



REGIONE LIGURIA

COOPERATIVA OLIVICOLA
A R N A S C O



UNIONE EUROPEA



*Metodologie tradizionali di lavorazione
di fichi, fagioli, castagne, olive
e
antiche ricette di cucina*

COOP OLIVICOLA DI ARNASCO

Quaderno n. 4
Arnasco 02/2003

La presente pubblicazione è stata redatta con il contributo del Reg. CE 1257/99 Mis.3 sottomisura 3.3 nell'ambito del progetto dimostrativo "Metodologie tradizionali di lavorazione di fichi, fagioli, castagne, olive e antiche ricette di cucina".

**UNIONE EUROPEA
ISPETTORATO FUNZIONI AGRICOLE DI SAVONA
REGIONE LIGURIA**

Realizzazione:

Luciano Gallizia – Presidente Cooperativa Olivicola Arnasco

Dott. Giorgio Bozzano – Tecnico Coop. l'Ortofrutticola

Dott. Gianluca Bico - Tecnico Cooperativa Olivicola Arnasco

Dott. Giacomo Bonifazio

Roberta Beltramo

Si ringraziano per la gentile collaborazione:

Annarita Campana.

I soci olivicoltori e dipendenti della Cooperativa Olivicola di Arnasco.

Il Gruppo "Amici dell'olivo" di Arnasco.

La Cooperativa Olivicola di Arnasco, nata nel 1984, ha come oggetto sociale lo svolgimento di attività agricole, la frangitura e la lavorazione delle olive, e, più in generale, la tutela e la valorizzazione del mondo rurale e del territorio.

L'azione della Cooperativa è volta al recupero e alla valorizzazione degli antichi mestieri, con progetti quali:

- la promozione dell'olivicoltura, tramite la gestione del frantoio sociale, il recupero degli uliveti incolti con tecniche di coltivazione biologica, e la valorizzazione della cultivar tradizionale ARNASCA "PIGNOLA";
- la tutela delle antiche varietà vegetali locali (è in corso un progetto finalizzato alla conservazione delle colture dei fichi, delle rape, dei fagioli e delle castagne, e delle relative metodologie tradizionali di lavorazione e conservazione);
- il mantenimento dell'attività pastorale, condotta da un socio della cooperativa, con obiettivi quali la salvaguardia della pecora "brigasca" e la tutela delle produzioni casearie tradizionali;
- la conservazione del paesaggio rurale, il mantenimento dei percorsi storici, la realizzazione di infrastrutture escursionistiche, con iniziative come l'annuale "scuola dei muretti a secco" o la valorizzazione delle costruzioni rurali tradizionali ("caselle", la "torre di Davi", ecc.);
- la valorizzazione degli antichi mestieri, con la gestione e l'aggiornamento del "museo dell'olivo" allestito presso l'edificio della sede sociale e del frantoio; il museo è già inserito nel circuito del turismo didattico e ospita, ogni anno, un consistente numero di scolaresche.
- la divulgazione delle iniziative elencate, in collaborazione con l'associazione culturale "Amici dell'olivo" e la promozione di manifestazioni culturali (il convegno annuale "Civiltà dell'olivo a confronto", la realizzazione del percorso dei "murales" lungo la strada provinciale, l'edizione di libri e pubblicazioni).

IL PROGETTO

La coltivazione delle antiche varietà locali nelle aree agricole marginali è attuato dalla Cooperativa di Arnasco con il patrocinio della regione Liguria, del Servizio Ispettorato Funzioni Agricole di Savona e dell'Unione Europea.

La zona oggetto dell'intervento riguarda i comuni di Nasino, Castelvecchio di Rocca Barbena, Arnasco e Vendone. In questi comuni (escluso Arnasco) l'agricoltura è una attività marginale, limitata a poche aziende agricole e praticata da agricoltori part-time. In queste zone è molto diffuso l'abbandono del territorio e numerosi sono i coltivi abbandonati. Le superfici coltivabili sono costituite dai terrazzamenti (le cosiddette "fasce") di limitata estensione, non lineari e piuttosto strette, sostenute da muretti a secco in pietra: la loro costruzione ha permesso di ricavare superfici coltivabili dove non esistevano ed ha contribuito ad addolcire la pendenza dei versanti.

Questi terrazzamenti sono difficilmente accessibili, collegati fra di loro a volte solo da rudimentali scalini di pietre sporgenti ricavati dagli stessi muretti o comunque da viottoli stretti e ripidi non percorribili da mezzi meccanici.

La scarsa meccanizzazione rende le poche colture praticate economicamente convenienti solo se praticate in vicinanza dei centri abitati.

Le condizioni climatiche inoltre non sono adatte alla coltivazione di specie e varietà più pregiate, ma anche più esigenti, che vengono perciò coltivate nella piana di Albenga.

In queste aree marginali la coltivazione di specie ortofrutticole locali quasi in via di estinzione, ma particolarmente adattate alle condizioni climatiche e podologiche delle zone prescelte appare quanto mai interessante.

Il progetto realizzato dalla Cooperativa Olivicola di Arnasco si propone due obiettivi; come obiettivo di carattere generale si propone:

- maggiore conoscenza delle tecniche di coltivazione e di difesa fitosanitaria delle antiche varietà locali
- divulgazione dei dati ottenuti tramite la stampa di quaderni
- tutelare e conservare le metodologie di lavorazione e conservazione di questi prodotti, metodologie tradizionali e molto antiche
- promuovere e far conoscere i prodotti al pubblico e quindi al consumatore finale con l'organizzazione di serate gastronomiche degustative
- l'impiego di questi prodotti nelle gastronomie locali
- la vendita di questi prodotti in punti commerciali dove si possono trovare i prodotti tipici.

Tutto questo allo scopo di aumentare la richiesta di mercato e quindi incentivare la coltivazione delle antiche varietà locali. Il progetto come obiettivo specifico si propone il recupero funzionale di terreni incolti o abbandonati con risvolti positivi sull'ambiente sul paesaggio e sulla stabilità idrogeologica dei versanti.

Le coltivazioni dei fagioli di Nasino e delle rape della Val Pennavaire sono eseguite

secondo la metodologia della lotta integrata senza concimazioni e diserbanti chimici mentre le castagne gabbiane ed i fichi rondetta sono coltivate con pratiche colturali che non interferiscono con l'ambiente (decespugliamenti meccanici, potature meccaniche).

