

Istituto Comprensivo di Comeglians

SCUOLA PRIMARIA A TEMPO PIENO DI
PRATO CARINICO (UD)

Lunari
2016



Sems e Semenças
iêr e vuê



SCUOLA PRIMARIA A TEMPO PIENO DI PRATO CARNICO

Lunario realizzato da:

Lunari fat da:

Acquaviva Chanel
Agostinis Michael
Cimenti Daniel
De Infanti Penelope
Romanin Riccardo
Micoli Alissa
Fachin Sveva
Martin Alessia
Ridolfo Veronica
Agostinis Vittoria
Cimador Ambra
Cimador Gianluca
D'Agaro Diego
Marelli Giancarlo
Martin Filippo
Polonia Eric
Rupil Fabrizio
Solari Stefano
Antonipieri Benedetta
Cimador Francesco
Danelutti Lorenzo
Pasqui Francesco
Solari Sara
Toniutti Tommaso

Hanno collaborato:

insegnante Anna Martinis
le famiglie degli alunni, la comunità

As nu àn judât las fameas dai fruts da scuola e la int di Cjanâl

Ai nu àn dat sems, farina e informazions encja:

Devis Bonanni, Rosalba De Corte, Domenico Molfetta, Ido Petris,
Riccardo De Infanti, Christian Ciani e Natalia Bello, Paolo Solari,
Elda Martin, Mario Gonano, Firmino Scarsini, Silvana Leita,
Elisa Martin, Dina Martin, Olga Gonano, Giuseppe Martin e Lucia Machin,
Dolores Capellari, Valentino Solari

Ringraziamo inoltre:

l'Amministrazione Comunale di Prato Carnico,
Lucchini Valter e Casali Maurizio per l'allestimento
dell'orto didattico della scuola

tutti coloro che in qualche modo hanno contribuito
alla realizzazione di questo *Lunari*

I ringraziin:

ducj chei che ai nu àn dat una man ta chest lavôr;

dott.Cinzia Petris: revisione della grafia
revisjion da grafia

Si ringrazia per il sostegno finanziario offerto:

Ai nu àn judât:

Amministrazione Comunale di Prato Carnico
Aministrazion Comunâl da Prât

Alcune parti del testo sono state redatte nella varietà di carnico della Val Pesarina
Cualchi toc al è stat scrit ta varietât di Cjanâl

Sono graditi suggerimenti, aggiornamenti, correzioni, e ... quant'altro!

Eventuali imprecisioni sono da addebitarsi esclusivamente alla Scuola
Nessuna parte del *Lunari* può essere riprodotta senza autorizzazione

Genâr

Cjanâr
cui vôi dai fruts

Ultimp



cuart

- ☒ 1 VINARS
Prin di dal ant
2 Sabida
☒ 3 DOMENIA

4 Lunis

5 Martis

Benedission dai mêi, dal sâl e da âga

- ☒ 6 MIERCUS

Pifania

Âi riva i trê Re dal Oriente

7 Joiba

8 Vinars

9 Sabida

- ☒ 10 DOMENIA

11 Lunis

12 Martis

13 Miercus

14 Joiba

15 Vinars

16 Sabida

- ☒ 17 DOMENIA

18 Lunis

19 Martis

20 Miercus

San Bastian cu la viola in man

Protetôr da Prât

21 Joiba

22 Vinars

San Visent da gran fredura

23 Sabida

- ☒ 24 DOMENIA

25 Lunis

26 Martis

27 Miercus

28 Joiba

29 Vinars

30 Sabida

- ☒ 31 DOMENIA

Fa di



luna

Prin



cuart

Colm di



luna

Guardi
Orzo

Siala
Segale

Sorc
Mais

Paian
Grano
saraceno

Augûrs a:

Vittoria A. il 2

Lorenzo D. il 9

Tommaso T. il 24

Forment
Frumento

I Cereali

Una lunga storia ...

Tutto cominciò con un chicco. Un piccolo chicco di grano in cui, circa ventimila anni fa, si imbatté del tutto casualmente, un nostro antenato, un uomo delle caverne. Egli lo annusò, lo tastò, lo schiacciò tra i denti per sentirne il sapore. In quel momento non sapeva certo di aver scoperto il primo oro del mondo, una scoperta che avrebbe rivoluzionato la vita dell'umanità. Molto tempo dopo, in Egitto, nacque l'arte della panificazione, il forno ricevette una grande evoluzione tecnica, il lievito rivelò i suoi segreti.

Si può dire che i cereali abbiano accompagnato il cammino alimentare dell'umanità forse ancor prima della scoperta del fuoco.

I cereali sono un gruppo di piante erbacee coltivate in tutto il mondo perché tra le principali fonti di nutrimento per l'uomo e altri animali. I loro fiori, riuniti in infiorescenze a spiga, dopo l'impollinazione per opera del vento si trasformano in numerosi frutti. I frutti sono secchi e avvolti da una sottile pellicola, a cui sono uniti saldamente. Questi ultimi, chiamati chicchi o cariossidi, sono utilizzati come cibo. I cereali hanno fusti cilindrici cavi, detti steli o culmi, che sorreggono la pianta, e le foglie sono per lo più strette e lunghe.

Il legame con i prodotti della terra ha trasformato l'uomo da nomade a sedentario determinando la nascita delle civiltà nelle diverse parti del mondo. In questo modo i cereali e la loro coltivazione hanno favorito e poi determinato lo sviluppo delle antiche civiltà: il frumento nelle regioni mediorientali bagnate dal Mediterraneo, il riso in Oriente e il mais in America Centrale.

Il nome 'cereale' risale all'epoca dei Romani, che usavano festeggiare la raccolta di orzo e di frumento offrendo questi prodotti alla dea Cerere, protettrice dei raccolti. I cereali sono tutte piante erbacee e appartengono a un altro gruppo molto più grande, quello delle *Graminacee*.

I cereali venivano macinati tramite sfregamento tra due pietre e poi mangiati crudi. Si cominciò poi a pestare il frumento secco in un mortaio e a frantumarlo utilizzando una base di pietra levigata larga e pesante (levigatoio) sulla quale venivano depositati i grani che venivano schiacciati con un'altra pietra (macinello) fatta ruotare sopra il levigatoio.

Verso il 6000 a.C., nella valle del Nilo i chicchi dei cereali, raccolti in quantità mai raccolte prima, potevano essere frantumati e ridotti in parti piccolissime che, mescolati ad acqua e sale, venivano cotti su pietre roventi. Ma quando e dove comparve il pane lievitato? Probabilmente 3000 anni dopo in Egitto e nella stessa epoca anche in altre parti del mondo. Forse un giorno qualcuno dimenticò un pugno di acqua e farina. Dopo qualche ora, grazie al sole egiziano, la pasta era lievitata. Una volta cotta si rivelò particolarmente gradevole, gustosa e digeribile. Con il tempo le tecniche di cottura migliorarono.

Insieme alla birra il pane costituiva la base dell'alimentazione di tutta la popolazione. Rappresentava il salario del contadino e un alimento di consumo quotidiano per tutti, tanto che veniva lasciato nelle tombe, insieme ad altri cibi ed oggetti preziosi perché il defunto non soffrisse la fame.

Indovinelli

1. Chi era la protettrice dei raccolti?
2. Dove nacque l'arte della panificazione?
3. Pane e ... furono alla base dell'alimentazione.
4. Come si chiama l'infiorescenza del frumento? *Scopri le informazioni in febbraio!*
5. Grano o ...
6. Come si chiama la parte più esterna del chicco?
7. Chicco o ...
8. Che tipo di farina si ottiene dal grano duro? *Scopri le informazioni in marzo!*
9. Che tipo di cereale si usava come surrogato del caffè? *Scopri le informazioni in aprile!*
10. È un cereale con i chicchi molto duri da masticare, utilizzato anche nella preparazione del *pan di cjasà*? *Scopri le informazioni in maggio!*

fevrâr

forment

Frumento

Ultimp



cuart

1 Lunis
2 Martis
La Candelora

3 Miercus
4 Joiba
Joiba grassa

5 Vinars
6 Sabida

Fa di



luna

☒ 7 DOMENIA

8 Lunis
9 Martis
Ultim di di Carnavâl

10 Miercus
Prin di di Caresima

11 Joiba
12 Vinars
13 Sabida

☒ 14 DOMENIA

San Valentin
Fiesta in Dasaia

Prin



cuart

15 Lunis
16 Martis
17 Miercus
18 Joiba
19 Vinars
20 Sabida

Colm di



luna

☒ 21 DOMENIA

22 Lunis
23 Martis
24 Miercus
25 Joiba
26 Vinars
27 Sabida

☒ 28 DOMENIA

29 Lunis



SCUOLA PRIMARIA A TEMPO PIENO DI PARATO CARNICO (LD)

• Frumento o grano •

Forment — *Triticum vulgare* L.

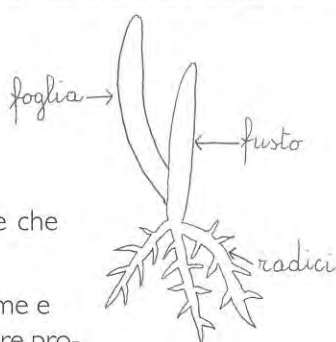
La struttura del **chicco** è identica in tutti i cereali. La parte più esterna rappresenta la crusca. Quella interna, la più voluminosa, è il contenitore delle sostanze di riserva, soprattutto amido e proteine, destinate a nutrire il germe, cioè l'embrione, alloggiato in uno dei due poli della cariosside, durante la germinazione.

Il frumento è un cereale che fa parte della famiglia delle Graminacee, appartiene al genere *Triticum* e si divide in *Triticum durum* (grano duro) e *Triticum aestivum* (grano tenero). Generalmente per il pane, le torte, i biscotti e prodotti simili si utilizza la farina di grano tenero; i chicchi del grano duro sono trasparenti e danno una farina granulosa detta semola che serve per fare la pasta.

Le foglie del frumento sono costituite dalla guaina che avvolge il fusto. L'ultima foglia, quella più in alto, è importante perché quando si formano le cariossidi (chicchi) riesce a proteggerle dal vento e dalla pioggia.

Il fusto è costituito da 5/8 nodi. Il fusto porta le foglie che prendono origine dai nodi.

Le radici possono essere primarie se si originano dal seme e secondarie se partono dalla base del fusto. Possono essere profonde anche 25/35 centimetri.



spighetta

L'infiorescenza è una spiga che ha un asse centrale chiamato rachide dove sono inserite le spighette; ogni spighetta è racchiusa in glumelle che rappresentano il vestito del chicco.

Coltivato fin dai tempi preistorici, circa 7.500 anni prima di Cristo, il frumento ha segnato l'affermazione dell'agricoltura nelle regioni comprese tra Europa e Asia, perciò dette eurasiatiche. In queste zone, infatti, cresceva spontaneamente la forma selvatica, il progenitore del frumento attuale.

Il grano, o frumento, risultato di una serie di modificazioni genetiche della pianta originaria proveniente dal Medio Oriente, è oggi, insieme al riso, il più importante cereale coltivato, di cui negli ultimi decenni la ricerca agronomica ha permesso di sviluppare varietà sempre più produttive.

