</b>	<b>325</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>32</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>205</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>88</b>

### **RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO**



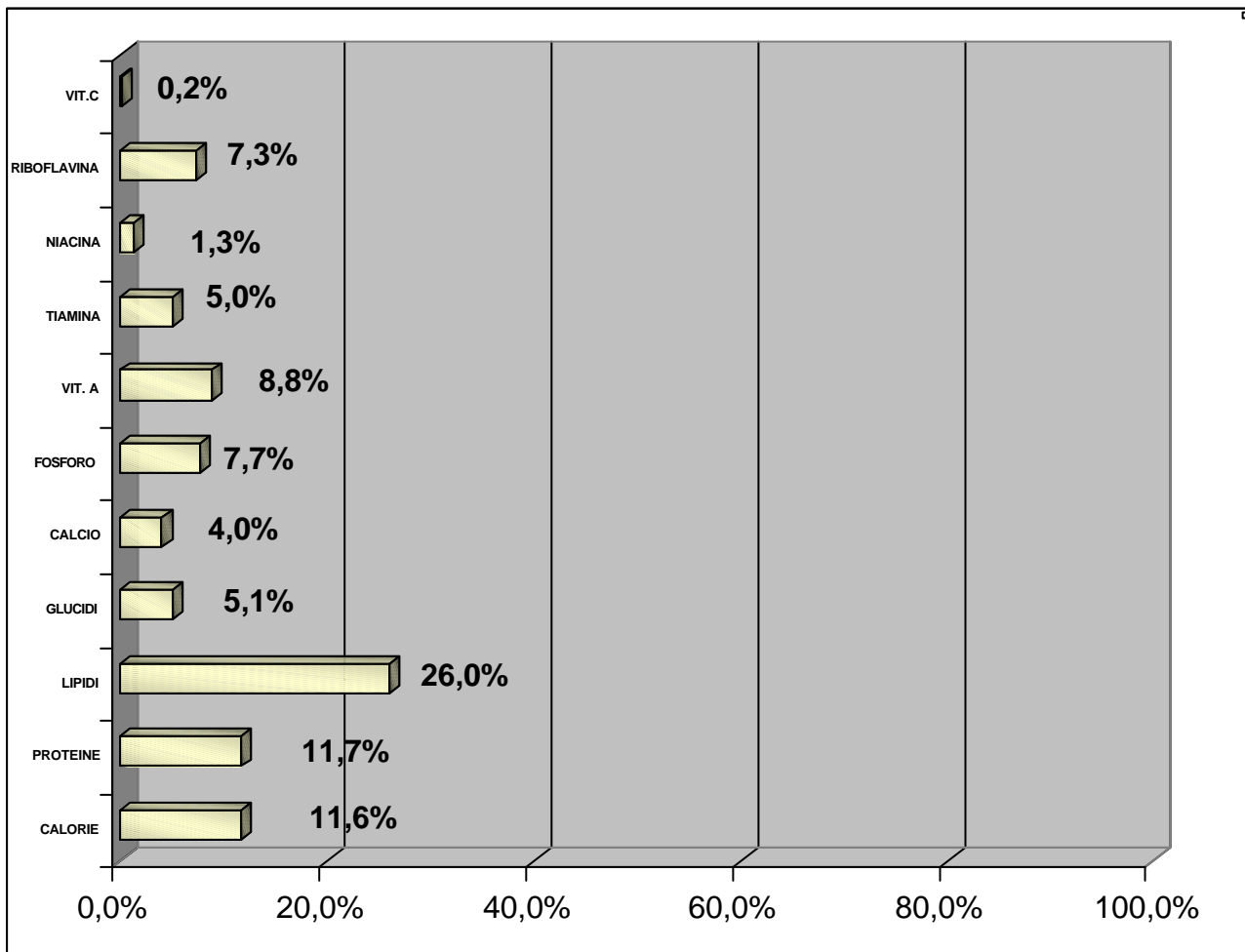
■ **PROTEINE**    ■ **LIPIDI**    ■ **GLUCIDI**



