



ECOMUSEO DEL TESINO
TERRA DI VIAGGIATORI



Comune di
Cinte Tesino

Le Verde del Tesino

Un piatto antico, una comunità in fermento



a cura di Nicola Sordo

Le Verde del Tesino

Un piatto antico, una comunità in fermento

a cura di Nicola Sordo





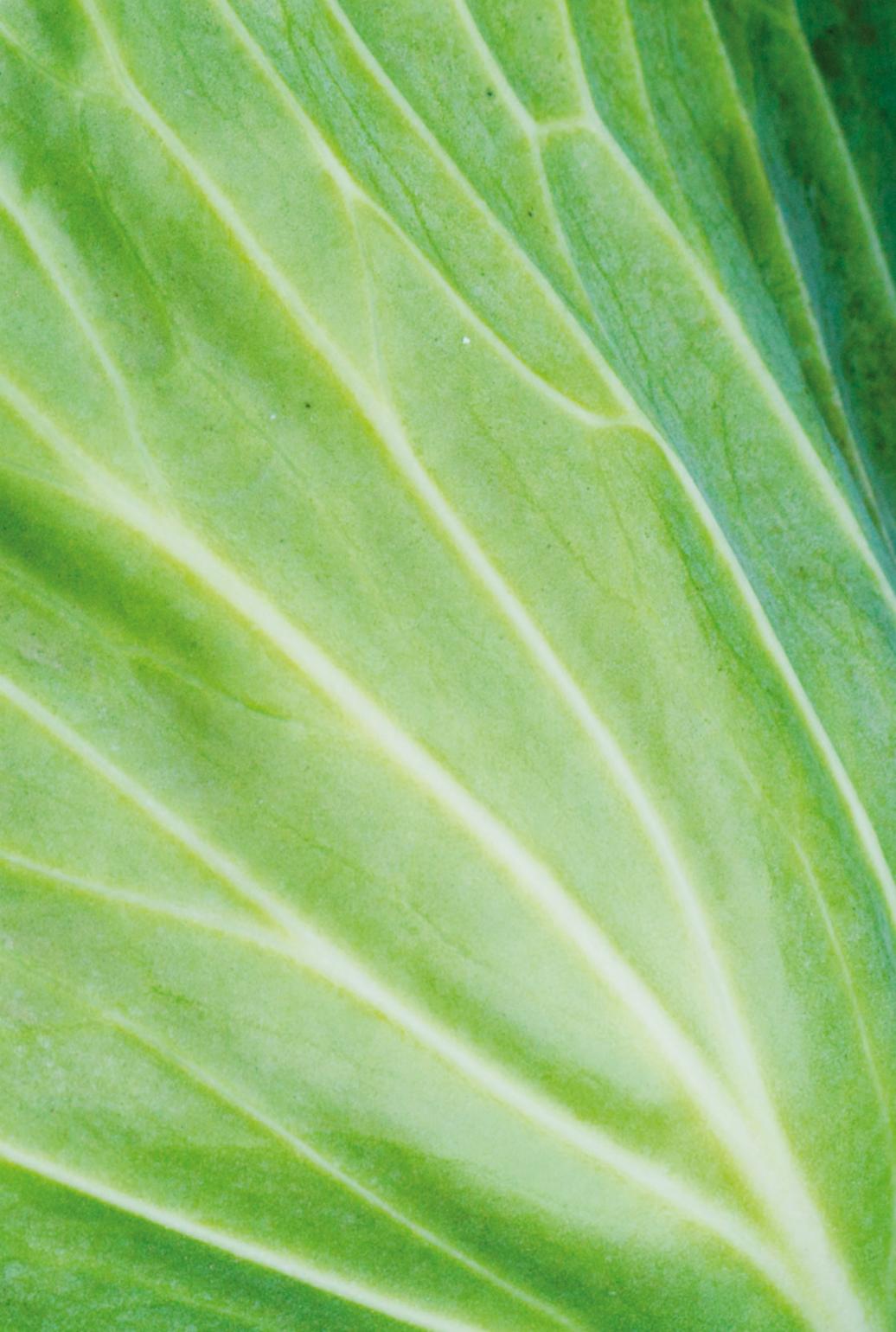




indice

Introduzione	p. 9
I cibi fermentati	p. 11
Le Verde: un prodotto tipico ed esclusivo della Valle del Tesino	p. 13
Una tradizione antica	p. 15
Storie di persone, di viaggi e di Verde	p. 17
Dal campo al piatto: la preparazione delle Verde	p. 19
La terra, il clima e i cavoli	p. 20
Il momento della raccolta	p. 24
La preparazione	p. 25
Il <i>mastèlo</i> e il sale	p. 28
Fermentazione e cura del prodotto	p. 31
In cucina	p. 34
La Festa delle Verde	p. 36
Ringraziamenti	p. 37
Bibliografia	p. 38





Introduzione

Questo piccolo libro non tratta solo di un prodotto tradizionale della Valle del Tesino. Racconta anche di un altro elemento senza il quale nessun piatto tipico potrebbe sopravvivere al passare del tempo e all'oblio della storia. Stiamo parlando della comunità locale. È questa che con cura, orgoglio e caparbia mantiene viva una tradizione, la riscopre e si mette al lavoro per riportare in vita nel quotidiano non solo un piatto, un prodotto, ma anche tutto quello che a quel prodotto è indissolubilmente legato: gesti, incontri, attese, condivisioni, pazienza, convivialità, successi e insuccessi, feste e celebrazioni.

Questa pubblicazione sulle Verde del Tesino, voluta dall'Amministrazione comunale di Cinte Tesino, nasce infatti da una comunità attiva e laboriosa che si ritrova regolarmente nella lunga "stagione delle Verde" attorno ad un prodotto della terra da trasformare e ad un piatto da preparare. E in relazione al cibo, elemento così importante della memoria collettiva, trova anche la forza e l'energia per rinnovare le relazioni tra le persone. Insomma,



