

LA TRADIZIONE ALIMENTARE
IN VALLE D'OSSOLA

A CURA DEL SETTORE
RICERCA TRADIZIONI AGRO-ALIMENTARI
DELL'ASSOCIAZIONE CULTURALE THULE-ITALIA

SEZIONE PIEMONTE

Una civiltà plurisecolare ancora oggi in parte godibile

Lungo la sponda destra del lago maggiore, fra Stresa e Pallanza, si apre un ampio golfo. Lì il Toce conduce le sue acque alpine. Ivi, si leva la massa granitica del Montorfano. In quel punto una lingua di terra separa il piccolo lago di Mergozzo dalle più ben vaste acque del Verbano. Da quelle sponde inizia l'Ossola. Risale, tra i monti, sino al varco del Sempione, irradiandosi a destra e a sinistra in una successione di splendide valli laterali. Dalla più lontana preistoria vide salire e scendere popolazioni tra le più diverse. Fu centro di traffici tra questa e l'altra parte delle alpi: tra il Mediterraneo e l'Europa del centro e del nord. Ebbe una successione quanto mai ricca di culture e civiltà. Liguri e Umbri furono le genti proto storiche, poi vennero i Leponzi che acquisirono dagli Etruschi l'alfabeto per le loro iscrizioni. Seguirono Celti, Galli, quindi i Romani. Successivamente toccò a Goti, Unni, Borgognoni, Germani, Longobardi e Franchi trasmettere la loro influenza, con presenza in parte lunga. Non mancarono periodi con la presenza di Spagnoli, Austriaci o Francesi. In tutte queste vicende si inserirono altri movimenti di gran lunga più significativi come l'insediamento, nel corso del medioevo, delle popolazioni Walser di lingua e cultura tedesca.

Un oggi fatto di ieri

Una delle prime caratteristiche della tavola ossolana è la sua espressione di semplicità, che rispecchia la sua comunità, le risorse e le tracce delle culture passate. Ricette antiche, alcune di secoli, si offrono tutt'oggi nei loro perenni aromi, sapori e cornici ambientali: la fetta di formaggio col pane di segale gustati sull'alpeggio oppure le castagne arrostiti col salamino e spruzzate di vino, sopra la brace di un camino antico e così via.

La natura delle risorse

Tanto ieri quanto oggi, le terre che compongono l'Ossola e per conformazione orografica e per clima ed esposizione non sono mai state in grado di poter garantire l'autosufficienza alla pur non numerosa popolazione.

Fu quindi sempre indispensabile importare la differenza, in primo luogo cereali, poi sale, caffè, zucchero, spezie e così via. Volendo riassumere, in breve, la struttura economica dell'Ossola, si può affermare che essa si resse sull'esportazione delle carni, latticini e vini, quindi sugli utili monetari derivanti dagli scambi commerciali organizzati dagli ossolani tra Svizzera e Italia.

Si può ancora aggiungere, su questo piano generale, che l'Ossola fu regione relativamente benestante benché - malgrado quei soldi guadagnati con gravi sacrifici - dovesse necessariamente ancorarsi a condizioni di vita di grande austerità.

E' questo ben trasparente dalla cucina della Valle, povera ma al tempo stessa ingegnosa, saporita e relativamente ricca; naturalissima come è tipico di ogni cucina legata alla ricerca dell'autosufficienza.

La povertà delle risorse non era misurabile esclusivamente in termini quantitativi. Era determinata anche dal novero delle stesse, come appare subito evidente allorché si considerano le materie prime disponibili, quelle che erano necessariamente importate, quindi i modi della loro trasformazione o del loro uso in tavola.

I CEREALI

Da quando l'uomo apprese l'arte dell'agricoltura, una delle sue applicazioni riguardò i cereali. I loro semi essiccati naturalmente sulla pianta, si conservavano da raccolto a raccolto. Ricchi di principi nutritivi, offrivano un'ottima base alimentare e per di più variabile nelle preparazioni e nei modi di insaporirli. La rusticità delle iniziali qualità selvatiche ne consentì l'ampia diffusione. Dalle pianure poterono salire così anche al monte, ove l'unico condizionamento alla fruttificazione veniva dall'andamento meteorologico delle singole annate.

Un inverno troppo lungo seguito da un'estate troppo breve faceva immediatamente saltare il raccolto dell'anno, così come un'improvvisa e non stagionale brinata distruggeva semine delle varietà precoci.

Non c'è ragione di pensare che le prime popolazioni che si insediarono stabilmente nell'Ossola si comportassero diversamente dai contemporanei.

