ALIMENTAZIONE IN ALCUNE CASE COLONICHE NEL TERRITORIO DELLA PARROCCHIA DI RAMAZZANO PG ANNI 1945/1950 SECONDO ESPERIENZA PERSONALE E QUALIFICATE FONTI A CONFERMA

La esposizione segue un ordine che corrisponde alla importanza e frequenza dei preparati.
Centrale nelle narrazioni è "l'erba" come risorsa troppo usata e con scarso condimento. Per questo l'erba è qui trattata subito dopo la torta sul testo, il veicolo che la rendeva accettabile e assimilabile.
Manca il piatto di maggior soddisfazione, la pasta fatta in casa, tagliatelle ossia tagliolini non sottili, con ragù e formaggio.
Le tagliatelle erano sontuose, destinate con il successivo benessere a divenire un classico insieme a secondi di carne.
Ma prima del forte benessere la minestra col battuto, i fagioli o gli altri legumi, permettevano di contenere il consumo della carne ed evitavano quasi del tutto l'uso di generi da acquistare come il formaggio. Ogni preparato di carne, interiora o pezzi di pollo principalmente, dava luogo nel quotidiano a porzioni minime consumate con rilevanti pezzi di torta o di pane. Una minestra condita con abbondante formaggio rimaneva nella memoria di chi veniva ospitato nelle riunioni di scambievole mano d'opera tra vicini.

Torta sul testo

Presentazione
Ha la forma di un disco del diametro di trenta-quaranta centimetri, dello spessore di un centimetro e mezzo o due. E' simile a una piadina emiliana o a una tortilla messicana ma è molto più grande e spessa. La pasta è internamente morbida ma nel complesso, considerata anche la crosta, di struttura rigida. Nel 2000 o prima appare nei grandi magazzini come fatta a Gubbio dove è detta "crescia". Nelle confezioni l'ho vista denominata "torta del turista". E' ben fatta, rinviene bene al forno, temo conservanti
La torta sul testo faceva le veci del pane quotidiano.
Il pane era cibo più pregiato e leggero che ha preso il sopravvento con il miglioramento delle condizioni economiche generali, l'abbandono delle campagne, l'avvento di forni industriali anche in piccoli paesi.
Negli anni successivi alla seconda guerra mondiale le famiglie che vivevano nella rete agreste costituita dalle case coloniche e relativi

terreni si alimentavano ancora con la torta sul testo in misura quantitativamente non inferiore al pane di frumento
La torta sul testo appena fatta, calda o almeno tiepida veniva servita a fette quadrangolari, in parte incurvate ai lati in conseguenza della rotondità della forma. Ciascuno apriva con il coltello in senso orizzontale la propria fetta così da scomporla in due parti e imbottirla, come se fosse un panino, con il cibo che veniva servito. Il cibo da mettere nella torta sul testo era di solito erbe cotta condita con poco olio. La torta con l'erba – termine generico che vedeva in prima fila erbe selvatiche – era servita assai spesso, così spesso da incontrare un certo sfavore, appena attutito con il passare degli anni e il diminuire di intensità. La torta con il prosciutto era un lusso delle grandi occasioni o per rinvigorire un convalescente. La torta sul testo con dentro un formaggio non stagionato una leccornìa insolita, conoscendosi in prevalenza il formaggio da grattugiare somministrato con parsimonia. Molte volte la torta sul testo si mangiava senza riempitivi, anche fredda, a distanza dalla cottura, per accompagnare qualche preparato come una "arrabbiata" o l'insalata, o da sola prima o dopo un pasto leggero.
La torta sul testo era, prevalentemente, un tempo, fatta di farina di granturco. Non frequente ormai negli anni '50. Questa dopo cotta era ancora di consistenza granulosa. Quando si tagliava in senso orizzontale
Tendeva a dischiudersi per falde, come se fosse composta di strati irregolari non perfettamente piani e non perfettamente paralleli. Era piacevole da assaggiare come curiosità, rustica d'aspetto e di sapore, pesante.
Il giudizio corrente di chi ne aveva fatto largo uso era negativo. Moderatamente positivo il giudizio sulla torta con farina mista di grano e di granturco, passaggio intermedio prima di giungere all'uso prevalente della farina di grano.
Dopo il 1970 la torta sul testo, fatta di sola farina di grano era una saltuaria celebrazione dei tempi andati, finita la rete delle famiglie coloniche sul territorio, tempi "in cui c'era tanta fatica, ma meno ambizioni e più salute".
Figli e nipoti continuavano ad apprezzare la torta fatta per qualche occasione da madri, nonne e zie con la mano felice. Minore il risparmio, più difficile farcire la torta con erba selvatica cotta perché ora grondante olio, ma buona e ormai dimenticati i ricordi negativi "sempre erba".
Ricetta
Farina di grano per pane
Acqua
Sale

