

## **NOTIZIE SULL'ALIMENTAZIONE**

L'alimentazione è prima di tutto necessità, poi anche gusto, piacere della vista, olfatto e diviene cultura e arte. La cucina dipende dagli ingredienti e dalle epoche storiche. I nostri ingredienti per un primo gruppo, risalgono alla preistoria e per un secondo gruppo ad appena cinque o seicento anni fa.

### **Cibi arcaici**

Il primo gruppo comprende l'allevamento degli animali resi domestici e i vegetali "della nostra antichità". Esaminando questo primo gruppo, rileviamo che già più di diecimila anni fa, anzi secondo alcuni studiosi ventimila anni fa, si hanno tracce in Egitto e nella mezzaluna fertile (Turchia, Siria, Palestina, Iraq) di coltivazione dei cereali e di allevamento di animali resi ormai domestici. Queste circostanze cambiarono in meglio, radicalmente, la qualità di vita di quei nostri lontanissimi progenitori non più costretti a vivere solo di caccia e di frutti spontanei.

Dalla mezzaluna fertile, agricoltura e allevamento passarono in Grecia, settemila anni fa (5000 avanti Cristo), e poi, come documentato dalle scoperte archeologiche, nell'Italia centrale e successivamente nell'Italia settentrionale.

Fra i primi cereali coltivati, il farro e varie specie di frumento, miglio, orzo e segale; di qui l'origine delle minestre, delle farine<sup>1</sup>, del pane, e soprattutto delle polente<sup>2</sup>. Noi oggi siamo abituati alla polenta di farina di granturco, giunto in Europa dopo la scoperta dell'America e cioè nel corso del '500; invece a quei tempi i nostri progenitori facevano la polenta con le farine di miglio, orzo e segale.

È documentata anche in quelle lontane epoche la coltivazione legumi: lenticchie, piselli, fave e ceci, insieme a varie forme di orticoltura.

Contemporaneamente si hanno le prime tracce della coltivazione della vite, della produzione del vino e più tardi anche dell'olio di oliva. Restano però residui importanti di economia di raccolta, nella gestione delle zone boschive, a volte evoluti in coltivazione: castagne, noci, nocciole, more, funghi etc.

Per quanto riguarda l'allevamento, sorto già nell'ambito delle culture neolitiche, si tratta di pecore, capre, bovini e suini, oltre evidentemente al cane, l'amico dell'uomo, e al gatto domestico, ritenuto sacro in Egitto e in Babilonia. Il cavallo invece compare in Europa non prima del 4000 a. C. Va da se che l'allevamento dei bovini, dei cavalli e degli asini, questi ultimi allora importantissimi,

---

1 L'etimo della parola è proprio "polvere farrina, di farro".

2 Dal latino *polēnta*, affine a *puls*, *pultis*: poltiglia, pappa, e *pollen*, *-is*: farina, fiore.

portò anche all'uso di questi animali per il lavoro agricolo, per il trasporto o – nel caso dei cavalli – anche per le comunicazioni e per la guerra. Pecore, capre e maiali invece sono destinati all'alimentazione; e le pelli degli animali al vestiario, così come la lana di pecore e anche di capre.

Oltre ai ritrovamenti archeologici, anche le incisioni e le pitture rupestri riportano aratri tirati dai buoi, un'invenzione questa di importanza paragonabile per il mondo antico alla scoperta dell'elettricità e all'invenzione del motore a scoppio per il mondo contemporaneo; raffigurano inoltre recipienti per la lavorazione del latte e rudimentali telai per la prima filatura e tessitura.

Fin dall'antico Egitto e da Babilonia, le scene dipinte presentano l'uso di allevare anitre, oche e polli per nutrimento e di consumarne le preziose uova. Le uova in quasi tutte le tradizioni, anche anteriori a quella pasquale, sono il simbolo della generazione di vita. Non dimentichiamo inoltre che i romani di ogni censo iniziavano il pasto con le uova: per questo ancor oggi per dire "dall'inizio" si dice "*ab ovo*".

