

calendario 2016

23

SAPERI E SAPORI

Storie e ricette
del

Friuli - Venezia Giulia



PRESENTAZIONE

Per chi ama la Natura è un viaggio emozionante immergersi nei sentieri dei boschi incantati all'ombra di monti maestosi, scendere nelle viscere della terra esplorando fantastiche grotte che sembrano non finire mai, o ancora andare lungo le vie di corsi d'acqua che scorrono prima stretti e tumultuosi e poi si allargano nella pianura, fino al mare... tutti questi paesaggi, tutto questo è la nostra Regione!

La varietà della sua geografia rende il Friuli affascinante, ma per lungo tempo essa non gli ha consentito di essere un territorio ricco e fiorente, e la vita dei suoi abitanti è stata improntata alla massima semplicità, condizionata da risorse locali che attingevano per lo più a una cultura rurale spesso povera. Ecco un altro aspetto della nostra Regione: è in buona parte montuosa e le sue erte scoscese non si prestano alla coltivazione. Eppure anche in questo territorio difficile e incontaminato la civiltà contadina ha saputo avvalersi dei modesti prodotti della terra che, semplicemente mescolati o abbinati con sapienza, si trasformano per magia in pietanze gustose ed equilibrate.

La storia del Friuli e soprattutto la sua posizione di Terra di frontiera hanno dato vita anche ad un altro tipo di gastronomia, contraddistinta da preparazioni complesse, molto lontane dalla tradizione italiana e presenti in versioni diverse anche all'interno dello stesso territorio.

La Regione infatti è posta all'incrocio delle tre realtà etnico-linguistiche del Continente europeo: latina, slava e germanica, e questa posizione di "Porta d'Italia" ha influenzato molto la sua storia: in epoca romana era attraversata dal *limes*, il confine che divideva l'Impero dal mondo barbarico. Di conseguenza, quando la spinta dei popoli orientali non poté più essere arginata, il Friuli-Venezia Giulia divenne passaggio obbligato delle grandi migrazioni di genti che dilagavano nel mondo romano alla ricerca di nuove terre, pascoli e ricchezze. Così le popolazioni originarie presenti sul territorio si fusero con altre numerose etnie, dando vita ad un variegato crogiuolo di lingue e costumi e aggiungendo alla cucina profumi e aromi speziati. In seguito la scoperta dell'America introdusse il mais, e solo molto più tardi la patata. Poi ci fu la dominazione della Serenissima, e successivamente quella dell'Impero austro-ungarico. Tutto ciò spiega sia la presenza di parole e dialetti tanto diversi, sia la fusione fra usi contadini e aristocratici.

Ecco le ricette, frutto di sforzi e di spirito d'iniziativa, che i nostri Avi ci hanno tramandato come un dono da riscoprire ogni volta che ci affidiamo alla tradizione. Essi hanno saputo superare situazioni drammatiche (epidemie, carestie, dominazioni, stagioni avverse...) e le loro compagne, le Donne friulane, hanno saputo trasformare con amore gli scarsi e poveri prodotti che la natura offriva in alimenti capaci di riunire con gioia la famiglia intorno alla tavola.

Il nostro è un invito a usufruire di questo patrimonio di esperienze non solo per ricordare, ma perché ci offre, con semplicità, quell'equilibrio nutrizionale indispensabile – ancora e soprattutto oggi – per una buona salute.

DIVIDERE IL FRIULI – VENEZIA GIULIA



La nostra regione è un mosaico costituito da ben 20 zone, una diversa dall'altra per ambiente naturale, clima, storia, tradizioni e produzioni.

In ognuna di esse vi è almeno una località di grande rilievo internazionale, sul piano storico, artistico o naturalistico.

Le 12 zone che abbiamo scelto sono quelle che conosciamo, o che abbiamo visitato o almeno le abbiamo sentite nominare.

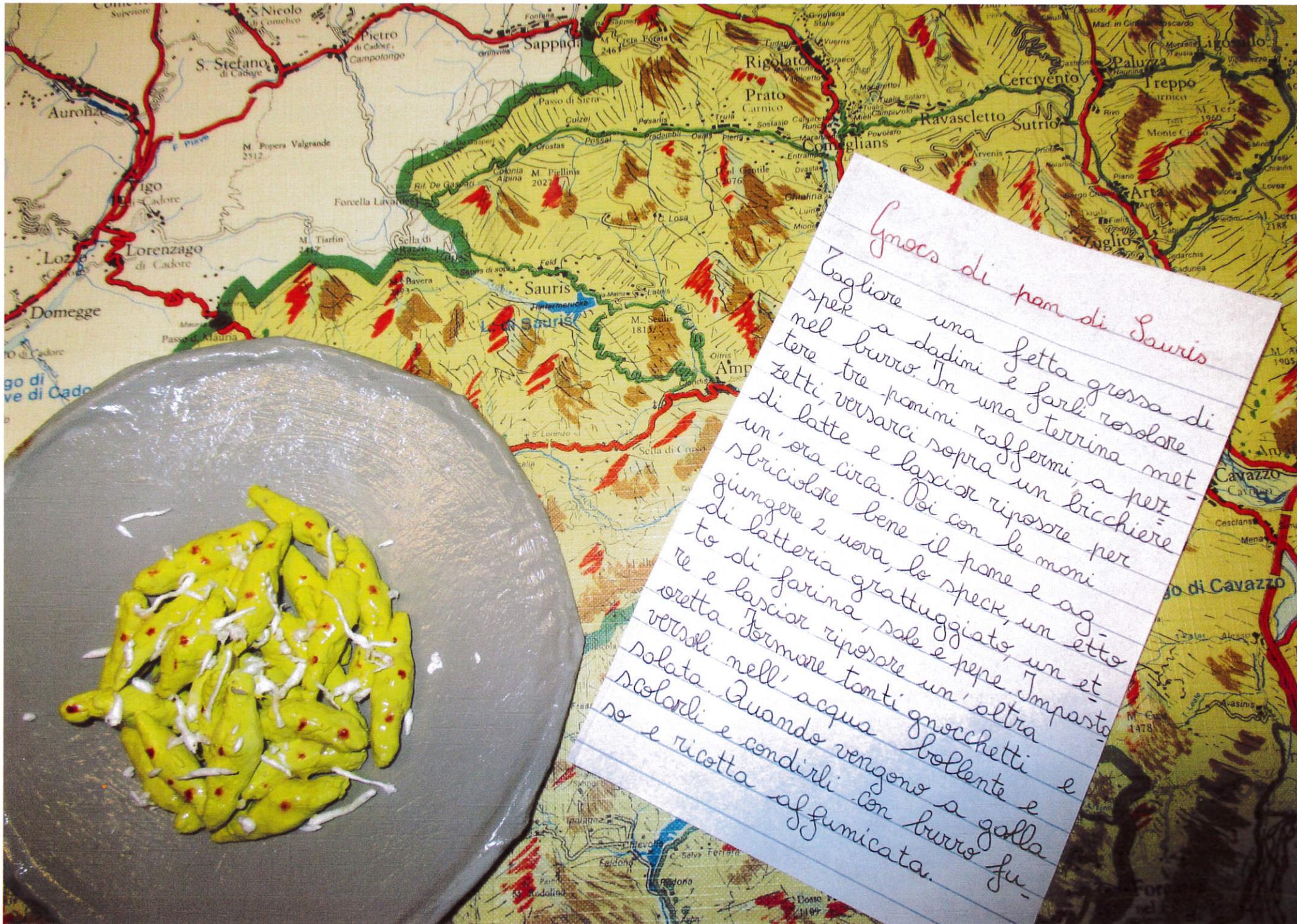
CUCINARE CON LA CARTA IGIENICA!