L'incentivo che si vuol dare alla maggiore diffusione della coltivazione delle varietà locali ha come obiettivo generale la divulgazione della conoscenza delle produzioni locali stesse e quindi l'aumento della richiesta di tali prodotti sul mercato (impiego nelle realtà gastronomiche locali, vendita nei punti commerciali di prodotti tipici, ecc) e come obiettivo specifico il recupero funzionale dei terreni ex agricoli con risvolti positivi sull'ambiente, sul paesaggio e sulla stabilità idrogeologica dei versanti.

Il progetto si prefigge quindi di recuperare il territorio attraverso l'incentivo della coltivazione e produzione di prodotti locali in via di estinzione. Interessante risulta anche la conservazione del materiale genetico legato alle varietà ortofrutticole considerate. Risvolti positivi, dimostrando la convenienza della coltivazione di varietà locali, possono ricadere sull'intero territorio Ligure: esempi sono già attivi in località della provincia di Genova (patata quarantina di Montoggio) ed Imperia (aglio di Vessalico).

La Cooperativa ha aderito alla rete informale "mandillo da groppo" nata a Montoggio il 12/2000 che si prefigge di tutelare le varietà vegetali e gli animali in via di estinzione.

Prendendo spunto da tale iniziativa la Cooperativa intende commercializzare queste antiche varietà avvolte proprio nel "mandillo", che anticamente era il sacchetto della spesa.

FAGIOLO GIANETTO

CARATTERI ANATOMICI E VARIETALI

Le foglie sono picciolate con stipole basali (picciolo lungo in media 13 cm) e tre segmenti ovatoacuminati (lunghezza media 20 cm oltre il picciolo). Fiori di color bianco-rosato giallastri a maturità (dimensioni medie 2,2 cm x 1,1 cm); il bacello si presenta verde ed appiattito (dimensioni medie 15 cm) tendente a rigonfiarsi in corrispondenza dei semi, a maturità il bacello è giallo con screziature verdi e rosse appena accennate; i semi di forma reniforme poco marcata tendente allo sferico, sono bianco grigiastri a maturità (dimensioni medie 1,5 x 2,1 cm); i semi secchi riducono molto il loro volume e si presentano giallini e/o leggermente verdi ed hanno un peso medio di circa 1 g (dimensioni medie 1,4 x 0,9 cm).

ESIGENZE CLIMATICHE E COLTURALI

È coltivato nella zona della Val Pennavaire in fasce situate a circa 300 metri sopra il livello del mare.

Il fagiolo in genere si adatta ai climi temperato-caldi e le condizioni ottimali per la crescita si verificano nel periodo estivo (contemperature medie comprese fra 20-28°C).

In questa zona caratterizzata da un clima leggermente ventilato, con un U.R. idonea alla necessità della coltura, grazie ad una abbondante rugiada mattutina, trova condizioni favorevoli per il suo sviluppo.

In generale il fagiolo preferisce terreni profondi e freschi e ben drenati, ricchi di sostanza organica, con pH compreso fra 5.5 e 7: in terreni calcarei va incontro a clorosi e produce semi con tegumento molto ispessito di difficile cottura, ma questa varietà vegeta bene anche con pH leggermente più alto e debolmente calcareo.

Le esigenze idriche sono elevate ma non sopporta il ristagno idrico che provoca asfissia radicale e neppure l'eccesso di irrigazione che provoca lussureggiamento vegetativo e cascola di fiori.

I maggiori fabbisogni idrici si verificano durante la fase di ingrandimento dei baccelli.

I fabbisogni nutritivi non sono molto elevati, nella concimazione si deve tenere conto che gran parte dell'azoto è di origine atmosferica e proviene dai microrganismi azotofissatori presenti sulle radici delle piante.

Si consiglia in fase di preparazione del terreno di distribuire letame ben maturo integrando con apporti di concimi fosfotassici.

COLTIVAZIONE

Il fagiolo gianetto viene seminato nel mese di luglio distribuendo il seme a postarelle con un numero di 5-6 di semi in file distanti 40 cm., lungo le file il distanziamento del seme è di 15 cm.

Il quantitativo di semi necessario per 1000 mq è di 5-6 Kg.



Se il terreno al momento della semina è molto asciutto si consiglia di bagnare il solco prima di seminare.

Durante la coltivazione vengono effettuate le sarchiature a mano molto utili alla coltura in quanto servono ad eliminare le erbe infestanti, per rompere la crosta superficiale ed accrescere così le riserve idriche del terreno.

Dopo la nascita delle piantine vengono messi i sostegni costituiti da pali e filo di ferro e canne nelle quali il fusto della pianta si avvolge con facilità.

RACCOLTA

La raccolta si effettua quando il baccello ingiallito inizia a seccare ed i semi hanno raggiunto il completo sviluppo.

La produzione è di kg. 150 di prodotto secco per 1000 mq.

ESSICCAZIONE E CONSERVAZIONE

Il fagiolo Gianetto si raccoglie maturo, quasi secco, alla metà-fine di ottobre (possiamo avere piante tardive con fagioli appena maturi ancora a metà dicembre).

Dopo la raccolta per migliorare ed agevolare la "sgranatura" a mano (separazione dei semi dal baccello) i bacelli interi vengono fatti asciugare all'aria fino a che non diventano molto secchi. A questo punto si "sgranano" ed i semi ottenuti si fanno ulteriormente seccare all'aria. A completa essiccazione si esegue una cernita manuale (in buone annate si ha una perdita di prodotto pari a circa 1%). I tempi di essiccazione variano molto a seconda del contenuto d'acqua iniziale ed oscillano da 20 gg a 30gg. I fagioli secchi così ottenuti possono essere conservati in vasi chiusi in luogo fresco ed asciutto.

RISULTATI ANALITICI SU 100 GR. DI PRODOTTO SECCO

Proteine	22,4 %
Lipidi	2,4 %
Glucidi	46 %
Valore nutrizionale in kcal	284



FICHI RONDETTI E FICHI NERI



CARATTERI ANATOMICI E VARIETALI

Corteccia grigiastra liscia, foglie ruvide con picciolo di 7 cm, lamina a contorno ovale (dimensioni medie 16 x 17 cm) con 5 lobi palmati, margine irregolarmente dentato, sicono piriforme 3,5 cm a maturazione 4 cm circa verdastro con tendenza al bianco-giallino in fase di maturazione per i fichi rondetti. Sicono piriforme di 2,5 cm a maturazione di colore nero per i fichi neri.

