

**Liceo scientifico
Da Vinci**

L'alimentazione

Il ruolo importante delle tradizioni e
della natura a Macugnaga



Presentato da:
Chiara Cantarello
Pietro Guenzani

INDICE

Introduzione.....	Paragrafo 1
L'orzo.....	Paragrafo 2
La patata.....	Paragrafo 3
La canapa.....	Paragrafo 4
La segale.....	Paragrafo 5
Il forno.....	Paragrafo 6
La panificazione.....	Paragrafo 7
Agriturismo, agricoltura e allevamento.....	Paragrafo 8
Le fiere.....	Paragrafo 9
Conclusione.....	Paragrafo 10
Sitografia e bibliografia.....	Paragrafo 11

INTRODUZIONE

In questa esposizione scritta presenteremo un'approfondita ricerca riguardante l'agricoltura e la tradizione alimentare macugnaghesa, basata anche sulla nostra esperienza personale.



Infatti dal 21 al 23 settembre abbiamo avuto la possibilità, con la nostra classe, di trascorrere tre giorni indimenticabili a Macugnaga, un paese montano ai piedi della parete Est del Monte Rosa. Vivendo in una città lombarda, l'andare in montagna ci ha dimostrato l'importanza di mantenere vive le tradizioni e di saper valorizzare al meglio il territorio e le sue risorse, che noi oggi diamo per scontate. Per questo abbiamo deciso di parlare dell'evoluzione del settore

primario montano, delle usanze del tempo e del turismo sostenibile dei nostri giorni. In particolare, abbiamo deciso di dare importanza ai forni che possiamo trovare in ogni frazione macugnaghesa. Infatti, un tempo, in questo paese era abitudine fare il pane una volta all'anno, utilizzando i prodotti della terra e cuocendo le pagnotte nei forni dei quartieri. Tutt'oggi questa tradizione vige ancora e mantiene vivo il ricordo degli avi.

Prima di iniziare a parlare in modo dettagliato delle tradizioni e del settore primario dei Walser è necessario fare una breve introduzione riguardo il loro stile di vita scandito dalla natura. Tutte le comunità Walser erano ben organizzate ed autosufficienti. C'era chi si occupava dell'allevamento del bestiame, del taglio del fieno e dei prati. Si coltivavano cereali, frumento, segale e orzo e in tutti i villaggi esisteva un mulino comune e una segheria. Erano comunità perfettamente adattate alla vita anche in alta montagna ed erano in grado di affrontare i lunghi e freddi inverni locali. Abbiamo scelto di parlare dei prodotti della Valle Anzasca e della loro lavorazione per evidenziare l'importanza delle tradizioni e dell'agricoltura locale, che è una preziosa risorsa e un perfetto esempio di sostenibilità. La vita dei Walser era dettata dai ritmi della natura, per esempio avevano l'obbligo di seguire la stagionalità dei prodotti. Infatti, la primavera era la stagione del sacrificio perché le scorte iniziavano a scarseggiare, i terreni non erano pronti per essere coltivati e il bestiame non produceva ancora il latte. L'estate, invece, era la stagione di grandi lavori e fatiche mentre, l'autunno, era dedicato al periodo di preparazione per il lungo inverno. La stagione invernale è la stagione del letargo di uomini, terra e animali; in quei giorni ci si dedicava ai lavori domestici. Tutto, dunque, veniva usato per superare l'inverno e arrivare alla fine della primavera: infatti, con questa stagione, arriva "il momento della fame", perché le scorte stanno per esaurirsi. Non è un caso, allora, se la Chiesa ha fatto di questi giorni il periodo di quaresima, nel quale è vietato cibarsi di qualunque latticino. Eppure, durante le carestie del XVI secolo, più volte i montanari chiesero di essere esentati da tale divieto, per potersi nutrire di qualcosa. Infatti a marzo non c'erano più scorte: né carne salata, né castagne

secche, e la campagna non era ancora produttiva, mentre mucche e capre non davano latte, avendo appena partorito.

Paragrafo 2

L'ORZO



Come detto precedentemente, l'agricoltura era alla base del sostentamento per le comunità di montagna. Soprattutto in Valle Anzasca, erano molto comuni le coltivazioni di orzo dato che, in antichità, veniva usato per pagare le tasse, come testimoniano alcuni documenti medievali. Questo cereale viene diviso in primaverile ed invernale, e quest'ultimo è molto più produttivo. Seminato in autunno, è un ottimo foraggio per il bestiame in primavera, anche

perché è molto più resistente delle segale. Nelle rotazioni, l'orzo veniva abbinato al lino e alle patate: per essere produttivo, il terreno doveva essere zappato in profondità e di solito, dopo la raccolta delle patate, era ideale per la coltivazione dell'orzo. Nel tempo, questo cereale ha resistito di più della segale, che è scomparsa prima. Purtroppo, però, non era l'ideale per la fabbricazione del pane, in quanto necessitava di più cure. Inoltre, il pane d'orzo era più grossolano e meno spugnoso di quello di segale.