Cosa succede in autunno?

La terra viene arata. I chicchi di grano ben interrati sono in attesa di germogliare. Il rivestimento si romperà e farà uscire la radichetta e la piumetta.

Si sviluppa una piccola pianta.

embrione
germe



Cosa succede in inverno?

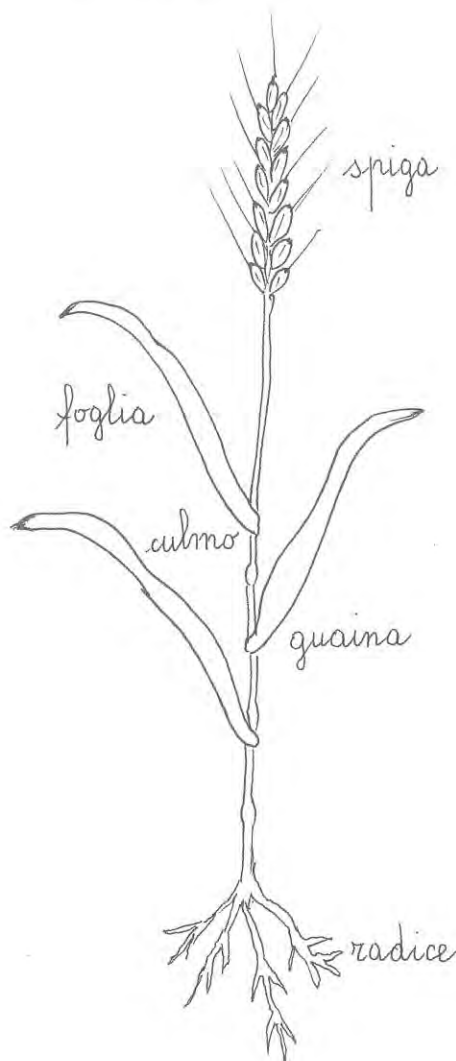
La pianta interrompe la crescita.

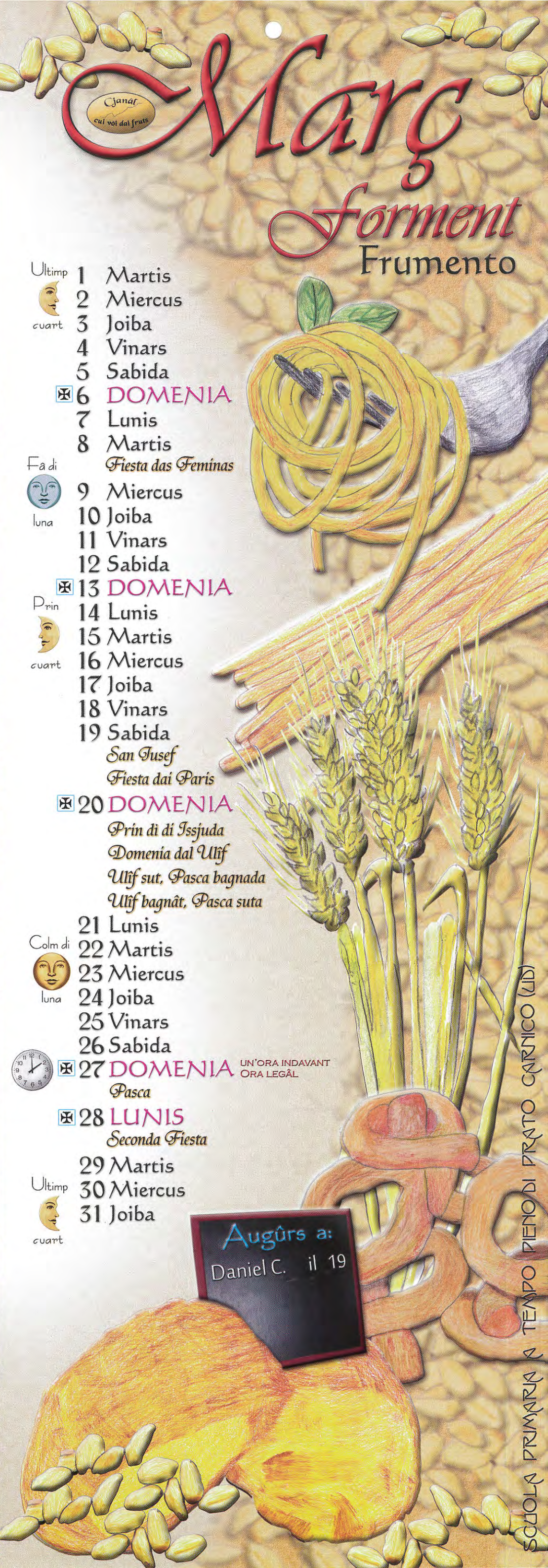
Cosa succede in primavera?

La pianta riprende il suo sviluppo, compaiono le spighe ancora verdi e piene di chicchi.

Cosa succede in estate?

Le spighe diventano di colore dorato. A luglio sono tutte ben maturate ed è periodo di mietitura/trebbiatura (raccolta delle spighe e separazione dei chicchi dalle piante). Seguirà la macinatura.





Marc

Forment

Frumento

Cjanaf
cui voi dai fruts

Ultimp



cuart

- 1 Martis
- 2 Miercus
- 3 Joiba
- 4 Vinars
- 5 Sabida

✠ 6 DOMENIA

- 7 Lunis
- 8 Martis
- Fiesta das Feminas*

Fa di



luna

- 9 Miercus
- 10 Joiba
- 11 Vinars
- 12 Sabida

✠ 13 DOMENIA

Prin



cuart

- 14 Lunis
- 15 Martis
- 16 Miercus
- 17 Joiba
- 18 Vinars
- 19 Sabida

San Iusef
Fiesta dai Paris

✠ 20 DOMENIA

Prin di di Issjuda
Domenia dal Ulif
Ulif sut, Pasca bagnada
Ulif bagnât, Pasca suta

- 21 Lunis
- 22 Martis
- 23 Miercus
- 24 Joiba
- 25 Vinars
- 26 Sabida

Colm di



luna

✠ 27 DOMENIA

Pasca

UN'ORA INDAVANT
ORA LEGÂL

✠ 28 LUNIS

Seconda Fiesta

- 29 Martis
- 30 Miercus
- 31 Joiba

Ultimp



cuart

Augûrs a:

Daniel C. il 19

Dal seme ... alla farina

Dalla macinazione del grano duro si ottiene la cosiddetta *semola*, utilizzata principalmente per la produzione di paste alimentari, benché si vada ormai diffondendo l'uso, dapprima limitato ad alcune regioni dell'Italia meridionale, di impiegarla anche per la produzione di pane.

Dal frumento si ottengono inoltre la crusca, il germe di grano e la farina di glutine. La **crusca** è costituita dagli strati più esterni della cariosside ed è molto ricca di fibra, specialmente cellulosa, nonché di minerali e vitamine del gruppo B; viene generalmente rimossa perché le farine con meno crusca sono più bianche e pregiate e risultano più adatte alla preparazione dei prodotti dolciari. Il **germe di grano** costituisce l'embrione da cui deriva la nuova pianta; ha un elevato contenuto di grassi e tende facilmente a ossidarsi; per tale motivo viene separato dalle cariossidi prima della macinazione e può essere posto in commercio soltanto dopo essere stato sottoposto a processi che ne prolungano la conservabilità; contiene notevoli quantità di vitamina E. La **farina di glutine** ha un contenuto elevato di proteine e scarso di amido; si ricava dalla farina di grano per mezzo di ripetuti lavaggi con acqua e viene talora aggiunta a farine di frumento poco panificabili.

In commercio si trovano le farine 00, 0, 1, 2 per il grano tenero, la semola e il semolato per il grano duro. Tra i principali prodotti ottenuti dal frumento si trovano naturalmente il pane e la pasta, nonché i cosiddetti prodotti da forno. Sono inoltre presenti in commercio derivati del frumento quali i fiocchi, ottenuti mettendo a imbibire in acqua i chicchi di frumento, che vengono poi schiacciati e seccati per poterli arrostiti o cuocere al vapore, e il couscous, tipico piatto africano costituito dalla semola cotta a vapore.

Un viag țai nostis pais ...

Par vejũ a 'nd era tancj cjamps di forment, ma no simpi al rivava a madurȃ: a dipendeva da biela o bruta stagion.

In cusjina

Sofrit: a sji faseva cu la farina di forment, spongja, lat, aga, vin e sucar. A sji disfava la farina ta spongja, ȑo a sji giontava benplan il lat. Nomo da pȑe a sji meteva vin e sucar. Al ȃ da essi pengiut.

Sopa rustida o brusjada: a sji fȃsj cjapȃ colȃr sul fȃc a farina di forment. A bisigna stȃ atents che a na sji brusji. A sji gionta benplan lat e aga fin ca daventa como una crema. Da pȑe a sji gionta sȃl o sucar. La sopa rustida a sji la dava encja ai frututs.

Peta: ai toleva un pucja di pasta di pan fat in cjaso soradut cu la siala e ai giontava un pȃuc di sucar. Ai la sfracheava tar una pagjela onta cuntun pȃc di gras e ai la coeva di dandȃs las bandas.

Peta cu la pasta dai gnocs: ai toleva un pucja di pasta dai gnocs, ai la sfracheava e ai la coeva su pa plota cjalda dal spolert di dandȃs las bandas.

Colaȓs: ȃsj, sucar, farina di forment, levan, scuarȓa gratada di un limon, rum, spongja, sȃl. Massjedȃ il dut benben; lavorȃ l'impast come par fȃ gnocs piȓui; teȃlu a tocs e fȃ cetancj anei da rustȃ tal sȃin.

Ai usava fȃ i colaȓs a Carnavȃl, tas sagras di paȃsj e pai fruts das Comunions e das Cresimas.

Modi di dire...

Tu sȑs bon como il pan!
Pan e gaban !



Fa di
luna



luna

Prin
quant



quant

Colm di
luna



luna

Ultimp
quant



quant

- 1 Vinars
- 2 Sabida
- 3 **DOMENIA**
- 4 Lunis
- 5 Martis
- 6 Miercus
- 7 Joiba
- 8 Vinars
- 9 Sabida
- 10 **DOMENIA**
- 11 Lunis
- 12 Martis
- 13 Miercus
- 14 Joiba
- 15 Vinars
- 16 Sabida
- 17 **DOMENIA**
- 18 Lunis
- 19 Martis
- 20 Miercus
- 21 Joiba
- 22 Vinars
- 23 Sabida
- 24 **DOMENIA**
- 25 **LUNIS**



San Marc
Fiesta da Liberassion

- 26 Martis
- 27 Miercus
- 28 Joiba
- 29 Vinars
- 30 Sabida

Paian
Grano
saraceno

Augûrs a:

Giancarlo M.	l' 1
Sara S.	il 3
Alissa M.	il 10
Sveva F.	il 23
Francesco P.	il 24

Guardi

Orzo



• Orzo •

Vuardi – *Hordeum vulgare* L.

