



# GRIGNEI D'INZEN PAR MANGJÂ BEN

Lavôr dai canais dal laboratori di Furlan  
“Vuardinsi ator” da la Scuola Secondaria di  
Prin Grât di Travês.

*Made  
in Friul*



Scuela Secondaria di Prin Grât di Travês. A.s. 2016/17



*Tal côr dal nesti teritori:*

*Cjastelnuuf*

*Clausêt*

*Fane*

*Lestans*

*Molerana*

*Pradis*

*San Martin di Toleson*

*Secuals*

*Spilimberc*

*Travês*

*Valerian*



# I PRESENTIN IL NESTI LAVÔR

*L'an passat sin rivâts fin a l'Expo di Milan par scuvierzi il mont agricul e po dopo vin tacât a curiosâ tai cjamps ator par iodi ce che a fasevin i nestis contadins.*

*Se par câs no vi impensais di nô, i tornin a presentasi: i sin i canais dal laboratorî di Furlan "Vuardinsi ator" da la Scuola Media di Travês.*

*Il professor Enos Costantini al è vignût a scuola e al à presentât i cereâi in Friûl. L'idea di studiâ i grignei al si è propit plasuda. Nô i vin studiât la blava in particolâr.*

*Tal pricipi il lavôr al someava facil, ma cul passâ dai mês al si è fât una vora dificil.*

*I esperts da l'Ort Didatic di Udin, i contadins, i forestai e la int che a lavora la cjera a ni àn dat una man par podè capî un tic di pì il mont dai grignei.*

*Vin cirût di seguî un troi che al puarta "da la blava a la polenta". Come si rive a produci la blava? E ce blava? E dai graneî di blava come vegne fôr la farina?*

*"Grignei di inzen par mangjâ ben" al trata ancja l'argoment dai mulins e il nesti discòrs al girâ ator i mulins vecjus e gnôfs.*

*Vin lavorât il joiba dopo misdì. Sin stâts a viodi cjamps e blava, mulins e mulinârs, contadins e cogos. A la fin sin di bot cencja fuarces, ma contents di ve studiât i grignei e mangjât la polenta di una volta, cueta propit tal fogolâr.*

*O sin stâs iudâs dai professôr Bozzer Ivana e Quaglia Maddalena.*

*I canais dal Laboratorî di furlan "Vuardinsi ator"*

*Travês, avrîl 2017*



## Alumni frequentanti il corso e docenti che hanno lavorato con loro.

1.	Baselli	Leonardo	
2.	<del>ELANET</del>	ELENA	Eanet Elena
3.	Bertolini	Elena	Bertolini Elena
4.	Bisaro	<del>Alessandro</del> GABRIEL BORTOZZO ALESSANDRO	BISARO GABRIEL Alessandro Bortozzo
5.	Cassan	Rachele	Cassan Rachele
6.	Cozzi	Michela	Michela Cozzi
7.	Cozzi	Simone	Simone Cozzi
8.	D'Agostin	Erika	D'Agostin Erika
9.	Del Tatto	Alessio	Del Tatto Alessio
10.	De Rosa	Nicola	De Rosa Nicola
11.	Doretto	Mattia	Mattia Doretto
12.	Dreon	Matteo	Dreon Matteo
13.	Lizier	Carlo	Lizier Carlo
14.	Markuzzi	Kevin	
15.	Margarita	Cesare	Leone Margarita
16.	Perin	Mattia	Mattia Perin
17.	Petracco	Greta	Petracco Greta
18.	Rossi	Alex	Rossi Alex
19.	Venier	Alessandro	Venier Alessandro
20.	Venturoso	Davide	Davide Venturoso
	Prof.ssa Bozzer	Ivana	
	Prof.ssa Quaglia	Maddalena	

**Docenti responsabili nella gestione del Laboratorio di friulano.**

# I CANAIS AL LAVÔR A LESTANS MULIN DAL PIAN



# TABELA DAI ARGOMENTS



- A. I presentin la blava.
- B. Dal grignel a la blava. Il lavôr dal contadin.
- C. Da la panola a la farina. Masenâ i grignei. Imprescj par masenâ.
- D. Visite vuidade a l'Ort didatic di Udin.
- E. Ator par cognossi mulins e mulinârs:
  - il Mulin di San Martin
  - il Mulin dal Pian
  - il Mulin di Cordovâd.
- F. Proverbios. La poesia di Sbrizzi su la polenta.
- G. Gustâ un plat di polenta “Al Marescial” di Travês.
- H. Pargonâ la blava antica cun che foresta.
- I. Indice dei testi consultati e delle persone intervistate.



# A. PRESENTIN LA BLAVA



## COGNOSSIN LA BLAVA.



La blava al è un cereâl.

A è una planta erbacea che a vîf dome par un an. A si semena in primavera e la panola a ven matura in autun.



## Planta di blava



Il penon a l'è il flôr  
dal mascju.

Il flôr feminîl a ven fôr  
in cima da la panoluta e  
al forma una barba.

La fuea a è lungja e  
streta.

Le radis a coventin par  
nudirî la planta e par fala  
sta sù.



Grignei  
coltivâts in  
Region



I flôrs dal mascju a stan ducju  
tal penon che lu viodîn in cima  
a la planta.





I flôrs da la femina a si cjatin  
pì in bâs, riparâts , ivolucjats  
ta la sclofa .

A son tacâts tal cjon o  
scjanussol, par talian “tutolo”.

Se i flôrs a vegnin fecondâts  
ben a nassin i grignei e a  
si trasformin in panola.





La panola a è involuciada in tun scartos o sclofa di fuêes.

Una volta i nestis vecjus a usavin le sclofes par leâ le panoles e podeles secjâ . Cu le sclofes a fasevin i materàs o le sportes o le pipinutes.





Cul timp i contadins a àn tignût dome le plantes pì fuartes.

Le plantes a dovevin encja superâ le malaties cencja massa fadia pal contadin.

A son restâts dome grignei fuarts che a rindevin ben ai parons.





Passada la vuera, tôr dai agns '50, le panoles vecjes a son finides in tun cjanton di cjasas par fa puest, come par altres robes, ai grignei americans pì fuats che a garantivin pì produSSION.

Pocja int a à capît che nô varessin pierdût la cualitât e il bon savôr dai vecjus grignei.





Da cualchi an, par colpa da la miseria che a è tornada a fasi sintî, cualchi contadin a l'è tornât a scuviersi le vecjes semences e a l'â tacât a semenales tai cjamps di famea.

Prima cun tun poc di pôra e dopo sempre pì cun convinssion. Le panoles a vegnin cjapades sù con amôr e i grignei a son masenats tai mulins a piera. Vuè in Friûl a funsionin ben il mulin di Codroip e chel di San Zuan al Natison. La farina masenada cun la muela di piera a ven ciruda da le famêes e dai cogos stelas.





Ort didattico di Udine



## B. DAL GRIGNEL A LA PANOLA. IL LAVÔR DAL CONTADIN.





Un cjamp di blava.





Prima che a glaci, il cjamp al ven arât, la cjera a ven frantumada cul stirpadôr par fa diventâ morbit il teren. A si taca a semenâ dal mê di mars in denant.



Al mê di mai a si viodin nassî le plantutes. Una volta, dopo tre setemanes, a davin l'urea e a vigniva tirada sù la cjera par dâ pì aria a le plantes.





Le cuieres di blava a cressin ben e sveltes cun l'âga che il contadin al dà a la bisugna.



A la metât di juin la planta a riva a 70\80 cm di altecja.



LA BLAVA A CRES PLANC PLANC E A  
SI SCUGN RARILA.





A la fin di lui la planta a è alta cuasi doi metros.

A crès il penon e la panola a diventa di cuasi 20 cm. I grignei a cressìn svelts.



A la fin di avost a no si bagna pì e a no serf pì âga. La panola a è madura e a coventin il soreli e l'aria biela cjalda.

Cualchi volta la planta a si mala e a bisogna curala cui prodots naturai se a si fâs blava di tradision.





Il penon al vigniva taiât.





In autun la planta da la blava a si secja e cussì al è rivât il timp di “tirâ jù”.





I nestis vecjus a tiravin jù la blava cu la sesula e a la metevin a suiâ tal toglâr o tal paiôl.



Cumò a van tai cjamps cun “mietitrebias” tan grandês da fa pora.



A MAN...





La blava a ven masenada verda se a è destinada a le besties o a produŝi energja.



La blava secja a vâ ben par produŝi grignei pa le besties o par fâ farina.



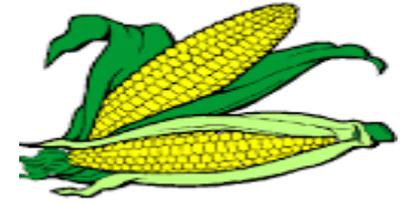


La blava di una volta a ven fata suiâ, leada in un grop di 7/8 panoles picjades par un pôc su un trâf.



La blava moderna, comprada al Consorzi, a ven tirada jù cui machinaris, cjariada sui camions e puartada al Consorzi Agrari. Dal Consorzi a finîs al Mulin industriâl par iessi masenada.





C. Da la panola a la farina. Masenâ i grignei. Imprescj par masenâ.



**I si sin domandâts come che a si pos otegni la farina dai grignei da una panola e i vin scuviêrt un mont.**

# LAVÔR:

## 1. SGRAGNOLÂ LE PANOLES.



Môt di sganolâ le panoles di una volta .

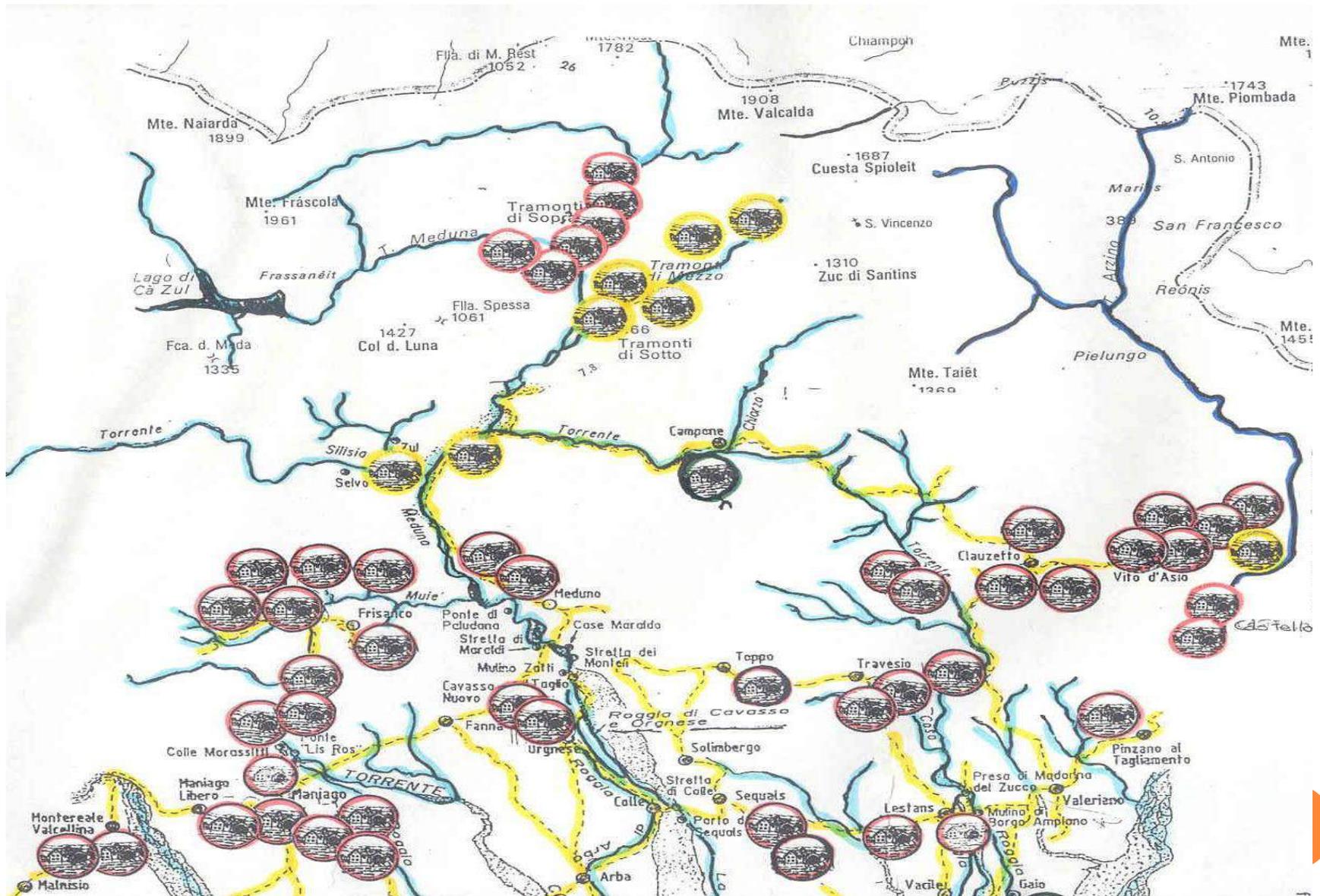
I grignei sganolâts a si puartavin a masenâ al mulin.