Unica fruttificazione con maturazione dei frutti a partire dalla prima metà di settembre.

CARATTERI BIOLOGICI E PRODUTTIVI

Questa pianta si adatta bene a tutti i tipi di terreno, un tempo largamente e diffusamente coltivato soprattutto nella media valle Pennavaire. Oggi presente ancora nella valle nei comuni di Nasino e Castelbianco fino alla quota di circa 700 m. i fichi rondetti. La coltivazione dei fichi neri è diffusa nel Comune di Arnasco e la Valle Arroscia ed è coltivato negli uliveti.

La pianta non necessita di irrigazione e concimazione, ma solo di ripuliture e rara-

mente potature, soprattutto per contenere l'espansione della chioma.

La produttività è molto elevata, questa dipende sostanzialmente dalle dimensioni della pianta, può arrivare a superare i 100 kg a pianta.

La raccolta dei fichi rondette si deve eseguire quando il frutto perde la colorazione verdastra diventando bianco giallino. Per i fichi neri la raccolta si deve eseguire quando il frutto è nero. Talvolta in condizioni autunnali favorevoli i fichi tendono a seccare senza staccarsi dal rametto.

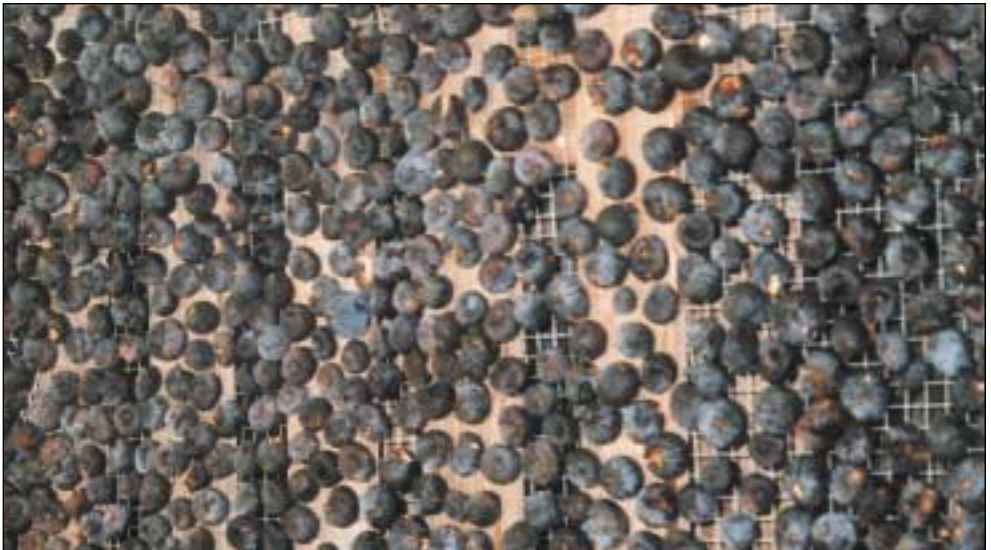
ESSICCAZIONE E CONSERVAZIONE

La maturazione è scalare ed anche l'essiccazione è quindi scalare, ma con grandi produzioni si tendono a fare comunque 1 o 2 livelli di essiccazione.

Il frutto raccolto ben maturo si pone su graticci di canne o rete metallica e si dispone al sole in unico strato per alcuni giorni a seconda dell'andamento climatico e quindi del contenuto di umidità dell'aria. Una volta essiccati i fichi possono essere conservati in panetti formati dalle foglie stesse, accartocciate oppure in vasi al riparo dalla luce. Si consiglia un consumo del prodotto a partire da dicembre.

RISULTATI ANALITICI SU 100 GR. DI PRODOTTO SECCO

Proteine	3,3 %
Lipidi	7,5 %
Glucidi	50 %
Valore nutrizionale in kcal	268



FICHI RONDETTA



CASTAGNE GABIANE

CARATTERI ANATOMICI E VARIETALI

Le foglie sono ellittico lanceolate con la base del lembo ad angolo acuto con stipole basali (lunghezza media 17 - 22 cm).

Infiorescenze maschili in amenti eretti numerosi con glomeruli astaminei in numero di 70 - 80 (lunghezza media 13 cm), infiorescenze femminili alla base degli amenti terminali in numero di 1 - 2 per amento (dimensioni medie 1,2 cm).

Il frutto è composto da un riccio medio (dimensioni 6 x 9 cm) contiene 2-3 frutti, talvolta 3 frutti ed 1 guscione, si apre generalmente in 4 valve, aculei numerosi e mediamente lunghi; dimensione dei frutti medie 3,5 x 2,5 x 2,3 forma ovale con colore marrone-rossastro chiaro con striature scure poco visibili, apice non molto rilevato con pelosità estesa, epicarpo consistente con pelosità interna.

CARATTERI BIOLOGICI E PRODUTTIVI

Germogliamento a metà fine aprile, fioritura a fine giugno primi di luglio, inizio raccolta dei frutti metà settembre primi di ottobre.

Diffusione in tutto il Savonese, varietà che si adatta a terreni anche calcarei con calcare dilavato superficialmente. È la varietà più diffusa perché di gusto migliore e perché come dimensioni si presta bene all'essiccazione. Resiste abbastanza bene agli attacchi di cancro del castagno. Non ha particolari esigenze idriche ma cresce e fruttifica meglio in terreni più freschi ed in zone con piovosità superiore agli 800 mm/anno.

Potature non frequenti, ripuliture spollonature annuali.





ESSICCAZIONE E CONSERVAZIONE

La castagna ha una raccolta scalare ma si conserva bene anche per lunghi periodi di tempo, per cui dopo aver raccolto la quantità necessaria all'essiccazione (variabile a seconda delle dimensioni degli essiccatoi) viene fatta essiccare negli essiccatoi a fumo di legna.

Le fasi consistono nel riporre le castagne sulla "grae" (struttura listellare di castagno o quercia con spazi tra i lestelli) ed accendervi sotto il fuoco di legna fino a completa essiccazione (20 30 giorni mediamente a seconda delle quantità). Dopo l'essiccazione il frutto deve essere privato del pericarpo e del mesocarpo: l'azione di separazione è meccanica.