Per rappresentare le ricette tipiche che abbiamo scelto, abbiamo usato la carta igienica della scuola. L'abbiamo fatta a pezzetti e ci abbiamo riempito una grande terrina, ci abbiamo aggiunto vinavil e poca acqua e abbiamo impastato il tutto.

Abbiamo poi creato le pietanze e una volta seccate le abbiamo colorate con le tempere e posate sui piatti. I piatti sono dei cerchi di cartoncino ricoperti con salviette di carta impregnate di acqua collata e poi dipinti in modo da rappresentare i materiali tipici delle stoviglie di una volta: il marrone per la terracotta, il grigio per lo stagno e il bianco per la ceramica. I piatti in ceramica erano molto costosi e li possedevano solo le persone benestanti.

TRADUZIONI

- **BORETO**
Mettere sul fuoco un largo tegame con olio e tanti spicchi d'aglio. Farli quasi bruciare, toglierli e mettere i pezzi di pesce a disposizione (scorfano, coda di rospo, ghiozzo, branzino, rombo, anguilla ... anche teste e lisce). Rosolarli bene, buttarci un bicchiere di aceto, un bicchiere d'acqua, sale grosso e molto pepe, coprire il tegame e far bollire ancora per una decina di minuti. Il brodetto non deve essere troppo liquido. Per addensare aggiungere un po' di farina.
 - **MINESTRA DI BOBICI**
Mettiamo due etti di grani di mais secco e spaccato a mollo per tutta la notte. Casomai usiamo le pannocchie da latte. Tagliamo una patata a tocchetti e cuciniamola in una pentola con due etti di fagioli, lardo tritato e l'osso del prosciutto per almeno mezz'ora. In un'altra pentola cuciniamo il mais finchè la pelle diventa tenera. Prendiamo un po' di fagioli, di patate, di mais e schiacciamoli fino a fare una purea e teniamola de parte. In un padellino sciogliamo a fuoco basso un po' di pancetta, dopo mettiamola con la patata, i fagioli, il mais, sale, pepe e lasciamo che si insaporisca per 10 minuti e la minestra è pronta.
 - **FRITTELLE DI MELE**
Sbattere 2 tuorli e aggiungere un etto di farina, 3 cucchiaini di zucchero, un pizzico di sale, un po' di burro fuso, un cucchiaino di rum, il succo e la scorza grattugiata di un limone, una punta di cucchiaino di bicarbonato e i bianchi a neve. La pastella deve essere molto densa, casomai diluire con acqua, poi far riposare. Passare le fette di mela di mezzo centimetro nella pastella e friggere nello strutto. Spolverare con zucchero. Si possono friggere anche le pere, le susine...
 - **FRITTATA CON IL PROSCIUTTO**
Soffriggere la cipolla con un po' di burro finchè non è appassita. Intanto sbattere le uova, sale e pepe. Versare nella padella le uova, prosciutto crudo e latteria a dadini. Se c'è pane secco, anche quello a pezzettini. Mescolare e cuocere con la crosticina.
- capuzzi garbi = cavoli cappucci acidi, cioè i crauti aiprem = l' antico nome ungherese del "disfrito"



Gnoccs di pan di Sauris

Tagliare una fetta grossa di speck a dadini e farli rosolare nel burro. In una terrina mettere tre panini raffermi, a pezzi, versarci sopra un bicchiere di latte e lasciar riposare per un'ora circa. Poi con le mani sbuciarle bene il pane e aggiungere di lattiera 2 uova, lo speck, un etto di farina grattugiata, un etto e mezzo di burro, sale e pepe. Impastare e lasciar riposare un'altra ora. Formare tanti gnocchetti e scolarli nell'acqua bollente e scolarli e condirli con burro fuso e ricotta affumicata.

SAURIS

Zahre, nel locale dialetto germanico, è un ridente e bellissimo paese incastonato in una splendida vallata delle Dolomiti carniche. È il comune più alto della regione (1212 m s.l.m.).

La leggenda dice che questa comunità così isolata sia stata fondata attorno al XIII-XIV secolo da due soldati tedeschi che fuggirono dalla guerra e si rifugiarono in questa valle appartata e impervia. Così si spiegherebbe il fatto che è una “isola linguistica” di tipo germanico, cioè i paesani parlano ancora un tedesco stretto.

Un tempo, in inverno, rimaneva isolata per lunghi mesi per la mancanza di strade di collegamento, la neve alta e le abbondanti slavine. Così le donne si caricavano di fagotti con le poche cose prodotte lì e, affrontando le intemperie, andavano a piedi nei paesi vicini per barattarle con le merci e i generi alimentari necessari.

Tipici della vallata di Sauris sono gli insaccati, famosi per la loro unicità dovuta al microclima costante e al metodo di lavorazione.

Lo speck (= lardo in tedesco) è originario del Tirolo; compare nei regolamenti dei macellai già dal 1200. È nato dall'unione di due tecniche di conservazione: l'affumicatura tipica del nord Europa e la stagionatura con il sale, metodo latino diffuso nell'area mediterranea (come il prosciutto di San Daniele). Prima si fa la salatura che dura due mesi; poi con il fumo di faggio e ginepro si affumica per un mese.

Inizialmente lo speck veniva prodotto dalle singole famiglie contadine per la necessità di conservare per tutto l'anno la carne dei maiali che venivano uccisi durante il periodo natalizio. Per i ceti meno abbienti era quasi l'unica fonte di carne. Speck e salsicce venivano preparati anche con la selvaggina cacciata dagli uomini: cervi, camosci, stambecchi, orsi.

La ricetta degli gnocchi di pane è di tradizione austriaca e si è diffusa in Friuli e in Trentino dai tempi dell'Impero Asburgico, infatti sono tipici anche di Trieste e Gorizia. Quando gli gnocchi sono grandi e tondi si chiamano Canederli.

È un piatto molto sostanzioso, che aiutava a superare le fatiche giornaliere e permetteva di utilizzare un alimento così prezioso come il pane, anche se secco.

GENNAIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
			Martina		Lorenzo	
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
					Manuela	
25	26	27	28	29	30	
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG



*Bujadniki ziv orēhi - pinze con
le noci*

*Ctagliare fini 2 kg di gherigli di
noci. Fare un impasto con 6 kg
di farina di mais, 4 kg di farina
di orzo, 4 uova, 3 cucchiai di sci-
roppo di betulla, una prese di
sale, latte se serve. Versarlo sulle
placca de forno unta con lo strutto.
lasciare al caldo per 1 h. poi
in forno per 45 minuti.*

VAL RESIA

La Val di Resia comincia a Resiutta, un piccolo paese collocato nella stretta imboccatura di questa valle che separa le Alpi dalle Prealpi Giulie e si estende per circa 20 Km fino alle pendici del Monte Canin (2587 m), che segna il confine con la Slovenia. Dal Canin nasce il torrente Resia, che scorre sul fondo della vallata dove sorgono i vari centri abitati, che insieme formano il comune sparso di Resia. Gli abitanti sono appena 1500, depositari di cultura e tradizioni millenarie.

Le origini sono legate all'insediamento altomedievale -VII sec.- di tribù slave, che si stabilirono anche in altre zone della nostra regione, ma qui hanno dato vita a un'isola linguistica e di tradizioni estremamente importante. Infatti il resiano è una antica lingua slava riconosciuta dall'Unesco come Lingua in via di estinzione. La valle, rimasta isolata rispetto al resto delle comunità slovene, ha mantenuto il linguaggio arcaico (mentre altrove subiva i mutamenti legati al tempo e alla convivenza con altri popoli). Ecco un po' di nomi di frazioni e villaggi: Gniva, Lipovaz, Crisaze, Gost, Lischiazze, Zamlin, Tapod Clanzon, Ladina Stolvizza.