Per capire il nostro vissuto collettivo e la nostra cultura è importante ricordare che nella Bibbia fin dal Pentateuco (i primi cinque libri detti *di Mosè*) si parla di greggi di pecore e di capre, di agnelli arrosto e di vitelli cucinati, di pane e di focacce, di verdure, di piatti di lenticchie, di vino, del sale e delle spezie, del burro, dei formaggi, e dell'olio d'oliva, usato in particolare per la consacrazione dei re e dei sacerdoti in Israele<sup>3</sup>.

Abramo fa cucinare il vitello più bello per i tre uomini che sono "il Signore"; Esaù vende la sua primogenitura a Giacobbe per una minestra rossa di lenticchie; Noè viene presentato come l'inventore del vino, "il nobile liquore che allegri ci fa", e come vittima della prima ubriacatura dopo il diluvio universale. Si parla anche del maiale nella bibbia, in particolare nell'Antico Testamento per vietarne il consumo.

Alcuni di questi cibi nella tradizione giudaico cristiana assumeranno simbologie e valenze profetiche e a volte, sacramentali: l'agnello immolato dal popolo di Israele prima del passaggio del Mar Rosso; il pane e il vino offerti in sacrificio a Dio da Melchisedec e poi resi da Gesù nell'ultima cena il sacramento della Nuova Alleanza; l'olio usato in varie forme nel Nuovo Testamento, per il battesimo, la cresima, l'unzione degli infermi e l'ordinazione sacerdotale.

## **Cibi introdotti**

A questo punto, cominciamo ad esaminare il secondo gruppo che riguarda gli alimenti e quindi gli ingredienti giunti nelle nostre terre cinque-seicento anni fa.

Il primo è il riso che proviene dall'Asia dove è coltivato da millenni in Cina meridionale e in India. Il riso è quindi, all'origine, del tutto estraneo all'Europa, dove giunge sui mercati dell'impero

---

<sup>3</sup> Il consacrato è quindi il "messiah", l'unto. In greco, il Cristo.

romano e viene usato solo come medicamento.

Verso all'anno ottocento d.C. il riso viene portato in Spagna dai Mori e da qui entra in tutta Europa con uso alimentare. Da noi in Lombardia, arriva nel quattrocento: il Duca di Milano Galeazzo Maria Sforza avvia la coltivazione del riso su larga scala. La coltivazione ebbe immediata enorme diffusione, a causa dei nostri terreni ricchi di acque (le risorgive e i fontanili), e per effetto delle canalizzazioni e delle marcite introdotte dai monaci Cistercensi qualche secolo prima (intorno all'anno 1100 d.C.) e quindi divenne rapidamente uno dei principali alimenti delle nostre popolazioni.

Altri ingredienti, importantissimi della cucina delle nostre terre, sono il granoturco, le patate, il pomodoro, i fagioli e altre piante giunte a noi a seguito della scoperta dell'America (1492 d.C.) e quindi nel corso del '500.

Così possiamo dire che la cucina milanese è rimasta immutata dalla preistoria fino al '400 per il riso e fino al '500 per il granoturco, le patate, i pomodori e i fagioli: tutte queste "novità", provenienti dall'Asia e dall'America, hanno quindi solo circa 500 anni, ma in questi cinque secoli si sono profondamente radicate nella nostra cultura e nella nostra cucina e ormai ne sono parte fondamentale.

## **Il caso del pesce**

Contrariamente a quanto si pensa alla cucina milanese il pesce non è del tutto estraneo, anzi! Consultando i ricettari fino alla fine dell'ottocento, si nota una grande attenzione a tutto il pesce di acqua dolce, abbondantissimo in tutti i nostri laghi, negli acquitrini e in tutti i corsi d'acqua, allora esenti da bonifiche industriali e inquinamento (una canzone popolare dice "e lei pescava i gamberi, e lei pescava i gamberi nel Lambro").

Altro pesce usatissimo nei ricettari è il pesce di mare seccato o salato: baccalà, merluzzi, acciughe; oppure conservato sott'olio come il tonno e le sardine. Evidentemente le difficoltà di trasporto rendevano di fatto impossibile in Lombardia il consumo di pesce di mare fresco.