si può proprio dire che questo è un popolo “in fermento”.

Questo lavoro, che non è un testo scientifico ma piuttosto un resoconto dell’esperienza e della conoscenza popolare locale, nasce dunque dalla gente del paese, da un incontro con le persone più esperte della comunità di Cinte Tesino svoltosi presso il Circolo Pensionati Le Genzianelle. Ritroverà il lettore in queste pagine le loro voci, evidenziate in corsivo nel testo, a trasmettere la conoscenza e l’esperienza, preziosa, da mettere in pratica e da continuare a tramandare.



I cibi fermentati

In questo momento storico assistiamo in vari settori della cultura e dell'economia alla riscoperta di un passato ricco di preziose tradizioni che spesso tornano a integrarsi molto bene con le nuove esigenze del nostro tempo. Così anche i cibi fermentati stanno trovando grande successo presso tutti quei consumatori che sono attenti ad una alimentazione sana, e che associano al cibo non solo la funzione primaria della nutrizione ma anche un ruolo chiave nel mantenimento di una buona salute.

Così in questa economia della riscoperta, del prodotto tipico e della biodiversità che dal campo giunge alla tavola, anche le Verde del Tesino possono rappresentare un prodotto importante per l'economia di questo territorio, dove non a caso assistiamo negli ultimi anni ad un lento ma costante ritorno alla terra che fa ben sperare per il futuro.

I cibi fermentati sono stati per secoli alla base dell'alimentazione delle popolazioni di diverse



parti del mondo. I cibi venivano fatti fermentare in casa, anche perchè la fermentazione è un processo che consentiva alle famiglie di conservare per lungo tempo prodotti altrimenti facilmente deperibili, aspetto questo fondamentale per la sopravvivenza nei mesi invernali in epoche in cui non esistevano le moderne tecnologie della conservazione.