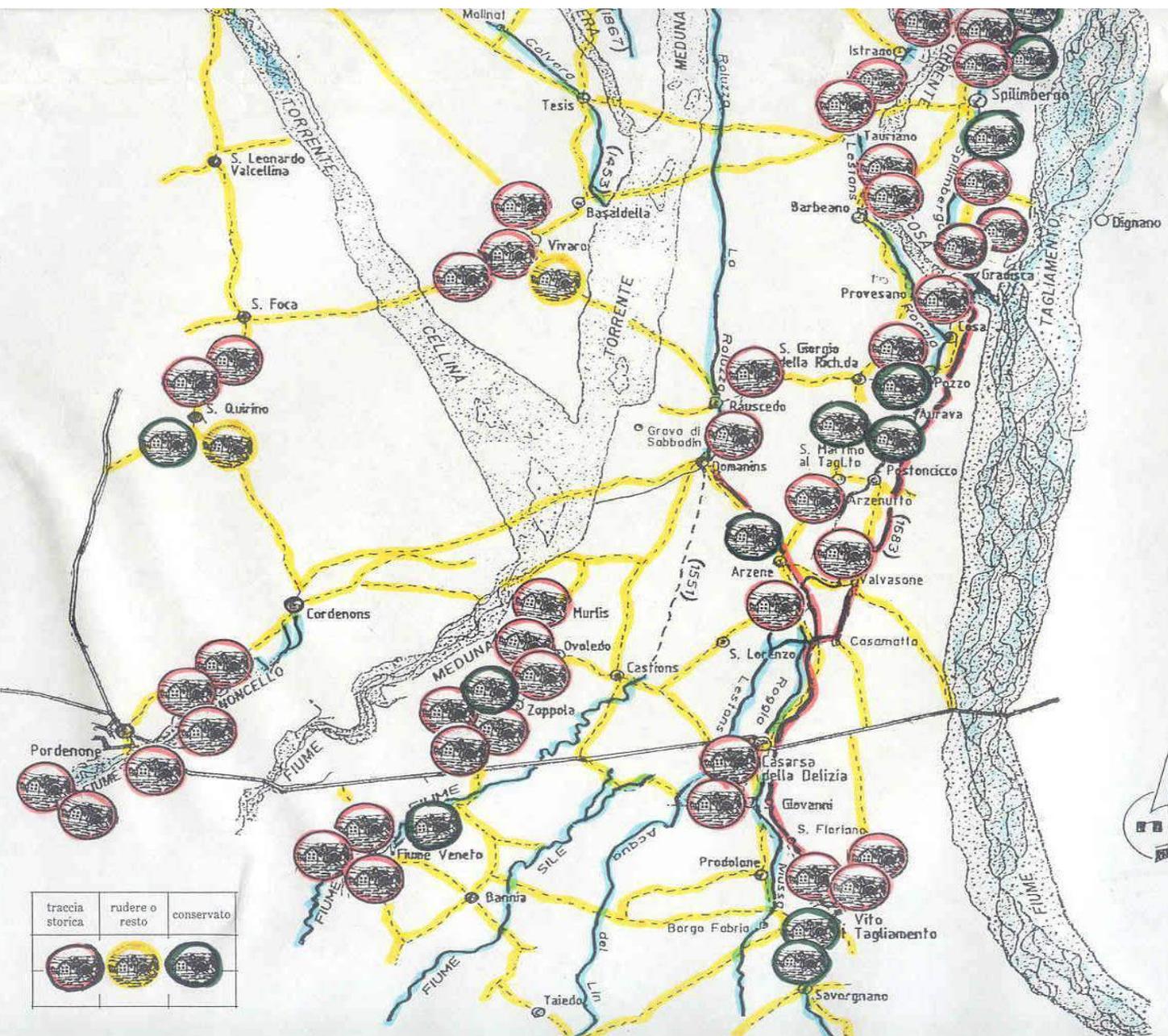


I MULINS A SI SON SLARGJÂTS TAL NESTI  
TERITORI -IN EUROPA - DAL IV SECUL IN  
DENANT.



# Principali mulini presenti nella nostra zona verso la fine del 1900.





SA INTORNO AL 1850

Tratto da Diogene Penzi "Mulini ad acqua e arte molitoria in Provincia di Pordenone"  
 Edizione della Provincia di Pordenone-1988

traccia storica	rudere o resto	conservato

IL LAVÔR DAL MULINÂR AL VA BEN PARCÈ CHE I CONTADINS A SAMENIN I CERÂI.  
COLTIVAZIONS DI CERÂI IN FRIÛL TAL 1900.



*Prin da la prima vuera mondiâl.*

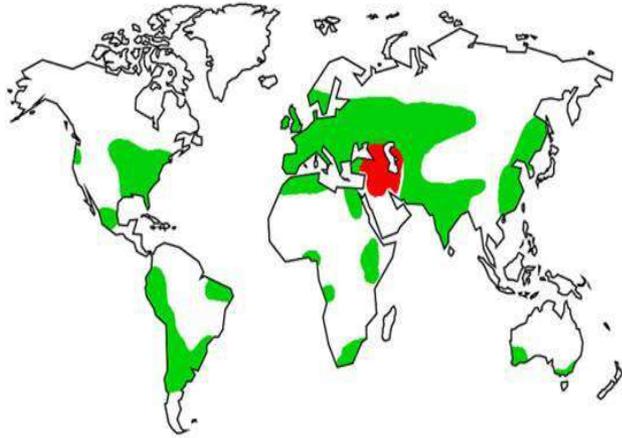


*Dopo la prima vuera mondiâl.*

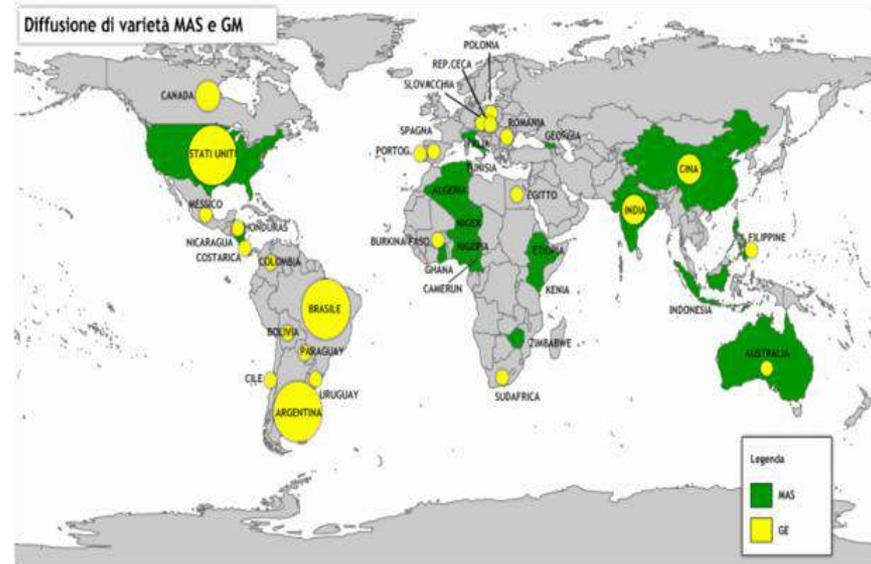
Le cartine sono state realizzate dagli allievi con i dati ricavati dalle interviste ai professori E. Costantini e M.S. Lenarduzzi.



# COLTIVAZIONI DI FRUMENT E BLAVA TAL MONT AL DÌ DI VUÈ



Coltivazioni di frument.



Coltivazioni di blava. A si fevela di “mais ibridi e OGM”.



# MULINS FURLANS.



Cjampon

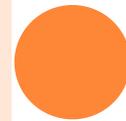
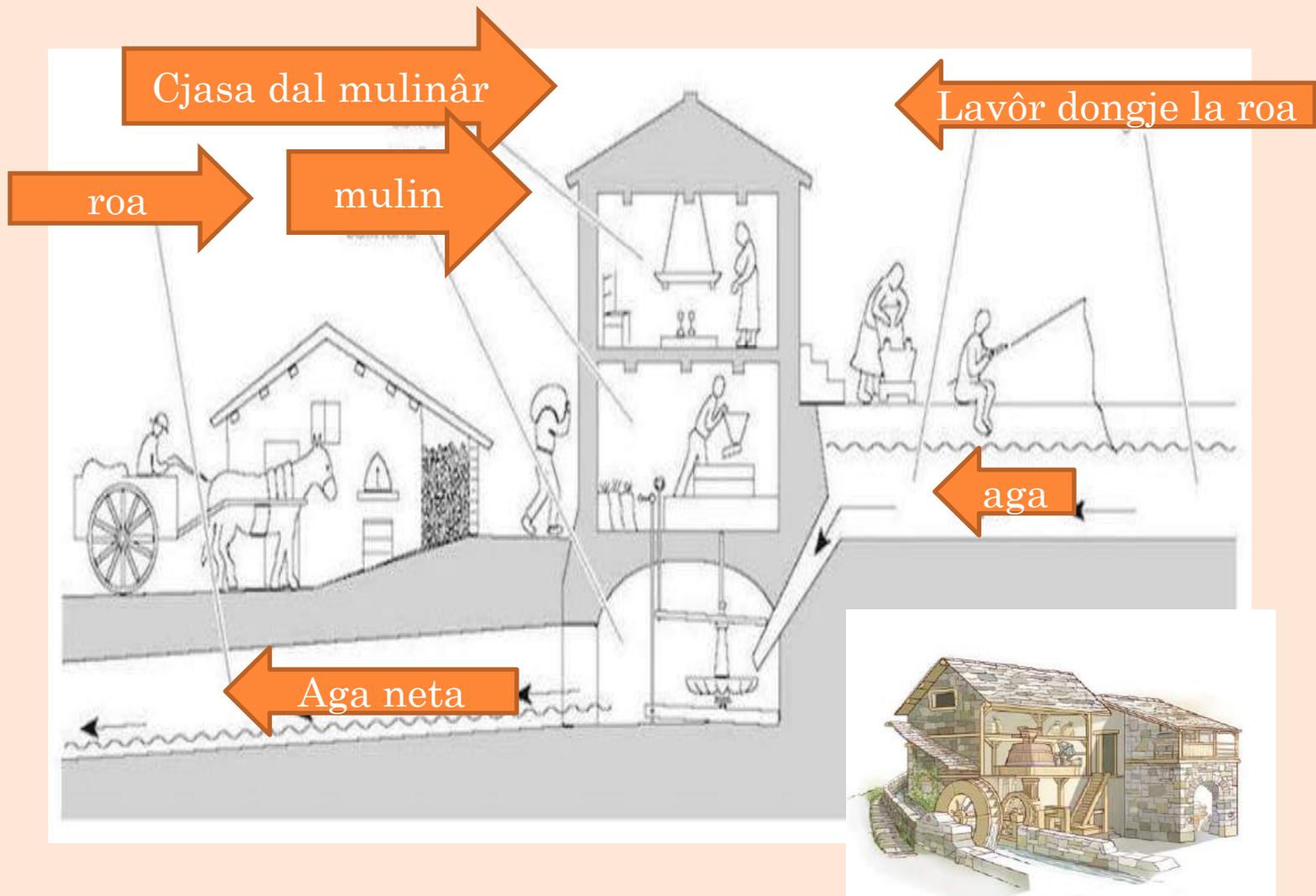
e



Mulin dal Pian



# INTÔR DAL MULIN



# DENTRI IL MULIN :UN MULINÂR AL LAVÔR.



Il mulinar (*il signor Scodellaro proprietario del mulino di Postoncicco*) al gira la rueduta e l'aga a entra ta la canaleta par fa movi la roda a aga dal mulin.



