

LE ABITUDINI ALIMENTARI DEI CONTADINI DELLE MARCHE NORD OCCIDENTALI (1950)

di
Francesco Bonasera

Negli anni posteriori alla seconda guerra mondiale ho compiuto nelle Marche settentrionali ripetute escursioni di studio per la preparazione della *Carta della distribuzione delle colture della provincia di Pesaro e Urbino*, pubblicata nel 1949 nel "Bollettino della Società Geografica Italiana", poi integrazione di base per la costruzione della *Carta dell'utilizzazione del suolo* del CNR-Catasto e T.C.I., apparsa negli anni 1960.

In tale occasione ho compiuto anche, per vecchio suggerimento dell'Istituto Nazionale della Nutrizione del CNR e della direzione della rivista "Lares" un'indagine sulle abitudini alimentari dei contadini nelle Marche nord occidentali, ancora insediati in modo tradizionale nelle campagne, prima dell'abrogazione della legge sull'urbanesimo (1951) e del pensionamento Mansholt. Presento ora alcuni esiti di quella piccola inchiesta in base agli appunti di allora.

Il territorio studiato è quello di 13 comuni del Montefeltro, media valle romagnola del Marecchia e 4 contermini comuni della valle marchigiana del Foglia, di un territorio di 54,527 ha. assai interessante, ove si verifica una commistione tra elementi diversi dell'estremo meridionale della *Padania* (Romagna) e della parte settentrionale dell'*Appenninia* (Marche). È un territorio in

parte pianeggiante (intorno all'asta principale del Marecchia) e in parte collinare dove si affaccia con le caratteristiche eminenze la ruga monfeltrina diramante da Monte Maggiore a San Marino (derivazione della ruga del Falterona).

L'indagine si può considerare un campionamento di metodo.

È da notare anzitutto che in ogni *podere* (che aveva un'estensione media di sette ettari) risiedeva una famiglia colonica con una composizione media di circa 6 unità. Colture prevalenti quelle del grano e dal mais, alle quali si aggiungevano quelle delle bietole da zucchero, talora tabacco, frutta ed ortaggi. Nell'alimentazione delle popolazioni rurali del territorio considerato, le sostanze azotate erano rappresentate dal frumento, dal riso, dallo zucchero e in limitatissima misura dal mais; i grassi, adoperati in abbondanza, erano in prevalenza costituiti da quelli animali (lardo) e da quelli vegetali (olio d'oliva; è da ricordare che questo territorio è uno dei più settentrionali dell'Italia in cui vegeta e produce l'olivo); le bevande alcoliche erano rappresentate esclusivamente dal vino.

Il numero dei pasti consumati nelle varie stagioni: nell'inverno *due*, con orario fisso (l'uno verso le dieci e l'altro verso il tramonto), mentre nella primavera e nell'estate *tre*: uno frugale alla mattina, uno a mezzogiorno e uno alla sera, alla fine delle operazioni giornaliera.

Nella composizione qualitativa dei singoli pasti si aveva una prevalenza di farinacei, tra i quali la minestra, ammannita con poca acqua, cotta in un ampio paiolo. Ad essa veniva aggiunto il condimento (a base di prezzemolo, lardo e cipolla) preparato a parte. Altri alimenti: tra le carni prevalevano i salumi, consumati qualche volta nel pasto del mattino e della sera e per lo più nei periodi di lavoro; il pesce era assai ricercato; tra gli ortaggi: patate cotte in umido, cavoli di vario genere, zucche, carciofi e verdura da cuocere chiamata "erba di campo". Venivano pure usati in larga misura i legumi a minestra. Il latte era adoperato per fabbricare formaggio "tipo pecorino".

Nella composizione qualitativa dei pasti prevalevano i farinacei (idrati di carbonio), tra i 200 e 250 grammi, variabili a seconda del lavoro, il sesso e le stagioni. Ad essi si affiancavano carni e uova (sostanze proteiche) per grammi 100 e 150, anche essi variabili in relazione alle già dette ragioni e i grassi, tra i 30 e 40 grammi.

