**Zeitschrift:** Folklore suisse : bulletin de la Société suisse des traditions populaires = Folclore svizzero : bollettino della Società svizzera per le tradizioni popolari

**Herausgeber:** Société suisse des traditions populaires

**Band:** 82 (1992)

**Heft:** 1-2

**Artikel:** Alimentazione nella Leventina dell'ottocento

**Autor:** Lucchini, Mario

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1005204

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

Mario Lucchini

# Alimentazione nella Leventina dell'Ottocento

In queste brevi note si cerca di ricordare come si nutrivano i nostri avi il secolo scorso, quando le condizioni alimentari erano sicuramente precarie in moltissime famiglie.
All'inizio dell'800, dopo la Rivoluzione francese, l'economia si era gravemente deteriorata. Un peggioramento generale acuito da annate di terribili carestie. E le carestie insegnarono ad apprezzare, anche da noi, la patata, prima quasi sconosciuta. I terrazzi glaciali più elevati, dove non cresce più il castagno, si rivelaro particolarmente favorevoli alla coltivazione dei *pom da tèra.* Si inventarono e si perfezionarono metodi di coltivazione per sopperire alla limitata disponibilità di terreni pianeggianti ed evitare, vangando il campo per la semina, il dilavamento della terra più fertile. I solchi seguivano serpeggiando il fianco del monte come minuscole curve di livello: sembravano accarezzare il terreno come mano amorevole restia ad ogni violenza.
Nei paesi di montagna si cavavano le patate lavorando quasi in ginocchio; si usava un'apposita zappetta dal manico corto e a tre denti, la *sciarscèla.* Dalla gioia si baciavano perfino *i pom da tèra* che scongiuravano la fame...
In annate d'abbondanza la patata era infatti la base alimentare per un lungo periodo (e fin addentro al nostro secolo le patate furono aggiunte, per risparmiarli, ad alimenti comperati, come i maccheroni). Specialmente nei villaggi di montagna tutti i giorni comparivano sulla tavola *pom e zigra* 'patate e mascarpa'. Per cercar di variare, la sera, si potevano alternare con *pom e züfa.* Era poi la stessa cosa: la *züfa* è la mascarpa fresca tolta con *al servisi* 'la schiumaiola' dalla superficie della caldaia. Sì che si racconta ancora l'aneddoto del *can Franzőu: Franzőu,* un pastore, aveva per settimane e settimane condiviso il pasto con il suo cane: *pom e zigra,* l'uomo; *zigra,* l'animale. Alla fine il povero cane non ne poteva più e scappava quando vedeva sassi bianchi...
Nella bassa e media valle, specialmente durante i mesi autunnali, uno degli alimenti principali era rappresentato dalle castagne. A Giornico una vera ricchezza erano le selve irrigue nel territorio tra Castello e San Pellegrino. Chilometri di canali portavano in ogni angolo l'acqua della Barolgia: era assicurata una produzione abbondante e preziosa anche nelle annate di siccità. Ora le selve sono invase dalle robinie e gli alberi sono intristiti dal cancro del castagno. Le castagne son raccolte con cura dai turisti confederati, innamorati dei colori autunnali, dopo aver ammirato il verde estivo delle piante di mirtillo; tutti vengono per i colori della natura, nessuno (dichiaratamente) per i frutti...
Patate, castagne... e il pane? La mia nonna paterna è nata e cresciuta nella casa del mulino, sull'isola del Ticino, a Giornico; mi narrava che sua mamma ogni