# ARGAGNS CHE A COVENTIN PAR FÂ FUNSIONÂ IL MULIN.



Particolârs dal mulin di Scodellaro (Postoncicco)



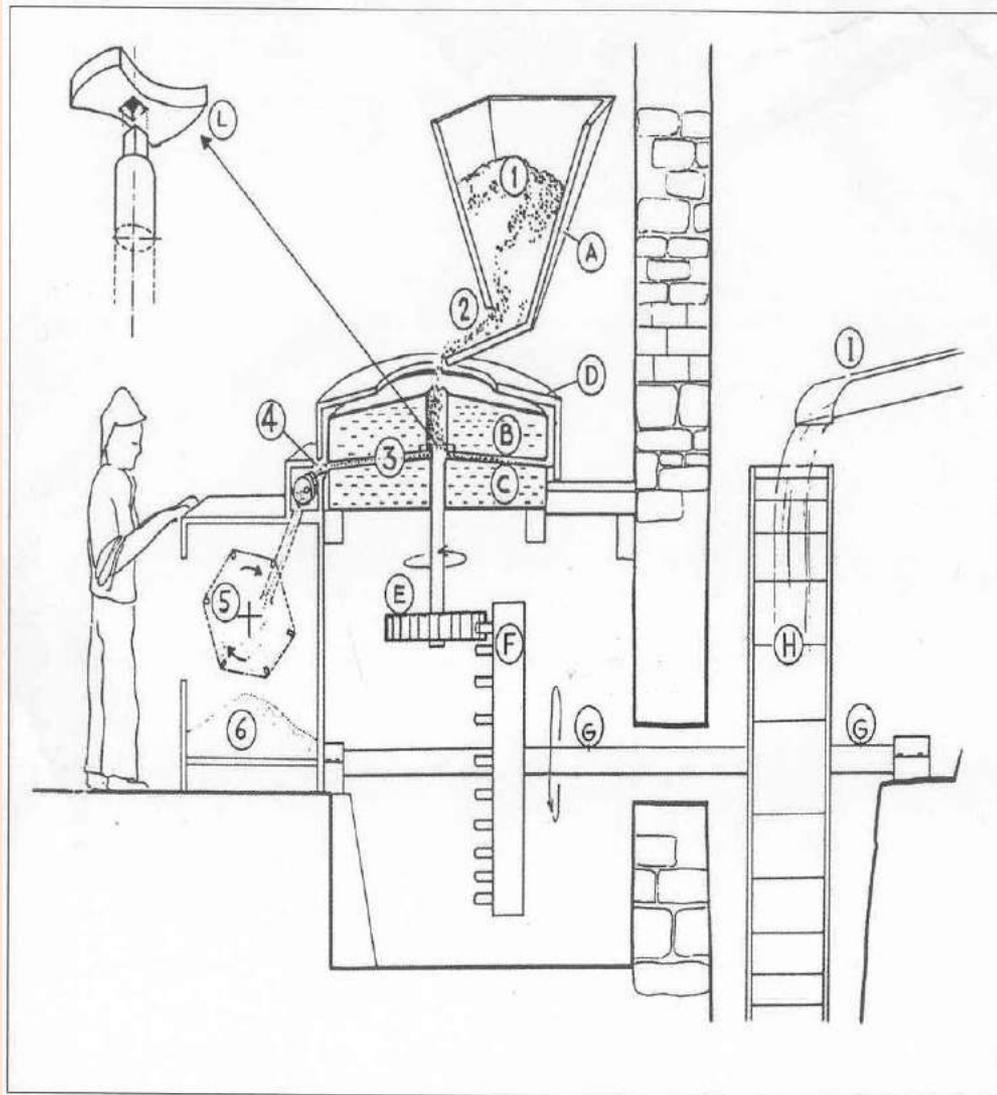


La muela.

Mulin di Ostolidi a Baselia di  
Spilimberc.



A ogni oggetto il suo nome - A ogni imprest il suo nom



A. Tramoggia	A. Tramuela
B. Macina superiore	B. Muela di sora
C. Macina inferiore	C. Muela di sot
D. Carter	D. Cuiertin
E. Lanterna o rocchetto	E. Segnon
F. Ruota dentata o lubecchio	F. Torta cun parmulis
G. Albero di trasmissione	G. Fûs
H. Ruota idraulica	H. Roda a aga
I. Canaletto	I. Canaletta
L. Nottola	L. Scjassul
1. Cereale da macinare	1. Cereâl da masenâ
2. Uscita del cereale dalla tramoggia e va verso la macina.	2. Al ven fôr e al va ta la muela.
3. Viene macinato.	3. Al ven masenât.
4. Entra in una cassetta.	4. Al va dentri tal molestas
5. Viene separato nel setaccio.	5. Al ven dividût tal tamês.
6. Prodotto finito	6. Farina, semula



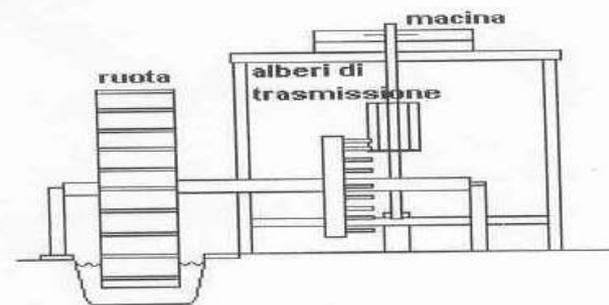
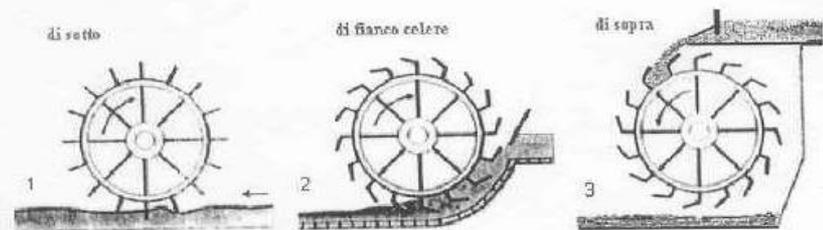
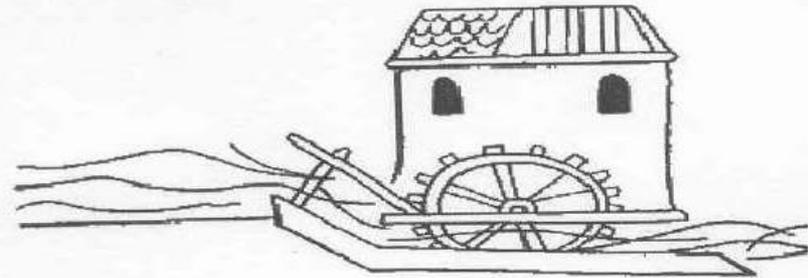
## Operazioni del mugnaio

Il mugnaio apre la paratoia e l'acqua batte sulle pale.

La ruota inizia a girare e a muovere gli ingranaggi all'interno del mulino.

Il movimento circolare verticale passa dall'albero motore alla corona dentata che fa girare il rocchetto e così trasforma il movimento da verticale ad orizzontale.

## Immagini



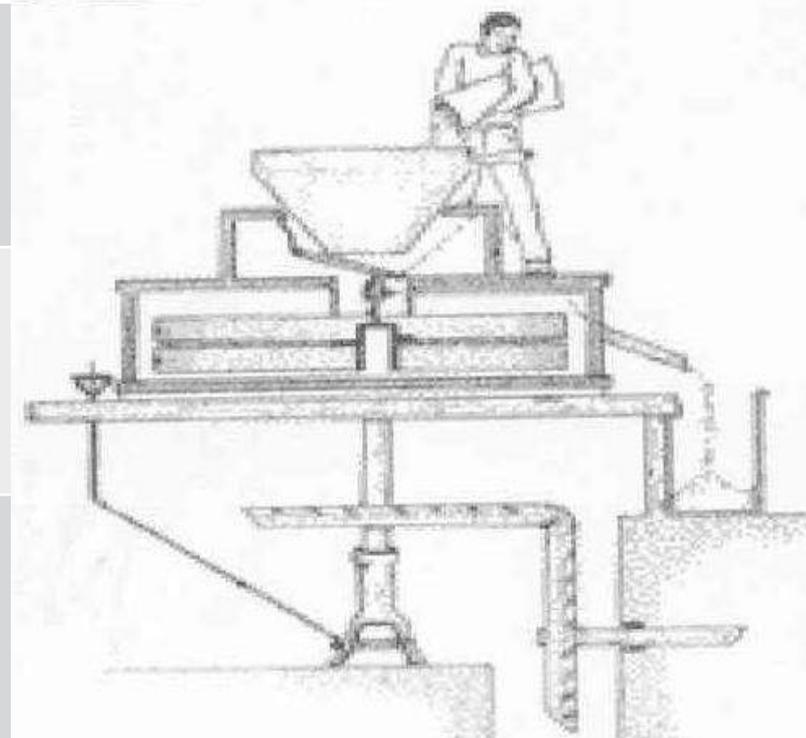
## Operazioni del mugnaio

## Immagini

L'albero verticale con la nottola fa girare la macina superiore.

Dalla tramoggia il grano cade tra le macine che lo frantumano.

A questo punto il mugnaio setaccia la farina e la mette nei sacchi.



# I MULINS A SON CAMBIÂTS MA CUALCHI DUN AL'À TIGNÛT DUR.



Macinazione Cereali  
70, Via Molini -  
33033 Codroipo (UD)  
Mulino Zoratti a Codroipo



## D. Visite vuidade a l'Ort didatic di Udin.



### **DA TRAVÈS ... A L'ORT DIDATIC DI UDIN**

Scuela Secondaria di prin grât "A. Lizier"



Rivâts a Udin vin  
saludât il dotôr  
Fabro, il  
responsabil da l'Ort  
Didatic.





I vin controlât il lavôr  
fat l'an passât ta la  
nesta scuela:

i cartelins par  
furlan da le  
plantes  
autoctones.





Si vin vuardât ben ator :

par aria e par cjera e i  
vin cjatât le cocules

“Pecan” che a vegnin da  
l’America e la planta da la  
“Canfora”.