RISULTATI ANALITICI SU 100 GR. DI PRODOTTO SECCO

Proteine	5,0 %
Lipidi	2,9 %
Glucidi	73,1 %
Valore nutrizionale in kcal	320

RAPA DELLA VAL PENNAVAIRE

La rapa è un ortaggio a prevalente consumo invernale, si utilizza soprattutto la radice carnosa e di forma rotondo – appiattita, il colore della radice è bianco, il colletto è biancastro, la polpa è bianca o gialla.

Le foglie sono di colore verde scuro.

ESIGENZE CLIMATICHE E COLTURALI

Si adatta bene ai climi temperati ed umidi e possiede ottima resistenza al freddo superando senza danni anche temperature di meno 10 °C.

La temperatura ottimale per la crescita è di 15-20°C, in condizioni di elevata temperatura e siccità la radice non si ingrossa e va facilmente in fioritura.

Si adatta a diversi terreni ma predilige quelli profondi e ben drenati con pH compreso fra 6.5 e 7.5, ben dotati di Calcio.

Le esigenze nutritive risultano basse con un rapporto di concimazione NPK 1:0.5:1.5.

La concimazione in fase di impianto prevede perciò impiego di letame integrato con concimi fosfopotassici.

Le esigenze idriche sono molto elevate durante tutta la coltura altrimenti la radice rimane piccola.

COLTIVAZIONE

La rapa è coltivata per la produzione autunno-invernale, la semina avviene nel mese di agosto utilizzando 300-500 g di seme per mille metri quadrati.

Il seme deve essere leggermente interrato (1-2 cm), la raccolta scalare avviene nei mesi di ottobre- novembre-dicembre, la produzione è di Kg 1000 per 1000 mq.



ARNASCA

La varietà di oliva Arnasca prende il nome dalla località dove è più diffusa e che già documenti risalenti al 1600 ne testimoniano ivi la presenza: il territorio di Arnasco.

Chiamata localmente anche Pignola, per il caratteristico retrogusto del suo olio che ricorda l'aroma del pinolo, tale varietà si è ben adattata ad un difficile ambiente come quello dell'omonimo territorio che presenta condizioni di scarse precipitazioni estive e suoli ricchi di scheletro.

Tradizionalmente allevata in forme libere la Arnasca presenta piante di media vigoria, con portamento semi-pendulo e chioma raccolta.

Propagata per innesto o per talea tale cultivar presenta una elevata attitudine alla rizogenesi naturale con valori di oltre il 50% valutata in prove di radicazione secondo il metodo "Mist-propagation".

Questa varietà possiede foglie di forma ellittico-lanceolata, di media lunghezza e di colore verde scuro. Le infiorescenze si presentano corte e compatte con una media di 19 fiori.

Per quanto riguarda l'autofertilità la letteratura presenta tesi discordanti definendola talora varietà autofertile, talora autosterile. L'importanza di questo carattere, finalizzato anche alla realizzazione di oliveti monovarietalì, ha indotto ad effettuare prove di auto-compatibilità, tuttora in corso, negli ambienti di maggiore diffusione.

Tale varietà presenta produzioni buone con frutti piccoli, ovoidali e di colore nero violaceo alla maturazione.



LA RACCOLTA E LA CONSERVAZIONE

I FICHI

I fichi sono un prodotto "di nicchia", specie i fioroni, reperibili a giugno presso pochi fruttivendoli, ma nel passato avevano un peso notevole nell'alimentazione ed anche nel commercio col vicino Piemonte. È sufficiente fare un'escursione negli uliveti e vedremo, intercalati, alberi di fico, a frutto piccolo e nero. Così con una fetta di pane cotto nel forno di casa ed un po' di fichi colti dall'albero erano garantite colazione e merenda per tutto il periodo da fine estate a parte dell'autunno, periodo dedicato al ripristino dei muretti a secco ed alla pulizia del terreno prima della raccolta delle olive. Una buona parte dei fichi veniva essiccata sulle "virse", esposte al sole di giorno nei solai e ritirate al coperto la sera. A Castelbianco è visibile un riparo sotto roccia aggettante, ben esposto al sole ma protetto naturalmente dalla pioggia, dove era facilitata la gestione dei graticci, fino all'essiccazione ottimale. Sbollentati e fatti asciugare su foglie secche di canna, venivano conservati nella cassapanca e consumati durante la raccolta delle olive, traendone uno ogni tanto da un sacchettino di stoffa tenuto nella tasca del "faudà" (il grembiule) o del gilet, così non si interrompeva la raccolta e non sorgevano certo problemi di digestione da sovraccarico dello stomaco.

Venivano anche confezionati un certo numero di "panetti" di fichi secchi avvolti nelle loro foglie, da consumare o regalare a Natale, o vendere ai piemontesi, che ci chiamano "figui" in senso dispregiativo, ma vanno matti per i fichi, freschi o secchi che siano, che loro non hanno. I fichi, nella nostra esperienza, sono stati essiccati nel modo tradizionale, anche per la difficoltà a reperire essiccatoi elettrici ventilati di adeguata potenza. Lasciate le "virse" nel museo locale, sono stati approntati dei graticci con griglia metallica che garantisce una migliore ventilazione ed un minor contatto di superficie, e quindi scarso rischio di marcescenza, specie se viene applicata una rotazione manuale giornaliera dei fichi, scartando quelli che, al tatto, risultano mollicci.

È importante che vengano raccolti solo quando sono appassiti sull'albero; si possono usare reti da olive pensili (perché quando il picciolo è appassito il fico cade da solo); è opportuno ritirare i fichi dalle reti una o due volte al giorno, e bisogna sperare che non piovano. Quando i fichi sono ben secchi si fanno bollire alcuni minuti in piccole quantità: un controllo manuale a caldo permette di scartarne ancora qualcuno di non perfetta consistenza. Messa ad asciugare tra due canovacci, sono pronti dopo uno o due giorni per la confezione dei "panetti", tra due foglie di fico raccolte il giorno prima e lasciate appassire al punto giusto.

I panetti, legati con filo, vanno riposti, ben distanziati, in cassette di legno in un locale asciutto. Nell'arco di un paio di mesi i fichi si copriranno naturalmente di una patina zuccherina (fanno la "raxia") e quando, a Natale, apriremo il "panetto" con amici e parenti, sprigionerà un leggiadro profumo, frutto del connubio tra foglia e fichi secchi.