Gli alimenti fermentati sono ottimi per la salute dell'uomo, perchè introducono nel nostro corpo microorganismi buoni, aiutando l'equilibrio della nostra flora batterica, migliorando la nostra salute intestinale e la digestione e producendo effetti benefici sui sistemi nervoso e immunitario. La fermentazione inoltre rende l'alimento più ricco di enzimi, vitamine, antiossidanti e ne migliora il contenuto nutrizionale rispetto all'alimento fresco.



Le Verde: un prodotto tipico ed esclusivo della Valle del Tesino

Esistono tradizioni importanti di cibi fermentati in Oriente e in Nord Europa, e in parte anche in Italia. Tutti conoscono i crauti, ma pochi conoscono le Verde, prodotto fermentato a base di cavolo cappuccio, particolarissimo e tradizionalmente prodotto solo in una zona geografica molto piccola e isolata: la Valle del Tesino.

Le Verde derivano dalla fermentazione lattica di foglie di cavolo cappuccio tagliate e sminuzzate con appositi attrezzi in frammenti che vanno da mezzo centimetro a un centimetro di diametro.

Mentre i crauti sono bianchi, le Verde hanno un colore un po' più scuro, più tendente al verde, e questo perchè...

... per fare le Verde una volta venivano usate anche le foglie verdi scure, quelle esterne, anche perchè dovevano farne una grande quantità

una volta non si buttava via niente



Si, proprio così, per fare le Verde si usavano anche le foglie più esterne, più verdi, e alle volte addirittura si usavano solo quelle (in questo caso il cuore del cavolo, più bianco, veniva conservato in cantina sotto la sabbia per essere consumato a parte durante l'autunno o l'inverno).



Una tradizione antica

Una domanda sorge spontanea parlando di Verde: ma come mai questo prodotto esiste solo nella piccola Valle del Tesino? Da dove vengono le Verde?

le han portate quelli che sono stati prigionieri nei Carpazi, passata la guerra hanno cominciato a farle anche qua... la nascita delle Verde pestate è stata quella là

Questa è una delle ipotesi possibili, ma in mancanza di documentazione certa non possiamo esserne sicuri.

Qualcuno riporta l'ipotesi secondo cui la ricetta delle Verde provenga dalla Polonia per opera di uno dei tanti venditori ambulanti tesini.

Oppure, chi lo sa, questa particolarità potrebbe anche essere nata in Tesino dall'intuizione popolare, seguendo il principio del "no se buta via niente".

In mancanza di uno studio scientifico sull'origine di questo piatto possiamo ad oggi fare solo delle ipotesi.



Ma in attesa che studi scientifici rispondano a queste domande una cosa è sicura, e ce la dicono in coro gli amici del Circolo Le Genzianelle di Cinte Tesino:

noi semo nati co le Verde

era talmente naturale per noi fare le Verde... era la verdura che doveva essere conservata per l'inverno, quindi se ne facevano delle botti, era una grande tradizione

qui noi avevamo un detto: "con una botte de Verde e un vòlto de patate de l'inverno no ghemo paura"

quasi tutti avevano il maiale, e facevano le Verde col maiale

una volta ogni famiglia se le faceva, dopo venendo avanti con gli anni ci si riuniva tra vicini, quando è subentrata un'altra economia

nel tempo è una cosa che si era quasi persa

ghè stà un periodo che quasi no le se faseva più



Storie di persone, di viaggi e di Verde

Alle Verde sono legate molte storie di vita, storie di persone che hanno dovuto lasciare il paese per emigrare in cerca del lavoro, persone che portavano con sè le Verde come un bene prezioso, da portare in regalo ai parenti, agli amici.

