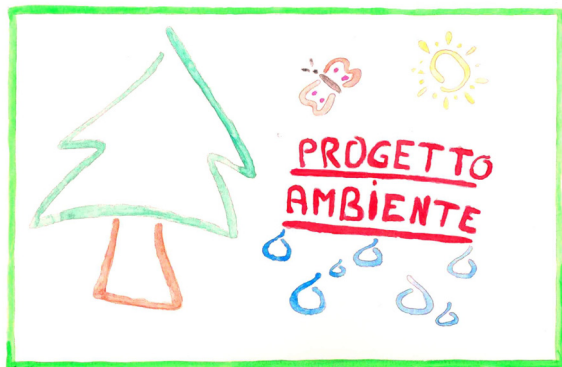


DIMMI COSA MANGI E TI DIRO' DA DOVE VIENI

Nell'ambito del progetto ambiente gli alunni di 2D della scuola secondaria di Livigno hanno

messo a confronto l'alimentazione di alcuni paesi europei con quella livignasca. Così si è dedotto che l'alimentazione è strettamente collegata alle caratteristiche del territorio in cui si vive...

Ecco il risultato delle loro considerazioni.



Disegno di Anna Faccinelli
2ª B Secondaria



Analisi delle condizioni di base

- **Clima:** alpino (inverni freddi estati fresche) I cibi hanno ingredienti molto pesanti (potol). Vicinanza a montagne: Livigno è sulle montagne, quindi i cibi sono molto poveri e privi di pesce
- **Animali:** allevati in piccole stalle, mucche capre e maiali. Viene mangiata poca carne perché gli animali servivano per altro, ad esempio per il latte e derivati, quindi raramente si mangiava carne (lughenia da pasola, borsat potol e lec)
- **Coltivazioni:** essendo troppo freddo si coltivavano solo rape. Si mangiava poca frutta e verdura, le rape venivano usate in vario modo nel pane e anche nei salamini (lughenia da pasola)
- **Occupazioni:** molte persone facevano i contadini, quindi servivano piatti pieni di sostanze che danno energia, dato che facevano lavori duri (potol, manzola)
- **Età media:** piuttosto bassa. La popolazione era molto giovane e quindi servivano piatti molto energetici (potol, manzola)
- **Tradizioni alimentari:** le persone mangiavano cose che riuscivano e procurarsi da sole, arrangiandosi come si poteva, facendo



Analisi menù Livigno – Paesi Bassi

Il clima dei due paesi influisce sulla cucina di piatti pesanti.

- Nei Paesi Bassi si è vicino al mare, con piatti a base di pesce, mentre a Livigno si è in alta montagna, con piatti poveri
- Gli animali allevati sono gli stessi, quindi si mangia carne di maiale e capre, assieme a latte e derivati
- A Livigno non sono presenti coltivazioni, quindi si mangiavano pochi cereali e frutta rispetto ai Paesi Bassi
- Nei Paesi Bassi si vive per lo più di terziario, mentre a Livigno si viveva di allevamento, con cibi prodotti in casa
- Le tradizioni dei due popoli sono molto diverse l'una dall'altra con le varie differenze di cibi.

Analisi menù Livigno – Belgio

LIVIGNO-IL BORSAT: si può capire come la presenza di animali da pascolo e soprattutto ovini e suini possa aver reso questo piatto molto usato nella valle di Livigno nelle occasioni importanti (feste ricorrenti). Certamente il territorio ha influito sul tipo di prodotto: infatti di questo si cercano di ricavare le parti grasse della pelle per trovare un po' di riparo dalle gelide temperature invernali con il grasso isolante nel corpo. Poi si può vedere come si cerchi di conservare il prodotto salandolo, poiché a quel tempo trovare una pecora vecchia, che non serviva per produrre lana, non era tanto facile e avere tanti maiali non era possibile. Anche perché la lana serviva molto, anzi moltissimo, per fabbricare tessuti e quindi vestiti (calze, maglioni, ecc...). ma anche per farsi delle belle coperte calde per dormire. Si può anche notare come la ricetta preveda una preparazio-



ne e una cottura particolarmente semplici: il Borsat è chiuso con ago e filo, una procedura che non occupa molto tempo, per poi farlo cuocere a fuoco lento e non a fuoco alto, per risparmiare il calore per riscaldarsi.

BELGIO- INSALATA BELGA STUFATA: essendo un paese sul livello del mare si possono mangiare pietanze energetiche e sia leggere, come l'insalata o il formaggio.

Analisi menù Livigno – Austria

Il menù austriaco è fortemente influenzato dal clima e da uno dei settori principali dell'economia austriaca, che è l'allevamento.

Infatti, la maggior parte dei piatti è a base di carni, soprattutto di vitello, e dell'animale sono utilizzati anche gli organi (cuore, polmoni e fegato), soprattutto negli antipasti. Oltretutto, il menù è influenzato dall'agricoltura, che non è molto redditizia ed è difficoltosa per le condizioni climatiche, quindi si coltivano solo alcuni tipi di ortaggi.

Il menù di Livigno è fortemente influenzato dal passato e dal grande freddo, che impedisce le coltivazioni.