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>325</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>11,6</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>7,74g</b>	<b>66g</b>	<b>11,7</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>22,05g</b>	<b>85g</b>	<b>26,0</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>21,48g</b>	<b>425g</b>	<b>5,1</b>
<b>CALCIO</b>	<b>39,14mg</b>	<b>1000mg</b>	<b>4,0</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>77,21mg</b>	<b>1000mg</b>	<b>7,7</b>
<b>VIT. A</b>	<b>57mg</b>	<b>650mg</b>	<b>8,8</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,06mg</b>	<b>1,2mg</b>	<b>5,0</b>
<b>NIACINA</b>	<b>0,24mg</b>	<b>18mg</b>	<b>1,3</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,11mg</b>	<b>1,5mg</b>	<b>7,3</b>
<b>VIT.C</b>	<b>0,14mg</b>	<b>60mg</b>	<b>0,2</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona Adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



## POLENTA E OSEI

Gli uccelletti con la polenta dei bergamaschi e dei bresciani, erano di preferenza per la tenerezza e la dolcezza della loro carne, i beccafichi, le allodole, i pettirossi, i fanelli e altri volatili dal *bec gentil*, oggi protetti con apposita legge

Ingredienti:

tordi o allodole o beccafichi (n.12, già spennati e puliti), farina gialla (350 g), burro (150 g), salvia (12 foglie), sale (q.b.)

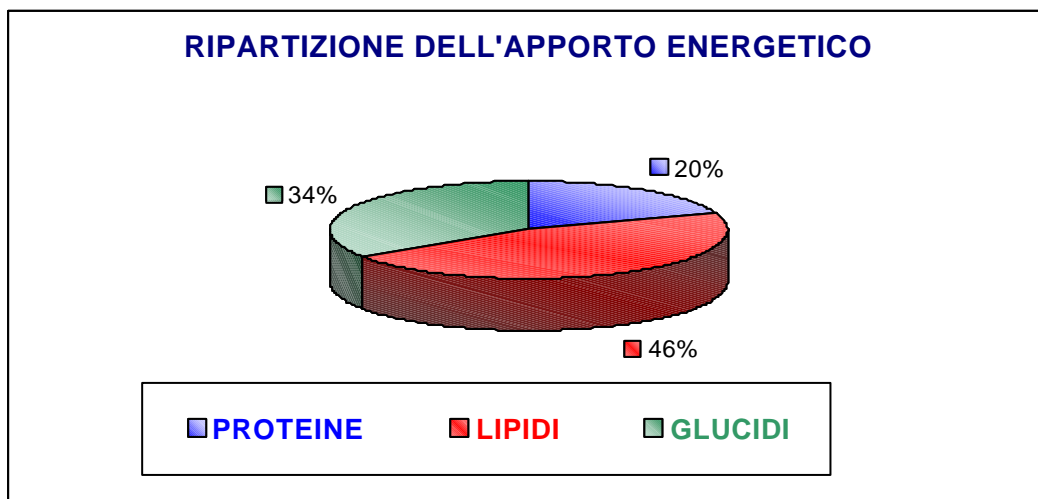
Esecuzione:

- Con la farina gialla preparare la polenta, facendola cuocere per almeno 50 minuti in 1.2 litri di acqua salata
- Nel frattempo bruciacchiare gli uccellini per togliere eventuale peluria, disporli in un tegame rivoltando la testina verso il petto, sistemandoli uno di fianco all'altro
- Su ognuno mettere una nocciola di burro e su questo posare una foglia di salvia, poi cospargerli di sale
- Mettere il tegame su fuoco vivo rivoltando di frequente gli uccellini affinché cuociano da tutte le parti senza bruciare: se dovessero asciugare troppo unire altro burro ma non acqua né brodo
- Quando la cottura è a buon punto (dopo circa 15 minuti), aggiungere il restante burro e cuocerli ancora per circa 5 minuti
- Rovesciare la polenta su un largo piatto
- Servendosi di un mestolo fare un incavo al centro della polenta e sistemarvi gli uccellini e il loro sugo. Servire subito

