

Il variegato ricettario della montagna Veneta -per il bellunese luogo di incontro tra la cultura veneta, ladina e tirolese- è fatto di ricette adatte al clima freddo ed alla vita faticosa, ricco di minestre calde con fagioli e orzo coltivati localmente, o con tutto quello che c'era, da cucinare, lentamente, sotto la brace insieme alle patate o sul "larin" (focolare aperto) luogo centrale del "fogher" (la cucina, sporgente dal muro maestro). Subito a seguire l'onnipresente polenta che ha dato a noi veneti il soprannome di polentoni! La polenta, come le patate, sostituisce spesso il pane sulla tavola di montagna. Una polenta calda e fumante, da accompagnare a tutto...anche a niente nei periodi di carestia. E poi c'è il pane che un tempo veniva prodotto non solo con il frumento, ma anche con i prodotti che la povera agricoltura montana del tempo permetteva di ottenere dalla coltivazione del territorio come la segale, l'orzo e il mais; il pane veniva poi cotto nei forni a legna della contrada che all'epoca erano molto diffusi. Da qui derivano le tante varietà di pane caratteristici delle diverse zone montane. Tra le pagnotte con la maggiore tradizione locale troviamo le "Pucce ampezzane" un pane che una volta cotto veniva seccato e conservato in apposite scaffalature per essere in seguito frantumato con antiche taglierine al momento del consumo...perché sotto la neve non si poteva nemmeno panificare per avere pane fresco. Ingredienti molto utilizzati soprattutto nei pani tipici bellunesi erano patate, mais sponcio e zucca. Tra le ricette tipiche delle nostre montagne non mancano chiaramente ricette con avanzi di tutti tipi, forse le più famose sono le varie versioni di canederli fatti di pane raffermo e delle eccedenze di latte, spesso insaporiti con altri ingredienti (speck, verdure ecc). Con gli stessi ingredienti, pane raffermo e latte, ci sono anche le numerose versioni della torta di pane. Tutti gli ingredienti utilizzati un tempo erano prodotti localmente: dalle verdure al mais, dai fagioli ai formaggi...con tanta fatica perché l'ambiente montano è un luogo dove vivere, lavorare la terra, allevare gli animali è difficile e per molti versi ostile, soprattutto durante i lunghi mesi invernali. Difficile per l'isolamento spesso forzato, per la difficoltà di spostamento anche tra luoghi geograficamente molto vicini. In certe vallate montane in cui il sole fa una fugace comparsa quotidiana, e nemmeno in tutti i mesi dell'anno, la produzione del cibo diventa veramente un'arte, richiedendo di mettersi in dialogo con la disponibilità ed i ritmi della natura. Per poter sopravvivere in questi luoghi, gli uomini hanno avuto come valide alleate le varietà orticole selezionate sul posto, per la loro capacità di adattamento al clima rigido ed alla scarsa insolazione. Per questo motivo, fino agli anni '50, ognuno selezionava sul proprio terreno i semi più adatti per poi utilizzarli l'anno successivo o scambiarli con i vicini. Oggi, coltivare in montagna, si è aggiunta un'altra difficoltà: la maggior parte degli agricoltori acquista le sementi al consorzio agrario, sementi adatte per terreni pianeggianti, ben soleggiate, sementi nate per crescere senza fare fatica. Queste sementi difficilmente riescono a dare un reddito a chi le coltiva anche in pianura perché, come diceva ben il contadino Nandino, "...prima si seminava per mangiare e adesso si semina per dar da mangiare ...a quelli che vendono i semi". E così in montagna si coltiva e si alleva sempre meno. Va anche ricordato che, tutelare il suolo coltivandolo e abitandolo in modo rispettoso, significa anche tutelare l'ecosistema connesso, mantenendo in equilibrio insieme alla vegetazione, anche la fauna e la stabilità del terreno. Una volta ottenuti i prodotti arriva la parte più creativa...come conservare e cucinare questi alimenti in montagna? Bisognava inventarselo!