Risalirebbero quindi a loro le prime colture cerealicole in queste valli. Lentamente la foresta cedette ai coltivatori ogni spazio seminabile, nel tempo venne così a crearsi un paesaggio agrario ben determinato e sostanzialmente stabile fino al xx secolo.

Durante la storia cerealicola, capitò che una specie più produttiva sostituisse un'altra, per ottenere maggior raccolto.

La base alimentare dei cereali rimase comunque pressoché invariata nell'alimentazione locale, dai semi semplicemente bolliti o arrostiti alle farine per polente, pani, focacce, tanto per ricordare le destinazioni antiche e fondamentali.

Il panorama ossolano degli ultimi secoli fu perciò frutto di una lunga e attenta selezione. Alla segale, principale coltura, si affiancavano a seconda di clima e terreni e dei contatti commerciali, il mais, il frumento, il grano saraceno specie in Val Vigizzo, l'orzo, il panico e il miglio.

Tra il 1700 e il 1800, diversi autori che scrissero dell'Ossola concordavano nel confermare questo quadro, ed anche sul fatto che ogni raccolto poteva bastare a ogni paese da due a quattro a sei mesi; era quindi uso locale integrare le carenze con l'importazione di altri cereali da altre zone del Piemonte o della Lombardia. Questo consentiva loro di non variare alimentazione nei mesi di carenza della propria produzione.

Ai vari cereali si aggiunse a volte anche del riso dal novarese, per arricchire una minestra di verdure. In tempi di carestia ci si affidò poi a tutto quanto la natura forniva, come ricorda il Giavinelli, nella triste annata 1629, ad Antronapiana, si ricorse anche alle "giande dei fajci per far farina", cioè alle faggiole.

IL PANE

La prima e fondamentale domanda rivolta ai cereali fu la produzione del pane. A motivarne la posizione dominante furono la grande capacità calorica, l'esser compagno di ogni alimento, l'ottima conservabilità e l'agevolissimo trasporto.

Si può qui ricordare la bellissima serie di monumenti storici costituita dai forni pubblici nei quali a turno le famiglie procedevano alla panificazione. Un diritto, tra l'altro, connesso alla proprietà immobiliare e con essa trasmesso ad eredi o acquirenti.

Forni, torchi e altre strutture comunitarie erano costruiti di grosse dimensioni, alla portata di ogni singolo nucleo familiare, per consentire lo svolgimento delle funzioni che di solito avvenivano poche volte se non una sola volta all'anno come nel caso della vendemmia.

L'uso limitato del forno, portò alle "giornate del pane", un momento comunitario, carico di gioia ma anche di valori rituali ed augurali.

Nacque una vera liturgia per la preparazione del pane: il silenzio nel momento del primo impasto, il canto durante la lavorazione della pasta lievitata e la formazione dei pani, l'uso degli ultimi residui per la confezione di piccoli pani arabescati destinati ai bambini e con forme diverse. Nella cultura Walser, come ben ricorda Mortarotti, c'erano i tondi **milciuru** per le bambine e i lunghi **tzibal** per i maschietti; in Val Vigezzo si facevano i **pupin**; si aveva cioè, la destinazione di un pane a diventare dolce, definito "pane rituale dolce".

Non mancava il pranzo rituale presieduto dal capo famiglia.

La giornata del pane si concludeva con la sistemazione dei pani nelle apposite rastrelliere, ove, appunto, si serbava fino a un anno.

Annotava in proposito il Sottile che "crescendo il freddo si fa il pane, che serve pure per l'anno intero, senza mutar giammai, egli è sano, durissimo, ottimo per asciugare gli acidi allo stomaco, e la difficoltà di rosicchiarlo ne diminuisce il consumo".

Sempre a proposito della giornata del pane, chi ne faceva per primo ne distribuiva una parte alle altre famiglie del villaggio, in attesa che panificassero il loro e procedessero quindi alla restituzione. Di questi pani se ne davano anche a coloro che erano poveri e non avevano segale da trasformare.

I PANI PIU' COMUNI

Pane di frumento

Tradizionale pane della cucina ricca, prese piede nei consumi popolari solo nel xx secolo, in connessione con lo sviluppo della civiltà industriale e grazie a maggiori redditi.

