

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

**Artikel:** Poschiavo e alimentazione : viaggio nel tempo alla scoperta della cucina poschiavina  
**Autor:** Ferrari Zanetti, Loreta  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-587315>

### **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:** 11.01.2026

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

LORETA FERRARI ZANETTI

## Poschiavo e alimentazione

Viaggio nel tempo alla scoperta della cucina poschiavina\*



*"Brasciadela da sègal" (ciambella di segale)*

Parlare di alimentazione non è mai stato tanto attuale come di questi tempi. L'EXPO 2015 di Milano "Nutrire il pianeta, energia per la vita" è la conferma che questo tema è di interesse mondiale e che la popolazione è sempre più sensibile al riguardo. I prodotti biologici e a chilometro zero acquistano sempre più importanza in un'alimentazione rispettosa dell'ambiente, ma i discorsi che ruotano intorno al cibo sono molti di più. Si parla di cattiva alimentazione, di prevenzione delle malattie grazie a dei cibi sani, diete e quant'altro.

Ma com'era la situazione alcuni secoli fa nella valle di Poschiavo? Come si alimentavano i nostri antenati? Quali furono i fattori scatenanti che cambiarono le abitudini alimentari della nostra gente e portarono a consumare cibi nuovi?

\* Le pietanze e le relative foto sono dell'autrice

## Storia dell'alimentazione nella valle di Poschiavo

L'alimentazione è un elemento centrale per ogni cultura e definisce una parte importante dell'identità di un popolo. Mangiare è una necessità primaria per ogni essere umano, ma il cibo ha da sempre un ruolo molto più importante, che va ben oltre al semplice fatto di nutrire una persona. Pensiamo ad esempio a matrimoni, battesimi, funerali, feste di ringraziamento, carnevale; tutti eventi che in un modo o nell'altro sono legati a un pranzo o un momento conviviale in comune in cui il cibo assume un valore simbolico e sottolinea un importante momento d'incontro.

Il tipo di cibo che una persona mangia, cambia a seconda della cultura alla quale appartiene e di conseguenza ha un influsso diverso anche nella vita sociale di un popolo. Ad esempio gli Eschimesi mangiano prevalentemente pesce e le loro storie e leggende ruotano intorno al mare, perché è la fonte del loro cibo. In Oriente è invece il riso l'alimento base e per le popolazioni del Sudamerica è il mais.

In Europa un tempo a farla da padrone erano i cereali, la cui coltivazione fu diffusa dall'Impero romano. Con l'affermazione del Cristianesimo in tutta Europa, il pane e il vino diventarono gli alimenti principali. Nel Medioevo a Poschiavo si mangiavano tutti i giorni le stesse cose, perlopiù minestre d'orzo, pane di segale e formaggio. Latte e latticini erano infatti alimenti fondamentali dell'alimentazione di quei tempi, specialmente per una regione di montagna come la nostra, dove il fieno era la prima coltivazione. Grazie alla cacciagione si poteva consumare talvolta anche della carne e con il tempo questo alimento divenne sempre più importante, tanto che intorno al 1400 la carne proveniente dall'allevamento sostituì per quantità la carne procurata con la caccia.

## Evoluzione dell'alimentazione a Poschiavo

Con i viaggi di Marco Polo e più tardi con la scoperta dell'America si sviluppa il commercio fra i continenti, nuovi alimenti arrivano in Europa e di seguito anche a Poschiavo. Così alla monotona alimentazione di quei tempi si aggiungono via via nuovi alimenti che arricchiscono la tavola con varie pietanze. Anche il commercio con la vicina Valtellina ha un ruolo importante per la nostra Valle; i nostri contadini vendevano carne e formaggio in cambio di riso e farina bianca. Nascono così nuovi e gustosi piatti come i "taiadin" e il "ris cönsk" (riso condito) forse cucinati un po' diversamente da come si cucinano oggi e sicuramente senza patate, perché non si conoscevano ancora.