La variazione tra i diversi sessi e le età si poteva fissare in queste proporzioni: facendo uguale ad uno la razione alimentare che spetta all'uomo adulto ed ipotizzando, ad esempio, una famiglia di sette componenti, con tre uomini adulti, due donne e due fanciulli si ha questo schema:

componenti	età (anni compiuti)	coefficiente d'importanza
capo famiglia	52	1
moglie	50	0,8
figlio ammogliato	24	1
nuora	20	1
figlio	20	1
figlia	13	0,8
nipote	3	0,4

Da questa esemplificazione si può comprendere che il fabbisogno alimentare di questa famiglia colonica era equivalente a 6 razioni normali di uomo adulto, con le variazioni relative all'età e al sesso, tenendo sempre presente che la razione base variava a seconda delle stagioni e del genere di lavoro.

Quanto alle consuetudini alimentari delle festività si può dire che alla *domenica* venivano consumati generalmente pasta asciutta, un piatto di carne di pollo, o di coniglio, o bovina; il giorno dell'*Epifania* veniva confezionata la "crescia pasquale", fatta con formaggio, pepe, cartamo o zafferano, e "uova benedette" (uova sode); il giorno dell'*Ascensione* veniva consumato il latte rapreso; alla *vigilia di Natale* si usavano i ceci con l'olio; il *giorno di Natale* venivano confezionati i "cappelletti" (pasta fatta in casa in piccole forme ad anello o romboide, ripiena di carne tritata commista a formaggio, cotta ed ammanita in brodi di carne o di pollo).

Per quanto riguardava le consuetudini alimentari in occasione di speciali lavori va detto che per la *trebbiatura* si usava al mattino un rinfresco con vino e pezzi di limone, ciambelloni e maritozzi (pani dolci, di piccolo formato, conditi con uva passa); per il *pranzo* (consumato alla fine del lavoro) minestra in brodo (fatta in casa) oppure pasta asciutta, due piatti di carne dei quali uno in umido od arrosto (raramente coniglio, perchè considerato troppo modesto per la circostanza) e l'altro di carne grossa. Per "dolce" venivano usati il "ciambellone degli sposi", le "cresce pasquali" (sopra descritte) e il ciambellone con confetini "di seme santo".

Soffermandoci infine ad osservare la confezione degli alimenti, va detto che la carne di maiale veniva lavorata in salami, coppe, lonze, salsicce, prosciutto e lardo sotto sale. Allorché consumata fresca era cotta soprattutto arrosto. Il *pane*, di puro frumento, fatto in casa e cotto nel forno adiacente all'abitazione colonica ogni sette-otto giorni, aveva forma di filoni, ciascuno del peso di poco superiore a un chilogrammo. In suo luogo, talvolta, veniva

MARCHE NORD OCCIDENTALI
COMPOSIZIONE QUALITATIVA DEI SINGOLI PASTI
NELLE VARIE STAGIONI (1950)