Paragrafo 3

LA PATATA

La patata, tra '700 e '800, ha rivoluzionato l'alimentazione nelle alpi. A lungo si è ignorato da quale regione dell'America ebbe origine questo prodigioso tubero: probabilmente fu introdotta dalla Virginia. In realtà, la patata era conosciuta già ai tempi della conquista dell'America latina, quando gli spagnoli incontrarono delle popolazioni del Perù, che la utilizzavano col nome di papas. Sempre nel XVI secolo, la introdussero in Galizia e, da qui,



nei territori dell'Italia Settentrionale, da dove si diffuse nel resto d'Europa. Gli italiani la chiamarono "tartuffolo", da cui la traduzione in tedesco Tartofflen e Kartoffeln. Inizialmente il popolo non la conosceva e pensava che potesse portare malattie come la lebbra. Veniva coltivata solo in periodo di guerra o carestia e, in montagna, cominciò ad essere usata solo dal XVIII secolo, nonostante avesse caratteristiche ideali per l'alta quota perché, ad esempio, resisteva alla grandine e al freddo. Il primo documento sulla coltivazione della

patata nelle zone alpine risale al 20 settembre del 1741 mentre sembra che, nel 1759, la patata sia entrata a far parte della "grande decima", cioè venne istituita una tassazione su di essa. Un documento importante, scritto dal canonico Sottile, all'inizio dell'800, ci racconta che, grazie alla patata, che era considerato il cibo dei poveri, le carestie erano più rare e i

bambini più numerosi: questo perché le donne, essendo più nutrite, erano più fertili. La patata, infatti, poteva essere coltivata fino a 1900 m. assicurando sempre un minimo di raccolto; si conservava a lungo e, avendo un buon contenuto proteico, assicurava una migliore alimentazione. Inoltre la patata poteva anche migliorare la produzione di pane e ridurre il consumo di granaglie, così preziose nell'economia alpina. La patata, dunque, dando da vivere, frenò anche il fenomeno dell'emigrazione, perché la gente non aveva più bisogno di uscire dal paese per cercare cibo. Ecco perché oggi è considerata la "benedizione della montagna".



Paragrafo 4

LA CANAPA

Un'altra pianta fondamentale, non per il sostentamento alimentare ma che veniva lavorata per creare oggetti casalinghi, era la canapa. La canapa veniva usata per produrre biancheria, se unita alla lana, ma anche per sacchi e corde. Il suo impiego era molto diffuso nelle case dove di solito c'era un telaio: il suo carico permetteva di ottenere 9 metri di tessuto e più pezze potevano comporre un lenzuolo. Le donne si recavano in città solo per comprare il filo di cotone e da sole, in inverno, confezionavano biancheria e indumenti. In primavera c'era la semina e il seme si chiamava canosa. A luglio si tagliava la fimela, che è



il seme femmina, e si facevano piccoli fasci, detti garbe; si faceva seccare per tutto agosto e si toglievano le foglie; poi si metteva in una pozza piena d'acqua, alta un metro e mezzo e poco distante dal torrente; si mettevano pesi sopra e la si lasciava immersa per 18-20 giorni: a ottobre si faceva asciugare. A novembre si portava a casa e si "stlava" cioè si tirava via la canapa dalle "canette", che, se erano rotte, venivano utilizzate per accendere il fuoco. Dopo la "stlatura", la canapa si metteva in una gerla e la si portava alla "pesta". Quando la pesta non

funzionava più, bisognava spostarsi di notte in altre comunità walser per trovarne una funzionante. Poi si andava in un locale dove vi erano tre pettini con chiodi chiamati "racchla": con il primo si toglievano le radici, con il secondo la stoppa, usata per fare i materassi e sacchi, e con il terzo si otteneva la rista che veniva usata per le camicie. Poi si filava con le mani per fare il filo che veniva raccolto in tre spole e poi in matasse. Il filo veniva lavato con la cenere per renderlo bianco e profumato. Finito di fare le spole, si andava in un edificio nelle cui pareti vi erano 10 pali a destra e 10 a



sinistra: così si ordiva la trama detta Fletu. Mentre le donne filavano, gli uomini lavoravano il legno, facevano gerli, ceste e gerloni. Con la canapa si facevano anche pantofole grazie alle cordicelle fini.

