CUCINANDO COI NONNI

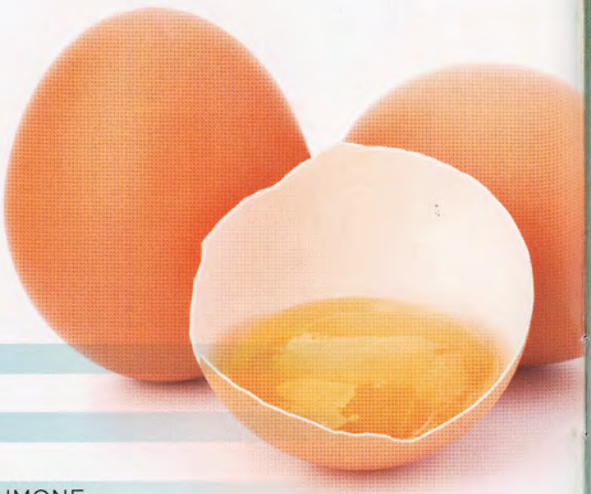
SAPORI E SAPERI DELLA CUCINA

Carnica

IL RAPPORTO TRA NONNI E NIPOTI
È DA SEMPRE IMPORTANTE E FONDAMENTALE
PER PRESERVARE LA CONOSCENZA E LE TRADIZIONI
CHE FUNZIONANO.
QUESTA RACCOLTA DI RICETTE È FRUTTO DI UNA SERIE
DI LABORATORI PORTATI AVANTI DURANTE
L'ANNO SCOLASTICO 2016-2017
NEI QUALI NONNI E NIPOTI SI SONO SCAMBIATI
SAPERI E SAPORI DELLA NOSTRA
AMATA CARNIA.

Indice

COLAZ	3/4
SOPAS INDORADES	3/4
JOTA 1	5/6
JOTA 2	5/6
TOÇ DI VORIS 1	7/8
TOÇ DI VORIS 2	7/8
CROSTOLI	9/10
PANADA	9/10
POLENTA CUINCIADA	13/14
PESTADICIA	13/14
FRICO DI POMODORI	15/16
SÛF	15/16
POLENTA	17/18
RISI E LAT	17/18
SOFRIT	17/18
GNOCS DI SEDON	19/20
TORTA RUSTICA	19/20



Colaz

INGREDIENTI

- 500 G. ZUCCHERO
- 150 G. BURRO
- 30 G. SALE
- 30 G. BICARBONATO
- BUCCIA GRATTUGIATA DI UN LIMONE
- FARINA PER RENDERE L'IMPASTO MORBIDO

PREPARAZIONE

Amalgamare bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido e asciutto. Prenderne poco per volta e formare dei biscotti a forma di otto. Spennellare con l'uovo e, a piacere, zucchero semolato. Cuocere in forno a 200 gradi per circa 20 minuti.

NONNA GIANNA.

Sopas indorades

INGREDIENTI

- PANE RAFFERMO A FETTE DI 2 CM
- 2 UOVA
- UN PIZZICO DI SALE
- MEZZO LITRO DI LATTE
- OLIO PER FRIGGERE

PREPARAZIONE

Sbattere in una zuppiera le uova e il sale. Immergere il pane, poco per volta, nel latte e poi passarlo nell'uovo. Quindi friggere in abbondante olio. Adagiarle in una zuppiera e cospargerle di zucchero.

NONNA GIANNA.

I COLAZ erano il regalo dei santoli per i cresimandi. Si faceva una catena con più anelli di colaz da mettere attorno al collo tenuti assieme da dei nastri.

Jota 1

INGREDIENTI

- 1 KG. ZUCCA GIALLA
- 50 G. BURRO
- ½ LITRO DI LATTE
- ½ LITRO DI ACQUA
- 300 G. FARINA DI GRANOTURCO
- 100 G. FARINA DI FRUMENTO
- SALE, NOCE MOSCATA

PREPARAZIONE

Cuocere la zucca e ridurla in purea. Metterle in una pentola con l'acqua e latte, il sale, la noce moscata e una noce di burro. Aggiungere a pioggia le farine, e mescolare con una frusta. Far bollire per 30 minuti, deve risultare cremosa. Impiattare calda e servire con latte freddo.

VERSIONE DI NONNA GIANNA.

Jota 2

INGREDIENTI

- ¼ DI ZUCCA
- 250 G. FAGIOLI
- 250 G. BURRO
- FARINA DI POLENTA
- SALE

PREPARAZIONE

Lessare la zucca e schiacciarla con lo schiacciapatate.