È generalmente considerato un cereale minore, sebbene la sua coltivazione sia molto antica. La pianta, probabilmente originaria dell'Asia sudoccidentale, è oggi coltivata estesamente in tutta Europa, soprattutto nelle regioni settentrionali; per la sua grande adattabilità riesce a svilupparsi a basse e ad alte quote. Il suo breve ciclo biologico gli consente infatti di essere coltivato fin quasi al Circolo Polare Artico, dove è l'unico cereale che, seminato dopo l'inverno, arriva a maturazione nelle brevi estati. Tollera bene anche le alte temperature e non ha bisogno di grandi quantitativi di acqua, perciò è coltivato anche in ambienti siccitosi.

Diffuso in Oriente e in Egitto già migliaia di anni fa, e molto usato da Greci e Romani, sia come cibo energetico e facilmente digeribile, sia nella preparazione della birra, l'orzo trova oggi impiego per farine e fiocchi per cereali da colazione. Miscelato a frumento, è altresì usato per la panificazione e in pasticceria. L'orzo ripulito degli involucri esterni è chiamato *orzo mondo*: si tratta di un chicco integrale perché conserva gli strati esterni e il germe. Ha perciò un elevato valore nutrizionale e un notevole contenuto di fibre. Con l'eliminazione degli strati esterni e del germe si ottiene l'*orzo perlato* dal colore biancastro che ha un valore nutrizionale minore a quello dell'orzo mondo ed è adatto per minestre, zuppe, insalate, ripieni, polpette e polpettoni. In Europa è quasi esclusivamente utilizzato per la produzione di birra e whisky di malto. Il malto che si ottiene facendo germinare i chicchi, fatto fermentare con lievito e aromatizzato col luppolo, si trasforma in birra.

Il suo impiego nella produzione del pane è attualmente limitato ad alcune popolazioni del Nepal e del Tibet.

L'orzo tostato viene usato come surrogato del caffè da chi vuole evitare la caffeina.

Una volta il vuardi al vegniva Brustulît tas boras tal Brustulin o bala dal vuardi, masjenât e doprât como caffè.

In cusjina

Mignestra di vuardi – *Meti tar una pignata cun aga una cjaruta da caffè di vuardi par persona, sâl, pevar, pressembal pestât fin, fasjoi, un toc di purcina. Fâ boli fin che il vuardi al è cot. Dapê giontâ una / dôs taças di lat frêt e lassjâ bulî imò massjedant par 5/10 minuts.*

Dicono che ...

Per la sua mucillagine placa le infiammazioni di stomaco, intestino e prime vie respiratorie. Si addice ai bambini che difettano di concentrazione e a quelli che devono rafforzare lo scheletro. L'acqua di orzo è un antico rimedio popolare per far scemare la febbre alta dovuta a influenza o raffreddore.

Curiosità

I soldati greci e i gladiatori romani, nei giorni precedenti le battaglie e le lotte, si alimentavano prevalentemente di orzo.

• Grano saraceno •

Paian – *Fagopyrum esculentum*

Di origine asiatica, il grano saraceno viene assimilato ai cereali pur appartenendo a tutt'altra famiglia (è una Polygonacea), perché dai suoi chicchi si ottiene una farina. La pianta è coltivata prevalentemente nei paesi freddi. Il frutto è costituito da un granulo di forma triangolare, racchiuso in un guscio di colore rosso scuro che viene rimosso prima dell'uso. I fusti erbacei, rosso striati, possono raggiungere altezze variabili dai venti centimetri a poco più di mezzo metro. Le foglie sono pressoché triangolari con la base a forma di cuore. I fiori sono di colore bianco o rossiccio formati da cinque petali. Il seme, intero o macinato, trova impiego anche nell'alimentazione umana. È una pianta erbacea annuale presente nelle valli alpine. In Italia viene coltivata soprattutto in Valtellina (*pizzoccheri*). In Carnia veniva coltivata, come secondo raccolto, dopo quello dell'orzo, della segale e del grano (seminata in luglio e raccolta in ottobre). Nella nostra terra la coltivazione è andata scemando, tuttavia alcuni appassionati si dedicano al suo recupero. Le piante vengono raccolte in covoni o poste sui pali del fieno e lì lasciate fino a completa maturazione dei semi. Si battono col coreggiato – *batali* – per separare i chicchi dagli steli, quindi si setacciano per eliminare la pula.

In cusjina

Blecs: *massjedâ sù pa breâ dai gnocs farina di forment e di paian cun aga e lat cjalts e una presa di sâl. Tirâ la pasta sutila cu la mescala e taiâla a stricutas e po a tocuts: coilas ta la aga che a bol e po cuinçâlas cun scueta e ont.*

Polenta: *una volta, in Gjargna, ai la fasjeva nomo cu la farina di paian. Al è rivât il sorc e di paian ta polenta a sji 'nt meteva propi pôc. Dopo nuia! Cumò i cogos ai dîs che cul paian la polenta a è pin buina!*

Dicono che ...

Le farine di grano saraceno non contengono glutine, sono ricche di sali minerali e di vitamine, quindi adatte per particolari regimi alimentari.

I semi, le foglie e i fiori contengono degli antiossidanti naturali, quali la rutina che ha un effetto benefico nel regolare la circolazione e la pressione sanguigna.



1 **DOMENIA**
Fiesta dai lavoradôrs

2 Lunis
3 Martis
San Fillip e Jacump
Protetôrs da Pesaria

4 Miercus
5 Joiba
San Gotart
Protetôr da Sostâs

Fa di



luna

6 Vinars
7 Sabida

8 **DOMENIA**
Fiesta das Maris
la Sjensja
... sa plôf il di da Sjensja,
par 40 dişj na sci sta cença

9 Lunis
10 Martis
11 Miercus
12 Joiba
13 Vinars
14 Sabida

Prin



cuart

15 **DOMENIA**
16 Lunis
17 Martis
18 Miercus
19 Joiba

Colm di



luna

22 **DOMENIA**
23 Lunis
24 Martis
25 Miercus
26 Joiba

Ultimp



cuart

28 Sabida
29 **DOMENIA**
30 Lunis
31 Martis
San Cansian
Protetôr dal Cjanâl



Siala
Segale



Augûrs a:
Diego D'A. il 12

• Segale •

Siala – Secale cereale L.

La segale è un cereale come il grano e l'orzo ed appartiene come questi alla famiglia botanica delle graminacee. Originaria delle regioni temperate del continente euroasiatico, viene utilizzata per preparare speciali tipi di pane e come foraggio per il bestiame. Viene coltivata in zone collinari e montuose ad un'altitudine di 800/1000 metri; può sopportare la carenza d'acqua in vari momenti dello sviluppo ed è in grado di ambientarsi a climi relativamente freddi. Ci sono principalmente due varietà di segale: la primaverile e l'autunnale.

È uno dei cereali classici dell'antichità. Conosciuta, come l'avena, fin dall'età del bronzo, la segale costituiva la base alimentare di molte popolazioni come Celti e Germani. Utilizzata come farina soprattutto per pani e dolci non è da disdegnare in chicchi integri. Data la relativa durezza dei suoi chicchi la segale rappresenta un buon esercizio di masticazione a cui non siamo più abituati.

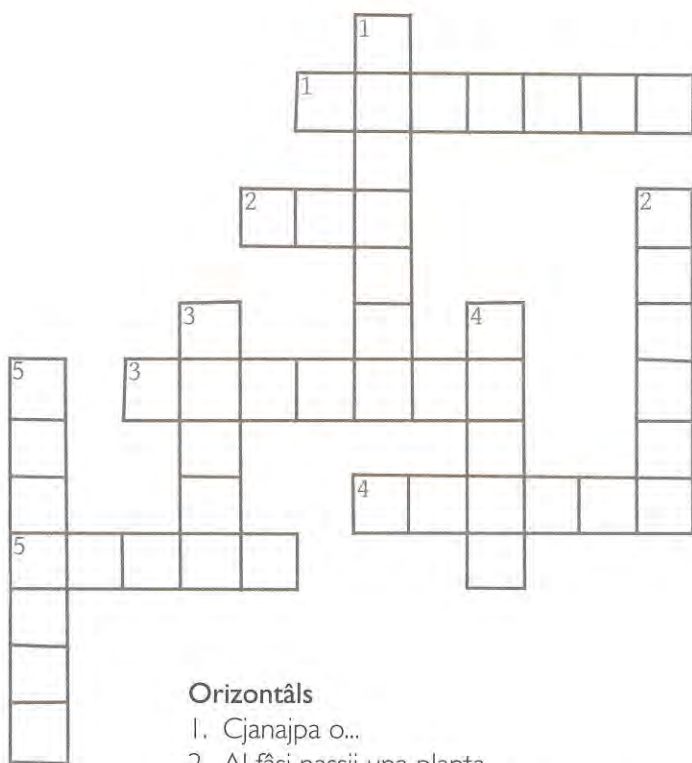
La segale viene usata soprattutto in Europa Centrale e Orientale per produrre pane, fiocchi e farine; in Germania viene usata anche come mangime nel nutrimento degli animali. Si può utilizzare sotto forma di farina macinata più o meno finemente per preparare minestre con verdure e ortaggi, polpette, creme e dolci. La farina, da sola o mischiata con quella di frumento, dà un pane a fermentazione acida dal gusto particolare e con un alto valore nutrizionale. Le pietanze a base di segale sono indicate per i periodi freddi. Nelle Valli della Carnia si utilizzava in percentuali più alte che non al giorno d'oggi per la preparazione del *pan di cjasà*.

In cusjina

Pan di cjasà: farina di forment, farina da polenta, farina di siala, levan, aga. Pin farina di siala a sji mèt, pin il pan al daventa ... pan di cjasà!

Farina di frumento, farina di granoturco, farina di segale, lievito, acqua. A seconda della percentuale della farine si ottiene un pane più o meno casereccio.

Paraulas in crôsj



Orizontâls

1. Cjanajpa o...
2. Al fâsj nassji una planta.
3. I râfs, cu la sarmuedia, ai daventa ...
4. Ai lu brustuliva cul brustulin.
5. Una sorta di polenta tenera tenera.

Verticâls

1. Imprest che ai doprava par bati la cjanajpa.
2. Borlots, dal voglut, cesarîns ... ai son duçj ...
3. Il capût cu la sarmuedia al daventa ...
4. Farina di ... par fâ i blecs.
5. Grano par furlan.



1 Miercus

2 **JOIBA**
Fiesta da Republica

3 Vinars

4 Sabida

5 **DOMENIA**

6 Lunis

7 Martis

8 Miercus

9 Joiba

10 Vinars

11 Sabida

12 **DOMENIA**

13 Lunis

Sant Antoni

Protetuar da Pieria

14 Martis

15 Miercus

16 Joiba

17 Vinars

18 Sabida

19 **DOMENIA**

20 Lunis

21 Martis

22 Miercus

23 Joiba

24 Vinars

25 Sabida

26 **DOMENIA**

27 Lunis

28 Martis

29 Miercus

San Pieri e Pauli

Protetôrs da Predumbli

30 Joiba

Fa di



luna

Prin



cuart

Colm di



luna

Ultim



cuart

Sorc
Mais
Granoturco

SCUOLA PRIMARIA A TEMPO PIENO DI PRATO CARNICO (LD)



• Granoturco •

Sorc - Zea mays L.