Paragrafo 5

LA SEGALE

Partiamo dal principio, chi abitava in montagna e viveva di agricoltura sapeva bene che per sopravvivere era necessario rimanere “in equilibrio sull’alpe”, come recita il titolo di un classico dell’antropologia alpina. Bisognava usare e dosare le risorse senza mai esaurirsi



perché avessero il tempo di rinnovarsi, che si trattasse di acque, boschi o terreni. Anche la segale, per esempio, aveva bisogno di tempo per ricrescere florida ed essere mietuta. Le varietà di segale coltivate erano per lo più caratterizzate dall’alta taglia, dalla finezza del culmo e dalle ridotte dimensioni del chicco. Negli appezzamenti migliori veniva seminata la segale da granella, in quelli più in quota e meno fertili la segale da tetti,

con gli steli più lunghi e meno produttiva. In un caso e nell’altro, ogni appezzamento destinato alla coltivazione, veniva arato superficialmente e poi erpicato per la preparazione definitiva del letto di semina; quando la segale seguiva la patata, bastava invece un rapido passaggio dell’erpice perché, a suo tempo, il tubero aveva già richiesto un’accurata preparazione del campo. La segale, miscelata con la fava e in seguito con la patata, è stata molto usata per fare il pane. È divisa in due

qualità: la segale invernale, detta per la sua resa abbondante “grande segale”, e la segale primaverile, detta per la scarsità “piccola segale”. Anche se il raccolto di quest’ultima è mediocre, tra le due, è quella più sfruttata nelle altitudini estreme. Ha un periodo di maturazione che si aggira intorno ai 13-14 mesi e raggiunge i 15-20 cm. d’altezza. Si seminava in luglio o agosto e si raccoglieva nel settembre dell’anno successivo; il campo, così, rimaneva incolto per circa un anno e questo periodo è



detto “riposo d’altitudine”, durante il quale si completa con altre coltivazioni lo sfruttamento del terreno. In altre zone, veniva adottata la tecnica della “segale dormiente”, che le permetteva di maturare prima. Questo metodo consisteva nel seminare appena prima che la terra gelasse, così, durante l’inverno, era come se il seme dormisse ed era pronto a germogliare non appena sarebbe giunta la primavera. Invece, dove la terra era poco fertile, era frequente adottare il metodo di spargere la cenere nei prati, per sciogliere la neve e per anticipare la raccolta della segale. La semina veniva eseguita a mano, a spaglio, usando quantità di sementi inferiori rispetto a grano e orzo, anche per evitare che la carenza di luce derivante dall’eccessiva densità delle piante ne provocasse l’indebolimento e l’allettamento, già di per sé favorito dall’alta taglia. La mietitura veniva eseguita preferibilmente nelle mattinate fresche con la falce, curando la perfetta affilatura della lama, con il rispetto e il

tridente. Il momento giusto veniva scelto saggiando la consistenza del chicco: quando l'unghia passata sul chicco lasciava un'incisione appena visibile, era arrivata l'ora di sfalciare. I culmi falciati venivano lasciati sul campo per un paio di giorni a seccare e successivamente relegati con le fascine. Poi, venivano accatastati in campo per due settimane circa perché completasse naturalmente il processo di maturazione. Per la



separazione della granella dalla paglia si procedeva in spazi preparati appositamente alla trebbiatura; le spighe disposte a terra venivano battute con il correggiato, o cavaglio, uno strumento manuale composto da una coppia di bastoni, un manico e un battente, tenuti insieme da una striscia di cuoio. Al termine della battitura, la granella veniva liberata da tutte le impurità con una prima sgrossatura e con il successivo passaggio alla tararà, uno strumento manuale che permetteva di selezionare le sementi sottoponendole a una corrente d'aria che ne toglieva le impurità più leggere. La paglia, invece, veniva pettinata con uno o più passaggi dei covoni sulle punte di un rastrello fissato a un tavolo, parallelamente al pavimento; così facendo si allontanavano le erbe

infestanti, la paglia corta e quella piegata o fratturata. Ben serrati, con uno o due legacci, di paglia anch'essi, i covoni erano così pronti per l'immagazzinamento in un luogo asciutto e al sicuro dall'appetito dei roditori. Lasciati essiccare al sole sugli essiccatoi e sui balconi delle case, vengono eseguite la battitura e la separazione della spiga dal guscio, per poterla poi macinare; questo processo avveniva negli *stadel*: molto utili agli agricoltori perché consistevano in una costruzione isolata dal terreno da un "fungo" in pietra che lo difendeva dai topi. Per la macinatura, sono sempre esistiti macine e mulini: prima di proprietà plurifamiliare, poi, con la nascita della figura del mugnaio, delle singole famiglie. Con la segale macinata e passata al setaccio, se tutto andava bene, si ricavava la farina, bianca e grigia, e, di conseguenza, il pane.