I vin fat una corsa in  
cima a una culinuta par  
viodi come che al era il  
palût tal nesti teritori.





E po a si àn dit da dovinâ:  
“Ce planta viodîtso cumò?”  
Cualchidun al à rispundût...  
“forment” o “frument”!





Eco chî l'alveâr didatic.... Ce spectacul!!!





Denti al laboratori...  
par scuvierzi....



la Blava



Cun la blava ...



le pavêes



Vin provât a contâ le  
panoles...





Vin provât a descrivi  
i colôrs



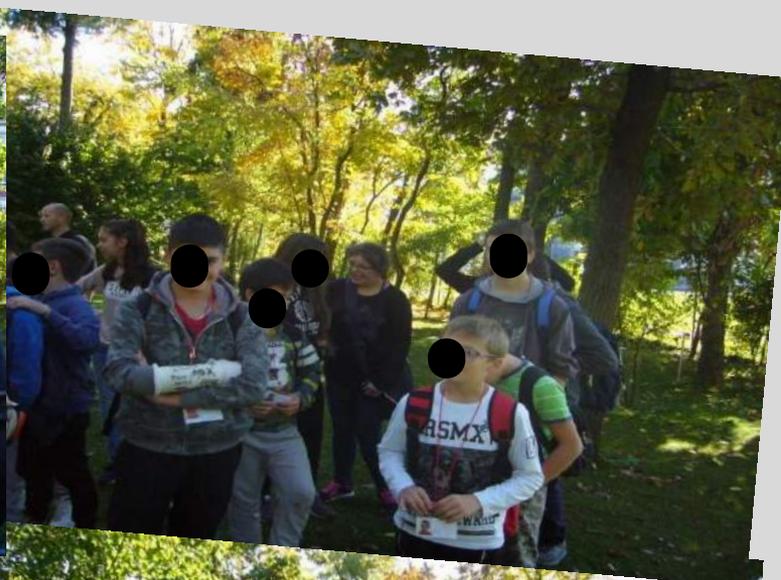


Vin provât a contâ i grignei...





Vin provât a imparâ i noms... ce aventura !!!



E po dopo vin zuiât.  
Il zôc al cjapava denta  
ducju e nô vin fat  
le scuadres.





Di corsa o sota un  
arbul par cjatâ ...



.... “la fuea” !





Il zôc al è stât  
una vora  
biel!





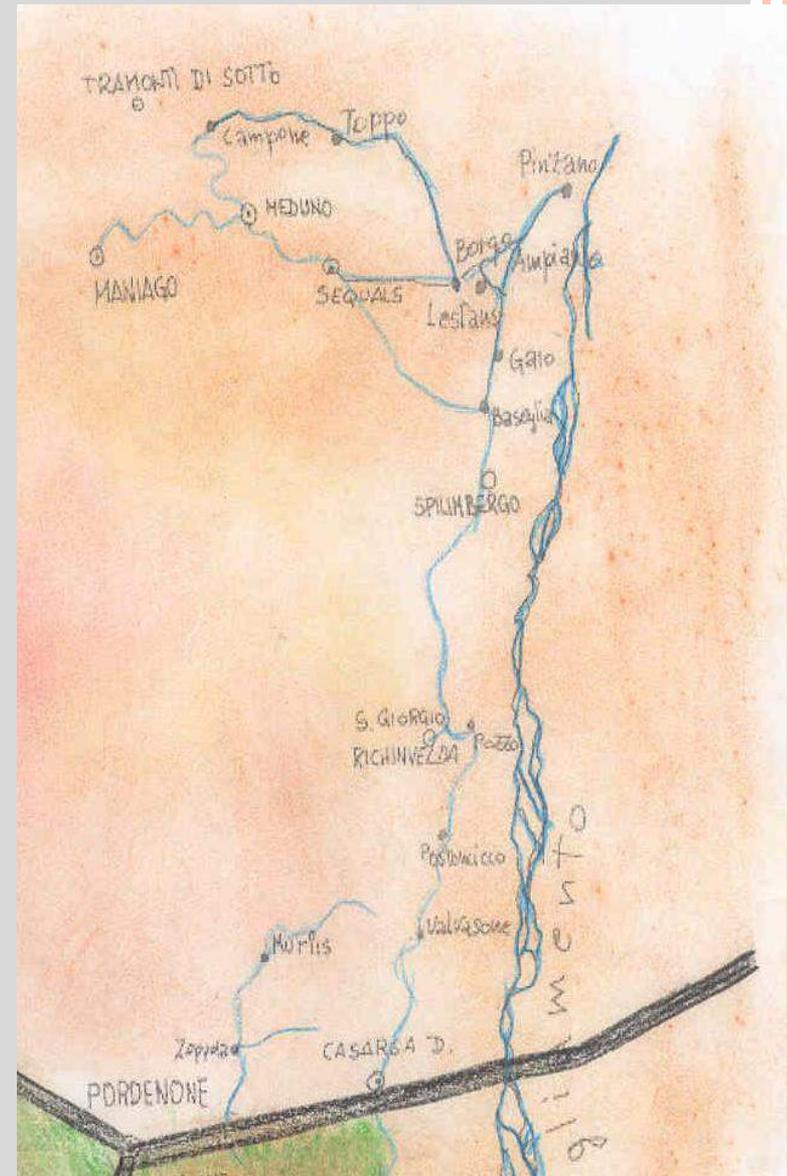
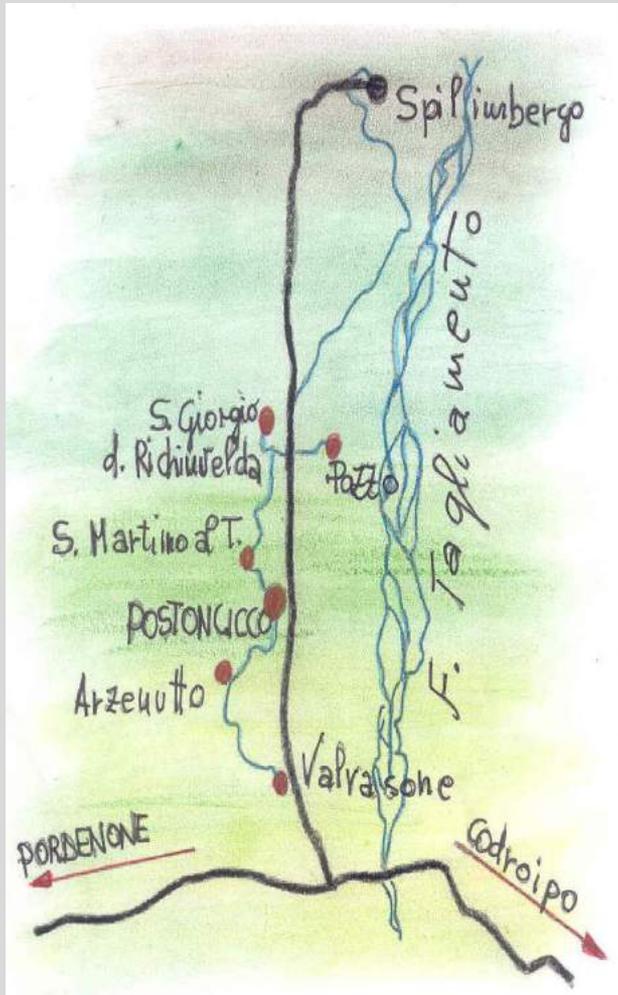
Ducju insieme par saludâ la nesta guida e par saludâ  
l'Ort Didatic!!!

# E. Ator par cognossi mulins e mulinârs

A group of approximately 20 people, including children and adults, are posing for a group photo on a grassy area. They are standing in front of a building that features a modern section with dark horizontal slats and large glass windows, and an older section with a prominent brick tower and stone walls. The sky is clear and blue. Some individuals in the group have their faces obscured by black circles.

Canais al Mulin dal Pian

## 2. Il mulin di San Martin.



# MULIN DI SAN MARTIN.



Par fôr e par dentra.



Argagns par masenâ.





# MULIN DI SAN MARTIN



# MULIN DI SAN MARTIN.



Scoltin le  
spiegazioni da  
la Prof.  
Lenarduzzi



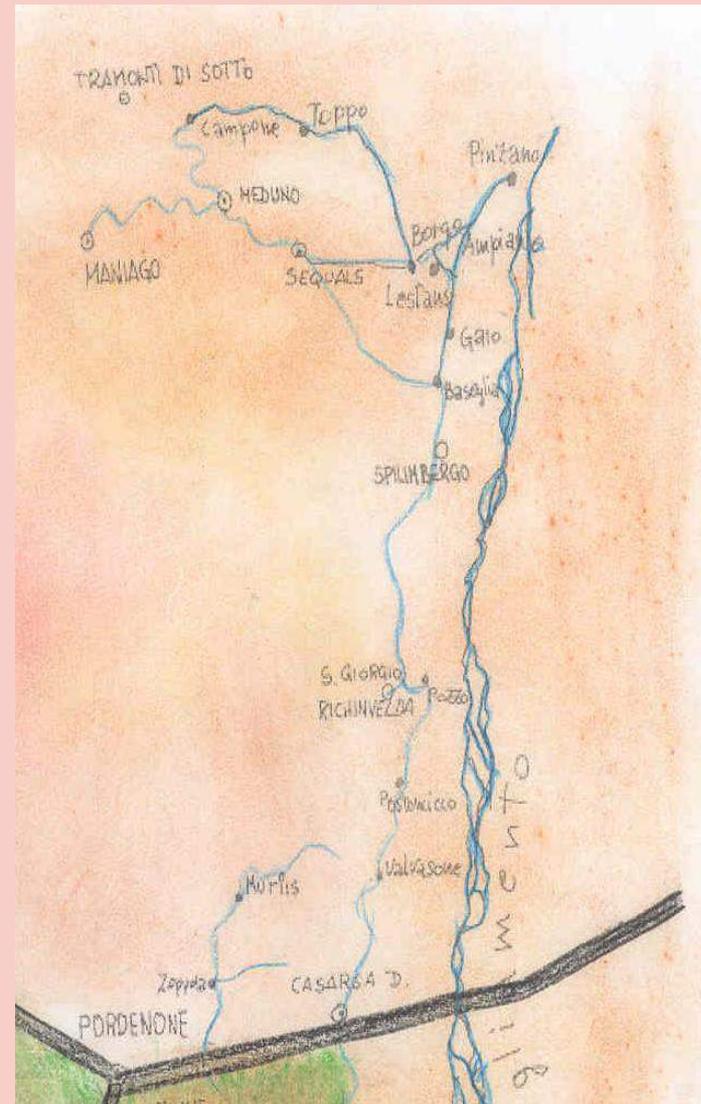
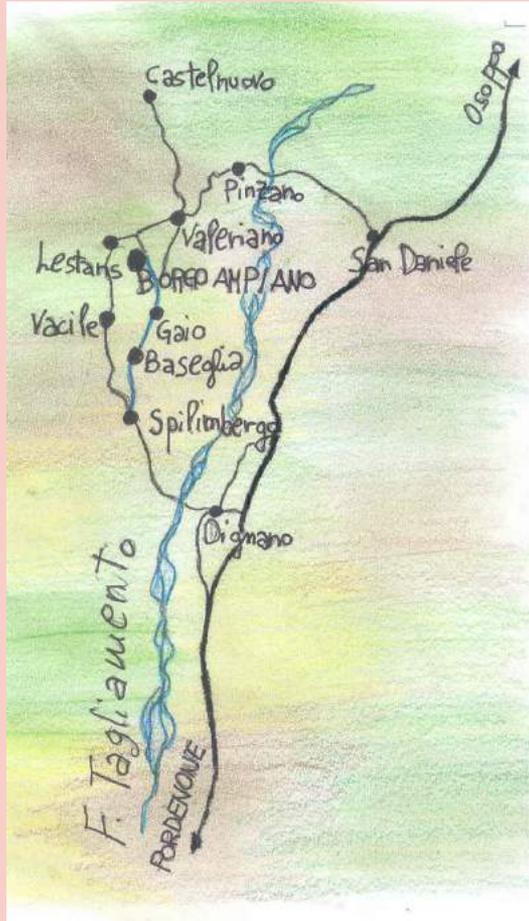
# MULIN DI SAN MARTIN



Il mulin par fôr.