LE CASTAGNE

L'area di origine fitogeografica del castagno non è precisamente nota.

Ci sono due teorie, una che sostiene la diffusione del castagno attraverso i Greci prima e soprattutto i Romani poi, pianta di origine Caucasica; l'altra sostiene che queste due civiltà abbiano solo incentivato e diffuso una pianta già presente nei nostri boschi delle zone prealpine. Di certo c'è che questa pianta è diventata essa stessa il centro di una civiltà quella appunto del Castagno.

I Greci non l'apprezzavano molto, forse veniva usata per allevare i maiali, i Romani invece videro probabilmente nel castagno la possibilità di sostentamento delle popolazioni pre-alpine ed appenniniche del proprio impero.

Sicuramente la diffusione della pianta era legata a quella selvatica mentre la differenziazione varietale si è avuta più tardi, con l'estendersi e l'intensificarsi della coltura. Si parla di civiltà del castagno perché l'utilizzo di questa pianta è stata il centro del sostentamento delle popolazioni prealpine e appenniniche fino alla fine dell'ottocento. Nella nostra zona le castagne, i fichi, i fagioli erano gli alimenti base fino a 50-60 anni fa. Facilmente coltivabili, facilmente conservabili (secchi), ricchi di sostanze nutritive (proteine, amidi, zuccheri semplici, vitamine, ecc), quindi alimento ideale e conservabile tutto l'anno.

Le castagne si consumavano fresche ma soprattutto essiccate in seccatoi costruiti sia all'interno dei boschi stessi ma anche nelle frazioni e nei centri abitati. L'essiccamento avveniva ed avviene ancora oggi in queste strutture che sono semplicemente formate da una stanza con un soppalco di solito formato da listelli di legno (chiaramente di castagno) sotto questo soppalco si accendeva e si manteneva un fuoco di legna fino a quando il frutto era del tutto secco. Le fasi consistono nel riporre le castagne sulla "grae" ed accendervi sotto il fuoco di legna fino a completa essiccazione (20-30 giorni mediamente a seconda delle quantità). Dopo l'essiccazione il frutto deve essere privato del pericarpo e del mesocarpo: l'azione di separazione è meccanica. Oggi questa separazione viene fatta a macchina, un tempo si faceva a "muscoli", battendo le castagne, preventivamente inserite in una specie di lunga calza "taschetta", su uno o due ceppi di legno.

Per l'essiccamento non si eseguono cernite ed i frutti anche se "vermati" o marci vengo essiccati ugualmente, solo dopo la separazione dal pericarpo e dal mesocarpo avviene la cernita.

I seccatoi situati nei borghi conincidevano sempre con il "fugaa" la vecchia cucina, dove si accendeva il fuoco di legna per cucinare e dove si riunivano gli anziani alla sera per chiacchierare ("in demura"); chiaramente durante l'essiccazione delle castagne c'era più caldo e del resto il "fugaa" era l'unica stanza riscaldata di tutta la casa. Con l'avvento delle stufe a legna e lo spostamento delle cucine a luoghi meno "fumosi", il "fugaa" diventa il luogo di riposo e di cibo per i gatti e gli altri animali domestici. Il cibo fornito ai gatti da parte delle castagne è costituito dai vermi "gianin" che con il fumo ed il calore fuoriuscivano dai frutti

cadendo a terra attraverso i listelli del pavimento della "grae". Anche le castagne secche venivano vendute e servivano per rifornire la famiglia dei pochi soldi che servivano per comprare le cose non auto-fabbricabili. Comunque oltre la vendita, una parte doveva sostenere la famiglia per tutto l'inverno ed oltre. Le castagne secche si consumavano, previa bollitura, tal quali, nel latte (di vacca o capra), alcuni le mettevano nel minestrone per sostituire la pasta (che molto spesso non c'era). Dalle castagne secche si ottiene anche una farina utilizzata sia per fare dolci ma una volta soprattutto per fare pasta miscelando detta farina a quella (nelle nostre zone più scarsa) di grano. Questa pasta nella nostra zona veniva chiamata "lasagne".

Un tempo coltivato quasi ovunque è stato abbandonato con l'abbandono della montagna che nella nostra zona si è fatta sentire soprattutto alla fine degli anni '50. Negli anni '60 poi il castagno ha iniziato ad avere anche altri problemi, si è affermata con incredibile virulenza una malattia: il cancro corticale (*Endothia parassitica*). L'incredibile diffusione di questa malattia ha portato nei primi anni in cui si è manifestata alla morte di molti dei castagneti da frutto sia della nostra zona ma soprattutto quelli dell'appennino. La moria ha portato in molte zone anche della Liguria a una intensa utilizzazione di questi soprassuoli il cui legno veniva richiesto dal mercato per l'industria del tannino.

Nella nostra zona la maggior parte dei castagneti sono sopravvissuti anche se diffusamente abbandonati.

Li troviamo in Val Pennavaire sia nella parte savonese che, soprattutto, in quella cuneese, in Valle Arroscia Onzo, Vendone, anche una piccola realtà ad Arnasco. Per dare un ordine di grandezza a Nasino si estendono su circa 400 ha di superficie.

Le varietà coltivate sono tante, alcune delle quali più utili all'essicamento ad esempio le gabiane e le russaie (particolarmente pregiate) altre come i marroni o le nostre negrune più utili alla vendita e quindi al consumo come fresche. Le castagne si comportano un po' come l'olivo il quale in altitudine da un prodotto qualitativamente più buono.

Tante cose da dire ma c'è né ancora una da sottolineare, il castagno come l'olivo veniva sfruttato sotto molteplici aspetti: come l'olivo oltre che a fornire i frutti fornisce legna da ardere, infatti le popolazioni dell'entroterra nonostante avessero a disposizione boschi cedui con legname da ardere più pregiato (il castagno per una sua conformazione anatomica e per l'alto contenuto di tannino non brucia bene) bruciavano la legna di castagno derivante dalle potature e destinavano la legna più pregiata alla carbonificazione e quindi alla vendita della stessa come unico sostegno monetario della famiglia.

Quindi frutti freschi e secchi per l'uomo ed i suoi animali, legna da ardere per cucinare e per riscaldamento, foraggio per la ripulitura degli stessi e anche riparo durante i temporali estivi, queste sono sempre state le attitudini di questa coltivazione, alla quale oggi si è aggiunta l'importanza paesaggistica e ricreativa che queste formazioni offrono.