Paragrafo 6

IL FORNO

Nel pittoresco comune montano di Macugnaga sono presenti, in ogni frazione, gli antichi forni chiamati, in lingua titch, *ofe* dove, sin dai tempi remoti, ogni anno, precisamente il giorno dopo la festa dei Santi, è tradizione infornare le pagnotte preparate dalle donne di ogni famiglia macugnaghese. Nel XIII secolo i walser si sono spostati dalla località del Monte Moro, che si trova a 1800/1900 metri di altitudine, in un territorio ad altitudine più bassa, 1200/1300 metri, che permetteva la coltivazione della segale. Risulta molto difficile individuare una datazione precisa riguardo la nascita di questi forni, ma si può ipotizzare, osservando le strutture murarie, che risalgono intorno al XVII secolo. La panificazione per la gente Walser era un



momento importante della vita comunitaria, un misto tra la festa popolare e il rito. L'antico forno è costituito da un edificio a pianta rettangolare, che racchiude la camera di combustione, i cui fumi sfogano, insolitamente, da un pertugio posto nella facciata in alto a sinistra. La bocca del forno si presenta in forma rettangolare - caso singolare, incorniciata da una serie di blocchi irregolari per forma e dimensione. Lo sportello, in lastra di ferro, è doppiamente incardinato sul concio della cornice della bocca: intervento sicuramente posteriore alla costruzione del forno. La copertura dell'edificio, in lastre di beola su massiccia orditura lignea, sporge abbondantemente sulla facciata, soluzione questa caratteristica dei forni di Macugnaga, e strettamente legata al fatto che la panificazione avvenisse una sola volta all'anno: ciò richiede un'area coperta abbastanza cospicua, per poter disporre tutto il pane preparato e infornare via via. Considerando che il forno serviva tutta la comunità, che di esso era proprietaria e della cui manutenzione aveva carico, si deduce che le quantità di pane da cuocere fossero considerevoli. In particolare nel forno della frazione di Pecetto, che abbiamo personalmente visitato, la sporgenza del tetto è sostenuta da muri in pietra, nella quale, contrariamente al solito, non si trovavano le consuete lastre di beola poste a distanza regolare, che fungevano da sostegno alle tavole su cui erano poggiati i pani da cuocere.



Paragrafo 7

LA PANIFICAZIONE

Il pane tradizionale di questa zona era molto semplice, privo di lievito e sale, fatto con la segale lavorata nei campi appositi e impastata con l'acqua. Il pane dei walser è noto per la sua longevità. A rotazione, un anno per uno, le famiglie vicine al forno concedevano la loro sala Stube, nella quale c'era l'antica stufa in pietra Fornetto, che per l'occasione veniva tenuta a temperatura piuttosto elevata così da permettere all'impasto, che le donne lavoravano nella grande marna, di lievitare a dovere. Esso veniva poi diviso in grosse forme, *Bowiaga*,



che significa "impasto del pane" in dialetto titch, che venivano lasciate riposare in religioso silenzio su un caratteristico letto con le ruote, *Rollbet*, coperto da un lenzuolo fresco di bucato e da una coperta di lana. Quando la lievitazione era ultimata, le *Bowiaga* si spaccavano superficialmente, allora le donne cominciarono a preparare le pagnotte, disponendosi a lavorare attorno ad un tavolo. I pani ultimati venivano riposti su delle assi e portati all'uomo addetto alla cura del forno, chiamato *Ofemandji*, il quale procedeva alla cottura. Il periodo della cottura del pane era, per i giovani del paese, un'occasione di ritrovo, amicizia e talvolta anche d'amore. Così oltre alle classiche forme di pane che poi sarebbero state poste nel solaio per essere conservate fino alla successiva panificazione sulle apposite

rastrelliere, venivano fatti anche dei pani con forme particolari da donare durante la festa. Essi avevano forme allusive, arrotondate per le ragazze, *Meltschuru*, e allungate per i ragazzi, *Zibel*. L'ordine con il quale ogni famiglia procedeva alla preparazione e alla cottura del proprio raccolto, era stabilita dalle persone più anziane e carismatiche della frazione, ma tutto si svolgeva con grande serenità e solidarietà. Era consuetudine che della prima infornata, un pane venisse donato al prete e uno ai padroni della stube. Ma anche i poveri, che non disponevano di campi da coltivare e quindi non avevano farina da impastare e infornare, ricevevano una razione di "pane caldo", così era chiamato il pane nuovo. Quindi questo atto di carità era molto sentito e, se non si fosse compiuto, si sarebbe dovuto espiare nell'aldilà. Si racconta, che, chi era stato duro di cuore, dopo la sua morte compariva a uno dei familiari dicendo: "Ricordati di dare il pane caldo. Io sto soffrendo perché il pane caldo non l'ho mai voluto dare, ma mi raccomando, date il pane caldo a chi non ne ha". Così era consuetudine che ogni famiglia distribuisse un certo numero di pani appena sfornati a chi non ne aveva. Come



detto precedentemente, i walser erano soliti conservarli nelle rastrelliere ed utilizzarlo per un anno intero.