Pane di grano saraceno

Era un pane tipico della Val Vigizzo, ove il grano saraceno aveva la sua maggior coltura, se non esclusiva. Fu introdotto in Italia, nel Veronese, tra il XV e XVI secolo. Ebbe anche diffusione in Trentino alto Adige e nelle Alpi Bergamasche da dove si ritiene sia passato nell'Ossola sulla scia dei traffici correnti. E' un pane molto scuro e serba molto umido all'interno.

Sicuramente il grano saraceno, anche se non vi sono documenti a provarlo, forniva semi per minestre, polenta, e le sue foglie cotte a guisa di spinaci.

Pane di miglio

Nel quadro di tradizioni ben diffuse in tutta l'area Lombarda, si produceva anche il pane di solo miglio, il **pan meijn**, dal caratteristico colore giallo e di sapore sul dolce.

Pane di mistura

Era il pane più comune e più povero. Rispecchiava in modo esatto le risorse cerealicole di ogni zona. Spesso a seconda della disponibilità si mescolavano: orzo, miglio, mais quarantino, panico, avena e grano saraceno, talvolta frumento. In caso di grande penuria si univa anche la farina di castagne e/o patate lesse e schiacciate, quindi impastate con il resto.

Pane di segale

Può essere considerato il pane più tipico e tradizionale dell'Ossola. Si produce tutt'ora nelle famiglie e in alcuni panifici, è molto ricercato quello di Coimo particolarmente saporito.

Se ne incontrano di tipi diversi a seconda del procedimento adottato, a seconda della percentuale di frumento o crusca usati. Il pane più tipico era ed è di farina integrale.

Pan scaià

Presente in parte in tutta l'Ossola con nomi diversi. L'impasto comprendeva due terzi di farina di frumento integrale ed un terzo di semola sempre di frumento. E' un impasto di difficile panificazione, così che la sua produzione è praticamente abbandonata. Con esso si facevano pagnotte molto grosse e alte, facendo lievitare molto la pasta.

PREPARAZIONI A BASE DI PANE

Dich Milleck: preparazione tipica della Val Formazza e, con il nome di quagià, della Valle Antigorio.

Si versa del latte in una ciotola, si unisce una punta di caglio liquido e quindi panna per tenere legato il siero. Si consuma aggiungendo pane oppure caldarroste avanzate.

Pancotto: preparazione raccolta in Valle Vigezzo, ma diffusa in tutta l'Ossola con nomi diversi. Si faceva bollire il pane, in pezzi, in acqua con sale e burro fino a quando non si otteneva una pappa morbida.

Pane e aglio: è la tipica 'soma d'aj' diffusa in tutto il Piemonte, di semplice e povero uso popolare.

Pane e latte: piatto base di tutta l'alimentazione ossolana. Il pane raffermo, spezzato, si metteva in una tazza di latte caldo, aggiungendo un pezzo di burro.

Pez: preparazione tipica della Valle Anzasca. Si tagliano delle fettine di pane nero, misto di orzo e di segale. Si sbattono alcune uova assieme al latte e vi si mettono ad ammorbidire le fette di pane. Si friggono quindi in padella nel burro. Si usano anche come dolce spolverate con lo zucchero.

Sùpa da pitun o sùpa normal: si traduce “zuppa dello straccione”, si prepara con pane ammollato in acqua, e messo nel tegame con burro e cipolla, infine si cosparge di formaggio a pezzetti da far sciogliere sopra.

Sùpa di cavale: si preparava con gli ossi di bestie da macellare, mettendoli a bollire in acqua con cipolle e chiodi di garofano. Quando il brodo era pronto si filtrava con il canovaccio, si rimetteva nel paiolo aggiungendo pezzetti di pane, un soffritto di burro, cipolla e pancetta, quindi formaggio o erba cipollina.

Sùpa d'la Ghigia: si dava alle donne dopo il parto, perché leggera ma molto nutriente. Si tostano fette di pane nero col burro, si spolverano di zucchero e si bagnano di vino rosso. Si mette in una tazza versandovi sopra caffè o brodo.

Zuppa di capra o di maiale: preparazione tipica della Val Formazza. In acqua fredda si mettono un pezzo di carne di maiale e di capra, essiccati, con patate, rape e carote, si fanno quindi lessare. Mentre la carne si serve a parte con le verdure, il brodo si versa in scodelle con pane e formaggio a pezzetti o sbriciolato.

ALTRE PREPARAZIONI A BASE DI FARINA

Credenzin: specialità tipica di Trontano. Il Credenzin o crescenza è una variante del pane rituale dolce, unto nel burro cotto e rivestito di noci, mele, uva passa mericanin, cioè uva fragola locale, quindi inciso e spolverato di zucchero. In occasione del Natale il Credenzin era foggato a forma di Gesù Bambino.