Bisogna però anche dire che molte innovazioni alimentari non avvengono per caso, la loro diffusione è spesso dovuta a malattie delle coltivazioni tradizionali, a periodi di carestia o peste che obbligano in un certo senso al cambiamento. La gente in generale è restia riguardo a tutto ciò che è diverso e i nuovi alimenti vengono accolti spesso con diffidenza.

Intorno al 1300 Marco Polo dal suo viaggio in Cina porta il riso in Occidente che si afferma grazie alla gente indebolita, infatti quel periodo è caratterizzato dalla peste





*"Taiadin": il nome deriva da tagliare, infatti vien fatta una pasta come per le tagliatelle, poi la pasta viene spianata, arrotolata e tagliata a striscioline. I "taiadin" si cucinano come i pizzoccheri alla poschiavina con la differenza che al posto della tipica pasta con farina di grano saraceno si mette quella con farina bianca. Se si vuole cucinare il "ris cönsk" si sostituisce la pasta con del riso.*

descritta da Boccaccio che colpì Firenze e l'Europa intera nel 1348. Dal 1500 il riso è conosciuto sicuramente anche a Poschiavo e da allora questo alimento fa parte delle ricette locali.

Il mais arriva in Europa dopo la scoperta dell'America (1492). A Poschiavo si diffonde intorno al 1600, ma per questioni climatiche non viene coltivato. Il mais non sostituisce gli alimenti locali ma si somma ad essi. Le verdure non avevano grande considerazione nella dieta dei contadini, solamente nel XX secolo, con la scoperta delle vitamine, la frutta e la verdura acquistano maggior importanza nell'alimentazione. Cipolle, aglio, piselli e fagioli sono le prime verdure coltivate a Poschiavo.



### Il grano saraceno

Marco Polo porta a Venezia anche il grano saraceno, da Venezia poi arriva in valle. Dal 1500 viene coltivato a Poschiavo come seconda coltura. Infatti il grano saraceno ha un ciclo vitale molto breve (da 60 a 90 giorni) che ne consente la coltivazione anche in altitudine. Da allora anche in valle vengono cucinate varie pietanze con la farina di grano saraceno. Questa coltivazione viene poi abbandonata a causa della sua scarsa redditività.

La coltivazione del grano saraceno a Poschiavo è stata reintrodotta nel 1996 a titolo sperimentale, ma con risultati nulli. Nel 1997-1998 si tentarono ancora degli esperi-

menti ma con risultati poco soddisfacenti e il tutto venne sospeso. Nel 2004 i promotori del “progetto furmenton” reintroducono la coltivazione del grano saraceno in valle e inoltre ci sono anche degli orti didattici a Brusio, a Poschiavo e a San Carlo.

### La patata

La patata, come il mais e i pomodori, arriva in Europa dopo la scoperta dell’America. In valle si diffonde molti anni dopo e inizialmente viene addirittura coltivata solo come pianta ornamentale, grazie ai suoi bei fiorellini bianchi. Si presuppone (sfogliando la biografia di Tommaso Lardelli nel capitolo sulla vita sociale in Poschiavo), che la coltivazione della patata a Poschiavo iniziò quando lui era ancora fanciullo, dunque intorno al 1825, infatti Tommaso Lardelli nacque nel 1818.

Egli scriveva nel libro *La mia biografia, con un po’ di storia di Poschiavo nel secolo XIX scritto nel mio 80<sup>mo</sup> anno*:

Mi ricordo da fanciullo che le prime patate furono importate in Poschiavo da una intraprendente signora, Orsola Conzetti [...] Ella piantava le patate come rarità nel proprio orto, e l’autunno ognuno ne faceva le meraviglie quanto le nuove patate erano farinacee, gustose e nutritive anche senz’altro condimento, preparate in camicia. Solo verso la fine della prima ventina di questo secolo si piantarono fuori nei campi aperti.