I FAGIOLI GIANETTI

Non si conosce la provenienza di questa varietà di fagioli, ma di certo a Nasino come nel resto della Valle Pennavaire è stato subito apprezzato e quindi diffusamente coltivato.

Fino a 40 – 50 anni fa tutta la valle ed in particolare il paese di Nasino erano caratterizzati dalla coltivazione di questo legume.

Le peculiarità di questa varietà sono:

ottime condizioni di crescita nella Valle, con ottime rese da un punto di vista agronomico;

ottime caratteristiche organolettiche ed alto valore nutrizionale.

Se un tempo era diffusamente coltivato sia per la commercializzazione sia soprattutto come base nell'alimentazione delle popolazioni locali; oggi, quasi scomparso e relegato a piccoli appezzamenti, è stato riscoperto e se ne tenta un rilancio economico per incentivare la sua coltivazione ed il recupero territoriale.

Il nome deriva sicuramente dal colore giallino, ma localmente questi fagioli hanno anche il nome di "Fajéoi du Pin".

Questa varietà di fagioli si semina nella prima decade di Luglio in luoghi possibilmente soleggiati e riparati. La semina avviene a postarelle di 5-7 semi, ad una distanza di circa 15 cm, disposte i solchi ampi e abbastanza profondi. Si deve procedere alla "bagnatura" dei solchi subito prima della semina per accelerare la germinazione dei semi e per evitare che apporti d'acqua successivi vadano a formare "croste" dure, le quali possono ostacolare la fuoriuscita dei cotiledoni. I solchi un tempo si facevano profondi per consentire l'apporto di letame maturo direttamente nel solco stesso dopo la germinazione dei semi; oggi anche se questa pratica può essere sostituita da una buona concimazione di fondo, dopo la germinazione è comunque utile rincalzare leggermente le piantine (si apporta intorno alla pianta circa 4-5 cm di terra). Dopo la germinazione delle foglie cotiledonari si deve predisporre un tutore per ogni postarella. Il tutore oggi più diffuso è la canna, mentre un tempo si tendevano ad utilizzare lunghi e sottili tronchi di castagno o ornello (essendo più diffusa la ceduzione era possibile trovare una buona quantità di polloni dritti e sottili); le "ramme" (così si chiamavano questi sottili tronchi) erano più durature delle canne e più resistenti. I tutori si infiggono nel terreno inclinati di con un angolo di circa 70° rispetto al terreno ed orientati verso il solco vicino. Questa tecnica consente di assemblare i tutori a due a due o a quattro a quattro con quelli del solco vicino e parallelo. I tutori così disposti vengono legati tra loro, ad una altezza di circa 1,6 m da terra, con cordino, filo di ferro, o come si fa localmente, con i rami di ginestra attorcigliati ("stursui"). È in uso anche il posizionamento di un filo di ferro centrale a cui i tutori si appoggiano; questo apporto rinforza la "costruzione" ed evita che venti eccezionali possano danneggiare l'impianto. Dopo questa operazione le piante di fagiolo hanno solo bisogno di acqua, mediamente 2-3 irrigazioni a settimana in terreni sciolti nel periodo estivo. L'irrigazione può essere eseguita con la tecnica preferita, da evitare l'impianto a pioggia che bagna le foglie e può predi-

sporre la pianta alle patologie fungine.

Il fagiolo Gianetto si raccoglie maturo, quasi secco, quando, alla metà-fine di ottobre (possiamo avere piante tardive con fagioli appena maturi ancora a metà dicembre), il baccello secco assume la colorazione giallina.

Dopo la raccolta per migliorare ed agevolare la "sgranatura" a mano (separazione dei semi dal baccello) i bacelli interi vengono fatti asciugare all'aria fino a che non diventano molto secchi. In zona l'essiccatura del baccello avviene di solito nei solai "visai", quali luoghi aperti e molto arieggiati. A questo punto si "sgranano" ed i semi ottenuti si fanno ulteriormente seccare all'aria. A completa essiccazione si esegue una cernita manuale (in buone annate si ha una perdita di prodotto pari a circa 1%), in annate pessime condizionate dalla presenza di parassiti il prodotto scartato può raggiungere e superare il 10%. I tempi di essiccazione variano molto a seconda del contenuto d'acqua iniziale ed oscillano da 20 gg a 30gg. I fagioli secchi così ottenuti possono essere conservati in vasi chiusi in luogo fresco ed asciutto. L'antica conservazione prevedeva di riporli in semplici sacchetti di tela lasciandoli nei solai stessi, anche perché i topi non si nutrono di questi semi.

LE OLIVE

RACCOLTA E TRASFORMAZIONE DELLE OLIVE

RACCOLTA: novembre-febbraio a mano e con abbacchiatura dei frutti su reti in nylon.

CONSERVAZIONE: le olive selezionate, vengono portate al frantoio nelle 24 ore dalla raccolta in cassette di plastica forate per permettere una buona areazione dei frutti.

FASI DI TRASFORMAZIONE

PESATURA: ogni macinata (gombata) è di 250/350 kg.

MACINAZIONE: 30 minuti con macine in pietra ad una velocità di 8,5 giri/minuto.

SEPARAZIONE: il liquido ottenuto dalla centrifugazione, acqua di vegetazione e olio, viene separato meccanicamente per affioramento.

ESAME ORGANOLETTICO DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ARNASCA (PIGNOLA)

Detto Olio deriva da olive di varietà Arnasca, concentrate in massima parte intorno al paese di Arnasco.

L'Olio Extra Vergine di Oliva di Arnasca ha caratteristiche organolettiche particolari rispetto ad olii ottenuti da olive coltivate nelle zone circostanti Arnasco e rispetto a olio estratto da olive di qualità taggiasca che è la cultivar predominante nella zona che si estende da Albenga a Ventimiglia.

Le caratteristiche organolettiche che lo distinguono sono: il retrogusto che ricorda chiaramente il pinolo (da qui il sinonimo della cultivar) e la presenza di un leggero amarognolo, supportata da una intensità di fruttato maggiore rispetto ad altre qualità presenti nella zona da cui deriva.

Il leggero amarognolo e il fruttato più intenso consentono agli olii ottenuti dalla Arnasca una vita più lunga, cioè hanno una freschezza che si mantiene più a lungo di altri.