Crescenz: preparazione della Val Vigizzo. Gli avanzi della pasta della panificazione ricavati dalla ripulitura della madia si modellavano a forma di piccole torte, oppure di pupazzetti, **i pupin**. Si cocevano a forno e si davano ai bambini.

Crescianzin: preparazione della Valle Antrona. Si fanno prima dell'ultima panificazione prima del Natale e costituiva l'ultima infornata. L'impasto di farina integrale di segale riceveva tutti i tipi di frutta secca disponibili: noci, nocciole, mandorle, fettine d'arancia, uva passa, fichi secchi etc. L'impasto si infornava dopo averlo coperto in superficie di mezza noci e spolverato di zucchero.

Crespelle all'Ossolana: è diffusa nella zona di Mergozzo dal secolo scorso. E' composto da crespelle farcite di formaggio grasso d'alpe e quadratini di prosciutto cotto.

Crespelle al pecorino: sono crespelle farcite con besciamella, pecorino Ossolano, lingua salmistrata, burro e spezie miste.

Crocante: dolce tipico della festa patronale di Masera. Le noci spezzate con la mezza luna si uniscono allo zucchero, quando questo comincia a caramellarsi, si versa il composto su una lastra di marmo ben unta di burro, si spiana e si taglia il composto in pezzi regolari prima che si raffreddi. Si lascia raffreddare e quindi si stacca.

Dolce di Masera: si prendono dei biscotti savoiardi e si inzuppano nel caffè zuccherato, si dispongono in un piatto e si coprono di panna montata, ricetta abbastanza recente.

Focaccia di Mergozzo: dolce patronale, consiste in pasta frolla lavorata con metà burro e metà farina, che si cuoce in forma quadra molto larga, cioè con 80 cm di lato.

Frittelle di carnevale: si prepara un impasto con lievito, uova, vaniglia, e zucchero che si mette a friggere in padella a cucchiaiate, così da ottenere piccole frittelle.

Krussli: dolce tradizionale delle valli Antigorio e Formazza. Si prepara una sfoglia finissima di acqua, farina, uova, una punta di grappa e vaniglia, si frigge a pezzetti nello strutto e si spolvera di zucchero e con panna montata.

Pane con le mele: diffuso nell'Ossola inferiore e noto anche come figassa. La parte superiore del pane era incisa per ricevere nella parte centrale fette di mele scalarmente disposte, dopo la cottura si spolvera di zucchero.

Stinchett: preparazione classica di Santa Maria Maggiore e della Val Vigizzo. La parola stinchet pare derivi da Stenchuken che in tedesco significa biscotto cotto sulla pietra. Si vuole però che tale preparazione trovandosi anche in Sardegna e Bretagna, abbia lontane origini celtiche. Si tratta di una sottilissima sfoglia di farina di grano saraceno mista a farina di frumento, posta a cuocere su una lastra di ferro, ma un tempo di pietra, arroventata sulla brace del camino e condita con eccellente burro della valle.

FARINATE E POLENTE

Accanto al pane sono da collocare farine e polente, preparazioni ancora più antiche del pane stesso. Lo documentano reperti e informazioni sull'impiego dei semi di cereali. Nelle versioni più antiche consistevano semplicemente nella schiacciatura di semi tra due pietre e quindi nella cottura in acqua. Vennero poi mulini e tecniche culinarie più sofisticate. Le prime polente furono di orzo, di grano, ma anche di miglio e di panico.

Tra il XVI e il XVII secolo, in particolare in Val Vigizzo della quale fu poi caratteristico, si aggiunse il grano saraceno, noto anche come **formentone o grano nero**.

In antichità era accompagnata con del cacio al posto del pane. Al grano saraceno e agli altri cereali si aggiunse e in parte li sostituì il mais. Si presume che fu introdotto nel XVIII secolo dal bergamasco. E' certo che la maggior redditività e facilità di coltura ne stimolò ampiamente la diffusione, così che a polente bianche e nere si unì e finì per dominare quella gialla e dorata. L'importanza di questa preparazione nella vita quotidiana fu ampiamente sottolineata anche nei modi proverbiali: **mei che nuta polenta e galina anca incioi**, cioè meglio che niente, polenta e gallina anche oggi.

Brusareu di polenta: preparazione rilevata nell'Ossola inferiore. Consiste nel tagliare due fette di polenta calda, di farcirle con una fetta di formaggio, e modellarla a forma di palla, che salata all'esterno si mette a dorare sulla brace.