Il mais, denominato anche granoturco perché erroneamente considerato proveniente dalla Turchia, è un cereale originario dell'America Centrale.

La radice del granoturco è costituita da tante piccole radici che si sviluppano in ogni direzione e si colloca sotto il terreno abbastanza vicino alla superficie (radici fascicolate); il fusto o stocco è molto grosso e può raggiungere i tre metri; le foglie o brattee, da 8 a 10, sono lunghe e lanceolate; il fiore maschile si chiama pennacchio ed è posto all'apice della pianta; il fiore femminile o pannocchia si trova lungo il fusto, circa a metà della sua altezza: è costituito da un asse centrale - tutolo - su cui si inseriscono le spighe o chicchi. Il frutto del mais è una cariosside o chicco. Le cariossidi sono inserite nel tutolo formando righe ordinate evidenti nella pannocchia matura. L'intera spiga è protetta dalle brattee che formano il cosiddetto cartoccio.

La pianta selvatica da cui si è originato il granoturco attuale, detto anche mais, cresceva spontaneamente in America Centrale e Meridionale. È considerata il corrispondente americano del frumento e del riso. Arrivata in Europa solo dopo la scoperta dell'America, attualmente è ampiamente coltivata per la sua importanza alimentare: è materia prima nella produzione della polenta, che è stata per molto tempo la principale fonte di carboidrati per le popolazioni contadine dell'Italia del Nord. È stata in passato causa di pellagra nelle popolazioni povere costrette a consumarla quasi come unico alimento.

La macinazione a livello industriale, come avviene anche per il frumento, è preceduta da degerminazione, dato l'alto valore commerciale del germe, dal quale si estrae un olio ricco di acidi grassi insaturi e perciò dieteticamente pregiato (olio di semi di mais). Dal mais si ottengono numerosi prodotti, tra cui: semolati utilizzati per polenta, minestre, gnocchi, pane misto, farina, che essendo priva di glutine deve essere amalgamata con quella di frumento per produrre pane, gries di mais, corn flakes, pop corn salati o addolciti con zucchero e miele. Il mais è impiegato anche nella fabbricazione della birra, come già facevano gli Incas, e in quella del whisky (bourbon del Kentucky).

Vocabolari – Vocabolario

Sorc: chicco

Sorgjâl: pianta intera

Stoc: ciò che rimane della pianta una volta raccolte le pannocchie

Panola: infiorescenza femminile (spiga) del granoturco

Mussul/civon/mugnula: tutolo

Seda/ paia dal sorc: stili o stimmi dell'infiorescenza trasformati in filamenti o capelli.

Sfoiâ: scartocciare, togliere le foglie secche o brattee prima della sgranatura

Paion: grossolano materasso imbottito con le foglie secche della pianta

Sgramalâ sorc: sgranare i chicchi dal tutolo

Cjalderin: paiolo

Mescal: lungo mestolo

Taulêr da polenta: tagliere

Pesjenâl: una unità di misura

Ognun a sji ingegnava a sgramalâ il sorc cemôt ca podeva: cu las mans, cul mani dal palet das boras, cul tiraboras o cun imprescj fats a puesta che ai sji passava di cjasà in cjasà.

Una volta las tavielas as era plenas di cjamps di sorc. I puemps e las puemas la sera ai lava ta gleria a coi las panolas da lat, no imò maduras.

In cusjina

Tocj di mêi - Chesta a è una vecja riceta da Prât. Fâ a dalâ una civola taiada a fetutas tar un pôc di ont o spongja. Giontâ i mêi a tocuts e fâju disfâ fin che a ven un biel tocjut. Mangiâlu cu la polenta.

Se a sji dopra la cavoça al puest dai mêi a sji compagna cu la polenta il cavocin.

Tocj di vora - Rosolâ liania fumada a tocs; apena butada la farina tal calderin gjavâ un puçja di aga dal prin bol e metila ta pagjela da liania. Giontâ un claut di garofal e lassjâ cuei. Cuant che la polenta a è cota al è pront encja il tocj. A sji lu po fâ encja cu la cuesta o il salamp.

Pilump - Brustulî un pocja di farina di polenta tar una fissoria. Una volta brustulida gjavala dal fôc e giontâ sucâr. Mangiâlu cuntuna sedonuta.

Cu la farina da polenta ai fasjeva encja il sjûf, la mesta, la jota.

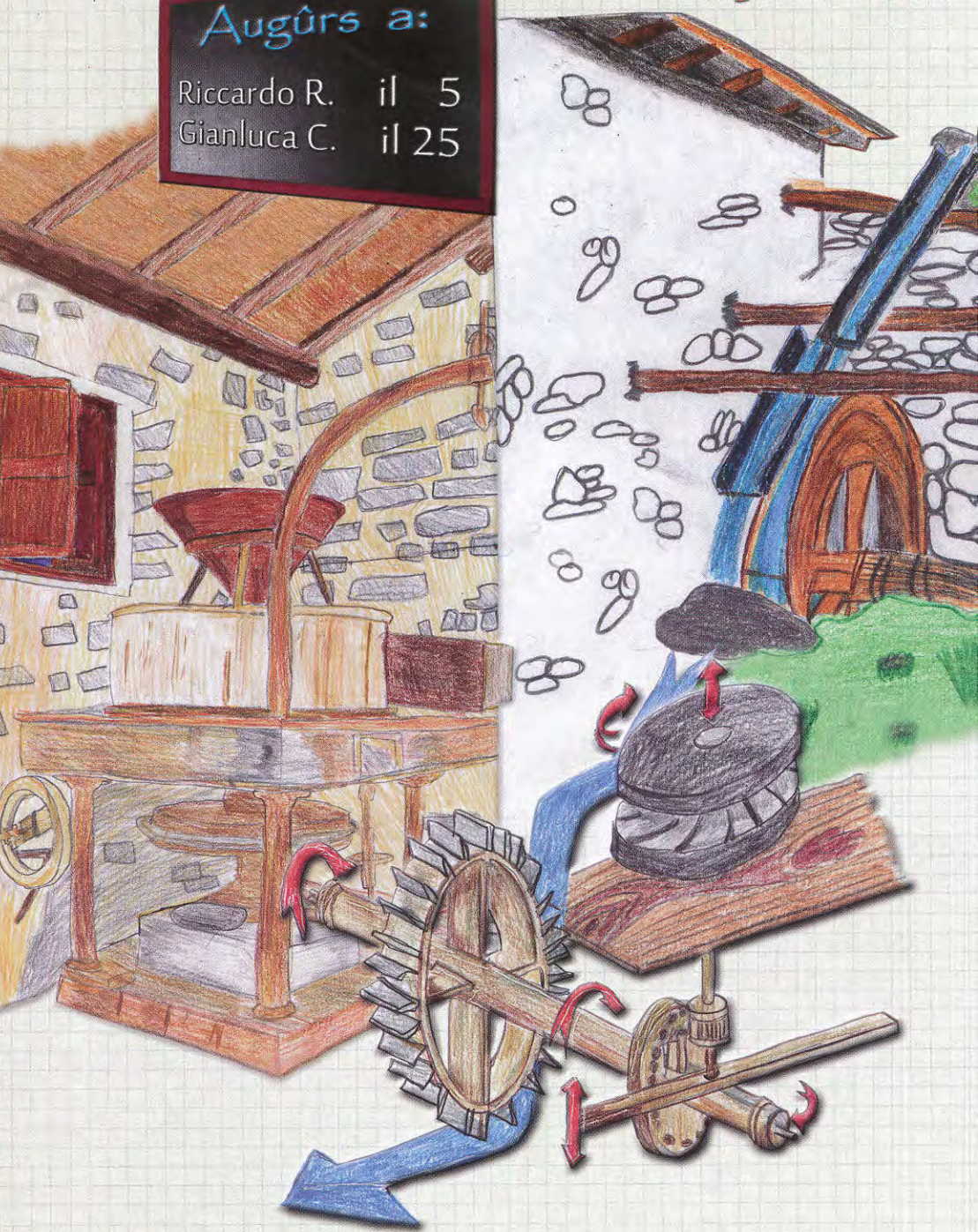


- 1 Vinars
 2 Sabida
 ☒ 3 **DOMENIA**
 4 Lunis
 5 Martis
 6 Miercus
 7 Joiba
 8 Vinars
 9 Sabida
 ☒ 10 **DOMENIA**
 11 Lunis
 12 Martis
 13 Miercus
 14 Joiba
 15 Vinars
 16 Sabida
 ☒ 17 **DOMENIA**



- 18 Lunis
 19 Martis
 20 Miercus
San Lugan
Protetuar da Truia
 21 Joiba
 22 Vinars
 23 Sabida
 ☒ 24 **DOMENIA**
 25 Lunis
 26 Martis
 27 Miercus
 28 Joiba
 29 Vinars
 30 Sabida
 ☒ 31 **DOMENIA**
Sagra da Pesaria

Augûrs a:
 Riccardo R. il 5
 Gianluca C. il 25



Il mulino e il mugnaio

Cos'è un mulino ?

Il mulino è una macchina che produce lavoro usando una forza che può essere prodotta:

- dall'acqua mulini ad acqua;
- dal vento mulini a vento;
- dagli animali la forza è prodotta da un animale, solitamente un mulo, da cui deriva il termine mulino.

Il mulino ad acqua era già noto ai Romani all'epoca di Cristo, ma fu poco usato. Solo nell'Alto Medioevo diventa la macchina più utilizzata nelle attività produttive.

Nei secoli passati in Carnia esistevano diversi mulini. Questi mulini lavoravano a pieno ritmo perché la popolazione carnica era più numerosa di oggi e l'economia si basava soprattutto sull'agricoltura. Al mulino portavano a macinare frumento, segale, grano-turco, orzo e grano saraceno.

I mulini erano costruiti sulle rive dei fiumi, nei punti in cui esiste un certo dislivello d'acqua. Uno stretto canale artificiale, detto *gora*, convogliava l'acqua sulla ruota idraulica. Per regolare la velocità si agiva sulla saracinesca della chiusa, che aumentava o riduceva il flusso d'acqua.

Al giorno d'oggi i mulini ad acqua sono pochi: in Val Pesarina, a Sostasio, ne troviamo uno ancora funzionante - *Mulin Da Mario*, così a Illegio - *Mulin dal Flec*.

Come è fatto?

Il mulino ad acqua è costituito da una ruota con pale (ruota idraulica) fissata a un albero (asse) e mossa da una corrente d'acqua che le imprime un movimento rotatorio continuo. Il moto viene trasmesso direttamente, o attraverso una serie di ingranaggi, a macine, seghe o altre macchine.

Come funziona?