## 2. Mulin dal Pian.



# MULIN DAL PIAN



Spiegazioni ai canais.



# MULIN DAL PIAN



Imprescj dal mulinâr



# MULIN DAL PIAN



Pila par bati il vuardi.



# MULIN DAL PIAN

Model di mulin



# MULIN DAL PIAN

I parons dal mulin: i conts Savorgnan



Il lavôr dal  
mulinâr.



# MULIN DAL PIAN

Il mulin par fôr.

La roa che a rive al  
mulin.





Mulin dal Pian par fôr.



# MULIN DAL PIAN



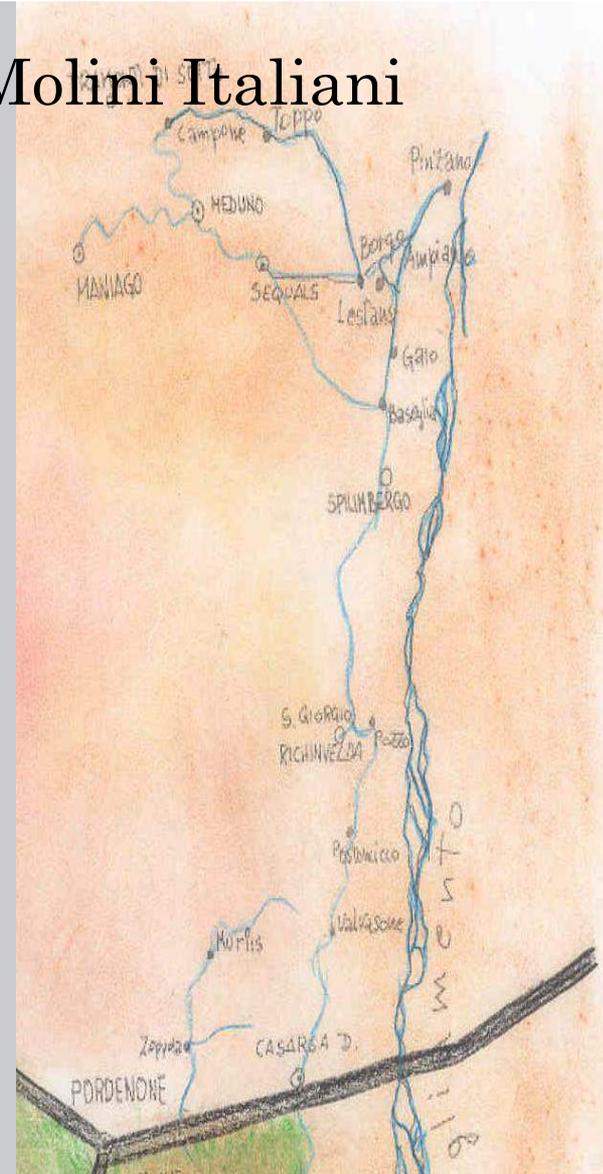
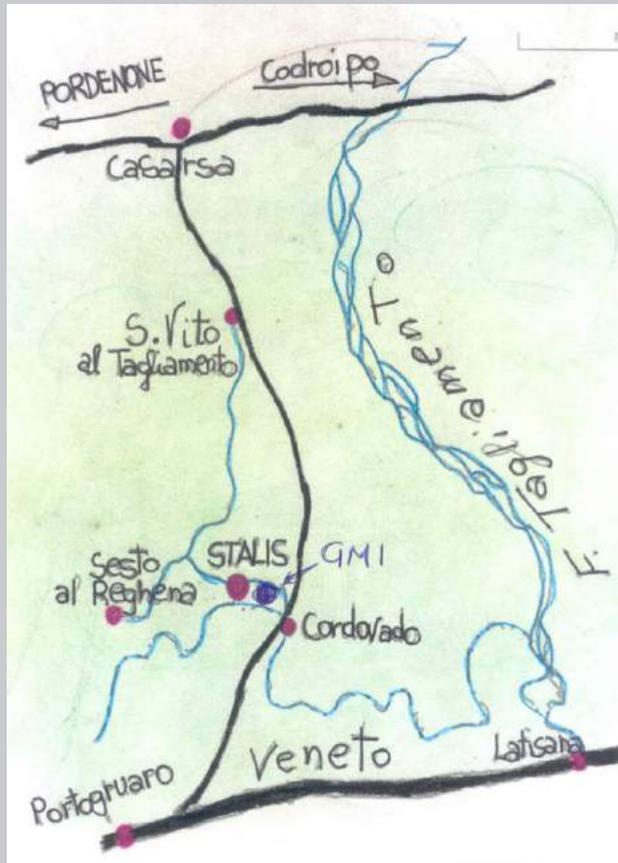


I RAGAZZI DEL LABORATORIO HANNO PARTECIPATO AD UN CONCORSO INDETTO DAL COMITATO "MULINA DAL PIAN".

NEL CONCORSO SI RICHIEDEVA DI INVENTARE UN LOGO PER IL MULINO DI BORGO AMPIANO. IN QUESTO CARTELLONE SONO STATE MESSE SOLO ALCUNE BOZZE.



### 3. Visita guidata ai Grandi Molini Italiani di Cordovado.





GRANDI MOLINI ITALIANI S.p.A.

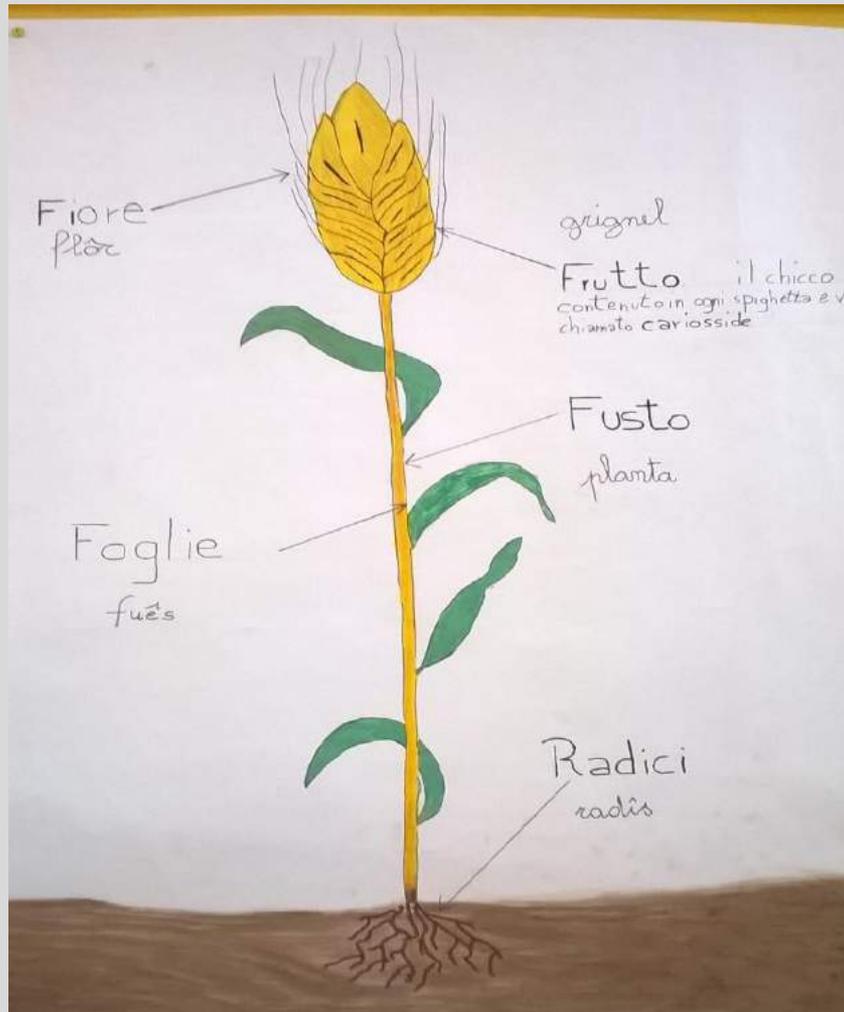
Il giorno 1 dicembre 2016 noi ragazzi del Laboratorio “Vuardinsi ator” siamo andati a visitare lo STABILIMENTO DI CORDOVADO , appartenente ai GRANDI MOLINI ITALIANI S.p.A. Ad attenderci c’era il direttore con più di 50 anni di lavoro come mugnaio e con l’entusiasmo di un giovane imprenditore.

Lo stabilimento si trova in Via Stazione 4 di Sesto al Reghena (PN). Sorge qui da ben 94 anni (anno di fondazione 1922). In Regione ci sono altri tre molini che macinano grano tenero e sono precisamente a

- Trieste ( che produce farina destinata ad un pastificio della Slovenia),
- Pordenone
- San Giorgio di Nogaro.

Ora riportiamo uno schema sul funzionamento di un grande molino.

## I GMI DI CORDOVADO MACINANO SOLO GRANO.



*In questo stabilimento viene macinato solo grano tenero proveniente per il 50% dall'Italia e per il restante 50% dalla Francia, dalla Germania e dai Paesi dell'Europa dell'Est. Alcune partite posso provenire anche dal Canada o da altri Paesi extraeuropei. Al termine della lavorazione producono:*

- farina di grano tenero sfusa
- farina di grano tenero in sacchi
- sottoprodotti (cruscami).



# MACINAZIONE DEI CEREALI IN MODO INDUSTRIALE



Ricevimento e pesatura del grano.  
Analisi del grano attraverso prelievo di un campione.  
Prepulitura e stoccaggio del grano.



Miscelazione del grano ed invio dello stesso a celle di lotto.  
Pulitura del grano.



Macinazione del grano con macchine di macinazione a cilindri.  
Lavorazione sottoprodotti.  
Stoccaggio in silos e miscelazione dei prodotti finiti.



Confezionamento nel magazzino robotizzato "Swisslog".  
Le differenti qualità di farina vengono inserite in sacchi da 25 kg.  
Con una precisione assoluta i differenti sacchi vengono spostati, immagazzinati e poi spediti con una linea di trasporto e l'ausilio di robot manipolatori.



# OSSERVAZIONI DEI RAGAZZI

Considerazioni personali dei ragazzi.

- Il Molino di Cordovado è completamente diverso da quello di Postoncicco, di Campone o di Borgo Ampiano. Il primo è azionato da forza elettrica e utilizza macchinari molto sofisticati mentre gli altri tre utilizzano la forza dell'acqua che mette in moto macchinari semplici, edificati con materiali naturali (legno e pietra).
- Anche all'esterno i mulini sono differenti: quello moderno è in cemento mentre quelli antichi sono in pietra, mattoni e legno.
- Confrontando i due mulini si può dire che quello moderno colpisce per le tecnologie usate, la linearità usata nelle procedure e la capacità di controllare tutte le fasi produttive. Quelli antichi o tradizionali hanno il calore innato del legno e della pietra e garantiscono la salvaguardia di prodotti (farine) di nicchia.
- I Grandi Molini Italiani di Cordovado sono indispensabili per garantire una quantità costante di farine di ottima qualità e a prezzi concorrenziali. Sarebbe indispensabile comprendere in quali prodotti alimentari semilavorati vanno a finire per poter acquistare cibo di qualità.