Krosti brie: preparazione tradizionale della Val Formazza. Si fa abbrustolire un po' di farina bianca, si aggiunge acqua e si sala. Si tiene molto liquida. Si mangia da sola o col pane.

Magarin: termine usato nell'Ossola inferiore, per indicare una variante della polenta al latte. Quest'ultimo era sostituito dal siero rimasto dopo la preparazione del formaggio o del burro, cioè il "latte di burro".

Mazzafam: nome che in tutto l'arco alpino, voleva dire ammazza fame, il mangiare più semplice della prima colazione. Nell'Ossola inferiore consisteva nel riscaldare l'avanzo della minestra del giorno prima, allungata con acqua e con una manciata di farina di mais e un po' di burro fuso. Si teneva assai molle. In Valle Antrona si aggiungevano patate lesse e panna, "Quando andava bene".

Polenta alla Bognanese: preparazione propria della Val Bognanco. Polenta tradizionale, si presenta oggi arricchita da funghi, sugo di carne, besciamella e formaggio.

Polenta con coniglio: semplice polenta condita con sugo di coniglio, ricetta risalente al secolo scorso.

Le polente tradizionali a seconda della zona venivano anche condite con: formaggio vecchio, mortadella di fegato, pomodoro cotto e trota, patate lesse e uova, verza e salamini, cuncia con formaggio passata al forno, con ragù di carne, con pezzi di organi di animali fritti, con i funghi, e persino dolce come lo Siùghet con zucchero, farina, vino rosso e latte.

LE MINESTRE

Il capitolo delle minestre non può che seguire quello delle polente. Ha origini e tecniche sostanzialmente analoghe e, in definitiva, esaminata nella sua struttura più elementare, altro non fu che una sorta di polenta poverissima, ove l'acqua era chiamata a surrogare l'assenza di cereali. Per secoli fu l'insieme di più verdure d'orto o di campo, arricchito da una manciata d'orzo, di miglio, di panico e quando comparve, di riso. Costituì un piatto caldo fondamentale della cucina povera, oggi purtroppo caduta un po' in declino nonostante il suo alto valore dietetico.

Minestra al latte di Masera: si lessano in acqua patate a pezzi, porri, fagioli già ammollati, prezzemolo e sale. Quando la cottura è avanzata si aggiungono riso e un po' di burro cotto; a cottura conclusa si versa latte a piacere e si serve calda. Era un tipico piatto delle cene invernali, si coceva in un paiolo di pietra ollare.

Minestra della nonna: preparazione di Pallanzeno. Si fanno cuocere in acqua patate a pezzi, e una manciata di riso. A fine cottura si schiaccia una o più patate per dare consistenza e, dopo aver regolato di sale, si completa con burro cotto e prezzemolo tritato.

Minestra di grùcoeu e riso: i brùcoeu sono spinaci selvatici; probabilmente si preparavano anche le minestre di foglie di grano saraceno con lo stesso metodo, assai simili a detto spinacio.

Minestra di pane e riso: ricetta diffusa in tutta l'Ossola con ovvie varianti. Si rompe il pane e si mette a cuocere in acqua con burro cotto e sale, quando il tutto bolle si mette il riso. In Val Vigezzo si aggiunge anche la patata schiacciata e aglio soffritto nel burro.

Con cotture simili a quelle presentate, venivano inoltre preparate minestre con: bucce di rapa, latte e zucca, riso e fagiolini, riso e rape, riso e verze, riso zucca e fagioli, riso latte e zucchine, solo di fagioli e altre con erbe di campo e altri incroci con gli ingredienti descritti.

LE PASTE ASCIUTTE

L'impiego di farine di cereali per la produzione della pasta è assai antico, specie per la pasta fresca e, ancor più per la pasta sfoglia destinata a foderare ripieni d'ogni genere. Già Catone la impiegava per alcune delle sue ricette di dolci, poi tutta la cucina ricca del Medioevo e del Rinascimento. Il ricorso alla pasta secca invece, sia corta che lunga, non risulta avere tradizioni, entrò nella cucina ossolana solo nel XIX secolo a seguito dello sviluppo dell'industria pastiera in Italia. Tradizione antica invece furono gli gnocchi, semplice impasto d'acqua e farina nel caso più elementare.

Agnolotti di carne: preparazione ritrovata solo nella zona di Mergozzo. Si differenzia da quelli lombardi e piemontesi, per avere ripieno di carne arrosto con salamino fresco, prezzemolo e noce moscata.