Nella tramoggia, *cha* ha la forma di una piramide rovesciata, viene versato il cereale che poi scende e arriva nelle macine. Le macine sono due: quella superiore gira sopra quella inferiore che rimane ferma e che è posta sopra una base in pietra per frantumare il cereale. La distanza tra le due macine viene regolata a seconda della grana della farina che si vuole ricavare. La più fina è libera da ogni impurità, la media oppure grossa contiene una parte di crusca – *semala*.

Chi è il mugnaio?

Il mugnaio – *mulinâr* – è la persona che si occupa del mulino e che macina la farina: è difficile confonderlo con altri lavoratori perché stando tutto il giorno a contatto con la farina è costantemente *infarinato*!

Un tempo era un mestiere che si tramandava da padre in figlio unitamente ai segreti per la macinatura dei cereali.

Vocabolari – Vocabolario

imprescj par sgramalâ: sgrana pannocchie.

batali: coreggiato.

muldura: compenso sul macinato.

temblâ: ridare alla mola, con un attrezzo apposito, la giusta grana per poter macinare.

Un viaç tai nostis pais ...

Cuant che ai lava a masjenâ ai lassjava al mulinâr la muldura, una part di ce che ai veva masjenât: cussì ai paiava il lavôr fat.

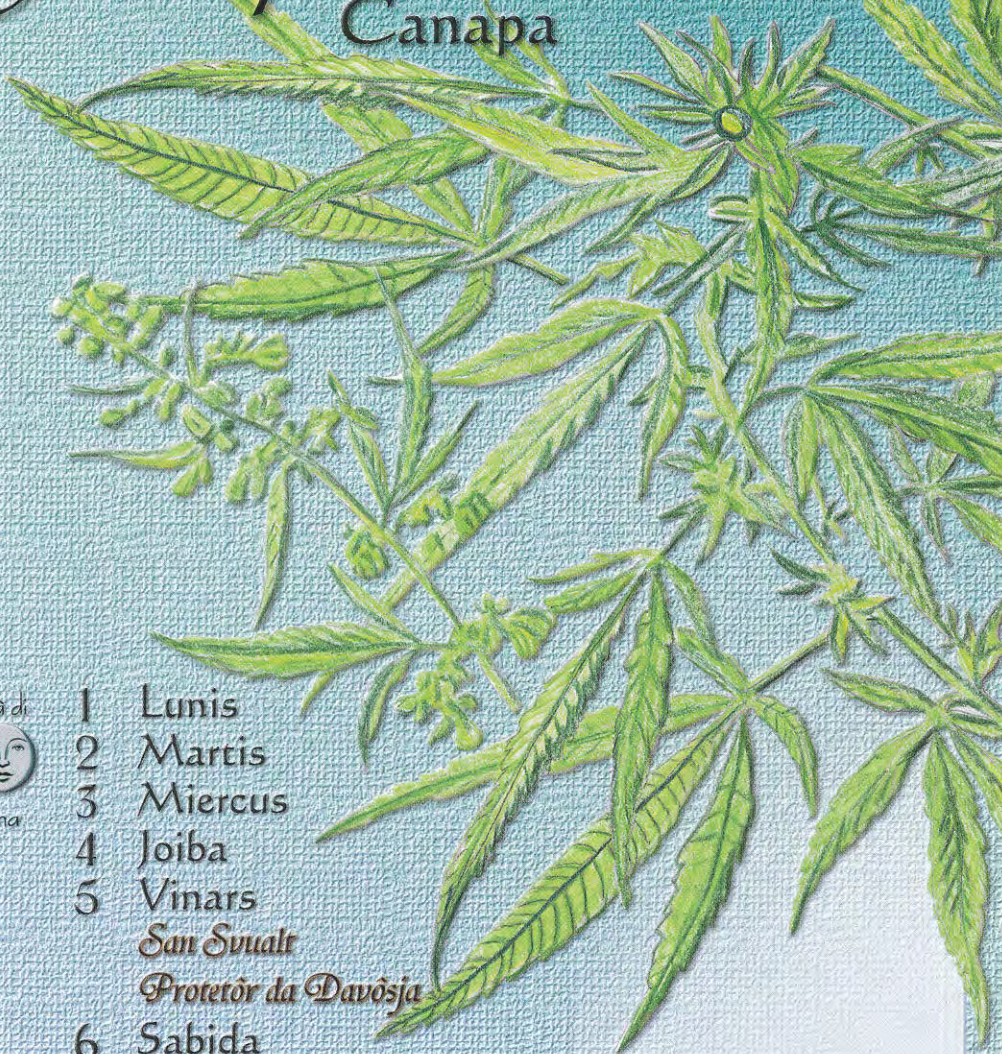
In cusjina

Crosta tal lat - *Gjavâ las crosta dal cjalderin cuntun curtis. Sjielgi chês no brusjinadas e mangiâlas a buinora tal lat o tal cafelat.*

Sjûf - *Meti a bulî aga e lat cun ont o spongia. Butâ a ploia farina di forment e di sorc masjedadas e coi bon plan stant atents che a na tachi. Mangjâlu cjâlt cul lat frêt o frêt cul lat cjâlt.*

Cjanaipa - Brotala

Canapa



- 1 Lunis
- 2 Martis
- 3 Miercus
- 4 Joiba
- 5 Vinars
- San Sualt*
- Protetôr da Davôsja*

- 6 Sabida
- ⊠ 7 **DOMENIA**
- Sagra da Davôsja*



- 8 Lunis
- 9 Martis
- 10 Miercus
- San Laurinç da gran calura*

- 11 Joiba
- 12 Vinars
- 13 Sabida

- ⊠ 14 **DOMENIA**
- Sagra da Sostâs*

- ⊠ 15 **LUNIS**
- Madona di Avost*



- 16 Martis
- 17 Miercus
- 18 Joiba
- 19 Vinars
- 20 Sabida

- ⊠ 21 **DOMENIA**
- Sagra da Prât*

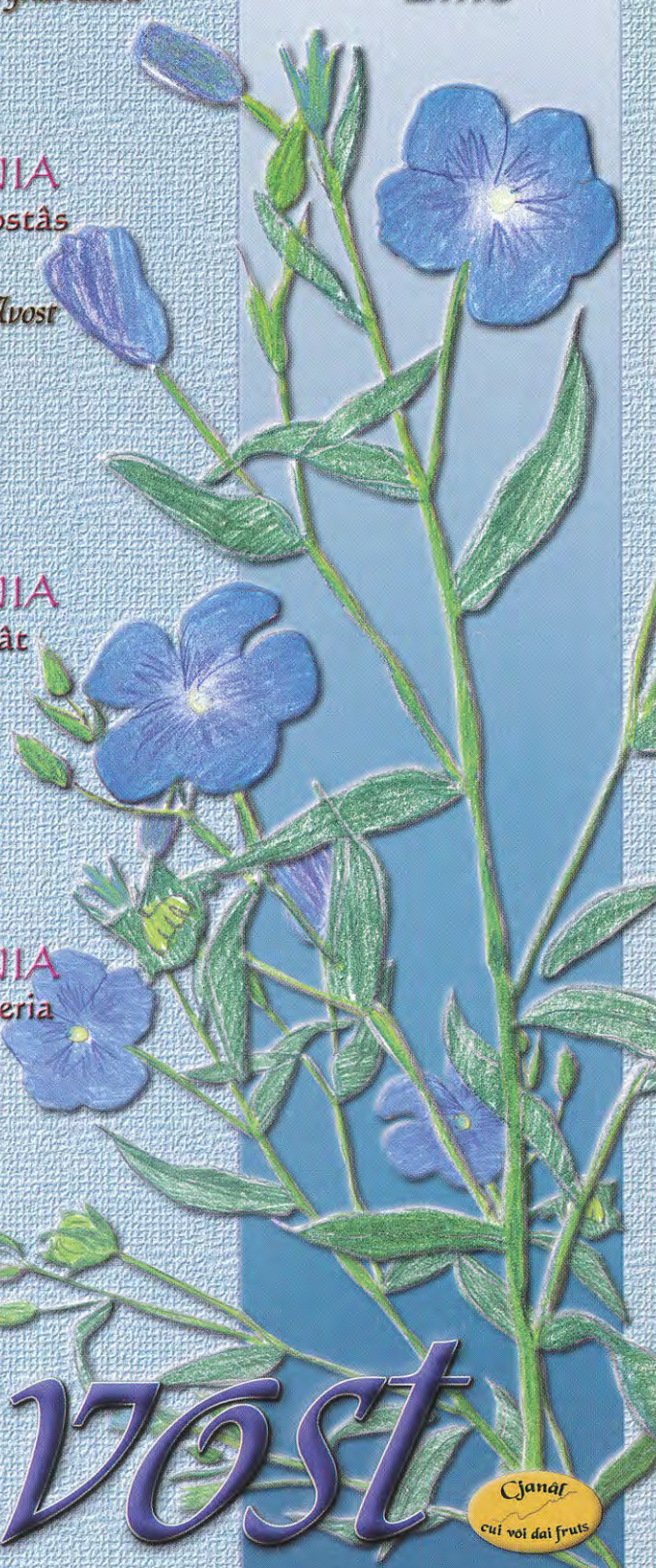
- 22 Lunis
- 23 Martis
- 24 Miercus
- 25 Joiba
- 26 Vinars
- 27 Sabida

- ⊠ 28 **DOMENIA**
- Sagra da Pieria*

- 29 Lunis
- 30 Martis
- 31 Miercus



Lin
Lino



Avost



MAIAR A TEMPO PIENO DI PRATO CARNICO (LID) SCUIOLA PRIMARIA A TEMPO PIENO DI PRATO CARNICO (LID) SCUIOLA PRIMARIA A TEMPO PIENO DI PRATO CARNICO (LID)

• Canapa •

Cjanaipa/Brotala – Cannabis sativa L.

Dalla canapa si ricava una delle fibre più conosciute al mondo.

Il più antico ritrovamento di un manufatto in canapa risale ad oltre 9000 anni fa, a testimonianza del fatto che questa pianta ha accompagnato l'umanità fin dall'alba dei tempi. Proprio per la produzione di fibre tessili, la canapa venne infatti sistematicamente coltivata dal terzo millennio a.C., sia in Oriente che in Occidente. In Cina era usata per la fabbricazione di corde e tessuti, mentre nel Mediterraneo, i Fenici confezionavano vele di canapa per le loro veloci imbarcazioni. Anche in Italia, nella Pianura Padana, la canapa è stata coltivata per la fibra tessile fin dall'epoca romana e più di 2000 anni fa la lavorazione delle fibre di canapa ha permesso di realizzare il primo foglio di carta. La stessa Bibbia di Gutenberg (primo libro stampato in Europa con la tecnica dei caratteri mobili) è stata in parte stampata su carta di canapa, importata dall'Italia. La canapa divenne quindi la materia prima per la produzione di libri, carte geografiche, banconote e giornali. Persino la Dichiarazione di Indipendenza americana fu scritta su carta di canapa olandese, poi trascritta su carta pergamena.

Il tessuto ricavato dalle fibre di canapa risulta fresco in estate e caldo in inverno; ha inoltre proprietà antibatteriche e antifungine ed è in grado di assorbire l'umidità del corpo, mantenendolo asciutto, oltre a presentare una resistenza agli strappi tre volte maggiore rispetto a quella del cotone.