Piatto nutrizionalmente poco equilibrato:

### RIPARTIZIONE DELL'APPORTO ENERGETICO PER UNA PORZIONE

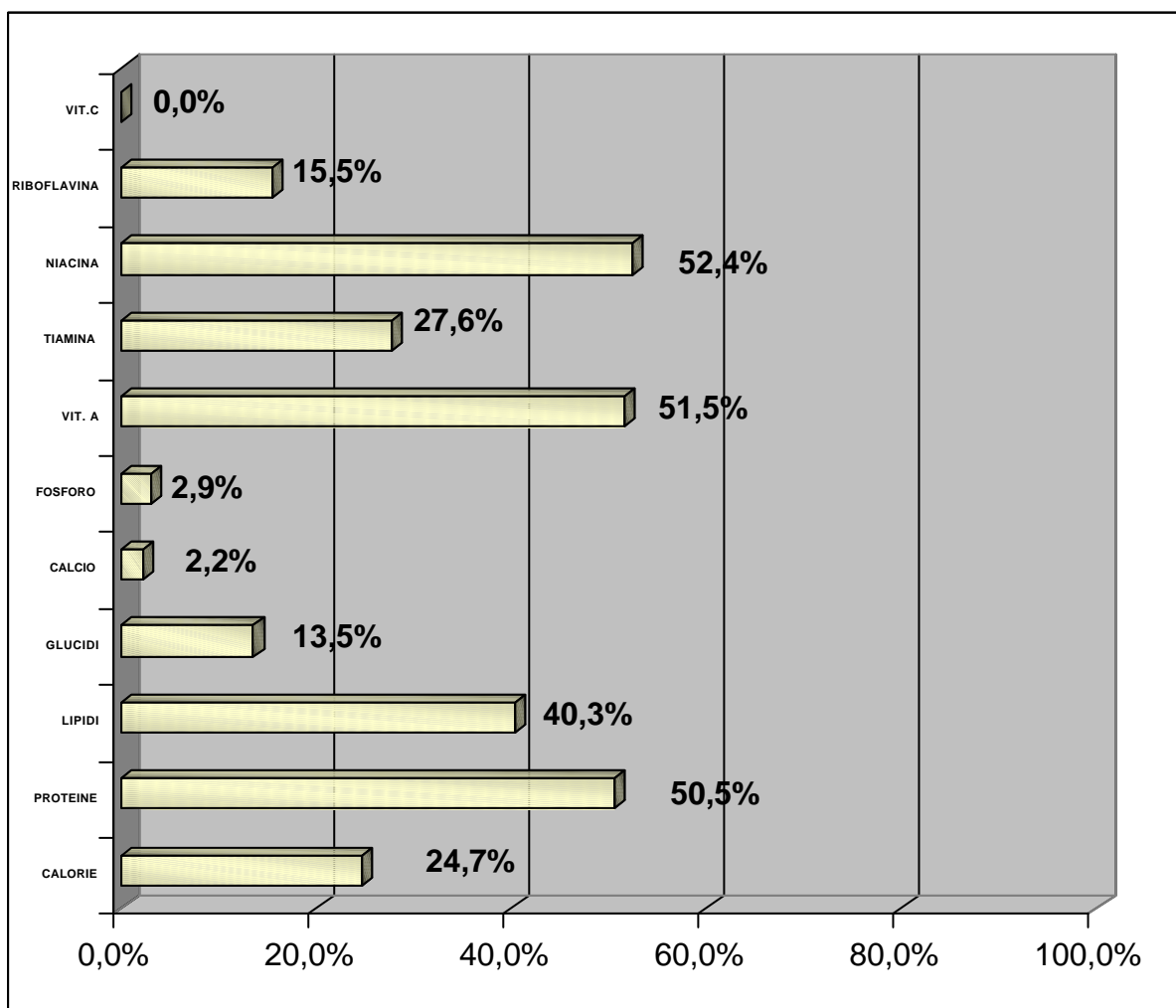
	Kcal
<b>CALORIE</b>	<b>690,44</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>136,65</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>318,53</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>235,26</b>