Gnocchi all'ossolana: è un impasto di farina bianca e farina di castagna, passata di patate lesse e di zucca, pangrattato, rossi d'uovo, noce moscata, pepe e sale. Conditi con sugo d'arrosto, burro e formaggio mezzapasta grattugiato.

Pasta alla tedesca: preparazione tipica di Macugnaga. Si fanno lessare patata e cipolla con la pasta corta, si scolano e si condiscono con soffritto di burro, cipolla e lardo oppure pancetta, sale, pepe e formaggio grattugiato.

Pasta a bagian rusti: preparazione tipica di Masera. Si salta in padella pasta casereccia, burro e pezzetti di formaggio e fagiolini lessati, si mescola e si fa saltare finché non si ottiene una crosticina sopra e sotto.

Ravioli della Mascarpa: tradizionali della valle Anzasca. Al tradizionale ripieno è anche aggiunta ricotta.

ORTAGGI LEGUMI E VEGETALI SELVATICI

La caccia e la raccolta dei vegetali selvatici furono le fonti energetiche più usate dalle popolazioni primitive. L'avvento dell'agricoltura permise di stabilizzare alcune produzioni vegetali, ma fu sempre accompagnata dalla raccolta d'erbe selvatiche. Una pratica ancora oggi usata. Basti pensare a quanti con l'arrivo della primavera scendono nei campi per cogliere funghi, asparagi selvatici ed altro, cosa che ha costretto in questi tempi ad emanare leggi che regolassero le raccolte di alcune specie.

L'Ossola non è venuta meno a questa tradizione che nasce con l'uomo stesso, si può solo rammaricare per il crescente abbandono del selvatico, come del resto accade in tutta la civiltà occidentale. Oggi delle molte centinaia di varietà d'erbe portate in tavola in passato, non ne arrivano più di una ventina.

L'orto, comunque affiancato a prati e boschi, fu caratteristica costante di tutte le valli. Si crearono anzi, veri miracoli d'orticoltura. Non diversamente sono definibili i pochi metri quadrati riservati a fagioli, cavoli e insalate anche là dove le condizioni ambientali sono proibitive.

Alle colture orticole si chiedevano, in primo luogo, integrazioni alle carenze delle colture cerealicole e complemento. In alcuni casi erano sostituti del pane. Fino al XVIII secolo, la posizione preminente spettò alle rape, cosa che era del resto in linea con le caratteristiche alimentari medioevali dei contadini, i Bertoldiani "rape e fagioli". Si possono in proposito ricordare gli Statuti del Malesco, i quali ordinavano ai cittadini di tenere un campo a rape sotto pena di venti soldi imperiali.

Tra il XVIII e il XIX secolo il suo posto fu preso dalla patata. Trovò nell'Ossola ottima ambientazione, in particolare in Val Vegezzo. Secondo il Pollini, vi fu introdotta nel 1795, dalla signora Caterina Pollini allorché rientrò al paese da Savigliano ove appunto apprese la coltivazione. Le varietà di fagioli più coltivati erano: i bianchi di Spagna, i borlotti, i fagioli di Lima detti **lumaghitt** perché le loro strisce ricordano i gusci delle lumache; i fagiolini dell'occhio detti anche della Madonna del Re, perché si piantavano ad aprile quando cadeva la festa di quel santuario.

Tra le altre produzioni orticole c'erano le Liliacee: aglio, cipolle, e porri di diverse varietà. Quindi le crocifere, cioè i vari tipi di cavolo, in particolare quelle che esigono un tocco di gelo come il cavolo verza. Poi bietole, cicorie, zucche, zucchine, e più tardi pomodori. Non ultime le piante aromatiche come salvia, basilico, rosmarino.

LA FRUTTA

Alle risorse dell'orto si legano quelle del frutteto, compatibilmente alle condizioni climatiche. Il panorama era piuttosto vario: mele che ben si conservano nei cassetti dei canterani, pere, ciliegie, pesche, albicocche, susine, prugne e qualche fico che raramente portava a maturazione i suoi frutti. Al di sopra di tali frutteti si levavano, ben più caratterizzanti, il noce ed il castagno. Contribuivano all'alimentazione del bestiame e, come le noci e le faggiole, davano oli per condimento e per illuminazione.

Le castagne furono risorsa grandissima. Oltre a rendere meno penosa la scarsità di cereali, costituivano, anche se in modesta quantità e solo per qualche centro, anche merce da esportare oltre i confini della valle, in particolare verso il milanese. In ogni caso le castagne "belle" si vendevano, mentre le "brutte" si tenevano per consumo di casa.