Par vecju ai meteua cjanaipa encja tai nostis cjamps. Di atomp ai la toleva sù e ai la slargjava a secjà; a veva da stâ adalunc sot il soreli e la ploia a fredesjisji. Po a vegniva batuda ta gramala par gjavâ la fibra che po ai filava, ai fasjeva las aças e ai la tiesseva par fâ bleons, tendons, suamans e blancjaria. I fruts ai mangjava i sems di cjanaipa.

Chei da Dasaia ai veva i cjamps di cjanaipa in Frintûl e ai la slargjava in Pedancja e in Volasina. Ai la àn metuda fin tal 1928/30.

In Predumbli a 'nd era pi di un tessêr: Miu, Catulo vecju, Nan di Pilel, Bastian di Stia... Miu al lava a tiessi a Longaron; Catulo vecju al lava in mont di estât e di invier al tiesseva; pi di un al lava a tiessi in Comeli di invier par fâ una stagjon.

* Dai ricordi di Troian Luigi.

• Lino •

Lin – Linum usitatissimum L.

Anche il lino è un tessuto noto fin dall'antichità. In Egitto era conosciuto già nel V millennio a.C. e fu coltivato anche nell'antica Babilonia.

I Fenici ne fecero un prodotto di grande valore commerciale e lo diffusero lungo le coste del Mediterraneo facendolo conoscere ai Greci e agli Etruschi.

Questi ultimi usavano il tessuto di lino non solo per le vesti indossate dall'aristocrazia ma anche per le vele delle navi. Dal Medio Oriente il lino si diffuse in tutta l'Europa riuscendo a mantenere il suo predominio per tutto il Medioevo, anche quando nel 1300 gli Arabi introdussero il cotone. Intanto, nel XVIII secolo, con l'invenzione delle prime macchine per la filatura e la produzione intensiva del Nord America, il cotone cominciò a prevalere sul lino fino a conquistare una posizione dominante diventando la fibra più usata per la produzione di massa dei tessuti.

Ai lu semenava il mîas di mai e ai lu toleva sù di atomp. Ai lu lavorava sù par jù como la cjanaipa, ma il fl al era ben ben pin fin e di valôr. Ai fasjeva sù il fl in aças e po ai lu buliva ta lisjiva par fâlu vegni morbit e par sblanjâlu. Una volta tiessût ai lu doprava par fâ cjamesjas, cotalas sot, tovaïas, coredo pa dota.

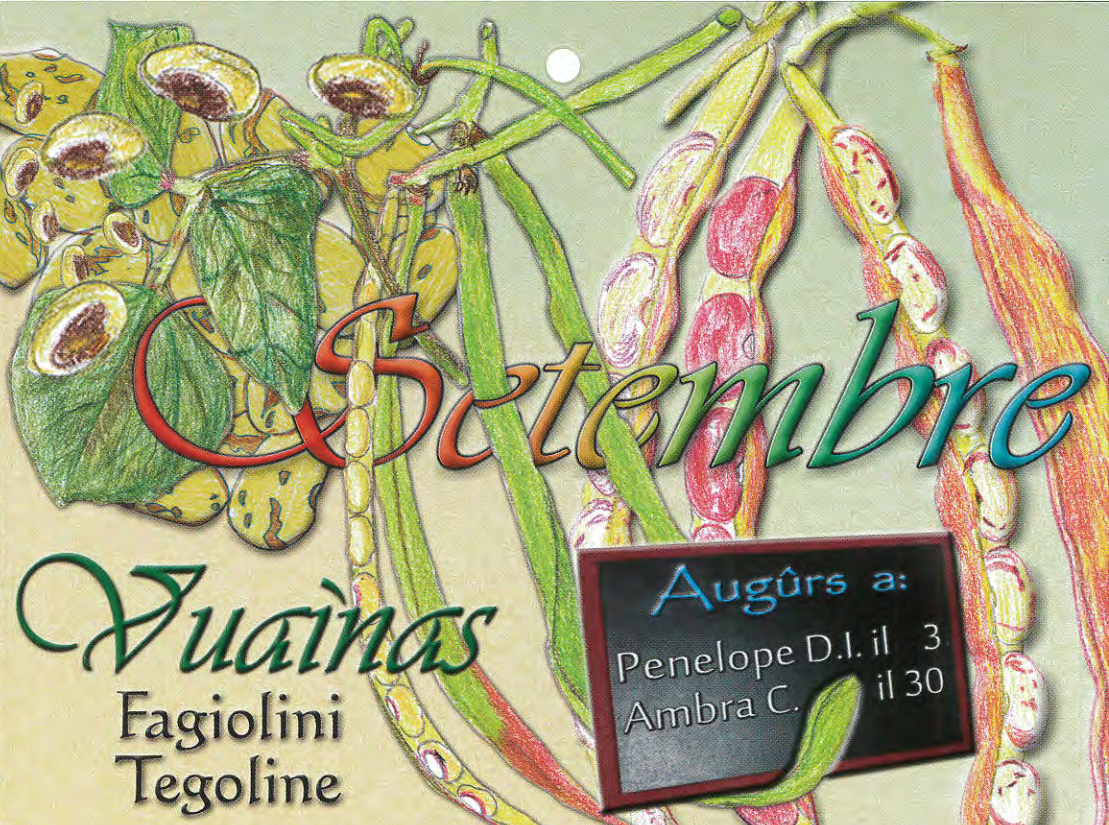
Ai doprava i sems dal lin encja par fâ lâ di cuarp e par dismulî il sjerament e la tos.

Vocabolari – Vocabolario

gramala: imprest (una sorta di cavalet) indulà che ai bateva las plantas di cjanaipa par gjavâ il fl.

aça: maniera di fa sù il fl par che al na sji intarghei.

lisjiva: mistura di aga cjalda e cinisja doprada par lavâ.



Settembre

Fuainas

Fagiolini
Tegoline

Augûrs a:
Penelope D.I. il 3
Ambra C. il 30

Fa di



luna

- 1 Joiba
- 2 Vinars
- 3 Sabida
- ☒ 4 **DOMENIA**
SAGRA DA DASAIA

Prin



cuart

- 5 Lunis
- 6 Martis
- 7 Miercus
- 8 Joiba
- 9 Vinars
- 10 Sabida
- ☒ 11 **DOMENIA**
SAGRA DA TRUIA

Colm di



luna

- 12 Lunis
- 13 Martis
- 14 Miercus
- 15 Joiba
- 16 Vinars
- 17 Sabida
- ☒ 18 **DOMENIA**

Fasjoi

Fagioli



Cesjara

Piselli

Ultimp



cuart

- 19 Lunis
- 20 Martis
- 21 Miercus
- 22 Joiba
Prin di di Atomp
- 23 Vinars
- 24 Sabida
- ☒ 25 **DOMENIA**
- 26 Lunis
- 27 Martis
- 28 Miercus
- 29 Joiba
- ☒ 30 Vinars



SCUOLA PRIMARIA A TEMPO PIENO DI PRATO CARNICO (LD)

• Fagiolo •

Fasjol - Phaseolus vulgaris L.

È una pianta comprendente circa centocinquanta specie diverse. I fagioli erano conosciuti dai Greci e dai Romani, tuttavia queste varietà non appartenevano alle specie conosciute oggi. I fagioli conosciuti in tempi antichi, originari dell'Asia e dell'Africa, erano quelli che oggi conosciamo come *fagioli dall'occhio* – *Dolichos*, detti anche *fagioli d'Egitto*, di taglia piccola, colore chiaro quasi bianco e una piccola macchiolina nera nel punto dove il seme si attacca al baccello. I fagioli generalmente consumati oggi – *Phaseolus* – sono originari dell'America Centro Meridionale e furono introdotti in Europa dai navigatori Spagnoli e Portoghesi intorno al sedicesimo secolo, dopo essere stati scoperti dal celebre navigatore Cristoforo Colombo durante il suo secondo viaggio nel Nuovo Mondo. In Messico i fagioli sono coltivati e consumati da circa 7.000 anni. I nuovi fagioli del genere *Phaseolus* presto soppiantarono gli altri, perché più redditizi e semplici da coltivare. Nel Cinquecento erano prevalentemente consumati dalle classi sociali più ricche e nobili. I fagioli si potevano infatti gustare solo nelle mense delle persone più abbienti ed erano inoltre usati anche come omaggio in occasioni speciali o importanti. Nel Medio Evo, quando l'Europa era a rischio di spopolamento a causa dell'alta mortalità dovuta a carestie ed epidemie, in periodi in cui la gente incontrava grandi difficoltà per procurarsi il cibo, furono proprio i legumi e i fagioli ad assicurare un'importante fonte di proteine tali da ristabilire e rivitalizzare la gente duramente provata dalle carestie. I legumi – facili da trovare, da coltivare, dal prezzo piuttosto contenuto e, in particolare, ricchi di proteine – hanno letteralmente salvato e sfamato intere generazioni. I legumi hanno contribuito attivamente al ripopolamento dell'Europa. I fagioli possiedono molte proprietà importanti, non solo dal punto di vista strettamente legato al metabolismo umano, ma anche dal punto di vista agronomico. Coltivare un terreno con piante di fagioli, significa arricchirlo di azoto, un importante elemento capace di migliorare le condizioni e le caratteristiche del suolo. I fagioli sono molto nutrienti e ricchi di vitamine. I nostri antenati mangiavano *pasta e fagioli*, ovvero abbinavano i cereali ai fagioli, ottenendo così un piatto completo dal punto di vista nutrizionale. I fagioli da sbacellare si possono consumare sia freschi sia secchi; in tal caso è bene che l'essiccamento avvenga direttamente sulla pianta. La pianta del fagiolo presenta un fusto rampicante o nano che raggiunge altezze non superiori ai 4 metri; le foglie sono composte (trifogliate), i fiori presentano un colore variabile dal bianco al violetto, ma possono presentare sfumature giallognole o rossicce. I frutti sono legumi ovaliformi allungati, contenenti semi reniformi carnosissimi; anche il colore dei frutti, come quello dei fiori, può sfumare in diverse tonalità in base alla varietà di fagiolo.

In cusjina

A sji dopra i fasjois par fâ mignestras cul risi, il vuardi o la pasta; a sji iu po mangiâ cuinçâts e in umit cu la liania o cença.

Fasjois cul clâr - Meti a coi ta la aga un pucja di farina di forment e di sorc masjenada bassa. Coi benon e po giontâ i fasjois già cots davant. Cuinçâ cun ont o spongia.

Vocabolari

Cosal/cusal: baccello

Parâ fôr fasjois: togliere i fagioli dal baccello

Cosalaria/Pergalaria: pianta del fagiolo

A 'nd è tantas sortas di fasjois: borlôts, dal voglut o plombins, laurons, cesarins, fumui, da cinisja, fasjolas ...

• Fagiolino / Vuaina •

I **fagiolini** – **vuainas** – vengono chiamati in diversi modi: cornetti, tegoline e fagioli mangiatutto. Dei fagiolini non si mangiano solamente i semi, bensì tutto il baccello.