Lievito: o un pizzico di bicarbonato o polvere per fare acqua gassata o poco lievito per dolci
Impastare il tutto a giusta consistenza con le mani. Lavorare la pasta ruzzolandola, staccare con il coltello se aderisce, rimpastarla, rifare il rotolo per circa 5-10 minuti. Poi con il mattarello spianare mettendo, sotto, altra farina.
Nel frattempo si fa riscaldare il testo. Prima lo si mette sulla fiamma, poi si mette da un canto sempre vicino al fuoco con qualche pezzo di brace sopra. Poi si libera la superficie in modo che sia all'aria, obliqua verso l'alto, a lato il fuoco, sotto, dalla parte del manico, la brace.
Le prove sul calore raggiunto dalla piastra del testo vanno fatte dopo che questa ha subito la massima intensità di fuoco, quindi mentre le calorie vanno diminuendo. Si procede mettendo sul testo un poco di farina. Se la farina brucia vuol dire che il testo è troppo caldo e bisogna attendere. Toglierla con lo straccio ripetendo la prova sino a tre-quattro volte. Quando la farine, ponendola sul testo, non acquista subito colore, è giunto il momento. Si prende la pasta, stesa a sfoglia rotonda alta un dito, tenendola da sotto con tutte e due le mani allargate e si distende sul testo. Si buca la torta con la forchetta sulla parte superiore , prima picchiettando con il dorso della posata poi ripassando con le punte, cioè con la forchetta perpendicolare "a pungere". Si attende che sotto, dalla parte poggiata sul testo, la torta faccia la crosta colorata poiché altrimenti poi non la farebbe più. Formatasi la crosta si gira e sopra la parte dove è la crosta si mette la cenere con qualche lapillo. Poi, ancora sopra, molta brace con cenere. Ogni tanto bisogna ruotarla su se stessa per evitare che attacchi dalla parte bucherellata. Da come si conformano i bordi e da come si gira si riconosce che è cotta.. Da quando si irrigidisce aspettare ancora prima di toglierla dal testo.
Oggi su fuochi a gas con dischi di metallo o di cemento fare esperienze.
Per il disco di cemento si dice di porlo per non breve tempo al massimo della fiamma, sperimentare con poca farina, al punto giusto abbassare un poco la fiamma in modo che non si giunga alla bruciatura. Tuttavia, anche con la precauzione di attenuare la fiamma, nel giro di 15-20 minuti la torta comincia a bruciacchiare. E' ora di girarla e farla cuocere dall'altro lato per circa altri venti minuti. E' questo il tempo normale perché la torta cominci ad annerire anche dall'altra parte. A questo punto non rimane che togliere la torta dal disco di cemento e sperare che sia cotta bene anche dentro
Per una torta raffinata aggiungere due cucchiai d'olio, latte, tre uova, un pizzico di parmigiano. Le uova servono per mantenere tenera la torta. Ideale da mangiare con il prosciutto