gg. settimana	Inverno	Primavera	Estate	Autunno
<i>Lunedì</i> Mattino	Olive	Frutta	Pomodori ripieni	Uva
Mezzogiorno	—	Minestra di tagliolini	Min. di quadrucci	Fagioli
Sera	Polenta e fagioli	Piselli	Pesce	Patate in umido
<i>Martedì</i> Mattino	Salsiccia	Uova	Salame	Uva
Mezzogiorno	—	Pesce	Gnocchi	Maccheroni
Sera	Cavoli con crescia	Fave cotte	Uva	Zucche
<i>Mercoledì</i> Mattino	Uova	Salsiccia	Uova	Peper. arr.
Mezzogiorno	—	Crescia con erbe	Maccheroni	Fagioli
Sera	Minestra	Uova	Patate	Pesce
<i>Giovedì</i> Mattino	Salsiccia	Uova	Insalata	Olive
Mezzogiorno	—	Minestra	Minestra	Pesce
Sera	Maccheroni	Piselli in umido	Fagiolini	Patate
<i>Venerdì</i> Mattino	Olive	Finocchi	Zucche	Uva
Mezzogiorno	—	Maccheroni	Maccheroni	Minestra
Sera	Tagliolini con fagioli	Pesce	Uova	Melanzane ripiene
<i>Sabato</i> Mattino	Salsiccia	Uova	Pomodori	Insalata
Mezzogiorno	—	Minestra	Minestra	Ceci
Sera	Pesce	Carciofi	Uova	Patate in umido
<i>Domenica</i> Mattino	Salame	Uova	Peperoni	Uva
Mezzogiorno	Minestra in brodo	Maccheroni	Maccheroni	Maccheroni
Sera	Avanzi	Carciofi	Pesce	Prosciutto

consumata la crescita di farina di mais o di frumento: la *piada*, con uovo e senza uovo, con grasso di maiale e senza, ed anche di pasta lievitata. Al posto del pane ormai raramente veniva consumata la polenta di farina di mais, condita in vario modo, servita sul desco comune, dal quale ognuno attingeva con il proprio cucchiaino.

Il *vino*, in generale, era bevuto con una certa abbondanza e cioè in ragione di quasi un litro al giorno a persona di color rosso, e toccava i 10-11 gradi.

È da notare che l'alimentazione dei contadini di questo territorio non era del tutto autarchica, essendo sì costituita da prodotti del podere, ma anche da alimenti di provenienza esterna come sale, zucchero, riso, caffè, pesce secco e fresco, carne bovina, pepe, ecc.

Questionario-guida per un'indagine riguardante le abitudini alimentari rurali di un territorio (ad integrazione della raccolta dei dati) (1949/1950)

- I Inquadramento e limiti geografici e territoriali della ricerca.
- II Composizione media della famiglia e condizioni di lavoro (coltivazione diretta-affitto-mezzadria).
- III Colture prevalenti e variazioni di colture in diverse parti di uno stesso territorio.
- IV Composizione media della razione alimentare (razione media-massima-media. Alimenti ricchi di sostanze azotate (uova - carni [bovine; suine; ovine; equine; selvaggine] latte e derivati).
Alimenti a base di idrati di carbonio (cereali; frumento; riso; mais; zucchero-miele).
Grassi (vegetali [oliva; semi] animali [suini]).
Eccitanti e nervini (droghe).
Bevande alcoliche (vino-birra-acquavite).
- V Numero dei pasti consumati nelle varie stagioni.
(tener conto delle refezioni consumate, con semplicità, a mezzo il lavoro).
- VI Composizione qualitativa dei singoli pasti nelle varie stagioni: dare un

- prospetto completo dei pasti alla settimana, in ciascuna stagione.
- VII Composizione quantitativa dei singoli pasti nelle varie stagioni.
- VIII Variazioni tra sessi - età - lavoro - stagioni.
- IX Consuetudini alimentari delle festività e in occasione di particolari lavori.
- X Cibi particolari e caratteristici delle varie stagioni. Tipi particolari e tradizionali di dolci (loro composizione).
- XI Abitudini alimentari del passato, poi sorpassate (per variazioni sopraggiunte nelle colture).
- XII Come viene confezionata la carne di maiale.
- XIII Il pane - Come viene confezionato; sua composizione e forme particolari; cottura; credenze relative alla cottura del pane; ogni quanto tempo viene confezionato.
- XIV Il vino (quantità in cui viene bevuto; qualità).
- XV Condimenti, grassi ed altre sostanze adoperate per la confezione delle vivande.
- XVI Cibi e condimenti acquistati dal commercio.
- XVII Bibliografia essenziale.