La comunità resiana si distingue anche per la particolare musica che viene suonata in occasione di feste popolari, matrimoni, sagre e soprattutto del Carnevale.

Nel 1976 il territorio fu devastato dal terremoto del Friuli, che provocò enormi crolli e danni.

L'isolamento geografico ha conservato alcune piante: sono talmente uniche che vengono a studiarle botanici da tutto il mondo. Esempi sono l'Aglio di Resia o Rosajanski Strok, molto più buono e dolce delle altre varietà. Particolari anche i fagioli, ben trenta tipi diversi, e pure il **mais** è molto antico. Il mais fu introdotto in Friuli nel '600, prima che nel resto d'Italia, dai Veneziani. Era molto più produttivo di altri cereali (chiamati genericamente "blave") e divenne subito base dell'alimentazione quotidiana: la polenta si mangiava a colazione, pranzo e cena, accompagnata da poco altro. Non avendo grandi proprietà nutritive, alla fine del XVIII secolo buona parte della popolazione contadina e i poveri delle città erano affetti da pellagra. Il mais in origine si chiamava granoturco, in friulano sarturc o sorturc, dove "turco" sta per prodotto straniero.

Il **bujadnik** era il dolce dei giorni di festa. Veniva cotto avvolto in foglie di cavolo verza (bergwa) collocate nel focolare sotto la cenere e le braci. Ora l'impasto viene sparso semplicemente sulla piastra del forno e si serve in pezzetti quadrati.

FEBBRAIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 Giada	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 Davide R.
29						
PONDIEK	UTAROK	SRIDO	CIATÈRTEC	PUETECH	SABÈTO	NADÖIO



Brovada

Mettere in un tegame di terracotta un pesto di lardo, cipolla, un aglio e una foglia di alloro. Versarvi la brovada. Deve cuocere lentamente e per parecchio, finché diventa color castagna e non troppo asciutta - versare spesso un po' di brodo.

Dentro la brovada si può cuocere il musetto o lo stinco di maiale. Va molto bene ai reni.

CARNIA

Cjargne in friulano, Cjargna o Cjargno in carnico, è storicamente considerata la "Madre" del Friuli. È situata nelle Alpi Carniche e comprende sette vallate di cui quattro principali, dalla forma stretta e allungata (canali), ognuna attraversata da un torrente da cui prendono il nome. Sono: Valle del But o Cjanâl di Sant Pieri, Val Chiarsò o Cjanâl di Incjaroi, Val Degano o Cjanâl di Guart, Val Tagliamento o Cjanâl di Soclêf o Petecarie. Il nome deriva dal latino "Carniacum", riferito alla popolazione dei Carni, popolo di stirpe Celtica che arrivò da Nord e che dominò l'intero Friuli fra il V e il II secolo a.C. In epoca romana divenne parte della Carnorum Regio che comprendeva il Friuli, la Carinzia in Austria e la Carniola in Slovenia (parole dalla stessa radice). Dopo il 400 d.C. la Carnia fu invasa dai barbari: i Visigoti, gli Unni di Attila, Ostrogoti, Slavi, Bizantini, i Longobardi dalla Scandinavia. Dal 773 i Franchi: l'unica differenza per i Carnici fu che i duchi longobardi furono sostituiti da marchesi e conti Franchi. Già si parlava friulano, con parole derivate dalle lingue dei tanti invasori. Nell'888 iniziarono le invasioni degli Ungari, peggiori degli Unni, i quali distrussero e depredarono tutto. Nel corso dei secoli XV e XVI la Carnia e la pianura sottostante vennero ripetutamente razziate dalle armate turche. Poi ci furono gli imperatori germanici, la Repubblica Veneta, il dominio austriaco, fino al 21 ottobre 1866, quando il Friuli e la Carnia furono annessi all'Italia. Nonostante le invasioni la Carnia ha vissuto abbastanza tranquilla: isolata e ben protetta dai monti non veniva saccheggiata così spesso come la pianura. Comunque la vita era difficile, considerato che il territorio è montagnoso, il clima rigido e le colture scarse. La cucina carnica è povera e ingegnosa perchè, di quel poco, si doveva usare tutto. Per esempio la brovada: è nata per poter conservare le rape e utilizzare gli scarti dei grappoli d'uva, una volta spremuti per fare il vino. Le rape, ridotte in filamenti sul *grati*, venivano fatte macerare nelle vinacce. Siccome in Carnia le viti non crescevano, ma c'erano tanti alberi da frutto, usavano i residui del mosto di pere - *most di perùz* - che avevano in abbondanza. Se non avevano neanche quello creavano il *sic*, una specie di aceto, mettendo in una botte del siero del latte e un pezzo di pane imbevuto di vino, e lo facevano fermentare al calduccio vicino al fogolâr. Il nome brovada pare sia di origine longobarda: da breowan, cioè bollire. Sta molto bene assieme al musetto. Questa preparazione non esiste in nessun'altra regione.

MARZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	Agata	Alvin	
LUNIS	MARTARS	MIERCUS	JOIBO	VINARS	SABIDO	DOMENIO

Stucul gorizan coto in strazzo

Cucere 4 mele o tagliarle a fettine sottili. Tritare 50g. di noci, ammorbidire un etto di uva passa. Tostare 50g. di pangrattato nel burro e aggiungere 50g. di pinoli. Unire tutto in una terrina e aggiungere 50g. di zucchero, cannelle, 20g. di burro e la scorza di limone e mescolare.

Per la pasta: mescolare 1 chilo di patate lesse setacciate a 2 etti di farina e a 30g. di burro morbido. Unire un uovo e preparare l'impasto (come gli gnocchi).

Stendere l'impasto su un tovagliolo e riempirlo con il ripieno. Avvolgerlo a stucuel con il tovagliolo e legarlo come un salame; va lessato in acqua bollente per almeno 3/4 d'ora.

Tagliarlo a fette di 1 cm. e servire caldo: con burro fuso e cannella, o marmellate di ribes o di ciliegie.



GORIZIA

Prima piccolo paese romano, poi città sempre più importante, governata da famiglie nobili tedesche, che estesero il dominio in Veneto, in Istria e in Carinzia.

Il nome Gorizia appare su un documento del 1001 quando era imperatore Ottone I. Dopo guerre con Venezia, nel 500 la città passò agli Asburgo e divenne capitale della Principesca Contea di Gorizia e Gradisca.

Molto riparata dai monti, ha un clima più mite tanto che era meta di vacanza per i nobili mitteleuropei.

Passò all'Italia nel 1918. Nel 1927 divenne provincia e qualche anno dopo venne costruito l'aeroporto. Il trattato di pace della fine della seconda guerra mondiale impose al comune di cedere più di metà del territorio alla Jugoslavia, paesi e abitanti compresi. Alla provincia furono annessi Grado e la Bisiacaria (bisiacco è il dialetto veneto parlato da queste parti). La particolarità di Gorizia era che il confine con la Jugoslavia attraversava una zona vicina al centro della città, e molti edifici e strutture pubbliche anche importanti, fra cui una stazione ferroviaria, non erano più italiani. Furono eretti muri e reti che furono abbattuti solo nel 2004, quando la Slovenia entrò nell'Unione Europea. Altra particolarità, i cittadini di Gorizia e di Nova Gorica, la sua gemella oltreconfine, potevano attraversare il confine con un "lasciapassare" al posto dell'obbligatorio Passaporto.