Perchè il cibo è una cosa identitaria, quell'abitudine alimentare che hai respirato in famiglia, e portare con sè il cibo vuol dire portare con sè qualcosa della propria terra.

io mi ricordo che mio nonno faceva le Verde, dopo verso la fine della guerra mia madre ha portato tutti a Treviso, mia nonna svernava a Treviso... e veniva sempre a Treviso con una pignatta di Verde e col "pendolòn" (piatto tradizionale a base di patate): era una festa!

negli anni 60', erano andati a Trento a fare i commercianti. La signora Veneranda mandava alla cugina Giacomina le Verde da distribuire: "vai da Pierina che ho mandato un secchio di Verde"... ma me le ha date contate che non le ho quasi viste!



negli anni 60' e 70' io lavoravo a Milano, insieme a me lavorava un mio paesano, Nerino: "vai da mia sorella e fatti dare un po' di Verde"... linea Trento-Milano, borsa di nylon con le Verde... per strada han cominciato a gocciolare... una puzza...

questo fatto l'ho sentito raccontare per esempio da Severino, sua mamma glielie ha date nei contenitori di allora... da portare a Trento...che odore... i scampava tuti!

noi abbiamo un cugino che abita a Firenze... un anno che è venuto per Natale, ha preso il treno a Trento: le ha messe in un altro scompartimento, e le ha recuperate a Firenze...

anche a tenerle in macchina. Oh mamma!

adesso abbiamo i vasi a chiusura ermetica e le regaliamo con quelli



Dal campo al piatto: la preparazione delle Verde

A questo punto scopriamo il percorso che ci porterà fino al piatto di Verde. Un percorso che parte da lontano, dal campo dei cavoli, *l'orto dei capufi*, ma ancora prima da una sapienza antica, tramandata di generazione in generazione, fatta di tanta esperienza pratica e di conoscenza, e da un territorio particolarmente vocato per la coltivazione del cavolo cappuccio.

Vedremo, seguendo questo percorso dal campo alla tavola, come diversi sono i fattori che influenzano e determinano il risultato finale.

Tra questi troviamo in sintesi: la vocazione del territorio alla coltivazione del cavolo, il che significa il tipo di terreno e il clima (dove risultano molto importanti le temperature e lo sbalzo termico), ma anche la qualità del cavolo e dunque la scelta della varietà, e poi il momento della raccolta, il procedimento di preparazione, e infine la fase della conservazione.



La terra, il clima e i cavoli

Chi vive in Tesino e ha un orto o un campo sa per esperienza che questo territorio è particolarmente adatto per la coltivazione del cavolo cappuccio. Questo significa che il clima e la qualità dei suoli della zona consentono a questa pianta di crescere bene e di esprimere le sue qualità al meglio. Ma non tutti i terreni di un territorio sono uguali e non tutti i posti sono adatti. Quali sono i posti migliori per coltivare il cavolo cappuccio?

ci vuole la terra morbida, via per Salbèra, là la terra è morbida

a monte i vien bene, via te l'orto dei capufi

io mi ricordo da bambino, quando si portavano le mucche all'alpeggio, i migliori cavoli venivano all'Arpaco, e più sali più vengono buoni

io penso che lo sbalzo termico influisca molto su questa pianta, per me lo sbalzo dà un qualcosa di cui ha bisogno la pianta



sotto una certa quota io non li ho mai visti

E in effetti il cavolo cappuccio non ama il calore e cresce particolarmente bene sulle coste di mezza montagna. Preferisce climi sia temperati sia freddi ed umidi, tollera le basse temperature. Si adatta a tutti i tipi di terreno, purché siano profondi, ben aerati e freschi, e ricchi di sostanza organica. Ai fini della produzione delle Verde è molto importante anche la scelta della varietà di cavolo cappuccio.

il cappuccio deve essere tondo come varietà

deve essere quello autunnale, non quello estivo

quello autunnale, tardivo, quello va bene per fare le Verde

il cavolo deve essere molto duro per poter essere tagliato con quei coltelli, duro e consistente deve essere

se prende la "brosa" gli fa bene, una brinata, ma non il gelo però

una volta le semenze se le facevano, le teneva-



no. Il cavolo cappuccio fa la semenza il secondo anno, va a fiore e fa i semi, e la pianta arriva quasi a un metro

per tenere i semi prendevano sempre un cappuccio capostipite, grosso, uno dei migliori

la semina si faceva a fine aprile, maggio

noi ci facevamo le piantine, i trapianti una volta erano a radice nuda, più delicati

adesso si mette direttamente il trapianto

il trapianto va fatto nel periodo di Sant'Antonio, meglio dopo che prima, 13 giugno, così si benedice il trapianto

Oltre alla corretta scelta della varietà è molto importante anche saper produrre cavoli sani e dunque proteggere la pianta dalle avversità.

