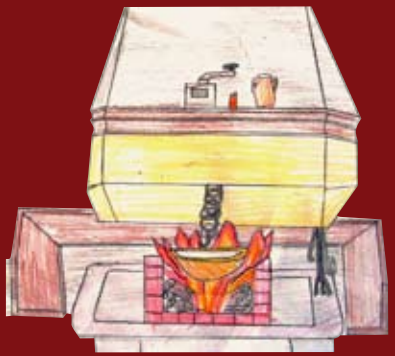
Istituto Comprensivo di Scuola dell'Infanzia e I° Grado d'Istruzione
dei Comuni di Forno di Zoldo, Zoldo Alto, Zoppè di Cadore

Saor da na ota

par la deent dal dí dancuoí

Ricette tradizionali di Zoldo e Zoppè



Presentazioon

E' con soddisfazione ed orgoglio che l' Istituto Comprensivo presenta una nuova pubblicazione nell' ambito del progetto "Una valle da vivere, una valle per vivere".
L' opuscolo è il risultato di un duplice impegno: gli insegnanti hanno guidato, con competenza e passione, i ragazzi nel lavoro di ricerca; gli allievi, con genuino entusiasmo, hanno raccolto le informazioni sulle consuetudini alimentari di un tempo, intervistando i nonni, preziose fonti di notizie, e le esperte massaie non dimentiche delle tradizioni.
Dalle pagine del libro emerge, chiaramente, l' idea di una cucina povera e dai gusti semplici, basata su una limitata varietà di ingredienti: prodotti dei campi, degli orti, del bosco o forniti dall' allevamento e dalla caccia.
Emerge altresì, nitida, l' immagine della vita quotidiana in questo luogo, in tempi ormai lontani: scandita dal lento fluire del tempo, dal naturale alternarsi del giorno e della notte, della buona e cattiva stagione, in un ambiente ostile per clima e morfologia che ha sempre riservato ai suoi abitanti molti disagi e pochi vantaggi.
Sperimentare gli odori e i sapori dei cibi di un tempo ha sicuramente aiutato i bambini ad avere un quadro della vita di allora, quando tutto era apprezzato, conservato amorevolmente e consumato con parsimonia, perché fonte di sostentamento nei lunghi inverni freddi e nevosi.
Sta di fatto, poi, che il lavoro svolto dagli insegnanti e dai ragazzi è stato anche una preziosa occasione per cogliere in modo immediato ed inconsueto alcuni aspetti della storia della nostra popolazione.
Ed insegnare ad appropriarsi del patrimonio culturale del paese in cui si vive è un' azione educativa dal valore inestimabile, per ogni singola donna e uomo di domani.

Massimo Pisello
Dirigente scolastico

Se carega la fava sul faveer – Pecol 1952
(Foto Giovanni Angelini, presso Fondazione G. Angelini - articolo di E. Cason, "La coltivazione della fava in Val di Zoldo" in "Fava, patata, fagiolo, papavero" a cura di D. Perco, Quaderni di documentazione della cultura popolare, Feltre1988)

Introduzioon

a cura di **Corrado De Rocco**

Inte sto libret aon sturtà le ricete curade su sti ultem aign, inte le scole de la val, co studion al descore e le usanze dei nost pais; va no va aon anca proà a fa valch a scola ingrazia de calche femena valenta che la é vegnuda a ne contà chel che se magnava na ota e a ne fa vede come che se l siava.
No l é miga dut scrit cua chel che i magnava in chela ota: l é valch che se magnava da spes, anca duti i di, come la polenta o la dufa, fat con puoche robe (farina, lat, fasuoi, patate..), e dapó l é chele robe che se vedea da rostoign, solche in zerte ocasioign, come i casonziei o i grafoign.
S aon anca incoort che an damagnà no l era senpre fat conpaign, ma l é calche diferenza da n pais a chel autre e calche ota anca da na fameia a chel autra; suzedea che, va no va, mancava valch inte casa e alora chela femena la dorava chel che l avea inte cardenza.

Par fa polito ocorarae catà fuora anca dut al reest che de segur, daré le stagioign, se dorava a fa damagnà: chel che vegnia da l ort, dai caanp e da le bestie varlevade (vache, fede, caure, pite, conici, porziei), ma l era anca chel che se curava su, co capitava, par chi prai o inte l boosch: i fruti (fraghe, muoie, giasene, garnete, sariede, e anca sanbuch o cocole de barancio…), le erbe selvareghe (gamaita, farinole, grisoi, radici, bruscandoi, lenghe de vaca…), e dapó foonch, rane, s-ciuois… na ota in ca de tant, se l era an cazadoor in fameia, se magnava an sin de carne, che osenò se vedea da raro.
Proaron a di indavant…intant voi proé a cuose valch e vedaré che i saor da na ota i é boign anca al di dancuoi!

In questo libretto abbiamo riunito le ricette che sono state raccolte e, a volte, sperimentate a scuola, durante le attività di studio della lingua e cultura locale; ricerche effettuate negli ultimi anni nelle scuole primarie della valle con l'indispensabile contributo di alcune brave nonne che sono venute a scuola a raccontarci e mostrarci come e cosa si cucinava una volta. Non è certamente una raccolta completa: ci sono alcune ricette di pietanze che si mangiavano molto spesso, anche tutti i giorni, come la polenta o la "dufa", i cui ingredienti sono pochi e quasi sempre gli stessi (farina, latte, fagioli, patate…), e ci sono alcune "raffinatezze" che invece venivano preparate solo in certe occasioni (i casonziei, i grafoign,…).

Quasi ogni ricetta poi ha delle varianti, più o meno importanti, non solo da un paese all'altro, ma anche da una famiglia all'altra; molte volte le modifiche erano dovute alla disponibilità o meno degli ingredienti necessari, per cui la cuoca utilizzava quello che aveva in casa.

Lo studio potrebbe e dovrebbe continuare per scoprire altri interessanti cibi che certamente, nelle varie stagioni, contribuivano all'alimentazione della gente delle valli di montagna: c'era naturalmente tutto quello che si otteneva dall'orto, dai campi e dall'allevamento delle mucche, delle pecore, delle capre, degli animali da cortile e del maiale, ma c'era anche la raccolta occasionale di frutta selvatica (fragole, lamponi, ciliegie, ma anche sambuco, pigne di mugo…), di erbe spontanee (gamaita, farinole, grisoi, radici, bruscandoi, lenghe de vaca…), di funghi, rane, chiocciole… se c'era un cacciatore in famiglia, poteva esserci qualche occasione in più per portare in tavola un po' di carne, che altrimenti si mangiava raramente.
La ricerca continua… intanto voi provate qualche ricetta e vi accorgerete che i sapori di una volta sono invitanti anche oggi!

Al sorech (Mais, granoturco, sorgo)

Aurosch co gran spiga, sorech co gran panogia;
aurosch senza spiga, sorech co gran fadiga.

Il mais, come tante altre piante oggi diffuse in tutto il mondo, arrivò dall'America e presto si diffuse in Europa e anche in Italia, specialmente nel nord.
Nella nostra provincia arrivò nel 1617, introdotto da Benedetto Miari di Belluno, che ne distribuì le sementi ai suoi coloni e ad altri possidenti. Si diffuse poi fino alle medie quote dove poteva essere coltivato facilmente, diventando il principale alimento delle popolazioni più povere.
Prima di allora i cereali coltivati erano soprattutto orzo, frumento, segale e marzola (una varietà di segala che veniva seminata in marzo/aprile) con i quali si produceva il pane e anche la polenta fin dai tempi antichi (i romani la chiamavano pulta, da cui deriva polenta).
Quando nel 1700 apparve la pellagra, si pensò che fosse causata dall'eccessivo consumo di polenta. Solo dopo decenni si capì invece che questa malattia era provocata dalla mancanza di vitamine, presenti in frutta e verdura fresche, poco consumate a quel tempo.
In Zoldo cresceva meglio nella parte bassa della valle, (fino a 1.000 m slm) in comune di Forno, dove il clima era più adatto. Veniva raccolto a fine settembre e accumulato in un ambiente della casa; nelle sere d'autunno veniva poi scartocciato (sfoià panoge) collettivamente da parenti e amici, legato a mazzi e appeso ai soleer per la maturazione completa.
A Zoldo Alto e Zoppè invece veniva coltivato di più l'orzo.

Sotto: *I faveer su n Zopé*
Gli essicatoi per le fave in un disegno di Osvaldo Monti del 1850 circa

Fasuoi e fave

I fasuoi i cresea polito a Zoldo bas, andoe che vegnia n sin pi caut, inveze su n Zoldo Aut e su n Zopè i somenaa la fava, che la vegnia bela anca pi n su.
Par chest i se godea a se tole in giro tra Gnacoi (chi dal Foor) e Capelin (chi da Zoldo Aut)!
Presenpio i disea:

• Na piadena de menestra da fasuoi par noi gnacoi, e una de orz par chi da la Capela.
• E chi da la Capela/i a la fava bela/ i n a una par cazuol/ e i n magna pi che i puol.
• **Chi da la badana**! I e disea par scherzà a chi da Zoldo Aut parchè che i magnaa la badana che l é le fave boide ancora inte i cosoi.

I fasuoi si dora fresch o anca sech: ocor i boie inte l'aiva e dapò si conza co la zeola taiada su, o si met inte le menestre, apede la carne, co le verdure…
Le fave se le rostia inte padela e se le magnava come le castagne; chi tosat i dia a scola con doi scarsele de fava rostida. Se le dorava anca par fa la menestra e i gnooch (co la farina de fava).