## **Il sale**

Un discorso a parte merita il sale, che giungeva nelle nostre terre portatovi soprattutto dalle saline del Mar Adriatico: forse la più importante e la più vicina è la salina di Cervia vicino a Ravenna, tuttora attiva. Nei paesi del Centro-Nord Europa, vi è anche il sale minerale o salgemma, ma gli scritti storici delle nostre terre, parlano sempre di sale marino.

## **Carestie**

Dagli scritti di Giuseppe Ripamonti e dal romanzo i Promessi Sposi di Alessandro Manzoni, veniamo

a conoscere le gravi carestie che di tanto in tanto colpirono Milano e la Lombardia; in quelle occasioni era difficile per i poveri anche solo sopravvivere fra un raccolto e l'altro.

Il modo di cibarsi dei poveri però, a partire dal '500, cominciò a mutare e a migliorare per l'introduzione del riso, dei fagioli, delle patate e del granturco, come si è detto.

Infatti è da quest'epoca che soprattutto la bassa milanese e la città di Milano, vedono il riso diventare una delle componenti primarie della propria alimentazione. Il frumento infatti viene destinato prevalentemente al pane e alla farina con cui si fanno le prime paste, mentre le polente – dieta quotidiana soprattutto per i poveri – sono di farina di granturco, usata anche come additivo per il pane povero: il “pane giallo”.

Le patate e i fagioli salvarono dalla morte per fame, in questi secoli, le popolazioni dell'odierna Germania, e similmente, furono il sostegno delle popolazioni lombarde, delle zone alpine e prealpine.

### **LA CUCINA MILANESE**

Nei quasi cinquecento anni che abbiamo esaminato, e che vanno più o meno dall'epoca di San Carlo Borromeo al 1950, la “dieta” si articolava più o meno come segue:

Per i giorni feriali

Al mattino – pane e latte; in campagna più spesso polenta e latte.

Il pasto di mezzogiorno era scarsamente significativo: chi andava a lavorare, sia in città che nei lavori agricoli, si portava da casa qualcosa da mangiare: la “schiscetta”.

Il vero pasto era il pasto serale: non poteva mancare la minestra, piatto essenziale di ogni casa milanese. La minestra è a base di riso, coniugata in decine di ricette, dal riso e latte al minestrone, al riso e verze, ai vari risotti etc. Nei mesi invernali, molto spesso la minestra era sostituita dalla polenta.

Sempre la verdura era di stagione e quindi d'inverno soprattutto fagioli, patate, porri e cavoli.

Non mancava mai il pane, e se possibile vi erano le uova e i formaggi.

Complemento essenziale delle minestre e delle polente e quasi unico apporto proteico animale nelle case più povere, era il lardo, che veniva consumato quotidianamente. Poiché si osservava rigorosamente il magro del venerdì, quel giorno invece del lardo ci potevano essere “i saracc” cioè le aringhe affumicate, o il merluzzo.

Per i giorni festivi

La differenza era che si facevano due pasti e il più importante era quello di mezzogiorno.

Alla sera si consumavano gli avanzi.

Generalmente solo alla festa veniva riservato il consumo della carne.

La carne di vitello era più frequente sulla tavola dei ricchi, in quanto il vitello è sempre stato molto costoso. Infatti nei nostri allevamenti i vitelli si macellavano poco dopo lo slattamento, a due/tre mesi di vita. I vitelli non macellati dovevano essere castrati e divenire buoi<sup>4</sup>; venivano poi destinati al lavoro nei campi o nel trasporto, dopo aver compiuto un anno e mezzo; normalmente lavoravano tre/quattro anni. Poi ne trascorrevano due in stalla a riposare, per essere poi pronti alla macellazione. Inoltre i quarti posteriori sia del vitello che del bovino adulto sono le parti più nobili e costose.

Il bovino adulto, di minor prezzo, era carne di animale femmina al termine della loro attività riproduttiva e lattifera. La cucina milanese ha quindi come suoi piatti tipici i bolliti, gli stufati, i brasati, tutte preparazioni per cui è ottima la carne del bovino adulto.

