



Come eravamo

*Come... mangiavano, quando mangiavano, i nostri nonni e bisnonni*

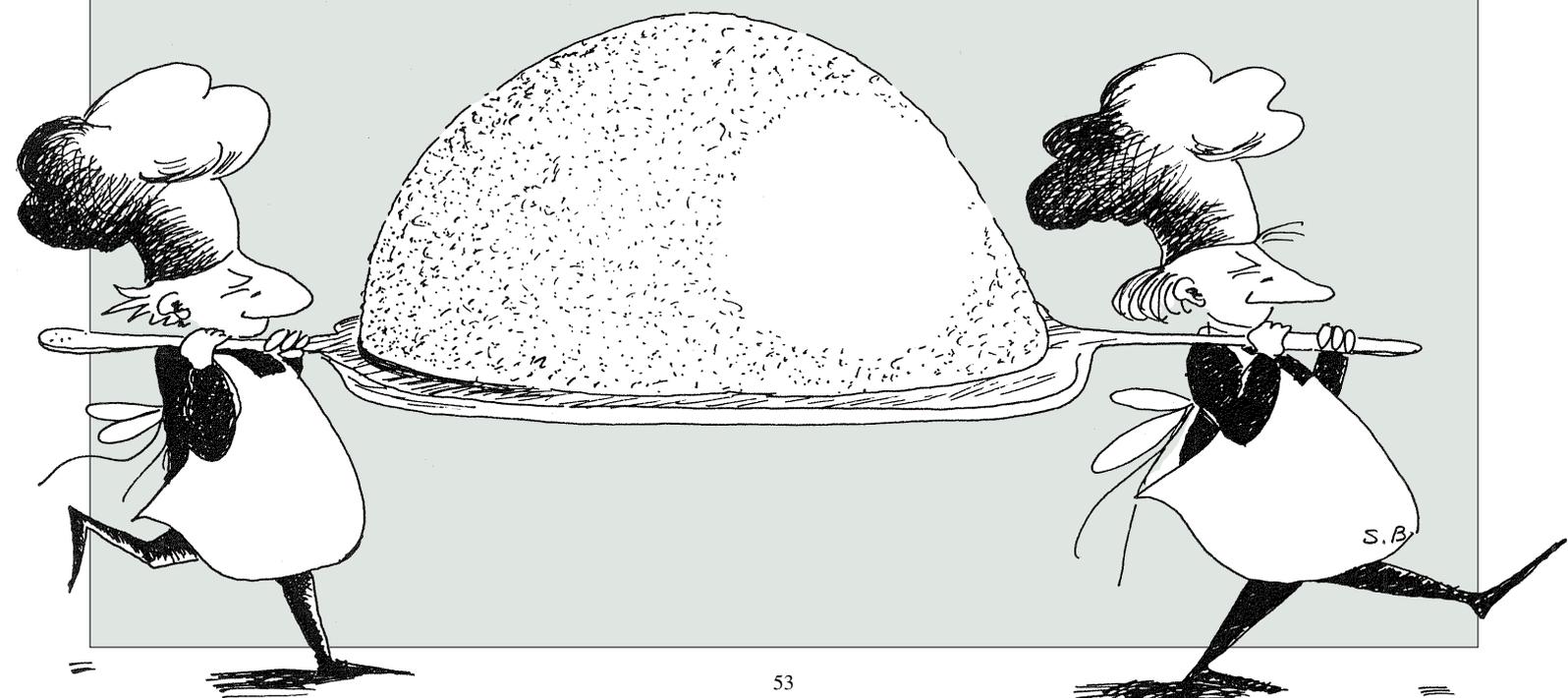
## Salto dei pasti e tiro della cinghia la ginnastica più praticata

**I**n Europa il 25 per cento dei cani e dei gatti è... diabetico. In Italia i sovrappeso rappresentano quasi la metà della popolazione. Tra i bambini i cioccioncelli sono in crescita allarmante. Si mangia troppo e, in molti casi, male. Potenza del benessere! Potenza negativa, ovviamente. E pensare che poco più di sessant'anni fa il tiro della cinghia ed il salto dei pasti erano la ginnastica quasi quotidianamente praticata

di Egidio Bonomi

dalla maggior parte delle famiglie. Non solo, ma si macinavano chilometri pedibus calcantibus o, per i fortunati della città e della pianura, in bicicletta. Ebbene, che cosa e come mangiavano i nostri nonni?

Nelle valli imperava la polenta, quasi sempre accompagnata da un tocchello di formaggio magro, detto casolèt (ossia formaggetto, dal latino caseum, formaggio, appunto). Di lusso quando c'era a disposizione il latte ed allora era polenta e latte. Sempre nelle valli in autunno gli stomaci... urlavano di meno grazie a castagne, funghi e uccellagione. Le prime venivano scambiate sul piazzale della stazione ferroviaria della



nostra città alla pari: un sacco di castagne per un sacco di formentone da cui ricavare farina gialla; l'uccellazione finiva spesso in città ed era fonte di reddito non marginale se si pensa che su certi passi di montagna si catturavano con le reti anche tre-quattromila uccelli al giorno. La vendita era affidata ai bechér, quelli che oggi chiamiamo macellai, anch'essi in via d'estinzione. Perché in dialetto sono (ancora oggi) i bechér? Semplicemente perché la nostra lingua bressana ha conservato l'antico vocabolo di beccaio, ossia colui che vendeva animali col becco. Poi, col tempo, el bechér si è messo a vendere carni d'altri animali, ma è rimasto bechér nella dizione popolare.