Quotidianamente i bambini della famiglia avevano il compito di girare le pagnotte fischiettando, in modo che tutti fossero sicuri che nessuno se ne sarebbe approfittato e avrebbe mangiato il pane. Passata una settimana dalla cottura del pane, quest'ultimo iniziava a diventare duro e

costringeva all'utilizzo di un apposito attrezzo per tagliare il pane secco. La particolarità di questo strumento è che il coltello è attaccato direttamente al vassoio ligneo. Inoltre, per ammorbidire il pane secco, questo veniva messo in una ciotola d'acqua o di latte.

Paragrafo 8

AGRITURISMO, AGRICOLTURA E ALLEVAMENTO

Sono molto comuni a Macugnaga gli agriturismi e le fattorie, dedite all'allevamento e alla produzione di alimenti diversi dal solito come il pane di segale e gli altri prodotti dell'agricoltura. La pastorizia viene considerata il fondamento dell'economia alpina, infatti, il montanaro era quasi sempre un pastore e doveva saper gestire alcune principali attività: lo sfalcio, l'essiccazione e l'accumulo del foraggio per l'inverno: rispettivamente il taglio e la conservazione del fieno per gli animali; l'allevamento e la cura del bestiame, principalmente bovino e caprino, e la



lavorazione casearia, soprattutto burro e formaggio. Ovviamente, i bovini sono sempre stati gli animali più importanti per l'allevatore: in queste zone, non esisteva una razza vera e



propria, ma una varietà locale chiamata "bruno-alpina", proveniente dalla vicina Svizzera. Buona sia per produrre latte che per la carne, era fisicamente idonea a scalare gli impervi sentieri e sopportare le costanti variazioni climatiche dell'alpeggio. Basti pensare, invece, alla classica mucca pezzata, di origine olandese, troppo grossa e pesante per avventurarsi su sentieri difficili. Era talmente prezioso questo animale, che la perdita di un vitello poteva significare perdere un anno di guadagni. Le mucche dell'età medievale producevano la metà di

quelle di oggi: erano più piccole, ma in grado di sobbarcarsi l'arrampicata fin sugli alpeggi. Inoltre, producevano un latte più grasso e nutriente, adatto a produrre formaggi di alta qualità. La capra, invece, era l'animale dei poveri, perché col suo latte integrava l'uso di quello vaccino, ma aveva il difetto di danneggiare il bosco, poiché si nutriva di germogli e foglie tenere ed era capace di arrivare ovunque per brucare l'erba. Infine, negli alpeggi era difficile trovare maiali. Per creare i campi coltivabili, prima si bonificava e fertilizzava il terreno, usando soprattutto letame, ma anche la tecnica del debbio, poi, si costruivano dei muretti a secco lungo il pendio e si riempivano di terra. Questa tecnica fu probabilmente introdotta dai Celti per coltivare la vite e fu poi estesa a tutte le coltivazioni ad alta quota. In questo modo, non solo il terreno diventa pianeggiante e facilmente coltivabile, ma questo lavoro serviva anche a salvaguardare il territorio dalle frane.



Ovviamente, mentre a basse quote si potevano coltivare ortaggi, grano, castagni e viti, ad alte quote le coltivazioni si restringevano alla segale, alla patata e alla canapa. È chiaro, infatti, che la stessa alimentazione degli abitanti delle alpi fosse squilibrata, in quanto si consumavano poche proteine e pochissime vitamine, data l'assenza quasi totale di verdure e il consumo di pane, cereali, latticini e poca carne.