Sfruttare le risorse locali ed avere come stimolo il dover superare la fatica imposta da un ambiente ostile, quasi sempre ripaga con un grosso valore aggiunto nella qualità degli alimenti. È il caso dei crauti prodotti da verze e cappucci, ma anche dei latticini con la produzione di un formaggio che poi potesse maturare e conservarsi per l'inverno. Il latte prodotto in altura in effetti oltre ad avere un sapore più ricco, risulta anche più interessante dal punto di vista nutrizionale. Il latte prodotto in malga non si può paragonare al latte di mucche allevate in pianura, soprattutto se sono state nutrite con mangimi o insilati. È un latte molto più aromatico e con una composizione di grassi meno dannosi per la salute; soprattutto nel latte prodotto da pascoli intorno ai 2000 metri si trovano infatti una discreta quantità di 'omega tre'. Questi grassi, molto importanti per la nostra salute, sono presenti nelle piantine dei pascoli montani in concentrazioni superiori rispetto alla vegetazione dei pascoli di pianura perché servono alle piante stesse per affrontare meglio il clima freddo; le altre sostanze vantaggiose per la nostra salute, spesso, sono le stesse che danno l'aroma particolare, e vengono prodotte dalle piante per difendersi dalle malattie. E poi senza mucche al pascolo che montagna è! Per quanto riguarda la conservazione degli alimenti le tecniche più utilizzate sono: la fermentazione utilizzata sia per prolungare la vita di cavoli e rape per tutto l'inverno, trasformandoli in crauti che nella stagionatura di formaggi e salumi; l'essiccazione utilizzata soprattutto per la conservazione della frutta e dei famosi fagioli. Anche il burro veniva trattato per togliere le componenti facilmente deperibili. La fermentazione è una tecnica che offre numerosi vantaggi sia dal punto di vista pratico che nutrizionale. La fermentazione infatti dà la possibilità di conservare di grandi quantità di verdura per tutto l'inverno senza richiedere nessun tipo di energia né per la preparazione né per la conservazione. Ci sono inoltre numerosi vantaggi per la salute, di cui un tempo non si era sicuramente a conoscenza. Le virtù di questi alimenti derivano dalla presenza di fermenti lattici che si sviluppano durante il processo di fermentazione e la loro presenza rinforza il sistema immunitario, aiuta la digestione di alimenti ricchi di grassi come il formaggio e gli insaccati, aiuta a metabolizzare l'alcool...al mattino dopo una "sbornia" si può anche bere un po' di succo di crauti per smaltirla più velocemente! La montagna viene vissuta anche da chi la ama e non vi abita, da escursionisti, scalatori, sciatori, ma anche semplicemente da "gente di città" che vuole "cambiare aria" la domenica o nei giorni festivi. Tutta questa variegata popolazione ha spesso una destinazione comune...il rifugio! Da ognuno vissuto in modo diverso...dove bere qualcosa di caldo o dissetante, dove riappacificare lo spirito con una confortevole fetta di torta, o ancora dove pranzare o cenare gustando piatti saporiti e bevendo buon vino. Nei rifugi il menù propone ricette locali, ma gli ingredienti sono quasi sempre acquistati dalla grande distribuzione, nei supermercati, il pane è quasi sempre senza carattere, insapore pane di farina raffinata e lieviti veloci...ma nulla è veloce in montagna...nemmeno l'acqua che deve bollire come ricorda Eleonora Saggiore nel suo libro "50 ricette per 50 rifugi". E visto che la cucina è il luogo d'incontro tra uomo e natura...proprio come la montagna...il rifugio potrebbe iniziare a diventare rifugio anche di antichi sapori ed antiche pratiche, di una cultura ed una tradizione che faccia rivivere la montagna, utilizzando in cucina ingredienti che sappiano già di montagna, di fatica e di freddo, ingredienti che arrivino da vicino, da produttori locali come il gruppo COLTIVAR CONDIVIDENDO che ha gentilmente messo a disposizione il materiale dei box.