### DENSITA' NUTRITIVA

	APPORTO NUTRITIVO	FABBISOGNO GIORNALIERO ***	(%) PERCENTUALE DI SODDISFACIMENTO
<b>CALORIE Kcal</b>	<b>690,44</b>	<b>2800 Kcal</b>	<b>24,7</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>33,33</b>	<b>66g</b>	<b>50,5</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>34,25</b>	<b>85g</b>	<b>40,3</b>
<b>GLUCIDI</b>	<b>57,38</b>	<b>425g</b>	<b>13,5</b>
<b>CALCIO</b>	<b>21,66</b>	<b>1000mg</b>	<b>2,2</b>
<b>FOSFORO</b>	<b>29,01</b>	<b>1000mg</b>	<b>2,9</b>
<b>VIT. A</b>	<b>334,9</b>	<b>650mg</b>	<b>51,5</b>
<b>TIAMINA</b>	<b>0,331</b>	<b>1,2mg</b>	<b>27,6</b>
<b>NIACINA</b>	<b>9,43</b>	<b>18mg</b>	<b>52,4</b>
<b>RIBOFLAVINA</b>	<b>0,232</b>	<b>1,5mg</b>	<b>15,5</b>
<b>VIT.C</b>	<b>0</b>	<b>60mg</b>	<b>0,0</b>

\*\*\* Il fabbisogno giornaliero è stato calcolato per una persona adulta (30-50 anni), maschio, peso circa 70Kg, altezza 170-175cm, attività lavorativa moderata



## 9.6 FRASI CELEBRI



### UNA PILLOLA AL GIORNO...

#### fame e politica

Il pane è un'arma politica. (*Molotov*)

#### c'è fame e fame

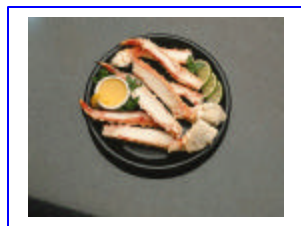
La fame è la fame, ma la fame che si soddisfa con carne cotta, mangiata con coltello e forchetta, è una fame diversa da quella che divora carne cruda, aiutandosi con mani, unghie e denti. (*K. Marx*)

#### cibo e felicità

Tutta la storia umana attesta che la felicità dell'uomo, peccatore affamato, da quando Eva mangiò il pomo, dipende molto dal pranzo. (*Lord Byron*)

#### condizionamento alimentare

L'uomo è ciò che mangia. (*L. Feuerbach*)



#### etica ed estetica del tè

La filosofia del tè non è banale estetismo; è economia perché dimostra che il benessere risiede nella semplicità piuttosto che nella ostentazione; è geometria morale in quanto definisce il rapporto tra i nostri sentimenti e l'universo; infine rappresenta il vero spirito della democrazia orientale perché trasforma i suoi adepti in veri aristocratici del gusto. (*O. Kazukò*)

#### fame e società

Ogni morto di fame è un uomo pericoloso. (*E. Vittorini*)

## **fame**

Non esiste sublimazione della fame. (*G.H. Seward*)

## **abuso del cibo**

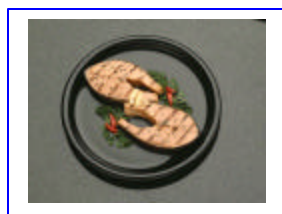
Ti meravigli che le malattie siano troppe? Conta quanti cuochi ci sono. (*Seneca*)

## **dieta e salutismo**

La maggior parte delle infermità croniche richiede una dieta dimagrante, tanto che spesso con questo solo rimedio esse si risolvono senza aver bisogno di alcun farmaco. (*Galeno*)