(La signora Conzetti non era poschiavina ma aveva sposato un poschiavino).

La patata si è affermata a Poschiavo perché è arrivata durante un periodo di grande carestia. Negli anni intorno al 1812 nelle Alpi piove tanto e seguono degli inverni molto rigidi. Inoltre cresce la segale cornuta e il raccolto di cereali va a male. Da non dimenticare l’alluvione del 1834. Tutti fattori che spingono la gente, ormai stremata dalla fame, ad accettare questa novità e a introdurre la coltivazione della patata anche a Poschiavo.

La patata debellò la fame e sostituì parzialmente i cereali, fino ad allora la colonna portante dell’alimentazione. Infatti dopo la sua comparsa, essa diventò la vera regina della cucina. La patata si cucinava in vari modi, risultava sempre gradita al palato e dava quell’ambita sensazione di sazietà e di benessere.

### Poschiavo e le sue abitudini alimentari

Il ciclo delle stagioni influiva direttamente sulla quotidianità e la qualità del cibo disponibile e non da ultimo si rifletteva sulla salute della popolazione. Non c’erano i negozi pieni di ogni sorta di alimenti e leccornie, bisognava cucinare ciò che il contadino riusciva a produrre con la coltivazione dei campi, con l’allevamento del bestiame e con ciò che la natura offriva. In inverno era poca la verdura che veniva servita in tavola, solo ogni tanto verze o crauti. In primavera si andava per “radicc” (dente di leone) e si raccoglievano le prime erbe commestibili dei campi, come gli “ass” (spinaci selvatici), “li urtighi” (ortiche), “li lavazzi” (romice, lavazzo o rabarbaro alpino), “li scrupulögi”





*"Capunet": la pasta è quella dei gnocchetti di farina, ma con l'aggiunta di spinaci cotti e tritati. Si cuociono delle patate in abbondante acqua salata e da ultimo si fa cadere la pasta nell'acqua attraverso l'apposito passino oppure si mette la pasta su di un tagliere e con una spatola o un coltello si tagliano dei pezzetti. I "capunet" vengono poi scolati e conditi con grasso o burro rovente e abbondante formaggio grattugiato.*

(silene) da mettere nelle pietanze "cönschi"(condite). In estate si facevano marmellate e sciroppi con le bacche dei boschi e in autunno si raccoglievano i prodotti della natura (patate, cereali, ortaggi) da conservare come scorta per l'inverno.

Il contadino si nutriva di pane e di varie farine cucinate in modi diversi, di latte e latticini, di patate e ortaggi, di frutta e di carne della sua "bécaria" (mazziglia); raramente di carne fresca, che doveva comperare. I salumi erano una parte insostituibile della sua alimentazione. Si può dire che non passava giorno senza che al mattino, a mezzogiorno o alla sera venivano portati in tavola salsicce o carne secca. A merenda non mancava mai un buon pezzo di pancetta e durante le festività si gustavano salame e prosciutto.

I contadini, pur cercando di distribuire la "bécaria" sull'arco dell'anno, dopo la mazziglia di dicembre si ritrovavano con un'alimentazione ricca di carne, dunque di proteine e grassi, questo dovuto anche alla limitata possibilità di conservare gli alimenti. Grazie alla "bécaria" il contadino faceva scorta dello strutto di maiale ("gras dal cion"), un alimento importantissimo usato quotidianamente per la preparazione dei cibi. Lo strutto di maiale, insieme al formaggio, fu uno degli alimenti che salvò dalla fame molte famiglie di contadini.



*Prodotti della "bécaria"*



## La cucina poschiavina

### Bevande



*"Rüsümada"*

*Per i bambini al posto del vino si metteva del latte*

con uova, zucchero, vino e acqua, si beveva a "bucunada" (spuntino di metà mattinata), verso le 9.00-10.00, specialmente durante la fienagione per dare energia ai lavoratori.