La cucina di Gorizia è un misto di quella veneta, austriaca e ungarica. Le ricette della città sono molto più ricche di quelle del circondario perchè a Gorizia c'era molta ricchezza, nobiltà e cultura internazionale.

Di derivazione ungherese è il gulash, che viene servito con le patate, oppure gli gnocchi di susine, gli strucoli, anch'essi fatti con le patate.

Le patate arrivano dall'America in Europa nel 1536. Per molto tempo è stata giudicata velenosa o causa di malattie. In Friuli è arrivata alla fine del '700, perchè i contadini proprio non la volevano accettare. Invece nelle zone sotto l'Impero asburgico era utilizzata tranquillamente già da molto tempo.

APRILE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8 Rebecca	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 Marco	29	30 Simone	



Balote

Preparare la polenta versando a pioggia 4 etti di farina di mais nell'acqua bollente e sale. Mescolare almeno 40 min. Versare 1 etto di formaggio di lat-
teria grattug. e togliere dal fuoco. Lasciar intiepidire, rovesciarla sul tagliere e dividerla in 10 por-
zioni.

Con una porzione formare una palla e inserire al centro cubetti di formaggio asino (50 g.) e richiudere. Gratinare le balote in forno o metterle sotto la cenere. Servire con burro fuso e pepe nero.

PORDENONE

La provincia di Pordenone fu costituita nel 1968 per distacco dalla provincia di Udine. Comprende 51 comuni e un territorio molto vario, dalla pianura alla montagna (le Dolomiti friulane), ma senza costa sul mare. Il territorio della città sorge sulla bassa pianura, ricca di risorgive che danno origine a molti corsi d'acqua.

Il vecchio nome *Portus Naonis* dal latino "porto del (fiume) Naone = Noncello, indica che già al tempo dei Romani aveva un porto, che divenne più importante e trafficato nel medio evo, facendo ingrandire molto la città.

Come altre zone della regione era sotto gli Asburgo ma poi passò sotto il controllo della Repubblica di Venezia, fino alla fine del '700, e ritornò sotto l'Austria.

Pordenone subì – come dappertutto in Europa - molte pestilenze ed epidemie, la peggiore delle quali avvenne nel 1630, quando morì quasi la metà della popolazione.

In centro c'è una via quasi unica al mondo: il Corso Vittorio Emanuele è una lunga via diritta con ai lati decine di case e palazzi storici, di epoche diverse (dal 1300 al 1700). Per fortuna non sono state abbattute o ammodernate.

In origine a Pordenone si parlava il friulano, ma l'influenza culturale della Serenissima ha imposto un dialetto veneto simile a quello parlato a Venezia. Nei territori circostanti si è invece mantenuto il friulano, anche se piuttosto diverso da quello parlato nella nostra zona.

In provincia di Pordenone, sul Mont d'Às in Val d'Arzino, è nato forse il più antico dei formaggi friulani: il formaggio Asino. Già nel 1200 era sulle tavole dei nobili della Serenissima a Venezia e persino a Trieste, e per molto tempo gran parte del formaggio continuò a essere spedito nelle grandi città del Veneto e dell'Impero Austro – ungarico, conosciuto col nome di formaggio salato o formàio Furlàn.

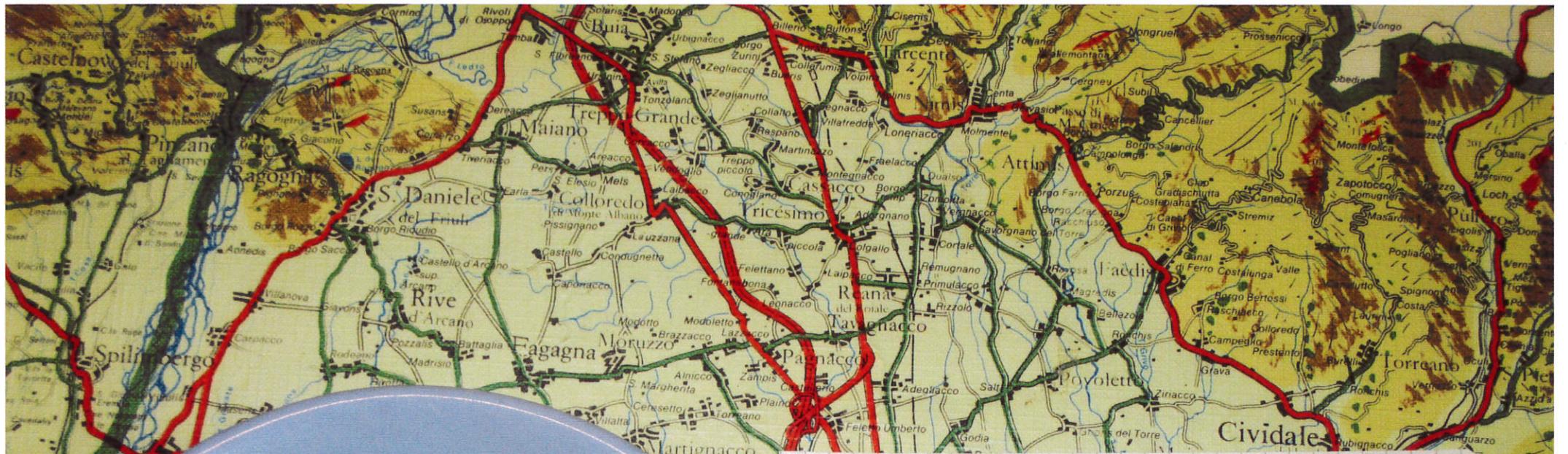
Assomiglia molto al formaggio morbido salato delle malghe carniche.

Con questo formaggio si prepara una ricetta molto antica, quella della "Balote", tipica della Val Cosa e di Clauzetto, chiamata "il balcone del Friuli" perchè da lì si vede tutta la pianura fino al mare.

Quando un giovane andava a chiedere la mano di una fanciulla, portava in omaggio alla famiglia delle balote: se venivano messe sul focolare ad arrostiti poteva considerarsi accettato dalla famiglia.

MAGGIO

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31			Davide S.	
Iacopo						



Mritae cul prosciut e formadi
Mo selidi la cirole cu la
spongje. Intant sbati i us
cu sal e pevar. Butà i
us te fresorie cul prosciut vrit
e il formadi di latarie a
tocis. Se si ùl, meti anje
pan sec a tocis.
Mesedà e fa uei fin che
e ven la crostute.

FRIULI COLLINARE

Le colline friulane sono di origine morenica e sono situate a sud delle montagne e lungo la parte centrale del confine con la Slovenia. Sotto questa linea c'è qualche collina isolata, come il colle di Udine, che la leggenda vuole sia opera di Attila che lo fece erigere dai suoi soldati (un elmo di terra per volta), per godersi dall'alto Aquileia distrutta che ardeva.

Fu proprio l'insicurezza della vita in pianura, punto di passaggio di tutte le grandi invasioni barbariche, che almeno dal IV a.C. spinse famiglie e clan a trovar rifugio sulle colline, in borghi fortificati. Già in età longobarda sulle cime dei colli sorsero numerosi castelli, poi sotto il dominio dei franchi, e soprattutto con l'insediarsi dei patriarchi di Aquileia, una signoria che organizzò il Friuli in feudi.

Non tutti i castelli e le roccaforti sono giunti fino a noi: molti sono solo ruderi, alcuni sono nominati in antichi documenti. Un certo numero crollò per i grandi terremoti del 1348 e del 1511 (nel 1976 il terremoto ne lesionò gravemente alcuni), altri furono incendiati e distrutti nelle varie guerre.