Tuttavia al giorno d'oggi esistono degli agriturismi che sono creati appositamente per il consumo a km0 dei prodotti della valle. Un esempio è l'Agriturismo Alpe Burki, situato a 1600 metri di quota ai piedi del Monte Rosa. Tipica baita in pietra e legno con vista panoramica sull'abitato di Macugnaga, è il luogo ideale per una pausa pranzo immersi nella natura, circondati dalla maestosità della catena della Est del Rosa o per un pasto in quota o dopo un

entusiasmante salita in motoslitte nel periodo invernale. Questo agriturismo offre la possibilità di gustare formaggi e salumi, abbinati alla caratteristica polenta dalla grana grossa, ancora cucinata secondo tradizione. I dolci sono rigorosamente fatti in casa con materie prime di elevata qualità, dato che la ricerca dei prodotti locali è fondamentale. L'Azienda Agricola Burki si caratterizza principalmente per l'allevamento di bovini, suini, ovini e per la coltivazione di ortaggi e frutta dai quali derivano le materie prime utilizzate prevalentemente in agriturismo. L'attenzione al benessere degli animali unita ad un'alimentazione naturale e ricca consentono di ottenere un latte di ottima qualità, materia prima unica per la produzione dei nostri formaggi. L'azienda possiede due caseifici, uno invernale situato a



Piedimulera nel cuore dell'Ossola e uno estivo all'Alpe Burki di Macugnaga, ai piedi del Monte Rosa, dove producono ogni giorno prodotti freschi come ricotta, primo sale, yogurt o tome a pasta semidura che vengono poi stagionate 2, 4 o 6 mesi. La coltivazione di ortaggi e frutta permette di produrre mostarde e confetture naturali e senza conservanti, che seguono la stagionalità e quanto questa terra può offrire. Nascono così

confetture extra di mirtilli, fragole e ciliegie o mostarde di zucca, di mele o composte con zucchine e noci. L'Azienda Agricola Burki è stata in grado negli anni di innovarsi e di ampliare le proprie attività tenendo ben saldo il legame con il territorio e valorizzandolo al meglio. Tutte le scelte applicate nell'allevamento, come la prevalenza di stabulazione libera, nella produzione casearia con latte intero crudo e nella ristorazione scegliendo in agriturismo una proposta culinaria basata su prodotti del territorio e di filiera, vogliono fortemente sottolineare il rapporto radicato con la loro terra. Infatti il miglior modo per valorizzare il territorio, i suoi usi e le sue tradizioni è proprio quello di conoscerlo attraverso il cibo, fatto secondo tradizione ma con tutte le



attenzioni e le sicurezze di oggi. La tecnologia aiuta oggi in molte fasi lavorative, ma rimane sempre importante quel tempo giusto e lento che ogni cosa fatta con cura richiede. Questa azienda, inoltre, promuove sempre le arti manuali come la creazione di prodotti più elaborati, per questo organizzano nell'alpeggio, o su richiesta in strutture dedicate, dei piccoli laboratori che possano

portare le persone a vivere una vera esperienza agricola. Organizzano infatti laboratori di Caseificazione, chiamato Burki Cheese Lab e visite guidate nella fase di mungitura. La finalità principale del programma è promuovere la conoscenza dell'agricoltura e più precisamente del sistema agroalimentare attraverso la comprensione delle relazioni esistenti tra sistemi produttivi, consumi alimentari e salvaguardia dell'ambiente, con gli obiettivi di:

- sviluppare una coscienza critica al fine di fare scelte consapevoli
- promuovere lo sviluppo della partecipazione per la salvaguardia dell'ambiente
- valorizzare i prodotti di qualità
- tutelare le tradizioni locali
- educare al gusto

Un altro rifugio con la vista mozzafiato presente a Macugnaga è il rifugio Wengwald Hutte. Si trova a 2000 mt presso il ghiacciaio del Belvedere che scende dalla maestosa parete Est del Monte Rosa. Completamente costruito in legno, il rifugio Wengwald Hutte permette di riscoprire antiche usanze e tradizioni alpine ed è un punto di riferimento per tutti gli appassionati di montagna, sciatori ed escursionisti che frequentano il Monte Rosa e la Valle Anzasca in ogni stagione. Il rifugio è raggiungibile con la seggiovia che parte da Pecetto a Macugnaga. Qui è possibile assaporare aperitivi, piatti semplici e genuini della cucina piemontese, ossolana e mediterranea, dolci fatti in casa e una grande scelta di vini. I piatti del menù sono specialità del posto, preparate con ingredienti freschi. Ci sono piatti classici appartenenti alla ricca tradizione della cucina di montagna, come la polenta con selvaggina, primi piatti saporiti e minestre.