I fagioli maturavano meglio a Zoldo basso, dove faceva un po' più caldo, invece a Zoldo Alto e a Zoppè seminavano la fava che cresceva bene anche più in alto.
Questa era una buona ragione per prendersi in giro tra valligiani di Forno (Gnacoi) e di Zoldo Alto (Capelin)!
Dicevano infatti:

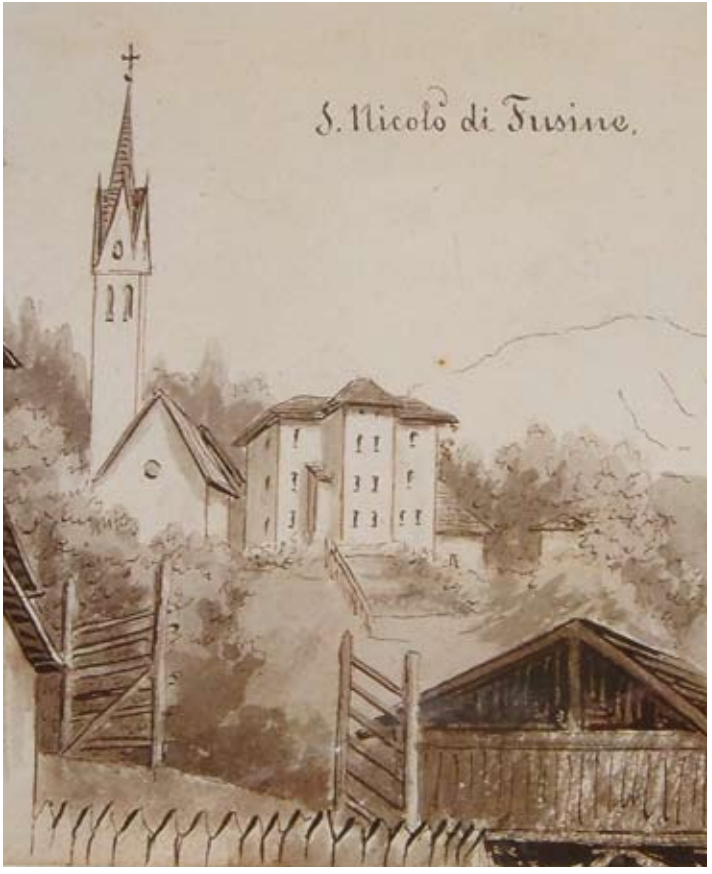
• Na piadena de menestra da fasuoi par noi gnacoi, e una de orz par chi da la Capela.
• E chi da la Capela/i a la fava bela/ i n a una par cazuol/ e i n magna pi che i puol.
• Chi da la badana! Venivano denominati scherzosamente quelli di Zoldo Alto per l'abitudine a mangiare la badana, cioè la fava lessata con il bacello.

I fagioli si utilizzano freschi o anche secchi: bisogna bollirli nell'acqua e condirli con la cipolla tritata, oppure si aggiungono nelle minestre, con la carne, con le verdure….
Le fave si arrostivano in padella e si mangiavano come le castagne; i bambini andavano a scuola con le tasche piene di fave arrostite.
Si usavano anche per le minestre e gli gnocchi (con la farina de fava).

Sotto: *I faveer sa le Fosine*
Gli essicatoi per le fave in un disegno di Osvaldo Monti del 1850 circa

I fagioli coltivati oggi sono anch'essi di origine americana e sostituirono, già nel 1500, quelli che si coltivavano in Europa in epoca antica in quanto si dimostrarono più facili da coltivare e più redditizi (a parità di terreno coltivato la produzione è quasi doppia).
Nel bellunese furono introdotti nel 1532 dal frate Pierio Valeriano, umanista e teologo, prima ancora che nel resto del Veneto.
Oggi sono famosi i fagioli di Lamon, apprezzati e utilizzati anche nella cucina internazionale e un Consorzio di Tutela, dal 1993, sta portando avanti una serie di iniziative per recuperarne l'immagine, la quantità e la qualità; inoltre gode del marchio di riconoscimento I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta).

Le fave, coltivate soprattutto a Zoldo Alto e Zoppè, erano di due tipi: quella bianca, nostrana e più selvatica, che veniva usata anche per alimentare il bestiame, e quella violacea, di importazione, più buona da mangiare.
Dopo la raccolta (entro la metà di settembre) veniva legata in mannelli e messa a seccare sui "faveer". A fine ottobre veniva portata nella "era del tabià" per essere battuta col "ferel", veniva poi setacciata prima col "drai" e dopo col "vant", infine era ventilata (lanciata in aria contro vento con la ventola) per togliere le scorie più leggere.



Le patate

Le patate se le dora a sgià an grum de robe da magnà, sute come i gnooch o sluseghe come le menestre; se puol le fa in umido co la carne o anca conzade in salata.
Da sole se le magna soraldut boide inte l aiva salada (na stagnada de patate) apede al formai o anca schizade e mesedade col lat e n sin de botiro (chest l é al purè) o frite inte l oio a tochet.
Par le cuose polito ocor che l aiva no la pase masa sora le patate; co se ronp la sgiofa vol dì che le é cote.

Le patate sono utilizzate per preparare numerosi piatti, asciutti come gli gnocchi o fluidi come le minestre; si possono cucinare in umido con la carne o condite in varie insalate; bollite nell'acqua salata, e mangiate col formaggio o schiacciate e condite con latte e burro (è il purè); fritte nell'olio tagliate a fettine.
Per bollirle nel modo migliore il livello dell'acqua di cottura deve appena superare le patate; quando la buccia comincia a rompersi le patate sono cotte.

Anche la patata è una pianta originaria dell'America, più precisamente del Perù, dove veniva coltivata da millenni, ma a differenza del mais, la sua diffusione in Europa fu molto lenta e difficile. Per due secoli infatti fu considerata una pianta ornamentale. In alcuni paesi la credevano addirittura una pianta velenosa e i suoi tuberi erano ritenuti demoniaci perché crescevano sotto terra o possibili portatori di gravi malattie.
In Italia si diffuse nelle zone alpine e appenniniche solo nel 1800 e, superata la diffidenza nei suoi confronti, diventò alimento indispensabile per la popolazione, per diversi motivi: è molto nutriente; può essere coltivata fino a quasi 2000 metri di altitudine, anche su terreni poco fertili e in ombra, assicurando sempre un minimo di raccolto; rappresenta un alimento semplice e nutriente che deve solo essere cotto.
Inoltre, grazie alla sua facile conservazione, poteva nutrire con poca spesa anche durante il lungo inverno.

In chela ota che l é lugà le patate in Zoldo

Nel romanzo "Marco e Mattio" di S. Vassalli si ipotizza l'arrivo delle patate in valle all'inizio del 1800, portate da un frate zoldano, fra Giuseppe, priore a Treviso, che tentò di convincere i valligiani a coltivarle per risolvere i loro problemi di carestia dopo le scorribande dei soldati francesi e il ritorno degli austriaci. La proposta non venne accolta con favore, come in tante altre parti d'Italia, e infatti le patate seminate sparirono di notte, dissotterrate e mangiate subito da qualche zoldano affamato.
Forse è andata proprio così…!

Nel vicino Cadore don Giacomo Talamini, tanto predicò e tanto scrisse (nel 1815 pubblicò anche il libretto "La coltivazione della patata"), da riuscire a convincere la gente della bontà della patata che salvò la popolazione dalla terribile carestia del 1817.

Nella "Storia Zoldana" di don Ernesto Ampezzan si afferma che nel 1818 in Zoldo la sua coltivazione era già diffusa e veniva usata anche come merce di scambio.

Sicuramente da allora le patate diventarono una delle principali fonti di sostentamento dei nostri antenati: tutti i paesi erano attorniati da campi di patate, ma c'erano campi anche lontani dai paesi, (per esempio gli abitanti di Villa seminavano patate anche a Nosgieda, quelli di Fornesighe a la Veda e Cornigian) e in ogni canevet, c'era "al bus" (o "la caneva") da le patate"per conservarle d'inverno.
Alla fine degli anni 40, dopo la IIª guerra mondiale, la produzione di patate nella nostra valle era di circa 17.000 quintali all'anno (dati del Compendio Statistico Provinciale)!

Oggi la coltivazione della patata, del fagiolo, della fava e del granoturco in Zoldo è praticata solo da poche persone in piccoli campi.

La polenta

"la piccola luna, in un gran cerchio di vapori"
A. Manzoni

Chel che ocor:

- **farina de sorech**
- **saal**
- **aiva**
- **al cauderin, la mescola, al fogheer… se se puol!**

la farina l à da ese zirca an terzo de l aiva, ma dipende cotaant da la cualità de la farina e da cuant dura che se ol la fà.

Ingredienti:

- **farina di mais**
- **sale**
- **acqua**
- **paiolo, mescola, focolare…se possibile!!)**

La quantità di farina è circa un terzo dell'acqua, ma dipende molto dalla qualità della farina e dalla consistenza che si vuole ottenere.

Come che se faas:

Se met a scaudà l'aiva inte l cauderin sul fuoch (meio de dut sarae la fiama del fogheer, o anca chela de la fornela a legne; inveze chela che se faas sul gas, magare col cauderin eletrico che gira da sool, anca se l é polenta, no l é la stesa roba!!); dapò se donta al sal che ocor e se speta che la lee al boi (par la fa boie pi in pressa se puol tra ia par sora l aiva an sin de farina che la fa da cuerce). Co l aiva la é bela broant se scomenza a tra inte la farina, an sin a la ota co na maan, e intant se meseda polito co la mescola o co la frusta parchè che no egne farfoi.
Se va inaant così a dontà farina e a mesedà fin che la polenta la é egnuda fissa chel che ocor (l é na cuestioon de gusti: varguinc i la ol bela dura, a varguinc autre la i sa bona pi molesina). Parchè che la sie cota ocor zirca cuaranta menuti; ma se se incoorz che la é pronta incant che la scomenza a se destacà da le croste.
Alora se la tra fuora sul taier (e anca cua ocor aé an sin de zata, par la roersà duta inte n colp sool e par no la tra ia par la taula!); par taià le fete se doraa an tooch de fil da straponde che l era senpre legà al manech del taier o anca, se se era inte l boosch, an archet fat co n an ramet e n tooch de spach .
Come che duti i sa, se la magna apede al formai (cru o frit), al pastin, a le luganeghe, al bacalà, a la carne in umido e a autre robe.
Chela che vanza se puol la brostolà a fete, magare con an sin de formai par sora, o la scaudà inte l aiva, taiada su a tochet, e la conzà come i gnoch.

Come si fa:

Si scalda l'acqua nel paiolo sul fuoco (la fiamma migliore è quella del focolare, ma va bene anche il fuoco della cucina economica, invece la polenta che si fa sui fornelli a gas, col paiolo elettrico, anche se è sempre polenta, non è la stessa cosa!); si aggiunge il sale necessario e si aspetta che l'acqua giunga ad ebollizione (per farla bollire più velocemente si può versare sull'acqua una manciata di farina che funge da coperchio).
Si comincia adesso a versare la farina, pian piano, con una mano e intanto si mescola bene perché non si formino grumi. Si continua così finché la polenta ha raggiunto la consistenza desiderata (qualcuno la preferisce ben dura, altri più tenera).
Per la cottura ci vogliono circa 40 minuti, ma ci si accorge che è pronta quando si stacca dalle croste.
Si versa sul tagliere (ci vuole un po' di pratica per versarla tutta in una volta senza che finisca sulla tavola!); per tagliare le fette si usava un pezzo di spago oppure, se si era nel bosco, si utilizzava un archetto costruito con un rametto di larice o abete e un pezzo di spago.
Come tutti sanno, la polenta si mangia assieme al formaggio (crudo o fritto), al pastin, alle salsicce, al baccalà, alla carne in umido o anche con altro companatico. Quella che rimane si può arrostire a fette, con sopra un po' di formaggio, oppure, tagliata a cubetti, si riscalda nell'acqua e si condisce come gli gnocchi.