Metterla in una pentola con due litri di acqua. Quando inizia a bollire aggiungere la farina a pioggia fino a che diventa una crema.

Far bollire per un' ora mescolando. Aggiungere i fagioli (già lessati), il burro e il sale.

VERSIONE DI NONNA EDDA.

Toç di voris 1

(DA MANGIARE E FARE CON LA POLENTA)

INGREDIENTI

300 G. RICOTTA AFFUMICATA

25 G. DI BURRO

PREPARAZIONE

Rosolare il burro in un pentolino, grattugiare sopra la ricotta.
Unire il "brodo di polenta *" fino a che il tutto non si addensa.

VERSIONE DI NONNA EDDA.

Toç di voris 2

(DA MANGIARE E FARE CON LA POLENTA)

INGREDIENTI

100 G. FARINA DI POLENTA

½ LITRO DI LATTE

½ RICOTTA AFFUMICATA

SALE E PEPE

100 G. BURRO FUSO

UN PUGNO DI FORMAGGIO GRATTUGIATO VECCHIO O GRANA

PREPARAZIONE

Mettere tutti gli ingredienti in una casseruola e amalgamarli molto bene. Aggiungere il "brodo di polenta *" a fuoco basso e cuocere per almeno 15 minuti. Risulterà una crema non troppo densa.
Va servita con o sulla polenta.

VERSIONE DELLA BISNONNA LUCIA.

* il "brodo di polenta" è la schiuma che si forma nel paiolo quando acqua e farina iniziano a bollire.

Il TOÇ DI VORIS lo si faceva perché c'era miseria e la ricotta era facilmente reperibile e di poco costo. Le nonne dicono che è un piatto veloce da prepare, ma sostanzioso.

Crostoli

INGREDIENTI

3 UOVA
3 CUCCHIAI ZUCCHERO
1 LIMONE E ARANCIA
150 G. FARINA DOPPIO Ø
50 G. BURRO
½ BICCHIERE VINO BIANCO
SALE E BICARBONATO UN PIZZICO
POCO RUM O GRAPPA

PREPARAZIONE

Mettere la farina a fontana e al centro aggiungere tutti gli ingredienti, la scorza del limone. Lavorare il tutto a lungo fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Tirare la pasta sottile e tagliarla nella tipica forma dei crostoli. Friggerli pochi alla volta in abbondante olio caldo. Sgocciolarli e spolverizzare di zucchero.

BISNONNA LUCIA.

Panada

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 G. PANE RAFFERMO
BRODO
2 FOGLIE ALLORO
20 G. BURRO
FORMAGGIO GRATTUGIATO
1 BICCHIERE DI LATTE
SALE

PREPARAZIONE

Cuocere il pane nel brodo (per circa 15 minuti), in quantità sufficiente per rendere il pane cremoso. Passare al frullatore e aggiungere il formaggio e il burro fuso. Se risulta troppo denso, aggiungere latte a piacere.

BISNONNA LUCIA.

MANGIE DUT
CHE TU CRESSIS!

Polenta cuinciada

INGREDIENTI

POLENTA FATTA O AVANZATA DAL GIORNO PRIMA
ONT O BURRO FUSO
RICOTTA AFFUMICATA O FORMAGGIO GRANA

PREPARAZIONE

Tagliare a cubetti la polenta, buttarli per 2/3 minuti nell'acqua bollente. Scolarli e condirli con il burro fuso, la ricotta o il grana.

NONNA GIULIA E NONNO GAETANO.

Pestadicia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CHICCHI DI GRANOTURCO TOSTATI DI 2 PANNOCCHIE
2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO DI CANNA O NORMALE
LATTE O YOGURT QUANTITÀ A PIACERE
NOCI E NOCCIOLE (FACOLTATIVO)

PREPARAZIONE

Dopo aver tostato i chicchi di granoturco in una padella, lasciarli raffreddare e poi macinarli con un macinacaffè (andrebbero pestati in un apposito pestello di legno).
Aggiungere alla farina ottenuta, lo zucchero e gli altri ingredienti a piacere. Va consumata come un muesli nel latte. Da asciutto tende ad impastare la bocca.

NONNA GIULIA E NONNO GAETANO.

CURIOSITÀ

PESTADICIA
il muesli dei nostri nonni. I chicchi tostati venivano messi in tasca per scaldarsi le mani e mangiare mentre si andava a scuola.