98

IL CIBO NELLA MONTAGNA VENETA

Serata a Marghera con Michela TREVISAN

regione	Veneto
riferimento geografico	Bellunese
tutela	
motivo	recupero di vecchie colture montane



Michela Trevisan

Mestre

150x150°

IL CAI e la TUTELA DELL'AMBIENTE MONTANO - 150 CASI



I fagioli

Sono ben 35 le varietà di fagioli antichi coltivate nella zona del Bellunese dalla quale, a partire dal 1530 circa, si diffusero i fagioli in Italia e gli studiosi considerano queste valli la culla dei fagioli italiani. Tante cultivar e sapori, adatti ai più disparati territori e pietanze.

Alcune di queste varietà sono delle vere eccellenze: fagiolo GIALET

La coltivazione è ancora oggi manuale e le piantine crescono spesso sostenute dagli steli del mais. È da sempre un fagiolo pregiato: era coltivato per essere venduto al "padrone" o al Vaticano. E' tenerissimo e la sua buccia è pressoché inconsistente dopo la cottura. Proprio perché era un fagiolo "per i signori" non si tramandano particolari ricette contadine. Il sapore è molto delicato. Ottimo nelle minestre d'orzo o lesso con un filo di olio extravergine e un poco di cipolla.

Il fagiolo BONEL

Rampicante, tipico della zona di Fonzaso. Fiori bianchi e baccello giallognolo con striature rosse, fagiolo leggermente allungato di color crema, si mangia sia fresco che secco.

Molto produttivo e dal gusto delicato, si coltiva spesso in consociazione col mais. Ha dei "fagioli gemelli" le "mame d'alpago" e i fagioli da Lago (revine lago - tv-)



I mais da polenta Bellunesi

Molte erano le varietà di mais montano, alcune ormai scomparse, altre vengono coltivate in zone marginali e da veri e propri "custodi di sementi antiche". Tra questi spiccano quasi tutti i "cinquantini" Mais a ciclo breve adatti sia a zone "difficili" (per clima o caratteristiche pedoclimatiche) o coltivate in alternanza ad altre cultivar (esempio dopo il grano o prima delle orticole invernali). Vengono ancora oggi coltivate invece alcune varietà di Mais a ciclo più lungo, con produzioni e qualità della farina decisamente migliori delle precedenti.

MAIS SPONCIO

Il mais sponcio è un'antica varietà bellunese ad impollinazione libera, con maturazione medio-precocce, ottimamente adattata alle zone montane bellunesi. Presenta spighe affusolate con semi dalla inconfondibile forma a punta del seme, da cui il nome dialettale sponcio, cioè che punge. La consistenza vitrea e il colore gialloarancio (ma può essere anche di colori rosso scuro) delle cariossidi, unitamente alla tradizionale macinatura a pietra, ne fanno una varietà ottima per ottenere la classica polenta di montagna, gialla, densa, soda, forte e profumata e con le caratteristiche pagliuzze marroni.



Orzo di Livinallongo e il farro grande alpino (Spelta)

L'antica coltura dell'orzo, tra le Dolomiti Bellunesi, un tempo costellate da piccoli campi che in estate si tingevano d'oro, rappresenta a tutt'oggi un elemento particolare e caratteristico della locale cucina tradizionale. Il virtuoso orzo, nelle locali vecchie varietà distiche primaverili, è molto apprezzato per la bontà, le qualità salutistiche e per le varie possibilità d'uso. Decorticato a pietra con i tradizionali "pestin" è l'ingrediente più caratteristico della minestra d'orzo fagioli, il primo piatto bellunese più tradizionale; tostato macinato artigianalmente da garanzia di gustare un "caffè d'orzo" raffinato ed amabile; macinato a pietra in farina integrale è componente di un pane del tutto particolare e previa maltazione è l'ingrediente principe della birra che tra le Dolomiti Bellunesi vanta tradizioni centenarie.