## **ghiottoneria**

Porta dell'impurità. (*Tertulliano*)



## **gustando un gelato al limone**

Lo si schiaccia dolcemente tra lingua e palato; lentamente fresco e delizioso, comincia a fondersi: bagna il palato molle, sfiora le tonsille, penetra nell'esofago accogliente e infine si depone nello stomaco che ride di folle contentezza. (*G. Flaubert*)

## **il banchetto celebrativo**

Il pranzo di nozze e il pranzo funebre celebrano la vita e la morte per mezzo della oralità: il primo anticipando appunto, attraverso il piacere di divorare, l'atto di amore che si compirà da lì a poco per generare nuova vita; il secondo identificando il cibo con il morto, cioè mangiandoselo per tributargli l'ultima grande prova di affetto. (*C. Musatti*)

## **il digiuno**

È il principio della castità. (*San Giovanni Crisostomo*)

## **il gusto del cibo**

È preferibile un cibo anche un po' nocivo ma gradevole, a un cibo indiscutibilmente sano ma sgradevole. (*Ippocrate*)

## **il mangiar bene**

Datemi da mangiare bene e vi farò buona politica. (*Luigi XIV*)

## **il mangiare eccessivo e la sessualità**

I numerosi casi di uomini i quali sostituiscono i desideri sessuali frustrati con soddisfazioni orali, confermano la teoria di Freud secondo la quale l'appetito sessuale ha in origine carattere orale. (*Th. Reik*)

## **il sapore dei cibi**

Non c'è uomo che non mangi e non beva; pochi, però, sono quelli che apprezzano il buon sapore. (*Chung ung, testo cinese*)

## **alimentazione e obesità**

Amore e cibo si sostituiscono a vicenda. Circondiamo di tangibile affetto il familiare obeso, ed egli avrà improvvisamente meno bisogno di mangiare, e comincerà a dimagrire. (*F. Antonelli*)

## **invito a pranzo**

Invitare qualcuno a pranzo vuol dire incaricarsi della felicità di questa persona durante le ore che egli passa sotto il vostro tetto. (*A. Brillat-Savarin*)

## **la cucina**

Dio fece il cibo, il diavolo i cuochi.  
(*J. Joyc*)





## **la donna e la preparazione del cibo**

Se penso le montagne di cibo che ho preparato in venticinque anni di cucina! Montagne e ci vorrebbe un contacibo allora si salterebbero fuori le Alpi ma questo calcolo sulla pelle delle donne uno non lo fa mai gli uomini credono che il cibo si prepari da sé sicuro nella pentola in cucina i piselli si sgranano da soli saltano dentro la pentola da soli la polenta si mescola da sola ore e ore a mescolarsi forse la polenta è peggio dei piselli comunque è tutto il bel tempo della vita che se ne va in fumo nello stomaco degli altri. (A. Guiducci)

## **la fame**

È una cosa umiliante, orribile, è una necessità vergognosa lottare per vivere. Soltanto per vivere. Soltanto per salvare la propria pelle [...] È la lotta contro la fame. È la lotta per un pezzo di pane. (C. Malaparte)

## **la gastronomia**

È l'unica passione seria. (G. de Maupassant)

## **la gioia della tavola**

Gesù ha fatto a tavola le cose più belle. (suor G. Consolaro)

## **la morte per fame**

La morte per fame di un miliardo di persone potrebbe essere la tragedia finale di questo secolo. (*Il Conferenza Internazionale sul futuro dell'Ambiente, Reykjavik, 1977*)

## **l'abbuffata**

Dalla pienezza del ventre viene subito eccitata la lussuria della carne. (Sant'Isidoro di Siviglia)

## **l'avvelenamento**

Nessun romano poté mai dire: 'Ieri sera sono stato a cena con i Borgia'. (M. Beerbohm)