Tai cjamps una volta ai meteva las vuainas dal roncjin e dal papa. Vuê invesse a 'nd è pin sortas.

In cusjina

Pendalons - Coi insieme tar aga salada vuainas e cartufulas speladas e a tocs. Sfracheâlas cuntuna sedon di legn e cuinçâlas cun argiel o panseta rosolada da banda cun risclas di ai o civola. Giontâ una biela presa di pevar.

• Pisello •

Cesjara - Pisum sativum L.

I **piselli** - **cesjara**, come tutti i legumi, presentano dei **baccelli** che racchiudono i **semi**, cioè la parte che viene usata in cucina. Ci sono piselli **nani**, **semirampicanti** e **rampicanti**, oltre alle **taccole** di cui si mangia anche il baccello.

Tai orts a na mancjava mai la cesjara che a sji rampinava sù pas bruscjas. Ai sji la mangia tas mignestras, tal risot e in pajiela.

Ai conta che ...

Imò prima che as rivas tantas sortas di fasjoi, tai cjamps ai meteva encja las favas (Vicia faba L.). As fasjeva il cosâl como i fasjoi e denti a 'nd era doi o pin sems. Ai las doprava frescjâs e secjâs par fâ la mignestra; lessadas as vegniva cuinçadas cu la spongia; a sji las podeva masjenâ e massjedâ cun âtas farinas par fâ il pan; se a sji las brustuliva a massjet dal vuardi e dai viaçs encja di cualchi noluta e glant a sji podeva fâ una sorta di caffè- caffè di cjamp o caffè da chenti.

Cartufula Patata



1 Sabida
2 **DOMENIA**
Fiesta dai Nônos

3 Lunis
4 Martis
5 Miercus
6 Joiba

7 Vinars
8 Sabida
9 **DOMENIA**

10 Lunis
11 Martis
12 Miercus
13 Joiba
14 Vinars

15 Sabida
16 **DOMENIA**

17 Lunis
18 Martis
19 Miercus
20 Joiba
21 Vinars
22 Sabida
23 **DOMENIA**

24 Lunis
25 Martis
26 Miercus
27 Joiba
28 Vinars
29 Sabida

30 **DOMENIA** ORA SOLÂR -1h
San Seimon
duej i imprescj tal casòn
31 Lunis **Halloween**

Ultimp



cuart

Fa di



luna

Augûrs a:

Filippo M. il 19
Francesco C. il 30

Cavoça
Zucca

Otobre

Cjanaf
cui voi dal fruts

• Patata •

Cartufula – Solanum tuberosum L.

La patata è un tubero originario del Sudamerica, più esattamente del Perù. La patata attraversa l'Atlantico intorno al 1570 con i conquistadores spagnoli di ritorno dalle Americhe. Dalla Spagna si diffonde timidamente prima in Italia e negli Stati pontifici e in seguito nel Sud della Francia e in Germania.

In Europa, la patata non incontrò il favore della popolazione, anzi fu a lungo aborrita e consumata solamente da chi vi era costretto.

I motivi di tale diffidenza erano tanti, ad esempio per la sua forma bitorzoluta che ricordava le eruzioni della lebbra. Inoltre l'originario color vinaccia della buccia era mal visto. Ma anche il fatto che invece di nascere dai fiori o dai rami degli alberi cresceva nelle profondità della terra restava inspiegabile, e come se tutto questo non bastasse, non era mai stata citata nella Bibbia.

Tutto ciò creò intorno all'innocuo tubero un alone diabolico, tanto che ci furono esorcismi, processi e condanne al rogo ai danni di sacchi di patate.

In Russia si preferì a lungo morire di fame piuttosto che cibarsi del "frutto del diavolo", mentre in Prussia per incoraggiare l'uso e la coltivazione, nell'anno 1651 fu emanato un editto in cui si condannava al taglio del naso e delle orecchie chiunque si fosse rifiutato di coltivare le patate.

In Italia le patate furono importate dai Carmelitani Scalzi, frati che le introdussero verso la fine del secolo XVI portandole dal Portogallo e dalla Spagna, che a loro volta le avevano importate dal Cile. Ci sono numerose varietà di patate.

Curiosità

Con le patate viene prodotta in Polonia, ma anche in Russia e in Finlandia, una famosa acquavite conosciuta e apprezzata in tutto il mondo. Il suo nome è Vodka.

La patata è un tubero: non è né il frutto, né la radice di questa pianta. Il frutto deriva dal fiore ed è una bacca globosa gialla quando è maturo. Le radici sono lunghe e strette. Il tubero è una parte sotterranea di fusto più o meno tondeggianti o allungati. Qua e là presenta delle piccole rientranze (*gemme o occhi*) che, usate come sementi, daranno origine ad una nuova pianta.

In cusjina

Cartufulas e radic, cartufulas e çuç, frico di cartufulas, mignestra di cartufulas, cartufulas rustidas, lessadas e sfracheadas, tal for, purè di cartufulas, fritulas di cartufulas ...

No duç i agns ai era compagn, ma ogni ant as veva da saltâ fôr las cartufulas da mangjâ, chês dal purcit e chês da semença.

• Zucca •

Cavoça – Cucurbita maximal/Cucurbita moschata/Cucurbita pepo

La zucca è una pianta a fusto rampicante o strisciante. Diverse sono le specie coltivate. Esse si distinguono per alcuni caratteri botanici, tra cui la forma e la grossezza del frutto e del seme. Il frutto è generalmente allungato, oblungo o cilindrico, più o meno curvato all'apice, con polpa consistente di colore giallo arancione.

L'origine della zucca è controversa e un po' incerta. Quest'ortaggio era conosciuto e coltivato, in varietà diverse, dai popoli più antichi. La sua coltivazione non era solo a scopo alimentare: gli antichi Romani una volta svuotata la polpa e fatta essiccare la zucca la utilizzavano come contenitore per il sale, latte o cereali o addirittura ne ricavano piatti, ciotole, cucchiari e i più fantasiosi persino uno strumento musicale, le maracas sudamericane. Le zucche più buone vennero invece introdotte in Europa nel XVI sec. con la scoperta dell'America. Cristoforo Colombo portò in Italia diverse varietà di zucca; ne arrivarono di tutti i tipi: bislunga o rotonda, grande o piccola, verde, gialla, striata, rossa. Tuttavia non godette affatto di ottimo prestigio e venne comunemente ritenuto un cibo della bassa plebe. La polpa, compatta e zuccherina ha proprietà lassative, diuretiche e rinfrescanti ed è usata in cucina come piatto a sè, come ingrediente di minestre, risotti, pietanze e marmellate, oppure come ripieno di paste.

In cusjina

Jota di cavoça - Toli una biela cavoça, spelâla, taiâla a tocs e coila tar pocja aga. Scolâla, sfracheâla e metila tar una remina con aga e lat mieç e mieç. Giontâ sâl e una sedon di ont o spongja. Quant che a bol butâ a ploia farina di sorc massjedada cuntun pugnât di farina di forment. Tegnî massedât par che a na vegni grops. Da pè giontâ i fasjois cots da banda. Mangjâla cul lat frêt.

Cavocin - Fâ rosolâ tal ont o ta spongja la cavoça a tocuts; giontâ sâl e pevar e massjadâ fin che a sji disfa. Compagnâlu cu la polenta.

Un viaç tai nostis pais ...

La not dai muarts, ai meteva fôr di çjasa una cavoça svuedada e intaiada como una musa, cun denti una çjandela impiada.

Ai meteva las cavoças pal purcit e par fâ la jota; cu la cavoça santa ai faseva i gnocs.

SCUOLA PRIMARIA A TEMPO PIENO
DI PRATO CARNICO (UD)

Novembre

☒ 1 **MARTIS**

I Sants

2 Miercus

I Muarts

3 Joiba

4 Vinars

I Muarts di dutas las gueras

Marçjât da Prât

5 Sabida

☒ 6 **DOMENIA**

San Lenart

Protetûar da Dasaia

7 Lunis

8 Martis

9 Miercus

10 Joiba

11 Vinars

San Martin

la astât di San Martin

12 Sabida

☒ 13 **DOMENIA**

Colm di



luna

14 Lunis

15 Martis

16 Miercus

17 Joiba

18 Vinars

19 Sabida

Ultimp



cuant

☒ 20 **DOMENIA**

21 Lunis

22 Martis

23 Miercus

24 Joiba

25 Vinars

26 Sabida

☒ 27 **DOMENIA**

28 Lunis

29 Martis

30 Miercus

Sant Andrea

il purcît supâ brea

Fa di



luna

Cavolo
verza

Vergia



Augûrs a:

Benedetta A. il 5

Chanel A. il 25

Eric P. il 20

Veronica R. il 27

Capût

Cavolo
cappuccio



• Cavolo •

Capût – *Brassica oleracea* L.

Con il termine generico di "cavolo" si indicano tutti i cavoli, coltivati già da tempi antichi. Si tratta di una varietà di verdura fresca molto preziosa per i suoi principi nutritivi. Conosciuto fin dall'antichità, il cavolo era considerato sacro dai Greci; i Romani invece utilizzavano questo tipo di verdura fresca per curare le più svariate malattie; mangiandolo crudo, prima dei banchetti, aiutava l'organismo ad assorbire meglio l'alcool.

Con la scoperta dell'America iniziò l'epoca dei viaggi navali su lunghe distanze. Questo fatto pose a tanti navigatori la drammatica questione di come contrastare lo scorbuto, una malattia causata dalla carenza di Vitamina C.

Navigando per lunghi periodi senza toccare terra, non avendo a disposizione cibi freschi, si mostrarono subito utili, per contrastare le carenze di vitamina C, gli agrumi e soprattutto i cavoli, reperibili con facilità anche nei paesi nordici. La grossa scorta a bordo di cavoli freschi permetteva così di poter fare viaggi di molte settimane senza toccare terra. Dalle virtù del cavolo il capitano Cook fa dipendere la salute del suo equipaggio: per tre anni di navigazione in tutte le latitudini non perse infatti nessuno dei suoi 118 uomini, in quanto faceva mangiare loro cavoli cotti o crudi. In Italia invece il cavolo fu fatto arrivare molto presumibilmente dai Veneziani, che lo acquistavano nell'isola di Cipro. Utilizzato da sempre per prevenire, curare o alleviare numerosissime malattie, il cavolo contiene principi attivi anticancro, antibatterici, antinfiammatori, antiossidanti e antiscorbuto; essi sono depurativi e rimineralizzanti e favoriscono la rigenerazione dei tessuti.

Ecco alcuni tipi di cavolo che possiamo trovare sulla nostra tavola: cavolo verza, cavolo cappuccio, cavolfiore, cavoli di Bruxelles, cavolo broccolo, cavolo romanesco, broccoletti, cavolo nero ...

• Cavolo verza •

Vergia – *Brassica oleracea sabauda*

La verza, chiamata anche "cavolo verza", è una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle Crucifere. Ha un fusto corto e presenta croccanti foglie di grandi dimensioni, molto grinzose e ricche di nervature sporgenti. Quest'ortaggio ha origini nel bacino del Mediterraneo e, nell'antica Roma, veniva consumato prima dei banchetti per favorire l'assorbimento dell'alcool da parte dell'organismo.