Si può affermare che per le castagne destinate ad essere conservate vi era un sistema tutto particolare. Si bacchiavano ed i ricci caduti si ammucchiavano tra un albero e l'altro e quindi ben ricoperti. All'interno del mucchio o **risciera**, cioè riccera, lentamente si formava un processo di fermentazione che favoriva le successive fasi di lavorazione e conferiva alla castagna maturazione perfetta e singolare morbidezza; l'apertura dei ricci avveniva con uno zappetto di legno apposito.

Le castagne si conservavano in diversi modi, i più diffusi consistevano nel raccogliere in filze che poi si appendevano per portare il frutto ad essiccazione completa, oppure nel disporle su una grata (**le castagne d'la grà**) che si sistemava nel camino per essiccarle e affumarle. Il valore delle castagne era espresso anche dal costume. In Valle Vigizzo, ad esempio durante i matrimoni, era tradizione distribuire le ballotte, dette appunto i **brot di spùs**; e vari altri erano i rituali legati alle castagne.

Con questo indispensabile frutto era fatto il pane, in periodi di scarsità di cereali. Oppure venivano lessate per il brot donate agli sposi, per passare alle più classiche caldarroste, accompagnate anche ai salamini.

Tipico delle cene invernali ossolane erano le castagne bollite nel latte.

Ma anche gli altri frutti ispiravano conserve di frutta come albicocche o prugne, con le mele si ricavano le frittelle cotte in una pastella di latte, farina bianca, uova, lievito e sale. Diffuso anche il vino di lamponi o di mirtilli; questi si schiacciavano e si mescolavano con il vino e dello zucchero.

LA VITE, IL VINO E ALTRO...

Fino a ieri, la vite è stata una delle più importanti coltivazioni ossolane, per secoli alimentò una fiorente esportazione vinicola, in particolare verso la Svizzera. Basta scorrere le norme nei vari statuti comunali che regolavano vendemmie e commerci per scoprire le numerose polemiche sui dazi che si applicavano sul trasporto delle vinacce.

Questa coltura fu trascurata solo dalla seconda parte del XX secolo sia in conseguenza della fillossera, sia delle numerose trasformazioni socio-economiche che hanno mutato la penisola con il grande esodo dalle campagne. Vitigno dominante era il **nebbiolo**, conosciuto localmente con il nome novarese di **spanna**, dal quale nascono tutti i vini alpini: il Donnas della valle D'Aosta e il Valtellina.

Qui andava e va il Prunet e il Bruschet.

Dalle diverse testimonianze risulta che i vini migliori fossero il Calice, il Trontano, il Masera e il Montecrestese. In realtà il vino era quasi ovunque, a Caddo, in Valle Antrona, in Cima Mulera, in Val Vigizzo, in Val Bognanco, in Valle Anzasca e nelle Valli Antigorio e Formazza.

Non tutti erano eccellenti, i bianchi erano considerati acerbi. In passato erano coltivati a vigna 759 ettari di terreno contro gli appena 150 attuali.

Vale la pena senza dubbio menzionare, tra le bevande locali, le piccole produzioni di birra degli stabilimenti di Domodossola e di Perimosello nella seconda metà del 1800, pare anche di buona qualità.

Assai ricco anche il panorama dei liquori, molto antiche le ricette di produzione Walser, ottenute con abile dosaggio di bacche di ginepro, genziana e genepi. Si parla anche di produzione di maraschino derivante dalla distillazione di ciliegie selvatiche.

L'ALLEVAMENTO

Sin dai suoi primi insediamenti, l'economia ossolana ebbe per cardine pastorizia e allevamento. A imporli era la natura stessa di queste valli e di questi monti.

Da allora tali produzioni animali mai hanno cessato di dare prezioso apporto, sia pure mutando di tanto in tanto gli interni rapporti. Oggi si nota a notevole riduzione di bovini e caprini, animali che richiedono maggiori cure e mungitura, notevole incremento di ovini allevati che richiede scarso impegno della manodopera.

I prodotti degli allevamenti furono, in primo luogo, risorsa monetaria. Le carni, le pelli, parte dei latticini erano destinati prevalentemente alla vendita - il burro aveva, ad esempio, molto mercato a Genova.

La prevalenza di produzione di latticini a discapito dei grandi allevamenti riduceva di molto il consumo di carne e in particolare, a quella fresca, piatto domenicale, si sovrapponeva la quotidiana carne secca.