SCHEDA TECNICA dell'Olio extra vergine di oliva arnasca (pignola)

REGIONE DI PROVENIENZA: Liguria

CITTÀ / PAESE: Arnasco

TIPO DI OLIVA / CULTIVAR PREDOMINANTE: Arnasca (Pignola)

METODO DI ESTRAZIONE: – Molitura a pietra; – Separazione; – Centrifuga.

COLORE: Giallo oro

GUSTO: Delicato retrogusto che ricorda chiaramente il pinolo;
leggero amarognolo nel finale.

USI CONSIGLIATI: Nello stoccafisso accomodato; nel pesto;
a crudo sulla pasta; come condimento nei ripieni.

LE ANTICHE RICETTE

“BAXIN” D’ALBENGA

(Biscotti secchi con semi di finocchio)

Impastare mezzo chilo di farina tipo 00 con 1 uovo intero e 1 cucchiaino di semi di finocchio. Aggiungere del limone grattugiato e a piacere 1 bicchierino di maraschino o marsala e gr. 60 di zucchero. Impastare con latte o acqua. Quindi formare delle pallottoline e infornarle per circa 1 ora adagiate sulla teglia unta.

“BURIDDA” DI STOCCAFISSO

Mettere a bagno 1 kg. di stoccafisso per almeno 5 giorni. Quindi tagliarlo a grossi pezzi e metterlo in ammollo nel latte per circa 2 ore.

Intanto in una capace pentola far soffriggere il trito di cipolla, sedano e carote e 1 spicchio d’aglio. Aggiungere quindi 2 filetti d’acciuga (a piacere una manciata di pinoli e 1 di capperi), 2 pomodori freschi privati della buccia, un bicchiere di vino Pigato (secco) e una tazza di olive nere in salamoia. Cuocere per circa 15 minuti in abbondante olio extra vergine di oliva. Aggiungere lo stoccafisso completo di lisce e privato della pelle, salare (non troppo), pepare e aggiungere circa mezzo kg. di patate. Cuocere il tutto per più di 1 ora, aggiungendo ogni tanto un po’ di fumetto di pesce (brodo ottenuto dalle lisce dello stoccafisso, cipolla, carota e sedano). A cottura ultimata spolverare il tutto con un’abbondante manciata di prezzemolo tritato. Servire bollente.

CARCIOFI IN UMIDO

Pulire i carciofi (12 circa) dalle spine e dalle foglie più dure. Arrivati al cuore, tagliarli in quattro parti privandole della “barbetta” interna. Lasciare a bagno in acqua e limone per 2 ore o più. Soffriggere a parte aglio e prezzemolo e aggiungere i carciofi e un po’ di acqua salata quanto basta per coprirli.

Se teneri, cuocere 3/5 minuti non di più. Ottimo contorno ligure.

CASTAGNACCIO (Pannella)

Impastare 500 gr. di farina di castagne con tanta acqua quanto basta per ottenere un composto morbido e liscio.

In una teglia precedentemente unta con olio extra vergine di oliva distribuire sulla superficie 100 gr. di uva sultanina (o fichi secchi ammollati), 30 gr. di pinoli e 1 cucchiaino di semi di finocchio. Versare l’impasto e infornare a 180° per 15 minuti.

Il castagnaccio è pronto quando la superficie sarà dorata e croccante.

CASTAGNE LESSE

Cuocere le castagne (secche) private della buccia (se fresche anche con la buccia incisa a croce) direttamente in acqua fredda, leggermente salata, per circa 1 ora e mezza. Consumarle "semplici" senza l'aggiunta di altro, come aperitivo o stuzzichino, spolverizzate di cacao o zucchero a velo come dessert, bagnate di rhum come digestivo.

CIMA ALLA GENOVESE

Praticare una tasca all'estremità superiore (più stretta) di un pezzo di pancia di vitello. Lavare e lasciare asciugare.

Preparare un ripieno con 1 kg. di erbe tritate, carne tritata finissima (circa 1 etto), animella, pisellini (a piacere carote), aglio tritato, maggiorana e mollica di pane bagnata nel latte, sale e pepe. Riempire con il composto la "tasca" di vitello. Cucire con filo bianco di cotone. Immergere in acqua fredda e portare ad ebollizione con l'aggiunta di sale, carote, cipolla, sedano (nell'acqua). Cuocere per 2 ore circa ed affettare quando fredda.

CONIGLIO CON LE OLIVE

Tagliate a piccoli pezzi un coniglio di circa 1 kg e mezzo, lavarlo e metterlo in una pentola chiusa ermeticamente e lasciare che tutta l'acqua in eccesso venga rilasciata (fiamma media). La carne così ottenuta sarà asciutta e corposa per resistere ad una lunga cottura di 1 ora e mezza circa. Adagiare il coniglio in una pirofila dove precedentemente hanno rosolato: cipolla, aglio, rosmarino, timo, alloro, sedano, pinoli e olive nere in salamoia. Bagnare abbondantemente con vino Pigato, sale, pepe. Portare a cottura con brodo vegetale.

FICHI ALL'AGRODOLCE CON SALAME NOSTRANO (IDEALI CON MOSTARDELLA, SALAME FRESCO TIPICO DI SANT'OLCESE)

Caramellare i fichi, 20 circa, ben lavati precedentemente, in forno a 180°. Disponerli su di uno strato in una padella antiaderente. Cospargerli di zucchero (100 gr.) e aceto (1 bicchiere da tavola). Lasciar cuocere fino a quando non si sarà formato un caramello denso e morbido. Servire tiepidi accompagnati da una fetta di mostardella tagliata a coltello.

FARINATA (FAINÀ)

Diluire 1 l. e mezzo di acqua con 500 gr. di farina di ceci, mescolando bene. Lasciare riposare il composto per 1 notte intera. L'indomani aggiungere un grosso bicchiere di olio, sale, quindi versarlo in una teglia di rame ben oleata dove è stata fatta soffriggere una cipolla tagliata sottilmente. Infornare per circa mezz'ora. A piacere rosmarino tritato.

LATTE DOLCE

In un litro di latte sciogliete bene 150 gr. di zucchero e 150 g. di farina 00. Incorporate al composto 2 tuorli d'uovo e cuocete a "bagnomaria" (nel pentolino d'acqua immergere quello con il composto e far bollire) per un'ora. Servirlo caldo in una ciotola o raffreddato e tagliato a losanghe, fritto in olio extra vergine di oliva.