Per l’erba va bene la torta con acqua e sale
Fonti principali signora Maria Grelli e signora Giulia Tifi
Una diversa fonte ha specificato: A casa nostra la torta prevalente era mista. A casa nostra si faceva con farina di solo grano la domenica mattina e accompagnava la frittata con la ventresca (pancetta)

L’erba

In prevalenza era erba campagnola o cime di rapa, gli spinaci non c’erano.
Il cavolo o cavolina ovvero cavolo verza si faceva molto fino, c’era fino a marzo
Ragagioli o piolette, selvatici, qualche gruspigno, da marzo a maggio.
Insalata coltivata di vario tipo, da maggio a ottobre, in particolare cipolla nuova cruda, fina, lattuga e altro. Delicata la lattuga, innaffiarla ogni giorno alle ore opportune.
Per l’erba cotta:
si fa bollire l’acqua molto forte in modo che buttandovi dentro la verdura il bollore riprenda subito. Se il bollore non riprende subito la verdura diventa gialla. Il sale si mette nell’acqua insieme alla verdura.
A cottura ultimata si toglie la verdura dall’acqua e si mette a scolare in un recipiente forato tipo scolapasta in modo da formare una buca in mezzo ed aerarla. Quando si è freddata si strizza con le mani, pronta in blocchi a essere riaperta, condita e mescolata
L’erba avanzata si butta sull’aglio soffritto e si tiene sul fuoco per qualche minuto.
Le fonti:
Si bollivano i giranzoli, i broccoletti de rapo, le foglie delle bietole gialle, le foglie delle bietole rosse, il cavolo verza o cavolina. L’erba bruscia, un po’ ruvida, si cuoceva col giranzolo che è abbastanza amaro e lo addolciva un po’.
Più che altro l’erba era scondita o con pochissimo olio. Si metteva nella torta.
La cena il più delle volte era erba e torta de granturco e poco olio.

Il cavolfiore
Si lessa in acqua salata, si scola, si passa da un soffritto di olio, aglio, prezzemolo e poi pomodoro.

Fagiolini dall’occhio ancora in baccello
Si lessano con acqua salata, si scolano, soffritto come per il cavolfiore

Legumi

Fagioli e altri legumi

Battitura e vagliatura.

I fagioli venivano battuti con mazze di legno e poi si passavano da un vaglio grande detto giujara. La giujara era costosa, non tutti potevano averla e chi ne era in possesso faceva il giro delle famiglie. Sgranati con le mazze e puliti con la giujara i legumi si conservavano nel granaio. All'epoca se si tenevano puliti e si stava attenti i legumi non venivano rosi dagli insetti

Fagioli

Mettere i fagioli secchi a bagno tutta la notte. Buttare via l'acqua, metterli in una pentola con acqua fredda e accendere il fuoco. Non salare, dopo un'oretta di bollore scolare i fagioli tenendo fermo il coperchio della pentola. Mettere sui fagioli altra acqua, questa volta bollente, e salare. Cuocere i fagioli un'altra mezz'ora, poi versavi il soffritto o con la vecchia acqua o con nuova acqua bollente.

Preparazione del soffritto: prendere poche fettine di lardo di maiale o di barbozzo, batterle sulla tavola (battilarda) aggiungendo sedano e carota a pezzettini sino a ottenere un purè, aggiungere altrettanto olio e un poco di pomodoro. Far soffriggere il tutto in un tegamino. Una volta si usava il tegamino di coccio ferrato con una rete di metallo intorno. Oggi il soffritto può essere di poco olio sedano carota cipolla, con aggiunta di pomodoro dopo la rosolatura.