Un altro luogo suggestivo da cui si gode una vista spettacolare è il rifugio Zamboni-Zappa ai piedi della parete Est del Monte Rosa. E' situato a 2070 mt ed è una zona molto amata dagli escursionisti perchè è un luogo dove ci si sente davvero immersi nella natura. Essendo a queste quote, è aperto solo in estate e offre scuole di alpinismo aperte a tutti. Inoltre la



struttura fornisce un servizio di accoglienza completo, con un ristorante con terrazza panoramica con vista sulle cime del Monte Rosa. La cucina è casalinga con specialità locali e utilizza i prodotti tipici del posto. Un altro agriturismo presente nella valle Anzasca è quello chiamato "In valle sul fiume". In Piemonte, nel cuore della Valle Anzasca, a 8 km dall'uscita di Piedimulera, sulla statale per Macugnaga, in uno scenario di tranquillità a contatto con la natura, in questo agriturismo, viene riservata una

particolare attenzione per la produzione e il servizio di salumi e formaggi, ma ovviamente è presente anche una vasta scelta di prodotti del luogo da poter gustare. Inoltre l'ottima posizione dell'agriturismo permette una grande varietà di attività tra cui la canoa, lo sci, l'equitazione, le escursioni e le arrampicate. Questa località totalmente naturale permette di

fare tanti sport e di potersi anche svagare e divertire con le più estreme attività. Ma ovviamente è anche una località di vacanza nella quale ci si può rilassare facendo delle escursioni di ogni tipo, anche per poter osservare la bellezza del paesaggio circostante, che offre delle viste mozzafiato e una grandissima biodiversità.



Paragrafo 9

LE FIERE



Nel villaggio montano di Macugnaga sopravvivono alcune importanti fiere e feste del paese che lo caratterizzano da diversi secoli. Una di queste è la Fiera di San Bernardo che si tiene a Macugnaga ogni estate durante il primo fine settimana di luglio. Nata con l'intento di far rinascere l'antica Fiera dell'Assunta, di epoca medioevale, la Fiera di San Bernardo richiama ogni anno un numero sempre maggiore di artigiani che espongono i loro prodotti, dando dimostrazione delle diverse tecniche di

lavorazione. Sculture in legno e in pietra, ceramiche, ricami, cesti intrecciati, ferri battuti, attrezzi da lavoro, sono i principali prodotti artigianali esposti e messi in vendita durante la fiera. Gli espositori provengono non solo dalle vallate del Monte Rosa, ma anche dalla Valle d'Aosta, dal Piemonte, dalla Lombardia, dalla Svizzera e dall'Alto Adige.

San Bernardo è il Santo patrono delle montagne, dei suoi abitanti e degli alpinisti. Per questa ragione il Comitato della Comunità Walser di Macugnaga ha voluto, dal 1990, intitolare al suo nome l'Insegna di "San Bernardo", un riconoscimento che viene ogni anno conferito a chi si è particolarmente distinto per la propria attività in favore della montagna. Il conferimento dell'insegna di San Bernardo viene valutato da un Comitato scientifico dedicato, composto dal Sindaco di Macugnaga, dal Presidente del Comitato della Comunità Walser di Macugnaga e dal Presidente della Fondazione Maria Giussani Bernasconi. L'insegna di S. Bernardo è il riconoscimento dedicato a personaggi o enti che si sono distinti per la loro attività in favore della Montagna come, per esempio, il celebre giornalista e scrittore Teresio Valsesia. Di più recente istituzione è il premio "Segale d'Oro", dimostrazione di stima, apprezzamento e incoraggiamento ai giovani, sia di Macugnaga che non, che hanno deciso di fare della montagna una delle loro ragioni di vita.



"Lo Pan Ner" è la festa comunitaria del pane di segale che unisce le Alpi. I forni frazionali delle diverse comunità verranno accesi e faranno rivivere l'antico rito della panificazione, rispettando le caratteristiche proprie di ogni paese. La manifestazione Lo Pan Ner è nata in

Valle d'Aosta nel 2015 e da lì si è espansa in Italia e in Europa. Attualmente coinvolge località di Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Svizzera, Francia, Slovenia e Germania. La festa si svolgerà in contemporanea nei territori interessati. La tradizione de Lo Pan Ner nei paesi alpini, era un'usanza, o meglio, una necessità oggi divenuta tradizione con i suoi rituali ripetitivi, simbolici e sapienti. Una ricchezza povera, tramandata



da generazione in generazione. In questa festa si fa la panificazione nell'antico forno del Dorf durante la quale si terrà la dimostrazione e spiegazione della tipica lavorazione walser. Nelle adiacenze saranno allestiti banchetti con prodotti alimentari tipici della Valle Anzasca con la possibilità di acquisto di prodotti da forno, salumi e formaggi. Inoltre c'è una passeggiata lungo la "Via del Pane" fra antiche borgate e forni comunitari, accompagnati da racconti di tradizioni e fatiche montane.