Grande uso stagionale si è sempre fatto nella nostra cucina del maiale fresco e tutto l'anno dei salumi. In occasione delle feste dei morti e del primo gelo, si dà corso alla prima macellazione del maiale. Per questa circostanza è nata la "cassoeula", diventata ormai uno dei simboli di Milano. Oltre ad essa si usava la "rustisciada" con le cipolle al posto delle verze.

In ogni casa, gli avanzi di carne sono sempre stati riutilizzati sotto forma di polpette, una ricetta delle quali "i mondeggili" è tra le più celebri di Milano.

Ugualmente grande è sempre stato l'uso dei polli, che da novembre a gennaio sono particolarmente apprezzati nella forma del cappone, cioè del galletto castrato, messo all'ingrasso in una stia per un paio di mesi.

L'uso degli agnelli e dei capretti è invece riservato alla Pasqua e al tempo pasquale; si cucinano sempre arrosto o in pentola o al forno.

Per quanto riguarda i dolci, essi avevano un carattere fortemente stagionale: il panettone da Natale a San Biagio, con l'aggiunta da fine ottocento della veneziana per l'Epifania. La colomba a Pasqua e nel tempo di Pasqua, il pane di miglio dolce per San Giorgio, gli ossi dei morti ai primi di novembre e d'estate gelati, frutta e anguria.

Non abbiamo mai parlato del vino, usatissimo nelle nostre terre e un tempo prodotto anche artigianalmente in quasi tutti i nostri paesi, anche dalle famiglie. I documenti ci attestano infatti come i contadini, in compenso del "canto del Passio", dovessero portare al parroco in novembre due secchi del vino da loro prodotto: i curati di campagna erano tenuti a recitare la passione secondo Matteo (*il Passio*) e a pregare per un buon raccolto, prima della Messa di tutte le domeniche intercorrenti fra il 3 maggio (festa del ritrovamento della croce) e il 14 settembre (festa

---

4 Toro invece è il bovino maschio adulto da monta.

del trionfo della croce).

Un'ultima osservazione: Ugo Foscolo, che pure trascorse a Milano gli anni più belli della sua vita, aveva così – e ingiustamente – in antipatia gli uomini di Milano che, nel *Dei Sepolcri*, definì il lombardo come colui “cui solo è dolce il muggito de' buoi / che dagli antri abdüani e dal Ticino / lo fan d'ozzi beato e di vivande”.

## **ALCUNE RICETTE DELLA CUCINA MILANESE: INGREDIENTI E NOTERELLE**

### **IL MINESTRONE ALLA MILANESE**

Si tratta di una minestra di verdure e di riso, arricchita da grasso di maiale (lardo, cotenne e pancetta).

Le patate i fagioli e i pomodori sono stati introdotti nella nostra cucina nel '500, epoca del dominio spagnolo, a seguito della scoperta dell'America. Come abbiamo detto, il riso è entrato nelle abitudini alimentari delle nostre terre 100 anni prima e cioè nel '400. Tutto il resto, e cioè la minestra di verdura arricchita dal grasso di maiale, deriva più o meno se non dalla preistoria, almeno dall'epoca della fondazione di Milano: forse allora la minestra era completata da chicchi di farro o di orzo.

### **IL RISOTTO ALLA MILANESE**

Anche il risotto non può essere anteriore al '400 giacchè prima nelle nostre terre non vi era l'uso alimentare del riso. Gli altri ingredienti, a parte la cipolla, derivano tutti dall'allevamento bovino, che come abbiamo visto è tradizionale da noi fin dalla preistoria. E infatti burro e grana sono prodotti di latte, il midollo il grasso d'arrosto e il brodo, derivano dalla cottura di carni bovine.

Lo zafferano era molto usato nel milanese come colorante, anche per alcune vetrate del nostro Duomo. In antico infatti per dare un bel colore giallo ai cibi, si usava (anche perché costava poco) il tuorlo d'uovo. Al di là dell'origine leggendaria del primo risotto<sup>5</sup>, l'uso alimentare dello zafferano è attestato fin dall'epoca del dominio spagnolo a Milano.

### **LA CASSOEULA**

Certamente questo piatto risale alla più alta antichità e proprio all'occasione della uccisione domestica del maiale. Come abbiamo visto, il suo allevamento risale alla preistoria.