Dopo che si è versato il soffritto dentro i fagioli farli cuocere ancora un'ora o anche più. Se non sono cotti abbastanza il brodo è chiaro e lento, se no è denso. Non è essenziale l'intensità del fuoco di cottura che tuttavia è lenta perché il fuoco è a lato della pentola, importante invece che il soffritto non bruci. Sul piatto fondo si possono mettere una o più fette di pane e sopra un mestolo o più di fagioli con il loro sugo. Non pepe, non altro olio

Il fuoco a fianco, mai sotto la pentola di coccio.

Fagioli dall'occhio

si cucinano con lo stesso sistema ma non si fa il soffritto. Si condiscono alla fine con olio e pepe

Pasta e fagioli

Cuocere i fagioli. Al momento di sostituire con nuova acqua bollente se ne mette di più del solito, poi all'ultimo quarto d'ora si aggiungono o quadrucci o tagliatelle troncate a lunghezza di circa cinque centimetri.
Fagioli con le cotiche
Mezz'ora prima che i fagioli siano cotti aggiungervi le cotiche . Preparazione delle cotiche: metterle in acqua fredda e farle bollire con un po' di sale. Quando sono quasi cotte scolarle, raschiarle bene, lavarle in acqua fredda, tagliarle a pezzetti.
Fagioli in umido
Fare un soffritto molto abbondante in un tegame basso e largo con un poco di sale. Buttarvi dentro i fagioli quando sono salati e già quasi cotti, cioè dopo l'inizio della seconda fase di cottura. Aggiungere poca acqua per finire la cottura, mescolare molto per evitare che i fagioli si attacchino.

Da alcune fonti:
soffritto con cipolla e sedano a pezzettini
il soffritto si passava da un colino
prima di versare i fagioli sul piatto si mettevano fette di pane misto grano e granturco o la torta
i fagioli scuri meglio scolarli due volte
anche a colazione verso le dieci
se la sera avanzava un tegamino di minestra di fagioli o altri legumi, la mattina, riscaldata, era bòna
per vendemmia la colazione se faceva verso le dieci sul campo, o ceci o fagioli o baccalà o patate in umido. La cena o erba con la torta de granturco o la minestra o fagioli, rade volte la pastasciutta

Ceci
Stesso procedimento dei fagioli. Soffritto senza battuto, con olio e anche aglio a pezzetti e rosmarino sbriciolato

Fave
Stesso procedimento soffritto con olio e cipolla tritata. Per i morti erano una tradizione, non dovevano mai mancare. Qualcuno la buccia la sputava. Le larve che affiorano si tolgono, le altre..si mangiano

Cecere ovvero cicerchie
Stesso procedimento dei fagioli. Soffritto con olio, cipolla tritata prezzemolo e pomodoro

Fave fresche
Stesso procedimento dei fagioli. Il soffritto era fatto con olio, cipolla, prezzemolo e pomodoro. Non si toglie la buccia.

Scafata, con le fave fresche

Imbrecciata
Quando spicciolavano (toglievano l'involucro al granturco): fagioli, ceci, granturco dalle spighette più tenere