Paragrafo 10

CONCLUSIONE



Negli ultimi trent'anni la vita nei paesi di montagna ha subito grandi cambiamenti, trasformandosi da un sistema quasi esclusivamente agricolo ad un sistema prevalentemente turistico. Sono sorte le seconde case e molte abitazioni sono state ristrutturate a scopo turistico; gli artigiani, gli imprenditori e anche l'agricoltura producono soprattutto per i visitatori. La popolazione e il mercato si sono dovuti adeguare a questo cambiamento, cui forse non erano preparati; tuttavia il turismo è diventato una delle risorse più importanti e, se ben gestito,

può essere la soluzione per la sopravvivenza dei piccoli paesi di montagna.

Innanzitutto è importante saper mantenere il territorio che i nostri antenati hanno adattato e sfruttato con intelligenza, utilizzando tutto ciò che la natura poteva dare. Il compito attuale è quello di rilevare il testimone, mantenendo la loro linea e rispettando il loro lavoro. Ed è per questo che il turismo va gestito e organizzato con intelligenza per fare apprezzare le bellezze della Valle Anzasca senza danneggiarle, per recuperare i luoghi degradati e sfruttati in modo dissennato; solamente così si potrà dimostrare l'amore per i paesi di montagna. Ma soprattutto non dimentichiamo che la cultura dei villaggi montani è fondamentale



una cultura agricola e che il turismo non può diventare l'unica attività: se sparissero l'agricoltura e le tradizioni, il paesaggio che oggi viene dato ai turisti sarebbe in breve distrutto e il territorio subirebbe un veloce degrado. È importante perciò che il settore turistico, che gode in maniera diretta dei benefici economici, si reinvesta nell'agricoltura. Il modo migliore per farlo è che alberghi e ristoranti utilizzino i prodotti dell'agricoltura locale per valorizzarli. L'immagine e l'offerta turistica verranno così qualificate dall'uso di prodotti freschi e genuini e gli agricoltori avranno un compenso per il contributo che il loro lavoro porta alla manutenzione dell'ambiente. Inoltre, per far sì che questi villaggi non scompaiano, è fondamentale mantenere vive le tradizioni e le feste del paese che lo tengono davvero in vita. Per questo, come prodotto, abbiamo realizzato il modellino di un tipico forno macugnghese che unisce le abitudini culinarie del passato con le tradizioni del presente.



Paragrafo 12

LE FONTI

<https://www.ecomuseosegaleó.it/segale/la-coltivazione-della-segale-ieri>

<https://www.hoteldoge.com/i-walser-storia-cibo-e-cucina/>

<https://www.areeprotetteossola.it/it/conservazione-e-ricerca/progetti-conclusi/oltre-il-parco/le-fasi-storiche/fase-rurale/1008-i-walser-nel-rapporto-con-il-territorio>

<https://www.centroculturalewalser.com/lalimentazione/>

https://www.alpconv.org/fileadmin/user_upload/Publications/AS/AS8_IT.pdf

<http://www.pianetapsr.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/883>

<https://www.distrettolaghi.it/it/luoghi/valle-anzasca>

<http://www.piemontegri.it/qualita/it/#Mod123>

<https://www.madalu.net>

<https://macugnaga-monterosa.it/contenuti/329533/forni-pane>

<https://alpeburki.it>

<https://www.invallesulfiume.it/>

[http://www.piemontegri.it/qualita/it/progetti-e-attivita/educazione-alimentare-e-fattorie-didatti
che](http://www.piemontegri.it/qualita/it/progetti-e-attivita/educazione-alimentare-e-fattorie-didatti-che)

<http://www.piemontegri.it/qualita/it/progetti-e-attivita/enoteche-fiere-mercati-ed-ecomusei>

<https://macugnaga-monterosa.it/contenuti/303078/prodotti-tipici-valle-anzasca>

<https://www.regione.vda.it/gestione/riviweb/templates/aspx/environnement.aspx?pkArt=788>

<https://macugnaga-monterosa.it/contenuti/306674/dove-mangiare>

<https://www.wengwaldhutte.it/>

<https://www.rifugiozamboni.com/>

<https://www.fieradisanbernardo.it/chi-siamo/linsegna-di-san-bernardo/>

<https://www.lopanner.com/valleossola/macugnaga/>

[https://www.ilrosa.info/2021/09/28/notizie/macugnaga-e-castiglione-festeggiano-lo-pan-ner-il
-pane-che-unisce-le-alpi](https://www.ilrosa.info/2021/09/28/notizie/macugnaga-e-castiglione-festeggiano-lo-pan-ner-il-pane-che-unisce-le-alpi)

Libro "Ossola bella e buona" di Livia Olivelli e Alberto Paleari