Se coltivato in montagna il cavolo cappuccio teme molto meno i parassiti rispetto a quello coltivato in pianura. Tuttavia anche in montagna...

... c'è bisogno di stargli dietro, di controllare "l'orto dei capufi"



quest'anno sono stato al mare due settimane, le farfalle, la cavolaia, ha fatto un disastro, ho trovato solo il cuore che era ancora sano, mi han mangiato tutte le foglie

mia madre aveva un campo di cavoli, li trapiantava e tutte le mattine andava a dargli acqua con un mestolino, finchè la pianta non si rafforza

mia mamma gli metteva la cenere della legna contro le cavolaie, io la metto ancora

per le "rughe", che sono i bruchi, ci vuole la cenere



Il momento della raccolta

Anche il momento della raccolta dei cavoli è molto importante ai fini della preparazione delle Verde:

fine ottobre, quando ha le dimensioni giuste e la durezza giusta, che prenda la “brosa”, che cuoce... lo intenerisce... diventa più tenero, comincia a lavorarlo

quella brina che prende, sulla prima, la seconda foglia, la brina che fa a ottobre

sicuramente il cavolo che ha preso la “brosa” viene più buono

li han sempre raccolti così da anni, era sempre ai Santi, ai Morti, si diceva: “l’è ora de far le Verde, speremo che el tempo el tegna”

le Verde bisogna farle subito una volta raccolti i cavoli

qualcuno invece li faceva asciugare una settimana prima di fare le Verde



La preparazione

Una volta ogni famiglia se le faceva. Adesso si fanno insieme, perchè è un lavoro non indifferente, è faticoso, la schiena viene messa a dura prova

Per prima cosa i cavoli raccolti devono essere lavati in acqua corrente:

noi abitavamo in Piazza Antiche Fonti... il giorno prima veniva pulita la fontana e alla mattina l'acqua era pulitissima e là si tagliavano i cavoli a metà e si mettevano nell'acqua, all'esterno, all'aperto, vicino alla fontana, perchè vanno lavati... ogni zona del paese aveva la sua fontana... pulivano bene la fontana perchè ci bevevano gli animali e ci lavavano altre cose

In questa fase si possono togliere le foglie più esterne, quelle rovinate. I cavoli a questo punto, lavati e puliti, vengono tagliati a quarti su un tagliere e poi messi nella "cassa de le Verde", un contenitore apposito fatto di legno

la cassa delle Verde, la cassetta per pestar le Verde, col doppio fondo





*non tutti avevano la cassa, io andavo da lei...
“quando hai finito me la puoi prestare?” Finito il
lavoro si restituivano con dei cappucci interi den-
tro, era lo scambio... adesso le prestemo e i ne
dà bottiglie di vino. Queste erano le “impreste”,
l’attrezzatura*

A questo punto si comincia a sminuzzare il cavolo
nella cassa con degli appositi strumenti:

*si pesta con i “feri” de le Verde, dei coltelli, che
hanno questa lama che deve affondare nella pro-
fondità*

*i “feri” li si prendeva a prestito dai Mafa, che era
una famiglia... hanno sempre fatto i contadini*



con i coltelli non si deve andare fino in fondo alla cassa, se no quelle in fondo rimangono troppo sminuzzate

si fa solo il centro della cassa, è il centro della cassa che ci dice se sono pronte come misura

si creano dei quadratini, dei pezzettini, le Verde sono come quadrettate... ci deve essere l'esperto che controlla la sminuzzatura, non deve essere nè troppo grossa nè troppo piccola

la grandezza dei pezzetti è importante, quelle laterali si lasciano, si raccoglie solo il centro della cassa, e poi si ricomincia, quindi per guardare la misura si guardano quelle in centro, la pezzatura è circa 3-4 millimetri, a occhio l'esperto lo vede

rispetto ai crauti vengono anche un po' pestate, quando tagli i crauti il prodotto è più asciutto, le Verde sono proprio più umide