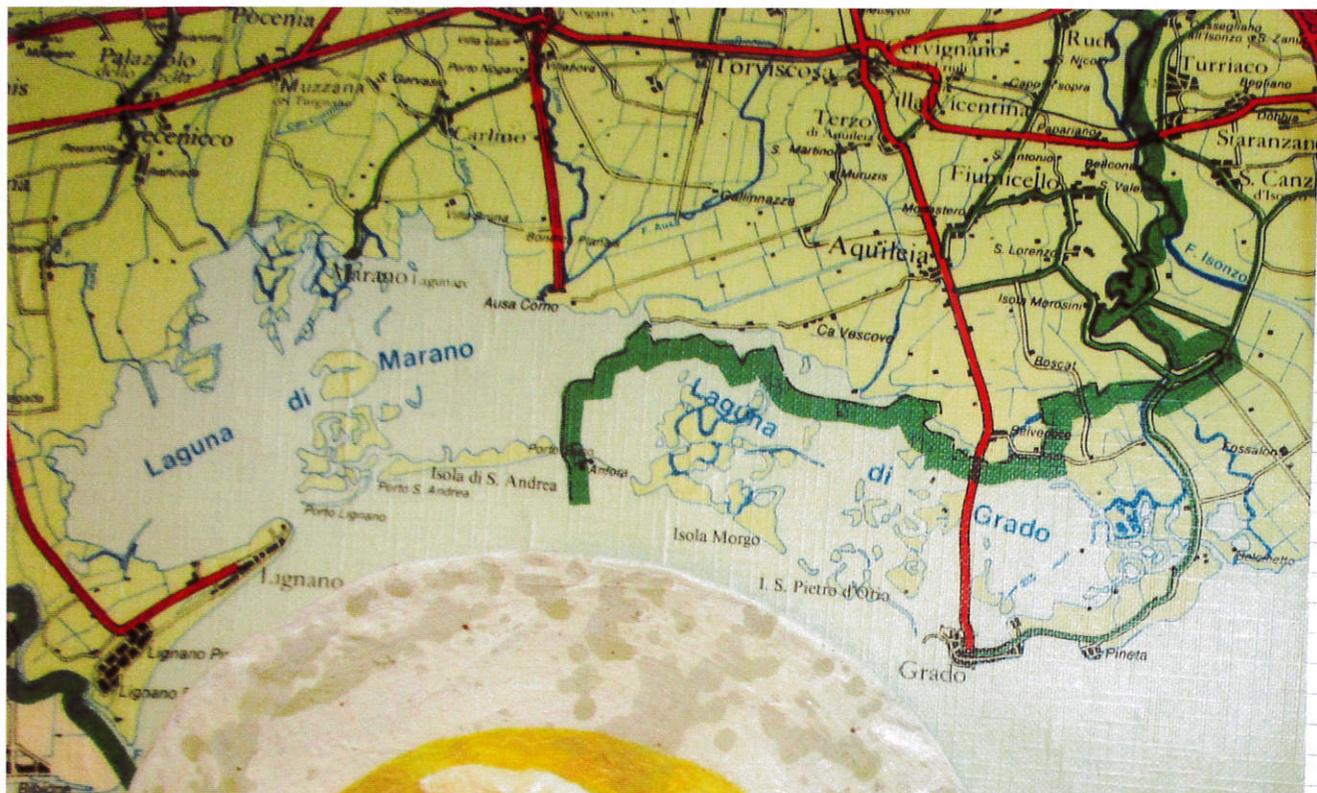
Oggi è possibile visitarne molti e sulle strade collinari si trovano i cartelli "Strada dei castelli e del prosciutto". Questo territorio presenta condizioni climatiche particolarmente asciutte e arieggiate, che fin dall'antichità hanno favorito la conservazione delle carni. Furono i Celti il primo popolo a utilizzare il sale per conservare la carne di maiale. I Romani conoscevano già il prosciutto: sul cippo funerario di un macellaio ne è scolpito uno con lo "zampino", come si fa ora. In nessuna altra parte d'Italia si conserva la zampa intera. San Daniele, che si trova proprio al centro dell'anfiteatro morenico, fu un importante insediamento celtico e poi residenza estiva del Patriarca di Aquileia.

Importante centro di produzione di prosciutti, derivati dal maiale nero friulano. Venivano caricati sui muli e spediti verso i palazzi dei regnanti di turno.

Ancora oggi i suoi prosciutti vengono spediti in tutto il mondo.

GIUGNO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 Carlotta	15	16 Alan	17	18	19
20	21	22	23	24	25 Margherita	26
27	28	29	30			



Brodeto
Meter sul fogo una pignata
col'olio e un mucio de spubi de
ajo. Dopo che i se s'è quasi brusai,
levarli e meter il pesce a tochi. Va
ben scorfano, coda di rospo, ghiozzo,
bronzino, rombo, anquilla... anche testa e
liscia. Brodar ben, meter un bicer de
aseo, un bicer de aqua, sal grasso e
molto pevar, covrir e far cusmar
ancora dresi minuti. El brodeto no devi
essar massa aquoso. Per farlo denso
meter un po' de farina.



LAGUNA

Le lagune di Marano e di Grado sono l'ultimo tratto del cordone di lagune lungo la costa dell'alto Adriatico e che viene chiamato "Sistema Lagunare Veneziano". Si estendono dalla foce del Tagliamento a quella dell'Isonzo e il confine fra loro è la bocca di Porto Buso.

La laguna è abbastanza recente: anticamente, fino dopo l'ultima glaciazione, la linea di costa era molto più a sud; poi circa 5000 anni fa è iniziato il suo lento arretramento. Nel V secolo la laguna era ancora quasi tutta terraferma, come testimoniato da numerosi ritrovamenti archeologici, tra i quali la via romana che collegava Aquileia a Grado: ora è interamente coperta dall'acqua.

Nella laguna ci sono tantissime isole e isolette che sono disabitate; in alcune sorgono i famosi casoni dei pescatori. I moltissimi reperti ci dicono che anticamente molte di loro erano abitate. Narrano che di fronte alla foce dello Stella tempo fa si vedessero sott'acqua colonne e scalinate. I centri abitati erano strettamente collegati ad Aquileia, che fu fondata nell'anno 181 a.C. da una colonia di soldati romani con le loro famiglie, mandata in questa zona per impedire le invasioni barbariche. Dopo nacquero Marano e Grado, quest'ultima attorno al 452, quando molti abitanti si rifugiarono sull'isola per sfuggire alle orde degli Unni di Attila. Nel Medioevo la costa era fascia di acquitrini e paludi delimitata da una fitta foresta: quasi tutti i percorsi sulla terraferma erano impraticabili e le comunità erano isolate. Si sa che subirono attacchi e scorrerie da parte di Venezia, dei Turchi e di pirati della Dalmazia. Dopo un lungo periodo sotto la Serenissima questa zona, e in particolare Grado, divenne francese e infine austriaca, fino al 1918 quando venne annessa al Regno d'Italia. Qui non si parla friulano ma dialetti di lingua veneta di tipo arcaico.

Il boreto è una zuppa molto antica e unica perchè, rispetto alle altre ricette italiane, non c'è il pomodoro e perciò risale a prima della scoperta dell' America. È anche molto pepato, spezia arrivata con i traffici mercantili di Aquileia. Un "batelante" ogni giorno faceva il giro delle piccole isolette abitate dai pescatori e raccoglieva il pesce migliore per portarlo ai mercati dei paesi sulla costa. Il pesce di scarto veniva consumato dal "casoner" e dalla sua famiglia. Veniva cucinato nel "paveso", una casseruola di ferro che non veniva mai lavata. Il metodo di "allevamento" del pesce nelle "valli da pesca" risale al medioevo e forse prima.

LUGLIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10 Veronica Alessandro
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 Linda	26	27	28	29 Thomas	30	31

CARSO

Carso, dal tedesco Karst, che a sua volta deriva dalla parola indoeuropea "Kar" che significa rupe, roccia.

È un altopiano roccioso che si allunga dai piedi delle Alpi Giulie al mare Adriatico in direzione nord-ovest sud-est. Si estende in tutta la provincia di Trieste, in parte di quella di Gorizia e continua anche nella Slovenia e nella Croazia.

L'altopiano carsico ha una grande importanza naturalistica per la sua particolare geologia (è ricco di migliaia di grotte di varie dimensioni), e anche per la particolare posizione geografica, proprio nella zona di passaggio fra il clima atlantico e quello continentale; questa posizione crea microclimi particolari, più temperati che nel resto della regione. Sembra infatti che già al tempo dei Fenici ci fossero coltivazioni di olivi, in particolare nella fascia di terra compresa fra Duino e San Dorligo. Qui spesso nelle ricette c'è l'olio invece che burro o strutto.

La leggenda narra che in origine il Carso era una terra piena di boschi e torrenti. Un giorno Dio si accorse che in pianura c'erano troppi sassi che danneggiavano le colture e incaricò l'Arcangelo Gabriele di raccogliarli e gettarli in mare. Gabriele li mise in un enorme sacco e si diresse in volo verso l'Adriatico. Quando si trovò sopra il Carso il diavolo lo vide e, curioso di sapere cosa c'era dentro, bucò il sacco con le corna. Che disastro! Tutte quelle pietre si riversarono a terra e ridussero l'altopiano in una enorme pietraia.

La storia del Carso è stata molto dura: nel 178 a.C. i romani si insediarono vincendo gli Istri che abitavano i castellieri. Sorsero numerosi e tranquilli villaggi e i castellieri vennero abbandonati. Intorno a Aurisina e Sistiana c'erano numerose cave da cui si estraeva un marmo pregiato usato nella costruzione di molte città, tra le quali Aquileia. Dal VI-VII sec. d.C. iniziarono le prime invasioni delle tribù slave e dei Longobardi e gli abitanti restaurarono le mura difensive dei castellieri per potersi rifugiare. Solo nel XV secolo si formarono lentamente i nuovi villaggi, le cui principale risorse erano l'allevamento e una poverissima produzione agricola. Il Carso fu nuovamente luogo di battaglia sia nella prima che nella seconda guerra mondiale: lo scavo di trincee e di bunker e i bombardamenti hanno distrutto paesi e natura, ma i suoi abitanti, come sempre, lo hanno fatto rinascere. Il dialetto che si parla deriva dal veneto, ma molti parlano sloveno. Minestra di bobici (i chicchi di mais - formentòn- secchi, da dare agli animali); essendoci tanta miseria li mangiavano cotti, preparando la minestra tradizionale della festa dell'Assunta.

AGOSTO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3 Alhena	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Frico con cartiufules

Nella padella di ferro con una noce di burro rosolare una cipolla tritata con un etto e mezzo di pancetta affumicata a pezzetti. Aggiungere le patate a tocchi, sale e pepe e po' di acqua, coprire e cuocere per mezz'ora. Cotte le patate schiacciarle e aggiungere 3 hez di latte ria a dadini, misto ole 3, 4 o 6 mesi. Grattare sopra l'atteria stravecchio. Mescolare finché i formaggi si sono sciolti e far fare le croste.



CANAL DEL FERRO E VAL CANALE

Sono due valli attraversate dal fiume Fella, che separa le Alpi Carniche dalle Giulie. È un fiume simile al Tagliamento (di cui è affluente), dall'alveo larghissimo e ciottoloso, che risente molto delle precipitazioni e non di rado dà luogo a imponenti piene improvvise che hanno causato enormi danni.

Sono valli aspre e tortuose, con fianchi ripidi e alti, molto meno popolate rispetto alla Carnia; sono contigue, ma la loro storia è diversa: la Val Canale, da sempre territorio austriaco, venne assegnata all'Italia nel 1919, sebbene fosse abitata in prevalenza da genti tedesche e slovene. Così oggi questa zona è unica in Europa per la contemporanea presenza di tante lingue diverse, usate normalmente e tutelate dalla legge: italiano, friulano sloveno e tedesco.

Il comune di Malborghetto nel medioevo si chiamava *Buonborghetto*, ma sembra si sia cambiato il nome a causa delle continue lotte con Venezia. In Val Canale, vicino a Camporosso, c'è una conca che segna lo spartiacque fra il Mare Adriatico e il Mar Nero.

Cjanâl dal Fiêr è il nome che risale al tempo dei Romani ed è derivato dal traffico del ferro e di altri metalli che si sviluppò tra le miniere di Stiria e Carinzia e i porti dell'Adriatico. Questa valle era sotto Venezia, con il paese di Pontebba diviso dal confine con l'Austria; il paese fu riunito solo nel 1926.

La cucina è il risultato dell'incontro tra le culture slava, sassone e latina; comunque è una cucina semplice e povera.

Quasi tutti possedevano una mucca: il latte era un bene prezioso perché da esso una famiglia aveva il burro, il formaggio e anche il «soldo», se riusciva a vendere qualche prodotto. Così il latte era destinato per lo più ai bambini e i grandi mangiavano il "suf" con pochissimo latte.

"Il lat ch'al lave di mâl o nol vignive mai butât vie, a disevin che a bêvilu al ere purgatif e rinfrescjant."

Nelle malghe delle valli un lavorato tipico è il cuincîr, inventato per poter conservare la ricotta per tutto l'inverno.

Se il formaggio fermentava e faceva i vermi, veniva considerata una prelibatezza: "Con ca a taiavin chest formadi ch'a lu metevin su la taule, i baus ai saltave e ur corevin daûr cul minuç de polente pa taule a cjàpâju!"

Il frico sembra sia originario della Carnia, ma qui ci hanno inserito le patate o cartufolas (da kartoffeln, invece che patatis), che in Carnia ancora non usavano.

SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Fritules di milugs

Bati doi ros di ûf e zontâ un
eto di farine di flôr, trê
sedons di zucâr, un pug di sâl,
un poçje di sponçje distade, une
sedon di rum, il struc e la susse
di un limon, une ponte di sedonute
di bicarbonât e montâ a nêf il
blanc dal ûf.
Le pasteles e a di saugnî jessi une
vore fisse, dopo lassê poltâ.
Passâ lis fetis di milugs di mieç
centimetri te pasteles e fridi tal
grôs di purcit. Spolvarâ cul
Zucar.
Si puedin fridi ançje i pirugs,
lis cierspis.

MEDIO FRIULI - Friuli di Mezzo

È la parte di territorio, omogeneo dal punto di vista storico e culturale, che comprende diversi comuni, tra cui Mereto di Tomba e Basiliano. È chiamato così perchè siamo al centro dell'Alta Pianura, che è una fascia di circa 20 km che si estende tra i primi rilievi dell'anfiteatro morenico a Nord (Prealpi Carniche e Giulie) fino alla linea delle risorgive a Sud, che separa la Bassa Pianura. Noi ci troviamo nella sezione compresa tra il Tagliamento a occidente (di cà da l'aghe = di qua dal fiume) e il Torre a oriente. Geograficamente siamo "in sinistra Tagliamento", un terreno molto permeabile costituita da ciottoli e ghiaia, di fatto l'antico alveo del Tagliamento, che arrivava fino a Udine. Il tipo di terreno è perciò povero di acque superficiali, con un sottile strato di terreno fertile misto a sassi, che soffre molto di siccità perchè l'acqua delle precipitazioni si infiltra velocemente e si perde nel sottosuolo. Per questo motivo e anche per l'insicurezza della vita in pianura, punto di passaggio di tutte le grandi invasioni barbariche, in queste zone non sono sorti centri importanti, ma tanti piccoli villaggi i cui terreni circostanti erano tenuti per lo più a pascolo.