I contadini se la passavano meglio per via del maiale che allevavano, dei polli, dell'orto e delle piante da frutto, ma c'erano contadini e contadini. I braccianti, ad esempio: se il raccolto andava male, diminuiva di conseguenza il numero di bocconi. Una famiglia con cinque figli era considerata piccola. Bocche da sfamare tante, i genitori spesso morivano anzitempo, lasciando un nugolo di orfani. Per questo in città vi erano diversi orfanotrofi ad accogliere questi bambini e ragazzi sfortunati i quali, tuttavia, incontravano la fortuna di tre (quasi) pasti giornalieri. E' interessante considerare il menù degli orfani il quale, per estensione, dice di come si cibavano anche i grandi. Il menù è quello del Pio luogo della misericordia degli orfani, una delle tante istituzioni filantropiche che coronavano Brescia nei tempi andati fino alla metà del secolo scorso: al martedì "fogliate in minestra", ossia, pasta in brodo, un uovo col guscio ai piccoli e due ai grandi, ma a patto che le uova costassero poco, altrimenti venivano sostituite con un pezzo di formaggio non superiore ai 50 grammi. Giovedì, a mezzogiorno, farro in minestra, salato. La specificazione che

oggi desterebbe meraviglia, abituati come siamo ad avere cibi saporiti senza risparmio di sale se non per motivi di salute, rivela la preziosità del sale, rimasta tale fino ai primi decenni del '900.

Per cena, la famosa "panada", ossia la panata, consistente in minestra con pane grattato o in pezzi, fatta bollire e ribollire. Se poi si va alla Quaresima d'allora, il precetto del digiuno e del magro, a seconda dei giorni, rallentava ancor più il flusso delle calorie: il sabato, ad esempio, a pranzo minestra di ceci e mezzo etto di gamberi per i piccoli, 70 grammi per i grandi. Se i gamberi erano troppo costosi allora entrava in tavola la maigola, un'erba da consumare bollita, tipo catalogna. La cena, sempre del sabato, solo pane. Il menù del venerdì contemplava minestra di fagioli, una sardella per i piccoli, due per i grandi, ma avendo cura di comperare i pesci più piccoli.

Per cena, noci. La domenica era... festa anche in tavola (si fa per dire): a mezzogiorno, minestra di riso con una punta di burro, un uovo sodo ai piccoli, due ai grandi, oppure, sempre per via del costo delle uova, 40 grammi di formaggio ai piccoli e 50 ai grandi. La cena suggeriva verza magre in minestra solo se offerte da persone caritatevoli, oppure la classica panata con un cucchiaino d'olio. In tempi normali, il martedì contemplava pure farro in minestra e sangue, probabilmente di maiale col quale si cuoceva il famoso sanguinaccio, una "torta" passata al forno fatta di sangue, appunto, verdure, cipolle e per chi poteva concederselo, uvetta passa. Per cena, biscotti. Si è visto che la sera, a volte, comparivano le noci. La citazione fa ricordare che non c'era frutto che si mangiasse "sordo", ossia senza pane: ciliegie, meloni, pesche, pere, noci, uva, angurie... se mai raggiungevano la bocca dei sempre affamati bresciani d'un tempo, erano immancabilmen-

te accompagnati da pane o polenta.

Il pane, infatti, era dominante, tanto che da solo costituiva spesso un pasto intero. Il companatico, dal latino *cumpanaticum* - che significa letteralmente: assieme al pane - era tutto ciò che accompagnava il pane. Per dire: nei monasteri, anche quelli rigorosi della clausura, i religiosi avevano in dotazione almeno un chilo di pane al giorno e due litri di vino o di birra, qualche volta uniti a companatico di varia natura. Ma senza andare indietro di mille anni, come ai tempi del monachesimo spinto, basterebbe ricordare che a fine Ottocento, nelle valli bresciane molte persone s'ammalavano ancora di pellagra, ossia, carenza di proteine e vitamine perché i pasti erano costituiti da polenta e... polenta. Così, spesso, lo stesso Comune di Brescia, era chiamato in causa con cifre abbastanza consistenti per combattere questa malattia. Non parliamo poi dei casi di tubercolosi e d'altri morbi dovuti proprio alla carenza alimentare.

Per questo fino ai primi decenni del secolo scorso, la vita media stazionava sui 35-40 anni. Ancora un accenno alle castagne: da sole costituivano un pasto completo. Erano lessate (le tètote), arrosto (caldarroste), bollite e se ne beveva il "brodo". Ridotte in farina erano usate per confezionare il castagnaccio (la patuna).

Nelle valli, costituivano quasi sempre la cena, ma un proverbio la dice lunga sulla loro sostanziale non saziabilità: gösse 'nfina ai zönöcc e fam enfina a i öcc: bucce fino ai ginocchi e fame fino agli occhi, per dire che per quante castagne lesse mangiavi - mai abbondanti - la fame resisteva. Insomma, ricordare com'eravamo per avere slancio verso il futuro, magari con un ritrovato senso di sobrietà che nemmeno la crisi sembra avere del tutto fatto riaffiorare.

Egidio Bonomi  
Giornalista