è faticoso pestarle, si fa la pausa, ci si dà il cambio, noi non facciamo una sola botte, ognuno ha la sua, e allora prima se ne riempie una, poi l'altra, insomma c'è solidarietà... diventa una festa



Il mastèlo e il sale

A questo punto si devono mettere le Verde nel mastello di legno:

una volta si usavano i “mastèi” di legno, oggi usiamo contenitori di plastica per alimenti

i “mastèi” erano tutti di legno, aperti sopra, e si vedevano nelle fontane prima di pestar le Verde questi “mastèi” a bagno, perchè il legno doveva essere bello gonfio per tenere



li facevano di abete

si usa sempre lo stesso contenitore

una volta fatte, triturate, uno strato di sale, uno di Verde e si pressano, bisogna pressarle bene

n'altro strato di Verde e n'altro di sale e così via

uno solo mette il sale, se no se lo mettono tutti...

ogni strato il sale, poi col "pestaròl" uno pressa, uno deve essere alto, deve pressare bene così esce l'aria, se no non vengono buone. Vengono pressate, e rimane un centimetro di liquido

il sale... io mi sono trovato bene con il sale tra il 2% e il 3% ma vuol dire molto anche la temperatura, io ho provato a fare le Verde il 2 di agosto, che sembra una cosa assurda... siccome si rompevano tutti i cavoli da duri e grossi che erano, li ho dovuti fare, ma non le ho mai mangiate così buone

le foglie verdi più esterne vengono messe da parte e utilizzate in questo momento, la costola della foglia viene pestata e poi la si adagia sopra alle Verde



sopra si mettono delle foglie grandi come isolamento, sopra le foglie una forma che si adegui al contenitore, e sopra un peso che lo mantenga pressato, e fermentano

*sopra le foglie si mettono delle tavole di legno grandi come la botte... la tavola deve poter scendere, quindi deve avere un po' di gioco, poi si mettono dei pesi, dei sassi di granito
io ce li ho ancora in soffitta*

i sassi sono andata a prenderli via sul Grigno

l'acqua deve coprire il legno



Fermentazione e cura del prodotto

A questo punto le Verde vengono lasciate fermentare in un luogo adatto:

una volta c'erano i "vòlto", erano importanti, insomma il luogo è importante, l'era l'ideale il "vòlto", adesso invece fanno fatica a fermentare

soprattutto ghe vol el "vòlto" bon, ghe vol el "vòlto" reale che la temperatura la sia sempre costante, nè sotto, nè alta

el "vòlto" l'è decisivo par mi par mantenerle ben

mi le porto alla Rachele, perchè nel me "vòlto" no le vien bone

ogni tanto vanno controllate... perchè in superficie si forma come una schiuma

bisogna pulirle di volta in volta, ogni mese, mese e mezzo

la prima pulizia si fa dopo venti giorni, un mese,



perchè si forma come un limo sopra, che non è molto piacevole da vedere

guarda che le ho pulite, tira su i sassi, tira su il coperchio, la cosa che emerge è un po' disgustosa, "sgnechetta", diventa come una pelle

si toglie quel brodo che si forma sopra, si filtra con un telo di canapa e si rimette il suo liquido naturale, se no guai, giusto quell'attimo che si fa la pulizia

si lavano le foglie, il coperchio, i sassi, si sciacqua la parte sopra

il prodotto non si tocca, al limite quelle più sopra, ma poche, un centimetro, se no solo la pellicola sopra

se l'acqua scende troppo è un pericolo, rischi di dover buttare il primo strato

se scende bisogna aumentare il peso, così l'acqua torna a salire sopra il limite

quando si fa la pulizia un pizzico lo si assaggia... e lì si capisce a che punto è



ci vogliono circa 90 giorni

non è matematico che maturi sempre allo stesso momento

alla Madonna, l'Immacolata, che è l'8 dicembre, se ne tirava su un pugno e se le assaggiava... bisogna aspettare... allora si aspetta Natale

al pranzo natalizio, dopo più di due mesi, due mesi e mezzo, anche tre, si assaggiano

sono pronte verso Natale



In cucina

E finalmente, dopo un lungo percorso fatto di attente cure e di pazienti attese, le Verde arrivano in tavola:

Natale e Pasqua erano occasioni per mangiare le Verde, se poi c'erano ospiti erano il pranzo per eccellenza

anche adesso le faccio se vengono gli amici, adesso è diventata una roba da signori

ognuno le fa a suo modo come gli piacciono

si mangian crude o cotte, come si vuole, bollite o "sfrite"

anche fredde così come sono, crude, con un po' di olio e l'aglio strizzato dentro

crude fanno bene allo stomaco

a me piacciono "sfrite", con un po' di aglio e passate in padella



io le faccio con l'olio, però cambia totalmente dal burro all'olio

mia nonna le portava da cuocere insieme a pezzi del maiale magri, anche perchè il maiale non raggiungeva un peso enorme

cotte, con la pancetta, "el scodeghin", le costine

noi bollite con un pezzo di maiale, costine di maiale

quando si ammazzava il maiale si facevano i "baldòni", i sanguinacci, e si mangiava Verde e sanguinacci

quando si ammazzava il maiale tutti i bambini andavano a vedere; però al più piccolo si diceva va su dai Mafa e chiedi il "curarece per il porco"

andate dai Mafa diceva il macellaio, o da Fedele, e allora si correva, si faceva a gara

questo veniva fuori con un sacco con dentro il "curarece" che era... un sasso grosso così!

era un modo per mandare via i bambini e non farli vedere che ammazzavano il maiale...



La Festa delle Verde

Abbiamo seguito il percorso circolare che dalla storia ci riporta all'oggi e che attraverso le stagioni ci porta dalla semina al raccolto e dalla terra alla tavola. Finiamo ora come abbiamo cominciato, con la comunità in azione, invitando tutti i lettori di questo piccolo libro alla Festa delle Verde che si svolge a Cinte Tesino ogni anno in ottobre e che rappresenta un momento di celebrazione di questo piatto e della sua storia e un momento di festa per la comunità.

E siano benvenute tante altre e nuove feste, per celebrare gli elementi preziosi del nostro territorio e per porre l'attenzione della gente su quelle esperienze locali che si stanno perdendo. Perché la memoria non sia qualcosa da chiudere dentro una teca ma una materia viva da usare nel quotidiano. Buona Festa delle Verde a tutti!



Ringraziamenti

Si ringraziano i testimoni narratori del Circolo Pensionati Le Genzianelle di Cinte Tesino: Rachele Casata, Luigina Bortolon, Emma Buffa, Celeste Innocente, Eva Ceccato, Maria Antonietta Casata, Giuliana Casata, Gino Casata, Emilio Pace, Sonia Buffa, Annapia Ceccato, Renzo Casata, Nella Bission, Pio Buffa, Silvano Pace, Alessandro Buffa, Margherita Casata, Maria Antonia Busana.

Si ringraziano anche a vario titolo: Laura Trenti, Mariano Avanzo, Maria Avanzo, Stefania Ballerin, Paolo Sordo, Luigi Buffa "Basix".

Si ringrazia L'Ecomuseo del Tesino.



Bibliografia

LIBRO: le Verde, crauti tipici dell'Altopiano del Tesino, 2006.

LIBRO: Un mondo dove tutto torna, Nicola Sordo, Raccolto Editore, 2014

INTERVISTE REALIZZATE da Nicola Sordo ai soci del Circolo Pensionati Le Genzianelle di Cinte Tesino

TESI DI RICERCA sulle Verde a cura di Laura Trenti

ARTICOLO: Cibi fermentati, di Lucia Franchini, tratto dalla rivista Medicina Naturale, numero 146 – primavera 2018