FARRO GRANDE O ALPINO O SPELTA

La coltivazione del farro grande o alpino un tempo era molto diffusa nelle montagne bellunesi ed ancor oggi numerose piccole aziende hanno mantenuto questa tradizionale coltivazione. Il Farro alpino cresce bene nei difficili terreni montani, anche in zone soggette a dilavamento perché si sviluppa benissimo anche in terreni molto poveri. Le sue spighe arrivano fino a 1,5 m di altezza, portano ognuna 20-30 chicchi ed hanno una consistenza molto coriacea che rende necessario l'uso di mezzi meccanici per la sgranatura. Dalla spiga del farro alpino si produce un'abbondante quantità di paglia, mentre i chicchi vengono utilizzati nelle minestre, dopo un ammollo di almeno 8 ore, oppure macinati per produrre un'ottima farina utilizzata per la panificazione, molto ricca di fibre, minerali e proteine.



Insalata delle Dolomiti e patate di Cesiomaggiore

L'insalata delle Dolomiti si semina a spaglio non troppo fitto. Nel giro di una settimana circa spuntano delle foglioline color verde chiaro. Se il mese di ottobre è mite e privo di gelate possiamo già raccogliere le prime piante verso fine mese diradando così l'aiuola. Quelle che restano in campo non necessitano né di copertura né di alcun tipo di riparo.

E' un'insalata molto tenace e resiste bene al gelo. In primavera, appena va via la neve si scorgono le foglioline fresche dell'insalata delle Dolomiti. Hanno un colore verdastro rossiccio e nel giro di poco tempo si hanno dei bellissimi e precocissimi cespi di insalata. E' bene usare almeno uno di questi cespi per fare semente per l'autunno successivo (non va facilmente in seme).

Alla "patata di Cesiomaggiore" appartengono diverse varietà a differente consistenza, granulometria, umidità e colore. Si può dunque trovare la varietà che meglio risponde alle proprie esigenze e si possono anche trovare vecchie varietà locali, quali la "patata corneta" o "la rafaiosa" che negli anni hanno saputo adattarsi alle locali caratteristiche pedoclimatiche ed esprimere caratteri qualitativi di prim'ordine. Viene coltivata secondo un rigoroso disciplinare di produzione in cui è severamente vietato qualsiasi trattamento di diserbo chimico, trattamenti insetticidi chimici, trattamento disseccanti nella raccolta o trattamenti antigerminanti.



Serata con Michela Trevisan biblioteca di Marghera ore 21.00

Evento 150x150 mercoledì 05 giugno 2013

Ragazzi accompagnati SI NO

Coordinate GPS del punto di partenza dell'escursione

Latitudine 45.474607

Longitudine 12.224145

MICHELA TREVISAN

Biologa nutrizionista specializzata in scienze dell'alimentazione presso l'Università di Padova, perfezionata in fitoterapia presso l'Università di Trieste. Operatrice kousminiana, esperta in intolleranze alimentari, alimentazione vegetariana, vegana ed alimentazione del bambino. Collabora con le riviste: aam terranuova, erboristeria domani, scienzaverde.it. E' autrice dei libri: "Il manuale dei cibi fermentati" e "Liberi da intolleranze e allergie", Terra Nuova edizioni. Tiene corsi teorici e pratici di alimentazione e cucina per adulti e bambini; corsi di formazione per negozi e cooperative nell'ambito dell'alimentazione biologica; corsi di formazione per operatori e corsi per gli utenti del Sert di Trieste e delle comunità di Villa Renata e Casa Aurora di Venezia; corsi di formazione professionale e divulgazione per l'associazione kousminiana "Cibo è salute".

<http://www.nutrizionistiperlambiente.org/>

Periodo

Dislivello

Durata

Difficoltà

Cartografia