In più questo piatto nasce tipicamente come piatto dei poveri, in quanto non comprende le parti pregiate del maiale quali le cosce, i filetti etc.

---

<sup>5</sup> <http://museodelduomosezionedidattica.wordpress.com/pillole-di-storia/tra-leggenda-e-giallo-il-colpevole-e-largento/>

L'unica aggiunta posteriore al '500 è il concentrato di pomodoro, decisamente facoltativo.

Per quanto riguarda il pepe, proveniente dall'oriente, era in uso nella cucina romana già prima di Giulio Cesare e veniva portato dalle carovane e poi dalle navi.

## L'OSSOBUCO

È un piatto di carne bovina e nell'uso milanese comporta anche alcune varianti. Anzitutto non è necessario che sia di vitello in quanto è di uso comune anche l'ossobuco di manzo. Inoltre, l'aggiunta della gremolada è certamente recente, chi scrive ritiene risalga al '800.

Per l'allevamento bovino caratteristico delle nostre terre, abbiamo già detto a lungo.

Altra variante, può essere lo stinco intero e non a tranci, ma in questo caso si cuoce semplicemente al forno.

## LA COSTOLETTA ALLA MILANESE

Questo è veramente e tradizionalmente "un piatto da ricchi" perché presuppone necessariamente l'uso di carne di vitello, la cui macellazione non avveniva mai nelle famiglie modeste.

È vero che si può surrogare il vitello con il petto di pollo o con la braciola di maiale, ma non è la cotoletta alla milanese. Così come non è la cotoletta alla milanese l'uso invalso negli ultimi decenni di coprirla soprattutto in estate con pomodori e rucola.

I testi storici e in particolare le lettere del Maresciallo Radetzky (1766-1858) che ne era entusiasta, confermano che la cotoletta alla milanese è la madre della cotoletta viennese e non viceversa.

## IL MONDEGHILI

Questo, invece, pure se usato anche nelle case nobili, è tipicamente un piatto della cucina povera: avanzi di carne già cotta anche di tipi diversi, mollica di pane raffermo.

È presente anche nei ricettari della buona borghesia milanese.

## LA MICHETTA

È una delle forme più popolari e tradizionali del pane nelle nostre terre, ma tipica di una società di un certo livello, perché è fatta con la farina bianca.

Si usavano molto i pani di mistura, i pani che oggi chiamiamo integrali, fatti cioè con farina non depurata dalla crusca; si usava inoltre moltissimo, perché di minor prezzo, il pane giallo con la farina di granoturco. Già abbiamo ricordato come il granoturco, le patate e i fagioli importati dal

nuovo mondo abbiano salvato dalla fame per secoli le nostre popolazioni.

## IL PANETTONE

Anche all'epoca di Milano capitale dell'Impero c'erano dei dolci fatti con pane lievitato arricchito con uova burro e miele, ma il panettone di cui parliamo oggi viene descritto per la prima volta da Pietro Verri nella seconda metà del '700. Testimonianze precedenti non ce ne sono e si tratta solo di leggende.

Oggi il panettone è diffuso in tutto il mondo e comunque a Milano si continua a consumarlo come dolce tradizionale del periodo natalizio: infatti se lo si cerca d'estate, non lo si trova.

In ogni caso fino a pochi decenni fa, lo si trovava in commercio dalla festa di Sant'Ambrogio - che è il 7 dicembre - fino all'Epifania - che è il 6 di gennaio. In ogni casa si conservava poi un panettone che veniva religiosamente mangiato il 2 febbraio, "candelora", festa della Madonna (in realtà festa della presentazione di Gesù Bambino al Tempio di Gerusalemme) e il 3 febbraio, festa di San Biagio Vescovo e Martire, che protegge contro il mal di gola e tutte le malattie relative.

Oggi il panettone si trova da metà novembre - l'Avvento ambrosiano che è di sei settimane inizia la domenica dopo San Martino, che è l'11 novembre - fino a tutto gennaio, anche se per capodanno e l'Epifania, è insidiato dalla "veneziana".

*Ferruccio Ferrari - avvferuccioferrari@libero.it*

*Matteo Garzetti - matteo.garzetti@gmail.com*