Spesso avvenivano alluvioni e allagamenti, e nel tempo la popolazione ha scavato un sistema di fossi e stagni - suèis - per incanalare le acque e contenere i danni. Il sistema delle Lavie, una serie regolare di fossi con andamento Nord - Sud, è stato perfezionato dai Romani ed è giunto fino a noi, purtroppo da qualche decennio la maggior parte delle Lavie è stata interrata dai moderni lavori agricoli meccanizzati (e le alluvioni sono ritornate).

Zona di Castellieri, abitata da genti celtiche e colonizzata dai Romani. Dal V sec. invasioni di Unni, Ostrogoti, Bizantini fino ai Longobardi, che organizzarono militarmente il territorio per impedire l'ingresso agli Avari e agli Slavi. Molte parole della lingua friulana e di località derivano dalla lingua longobarda. Infine si combattè contro Venezia e contro i Turchi. Le frequenti guerre e carestie e le epidemie resero la vita molto difficile a queste popolazioni. Il nome di Mereto deriva dal 1400: Melereto o Melareto, cioè "luogo dove si coltivano le mele". Cambia in Mereti tumbae in seguito al ritrovamento di un'antica tomba. I meleti e le antiche varietà di mele sono quasi scomparsi, ma un po' ne stanno ripiantando, e a Pantianicco ci fanno una gran festa, a base di frittelle. Lo zucchero era già conosciuto dai Romani, ma era così raro e costoso che lo usavano come medicina.

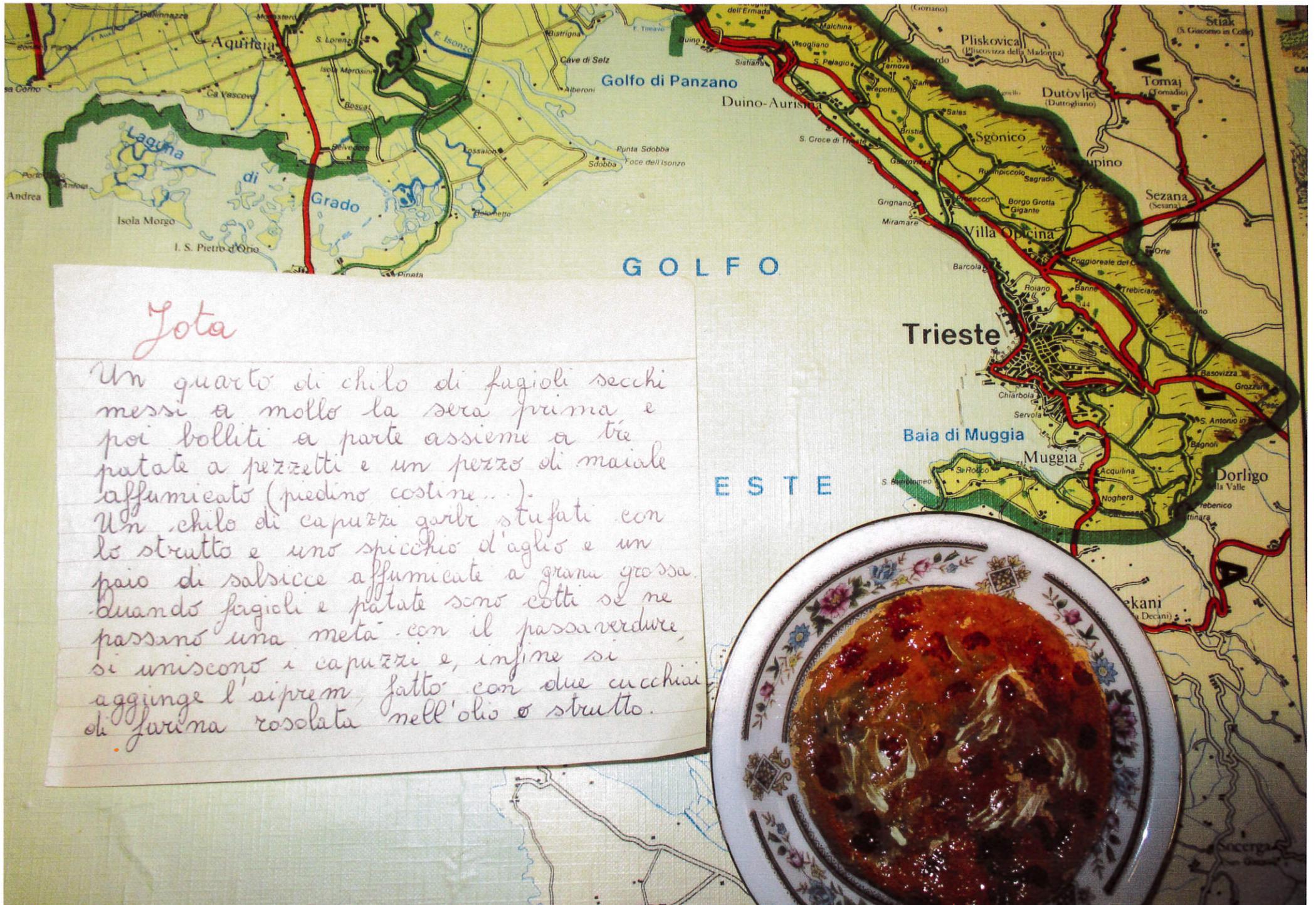
OTTOBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					1	2
						Giulia Do
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
					Soave	
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30 31

Jota

Un quarto di chilo di fagioli secchi messi a mollo la sera prima e poi bolliti a parte assieme a tre patate a pezzetti e un pezzo di maiale affumicato (piedino costine...).

Un chilo di capuzzi verdi stufati con lo strutto e uno spicchio d'aglio e un paio di salsicce affumicate a grana grossa. Quando fagioli e patate sono cotti se ne passano una metà con il passaverdure, si uniscono i capuzzi e, infine si aggiunge l'ciprem fatto con due cucchiaini di farina rosolata nell'olio e strutto.



TRIESTE

I primi insediamenti risalgono al II millennio a.C.: castellieri fortificati e arroccati sulle alture costruiti da gente di origine illirica, che si fuse con i Venetici.

Il nome Tergeste è di origine preromana e preindoeuropea (terg = mercato). Poi Trieste, come il resto della regione, fece parte dell'impero romano, subì le invasioni barbariche e varie dominazioni per poi divenire un libero comune che si associò alla casa d'Asburgo (1382).

Nel 1719 le venne concesso il porto franco, cioè non le fecero più pagare i dazi per le merci importate. Da piccolo borgo marinaro che all'inizio del '700 contava solo 3.000 abitanti, diventò in soli duecento anni una metropoli cosmopolita da 200.000 abitanti. Arrivarono lì da tutto l'Impero austriaco (dal 1867 Impero austro-ungarico), e Trieste divenne un importante centro di cultura italiana ed europea. «A Trieste la nobiltà parla il Tedesco, il popolo l'Italiano, il contado lo Sloveno.»

