



# Ricette vallesi con testi in dialetto istrioto di Giovanni Obrovaz

**Sandro Cergna**

Università "Juraj Dobrila", Pola

CDU 641(083.1)+800.87(497.5Valle)

Sintesi, Novembre 2020

## RIASSUNTO

Il contributo offre una rassegna di 26 ricette tradizionali di Valle d'Istria, raccolte dalla viva voce dei parlanti il dialetto istrioto nella variante vallese tra il 2015 e il 2020, seguite ognuna dalla traduzione in lingua italiana. Accanto alle interviste con Vallesi, un'altra importante fonte nel corso della ricerca sono stati i *Quaderni*<sup>1</sup> manoscritti di Giovanni Obrovaz, dai quali ho ricavato importanti notizie riguardanti la secolare realtà culinaria ed enologica della comunità, e testimoniata dal retaggio, tuttora presente, di quella cultura. Alternandosi al testo di cucina, le frasi, i dialoghi e i bozzetti di Obrovaz ne integrano la lettura, impreziosendo così la ricetta con ricordi ed eventi realmente accaduti e registrati dall'autore, o da lui soltanto immaginati.

## PAROLE CHIAVE

cibo, cucina, Valle d'Istria, dialetto, istrioto, Obrovaz

## ABSTRACT

The paper provides an overview of 26 traditional recipes from Bale gathered from interviews with the speakers of the Istriot dialect (the Bale version) carried out from 2015 to 2020, each accompanied by the Italian translation. Alongside interviews with the inhabitants of Bale, another important source for the research were the handwritten *Quaderni*<sup>2</sup> by Giovanni Obrovaz that provided some important information concerning the secular culinary and winemaking tradition of the said community reflected in the still present heritage of the said culture. Alternating with the culinary texts, Obrovaz's phrases, dialogues and sketches act as supplements to reading, enriching the recipes with actual memories and events registered or merely imagined by the author.

## KEYWORDS

food, cuisine, Bale, dialect, Istriot, Obrovaz

## INTRODUZIONE

Le ricette e i testi in istrioto di Valle di Giovanni Obrovaz di seguito riportati, sono un estratto di un più ampio lavoro cui da anni mi sto dedicando e che a breve dovrebbe vedere la pubblicazione in forma monografica. Mosso dalla curiosità per il cibo che nel passato si consumava sulla *tola* delle fa-

1 G. OBROVAZ, *Quaderni. 1965-1971*, Centro di ricerche storiche, Rovigno.

2 G. OBROVAZ, *Quaderni. 1965-1971*, Centro di ricerche storiche, Rovigno.

miglie vallesi, ho iniziato a cercare testimonianze orali – informandomi con Vallesi residenti e nel mondo – e scritte sull’argomento. Fonte primaria per queste ultime sono stati i *Quaderni* di Giovanni Obrovaz, custoditi presso il Centro di ricerche storiche di Rovigno, cui ampiamente ho attinto riportando, accanto alla ricetta, avvenimenti, situazioni, bozzetti legati alla stessa, come registrati dall’autore, ottenendo, così, un tassello del ricco mosaico bimillenario vallese, e facendo al contempo incontrare e confluire in un unico discorso storia, tradizione e cultura.

Si tratta per lo più di pietanze semplici, ma saporite, che dovevano però costituire, soprattutto per i contadini, un alimento sostanzioso e corroborante: non poteva così mancare il *brodo de galina* o le *brasole de pegora*, la *menestra de faro e fasoi* o la *polenta cule sardele e fritulun*. Da Colona e San Pol, poi, arrivava il profumato sugo di *naride e pantalene*, o il *brodeto de gransipori* e il *tocio* di vino nella *scorsa de granseola*. Lungo i margini e i sentieri di campagna l’occhio esperto del contadino riconosceva e raccoglieva le *ierbe selvadeghe*: *becheri*, *slavaso*, *rece de lever*, *radici de fura* per gustarle in minestre, soffritte con patate o ancora accompagnate con uova sode o gustose frittate. *Lasagne*, *macaroi*, *sorzinudi*, *gnochi* con saporiti sughi di gallina o (chi se lo poteva permettere) di *agnel*, allietavano gli incontri in occasioni di festività, Pasqua e Natale, o circostanze importanti, come battesimi e matrimoni, ma frequenti erano pure nell’alimentazione quotidiana, conditi con patate o legumi. Ugualmente usuali ma meno apprezzati erano invece il *brodo brustolà*, lo *spasapan*, gli *scrobi*, la *panada* e la polenta – pietanze umili e spesso per prolungati periodi le uniche sulla tavola delle numerose famiglie modeste o indigenti del paese. Non mancavano però tranci di carne di *pegora* o di porco arrostiti alla griglia, *loganeghe*, trippe e *figà de porco*, sarde in *saor* o col *fritulun*, baccalà, brodetti, fino ai dolci, anche questi preparati in occorrenze particolari: i *fiochi* o *crostoli*, la *pinsa*, le *frite*, i *bosoladi*, la *pupa*, el *crucante de mandole*...