## **magro è bello**

La battaglia quotidiana, implacabile e ossessionante, ai chili e agli etti, combattuta in nome di una liberatoria e ascensionale leggerezza impostaci da severi codici di spietata socialità mondana ha fatto della bilancia un duro momento che continuamente richiama al dovere di sollevarci verso l'alto non soltanto nello spirito ma nella carne. (*P. Camporesi*)

## **medicina e alimentazione**

Un buon medico scopre in primo luogo la causa della malattia e, dopo averla trovata, cerca dapprima di curarla col cibo. Se il cibo non dà risultati, allora dà medicine. (*Sun Tse Miao*)

## **ritmo e armonia nella cerimonia del tè**

L'arte di bere il tè è un poema ritmato da movimenti armoniosi. (*N. Inazò*)

## **sanità di corpo e alimentazione**

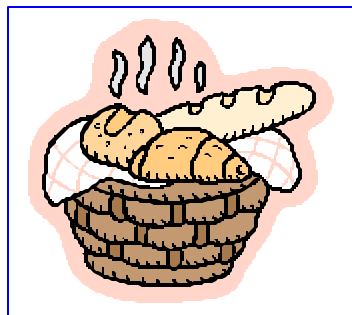
È una infelice sanità quella nella quale, per legge di un indiscreto medico, l'uomo si dee astenere da tutti quei cibi che si desiderano. (*F. Redi*)

## **un gelato**

Sogno colorato sulla lingua, illusione che si scioglie in bocca (*F. Portinari*)

## **un pranzo di nozze ottocentesco**

Quattro lombi di bue, sei fricassee di pollo, un umido di vitello, tre cosciotti arrostiti e, in mezzo, un bel porcellino da latte arrostito, circondato di quattro salsicciotti all'acetosella. (*G. Flaubert*)



## BIBLIOGRAFIA

1. AA.VV:  
STORIA ECONOMICA E SOCIALE DI BERGAMO  
Istituto di studi e ricerche. BG - 1996
2. Valoti G.  
POLENTA E PICA SO  
Ed Jiunio. BG – 2000
3. AA:VV:  
LA LOMBARDIA. LE REGIONI. STORIA D'ITALIA  
DALL'UNITA' AD OGGI.  
Ed. Einaudi. TO – 2001
4. Clini C.  
L'ALIMENTAZIONE NELLA STORIA. Uomo,  
alimentazione,malattie.  
REGIONE EMILIA ROMAGNA. II° Dipartimento –  
Agricoltura e Alimentazione  
Regione Emilia Romagna 1987
5. Romani M.  
UN SECOLO DI VITA AGRICOLA IN LOMBARDIA  
(1861 – 1961)  
Ed. Giuffrè MI – 1963
6. Fiorentini L.  
MONOGRAFIA DELLA PROVINCIA DI BERGAMO -  
1888
7. Vigano f. – Baroni F.  
POLENTA. Storia e civiltà del mais  
Ed. Idealibri S.r.l. Rimini
8. Gasparini A.  
MONOGRAFIA AGRICOLA DELLA PROVINCIA DI  
BERGAMO - 1881
9. De Bernardi A.  
IL MAL DELLA ROSA  
Ed. Franco Angeli. 1984
10. Gelfi M.  
LA FIERA DI BERGAMO  
Ed. Junior. 1993