LE CROSTE de la polenta

Co se a trat la polenta sul taier, par da inte dut intoor al cauderin resta le croste, che le é bone anca chele.
Se le destaca polito incant che l cauderin l é ancora caut e ocor dorà al rassacroste par no se scotà i deet.
Le resta bone par cotainc di e se puol le magnà col laat, col vin o anca da sole (e le é anca pi bone e naturai de chele che i vent inte chi sachet!).
Na ota i le magnava anca col cafè de orz.

La boia

L é la polenta co la é ancora slusega e mola; se la trava fuora dal cauderin tirandolo par al manech e se la fea dì sora a la luganega che se frizea inte padela, così vegnia an boon conzier.

Al pastín

L é an damagnà che duti i cognos in Zoldo. L è fat de carne de porzel e de manz taiada su e masenada polito; se met inte sal, ai, vin bianch e se conza anca col pever, canela, broche de garofoi.
Se meseda ben polito e se laga che l se pause par calche ora prima del magnà (meio spetà al di daré). Se l cata inte dute le mazelerie de Zoldo.
Se l friz a rodele inte padela o su na gardela e se l magna co la polenta o anca cru, col pan.

LE CROSTE della polenta

Dopo aver versato la polenta sul tagliere, all'interno del paiolo restano le croste, che sono anch'esse buone da mangiare. Si staccano quando il paiolo è ancora caldo utilizzando l'apposito attrezzo (rassacroste) per non scottarsi le dita.
Si mantengono per molti giorni e si mangiano col latte, col vino o anche da sole (e sono certamente più buone e genuine di quelle confezionate vendute nei sacchetti).
Una volta si mangiavano anche col caffè d'orzo.

La boia

È l'acqua di cottura della polenta quando è ancora fluida; si toglie dal paiolo e si versa sulle salsicce che si stanno friggendo in padella, per formare così un ottimo sughetto.

Il pastín

E' un alimento ben conosciuto in Zoldo. Viene preparato con carne di maiale e manzo tagliata a pezzi e macinata; si aggiunge sale, aglio, vino bianco e si condisce anche con pepe, cannella e chiodi di garofano.
Si amalgama bene e si lascia riposare per qualche ora prima di consumare (meglio aspettare il giorno seguente). Si tova in tutte le macellerie zoldane.
Si può mangiare a rotelle fritto in padella o alla griglia con la polenta o anche crudo, col pane.

Chele sute ...da magnà col piroon

I casonziei
I gnoch da cadin
I gnoch da pan
I gnoch da patate
I gnoch da zuca
Al grestel
Al frico
I radici col lardo

I casonziei

Chel che ocor:

- zuca dala
- zeola
- botiro
- sal
- canela
- broche de garofol
- pever
- puigna seca

Par fa la pasta:

- medo chilo de farina de formeent
- 3 o 4 uof
- medo goto de aiva
- an sin de sal

Ingredienti:

- zucca gialla
- cipolla
- burro
- sale
- cannella
- chiodi di garofano
- pepe
- ricotta affumicata.

Per la pasta:

mezzo kg di farina bianca

- 3 o 4 uova
- mezzo bicchiere d'acqua
- sale.

Come che se faas:

Se lessa la zuca a tooch, se la fa mont e se la passa; dapò se la desfriz co la zeola taiada su, al botiro e an sin de sal, pever, canela e garofol; se la cuos par an sin, senpre mesedando.
Par fa la pasta se meseda dut chel che ocor su la brega, dapò se fa fuora an sfuoi e se taia fuora tanti de zerce col stanp da casonziei o con an goto col cul in su (se puol anca dorà la zirela e taià fuora cuadrati che dapò se piega a triangol).
Sora ogni torondel de pasta se met an grumet de zuca, se tira sora la pasta e se la sera ben polito dut intoor parchè che no la se daverde intaant che la boi. S i met a cuose inte l aiva salada broant; co i ven su, s i tira fuora co la caza forada e si conza con an bel sin de puigna gratada e de botiro frit.

Come si fa:

Si lessa la zucca a pezzi, si toglie la buccia e si passa col passaverdure, poi si soffrigge con la cipolla tritata, il burro, sale, pepe, cannella e i chiodi di garofano; si cuoce per un po' sempre mescolando.

Per preparare la pasta si mescolano sulla spianatoia tutti gli ingredienti, poi si tira una sfoglia e si ritagliano tanti cerchi con l'apposito stampo o con un bicchiere rovesciato (si possono anche ritagliare dei quadrati con la rotella da ripiegare poi a triangolo).
Su ognuno si mette una quantità adatta di impasto e si ripiegano accuratamente schiacciando bene intorno per evitare che si aprano durante la cottura.
Si cuociono in acqua salata bollente; quando vengono a galla si scolano e si condiscono con burro fuso e ricotta affumicata grattugiata.

Cua se vé come che se faas

1 - Dut chel che ocor

2 - Mesedà

3 - Impastà

4 - La pasta pronta

5 - Tirà la sfuoia

6 - Taià fuora

7 - Mete la zuca

8 - Tirà sora

9 - Serà polito

10 - Pronti da cuose

11 - I vegn par sora

12 - Conzà

I gnoch da cadin

Chel che ocor:

- farina de formeent
- sal
- aiva
- puigna seca
- botiro
- (polenta seca)

Ingredienti:

- farina bianca
- sale
- acqua
- ricotta affumicata
- burro
- (polenta avanzata)

Come che se faas:

Se meseda inte n cadin farina, aiva cauda e sal fin che deventa na pastela abastanza mola.
Se sgia na pegnata de aiva salada broant e se met inte an sin a la ota sta pastela con an cazuol.
Co i ven parsora vol di che i é coi e se puol i scolà e i conzà co la puina gratada e col botiro frit.
Se se à an sin de polenta vanzada, se puol la taià su a tooch picioi e la tra inte l aiva insieme a chi autre gnoch.

Come si fa:

Si mescolano farina, acqua calda e sale fino ad ottenere una pastella piuttosto tenera. Si mette la pastella in acqua bollente con un cucchiaio. Quando i gnocchetti vengono a galla sono cotti e si possono scolare e condire con la ricotta grattugiata e burro fuso.
Se c'è un po' di polenta avanzata, si può tagliare a cubetti e versarli nell'acqua insieme agli altri gnocchetti.

I gnoch da pan

Chel che ocor:

- pan sech
- lat
- farina de formeent
- an uof
- sal

Ingredienti:

- pane raffermo
- latte
- farina di frumento
- un uovo
- sale

Come che se faas:

Se met in biant al pan inte l lat par calche ora; se donta la farina, l uof, al sal che ocor e se meseda fin che ven na pasta bela molesina.
Se la tool su a cuciarade e se la met inte l aiva broant; si laga cuose fin che i ven parsora de l aiva, si scola polito e si conza anca lori co la puigna gratada e l botiro frit.

Come si fa:

Si mette a bagno il pane nel latte per qualche ora; si aggiunge la farina, l'uovo, il sale necessario e si lavora fino ad ottenere una pasta morbida.
Si versa a cucchiaiate nell'acqua bollente e si aspetta che vengano a galla; si scolano bene e si condiscono con ricotta affumicata grattugiata e burro fuso.

I gnoch da patate

Chel che ocor:

- An chilo de patate
- 300 g de farina de formeent
- an uof
- formai grana
- sal
- puigna seca
- botiro

Ingredienti:

- 1 kg di patate
- 300 g di farina di frumento
- un uovo
- formaggio grana
- sale
- ricotta affumicata
- burro.

Come che se faas:

Se lessa le patate, se le pela e se le schiza col strucapatate. Dapò se le meseda co le maign su la brega, intant se donta la farina, al sal e l uof fin che dut se a mesedà polito e ven na pasta bela molesina. Ocor sta atenti a no mete masa farina senò i deventa cotaant dur !
Con an sin de chesta pasta se fa fuora cordoign groos come an deet; s i taia su a tochet zirca duti conpaign, si passa su na gratarola o sui deinc de n piroon e si laga da na banda con an sin de farina sot che i no se tache su la brega; co se n à sgià an bon doi, si tra inte l aiva salada broant.
Co i ven parsora de l aiva, s i tira fuora co la caza forada parchè che i se scole, si met inte piat e si conza co la puina gratada o l formai grana gratà e col botiro frit. Se puol anca i conzà col tocio de carne o col gorgonzola.

Come si fa:

Si lessano le patate, si toglie la buccia e si schiacciano con lo schiacciapatate. Si mescolano sulla spianatoia, aggiungendo la farina, il sale e l'uovo, fintanto che si ottiene un impasto morbido. Bisogna fare attenzione a non aggiungere troppa farina altrimenti gli gnocchi risulteranno molto duri!
Con l'impasto si preparano dei cordoni grossi circa come un dito, si tagliano a pezzi abbastanza omogenei, si passano su una grattugia o sui rebbi di una forchetta e si lasciano su un po' di farina perché non si appiccichino alla spianatoia; quando è pronta la quantità necessaria, si versano nell'acqua bollente già salata.
Quando vengono a galla, si tolgono dall'acqua, si scolano, si dispongono sul piatto e si condiscono con la ricotta grattugiata o formaggio grana e con burro fuso. Si possono condire anche con ragù o gorgonzola.

I gnoch da zuca

Chel che ocor:

- zuca dala
- farina de formeent
- sal
- noos moscata
- puigna seca
- botiro
- (canela)

Ingredienti:

- zucca gialla
- farina di frumento
- sale
- noce moscata
- ricotta affumicata
- burro
- (cannella)

Come che se faas:

Se cuos la zuca, se tira via la scorza, se la schiza polito o se la passa e se la meseda co la farina col sal e n sin de noos moscata e/o canela, se se vol.
Co l é vegnù an inpasto bel fis e senza batoi, se l met a cuciarade inte l aiva salada broant.
Co i gnooch i ven parsora de l aiva, si tira fuora co la caza forada parchè che i se scole polito, s i met inte piat e si tra via parsora la puigna gratada (o formai grana) e l botiro frit.

Come si fa:

Si cuoce la zucca a pezzi, si toglie la buccia, si passa bene e si unisce alla farina, con un po' di sale e, volendo, noce moscata e/o cannella.
L'impasto deve risultare abbastanza denso e omogeneo, senza grumi.
Si versa a cucchiaiate nell'acqua bollente salata e, quando gli gnocchi vengono a galla, si scolano con un mestolo forato; si condiscono con burro rosolato e ricotta affumicata grattugiata o formaggio grana.

