

Cronisti in classe 2026

QV LA NAZIONE



REGIONE
TOSCANA



Autorità Idrica Toscana



Confservizi
CISPel TOSCANA



Fondazione
Cassa di Risparmio
di Carrara

CONAI
CONSIGLIO REGIONALE EMERITALE

Lunigiana orientale e cibi a Km0

Una storia di tante generazioni

Tesori della tavola che parlano dei borghi nell'articolo della 2E della secondaria Galilei di Casola Marocca e castagnaccio, torta d'erbi e mėschia animano festività e sfide gastronomiche

CASOLA

Il cibo tipico della Lunigiana orientale (un territorio che comprende il comune di Casola in Lunigiana, il comune di Fivizzano e una parte del comune di Minucciano sita nella valle del torrente Tassonaro) è tramandato di generazione in generazione. Tante volte però questo tesoro viene sprecato perché non consumato (ad esempio da noi, nella nostra mensa scolastica), nelle case, nei ristoranti e nei negozi: sarebbe meglio fosse donato a chi ne ha bisogno. L'elemento principale che si trova in molti dei cibi della Lunigiana orientale è la castagna, un frutto con il quale si possono produrre varie delizie tra cui i cian, i balucci, le mondine, il castagnaccio, le frittelle di castagne e la Marocca di Casola. I cian sono delle cialde sottili e morbide prodotte con farina di castagne, acqua e un pizzico di sale.

Il castagnaccio è una torta bassa e compatta preparata con farina di castagne, acqua, olio d'oliva, pinoli e uvetta. I balucci sono delle castagne bollite in acqua con alloro e sale. La Marocca di Casola è una pagnotta scura a base di farina di castagne, farina di grano, patate lesse e lievito. Il suo nome deriva da "marocat", un'espressione dialettale che in italiano significa "poco malleabile, compatto". Essa è prodotta a Regnano, un piccolo paese nel comune di Casola, da Fabio Bertolucci nel suo "Forno in Canoara" ed è apprezzata in tutta Italia, persino nei ristoranti gourmet!



La mappa delle tradizioni e un piccolo viaggio tra i borghi della Lunigiana

La Marocca di Casola è uno dei tre Presidi Slow Food della Lunigiana (www.fondazione-slowfood.com) insieme ai "Testaroli di Pontremoli" e all'"Agnello di Zeri". Oltre ai cibi a base di castagne, la Lunigiana orientale offre altri piatti tipici, tra cui la mėschia, la torta d'erbi, la torta di mele e la torta di patate.

La mėschia è una polenta rustica ottenuta mescolando farina di mais con fagioli, cavolo nero, patate e, a volte, lardo. Questo piatto viene offer-

to durante la festa dei Papastrei, a Casola. La torta d'erbi è una torta salata preparata con bietole, spinaci, cipollotti, porri, patate, erbe di campo, formaggio grattugiato, uova, olio d'oliva e un pizzico di sale. La torta di patate è una torta salata composta da una base di patate, parmigiano, latte e farina; nasce come piatto antispreco. Tutti questi cibi vengono assaggiati e graditi da persone forestiere sia durante la Mangiawalking che nelle sagre, ad esempio nella Sagra del pane di Regnano, dei Papastrei a Casola in Lunigiana e nella Sagra dei Pomi a Codiponte, durante la quale si tiene una gara gastronomica in cui si sceglie la miglior torta di mele del paese. La Mangiawalking è una passeggiata di circa 16 km che si svolge a maggio e a settembre nei pressi di Casola.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FOCUS

Piatti che sono amati anche dai visitatori così come dagli abitanti del territorio, che ne sono i primi custodi

LA REDAZIONE

Tutti i nomi dei protagonisti

La redazione della classe 2E della Scuola secondaria Galileo Galilei di Casola in Lunigiana (Istituto comprensivo Moratti) ha realizzato i testi e si è occupata della scelta delle relative immagini per accompagnare la narrazione ed è composta da: Thomas Baricchi, Mia Benedetti, Giulia Binzeschi, Asia El Fadili, Adam El Moloua, Michele Giannelli, Matteo Mazzoni, Mattia Rossini, Ayoub Sadik, Youssef Sadik, Loris Salvatori, Jaylin Van Rijn. La docente tutor è la professoressa Roberta Baroni, la dirigente scolastica è la professoressa Addolorata Langella.



[Tante occasioni di scoprire aspetti di altri Stati e un'iniziativa della scuola che mette al centro la condivisione](#)

La "Cena dei popoli" e gli alimenti del mondo per aprirsi alla cultura

Nella nostra scuola conosciamo molti piatti che abbiamo scoperto grazie ai nostri compagni e alle nostre compagne che provengono da diversi Stati o che li hanno vissuti (Paesi Bassi, Germania, Marocco e Brasile). Un piatto tipico dei Paesi Bassi è lo Stampot, un piatto tradizionale a base di purè di patate schiacciate insieme alle verdure (patate, cavolo riccio e cipolla). Lo Stampot viene servito di solito con salsiccia affumicata o carne stufata. È un piatto descritto dalla nostra compagna Jaylin come semplice, saporito e confortante. Un piatto tradizionale del Marocco è Chebakia, un dolce fritto usato durante il periodo del Ramadan, condito con del miele casalingo. L'impasto è composto



principalmente da farina, acqua, sesamo, olio, sale e zucchero. In Marocco per ciò che riguarda le bevande si usa il tè marocchino, i cui ingredienti sono il tè verde, la menta fresca, lo zucchero e l'acqua; viene offerto so-

prattutto in segno di ospitalità (così ci hanno raccontato Adam, Ayoub e Youssef). In Brasile (ci ha informato Riley) è particolarmente diffusa la Feijoada brasiliana, piatto tradizionale, cioè uno stufato a base di fagioli ne-

ri, carni di maiale, cipolla, aglio e alloro, accompagnato con riso bianco e fette d'arancia. Infine la Germania, dove ha vissuto Amira, è famosa per il Pretzel, un pane intrecciato tipico dell'area tedesca; gli ingredienti fondamentali sono farina, acqua, lievito e sale. Si gusta caldo o a temperatura ambiente. Da alcuni anni la nostra scuola Galilei di Casola, alla fine delle lezioni, organizza una cena pubblica in piazza chiamata "Cena dei Popoli": ogni alunno e ogni alunna portano un piatto della propria tradizione familiare, così come tutti quelli che partecipano alla festa. La "Cena dei Popoli" si svolge a Casola in Piazza della Torre, è gratuita e permette a tutta la comunità di scoprire culture diverse e nuovi sapori.

© RIPRODUZIONE RISERVATA