11. AA.VV:  
ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE IN LOMBARDIA.  
Settembre 2001  
Regione Lombardia. Direzione gen. Sanità. Unità  
organizzativa prevenzione.  
Milano 2001
12. Montanari M.  
LA FAME E L'ABBONDANZA. Storia dell'alimentazione  
in Europa  
Ed. Laterza. Bari - 2000
13. Riva M. Nistri R. Paolazzi M.  
PER UN CODICE DELLA CUCINA LOMBARDA  
Regione Lombardia. MI 1° Edizione 1997 – 2° Edizione  
2001
14. AA:VV.  
Le tradizioni popolari. ITINERARI PADANI  
Istituto Bancario San Paolo di Torino
15. Volpi L.  
USI COSTUMI E TRADIZIONI BERGAMASCHE  
Edizioni Il Conventino. BG 1978
16. AA.VV.  
I SAPORI DELLA BERGAMASCA  
Supplemento al giornale "L'ECO DI BERGAMO"  
Editrice SESAAB
17. AA:VV:  
STORIA E GEOGRAFIA. Dalla dimensione generale a  
quella locale  
Ed. Lubrica BG 1998
18. Petró G.M.  
INTRODUZIONE E DIFFUSIONE DEL MAIS NEL  
BERGAMASCO  
RIVISTA "BERGAMO ECONOMICA"  
Luglio/settembre 1974
19. Trtari C.  
L'ALIMENTAZIONE NELE CAMPAGNE PADANE NEL  
MEDIOEVO  
RIVISTA "QUADERNI DELLA GERADADDA"  
Aprile 1995

- 20.AA.VV:  
GLI ALBUM DELLA REPUBBLICA. IL GUSTO DEL  
BENESSERE  
SUPPLEMENTO DEL GIORNALE "LA REPUBBLICA"
- 21.AA.VV:  
ALIMENTAZIONE E SALUTE  
LE SCIENZE. Quaderni. n° 72 Giugno 1993  
Periodico LE SCIENZE S.p.A:
- 22.AA.VV:  
Rivista " AFFARI DI GOLLA. In rassegna affari, sapori,  
gustie piaceri del territorio.  
Edizioni La Rassegna srl. BG marzo 2002-12-19
- 23.AA.VV.  
RIVISTA " MEDIOEVO" N°8 1997  
De Agostino Rizzoli periodici
- 24.AA.VV.  
RIVISTA " MEDIOEVO" N°107 1997  
De Agostino Rizzoli periodici

## SITOGRAFIA

<http://www.geocities.com/SoHo/cafe/2190/polenta.html>

<http://www.geocities.com/SoHo/cafe/2190/>

[http://www.museostoricobg.org/lavori/cdmultimed/medie/museo\\_medie/pellagra.htm](http://www.museostoricobg.org/lavori/cdmultimed/medie/museo_medie/pellagra.htm)

<http://www.valbrembanaweb.com/>

<http://www.educazionealimentare.net/index.htm>

<http://www.tumangiabene.it/approfondirea.htm#pane>

<http://www.agricolturaweb.com/welcome.htm>

l

<http://www.italiadonna.it/storia/storia.htm>

<http://www.metedigola.com/home2.html>

[http://www.eurosesame.org/italie/II\\_cibo/andisc.htm](http://www.eurosesame.org/italie/II_cibo/andisc.htm)

<http://www.agricoltura.regione.lombardia.it/agricoltura.asp>

[http://www.agricoltura.regione.lombardia.it/tutti/codice\\_cucina/rice2.htm](http://www.agricoltura.regione.lombardia.it/tutti/codice_cucina/rice2.htm)

<http://www.corriere.it/vivimilano/>

<http://www.apl.lodi.it/Gastronomia/ricette/note.htm>

<http://www.ilnorcino.com/index.html>

<http://www.salumimarini.com/homepage.htm>

<http://www.marchenet.it/galeazzi/index.htm>

[http://www.terradivirgilio.it/suino\\_pesante.asp](http://www.terradivirgilio.it/suino_pesante.asp)

<http://www.tmcrew.org/mcd/index.html>

<http://www.formaggio.it/home.htm>

<http://www.geocities.com/NapaValley/Cellar/9964/index.html>



<http://digilander.libero.it/AntonioMariaVecchia/salute/01.%20ANORESSIA.htm>

<http://www.dica33.it/default.asp>

<http://www.valseriana.bg.it/italiano/default.htm>

<http://www.fortepiano.it/PagineDelTempo/index.htm>

<http://www.vitanaturale.it/alimentazione/alimentazione.htm>