Al grestel

Chel che ocor:

- Patate
- carne lessa
- formai
- sal

Ingredienti:

- patate
- carne lessata
- formaggio
- sale.

Come che se faas:

Se cuos le patate inte l aiva salada, se le pela e se le smardega col piroon inte n cadin.
Se taia su a tochet la carne lessa del bruo e anca an sin de formai e si meseda polito co le patate schizade; se donta an sin de sal e se l laga se pausà an sin al caut daant de l magnà.

Come si fa:

Si bolliscono le patate in acqua salata, si sbucciano e si schiacciano con una forchetta in una terrina.
Si tagliano a pezzettini la carne lessata del brodo e anche un po' di formaggio, poi si unisce alle patate schiacciate; si aggiunge il sale e si lascia riposare al caldo per un po' prima di servire.

Cheste l é doi ricete che ven da fuora de Zoldo: al grestel (Groestel) l é del Tirolo e al frico al ven dal Cadore.

Al frico

Chel che ocor:

- Patate
- carne lessa
- formai
- sal
- osmarin

Ingredienti:

- patate
- carne lessata
- formaggio
- sale
- rosmarino.

Come che se faas:

Se fa come col grestel, ma dapò se met dut inte na padela, se pesa du an sin che vegne a uso na fortaia e se ten sul fuoch fin che se rosolea e ven an sin de crosta da dute doi le bande.
Se la taia a spigoi prima de la mete inte piat.

Come si fa:

Si procede per l'impasto come per il grestel, poi si versa in una padella in modo da ottenere una frittata; si mette sul fuoco fin quando si rosola e si forma una crosta da entrambi i lati.
Si taglia a spicchi prima di servirla.

Queste due ricette provengono da altre zone: il grestel (Groestel) è tipico del vicino Tirolo, mentre il frico è del Cadore.

I radici col lardo

Chel che ocor:

- radici de pra
- lardo
- asé (agre)
- sal
- pever.

Ingredienti:

- radicchio di prato
- lardo
- aceto
- sale
- pepe.

Come che se faas:

I radici de pra si cura su da insuda, co i é pena vegnui su e i é ancora tendre. Ocor i lagà anca an sin de radis, parchè che le fuoie le reste dute auna, e i lavà ben polito.
Si met inte n cadin e s i conza con an sin de sal e pever.
Inte na padela se met a fride calche feta de lardo taia a tochet; co l à ciapà coloor e l é vegnù crocante, se tra inte na springiada de asé e se l doersa sora ai radici; se meseda su dut e se magna.

Na ota, par conzà, al posto de l asé i doraa l agre (che l era chel che se dontaa ai pauroign par fa la puigna).

I radici pi grainc (e dur !) se puol i cuose inte l aiva salada e dapò s i magna conzai come erbe cote.

Come si fa:

Si raccolgono i radicchi in primavera nei prati quando sono appena spuntati e perciò teneri. Si lascia un po' di radice per tenere insieme le foglie e si lava accuratamente.
Si mettono in una terrina e si condiscono con poco sale e pepe. Si mettono a friggere alcune fete di lardo tagliate a dadini; quando il lardo ha preso colore ed è diventato croccante, si aggiunge una spruzzata di aceto e si versa subito sul radicchio; si mescola bene e si mangia.

Una volta al posto dell'aceto si usava il siero inacidito (agre) utilizzato normalmente per ottenere la ricotta dal siero del formaggio.

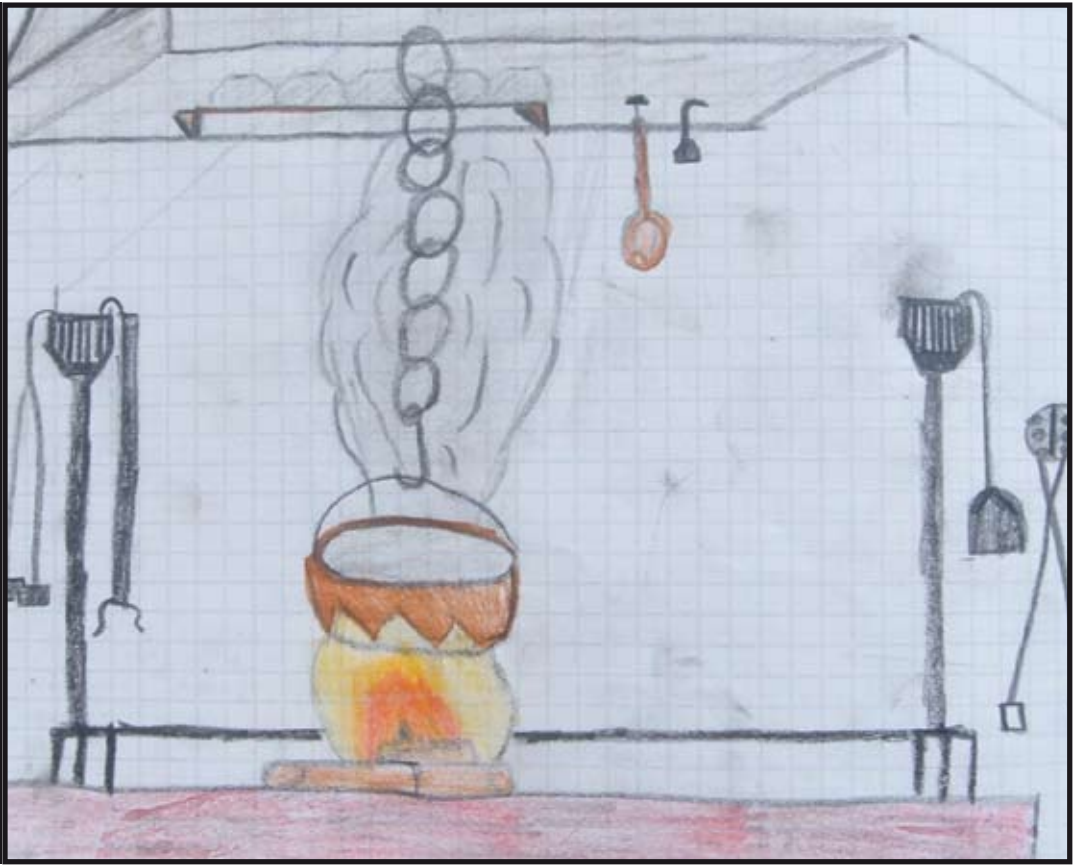
Il radicchio ormai cresciuto (e più duro!) si può cuocere in acqua salata e condirlo come le altre erbe cotte.

Proerbi e modi de di sul damagna'

- *Chel che no strangòla, ingrassa e chel che no s inpegna, passa*
- *Co l à pasà du al botoon de la camisa, l é dut boon*
- *Chi che à santoi, à anca bozolai*
- *Da San Mechiel (29 de setenbre) la marenda la va su n ziel*
- *Chi che speta al lat de vila i magna la dufa freda*
- *A daerde la casseta, la farina la cala, prima chela de formeent e dapò chela de segàla*
- *Val pì an formai inte casa sua, che an rosto inte casa de chi autre*
- *La boca no la é straca, se no la sa da vaca*
- *Chel che no magna formai, al sarà senpre an gran tananai*
- *Sonà le pinze la vea de Pascheta*
- *Pan e lat fa bel al tosat*
- *Lat e vin fa l sanch fin*
- *Co no vanza polenta, vanza fam*
- *Panza pasuda, anima consolada*
- *Duoiba vegnuda stemana senduda, ma par chi che no n à damagnà l é ancora trei dì da pasà*
- *Chi che fa batol e gnoch, va de mal de bot*
- *Se inte casa manca l oio e l asé, dut al rest al va daré*
- *La fam l é l pi boon pede*
- *Polenta va du, che l pede l é ladù*
- *In montagna, se no se n porta, no se magna*
- *Scot par scot se sturta an fos, gran par gran se sturta an pan*
- *In doi se fa meio che in un, i dis chi da Belum, de trei se fa meio che mai, i dis chi che fa formai*
- *Cadorin de bona boca, set paign inte na sopa, set paign inte n cadin, slapa, slapa cadorin*
- *Na piadena de menestra da fasuoi par noi gnacoi, e una de orz par chi da la Capela*
- *…e chi da la Capela/i a la fava bela/ i n a una par cazuol/ e i vif come ch i puol*
- *Pan e vin, pien an cadin*
  Pan e noos, magnà da spoos
  Pan e lat, pien an botat
  Pan e boia, piena na roia

Chele sluseghe...da magnà col sculier

- La menestra da fasuoi
- La menestra da orz
- La pasaia
- I papazuoi
- I sugoi
- Al pan conzà
- La sopa
- Al trit
- La dufa
- La toiba



La menestra da fasuoi

Chel che ocor:

- fasuoi (sech o fresch)
- aiva
- sal
- oio
- patate
- canela se se vol.

Par al desfrit:

- oio
- zeola
- lardo
- farina de formeent.

Come che se faas:

Se met a boie l aiva salada, con an sin de canela se se vol, e calche patata; se tra inte inbota i fasuoi se se dora de chi sech, osenò se speta che l aiva la boie se i fasuoi i é fresch.
Intant che i fasuoi i se cuos, se sgia al desfrit: se friz inte n padelin la zeola taiada su sotila, l oio e n sin de lardo taia a tochet picioi.

Ingredienti:

- fagioli secchi o freschi
- acqua
- sale
- olio
- patate
- cannella se si vuole.

Per il soffritto:

- olio
- cipolla
- lardo
- farina bianca.

Co l é frit polito se tira fuora la zeola e al lardo (le frize) e se donta an cuciaro de farina de formeent; incant che la é rosolada e i fasuoi i é cuasi coot, se roersa adasioot al desfrit inte la menestra.
Adees, se se vol, se puol mete inte anca risi o paste e co i fasuoi i é coot, se menestra inte piat
Se i fasuoi i é cotant sech l é meio i mete in biant al dì davant.

Come si fa:

Si fa bollire l'acqua salata, con un po' di cannella, se si vuole, e qualche patata; si versano subito i fagioli, se sono secchi, altrimenti si aspetta che l'acqua sia bollente, se i fagiolo sono freschi. Mentre si cuociono i fagioli si prepara il soffritto friggendo in una padella la cipolla tagliata sottile, con l'olio e il lardo a piccoli pezzetti. Quando è tutto ben fritto si tolgono la cipolla e il lardo, si aggiunge un cucchiaio di farina; quando questa è rosolata e i fagioli sono quasi cotti, si versa il tutto lentamente nella minestra. Ora volendo si può aggiungere riso o pasta e quando anche i fagioli sono cotti, si versa nel piatto.
Se i fagioli sono secchi è meglio metterli a bagno in acqua dal giorno prima.