La verza contiene vitamina A, essenziale per il buon funzionamento della vista e per mantenere sana la pelle, vitamina C, fondamentale per il sistema immunitario, e vitamina K, molto importante per la coagulazione del sangue. Inoltre, la verza è ricca di sali minerali come il potassio, il ferro, il fosforo, il calcio e lo zolfo (al quale si deve il suo caratteristico odore durante la cottura), elementi indispensabili per la costituzione di cellule e tessuti e per l'idratazione cutanea.

Quest'ortaggio contiene poche calorie, circa 30 per ogni etto e pochissimi grassi.

E' dimostrata la capacità del cavolo verza e degli altri ortaggi della famiglia delle Crucifere (broccoli, cavolfiori, rucola, rape, ravanelli) di esercitare azione protettiva nei confronti dei tumori, così come nei confronti del diabete.

In cusjina

Craut - Di atomp ai fasjeva il craut. Ai teava i capûts cuntun grat e ai ju meteva tal podent dal craut a strâts, alternant ogni strât cul sâl gres. Il podent, ben emplât, al vegniva cuiert cun foias interas di capût e sora aga; un scuerti di legn cuntun pês sora al tegniva ben fracât dut. Ogni doi, trê dîs ai cambiava la aga. Dopo circa un mês la sarmuedia a era pronta. Ai lu mangjava man man via pal invier.

Cualche famea a doprava un pâr di lotas novas – lotas dal craut – par balinâlu benben e sfracheâlu.

Frita di capût - Fâ lâ la civola tal ont o ta spongja e po giontâ il capût taiât sù. Meti sâl e pevar e dapè encja un pucja di farina di forment par falâ vuaiâ.

Capût insalata - Taiâ il capût sutîl e cuingâlu cun sâl e pevar. Rustî la panseta taiada a tocuts, giontâ l'asjêt che al sjsja e butâ dut subit sul capût. Mangiâlu cu las cartufulas les-sas.

Mignestra di vergia - Rosolâ apena una riscla di ai tar un pòc di ont o spongja. Al dî di vuia a sji usa il vueli di uliva. Giontâ la vergia pestada sù e coila tegnint massjedât par che a na sji brusji. Giontâ sâl e pevar. Cuant che a è ben rosolada giontâ la aga e una cartufula che cuant che a sarâ cota a va sfracheada cul piron. A è una mignestra un grump buina cul risi.

Vergia in pagjela - Rosolâ un pucja di panseta tar una pagjela cuntuna riscla di ai e po giontâ la vergia pestada sù gressuta, sâl e pevar. Fâ coi ben plan e dapè vuaiâla cuntun pucja di farina di forment.

Cjanaf
cui voi dal fruts

- 1 Joiba
- 2 Vinars
- 3 Sabida
- ☒ 4 **DOMENIA**
- 5 Lunis
- Prin ☾ 6 Martis
- ☾ 7 Miercus
- ☒ 8 **JOIBA**
Madona di dicembre
- 9 Vinars
- 10 Sabida
- ☒ 11 **DOMENIA**
- 12 Lunis
- 13 Martis
Santa Lusia
- Colm di ☽ 14 Miercus
- ☽ 15 Joiba
- 16 Vinars
- 17 Sabida
- ☒ 18 **DOMENIA**

Ultimp
☾
cuart

- 19 Lunis
- 20 Martis
- 21 Miercus
- 22 Joiba
- 23 Vinars
- 24 Sabida
- ☒ 25 **DOMENIA**
Nedâl
- ☒ 26 **LUNIS**
Seconda fiesta
- 27 Martis
- 28 Miercus
- 29 Joiba
- 30 Vinars
- 31 Sabida
Ultima di dal ant

Fa di
☽
luna

Dicembre

Radic Radicchio

Augûrs a:

Alessia M.	il 12
Stefano S.	il 18
Michael A.	il 21
Fabrizio R.	il 27

Rapa Râf

• Rapa •

Râf – *Brassica rapa* L.

In botanica, la rapa comune è chiamata *Brassica rapa subsp. rapa* ed appartiene alla famiglia delle Brassicacee. La rapa è coltivata soprattutto per la radice rotonda e commestibile: questa presenta un colore variabile dal viola al bianco, in base alla specie, ed è ricoperta da una sottile pellicina rossa, non commestibile. Il sapore della rapa (radice) è piuttosto dolce e la consistenza leggermente spugnosa. Anche le foglie sono eduli, si possono consumare da sole o cotte con altre verdure a foglia e sfruttate come foraggio.

Ci sono diversi tipi di rape che possono essere consumate sia cotte che crude.

Ai conta che ...

Ai semenava i râfs tas fratas, parcè che la cinisja ai ju fasjeva vegni propi bie!

La semença dai rafs a è minuda minuda; par fâ un gram a vól cualchi miâr di sems. La unitât di misura da semença a era il vignarôl!

Da un semut piçul piçul a nasj un biel râf; par semenâju rârs che ai cressja benon a sji ju massjeda cul savalon sut.

Una volta la int a fasjeva la semença di dutas las plantas che a meteava tal ort e tal cjamp. Se ai restava cença cualchi sorta ai lava a dimprest.

In cusjina

Râfs - A sji ju lessa cu la cartufulas; a sji ju fâs in pagjela taiâts a tocs cu la spongia e un pôc di sâl e pevar. Se a sji gionta una sedonuta di sucâr e miegia taça di asjêt ai compagna ben ben il less.

Cui râfs a sji po fâ la brovada. A sji la fâs como il craut.

Curiositâts

A nd'è una sorta di râf, **Caus** - CAVOLO NAVONE (*Brassica napus* L. / *Brassica rapa* L. var. *rapa*) - un pôc dolçut, che tar cualchi valada da Cjargna al era doprât cun atas jervas par fâ il pastum dai cjarsjons.

Ai lu conserva como las cartufulas.

A Vergegnas i râfs ai son clamâts GNAUS.

• Radicchio •

Radic – *Cichorium intybus* L.

Esistono numerose varietà di *radicchio*; alcune sono selvatiche, altre coltivate. Col termine generico "*radicchio*" si è soliti indicare un alimento di origine vegetale color rosso, verde o variegato, caratterizzato dalla forma a cespo (aperta o chiusa, affusolata o a palla) e da un sapore tipicamente amaro. Il radicchio è un ortaggio ricco di acqua, fibre, vitamine e sali minerali. Quello verde sembra chimicamente più completo, grazie all'apporto considerevole di ferro, calcio e vitamina C. Tutti i radicchi rappresentano un'ottima fonte di potassio. Il radicchio, sia rosso sia verde, può essere consumato crudo o cotto. Per molti secoli il radicchio ha rappresentato una sorta di cibo dei poveri ed era già conosciuto dai Greci e dai Romani.

Ai conta che ...

Un viaç na nd'era famea che a na ves un plet di radic tal ort. Ta biela stagion ogni dì a nd'era una terina di radic sù pa taula.

Ai lu conservava picjant i barcs tar un fl su stai e di invier ai ju fruçava par fâ la jota.

A na nd'era tantas sortas di radic e las feminas as sji fasjeva la semença da bessolas un ant par chel âti.

Simpi bon al è mangiâ radic e cartufulas.

SCUOLA PRIMARIA A TEMPO PIENO DI PRATO CARNICO

Cetancj mulins in Cjanâl a 'nd era
e la muela a girava da abuinora a sera,
encja di not sa nd'era bisigna
parcè che la int a voleva farina.
E se la muela a gira benplan
al ven cetant pin bon il pan . . .



Dagli scritti di Casali Gustavo in data ottobre 1987 per gentile concessione del figlio Franco:
Una nota sui mulini a forza acqua del Comune di Prato Carnico un poco indietro negli anni...

SOSTÂS - 2 molini

Mulin di Ciani * (gestito da Ciani Valentino)

Mulin di Montenaria (gestito dai cugini Rainis di Cleva di Sora e di Montenaria)

CHIAMPEAS - acqua da Cjamarata (gestito da Rupil Cesare "Dal Micul" - Avausa)

PRÂT - 4 molini sul Rio Agazzo

Mulin di Roia (gestito da Capellari Giacomo detto "Ros di Roia" e poi dagli eredi Romeo)

Mulin di Nando - con doppio frantoio: uno per il granoturco e l'altro per il frumento
(gestito da Bata dal Fari e famigliari, Ettore)

Mulin di Mariuta di Macôr (gestito da lei stessa e da Palman Antonio di Povolaro
detto "Panoluta")

Mulin dal Corvat (gestito da Gonano Angelo "Fresjana")

"Nelle vicinanze di detto mulino dopo un temporale erano caduti i fili elettrici di alta tensione; lui voleva spostarli e così rimase folgorato. Dopo questo incidente il mulino continuò gestito dalla figlia Adelina Valentina".

2 molini sul Rio Dentrì

Mulin di Ciàn (gestito dai vecchi di Ciàn, poi dal figlio Canciano detto "Ciàn").

Mulin di Toi di Linç (gestito dalla moglie Catin, poi lo ereditò "Cortar" - Gonano Lorenzo
e funzionò ancora qualche anno con Tita di Tonon e la figlia Lucia).

PIERIA - Sul Riu di Pieria che viene dal Masjarêt erano 3 molini

Mulin di Rupil Egidio detto "Monean" gestito da lui stesso

Mulin di Piligrin ultimamente gestito da Maria Casali

Il terzo mulino era proprietario, a quanto mi risulta, Gonano Federico da Osais.

DASAJA

Sul Rio Fuina era uno e una faria di Felice Solari.

Il mulino era di Martin Antonio di Gnis che lo gestiva lui stesso. La morte di questo risulta che è stato preso dagli ingranaggi sotto la mola ed è rimasto ucciso nel suo mulino (era Toni o Min di Gnis). **

PESARIA

Sulla Pesarina era un mulino*** a Pesariis sotto la chiesa ma non so la proprietà.

Se andiamo indietro nel tempo in questo Comune di Prato C.co c'erano ben 14 (quattordici) molini ad acqua che funzionavano regolarmente tutti i giorni

e se l'acqua era scarsa andavano avanti anche la notte. Pensiamo quanto granoturco si macinava a quei tempi e quanta polenta si mangiava, poi la jota (zuppa di verdura) con fagioli, la sopa rustida, il sjûf, così tre volte al dì nella casela da farina.

Adesso si consuma molto più zucchero che farina di polenta, i tempi sono di molto cambiati.

Tai plats cumò a 'nd è di dut
encja i capricis di cualchi frut . . .

N.B. - Di questi 14 molini è rimasto in funzione 1 solo a Sostasio gestito da Gonano Italo e moglie, questo è il Mulin di Ciani.

* Mulino tutt'ora funzionante e gestito da Mario Gonano

** da altre fonti risulta ci fosse anche il Mulin di Senovâl;

*** da altre fonti denominato Mulin di Boti e gestito dalla moglie del maestro di Macjussa; c'era anche il Mulin di Just/Dal Mulin, vi lavorava una donna chiamata la Furlana.