mattina metteva sulla tavola una pagnotta; dopo averla segnata con una croce, la divideva in parti uguali; ogni figlio riceveva il suo pezzo di pane e gli doveva bastare per tutta la gionata. In autunno la pagnotta era più piccola e i figli si lamentavano talvolta per la porzione diminuita. Allora mamma Antonia esclamava:
– Basta un pezzetto di pane!... potete mangiare castagne a volontà!... Guardate dall'altra parte del fiume!... Molte famiglie non portano più pane da cuocere al forno e si riempion la pancia di sole castagne! –
Avere pane a volontà era un sogno per troppe persone. Il pane bianco era consumato, anche dai più fortunati, solo la domenica; era una raffinatezza, anche se era un pane bianco per modo di dire, poiché ottenuto mescolando due terzi di farina di frumento con un terzo di farina di segale. Sempre a Giornico, alla fine del secolo scorso, per indicare che la famiglia dei *Contitt* (soprann. di una fam. Giudici) era ricca, si diceva:
– Mangiano pane bianco anche *al dí d lavór! –:* sembra incredibile pensare che mangiare pane bianco tutti i giorni fosse simbolo di grande ricchezza nella nostra Leventina.
Il pane di ogni giorno era il *pan da mistüra,* ottenuto dalla macinazione di parecchi cereali diversi. Oltre alla farina d'orzo, per la panificazione era preziosa anche quella di castagne. Panico, miglio (che venivano «ballati» ed erano componenti essenziali anche di polentine e minestre), grano saraceno (*fáina),* castagne, rape e fagioli, tutto si mangiava pur di *compartí la farina,* ossia commisurarne l'uso, affinché ne restasse un poco fino al prossimo raccolto di cereali; si cercava cioè di seguire il detto: *a smenza in scima a la tina a compartí la farina* 'si comincia dall'alto del barile a soppesar la farina' (Bodio). Insomma: *compartí la farina* si può tradurre, in modo più efficace, anche se non letterario, come «tirare la cinta».
Ironia della sorte: oggi noi lasciamo il pane bianco e comperiamo quello di «cinque cereali» per migliorare la nostra alimentazione.
Sin qui non si è parlato della polenta gialla di granoturco e vi è una ragione. Dir «polenta» per troppi confederati è quasi come dir «Ticino»; in Leventina non era invece un alimento molto importante: nella bassa valle, dove si coltivava il mais, con la polenta si ingrassava piuttosto il maiale, durante le ultime settimane prima della mazza casalinga (nel primo autunno era nutrito a patate e castagne); si era infatti convinti che l'animale fornisse in tal modo una carne migliore per preparare salumi d'ottima qualità.
Sull'alpe, durante l'estate, si consumava ogni giorno la *polenta storna* o *polenta oncia;* la farina gialla era cioè cotta nella panna e non in acqua. Nel paiolo, quando la polenta diventava consistente, si formava alla superficie un profumatissimo e dorato burro, che era colato in un apposito recipiente. La *polenta storna* era l'alimento fondamentale per l'alpigiano. Solo più tardi, nei pasti sull'alpe, è apparso il riso. Poiché lo si doveva comperare, lo si consumava con parsimonia, ad esempio come *paniscia* 'riso e latte'. Il risotto era invece gustato nelle famiglie come un piatto eccezionale, da ricchi. Si tramanda che nel secolo scorso, alla morte di un anziano di Giornico, gli eredi scoprirono in casa sua un sacco di cinquanta chili di riso. Un fatto sensazionale che si tentò di

celare trasformandolo in segreto di famiglia: come se oggi si scorprisse in pari occasione un tesoro e si volessero evitare le tasse ereditarie e i commenti, malevoli, degli «amici» e dei parenti esclusi...
Abbiamo visto che, preparando la *polenta storna,* si usava *stòrc la polenta,* ossia si ricuperava il burro fuso (che in certi alpi si vendeva poi a profitto del personale d'alpe o solo del casaro). È però chiaro che la vera produzione di burro si otteneva spannando il latte delle bestie bovine e battendo la panna; questo condimento prezioso si deteriora facilmente, irrancidendo. Per conservarlo a lungo, in Leventina si usava fonderlo: si scaldava in una pentola e, quando era ben liquefatto, per controllarne la temperatura, vi si immergeva una sottile fetta di pane; la si ritraeva e se diventava immediatamente croccante e dorata, si poteva versare il burro fuso in *un'ola,* un orcio. Talora vi si immergevano parecchie fette di pane, per avere il *pan d'òr,* una vera ghiottoneria. Un'altra raffinatezza per il palato, oltre che sostanzioso alimento, era considerato il *pan det mòrcia,* fatto cioè con l'aggiunta del residuo di scarto che rimaneva sul fondo della pentola, quando si era tolto il burro fuso. Ad Airolo le contadine portavano la *mòrcia* al panettiere che preparava e cuoceva per loro questa apprezzatissima specialità; a Dalpe si conosceva anche la *torta d mòrcia;* a Bodio la signora Luisa Corecco faceva gustare il *pan det mòrcia* anche al nipotino Eugenio; per far contento il futuro Vescovo della Diocesi di Lugano, lo sagomava come un ometto: era allora *al püp det mòrcia.*
In conclusione, come erano le condizioni alimentari, in Leventina, nel secolo scorso, appurato che
- bisognava *compartí la farina* per avere del *pan det mistüra*
- ci si sfamava con castagne
- si mangiavano *pom e zigra* fino alla nausea
- erano considerati raffinatezza e simbolo di agiatezza il pane bianco o un piatto di risotto
- prelibati erano una fetta di *pan d'òr,* un *püp det mòrcia*?