La menestra da orz

Chel che ocor:

- an scudelin de orz e un de fasuoi (fave su n Zoldo Aut)
- aiva
- sal
- oio
- an peer de patate
- na zeola, na carota e n sin de osmarin
- se se vol se puol dontà an tochet de lardo, de scorzic o de carne de feda e anca doi fuoie de oreer e an spigol de ai.

Ingredienti:

- una scodella di orzo e una di fagioli (fave a Zoldo Alto)
- acqua
- sale
- olio
- due patate
- una cipolla, una carota e un rametto di rosmarino
- se si vuole un pezzetto di lardo o cotenna di maiale o carne di pecora, qualche foglia di alloro, aglio.

Come che se faas:

Se met inte na pegnata l oio, la zeola e la carota taiade su, al osmarin e se laga rosolà dut, mesedando ogni taant. Se tira fuora l osmarin e se donta aiva cauda, sal, i fasuoi, l orz, la carne e le patate pelade intrieghe (co le é cote se le schiza par che che la menestra la vegne fissa come che ocor); se fa boie ancora par calche ore adasioot (pi che la boi e pi bona la ven!).
Valguinc prima de menestrà i donta an sin de lat e i meseda ben polito.

Se i fasuoi (e l orz) i é cotant sech l é meio i mete in biant al dì davant.

Come si fa:

Si mettono in pentola l olio, la cipolla e la carota a pezzetti, il rosmarino e si lascia rosolare mescolando ogni tanto. Si toglie il rosmarino e si aggiunge acqua calda, sale, i fagioli, l'orzo, la carne e le patate intere sbucciate (quando sono cotte si schiacciano così danno la giusta densità alla minestra); si fa bollire, a fuoco basso, per qualche ora (più cuoce, meglio è).
Qualcuno, prima di servire, aggiunge un po' di latte e mescola bene.

Se i fagioli (e l'orzo) sono secchi è meglio metterli a bagno in acqua dal giorno prima.

la pasaia

Chel che ocor:

- farina de sorech
- lat
- smauz
- puigna gratada

Ingredienti:

- farina di mais
- latte
- burro
- ricotta

Come che se faas:

Col lat e la farina se fa na specie de dufa slusega, che dapò se conza col smauz e co la puigna gratada.
Se la donta a le luganeghe o al salam taia su intant che i se rosolea, così se fa an bel tocio fis e pien de saor;
L é an conzier de chi da Zoldo Aut; se l dorava anca co l era al pranzo de noze.

Come si fa:

Si cuoce il latte con la farina per ottenere una pastella liquida a cui si unisce il burro e la ricotta grattugiata. Si aggiunge alle salsicce o alle fette di salame messe a rosolare, così si forma una salsa densa e gustosa.
Era un condimento preparato a Zoldo Alto, specialmente nei pranzi di nozze.

I papazuoi

Chel che ocor:

- farina de formeent
- lat
- aiva
- sal
- (risi e an uof, se se ol)

Ingredienti:

- farina bianca
- latte
- acqua
- sale
- (riso, uovo).

Come che se faas:

Inte an cadin se inpasta la farina, al sal l aiva freda (e l uof). Se meseda coi deet fin che ven tanti de grumoi de farina e dapò s i tra du inte l aiva che boi col lat (e i risi).
Se laga boie par calche menuto e

dapò i papazuoi i é pronti da magnà.
Calche femena la sfregolava la pasta int a meez a le maign intant che la la traa inte pegnata, così vegnia meio tanti de batoi.

Come si fa:

In una terrina si impasta la farina con l'acqua e un po' di sale (un uovo, se si vuole).
Si lavora con le dita fino ad ottenere tanti piccoli grumi di farina, poi si versano nell'acqua e latte bollenti (si può aggiungere del riso).
Si lascia cuocere per qualche minuto dopo di che sono pronti da mangiare.
Alcune donne sbriciolavano la pasta tra le mani mentre la versavano nella pentola, così i grumi si formavano più facilmente.

I sugoi

Chel che ocor:

- farina de formeent
- lat
- aiva
- sal
- zuchero
- (vin negre)
- (botiro).

Ingredienti:

- Farina di frumento
- latte
- acqua
- sale
- zucchero
- (vino rosso)
- (burro)

Come che se faas:

Inte na padela se desfriz la farina con an sin de lat, aiva, sal e na presa de zuchero (se puol dontà an sin de botiro).
A la fin l à da vegnì na pastela slusega.
Se se met inte anca an goz de vin alora i se ciama i sugoi da vin o anca bruo de vin; l era na medesina par varì da l influenza!
Na ota no i dorava botiro, ma seef (gras de le fede) o lardo del porzel

Come si fa:

In una padella si soffrigge la farina con un goccio di latte e acqua, sale e una presa di zucchero (si può aggiungere un po' di burro).
Si deve ottenere una pastella liquida.
Se si aggiunge un goccio di vino diventano i "sugoi da vin" o anche brodo di vino; era un medicamento contro l'influenza!
Un tempo non si usava il burro, ma il sego (grasso di pecora) o il lardo.

Al pan conzà

Chel che ocor:

- pan sech
- botiro
- zuchero
- vin negre

Ingredienti:

- pane raffermo
- burro
- zucchero
- vino rosso

Come se faas:

Se taia a fete al pan e se l met a se rosolà polito inte na padela con an sin de botiro.
Se poia le fete su n an piat, se tra via par sora an sin de zuchero e na springiada de vin e se le magna bele caude.
L era fat da spes par le paiuole (chele femene che aea pena conprà) parchè che le se tirase su.

Come si fa:

Si taglia a fette il pane e si rosola bene in una padella con un po' di burro.
Si dispongono le fette su un piatto, si spolverano con lo zucchero e si spruzzano col vino; si mangiano calde.
Un tempo era usata come ricostituente per le puerpere.

La sopa

Chel che ocor:

- pan sech
- aiva
- oio o botiro
- se puol mete anca an uof an goz de lat noos moscata.

Ingredienti:

- pane raffermo
- acqua
- olio o burro
- si può aggiungere un uovo, latte, noce moscata.

Come che se faas:

Se met a boie l aiva e dapò se met inte al pan vege, an sin de oio o de botiro, an goz de lat e an uof par i da an sin de pi de sostanza. Se laga che l boie an tochet e se la menestra bela cauda. Anca chest l era par le paiuole.

Come si fa:

Si fa bollire l'acqua e si aggiunge il pane, un po' d'olio o di burro, un goccio di latte; anche un uovo per dare più sapore. Si lascia bollire a lungo poi si serve ben calda.
Anche questo serviva per confortare le puerpere.

Al trit

Come che se faas:

Se friz inte na padela an tooch de botiro; co l é ben delegà se tra inte la puigna gratada e se laga fride polito, senza che l se bruse.

Se l magna apede la polenta o bersuole de luganega o anca se l dorava par conzà la dufa o la pastasuta.

Chel che ocor:

- puigna seca
- botiro

Ingredienti:

- ricotta affumicata
- burro

Come si fa:

Si scioglie il burro in un tegame; quando è ben fritto si unisce la ricotta grattugiata e si lascia cuocere senza lasciarlo bruciare.
Si consuma assieme alla polenta o a fette di salsiccia; si può usare anche per condire la dufa o la pastasciutta.

La dufa

Chel che ocor:

- farina de sorech e de formeent
- aiva
- lat
- sal
- (botiro)

Ingredienti:

- farina di mais e di frumento
- acqua
- latte
- sale
- (burro)

Come che se faas:

CHELA SLUSEGA

Se met su l fuoch l aiva, col sal e an goz de lat (e an sin de botiro, se l é). Co la leva al boi se met inte, an sin a la ota, la farina de sorech e chela de formeent e se meseda fin che ven na pastela pitoost slusega.
Se la tra fuora inte na scudela e se la magna come na menestra.

CHELA FISSA

(su n Zoldo Aut i la ciama polentina)
Se la laga boie de pi fin che la ven fissa, se la tra fuora inte na scudela, se la tol su a cuciarade e, prima de la magnà, se la tocia inte l lat.
Valguinc i la conzava col trit.

Come si fa:

QUELLA LIQUIDA

Si mette sul fuoco l'acqua salata, un goccio di latte (e un pezzetto di burro, se c'è).
Quando raggiunge il bollore si aggiunge, un po' alla volta, la farina gialla e quella bianca, e si mescola fin che si ottiene una pastella piuttosto liquida.
Si versa nel piatto e si mangia come minestra.

QUELLA DENSA

(a Zoldo Alto è chiamata polentina)
Si procede come per quella liquida, ma si fa bollire per più tempo fin che diventa densa, si versa in una scodella, si prende a cucchiaiate e, prima di mangiarla, si immerge nel latte.
Qualcuno la condiva col "trit".

La toiba

Chel che ocor:

- fasuoi
- farina de sorech
- oio
- botiro
- zeola
- sal
- (lat, zuca)

Ingredienti:

- fagioli
- farina di mais
- olio
- burro
- cipolla
- sale
- (latte, zucca)

Come che se faas:

Se boi i fasuoi inte n sin de aiva salada; co i é cuasi coot, se donta adasio la farina e se meseda fin che ven na polenta tendra.
Se n met na porzioon inte n piat font e, se se ol, se la scuerz col lat.
Par la fa vegnì pi sostanziosa, valguinc i met inte anca al desfrit fat co la zeola taiada su o calche tooch de zuca cota, an sin de oio o botiro.
Se puol la magnà anca col lat fret da na banda, inte n scudelin: se tocia ogni ota al cuciaro de toiba inte l lat.
Se i fasuoi i é cotant sech l é meio i mete in biant al dì davant.

Come si fa:

Bollire i fagioli in poca acqua; quando sono quasi cotti, aggiungere lentamente la farina e mescolare fino ad ottenere una polentina tenera. Versare nel piatto e, volendo, aggiungere latte.
Per farla più gustosa, arricchire con un soffritto di cipolla tritata con qualche pezzetto di zucca, olio o burro.
Si può mangiare anche intingendo ogni cucchiaiata nel latte freddo.
I fagioli secchi vanno messi a bagno il giorno prima.

Chele doze ...da magnà co le maign

e dapò se slecà du di deet !

Le fuoie rostide
I tortiei
Le favete
I grafoign
Le fortaie
Le piarete
Le mandole
Al batol
I fritoi coi pom

Le fuoie rostide

Chel che ocor:

- an chilo de farina
- 8 uof
- 150 g de botiro
- 150 g de zuchero
- sgnapa
- la scorza de doi limoign
- sal
- vanilia
- oio par fride.

Ingredienti:

- 1 kg di farina bianca
- 8 uova
- 150 g di burro
- 150 g di zucchero
- grappa
- la buccia di 2 limoni grattugiata
- sale
- vaniglia
- olio per friggere.

