

Il cibo di una volta

Scritto da Sara Atzori

Lunedì 11 Agosto 2014 07:21 - Ultimo aggiornamento Giovedì 28 Agosto 2014 16:18

L'alimentazione dei tempi attuali non comprende le stesse varietà di cibi che si mangiavano un tempo. Alcuni generi di piatti sono i medesimi, ma altri sono stati aggiunti, per una questione di maggior benessere economico e, quindi, di maggiori possibilità di acquistare una quantità superiore di alimenti. Una volta si parlava di "piatti poveri".

Le persone anziane insegnano che prima non esisteva il consumismo e ci si accontentava di piatti semplici. Si trattava, soprattutto, di prodotti preparati in casa. Si mangiava pane giallo, polenta, pasta e fagioli, minestra, latte, frutta, legumi, burro, formaggio, minestra di latte. Qualche volta si poteva decidere di preparare una frittata oppure una volta alla settimana si mangiava carne, in quantità limitata. Il pane accompagnava vari cibi, come fichi, noci, burro, formaggio, castagne.

Per colazione, alcune persone bevevano il latte con pane, altre lo accompagnavano con i biscotti. I giovani attendevano con ansia lo spuntino di metà mattina per gustare un buon panino con mortadella, a volte, accompagnata dal pomodoro. Per pranzo, uno dei piatti era la polenta che veniva servita frita o arrosto. Si aspettava la Domenica e il giorno di Natale per preparare cibi differenti, quali brodo con tortellini e carne bollita. Tra le idee più diffuse c'era quella secondo cui anche se si avevano animali in casa, da cui ricavare la carne, si dovevano conservare, per essere venduti e ottenere dei soldi. Inoltre, si consumava soltanto la frutta di stagione. Gli alimenti che avevano necessità di essere mantenuti al fresco, venivano conservati in apposite dispense sotterranee. Il pane veniva cotto nel forno del paese e aveva una durata di una settimana.

Nel passato si era capaci di vivere in modo sano e parsimonioso, senza rischi e senza sprechi.

Il cibo di una volta

Scritto da Sara Atzori

Lunedì 11 Agosto 2014 07:21 - Ultimo aggiornamento Giovedì 28 Agosto 2014 16:18

Sara Atzori