Come per tutte le cucine povere di un tempo, anche per la cucina vallese lo scopo precipuo non era lo sbizzarrirsi nell’inventiva dei piatti e degli ingredienti da utilizzare, quanto invece l’*alimentare tout court*, l’allontanamento della sensazione di fame, soprattutto dopo i pesanti lavori in campagna. È per questo che il desinare quotidiano prevedeva, principalmente, il piatto unico: la polenta, accompagnata con le *ghirise* o il *formaio*, piuttosto che con il latte o le *ierbe*; i *fasoi* e *lasagne* con le sue fantasiose varianti: *pisiol* e *lasagne*, *patate e lasagne*, *paternostri* e *fasoi*, *sez e lasagne*, *lento e patate*, o ancora *faro e fasoi*, *fava e bisi*, *polenta e sparisi*.

Il ricettario non segue scrupolosamente la classica ripartizione delle portate: antipasto, primo, secondo, contorno, dolce e frutta; tuttavia, per facilitarne la consultazione, così lo presento.

Aprè la raccolta un piatto semplice, qual era quello dei *gingioi*: i ciccioli, consumati solo in occasione della macellazione del maiale, avvertito quasi come un rito per tutti coloro potevano permettersi di allevarlo. Scannato e poi pulito, lavato e pelato l'animale, lo si squartava e, terminato il lavoro di separazione delle carni del maiale, i partecipanti si riunivano a merenda per deliziarsi con le bracirole arrosto sulle *gradele*. Per pranzo, invece, imprescindibile era la polenta con il fegato dell'animale appena ucciso. La sera a cena, presso le poche famiglie più abbienti, dopo il brodo di gallina, in tavola comparivano i *macaroi* con il sugo di carne di manzo, ma anche i cavoli cappucci con costole o un pezzo di pancetta. Il giorno seguente si insaccavano le salsicce e, ultimato il lavoro, si mangiavano le cervella del maiale. Le interiora, invece, si consumavano dopo un altro giorno ancora, cucinate in un tegame con sale e pepe. Trascorse alcune settimane o un mese, quando erano già abbastanza stagionate, si consumavano le orecchie o la lingua del maiale, aggiunte nella iota o, più spesso, nella minestra di farro.

Il vino, contrariamente alla carne, non scarseggiava mai, anzi, abbondava più dell'acqua che, nei periodi di siccità estivi, veniva regolarmente quasi a mancare; si doveva ricorrere in quei casi all'acqua del Pozzo romano delle Brigonere, sotto il monte Maiàn, o delle Fontane, o ancora a quella delle varie cavità carsiche, disseminate sul territorio. Presso molti contadini era uso portarsi in campagna, per rifocillarsi durante le calde giornate d'estate, una *scarnisa* o *mochera* di *sope*: vino annacquato con dentro pezzi di pane raffermo, detto anche *scudele de vin cule sope*. Cercando un termine per indicare il contenente nel quale si facevano le *sope*, Obrovaz scrive: *scarnisa, per fa le sope* (ciotola di legno con vino annacquato per intingervi il pane raffermo, III, 14), e ancora: *sopa, de vin n scudela* (IV, 53) : vino annacquato in ciotola. Tale "tramezzino" veniva consumato anche come pasto serale, d'inverno, accanto alla fiamma e al fumo del *fogoler*. Un altro uso, benefico, del vino, era quello consigliato da assumere come decotto (oggi il *vin brullè*), per alleviare la tosse, quando questa si presentava, molesta, nei mesi più freddi. Annota Obrovaz: *toso iò tu pare, faghi l vin bui* (V, 68) : tuo padre ha la tosse, preparagli il decotto di vino.

Sempre presente era anche la minestra, declinata attraverso le più o meno differenti modalità di preparazione e i diversi ingredienti stagionali,

così come il brodo, alimenti necessari a rinvigorire e a temperare il corpo, a deliziare il palato e la mente, soprattutto nelle fredde giornate d'inverno. Rara era, invece, come si può sentire ancora oggi da qualche ottuagenario, la carne, consumata prevalentemente (o, in molte famiglie, esclusivamente), nelle grandi occasioni – battesimo, cresima o matrimonio –, oppure durante le festività: a Pasqua immancabile era l'agnello in *tecia*, a Natale, chi poteva permetterselo, qualche pezzo di carne di manzo, o di maiale. Annota, a proposito, l'Obrovaz che solo *dale feste grande* a Valle si mangiavano i *macaroi* o le *lasagne de casa cula carno*, oppure il *bacalà*, e, perlopiù, tali pietanze se le potevano permettere soltanto i *posidenti*, mentre la *povera zento* di rado riusciva a concedersi il lusso della carne (IV, 3). Infatti, pur possedendo un maiale, le parti migliori dell'animale venivano vendute per *ciapà i besi*. Non diversamente inconsuete erano pure le occasioni quando ci si deliziava con i dolci tipici – i *fiochi* o *crostoli*, le *frite*, i *bosoladi*, e con la frutta, se non era quella di stagione: prugne, fichi, giuggiole, corniole, mele, sorbi (*i iò sta a colsi creche* (III, 101) : sono andati a raccogliere prugne; *su fio iò sta a ciò fighe* (III, 106) : suo figlio è andato a prendere fichi; *zioler, carego, gol desbati le ziole* (III, 110) : giuggiolo, carico di giuggiole, bisogna bacchiarlo; *galeda, colma de corgnale rose* (IV, 170) : tinozza, piena di corniole rosse; *sedise, i nde iò catà pomi sul pomer* (III, 173) : hanno trovato sedici mele sul melo; *sorbe, i iò le scarsele piene sti fioi* (III, 173) : questi ragazzi hanno le tasche piene di sorbe).