Come che se faas:

Se met inte na scudela i uof, al zuchero, al botiro delegà, an cuciarin de sal, an bicerin de sgnapa, na scorza de limoon gratada, an sin de vanilia e se meseda ben polito; intaant se met inte la farina che ocor.
Se laora su la brega da pasta fin che dut l é ben molesin; dapò se la laga se pausà an tooch inte na scudela scuerta. Co l é ora se la spiana an sin a la ota col matarel de n spessor de puochi milimetri e se taia fuora co la zirela tanti de tooch a uso cuadrati o retangoi, con an per de tai int a meez.
S i met inte l oio broant par puochi atimi chi ciape coloor da dute doi le bande e dapò si met a se sugà su la carta.
Se met via par sora an sin de zuchero.

Come si fa:

Si scioglie il burro e si mescola alle uova, allo zucchero, al sale, alla grappa, alla vaniglia e alla buccia di limone; intanto si aggiunge la farina. Si lavora la pasta sulla spianatoia finché diventa omogenea e morbida, poi si lascia la pasta a riposo in un contenitore coperto. Si tira la sfoglia un po' alla volta molto sottile, si taglia con la rotella dentata in quadrati o rettangoli con due taglietti al centro. Si friggono in olio bollente per poco tempo; quando sono dorati su entrambi i lati si asciugano su carta da cucina e si spolverizzano con zucchero.

I TORTIEI de chi da Zopè

In Zoldo i se ciama barufoi o fritoi.

Chel che ocor:

- trei uof
- na scudelina de lat
- farina de formeent
- an sculier de zuchero
- la scorza de n limoon gratada
- doi pom
- an gotesin de cuavita
- na busteta (o meda) de levà
- sal (chel che ocor)
- oio per fride

Ingredienti:

- 3 uova
- una scodella di latte
- farina bianca
- un cucchiaio di zucchero
- una buccia di limone grattugiata
- due mele
- un bicchierino di grappa
- una busta (o mezza) di lievito
- sale
- olio per friggere.

Come che se fa:

Ocor scusà e taià su i pom a tochet picioi picioi e po se tra dute le robe inte na scudela e se meseda, con an sculier, anfin che deventa na bela pastela molesina.
Ades l é ora de scaudà ben polito l'oio inte na bela tecia e, co l é ben caut, se tra inte chela pastela, an sculier o doi a la ota.
Col piron, intant che se fride, s i ota, se pesa du n sin e s i torna otà, anfin ch i a ciapà an bel color.
Man man ch i é cot, ocor i tirà fuora, i mete inte na scudela e i tra sora na preseta de zuchero.

Se puol mete inte anca ueta seca.

Come si fa:

Sbucciare e tagliare a piccoli pezzettini le mele; con un cucchiaio mescolare tutti gli ingredienti in una terrina fino ad ottenere un impasto morbido.
Versare a cucchiate nell'olio bollente. Con una forchetta girare le frittelle mentre si cuociono fin quando raggiungono un bel colore.
Toglierli dall'olio e metterli in una scodella cospargendoli di zucchero.

Si può aggiunger anche dell'uvetta secca.

Le favete de chi da Zopè

In Zoldo cheste le se ciama castagnole.

Chel che ocor:

- uof
- farina de forment
- zuchero
- cuavita
- levà
- vanilia
- limon
- onto
- sal
- oio per fride

Ingredienti:

- uova
- farina bianca
- zucchero
- grappa
- lievito
- vaniglia
- limone
- burro
- sale
- olio per friggere.

Come che se fa:

Se mete inte na scudela i uof, doi sculier de zuchero e si sbate polito; se donta la farina, l onto delegà da na banda, la scorza de n limon gratada, an sin de sal, an bicerin de cuavita, an sin de levà e de vanilia.
Se inpasta dut ben polito fin che vegn na pasta bela molesina.
Se laga sta pasta che la se pause an sin, intant se met su n fuoch na padela co l oio a se scaudà.
Se tool an sin de pasta e, su la brega, se fa fuora an cordon; se l taia su a tochet, grainc come an gnoch, e si tra inte l oio ben caut; co i à ciapà an bel color, s ì tira fuora co la caza forada e si mete a sugà su la carta.
Se mete via par sora an sin de zuchero.

Come si fa:

In un recipiente si sbattono insieme le uova con due cucchiai di zucchero; quindi si aggiungono la farina, il burro sciolto a parte, la scorza grattugiata di un limone, il sale, un bicchierino di grappa, un po' di lievito e vaniglia. Si impasta bene tutto in modo da ottenere un impasto morbido. Si lascia la pasta a riposo e intanto si mette a scaldare l'olio. Sulla spianatoia, con un po' di pasta alla volta, si ricavano dei lunghi cordoni da tagliare a pezzetti, come gnocchi e versarli nell'olio bollente; quando hanno un bel color nocciola, si sgocciolano con la schiumarola e si asciugano su carta assorbente da cucina; sopra si spolverizza lo zucchero.

I grafoign

Chel che ocor:

- an chilo de farina de formeent
- 7 uof
- 300 g de botiro
- sal
- an bicerin de sgnapa
- scorza de limon
- 100 g de zuchero
- oio par fride;

Par inpenì:

- biscoti sech sfregolai
- zuchero
- scorza e sugo de limoon
- mez bicerin de sgnapa
- miel (o marmelata)
- somenze de pavà rostide e smarzegade.

Ingredienti:

- 1 kg di farina
- 7 uova
- 300g di burro
- sale
- un bicchierino di grappa
- una buccia di limone grattugiata
- 100g di zucchero
- olio per friggere.

Per il ripieno:

- biscotti secchi sbriciolati
- zucchero
- una buccia di limone grattugiata e il succo
- mezzo bicchierino di grappa
- miele (o marmellata)
- semi di papavero arrostiti e schiacciati.

Come che se faas:

Se meseda dut auna: i uof, la farina, al zuchero, al botiro delegà, an cuciarin de sal, an bicerin de sgnapa, na scorza de limoon gratada (foto 1 e 2). Se laora su la brega fin che l é dut ben mesedà e molesin (foto 3); co la mescola da lesagnete se spiana la pasta de n spessor de medo scheo (foto5) e se taia fuora co la zirela stricole larghe zirca come na maan. S i met sora, a distanza che ocor, an sin de ripien (foto 6), che se à sgià prima inte na scudela con dut chel che ocor mesedà polito (foto 4), se tira sora la pasta e se taia fuora col stanp i grafoign (foto 7); ocor fracà been sora l oor.

S i friz inte l oio broant (foto 8) e si met a se sugà su la carta; dapò par sora se meta n sin de zuchero.

Na ota i grafoign i vegnia sgiai incant che i se maridava e i e dava fuora dapò la noza, davant giesia, come i confeti al di dancuoi.

Come si fa:

Si mescola tutto insieme: uova, farina, zucchero, burro sciolto precedentemente, un cucchiaino di sale, la grappa, la buccia di limone (foto 1 e 2).
Si lavora l'impasto sulla spianatoia fin quando è ben amalgamato e morbido (foto 3); si tira col matterello una sfoglia di mezzo cm di spessore circa (foto 5) e si ritagliano delle strisce larghe più o meno come una mano.
Si dispone sopra a distanza regolare un po' di ripieno (foto 6), preparato precedentemente amalgamando bene tutti gli ingredienti (foto 4), si ripiega la pasta e si ritagliano i grafoign con l'apposito stampo (foto 7); premere bene sull'orlo.
Si friggono in abbondante olio bollente (foto 8) e si asciugano su carta assorbente da cucina; spolverizzarli poi con lo zucchero.
Un tempo questo dolce veniva preparato in occasione dei matrimoni e distribuito dopo la cerimonia, all'esterno della chiesa, come i confetti oggi.

1

4

5

2

6

3

7

8

Le fortaie (co la piria)

Chel che ocor:

- uof
- farina
- zuchero
- limoon
- sal
- levà
- lat
- oio per fride

Ingredienti:

- uova
- farina
- zucchero
- buccia di limone
- sale
- lievito
- latte
- olio per friggere.

Come che se faas:

Se meseda inte na scudela i uof, al zuchero, al sal, la scorza de n limoon gratada e l levà; indaremaan se donta doi cuciari de oio e la farina che ocor par sgià na pasta slusega.
Se inpenis de sta pastela na piria e se la laga di du a bogol inte l oio broant che la devente come na bisa intorcolada. Co la é frita se la scola co la caza forada, e se tra via parsora an sin de zuchero.

Come si fa:

Si mescolano insieme uova, zucchero, sale, buccia di limone grattugiata e lievito; si aggiungono due cucchiai di olio e, un po' alla volta, la farina fino ad ottenere un impasto piuttosto fluido. Si riempie con questo impasto l'apposito imbuto e si lascia colare la pasta nell'olio bollente a spirale, così che sembri un serpente attorcigliato. Quando è fritta si scola con la schiumarola e si spolvera di zucchero.

Le piarete

Chel che ocor:

- zuchero
- asé
- aiva
- (botiro, miel)

Ingredienti:

- zucchero
- aceto
- acqua
- (burro, miele)

Come che se faas:

Se met sul fuoch al zuchero inte na pegnatela che no taca con na goza de asé e an sin de aiva e se meseda senpre con an cazuol de leign. Valguinc i met inte anca an tochet de botiro o an sin de miel. Co l deventa slusech e color miel se l tra fuora sora na piastra de marmol o an pian ont col botiro (parchè che no l se tache!) e si fa sora, col cortel, tante de righe da n veers e da chel autre, par pudé al ronpe a cuadratin, co l s à sfredà.

Come si fa:

Si mette sul fuoco lo zucchero in un tegamino antiaderente con un goccio di aceto e di acqua e si mescola costantemente con un cucchiaio di legno. Qualcuno aggiunge un pezzetto di burro o un po' di miele. Quando si scioglie e diventa color miele si versa sopra una piastra di marmo o un ripiano unto col burro (per evitare che si appiccichi) e si incidono sopra, con un coltello, delle linee perpendicolari, per poterlo rompere a quadretti, una volta raffreddato.

Mandole (caramei)

Chel che ocor:

- **mandole (co la pelesina) e zuchero de peso conpaign**
- **aiva**

Ingredienti:

- **mandorle sgusciate (ma con la pellicina) e zucchero di pari peso**
- **acqua.**

Come che se faas:

Se met sul fuoch na pegnatela co le mandole e l zuchero; se donta an sin de aiva e se meseda ogni tant con an cuciaro de leign a meda fiama fin che l zuchero a se à delegà e l scomenza a se tacà intoor a le mandole.
Adees se meseda de continuo intaant che l zuchero al deventa coloor maronzin; se calche mandola la se taca insieme, se le destaca col cuciaro.
Se tira via dal fuoch e se meseda ancora an sin fin che l zuchero l è dut tacà a le mandole.
Se le tra fuora sora an pian de marmol e, prima de se le magnà, se speta che le se sfrede.