Si beveva essenzialmente per dissetarsi, dunque indipendentemente dalla sensazione dovuta al sapore della bevanda. La lista delle bevande risulta molto scarna: acqua tinta di caffè, "bröd da pizöcar" (acqua dove si sono cotti i pizzoccheri), tè, latte, sciroppi, acqua, saltuariamente qualche quintino di vino per il capofamiglia. La "rüsümada", bevanda preparata

### Carni

La nostra gente mangiava poca carne. Questa era considerata una vivanda cara e preziosa. Infatti, eccezion fatta per il maiale, gli animali venivano allevati quasi esclusivamente per la produzione di latte. Mangiare la capra voleva dire privarsi definitivamente di quei pochi litri di latte prodotti a buon mercato. Le carni si cucinavano in due modi: come bollito o come "umido".

### Pietanze cönschi

Queste sono probabilmente le pietanze più conosciute, perché quelle che ancora oggi arrivano sulle nostre tavole. Il principio è quasi sempre lo stesso: c'è della pasta o del riso cotto con verdure dell'orto e poi condito con abbondante formaggio grattugiato e grasso rovente. Pietanze nutrienti, squisite e che fanno da piatto principale. I pizzoccheri sono originari della Valtellina, dove si cucinano con patate e verze, i tipici pizzoccheri poschiavini si cucinano invece con molte verdure. La farina o il riso bisognava comperarli, le verdure invece si avevano nell'orto e aiutavano ad aumentare la quantità della pietanza. In primavera era una gioia poter mettere le prime erbe dei campi oppure i "corasin da rava" (le prime foglioline verdi che spuntavano dalle rape conservate in cantina), dopo un lungo inverno praticamente privo di verdura.

### Minestre

Quanta, quanta minestra si mangiava allora: “düra”, “sustanziusa”, “calda”. Essa veniva mangiata a grandi cucchiariate, specialmente la sera. Oltre alla “minestra da dumega” (minestra d’orzo) si mangiava ad esempio “minestra da lait”(minestra con latte), “farina arsa” (minestra di farina), “minestra da cul” (minestra con colostro), “minestra da ris” (minestra di riso), “minestra da menadei” e “pan cot”(minestra di pane).

### Dolci

Le leccornie non esistevano, lo zucchero arrivò a Poschiavo verso il 1500 ma fino al 1800 circa rimase un bene di lusso e solo pochi potevano permetterselo. Allora si addolcivano le pietanze con il miele e i dolci erano perlopiù fritti nel burro o nello strutto di maiale. La produzione industriale dello zucchero e il successo dei pasticciieri poschiavini fecero sì che anche a Poschiavo i dolci si consumassero più frequentemente, anche se si servivano spesso solo in occasioni speciali. Ad esempio i “taschett” (chiacchiere) e i “cocon” (dolce di carnevale) si gustavano a Natale o a carnevale e sapevano dare alla festività o alla ricorrenza un tocco di solennità.



“Taschett”

### Per non dimenticare

La cucina dei nostri antenati era semplice, genuina e con alimenti prodotti sul posto, vale a dire, tanto per tracciare un parallelo con il linguaggio moderno, “con prodotti a chilometro zero”. Le ricette erano sostanziose e quasi tutte le pietanze venivano generosamente condite con lo strutto di maiale o arrostate nel burro. La gente contadina lavorava nei campi, spaccava la legna, accudiva gli animali... tutti lavori che richiedevano una notevole quantità di energia e di conseguenza il cibo doveva essere molto sostanzioso.