# OSSERVAZIONI DEI RAGAZZI

- I mulini tradizionali che macinano a pietra, come quelli di Campone, Codroipo e San Giovanni al Natisone, riescono a macinare quantità limitate di grano ma ottengono farine di elevato pregio. Negli ultimi periodo, da quando è ripresa la produzione di grani antichi, macinano soprattutto grani pregiati e ottengono farine destinate alla ristorazione di nicchia. Queste farine possono essere acquistate anche da singoli compratori ma hanno prezzi più elevati.



# F. Proverbi.

## Mulin e mulinâr.

- a. Al mulin si vâ con tun sac e si torne con doi.
- b. Ognun a tire l'aga al siò mulin.
- c. Cui ch'al vâ a mulin a s'infarina.
- d. Il mulin no masene cence aghe.
- e. Sac forât nol ten farine.
- f. A nol è farine di fà ostie.



*Foto della vita contadina a  
Toppo di Travesio – raccolte  
dalla signora Delia Baselli.*



## 6. Proverbi.

### Mulin e mulinâr.

- a. A San Valentin s'inglace la roe cun dut il mulin.
- b. A San Martin il gran a vâ a mulin.
- c. A San Martin il forment tal cjamp o tal mulin.
- d. Cui che prin a riva, prin a mosena.
- e. Aga pasada no' mosena pì.



*Foto della vita contadina a Toppo di Travesio –  
raccolte dalla signora Delia Baselli.*

## 6. Proverbi.

- l. Bruntulâ tan che una muela.
- m. Mosenâ di continuo.
- n. A si cambia mulin ma no mulinâr.
- o. Il muninâr a l'è l'ultin a murì di fan.



*Foto della vita contadina a Toppo di Travesio – raccolte dalla signora delia Baselli.*

## 6. Proverbi.

- g. Cui che nol semene nol cjape sù.
- h. Ce che si semene si cjape sù.
- i. Sorc râr al jemple il granâr.
- j. Cuane che la cjcale a cjante il forment a l'è madûr.
- k. Chel che nol ame la tiere nol varà mai nuie.



*Foto della vita contadina  
a Toppo di Travesio –  
raccolte dalla signora  
Delia Baselli.*

## 6. Proverbi.

- g. Se si semene aiar, si racuei tampieste.
- h. Pan e gaban a syan dut l'an.
- i. Par fâ bon pan al vûl bon gran.
- j. Ogni pan al à la so croste.
- k. Aghe e pan, mangjâ di cjan.



*Foto della vita contadina  
a Toppo di Travesio –  
raccolte dalla signora*

*Delia Baselli.*



## 6. Filastrocche.

- a. Nina nana bon pipin / la mame a va a mulin / il pupà a l'è a seà / e la none a ristelà / il giat al ten il lun / il ninin a l'è muart di sun.
- b. Eri eri a mulin / cuntun sac di sarasin / cuntunsac di sarasuta eri eri a mulin.



*Foto della vita contadina a  
Toppo di Travesio – raccolte  
dalla signora Delia Baselli.*

## POLENTA A USANZA VECIA di Sbrizzi.

1 A è pronta me mari  
a freà la cialdera  
che difor a è nera  
ma lustrala no pòs

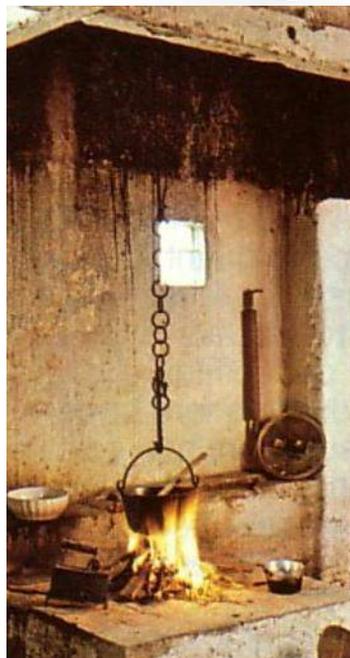
2 Po ciori na fascina  
dentri in chel louc  
a entra in cusina  
impia un biel foc

3 A met encia dongia  
doi sucs di moràr  
par ch'a duri la flama  
sul schlet fogolar

4 I lens iu ten su  
il furlan ciavedal  
e devor al cialdut  
al è encia un bocal

5 Piciada la cialdera  
sul por ciadenas  
par mies'ora intera  
a fai un fracas

6 Il sciatul le pront  
plen di farina  
che duciu ten cont  
sei gresa sei fina



7 Butada iu che farina  
a fai una cros  
la volta la sira  
par dret e ledros

8 A ten la manescula  
poiada sul bras  
la cialdera pal mani  
strenta sul ciadenas

9 In banda il trapie  
sul ciavedal un gancel  
a ten su la far sora  
par frisi l'argel

10 Son frissis grusutis  
na vora o a stich  
butat dentri l'aset  
si cunsa il radich

11 In tant a prepara  
qualchi murel  
di mula o luiuania  
o di bon figadel

12 Opur la fartaia  
cul salam o savola  
che domel'odor  
al contenta la gola

13 A met la menescula  
sot il sio nas  
par sinti sa nasa  
da quet e al plas



## POLENTA A USANZA VECIA

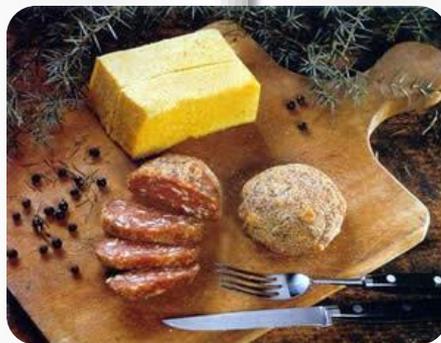
14 Qualchi peraula  
Cul veciu misser  
tal mies dala taula  
a met il tauler



15 Butada iu la polenta  
no si pierd in tars  
a fai a contenta  
a prepara li pars

16 Si mangia si tocia  
cu la polenta in man  
si comeda la bocia  
cun got di nostran.

17 Nestra ciara zoventut  
uè il mod al è passut  
diferenza di chel timp  
di che beada nestra int



18 Che senza fornel a gas  
e tantis altris comoditas  
fasevin lo stes di mangia  
senza rabiasi e brontula

19 Amait pur il progress  
onest  
il rispriet, il lavor e  
linsen  
si volis zirant il mond  
ved furtuna encia dal  
ben

20 Amor di famea  
il Friul in tal cor  
la patria tal stomit  
e saldo il lavor

21 Amait l'alegria  
lontan d'ogni mal  
e in buna armonia  
beved un bocal

# LA POLENTA PROVERBIOS, FILASTROCHES....

A ei una roba su'na brea  
Ch'a clama dongja duta la famea...

Cuant che la polenta ei pissula,  
tenti la tô feta in man.

A vol inzen  
Ancja a messedâ la polenta cul len.

Al era una volta  
Un re e 'na regina  
Ch'a vevin da fâ la polenta  
E no vevin farina

No savê fâ nencja la  
Polenta e formadi  
pan e salam  
un fiasc come fradil  
la vite e je un lamp.



*La nostra Balota Praforte è una mezzaluna di polenta biologica, ripiena di formaggio salato Asin della latteria di Travesio, spolverata con ricotta ..*

Polenta dura  
Polenta di tara  
A è la capara  
Da boscjador

San Martin mi tenta  
Ch'i fedi la polenta  
Ch'i copi una rassuta  
Ch'i monti in birossuta  
Ch'i bevi un got di vin  
E via a San Martin

San Martin mi tenta  
I fai la polenta  
I copi la rassuta  
Par dâi da mangjâ a la canaiuta  
La canaiuta no à fan  
La lassi par doman.

San Martin mi tenta  
Ch'i fedi la polenta  
Ch'i fedi la fretae  
San Martin mi pae  
Par pasci la canae





G. GASTRONOMIA: PREPARAZIONE E DEGUSTAZIONE DELLA POLENTA



IL SIGNOR BUOSI ETTORE, PRODUTTORE DI *FARINE DI MAIS DI GRANI ANTICHI SELEZIONATI A MANO E COLTIVATI A FANNA* CI HA SPIEGATO LA SUA SCELTA DI VITA.

PRIMA DELLA CRISI ECONOMICA FACEVA IL CAMIONISTA E, UNA VOLTA PERSO IL LAVORO, HA RIVALUTATO LA POSSIBILITÀ DI UTILIZZARE I CAMPI DI FAMIGLIA E RECUPERARE LE VECCHIE SEMENTI UTILIZZATE ANCHE DAI SUOI AVI. HA SEGUITO DEI CORSI SPECIFICI E, SEMPRE PIÙ CONVINTO, HA ABBRACCIATO I CONCETTI DELL'AGRICOLTURA BIODINAMICA. ALL'INIZIO NON È STATO SEMPLICE E LA POCA FARINA CHE PRODUCEVA LA FACEVA MACINARE DAL MUGNAIO DI CAMPONE. GRADUALMENTE HA OTTENUTO BUONI RISULTATI ED ORA È DIVENTATO UN CONVINTO SOSTENITORE DELL'AGRICOLTURA BIODINAMICA E UNPRODUTTORE DI FARINE OTTENUTE CON MAIS ANTICHI.

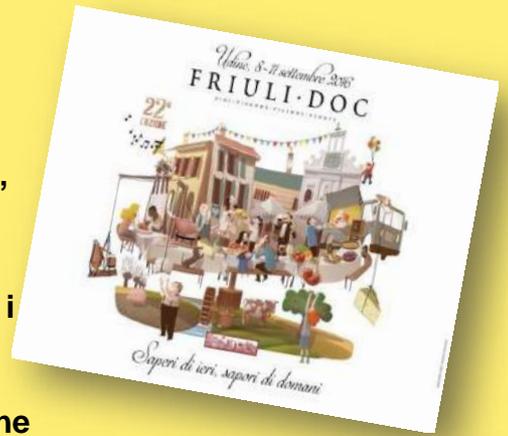




Mercato a chilometro zero del giovedì mattina a Spilimbergo



L'I.T.A. "Il Tagliamento" presenta e vende direttamente i suoi prodotti con la collaborazione degli alunni.



COME IL SIGNOR BUOSI CI SONO TANTI ALTRI COLTIVATORI DIRETTI NELLA REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA CHE STANNO RISCOPRENDO L'AGRICOLTURA TRADIZIONALE FATTA CON PIANTE AUTOCTONE, SISTEMI BIODINAMICI E STACCATA DAL GRANDE CONSUMO.

È UN'AGRICOLTURA CHE RICHIEDE GRANDI SACRIFICI MA RIPAGA IN TANTI ALTRI MODI. I PRODOTTI COSÌ OTTENUTI VENGONO SPESSO VENDUTI DIRETTAMENTE NEI MERCATI A CHILOMETRO ZERO, NELLE MANIFESTAZIONI ORGANIZZATE PER RIVALUTARE I PRODOTTI NATURALI E NEI NEGOZI CHE RICERCANO PRODOTTI DI QUALITÀ.

LA SIGNORA DELIA BASELLI, ESPERTA DI STORIA E TRADIZIONI LOCALI, CI HA SPIEGATO COME I NOSTRI VECCHI RACCOGLIEVANO LE PANNOCCHIE NEI CAMPI, DOVE E COME LE CONSERVAVANO E COME LE SGRANOCCHIAVANO PER OTTENERE I BENEDETTI "GRIGNEI".