Pane

Ritmo di una settimana
Si vagliava il grano con il vaglio (enorme setaccio da appendere al soffitto e far ondeggiare). Si portava al molino. Per non fare deteriorare la farina si andava al molino una volta al mese. Tornati dal molino con la farina si passava al setaccio per togliere la crusca (Corrado, cattedra di Scienza dell'alimentazione, ripeteva che la crusca contiene veleni naturali e la moda cittadina, di valorizzarla così qual è, è vana)
Si metteva la farina nella mattra (madia), se faceva 'na buca la sera, ce se metteva l'acqua e il lievito e si impastava. Il lievito era un pezzo di pasta di pane della precedente settimana conservato in un piatto fondo e inciso in superficie con il coltello facendovi una croce sopra che veniva ripetuta sino a passare tre volte sullo stesso "scannello". O si metteva dentro la mattra o si copriva con altro piatto. La pasta fermentava e diventava più molla. La croce era per far fermentare meglio. La farina non si impastava tutta, solo in mezzo un tantino impastato con il lievito e con la poca acqua usata.. La mattina con l'acqua calda, che si versava sempre al centro, si scioglieva l'impasto fatto la sera precedente e si impastava tutto a giusta consistenza. Si tirava fuori la pasta, si divideva tra due o tre donne e si maneggiava sull'unica grande spianatoia. Quando era maneggiato bene si rimetteva tutto insieme , poi se ne prendeva un pezzo per volta e se ne facevano dei filoni. Poi si mettevano i filoni su una tavola con sotto un panno, piegato in modo che i filoni non si toccassero tra di loro. I filoni si facevano lievitare mettendo le tavole su cui erano appoggiati nello scomparto sotto la madia per due o tre ore. D'inverno nella parte inferiore della madia ce se metteva dentro l'acqua bollente per riscaldare. Poi si mettevano al forno dove stavano un'ora. Dopo cotto e sfornato il pane si avvolgeva in tovaglie e si metteva dentro le canestre della vendemmia poste su tavole del granaio. L'estate dentro le botti vòte per farlo mantenere più fresco.

Con la pasta del pane si facevano anche schiacciate, arvoltoli e brustengolo
Schiacciate
con cipolla, salvia o rosmarino
Fonte: rade volte, quando si faceva il pane. Rade perché per farle ci voleva l'olio
Arvoltoli
Si friggeva la farina un po' liquida in abbondante olio, si rivoltava l'arvoltolo due o tre volte finché non era cotto. Si mangiava da solo, con una fetta di pane sotto. Il pane si mangiava insieme all'arvoltolo.
Fonte: se arrivava qualche parente poteva accadere che si facesse un solo arvoltolo, destinato a lui. Se si facevano per tutti se ne facevano quattro o cinque; in genere ne andava metà per ciascuno.
Brustengo o brustengolo è come l'arvoltolo, cioè un impasto fritto in padella, ma con la aggiunta di un'alice

Con il pane si faceva la bruschetta e poi si faceva la panzanella, ma solo per le sere d'estate. Per i bambini fette di pane bagnato con sopra lo zucchero

Minestre

La minestra (di tagliolini o quadrucci o altra pasta corta) col battuto
Se batteva 'l lardo fino a fa 'n purè. Noi per diciassette persone avremo utilizzato due etti de lardo. Se faceva soffriggere con mezza cipolla e due costar elle de sedano. . Quando la cipolla s'arrosiva 'na mulichina appena, se metteva 'l pomidoro 'n conserva allungato con 'n pò d'acqua, circa un bicchiere, 'n po' de sale , 'n po' de pepe. Se faceva cuocere ancora finché evaporava un tantino e poi si versava il contenuto del tegamino de coccio dentro la pentola grande dove c'era l'acqua che bolliva, già salata. Per dargli maggior sapore se faceva bollire per un quarto d'ora 'l soffritto e poi se buttavano o i tagliolini o i quadrucci o pasta corta bucata (fischioncini). Se mangiava col pane, senza metterlo sul fondo del piatto come con i legumi.

Tagliolini o quadrucci in brodo

Fonte: a Natale ‘l capone e in tagliolini col brodo, e le castagne abbrustolite. Il cappone si serviva lesso con i sottaceti. “Ma è bòno, non ve credete che è roba da poco !”

Macco
Era come una polenta. Se buttava la farina o de granturco o de grano nell’acqua bollente, al posto della pasta.. Bisognava girarla molto , se no faceva i pallottini. La pasta è più bòna del macco. Il macco è molto pesante. La polenta se faceva de rado, l’inverno. Non era bona perché se condiva poco.