Frico di pomodori

INGREDIENTI

1 KG. CIRCA DI POMODORI SAN MARZANO (MEGLIO SE DELL'ORTO)

500 G. DI FORMAGGIO LATTERIA FRESCO

1 CIPOLLA

OLIO, SALE, PEPE, ORIGANO, BASILICO

PREPARAZIONE

Soffriggere la cipolla tagliata in 2 cucchiai di olio. Versare i pomodori pelati e tagliati a pezzetti. Regolare di sale, aggiungere origano e basilico. Cuocere per 40/45 minuti.

Aggiungere il formaggio a pezzetti e mescolare fino a che sarà sciolto. Al termine della cottura servire su piatto caldo accompagnato da polenta.

NONNA PAOLA E BIS NONNA MARGHERITA.

Sûf

INGREDIENTI

2 LITRI DI ACQUA

1 NOCE DI BURRO

FARINA DA POLENTA

UN PIZZICO DI SALE

LATTE

PREPARAZIONE

Portare a ebollizione l'acqua, aggiungere a pioggia la farina e mescolare con la frusta per non formare grumi. La consistenza sarà simile alla besciamella. Lasciar bollire 10 minuti circa mescolando ogni tanto perché non attacchi al fondo. Aggiungere un po' di latte, il burro e il sale. Cuocere altri 20 minuti mescolando. Impiattare e lasciar raffreddare. Si mangia versando sopra del latte freddo.

NONNA PAOLA E BISNONNA MARGHERITA.

Polenta

INGREDIENTI

- 4 LITRI CIRCA DI ACQUA
- 1 KG DI FARINA DA POLENTA
- SALE

PREPARAZIONE

Bollire l'acqua nel paiolo, salare e buttare a pioggia la farina mescolando con una frusta per non fare grumi. Continuare la cottura per 45 minuti circa mescolando ogni tanto, col mestolo di legno, dal basso verso l'alto.
Rovesciarla sul tagliere e fare le fette tagliandola con un filo.

NONNA ROSANNA.

Risi e lat

INGREDIENTI

- ¾ LITRO DI LATTE
- ½ CIPOLLA
- ¼ LITRO DI ACQUA
- 1 FOGLIA DI ALLORO
- 1 BICCHIERE DI RISO
- SALE E PEPE

PREPARAZIONE

Portare ad ebollizione l'acqua, il latte insieme alla cipolla, all'alloro, il sale e il pepe.
Si aggiunge il riso continuando la cottura per circa 30 minuti.

NONNO SILVIO.