Potremmo dedurne che la condizioni alimentari dei nostri antenati erano ben misere, ma sembrano così ai nostri occhi di persone sovralimentate, magari con problemi di obesità e di colesterolo. Problemi che non si pongono certamente, anche oggi, a milioni di uomini del terzo mondo..., far considerazioni simili significa venir tacciati di moralismo ipocrita dagli egoisti. E occorre tuttavia aggiungere che malgrado una certa parsimonia, riguardante soprattutto i cereali più nobili o d'acquisto, i Leventinesi erano dei privilegiati rispetto ad altre popolazioni valligiane del nostro Ticino, dove la fame «era di casa» in moltissime famiglie. In Leventina la produzione di latticini era abbondante; tutti facevaro la mazza casalinga e la carne non compariva sulla mensa solo eccezionalmente, la domenica; si deve anzi notare che il consumo di carne era forse maggiore proprio presso la famiglie contadine meno abbienti, che non avevano bestiame grosso e si dovevano accontentare di allevare capre: in autunno solo alcuni capi potevano essere venduti, specialmente a *crüaróí,* i Grigionesi di *Crüèra,* la valle di Medels; le bestie più grasse rimanenti (che producevano cioè poco latte) venivano macellate: il grasso era colato subito in sego per candele, mentre la carne, salata, si conservava in una *bodèla,* un apposito

recipiente di legno a doghe, offrendo un companatico, forse più monotono, rispetto ai prosciutti, alle salsicce, ai salami, alle mortadelle e alla pancetta che si recavavano del maiale, ma pur sempre companatico.

*Résumé:* Au début du siècle passé, après des années de famine, on commença à apprécier en Léventine les pommes de terre qui poussaient bien sur les terrasses glaciaires. On les récoltait à l'aide d'une pioche à trois dents et à manche court. Dans les villages de montagne l'on mangeait tous les jours des pommes de terre accompagnées de sérac et longtemps l'on en a mélangé aux pâtes qu'il fallait acheter et donc economiser.
Dans la basse et moyenne vallée, l'on mangeait surtout des châtaignes tandis que le pain restait rare, n'apparaissant sous forme de pain presque blanc que sur la table dominicale des gens aisés. Le pain quotidien était donc fait de diverses céréales comme l'orge, le mil et même de la farine de châtaignes. Il fallait économiser la farine, et les mets de raves, châtaignes, sarrasin et haricots y contribuaient.
La polente n'était pas un mets important. On la cultivait dans la basse vallée pour engraisser les porcs. A l'alpage où l'on cuisait le maïs dans de la crème, la polente a longtemps été le plat principal avant que le riz ne lui succède. Dans les familles, le risotto restait exceptionnel.
On peut résumer l'alimentation de la Leventine au siècle passé en disant qu'on mangeait un pain de méteil, qu'on se nourrissait de châtaignes, de pommes de terre et de sérac jusqu'à la nausée et qu'un bout de pain blanc, surtout doré au beurre était une délicatesse.
Les habitants de la Léventine vivaient misérablement, mais ils n'avaient pas faim comme les habitants d'autres vallées tessinoises car ils avaient des produits lactés et carnés grâce à l'élevage. RCS