LATTUGHINE IN BRODO

Pestare nel mortaio 200 gr. di magro di vitello, 100 gr. di interiora, 100 gr. di animelle, sedano, cipolla, aglio (1 spicchio), prezzemolo, sale e pepe, mollica di pane bagnata nel latte, 50 gr. di pecorino. Ottenuto il composto riempire delle piccole foglie di lattuga chiuderli con un filo di cotone (che si dovrà togliere a cottura ultimata in acqua salata). Scolare e sistemare in una pirofila e quindi versare sopra del buon brodo di carne. Servire la zuppa bollente.

PANISSA (FARINA DI CECI)

Sciogliere kg. 1 di farina di ceci in 5 l. d'acqua fredda. Salare e portare ad ebollizione. Cuocere, mescolando con un bastone di legno continuamente per non far formare i grumi per 1 ora e mezza.

Terminata la cottura servire in ciotoline calde, condita con olio e cipolline fresche (o porro a fettine). Oppure lasciar raffreddare in piatti fondi per poi tagliarla a losanghe e friggerla in olio abbondante, cosparsa a piacere di sale o zucchero

PATATE E FAGIOLI DI NASINO LESSI ALLE ERBE AROMATICHE

Lessare 1 kg. di patate di pasta gialla con la buccia. A parte far bollire 3 manciate di fagioli di Nasino precedentemente ammollati per una notte intera in acqua fredda. Quando anche le patate saranno cotte, sbucciarle, tagliarle e condire il tutto con olio extra vergine di oliva, prezzemolo, maggiorana, origano e basilico tritati finemente. Aggiustare di sale e servire tiepida.

PATATE E RAPE FRITTE

(1 kg. di patate, 700 gr. di rape)

Tagliare le patate sbucciate a fettine piuttosto lunghe. Lo stesso fare con le rape bianche di Caprauna (dolciastre).

Quindi friggere insieme in poco olio extra vergine di oliva. Sgocciolarle e servirle cosparse di sale fino calde e croccanti.

PESTO

Mettere nel mortaio di marmo 3 hg. di foglie di basilico ben lavate e strizzate insieme a 2 spicchi di aglio e 100 gr. di pinoli. Manovrare il pestello in modo che gli ingredienti si disfino contro le pareti senza essere pestati. Aggiungere 2 cucchiaini di buon pecorino nostrano e 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva versato a filo, aggiustare di sale. Mescolare e condire la pasta.

PESTO DI FAVE (MARÒ)

Pestare in un mortaio di marmo 1 spicchio di aglio e 2 foglie di menta con 100 gr. di fave freschissime.

Aggiungere olio e pecorino fino ad ottenere una salsa di consistenza media. Ottima con carne lessa.

PIZZA ALL'ANDREA (PISSALADIERE)

Fare un'impasto con: 800 gr. di farina tipo 00, gr. 50 di lievito di birra, mezzo bicchiere da tavola di olio, sale quanto basta. Lasciar riposare per 2 ore coperto.

Rosolare 1 cipolla con alcune foglie di basilico, unire 5 pomodori freschi a pezzetti e 4 filetti di acciuga.

Cuocere il tutto 10 minuti circa. Stendere l'impasto e distribuirci sopra il composto ottenuto aggiustato di sale, origano e capperi. Cuocere per 40 minuti.

RAVIOLI AL "PREBOGGION"

(Mescolanza di almeno 8 piante aromatiche: prezzemolo, erbe, bieta selvatica, ortica, boraggine, dente di cane, maggiorana, basilico, ...)

Aggiungere al preboggion, 200 gr. di ricotta, 1 cucchiaino d'olio extra vergine di oliva, 50 gr. di formaggio grattugiato, 2 uova, noce moscata, pepe e sale.

Porre il ripieno in piccole quantità sulla sfoglia stesa sottilmente e ricoprire con un'altra sfoglia per poi chiuderne i lati con le dita, pressandola e tagliare così i ravioli con l'apposito arnese a rondella. Bollire in acqua salata e condire con olio e salvia o olio e timo.

SALSA ALL'AGLIO (AGGIADDA)

Amalgamare in un mortaio (di marmo o legno) 8/10 spicchi di aglio, mondati un panetto di mollica bagnato nell'aceto, 1 sardina salata, sale e pepe quanto basta.

Diluire il tutto con 1 abbondante bicchiere di olio extra vergine di oliva. Ottima con pesce lesso.

TORTA PASQUALINA

Per la pasta: 1 kg. di farina, sale e olio (4 cucchiaini) amalgamati con acqua tiepida.

Ripieno: 2 kg. di erbe senza costine, 100 gr. di parmigiano grattugiato, maggiorana, pepe, sale, 500 gr. di presciuseua (cagliata di mucca), 10 uova.

Spianare la sfoglia ottenuta, rivestire una teglia rotonda, riempire con il ripieno sopra descritto e coprire con un'altra sfoglia di pasta. Punzecchiarla per far uscire l'aria, cosparla di acqua e olio, quindi infornare per circa 1 ora a 180°.

TROFIE

Impastare 480 gr. di farina bianca tipo 00, 20 gr. di crusca integrale, acqua tiepida quanto basta e sale. Ottenuto un'impasto morbido ed elastico staccarne dei piccolissimi pezzetti e strofinarli sulla spianatoia con la punta delle dita fino ad ottenere dei "gnocchetti" dalla forma allungata e attorcigliata come un cavatappi. Bollire in acqua salata e condire con il classico pesto.

ZEMINO

Ammollare 800 gr. di fagioli di Nasino (o altre varietà simili). Nel frattempo tagliare le verdure a pezzetti (sedano, carote, bietolina e più abbondante patate). Fare un soffritto con cipolla, 1 spicchio d'aglio, 2 pomodori maturi, e 100 gr. di cotenna di maiale. Mescolarlo alle verdure e aggiungere acqua quanto basta a coprirle (2 dita sopra). Salare e lasciare sul fuoco (ideale la stufa a legna) per almeno 2 ore.

Il tempo necessario ad ottenere una minestra densa e consistente. Aggiungere del basilico fresco e abbondante olio crudo extra vergine di oliva. A piacere del pecorino grattugiato. Servire bollente.