Sofrit

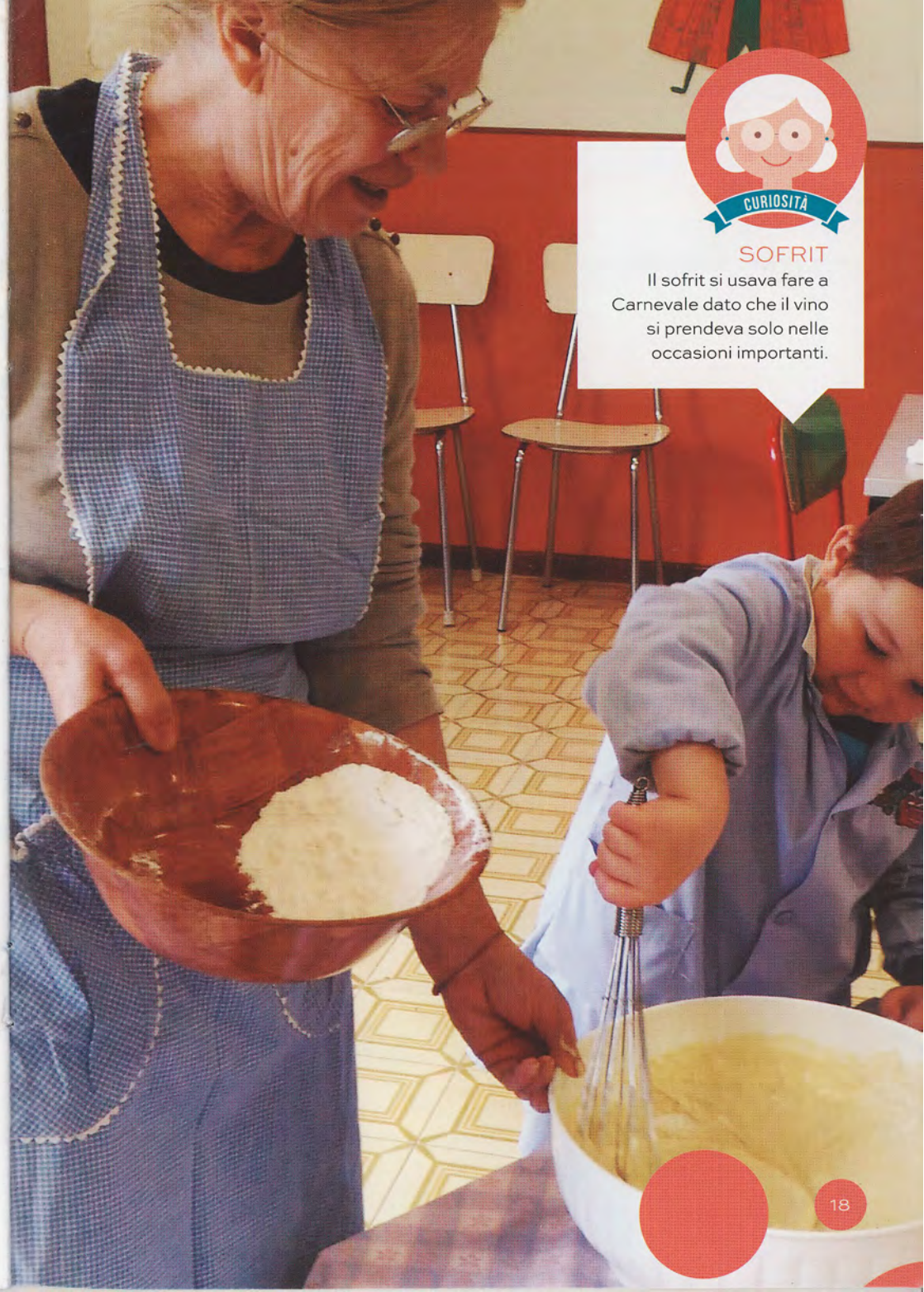
INGREDIENTI

- 1 LITRO DI LATTE
- 50 G FARINA DOPPIO Ø
- 4 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- ½ BICCHIERE DI VINO ROSSO
  (cacao se per i bambini)

PREPARAZIONE

Mescolare a freddo la farina con lo zucchero, aggiungere il latte fino a formare un crema senza grumi. Terminato il latte, portare ad ebollizione per 15 minuti circa Sempre mescolando, aggiungere a filo il vino e cuocere per altri 10 minuti.

NONNA MARÌ.



CURIOSITÀ

SOFRIT

Il sofrit si usava fare a Carnevale dato che il vino si prendeva solo nelle occasioni importanti.

Gnocs di sedon

INGREDIENTI

125 G. FARINA DOPPIO Ø
1 UOVO
1 BICCHIERE DI LATTE, ½ BICCHIERE DI ACQUA
BURRO PER CONDIRE
FORMAGGIO STAGIONATO

PREPARAZIONE

In una terrina unire le uova, l' acqua, il latte. Sbattere energicamente con una frusta. Incorporare la farina setacciata ottenendo un impasto privo di grumi e abbastanza solido. Far riposare il tutto per 30 minuti. Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua salata. Usando un cucchiaino versare gli gnocchi e cuocere per 5 minuti. Vanno conditi con burro fuso e il formaggio grattuggiato.

NONNA MARÌ.

Torta rustica

INGREDIENTI

300 G. FARINA 00
3 UOVA
80 G. BURRO
75 G. ZUCCHERO
1 BICCHIERE DI LATTE
SALE
½ BUSTINA LIEVITO
SCORZA DI UN LIMONE, 2 MELE, 8 NOCI, 2 CUCCHIAI UVETTA

PREPARAZIONE

Sbattere i tuorli con lo zucchero, aggiungere il burro sciolto, il latte, la farina setacciata con il lievito. Unire le mele a pezzetti, le noci spezzettate e l' uvetta. Alla fine unire gli albumi montati a neve. Cuocere in forno preriscaldato per 45 minuti a 180 gradi.

NONNA MARÌ.

DETTO DAI NONNI

MANGJAIT FRUTS.

In cucina

I BAMBINI

ARIANNA - CHEYENNE - NICOLAS - NICOLE
MIRCO - NATHAN - LIAM - MALIK
NINA - ERIC - DANNY - ALESSANDRO - MASSIMO
MARIA - ALICE - AARAV

I NONNI

MARÌ - GIANNA - BETTY - EDDA - ROSANNA
GAETANO & GIULIA - PAOLA - SILVIO

LE BISNONNE

MARGHERITA - LUCIA

Progetto grafico: Nadia + Sergio

SCUOLA MATERNA PARITARIA
"MONS. ERMENEGILDO BULLIAN" AMPEZZO
ANNO SCOLASTICO 2016 - 2017

ASILO DI AMPEZZO

Finanziamento regionale per progettl per l'arricchimento dell'offerta formativa - POF