Pasta grattata

Riso col battuto e pomodoro

Stracciatella per i sposi o a Pasqua

Carni meno infrequenti e baccalà

Arrabbiata di durelli, cuori e fegatelli di pollo
Durelli, cioè stomaci, fegatini e cuore scottati nell’acqua bollente, si scolano. S’acapa (si seleziona) dai durelli scottati il tenero. Poi i soli durelli parte tenera selezionata si mettono a soffriggere con l’olio piano, facendo piccoli rimbocchi d’acqua, che non si secchino !
Quando i durelli son quasi cotti, o cotti del tutto, aggiungere i cuori, poco dopo i fegatini con un po’ di salvia. Quando è tutto cotto aggiungere cipolla tagliata fina, a metà cottura di essa aggiungere un poco di pomodoro e di salvia, far prosciugare e mettere pepe, nel frattempo la cipolla avrà finito di cuocere.

Nota: “Le arrabbiatine con stomaci cuori e fegatelli se facevano più che altro quando c’era la strage dei polli, a battitura”. Con i fegatelli per i pranzi si facevano i costini. Per non mangià i fegatelli tutti in pochi giorni se ‘mparò anche a fare i mazzafegati, salsiccioni con fegato e grasso

Arrabbiata d'agnello
si chiamava anche "fritto de castrato". C'era coratella e sangue d'agnello. C'erano agnelli. Se ordinava 'l fritto de castrato come a dire un misto di frattaglie.
Si mettevano a caldellare la cipolla e le frattaglie grasse, poi si aggiungevano quelle magre, da ultimo la tortellina del sangue rappreso. Poi sale e pomodoro. Si mangiava una volta ogni otto o quindici giorni, passava il macellaio de Ponte Pattoli co la bicicletta. Sapevamo dove comprava gli agnelli, a Morleschio o a Santa Cristina

Lombetto
di maiale. Col lombo ce se faceva un lombetto sotto sale come il capocollo. Era bono quando non era proprio secco, se mangiava prima de Pasqua a fettine fine fine.

Baccalà
In umido spartiva di più, ma per la vigilia dei Santi si faceva fritto con la pastella

Preparati di verdure

La Bandiera
Si tritava la cipolla, si caldellava (rosolatura lenta), si aggiungevano i peproni a pezzetti. Caldellati anche i peperoni si aggiungevano anche i pomodori crudi tipo Sammarzano. Il sale dopo aver aggiunto i pomodori. Quantitativi di cipolla, peperoni e pomodori, equivalenti. E' più buona tiepida che calda, meglio ancora il giorno dopo.. Quando è fredda si scalda un po'. Si mangiava per colazione con la torta, e per cena con molto pane.

Patate in umido
Si tritano a pezzetti carote e sedano, credo anche cipolla.
Caldellare con poco lardo oppure olio, si aggiungono le patate a tocchetti e si caldellano anche queste. Si aggiunge il pomodoro passato e si fa cuocere il tutto coperto.

Parmigiana di gobbi

Si faceva di rado (come da ricetta Corsi). C'era (l'usanza) da sempre ma non si faceva perché era cara: olio, sugo, carne. E' anche bona la parmigiana di bietola

Frittate

Con aglio fresco tritato, oppure
Con barbozzo, farlo friggere un po' poi dopo un po' se sbattono j'ovi, sale

Frutta

Ciliegie
Mele
Noci
Fichi

Dolci

Torcolo
Strufoli
Zuppa inglese
Fave dei morti
Le fave dei morti erano dolci per modo di dire, ci si metteva un po' di anice. La mia mamma faceva le fave dei morti con la farina di granoturco, erano tanto bone; io crescendo non le ho più fatte, non le so fare. Se ne distribuivano quattro-cinque ciascuno, chi non le mangiava tutte se le portava in camera.

Conserve

Olive colte prima del 4 ottobre dopo non hanno più quel sapore e c'entra troppo olio, non sono più adatte alle salamoie

Pomodori in bottiglia

Conserva di pomodoro in pani scuri arrotolati, il pomodoro seccava al sole sotto una garza

Per il ricettario perugino completo vedere il libro della Corsi, bravissima cuoca di vaste competenze nella tradizione