TERMINATE LE SPIEGAZIONI SIAMO RIUSCITI  
A PASSARE IL TEMPO, PRIMA DI DEGUSTARE  
LA POLENTA CHE UNA SIGNORA STAVA  
CUCINANDO SUL FOCOLARE,  
SGRANANDO LE PANNOCCHIE A MANO E  
MACINANDO I CHICCHI  
CON PARTICOLARI ATTREZZI ANTICHI.





### *Preparazione della polenta:*

- 1. Mettere l'acqua nel paiolo di rame posto sopra le brace e attaccato al camino e portarla ad ebollizione.*
- 2. Aggiungere il sale.*
- 3. Versate la farina da polenta a pioggia, una manciata per volta, mescolando bene con un cucchiaino di legno.*





### *Preparazione della polenta:*

- 4. Tenere il calore delle brace a temperatura media per far sobbollire la polenta, facendo attenzione a che non prenda bollore vivace.*
- 5. La polenta va rigirata spesso, è vero, ma non in continuazione.*





6. *La polenta è pronta in circa 60 minuti, quando il mais è ben cotto e la polenta inizia a staccarsi dalle pareti.*
7. *La polenta viene messa nel tagliere di legno. Prima di servirla era obbligatorio tagliarla con un filo, facendo il segno della croce.*
8. *La polenta ottenuta con farine antiche deve cucinare almeno 50/60 minuti, per l'altra bastano 30 minuti.*
9. *“Cueta o cruda il fôc al à vioduda !” Proverbio)*



## H. CONFRONTO TRA MAIS IBRIDI E ANTICHI MAIS.



# IMPORTANZA DEI CERALI NELL'ALIMENTAZIONE UMANA.

Leggendo alcuni testi e ascoltando gli esperiti dell'Orto Botanico di Udine, coltivatori diretti ed il prof. Enos Costantini, abbiamo compreso alcuni elementi fondamentali della nutrizione.

1. La *nutrizione* è l'insieme dei processi biologici che permettono la crescita, lo sviluppo e l'integrità di un organismo vivente, sulla base di energia e di nutrienti ricevuti.
2. L'*alimentazione*, in fisiologia è valutata come il momento in cui ogni organismo vivente si procura il nutrimento necessario per la sua sopravvivenza.
3. La scienza della nutrizione umana prende in considerazione il rapporto tra l'alimentazione e lo stato di salute o malattia perché purtroppo c'è un legame strettissimo tra ciò che mangiamo e come ci sentiamo. La dieta è importantissima per prevenire alcune malattie.

Di tutti i possibili alimenti noi puntiamo la nostra attenzione sui cereali ed in particolare sul mais.

Se prendiamo in considerazione l'importanza dei cereali e del mais nella dieta giornaliera di ogni individuo umano comprendiamo come sia importante conoscere la loro origine, il modo in cui vengono fatti crescere e gli apporti nutritivi.

Da parecchi anni la scelta varietale nella produzione di mais da granella è quasi totalmente orientata verso l'utilizzo degli ibridi commerciali che danno rese produttive più elevate rispetto agli antichi mais.



Dal punto di vista nutrizionale quale differenza c'è tra i mais ibridi e quelli antichi?  
Noi ragazzi abbiamo trovato uno studio fatto da un centro di ricerca del Piemonte e riportiamo alcune tabelle.



**BioQualità**  
Laboratorio microbiologico  
e chimico

BioQualità di Icardi Laura  
C.so Asti, 27 Guarene CN  
Tel. 335.7482661  
Tel e Fax 0173.212501  
E-mail : lauricardi@bioqualita.com



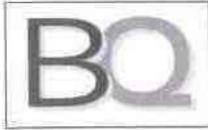
## Come ci siamo mossi e cosa abbiamo cercato?

Proteine  
Lipidi  
Di cui grassi saturi, monoinsaturi, polinsaturi  
Carboidrati  
Di cui zuccheri  
Fibra totale  
Sale  
Energia



Perché era corretto seguire le  
indicazioni del Reg. 1169/2011 e  
dare una panoramica generale





**BioQualità**  
Laboratorio microbiologico  
e chimico

BioQualità di Icardi Laura  
C.so Asti, 27 Guarene CN  
Tel. 335.7482661  
Tel e fax 0173.212501  
E-mail :lauraicardi@bioqualita.com



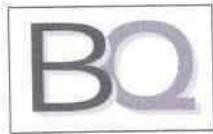
## Come ci siamo mossi e cosa abbiamo cercato?

Colesterolo  
Amido  
Ceneri  
Fibra solubile  
Fibra insolubile  
Sodio  
Potassio  
Ferro  
Fosforo  
Magnesio  
Manganese  
Zinco  
Rame  
Selenio  
Steroli vegetali



Per comprendere al meglio cosa si poteva nutrizionalmente ottenere da un mais...non dimenticando che questo alimento è consumato perlopiù cotto!!!  
Per questo non abbiamo considerato i nutrienti termolabili!!!





**BioQualità**  
Laboratorio microbiologico  
e chimico

BioQualità di Icardi Laura  
C.so Asti, 27 Guarene CN  
Tel. 335.7482661  
Tel e fax 0173.212501  
E-mail: lauraicardi@bioqualita.com



## Quindi?

Abbiamo confrontato i valori ottenuti!

Confronto tra mais antichi  
macinati a pietra:  
1- ottofile giallo  
2- nostrano dell'isola  
3- pignoletto rosso



**CONTRO:**

1- farina convenzionale  
macinata a cilindri abburattata  
2- farina per polenta precotta





*Piramide alimentare costruita dai ragazzi del laboratorio di creatività, guidati dalle prof.sse Rangan e Ret.*





**BioQualità**  
Laboratorio microbiologico  
e chimico

BioQualità di Icardi Laura  
C.so Asti, 27 Guarene CN  
Tel. 335.7482661  
Tel e Fax 0173.212501  
E-mail: lauracardi@bioqualita.com

## Le migliori fonti di grassi



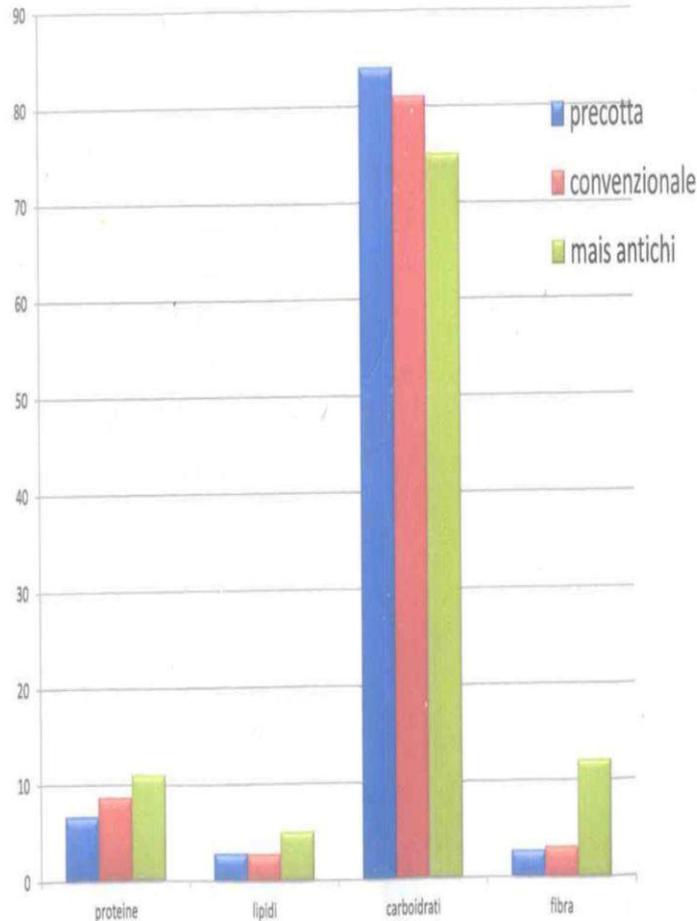
Esaminando questa particolare doppia piramide capovolta abbiamo osservato che l'olio contenuto nel mais o ricavato anche dal mais contiene gli Omega 6, grassi importanti per la nostra salute.





BioQualità  
Laboratorio microbiologico  
e chimico

BioQualità di Icardi Laura  
C.so Asti 27 Guarene CN  
Tel. 335.7482661  
Tel e fax 0173.212501  
Email lauracardi@bioqualita.com

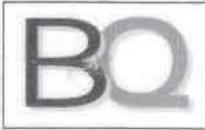


Al termine della ricerca l'Istituto piemontese ha constatato che i mais convenzionali e la polenta precotta contengono, rispetto ai mais antichi, minori proteine, lipidi e fibra ma più carboidrati. I mais antichi forniscono all'organismo umano meno carboidrati ma maggiori quantità di proteine, lipidi e fibra.

Ad esempio i mais antichi rispetto a quelli convenzionali contengono in più:

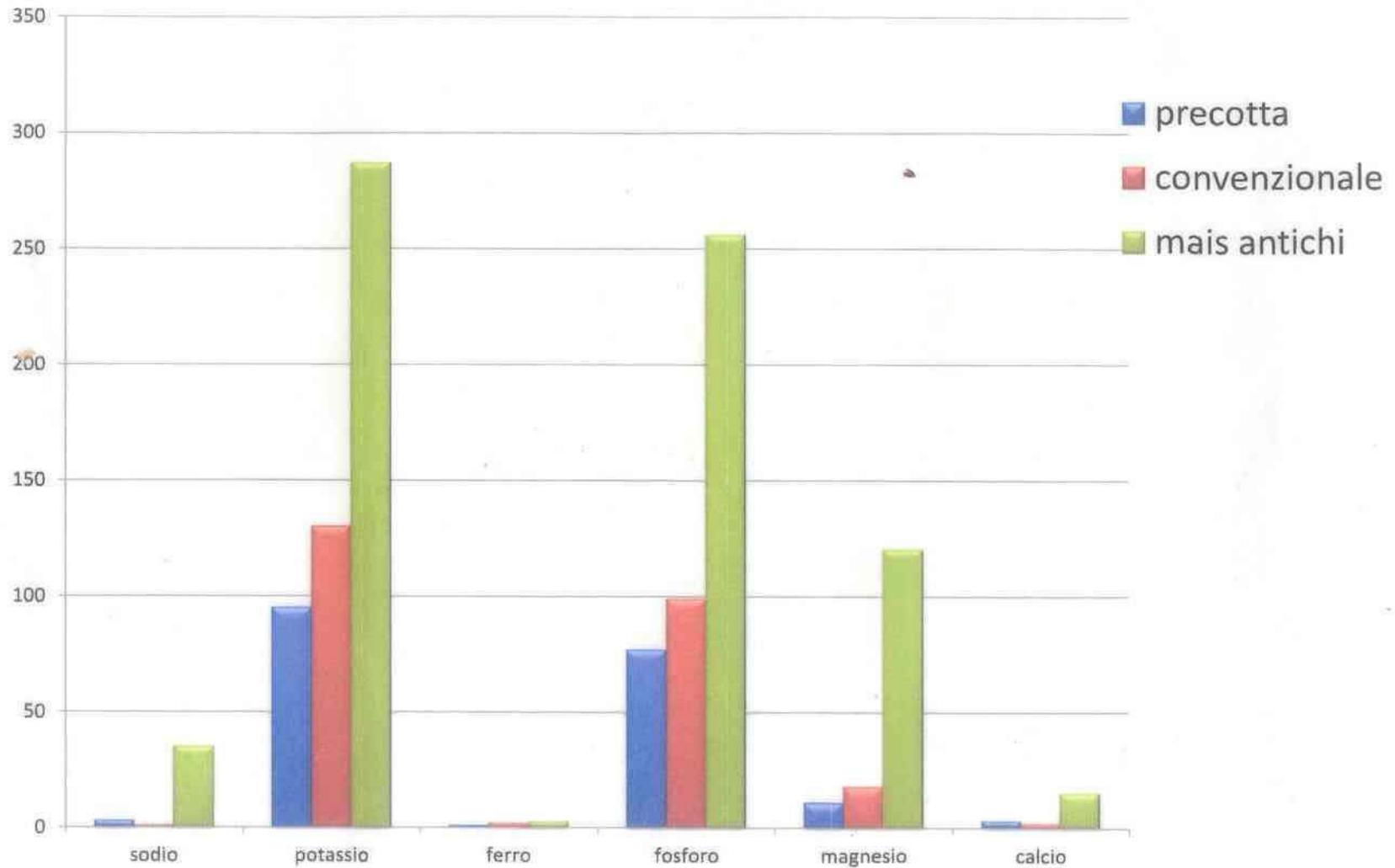
- quasi 10 volte il **MAGNESIO**
- 5 volte di **CALCIO**
- quasi 6 volte di **ZINCO**
- quasi 2 volte di **RAME**
- quasi 2 volte di **SELENIO**
- 2 volte di **FERRO**





