

**Zeitschrift:** Quaderni grigionitaliani  
**Herausgeber:** Pro Grigioni Italiano  
**Band:** 84 (2015)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Come ci si nutriva in Bregaglia  
**Autor:** Salis, Elvira / Picenoni, Mathias  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-587308>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

ELVIRA SALIS

## Come ci si nutriva in Bregaglia

(Intervista di Mathias Picenoni)

*Elvira Salis conosce le abitudini alimentari dei bregagliotti e ricorda con esattezza come si preparavano in passato le pietanze seguendo il ritmo della stagione: molte ricette sue e di altre famiglie bregagliotte sono raccolte nel nuovo libro La nostra storia, appena pubblicato dalla Società femminile di Sottoporta.*

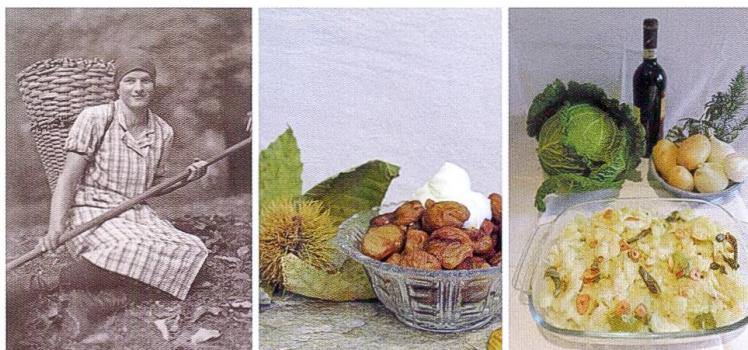
*Per suonare il campanello della sua casa settecentesca a Sottoponte si attraversa un enorme giardino colorato di fiori e protetto da un noce, un melo e un pero, mentre in fondo si scorgono una grande stalla, i bastoni che reggono fagioli e pomodori nonché un enorme sambuco che nasconde il pollaio.*

*Elvira Salis, nel libro La nostra storia sono raccolte molte ricette di castagne.*

Queste ricette sono tutte della Sottoporta, perché solo nella parte bassa della valle il clima è così mite da favorire la crescita di numerose piante – come il castagno appunto. Per secoli la castagna era servita come piatto principale e la sua farina era indispensabile alla sopravvivenza: nel 1785, padre Lorenzo di Soglio scrisse al figlio in Olanda che «le castagne sono gelate, talché la polpica sarà scarsa». La “polpica” era una polentina preparata con acqua, sale e la «farina dulcia», la farina di castagne. Figuriamoci che perdita! Sarà stato un anno di carestia come nel 1805, in cui le castagne erano gelate sulle piante. Fu allora la patata, il pane dei poveri, ad evitare la fame alla nostra gente.

*Nei campi si coltivavano quindi le patate?*

Sì, alcuni secoli dopo la scoperta dell'America. Nel 1717 Rudolf von Salis fu il primo a coltivarla nei Grigioni presso il suo castello di Maschlins.



**LA NOSSA STORIA**  
Ricette e tradizioni per i 90 anni della «Società femminile Bregaglia Sottoporta»

**UNSERE GESCHICHTE**  
Rezepte und Traditionen für 90 Jahre «Frauenverein Bergell Sottoporta»



Elvira Salis

Foto di Marco Bricalli

Alcuni anni fa si sono estratti alla “Coltura”, a Bondo, dei campioni di polline che dimostrano che già 200 anni d.C. si coltivavano segale e grano saraceno. L’orzo è il cereale più antico, cresce bene anche in zone più fredde e terreno meno fertile. Prima dell’arrivo del mais, la polenta si faceva con miglio, grano saraceno e farina di castagne. Il granoturco fu l’ultimo cereale che venne coltivato nelle nostre regioni. Diventò uno dei cibi consumati specialmente nel periodo della fienagione: lo si mangiava tutti i giorni a pranzo, mentre la cena consisteva in una minestra di latte condita con ortiche e germogli di luppolo.

Elda Simonett-Giovanoli scrive in *Ricordi di Mariuza, una pastorella della val Bondasca*: «Non so cosa pensassi: forse alla polenta dorata che ci attendeva ogni giorno in cascina. Vivevamo quasi esclusivamente di polenta e latte. Eppure ogni volta il pasto ci pareva più buono e saporito, tanta era la fame». Un prodotto particolarmente raro era il riso. Solo pochi potevano permettersi di consumarlo la domenica o nei giorni di festa.

*Ortiche, germogli di luppolo – quali altre erbe si raccoglievano nei boschi?*

In primavera la dieta si arricchiva di «radic» (dente di leone) in tenere e gustose insalate accompagnate da uova sode. Con il procedere della stagione, dai terreni più grassi si raccoglievano le «vanghe», uno spinacio selvatico che, cucinato, diventava la cosiddetta «erbetta». In estate e in autunno si andava sui pascoli e nei boschi a raccogliere fragole, mirtilli, more, lamponi e mirtilli rossi per farne delle marmellate. Specialmente da bambini trascorrevamo pomeriggi interi a raccogliere nei boschi nocciola, rose canine e «farinent», cioè corniole. Il periodo migliore era quello delle ciliegine selvatiche. La sera ci incontravamo sempre per dividerci il bottino. Non avevamo soldi.