Na ota tainc zoldaign, d inveer, i dia par chel zità de la bassa a vende caramei col zest: i doraa le mandole, ma anca autre fruti come le noos, le nosele, i sosin, i fighi…

Come si fa:

Mettere sul fuoco in una pentola le mandorle e lo zucchero; aggiungere un po' d'acqua.
Mescolare ogni tanto con un cucchiaio di legno, a fuoco medio, fino a quando lo zucchero non si è sciolto e comincia ad attaccarsi alle mandorle.
Ora mescolare continuamente mentre lo zucchero prende il caratteristico colore brunito; rompere col cucchiaio eventuali mandorle attaccate insieme.

Togliere dal fuoco e mescolare ancora un po' finché tutto lo zucchero si è attaccato alle mandorle.
Versare su un piano di marmo e lasciar raffreddare prima di mangiare.

Un tempo molti zoldani, durante l'inverno, andavano nelle città di pianura a vendere frutta caramellata che tenevano in un cesto: oltre alle mandorle, utilizzavano anche noci, nocciole, susine, fichi…

Al batol (pinza – peta)

Chel che ocor:

- an chilo de farina de formeent
- medo chilo de farina de sorech
- aiva
- zuchero
- an sin de sal
- Se se vol se puol dontà la scorza de n limoon, lat, medo goto de sgnapa, na bustina de levà, uof, oio de oliva.

Ingredienti:

- un kg di farina bianca
- ½ kg di farina gialla
- acqua
- zucchero
- sale.
- Si può aggiungere anche buccia di limone grattugiata, latte, mezzo bicchierino di grappa, lievito, uova, olio d'oliva.

Come che se faas:

Se meseda dut co le maign su la brega fin che ven na pasta molesina; se fa fuora calche derza, longa cuant che se ol e se le cuos inte foor.

Na ota i metea la pasta inte na padela o direta su la lasta del larin con an cuerce par sora e i la scuerdea co le bronze, la braas e l zendre caut fin che la era cota.
Calche ota, conforme chel che se metea inte, la vegnia dura e arsa, da magnà col lat.

Chesta pinza i la fea anca col lat vert (chel de le vache che avea pena fat) e i la ciamava matarel.

Come si fa:

Mescolare tutti gli ingredienti sulla spianatoia finché si ottiene un impasto morbido ed elastico; si preparano delle trecce, lunghe a piacere e si cuociono in forno.

Una volta l'impasto veniva messo in una padella o direttamente sulla pietra del focolare, con un coperchio, e veniva ricoperta da braci e cenere caldo fino a cottura completa.

Talvolta risultava una focaccia dura e secca, da intingere nel latte: dipendeva dalla quantità degli ingredienti.

Questo dolce si faceva anche con il colostro (il latte prodotto dalla mucca, subito dopo il parto) e era chiamato "matarel".

I fritoi coi pom

Chel che ocor:

- 130g de farina de formeent
- 4 o 5 pom de chi dai
- na scudeleta de lat
- 2 uof (ciare e ros separai)
- an cuciarin de levà
- sal
- mez bicerin de sgnapa
- zuchero
- oio

Ingredienti:

- 130 g di farina di frumento
- 4/5 mele gialle
- una scodella di latte
- due uova (albume e tuorlo separati)
- un cucchiaino di lievito
- sale
- mezzo bicchierino di grappa
- zucchero
- olio.

Come che se faas:

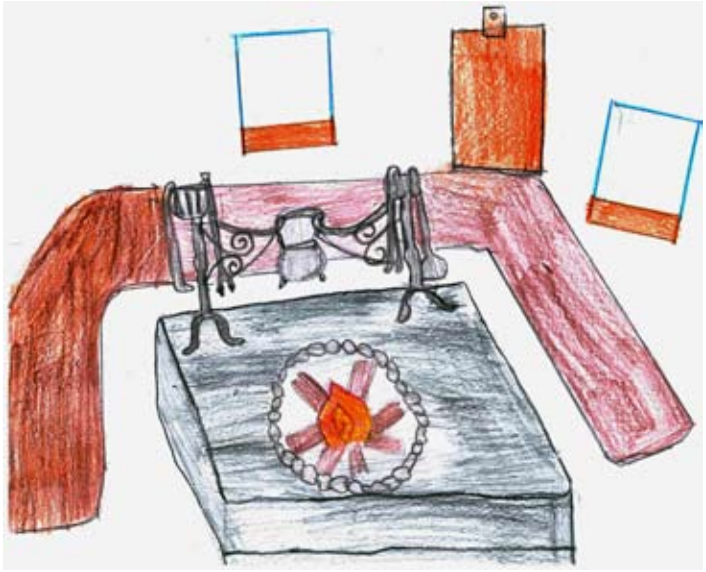
Se pela i pom, si tira fuora al ruzigot col cortel o col atrezo aposta e si taia dal vers laarch de modo che vegne tanti de zerce de mezo scheo de spesoor (col bus int a meez).
Se sbat i ros de uof col lat, se donta la sgnapa, al sal e la farina col levà.
Da na banda se monta le ciare de uof che le devente bele fisse e dapò se le donta al reest.
Adees se tocia inte sta pastela slusega le fete de pom e se le friz inte l oio caut da dute doi le bande.
Se le scola polito e se le met su n an sfuoi de carta par se sugà.
Par sora se met an sin de zuchero.

Valguinc i met in biant le fete de pom inte la sgnapa e l zuchero, davant de le sgià da fride.

Come si fa:

Si sbucciano le mele, si toglie il torsolo col coltello o con l'apposito attrezzo, e si taglia orizzontalmente in modo da ottenere dei cerchi (col buco in mezzo) di mezzo centimetro circa di spessore.
Si sbattono i tuorli col latte, si aggiunge la grappa, il sale, la farina e il lievito.
A parte si montano gli albumi e si uniscono al resto.
Ora si immergono le fette di mela nella pastella ottenuta e si friggono nell'olio bollente da entrambi i lati.
Si scolano bene e si asciugano su carta assorbente.
Si spolverizzano con zucchero.

Qualcuno mette a bagno le fette di mela nella grappa e zucchero, prima di prepararle per la frittura.



Arte da cosina (no i é duti co la sua pitura - non sono tutti rappresentati da una foto o disegno)

1) Brostolin: *attrezzo per tostare l'orzo sul fuoco*

2) Brega (taula) par fa la pasta: *spianatoia*

3) Brondin: *pentola di bronzo panciuta con tre piedi lunghi divergenti, per cuocere minestre, patate, fagioli, carne; era vicino al fuoco sul larin.*

4) Cadin dal lat (o da la brama): *per contenere il latte da scremare.*

5) Cadin: *catino da tavola di legno o terracotta (per impastare)*

6) Casolaz: *porta posate in legno da appendere*

7) Cauderin (da la polenta): *paiolo di rame (per cuocere la polenta sul fogheer)*

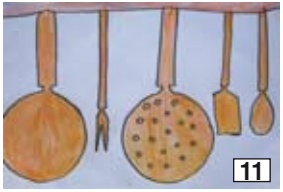
8) Caza forada: *mestolo forato, schiumarola per scolare gnocchi, frittelle…*

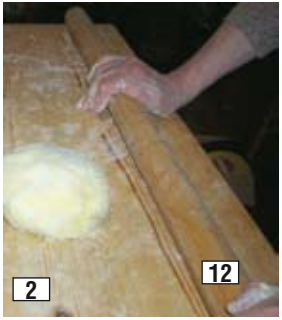
9) Cazet da l aiva: *mestolo di metallo (rame, alluminio) per l'acqua*

10) Cazet da menestra: mestolo di metallo per servire minestre

11) Cazet:, caza, cazot: mestolo di legno o metallo per mescolare

12) Mescola da fa lesagnete: matterello cilindrico





13) Cazuol, sculier, cuciaro: cucchiaio

14) Copol dal sal: ciotola per il sale

15) Cortel: coltello

16) Cuerce: coperchio

17) Cuogoma: bricco del caffè, caffettiera

18) Dedaal: *ditale, ma anche bicchierino per grappa*

19) Faneer: treppiede metallico con manico lungo, per tenere la padella sul fuoco

20) Gamela: *pentolino metallico con manico e coperchio per trasportare latte, acqua*

21) Goto: bicchiere

22) Gratarola: grattugia per ricotta, formaggio grana

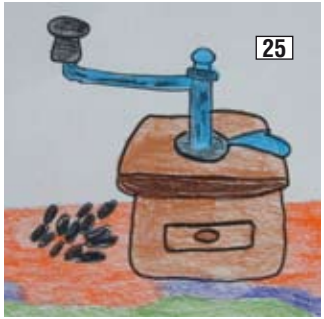
23) Guantiera: vassoio

24) Laviez: *pentola di bronzo con tre piedi corti, pareti verticali, più grande del brondin, per le minestre.*

25) Masenin: macinacaffè

26) Mescola da la polenta: mescola di legno, spianato su un lato; mestatoio

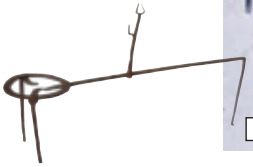
13


25

15

26

19



15

20

24

Arte da cosina

27) Padela, padelin, farsora: Padelle di varia misura con manico lungo

28) Pegnata: pentola di metallo o anche di terracotta.