**BioQualità**  
Laboratorio microbiologico  
e chimico

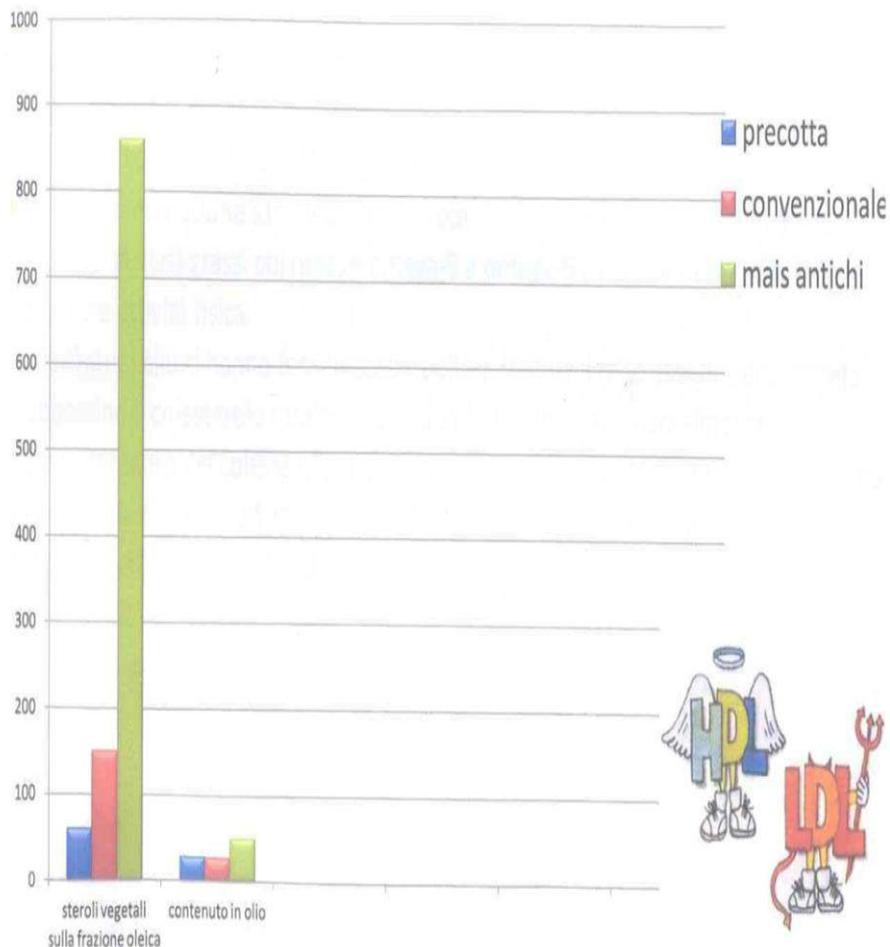
BioQualità di Icardi Laura  
C.so Asti, 27 Guarene CN  
Tel. 335.7482661  
Tel e fax 0173.212501  
E-mail : lauracardi@bioqualita.com





BioQualità  
Laboratorio microbiologico  
e chimico

BioQualità di Icardi Laura  
C.so Asti, 27 Guarone CN  
Tel. 335.7482661  
Tel e fax 0173.212501  
E-mail : lauracardi@bioqualita.com



Il colesterolo è purtroppo la bestia nera delle analisi dei nostri genitori e dei nonni in particolare. Gli steroidi vegetali, presenti in maggiori quantità nei mais antichi, di sicuro non lo eliminano ma possono abbassarlo. Una dieta equilibrata e una sana attività fisica fanno il resto.



Al termine della nostra faticosa ricerca abbiamo compreso che i mais antichi macinati integrali ci forniscono un maggior apporto proteico. Il mais inoltre è la più ricca fonte vegetale di LISINA e TRIPTOFANO (aminoacidi essenziali per l'alimentazione umana).

Inoltre i mais antichi hanno un basso apporto di grassi. Nei grani antichi c'è anche una quantità enorme di acidi grassi mobili e fitosteroidi vegetali, assenti negli altri campioni.

I mais antichi hanno una ridotta percentuale di carboidrati e un maggiore apporto in zuccheri semplici. Questo rende l'alimento più appetibile e digeribile.

Gli zuccheri del mais antico sono rappresentati da maltosio, destrosio, fruttosio e saccarosio e l'indice glicemico delle farine resta comunque basso.

Le fibre presenti nei mais antichi sono 4 volte superiori a quelle presenti in una farina convenzionale e ben 4 volte e mezza a quelle contenute in una farina convenzionale precotta.

La presenza di fibre aiuta l'organismo umano a prevenire alcune patologie molto comuni ai nostri giorni quali : diverticolosi del colon, stitichezza, sovrappeso, malattie coronariche, diabete calcoli della cistifellea e tumori.

Perché le fibre alimentari sono così utili?

Le fibre alimentari:

- aumentano la velocità di transito intestinale,
- riducono la concentrazione di sostanze potenzialmente tossiche,
- riducendo il pH intestinale e inibendo l'attività di microrganismo potenzialmente dannoso e favorendo la presenza di quelli benefici.



Questa immagine parla da sola e i problemi legati a tutte le allergie ( compresa l'allergia al glutine) , all'obesità e al diabete sono davanti ai nostri occhi ogni giorno.



Al termine di questo immane lavoro noi ragazzi ci siamo ritrovati per chiarirci alcuni elementi venuti alla luce nel corso dell'anno scolastico e siamo arrivati alle seguenti conclusioni:

1. Le varietà di mais antiche danno sapori dimenticati, forti, complessi e caratteristiche al palato più interessanti.
2. Dietro al recupero delle varietà di mais antiche c'è un lavoro culturale prezioso. Molti Istituti di Agraria (Ad esempio l'Istituto di Agraria di Spilimbergo e di Belluno, Orto Botanico di Udine), coltivatori diretti ed appassionati stanno puntando sulla valorizzazione delle biodiversità e dei prodotti tipici del territorio.
3. Anche nelle differenti trasmissioni televisive dedicate all'agricoltura e alla cucina si mettono in luce aziende agricole italiane che stanno puntando al recupero e alla valorizzazione dei terreni e dei prodotti coltivati con sistemi biologici o biodinamici.



4. Le varietà di mais antiche sono sicuramente più buone e non inquinano l'ambiente, ma hanno rese minori rispetto ai mais ibridi.
5. I mais antichi possono e devono trovare un loro spazio di nicchia , destinato a un mercato di riferimento ( privati che desiderano spendere un pò di più per un sacchetto di farina di polenta e ristoranti che propongono una cucina tipica regionale).
6. I mais ibridi però vanno bene per garantire a tutte le popolazioni cibo per il loro sostentamento.
7. Sarebbe utile comprendere bene , ma qui ci siamo fermati, perché alcuni coltivatori si impuntano a seminare grani OGM con tutti i limiti di questi grani e con i divieti legislativi presenti anche in Friuli Venezia Giulia.



## LIBRI CONSULTATI.

AUTORE	TITOLO	EDITORE
Vincenzo Ria	Caro vecchio mulino	Edizioni della Laguna
Giuseppe Nogarino	Torsa e Flumignano: i mulini, le fornaci e l'ambiente naturale.	La Nuova base Editoriale
Enos Costantini	Blavis, jerbis e pomis.	Lito Immagine
Stefano Zozzoloto	Dalla Terra alla città moderna	Ribis
	Dizionario di Italiano e Friulano	
	Enciclopedia monografica del Friuli Venezia Giulia	
Augusto Lizier	Travesio - Note storiche dalle origini alla fine del Settecento	
Diogene Penzi	Molini ad acqua ed arte molitoria in Provincia di Pordenone	
	Testi di Storia e di geografia delle Medie	

## PERSONE INTERVISTATE

Nome	Cognome	Paese in cui vivono
Delia	Baselli	Toppo di Travesio, esperta di Storia locale
Maria Alessandra	Lenarduzzi	Pozzo di San Giorgio della Rich.da, esperta di Storia e tradizioni della Cultura friulana
Pierino	Scodellaro	San Martino al Tagliamento, esperto di Storia e tradizioni della Cultura friulana e proprietario del Mulino di Postoncicco.
Giuseppe	Bortuzzo	Barbeano di Spilimbergo, agricoltore e appassionato del proprio lavoro
Gianni	Colledani	Spilimbergo. Collabora con diverse riviste e periodici regionali. In particolare si interessa di agiografia medievale, di linguistica, di etnografia e storia locale. È insegnante di lingua e cultura friulana dei corsi organizzati dalla Società Filologica Friulana.
Enos	Costantini	Togliano in Comune di Torreano (Udine) coordinatore redazionale del periodico "Terra friulana" / Tiere furlane edito dalla Regione autonoma Friuli VG e si dedica allo studio della viticoltura nei suoi aspetti storicolinguistici. Ha maturato esperienze in campo zootecnico ed ortofrutticolo.
Giacomo	Bortuzzo	Presidente SOMSI, Lestans
Pietro	Petracco	Travesio, appassionato di storia locale
Ettore	Buosi	Fanna, coltivatore biodinamico di Fanna
Loris	Clarotto	Spilimbergo, lavora nel settore primario nei momenti liberi dal suo vero lavoro in Aviazione a Rivolto.



## PERSONE INTERVISTATE

Nome	Cognome	Paese in cui vivono
Giovanni	Bertolini	Lestans
Rosa Maria	China	Lestans
Elide	Massaro	Campagna di Maniago
Franco	Baselli	Toppo di Travesio
	Polli	Borgo Ampiano
Christian	Zoratto	mugnaio di Codroipo
Gabriele	Tavano	coltivatore biodinamico di Sclaunico

Molte informazioni ci sono state fornite dalle guide che abbiamo incontrato durante la visita al “Mulin dal Pian” di Borgo Ampiano e ai Grandi Molini Industriali di Cordovado.

Alcuni di noi hanno anche partecipato all’incontro del **23 novembre 2016, ore 20, a Castelnovo del Friuli, Villa Sulis, loc. Costa**, avente come tema : **la Polenta. Durante la serata hanno parlato:**

- **Christian Zoratto**, mugnaio di Codroipo: un’antica ruota per macinare con lentezza frumento e granoturco e per la battitura del baccalà

- **Gabriele Tavano**, coltivatore biodinamico di Sclaunico: la coltivazione di antiche varietà di granoturco.

A fine serata c’è stata anche la **degustazione di polenta gialla e bianca con baccalà** battuto nel mulino Zoratto.

Ci scusiamo con le persone che ci hanno fornito informazioni di cui inavvertitamente non abbiamo citato il nome.