Divenne parte del Regno d'Italia nel 1918, ma dopo la 2a guerra mondiale divenne il Territorio libero di Trieste, uno stato neutrale. Dopo nove anni si riunì nuovamente all'Italia e dal 1963 è capoluogo del Friuli-Venezia Giulia.

La sua provincia è la meno estesa d'Italia: una stretta striscia di 7/8 km di profondità per 25/30 di lunghezza, compresa tra il Carso e il mare.

Anche adesso il porto di Trieste è uno dei più importanti del Mediterraneo.

La città sorge sulle colline e poi montagne affacciate sull'omonimo golfo. Sotto alcune strade della città scorrono corsi d'acqua che provengono dall'altipiano del Carso, incanalati in condutture. La zona vicino alla stazione venne edificata nel XVIII secolo dopo l'interramento di saline per ordine dell'Imperatrice Maria Teresa d'Austria.

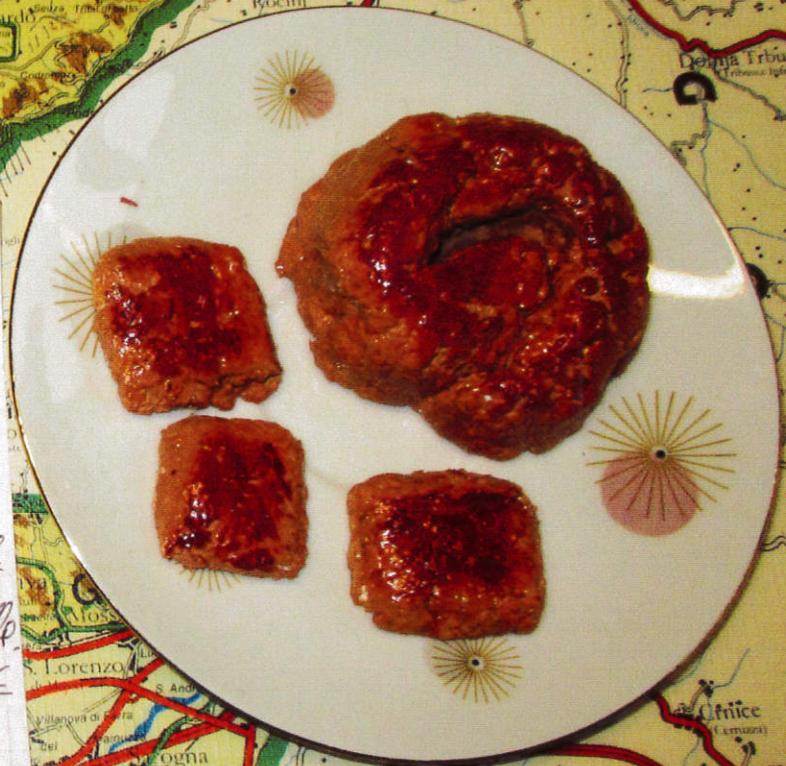
La cucina di Trieste riflette la sua cultura mitteleuropea, cioè dell'Europa centrale e orientale ex-asburgica. Particolare importanza rivestono le minestre e le zuppe. Famosa è la jota, preparata anche in Istria. È molto apprezzata e diversa da quella preparata in Carnia, di solito con avanzi di mais e verdure. Ecco un detto: «Simpri jote, simpri jote e mai polente e lat».

NOVEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	1	2	3	4	5 Gabriel	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 Maia	23	24	25	26 Giovanni	27
28	29	30				

Gubana e strucchi di sfoglio

Bagnare 150g. di uva sultanius con poco rum. Per l'impasto tritare 100g. di gherigli di noci, 50g. di pinoli, 50g. di mandorle pelate, 4 birrotti secchi e un ucciaio di pangrattato soffritto nel burro), 2/3 pugne secche, 75 g. di cioccolato fondente, 2 ucciai di zucchero e 50 g. di burro sciolto, 2 tuorli e i bianchi a neve. Noci moscate e cannella. Stendere la pasta sfoglio su un canovaccio, stendere il ripieno e arrotolare bene. con il rotolo formare una spirale che va sulla placca. Spennellare la superficie con tuorlo sbattuto con latte. In forno a 200° per 15 minuti circa.



VALLI DEL NATISONE E CIVIDALE

Le Valli del Natisone sono un'area collinare che fa parte delle Prealpi Giulie. Sono quattro valli dalla particolare forma a ventaglio, attraversate da altrettanti corsi d'acqua: Alberone, Cosizza ed Erbezzo, affluenti del Natisone, e delimitata dal fiume Iudrio, affluente del Torre. Sono un collegamento naturale tra Cividale (l'antica Forum Iulii) e la valle dell'Isonzo. Il monte principale è il Matajur (1.641 m).

Questa zona, confinante con la Slovenia, è anche conosciuta come Slavia friulana (in friulano Sclavanie e in sloveno Benecija), perchè dal VII secolo d.C. vi si insediarono genti di origini slave. Il nome deriva dal nome con cui la chiamavano i Veneziani: Schiavonia, da "schiavoni", cioè genti slave.

I documenti raccontano che il Popolo della Slavia aveva creato un proprio governo, democratico e parlamentare: negli Arenghi venivano decise leggi e ordinamenti.

Qui si parla un dialetto slavo (natisoniano o nediško), che sembra ben più antico dello sloveno; anche nella Valle del Torre si usa un dialetto molto simile.

A causa dell'emigrazione moltissime case sono state abbandonate.

Nelle Valli sono conservati molti monumenti storici e culturali, che risalgono all'antichità, al medioevo, al periodo dell'autonomia durante la Repubblica di Venezia e al periodo legato alle due guerre mondiali.

Da generazioni viene tramandato il mito delle krivapete, donne-streghe molto sagge con le piante dei piedi girate all'indietro, e di altri esseri mitologici.

Gli emigranti fanno periodicamente ritorno alla terra d'origine partecipando alla vita di paese e alle celebrazioni tradizionali (il Carnevale, le rogazioni di San Marco, i falò di San Giovanni, la festa dell'Assunta, la festa delle castagne e quella d'Ognissanti), in occasione delle quali si preparano i piatti tradizionali: gubanca, štrukji, le specialità con le castagne. Questo frutto serviva anche come merce di scambio per ottenere il mais, tipica coltivazione di pianura. La gubana, dolce delle feste preparato in tutte le famiglie, appare già in un documento del 1409; è cugina della putizze triestine, carsiche e slovene, e forse dello strudel.

DICEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
				Giulia D S		
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Si ringraziano:

La Pro Loco di Pantianicco per il contributo finanziario
Walter Mattiussi per l'interessamento
i genitori che hanno procurato il materiale
le colleghe Giuliana Di Bernardo, Mariassunta D'Odorico e Geneviève Romeo
il Preside Driol per il costante supporto

i bambini delle quinte di Pantianicco

A.S. 2015-2016

Rebecca Alfano
Giada Antonutti
Davide Bragato
Alessandro Brotto
Veronica Bunello
Giovanni Carpi
Lorenzo Cuciniello
Jonatha De Cecco
Elisa Del Giudice
Giulia Della Savia
Giulia Dominici

Soave Fiume
Agata Furlani
Alan Galindo
Marco Linzi
Maia Mattiussi
Linda Morassi
Manuela Munaretto
Alvin Okoro
Thomas Pontoni
Martina Puppatt

Davide Romano
Simone Roscioli
Davide Sguazzin
Alhena Tabacchi
Iacopo Tuttino
Gabriel Uliana
Alessio Urbano
Margherita Vendramin
Eleonora Venir
Carlotta Ventola

le maestre: Elisa De Fina, Graziella Fois, Moira Martina e la coordinatrice Gianna Modeo