29) Piadena: *grande scodella, terrina*

30) Piat: *piatto di legno, ceramica o peltro*

31) Pilela (prieda) dal botiro: *contenitore in pietra per conservare il burro cotto; aveva un coperchio di legno*

32) Piria par fortaie: *imbuto con lungo manico*

33) Piroon: *forchetta*

34) Scudela: *scodella, piatto fondo.*

35) Scudelin: *scodella più piccola (dal cafè negre, dal cafelat).*

36) Secio: *secchio di rame o zinco per trasportare l'acqua*

37) Sesola da la farina: *recipiente aperto su un lato da appoggiare al paiolo per versare la farina quando si fa la polenta*

38) Sesola: *paletta di legno con impugnatura per la prendere la farina*

37

31

32

38

33

36

27

39) Stagnada: *pentola di rame rivestita di stagno all'interno, a forma di campana, per cuocere minestre, patate, zucca…*

40) Stanp da grafoign: stampo circolare metallico con impugnatura, per casonziei e grafoign

41) Strucapatate: *schiacciapatate*

42) Taia pan: *taglia pane*

43) Taièr: *tagliere di legno per la polenta o per tagliare carne, formaggio…*

44) Tames da la farina: *setaccio*

45) Tandan da la ris-cia: *strumento di metallo per illuminazione che sosteneva una scheggia (ris-cia) accesa di pino o larice.*

46) Tecia: *tegame, teglia, padella, di solito con due manici.*

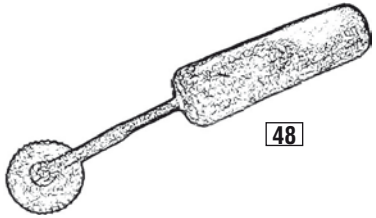
47) Zanpedoon: *arconcello, asta di legno ricurva con due uncini per il trasporto dei secchi d'acqua.*

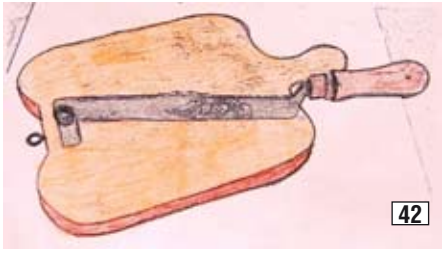
48) Zirela: *rotella dentata con manico, per fuoie rostide, casonziei…*

49) Boza: *bottiglia*

50) Pesta sal: *pestasale*

51) Pegnat dal botiro: *recipiente di ceramica per il burro cotto*





I coghi picioi

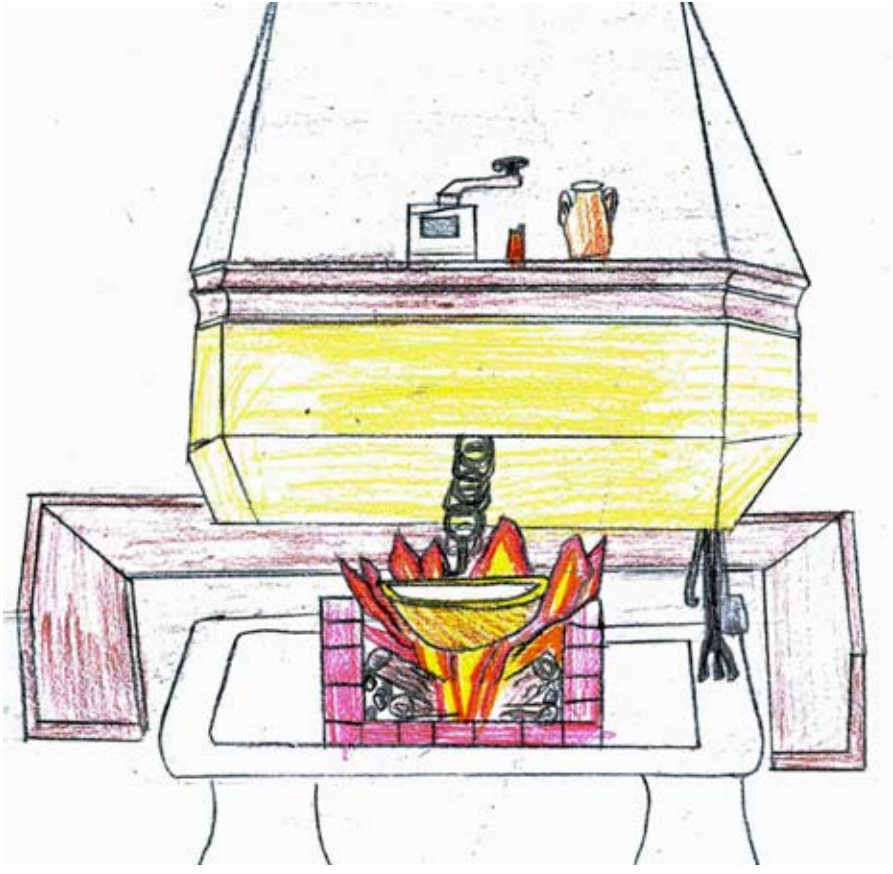
Al fogheer

Na ota al luoch andoe che se pudea cuose al damagnà l era al fogheer; al luoch par sta al caut l era la stua col fornel.
Dut intono al fogheer, da trei bande, l era la banca par se sentà du a se pausà, a se la contà, a laurà de valch o a magnà.
Sul fogher se cuosea la polenta inte l cauderin tacà su la cadena; su n larin, su par pede al fuoch, se metea al brondin par cuose le menestre, le patat, i fasuoi e dut al reest; sota al zendre caut se metea a cuose al batol; col brostolin se rostia l orz sora la fiama, par fa al cafè; su le secarole sot la napa se metea a se fumà le puigne.

IL FOCOLARE

Un tempo l'unico luogo della casa dove si poteva cucinare era il focolare; per riscaldarsi invece c'era la "stua" (soggiorno) con il "fornel" (stufa in muratura). Intorno al fuoco, su tre lati, c'erano le panche per sedersi a riposare, a chiacchierare, a fare qualche lavoro e a mangiare.

Sul fuoco si cuoceva la polenta nel paiolo appeso alla catena; sulla pietra, vicino al fuoco, c'era sempre una pentola di bronzo (brondin) per cuocere le minestre, le patate, i fagioli o anche altri cibi; sotto alla cenere calda si cuoceva il "batol"; sulla fiamma si arrostiva l'orzo per il caffè; sotto alla cappa, sulle griglie, si affumicavano le ricotte.



Indice

Presentazioon .....p. 2
Introduzioon.....p. 3

An sin de storia

Al sorech
(Mais, granoturco, sorgo) .....p. 4
Fasuoi e fave .....p. 6
Le patate .....p. 8
La polenta.....p. 10

Chele sute

…da magnà col piroon

I casonziei.....p. 13
I gnoch da cadin .....p. 16
I gnoch da pan .....p. 16
I gnoch da patate .....p. 17
I gnoch da zuca.....p. 18
Al grestel .....p. 19
Al frico .....p. 19
I radici col lardo .....p. 20

Proerbi e modi de di
sul damagna' .....p. 21

Chele sluseghe

…da magnà col sculier

La menestra da fasuoi.....p. 23
La menestra da orz .....p. 24
la pasaia .....p. 25
I papazuoi .....p. 25
I sugoi.....p. 26
Al pan conzà .....p. 26
La sopa.....p. 27
Al trit.....p. 27
La dufa .....p. 28
La toiba.....p. 29

Chele doze

…da magnà co le maign

Le fuoie rostide .....p. 31
I tortiei de chi da Zopè.....p. 32
Le favete de chi da Zopè .....p. 33
I grafoign .....p. 34
Le fortaie (co la piria) .....p. 36
Le piarete.....p. 36
Mandole (caramei) .....p. 37
Al batol (pinza – peta) .....p. 38
I fritoi coi pom.....p. 39

Arte da cosina.....p. 42
I coghi picioi .....p. 46
Al fogheer.....p. 48
Chi che ne a daidà: .....p. 51
Bibliografia .....p. 51

Chi che ne a daidà:

- Letizia Scussel
- Momi e Anna Scarzanella
- Lidia e Fiorella De Fanti
- Florio Lazzaris
- Romano Gamba
- Gemma Balestra e Mario Agostini
- Silvana Balestra
- Aldo Mosena
- Margherita Brustolon e Renzo Cordella
- Isolina Campo Bagatin
- Loredana Lazzarin
- Roberta Costantin
- Donata Menel
- Giovanna Traiber De Fanti
- Damira Pra Floriani
- Ermanno Livan
- Pompeo Livan

e anche: Le maestre
Giuliana Santin, Nadia De Marco, Ivana Colussi, Milva Simonetti, Maria Gabriella Martini, Elisa Bianchi, Tiziana Fattor, Domenica Cordella, Nadia De Pellegrin

Bibliografia

Aon anca liet valch su sti libre:

- "Fava, patata, fagiolo, papavero…" a cura di D. Perco, Quaderni di documentazione della cultura popolare, Feltre1988
- " La mia Val" di N. De Rocco 1984
- "Storia zoldana" di d. Ernesto Ampezzan 1985
- Vocabolario del dialetto ladino-veneto della Valle di Zoldo di E. Croatto 2004
- "al mondo l è fat a scarpet…" di M. Corazza 1988
- "Valle di Zoldo" ricerche di C. Lazzarin 1981
- "Magnar rustego" di G.L. Secco 1981
- "An libre par i Zoldaign" di A. Santin 2006
- "Marco e Mattio " di S. Vassalli 1994
- Ladini Oggi Il Ist. Culturale de la Dolomites 2008

Chesti l é chi autre doi libre che aon scrit:

- Al Gioani, la Tonina, al Rico e la Chelina e duti chi autre... *Storie e duoch in Zoldo e su n Zopè* - 2005
- Ste boign che ades ve n conte una! - 2007

Stampato con il contributo del Ministero dell'Istruzione, Università, Ricerca (legge 482/99)

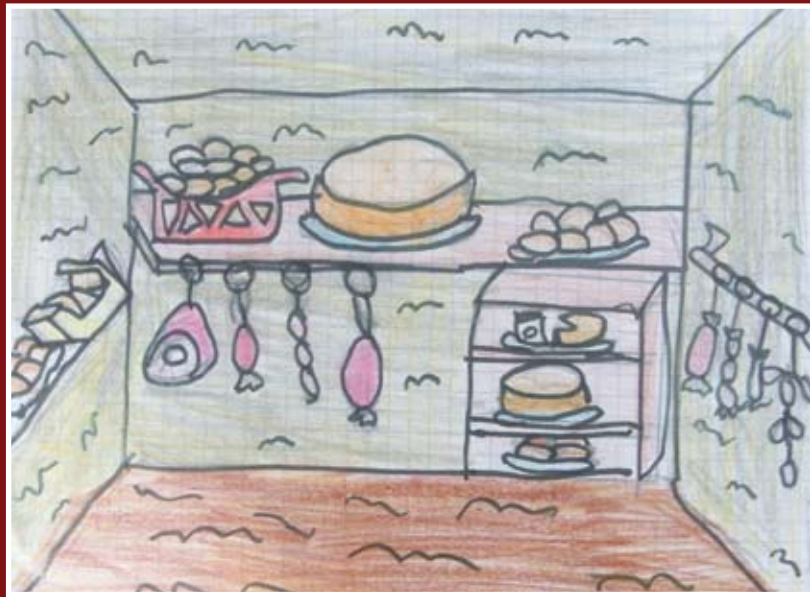
Ministero dell'Istruzione
dell'Università della Ricerca

Istituto Ladin de la Dolomites

Comun dal Foor

Comun de Zopè de Cadore

Comun de Zoldo Aut

Grop di ladin de Zoldo

Union di ladin da Zopè