LE CARNI FRESCHE

Per lo più si consumavano animali da cortile, come galline vecchie non in grado di produrre più uova; poi la cacciagione, talvolta ovini o caprini, infine interiora o frattaglie non conservabili che davano il giusto tocco di festa ai giorni di macellazione.

Molte di queste ricette fanno attualmente parte della tradizione alimentare locale.

Agnello alla paesana: preparazione della Valle Antigorio. L'agnello, spezzettato, si lardella con trito di salvia, rosmarino, alloro e aglio. Si rosola in burro e olio, si spruzza con vino bianco e cognac, quindi con un po' di brodo è portato a cottura in forno.

Agnello in umido: preparazione raccolta a Trontano. Si fanno rosolare i pezzi di agnello in strutto con cipolla, aglio, sedano, carota e alloro, una spruzzatina di vino. Si aggiungono funghi e un po' di brodo. A metà cottura si aggiungono patate e infine si spolvera di aglio e prezzemolo tritati.

Capra in spezzatino: preparazione della Val Vigizzo. Dopo un giorno di marinatura, si passa a cuocere la carne nel burro, cipolle, carote, sedano, e vino abbondante.

Galletto arrosto: altra tipica preparazione diffusa in tutte le valli. Si prepara un soffritto di cipolla, aglio e odori, unendo quindi il galletto a pezzi, spruzzato di vino bianco; si accompagna con polenta.

Torta di sanguinaccio: tipica della zona di Mergozzo, si prepara con sangue di maiale, pangrattato, formaggio grattugiato, e spezie miste.

Altre preparazioni locali oltre alle citate sono: capretto nel bronzo, coniglio alla cacciatore o in umido, costine di maiale alla brace o nel vino, gallina lessa o ripiena, la classica trippa e fasoi.

Ci sono in oltre le produzioni di carne per la lunga conservazione come la carne secca, carne d'asino salata, il cotechino, il lardo, la mortadella, la pancetta, il prosciutto crudo affumicato di Trontano e i vari salami e salamini di varia provenienza animale.

I LATTICINI

Il latte e i suoi derivati furono per secoli, insieme alla vendita delle carni, la maggiore fonte economica per la valle. Anche i proverbi danno esplicita conferma: **pan, spess e vin l'è la vivanda dal cuntadin**, cioè pane, formaggio e vino sono il cibo del contadino.

In questo contesto di cultura popolare può essere interessante conoscere uno dei rituali antichi: in analogia con alcuni costumi di altre regioni, alla nascita di un figlio si dedicava una forma di formaggio; messa dentro una cantina, si conservava fino alla morte o meglio del funerale della persona, al rientro dal corteo funebre la forma era divisa tra i partecipanti.

Le produzioni più note erano: il Bättelmatt, toma locale di capra preparata nell'alpeggio dominato dal Bättelmatthorn, il burro, i vari caprini, il Cingarlin una ricotta della Valle Anzasca, il Calostro, il formaggio ai porri in Valle Antrona, il latte di burro cioè latte scremato, le varie ricotte magre, grasse o stagionate.

LA PESCA

In una zona con la presenza del lago Maggiore, del lago Mergozzo e dei tanti piccoli laghi locali, non poteva mancare un'attività di pesca di acqua dolce. Ecco alcune ricette della Valle.

Anguilla in umido: era tagliata a pezzi e messa a cuocere in soffritto di cipolla con salsa di pomodoro e piselli, servita con la polenta.

Cavedano fritto: tipico del basso corso della Toce, si infarinava e si friggeva nel burro cotto, sempre accompagnato con la polenta.

Luccio in umido: di norma si prepara solo in umido. Si cuoce in soffritto di cipolla, salsa di pomodoro e piselli.

Merluzzo con latte e patate: si prepara un soffritto di cipolla e vi si rosola il merluzzo; si uniscono patate affettate, si versa metà acqua e metà latte aggiustando di sale.

Rane lessate: le rane ripulite si facevano lessare e si condivano con un pò di sale; il brodo di queste si somministrava ai bambini perché considerato molto leggero.

Trota in carpione: immergere le trote infarinate e fritte nel burro, in un composto di aceto, cipolla chiodi di garofano, pepe, sale, carote e alloro; lasciarle marinare alcune ore.

Altre ricette sono: anguille anche alla brace, merluzzo anche con le mele o con le cipolle, pesce persico al forno, temolo fritto o in umido, gamberi di fiume anche lessi.

Ascaro e La Punta