Nel passato i livignaschi erano molto poveri, per questo mangiavano soltanto prodotti a base di latte, farina gialla, farina bianca, carne e, quando capitava, delle uova fatte dalle poche galline che si avevano a quei tempi: per questo ancora oggi questi cibi prevalgono su altri.

In conclusione possiamo affermare che il menù austriaco assomiglia in parte a quello livignasco, perché il clima dei due paesi e le tradizioni sono simili, così come la produzione agricola e l'allevamento.

Conclusioni

Le differenze sostanziali tra i due territori sono il clima, la coltivazione e la configurazione del territorio. Il clima nell'Inghilterra è più mite rispetto a quello di Livigno, quindi anche l'agricoltura, a parte un unico taglio del fieno, è praticamente inesistente a Livigno.

In Inghilterra il territorio è prevalentemente pianeggiante, mentre a Livigno è montuoso. Le due feste Halloween e Ghibinèt, anche se con modalità e tempi diversi, sono dedicate ai bambini e un po' si assomigliano.

L'ALIMENTAZIONE

LIVIGNASCA

Le pietanze e i piatti tipici di Livigno sono molto nutrienti e, oltre ad essere molto ricchi di proteine, contengono anche molti grassi. Questo per aiutare gli abitanti e combattere il freddo e per dare molta energia, perché Livigno si trova a 1816 m dal livello del mare.

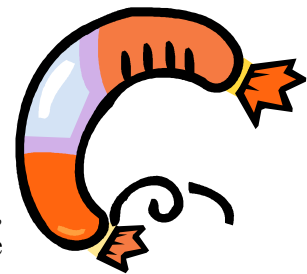
Purtroppo a Livigno le temperature sono sempre basse e la popolazione non può coltivare né frutta né verdura. Solo durante i mesi estivi si possono coltivare dei piccoli orticelli, dove si possono raccogliere verdure a foglia verde co-

me insalata e spinaci. La frutta che troviamo in montagna a Livigno sono: i mirtili, il sambuco e tantissime erbe curative come il timo, il ginepro e l'achillea.

Tutti i piatti tipici di Livigno sono legati alle tradizioni del posto. Ogni festa o manifestazione è occasione per trovarsi e gustare un piatto gustoso come il "potol". Tanti anni fa, quando la famiglia si riuniva la domenica, la nonna cucinava la torta di mele ed era un'occasione per stare tutti insieme.

LI LUGHENIA DA PASOLA

“Li lughenia da pasola”, questo il nome in dialetto livignasco, sono dei salami dal sapore dolciastro leggermente speziati e con un forte sapore di rapa disidratata. Essendo la rapa l'unico ortaggio che cresce rigoglioso anche a Livigno (considerata l'altezza e la temperatura delle nostre zone), nel passato era presente in tutti gli orti; seminata in primavera non necessitava di particolari cure (tranne estirpare le erbacce un paio di volte), veniva raccolta prima che i bovini scendessero dagli alpeggi. Alla raccolta partecipava praticamente tutta la famiglia: i più piccoli estraevano le rape dal terreno, mentre gli adulti provvedevano alla loro pulitura e alla selezione. Alle rape più grosse venivano tagliate le foglie ed erano riposte in cassette, le più piccole venivano invece legate, insieme alle foglie, in mazzi da dieci e lasciate essiccare sul soffitto dei fienili o delle soffitte. Tra i mesi di marzo-aprile si provvedeva alla bollitura delle rape per almeno tre ore, con sapiente procedura. Gli ortaggi venivano sminuzzati e insaccati in budella lunghe circa 60 cm con il lardo di maiale e con poca carne, l'aggiunta di un po' di zucchero, pepe, cannella e un pizzico di sale. Terminata la suddetta fase, venivano fatte essiccare su di una pertica. “Li lughenia da pasola” hanno un sapore decisamente forte, ma proprio per questo molto buono e particolare.



3ª B Primaria Centro

Analisi menù Livigno – Regno Unito

REGNO UNITO - Nel Regno Unito è presente un clima temperato umido, con inverni non troppo freddi, ed estati poco fresche. L'umidità è influenzata dalle correnti calde provenienti dall'America, mentre quelle fredde vengono dal Polo Nord.

In Inghilterra troviamo cibi molto grassi, dato che si usano soprattutto carni, formaggi e noci. Si coltivano patate, barbabietole, lino, fiori e cereali. Gli animali presenti nel territorio sono soprattutto bovini e ovini. Il giorno di Halloween i bambini bussano di casa in casa per ricevere dolci.

Livigno – I cibi livignaschi sono tutti caldi, per far fronte al clima rigido, agli inverni molto lunghi e freddi e alle estati fresche.

Prima dell'apertura annuale della strada del Foscagno, le pietanze erano presenti in scarse quantità e varietà. Nei mesi più caldi si coltivano le rape (*pasula*), che in passato hanno costituito l'unica verdura e la base per alcuni cibi, come la *lughenia da pasula* (salsicce) e i *carcent* (pane). Gli animali presenti sono bovini, ovini e caprini.

Una tradizione tipica di Livigno è il Ghibinèt, infatti nel giorno dell'Epifania tutti i bambini vanno di casa in casa e pronunciando "Bondi Ghibinèt" e ricevono dolci e regali.