Ma con il tempo le cose sono cambiate. A inizio '900 nascono le allora “Forze Motrici Brusio”, arriva anche la Ferrovia del Bernina e dopo la guerra si sviluppa il turismo. L’industrializzazione e i servizi trasformano e marginalizzano la civiltà agraria, i contadini diventano impiegati e nel 1950 la quota scende sotto il 50%, oggi è a meno del 10%. Il lavoro fisico diminuisce e di conseguenza cambiano anche



le esigenze alimentari. Oggi la cucina poschiavina si è adattata ai tempi, i piatti sono più variati, più leggeri, si mangia più frutta e verdura e l'influenza culinaria della vicina Italia si nota quasi quotidianamente sulle nostre tavole. Le ricette che comunque vengono cucinate ancora oggi sono le pietanze cönschi, e il turista che visita Poschiavo non dovrebbe partire prima di aver assaggiato un buon piatto di "pizöcar", "taia-din" o "capunet"!

Con il progetto "Dal campo alla tavola", attivo dal 2008, ([www.dalcampo.ch](http://www.dalcampo.ch), [www.mulinoaino.ch](http://www.mulinoaino.ch)) si cerca di far rivivere le tradizioni e i sapori di un tempo, partendo dalla coltivazione del grano saraceno e la sua macinatura nel mulino Aino per poi finire a cucinare i pizzoccheri sul vecchio fornello a legna della Casa Tomé. È un'esperienza unica per giovani e meno giovani, perché dà la possibilità di vivere il museo non sotto il classico aspetto del visitatore, ma durante tutto il percorso l'ospite diventa protagonista e può scoprire con i 5 sensi la vita rurale di un tempo. Lo scoppiettio del fuoco acceso, il rumore delle macine del mulino, le mani che affondano nella morbida pasta dei pizzoccheri, il profumo della salvia e l'aglio rosolati nel burro... sono solo alcune delle sensazioni che si possono rivivere durante le attività proposte dal progetto "Dal Campo alla tavola". Inoltre le offerte sono molte e si possono adattare ai desideri dei visitatori, non si cucinano solo pizzoccheri, ma anche "chisciöi" (frittelle di grano saraceno e formaggio) oppure crespelle al grano saraceno con prosciutto crudo della valle. C'è anche il percorso dei pasticceri poschiavini, dove si parla di emigrazione e si può gustare un dolce tipico contadino nella Casa Tomé e poi nel palazzo de Bassus-Mengotti si prepara un "dulz di sciuri" (dolce della gente benestante). Per gruppi o feste di famiglia c'è pure la possibilità di organizzare aperitivi o "marendi" (spuntini) con prodotti tipici della valle in un ambiente ricco di storia e cultura regionale.

Anche il Museo Poschiavino ([www.museoposchiavino.ch](http://www.museoposchiavino.ch)) offre una bellissima esposizione "I frutti della terra", inaugurata nel giugno del 2015. La nuova mostra permanente del Museo offre al visitatore un tuffo nella civiltà contadina valposchiavina e presenta in modo nuovo la tradizione alimentare e agricola della valle. A pianterreno del Palazzo de Bassus-Mengotti sono messi in risalto i principali elementi che fanno parte del nostro vivere quotidiano e che hanno caratterizzato lo scorrere del tempo nella nostra valle, vi troviamo il territorio, il lavoro, l'alimentazione e il paesaggio. La mostra è arricchita da postazioni multimediali, fotografie e una serie di schede con dei brevi testi che spiegano gli oggetti esposti e risponde perfettamente alle necessità dei visitatori e alle esigenze didattiche delle scuole. L'alimentazione e la sua produzione all'interno della famiglia contadina, caratterizzata da duro lavoro e sacrifici, vengono particolarmente messe in risalto e hanno un ruolo centrale nella mostra. Anche le giovani generazioni riescono a immaginarsi come una volta certi alimenti venivano prodotti in casa, come dal latte si ricavava il burro e il formaggio, cosa succedeva il giorno della mazziglia oppure come la "brasciadela da sègal" arrivava in tavola. L'esposizione è un mondo nuovo da scoprire per i più giovani e un rivivere e ricordare per le persone che queste realtà le hanno vissute ... per non dimenticare!