**MANESTRA DA LAC**

Minestra di latte  
Milchsuppe

100 gr. porro	tagliare e rosolare con un po' di burro
100 gr. sedano	
½ cipolla	
50 gr. riso	aggiungere il riso e cuocere le verdure
3 dl acqua	
1cc sale	
400 gr. castagne cotte	schiacciare con la forchetta e aggiungere
7 dl latte	aggiungere e bollire, eventualmente aggiungere altro sale alternativa alle castagne: 300 gr. di patate
100 g Lauch	
100 g Sellerie	
½ Zwiebel	kleinschneiden, mit wenig Butter dämpfen
50 g Reis	
3 dl Wasser	Reis kurz mittämpfen
1 TL Salz	Gemüse weichkochen
400 g gekochte Kastanien	mit der Gabel zerdrücken
7 dl Milch	beifügen und aufkochen, ev. nachwürzen Diese Suppe kann statt mit Kastanien auch mit 300 g Kartoffeln zubereitet werden

Arance e mandarini si mangiavano solo a Natale. Fino agli anni Settanta i bambini in età prescolare ricevevano alla festa di Natale scolastica un'arancia e un «fugacin», un panino zuccherato. Ogni tanto passava in valle qualche fruttivendolo con fichi e limoni, mentre in negozio si trovava unicamente la sultanina, «üghet», al prezzo di allora 25 centesimi al chilo.

Le spese per l'approvvigionamento delle derrate alimentari veniva ridotto al minimo: il denaro serviva ad altro. Da bambini dovevamo rinunciare a tante leccornie, ma conoscevamo le piante selvatiche con frutti commestibili.

*Tu sorridi mentre racconti come da ragazzi facevate bottino nei boschi. Ma il «fugacin» lo mangiavate solo a Natale?*

La «fugacia», un pane dolce e soffice, la si preparava per occasioni particolari come Natale o nozze. Come il pane e anche il «päufort», pane alle pere, la si cuoceva in un forno riscaldato a legna. Molte case ne possedevano uno. Il «päufort» lo mangiavamo invece a Capodanno. Lo preparavamo con pere secche, fichi, prugne, noci e spezie. La Bregaglia conosce una lunga tradizione nell'essiccare mele, pere, ciliegie e prugne, che si conservavano poi nei sottotetti. Gli armadi erano invece pieni di sciroppi, marmellate e liquori.

Il sottotetto serviva pure all'essiccazione del tiglio, «sagrigiola» (timo), iva, malva, «coca da càvra» (licheni) e altre erbe medicinali, mentre davanti alla casa o al pollaio una pianta di sambuco forniva non solo fiori e bacche, ma anche protezione dalle streghe.

(Ride)

*Davanti al pollaio?*

Ogni famiglia bregagliotta possedeva delle galline e un gallo. Le uova non mancavano nei mesi caldi, e per non farle mancare in inverno si conservavano al buio e al freddo, mettendole nella cenere o nel «resgadüç», la segatura. Questa modalità di

conservazione cambiò con l'arrivo del *Garantol*, un prodotto specifico per la conservazione delle uova.

Ovviamente, le galline fornivano anche carne: il brodo di pollo, in particolare, aveva fama di guarire da molti malanni.

#### *Cos'altro si conservava in cantina?*

Un posto molto importante nell'alimentazione bregagliotta è stato da sempre occupato dal latte e dai latticini, tra cui il burro e il formaggio. Formaggi e formaggini di capra si tenevano in cantina per la maturazione e la conservazione. Il burro fresco veniva invece cotto e messo in recipienti di maiolica («ola»).

I crauti ricavati dal cavolo erano invece conservati in recipienti di legno, i «bröc»: i crauti fornivano un apporto fondamentale di vitamine durante i mesi freddi.

#### *Non mancavano quindi fonti di vitamina C.*

In paese, e spesso anche sui maggesi, si coltivavano nell'orto insalate, carote, porri, cavoli, barbabietole e rabarbaro... In estate, al posto dell'insalata, si abbinava spesso la purea di mele a diversi piatti.

#### *E in stalla?*

Quasi tutte le famiglie possedevano un maiale, il «salvanur». La «mazziglia» avveniva sempre a novembre e richiedeva due giorni di lavoro. Del maiale veniva usato tutto: budella e vescica per gli insaccati, coda e zampe («gambüc») per la minestra d'orzo, le castagne o i crauti. Il grasso («songia») veniva colato e versato in recipienti di cocci e tenuto in cantina. Lo si utilizzava per produrre i «grassin», dei biscotti tipici della Bregaglia. Le carni messe in salamoia, affumicate ed essicate, dovevano bastare per quasi tutto l'anno. In tempi più recenti, invece, si sterilizzavano il ragout, la carne di selvaggina, i legumi e la frutta in vasi, così si poteva preparare più rapidamente il pranzo la domenica. Vitelli, capretti, agnelli e pure i prosciutti erano perlopiù riservati per la vendita e costituiva un'importante fonte di guadagno. Per le donne il macello e la lavorazione della carne era un lavoro molto duro, che contribuiva tuttavia notevolmente al benessere della famiglia.

L'autunno era sempre il periodo più pesante: a metà ottobre, quando le rondini si riunivano in stormi per lasciare la valle, madri e figli scendevano dai monti perché in valle le attendevano la raccolta delle castagne, delle patate e dei cereali, la tosatura delle pecore e la lavorazione della lana. I mariti rimanevano invece con il bestiame sull'alpe fino a gennaio: nutrendo gli animali con il fieno lì raccolto mantenevano intatte le riserve accumulate a valle, che dovevano bastare fino in primavera.

In autunno nascevano i vitellini. Con il latte del secondo o terzo giorno si preparava la «turta da col» (colostro), che anche i mariti sapevano preparare. Sui maggesi veniva cotta nella «pigna» (stufa a legna) della «stüa».