La cucina tradizionale vallese era una cucina locale, semplice ma genuina, che seguiva il ciclo stagionale affondando da secoli le sue radici nella tradizione culinaria veneta (*risi e bisi, pasta e fasoi, sarde n saor, polenta cul formaio*, baccalà, sopressa, *verze sofegade, pinsa, frite, bisi n tecia, figà*) e, come la triestina e friulana, in quella austroungarica (*brodo brustolà, capuzi garbi, rave garbe*, strudel di mele, *museto, chifeleti*), ma anche, limitatamente, in quella slava (*menestra de formenton, gnochì cul cuciar, fracadisi*).

Le frasi e i bozzetti tratti dai *Quaderni* di Giovanni Obrovaz, che accompagnano le ricette, e di esse rappresentano la peculiare testimonianza scritta, sono riportati nella versione originale, in dialetto istrioto di Valle – con tra parentesi il *Quaderno* e la pagina da dove sono tratti –, cui segue la traduzione in lingua italiana. Per la trascrizione in dialetto ho seguito la grafia di Obrovaz, ovviando alla questione della traslitterazione della fricativa postalveolare sonora /ʔ/ con l'uso della lettera 's' oppure, laddove la realizzazione grafica della parola potrebbe creare ambiguità nella comprensione

del testo, con la ‘z’. L’Obrovaz, infatti, non segue una norma fissa e costante nella differenziazione grafica tra la sibilante postalveolare sorda /ʔ/ e l’equivalente fono sonoro, ma alterna indistintamente la “s” o la “z” nella resa grafica dei due differenti suoni. Così il significante di **casa** (edificio adibito ad abitazione) a volte è riportato con *casa*, altre con *caza*. Volendo rimanere fedele alla grafia originale e, soprattutto, non adottare per la sibilante sonora un grafema estraneo all’alfabeto latino, ho deciso di seguire la grafia dell’inziatore – accanto al p. Giuliano Palazzolo – dell’uso scritto dell’istrioto di Valle.

Ringrazio calorosamente quanti, con i loro consigli e le ricette narratemi o scritte di loro pugno, mi hanno aiutato nella realizzazione di questo libro che vuole essere innanzitutto un omaggio alla passata tradizione culturale e alla storia di Valle d’Istria: Predrag Andrijevic, Annamaria Barbieri, Barbara Barbieri, Milva Baričević, Ines Cergna, Egidio Cuccurin, Karmen Cuccurin, Fioretto Fioretti, Ornella Macan, Livio Mottica, Etorina Palaziol Fiorido, Bruno Pallaziol, Antonia Pisani, Giuliano Sanvincenti, Alda Struia.

## 1. Antipasti

### *Gingioi*

I *gingioi*, a pezzettini, si mangiavano in occasione della macellazione del maiale, quale spuntino durante la preparazione delle carni. Si consumavano da soli, cosparsi con un po’ di sale, o potevano essere aggiunti al minestrone, come annota Obrovaz: *gingioi = piccoli resti di lardo nel minestrone* (II, 1).

*De Santa Lucia n poi se maseva el porco. Iera festa granda per la fameia. I moredi no i zeva nanca a scula perché i speteva la bisiga per fala pomà. El lardo più sutil se taiava a tochetini per scuaialu ntela caldera<sup>3</sup>. Despoi scuaià restava sti gingioi. I moredi si li meteva ntele scarsele e i zeva a magnandoli per cal. El struto che resteva i lu conservava ntele bose como condimento special.*

<sup>3</sup> Paiolo, pentola in rame o in ghisa per cucinare la polenta o altri cibi. Anche *bronzin*, *caldèr*, *lavès*. E. ROSAMANI, nel suo *Vocabolario Giuliano*, Trieste, 1999<sup>2</sup>, registra *caldiera* (145). La voce è diffusa in tutta l’area istroveneta e istroromanza. Dal lat. tardo (*olla cal(i)daria* (VDRI 170).

*Consieri:*

*1 chilo de lardo de porco  
sal*

*Taià el lardo a tuchitini e metilu a scuaià nte na caldera con un po de aqua. Lasà che i cusino apian finta che l grasso sarò duto squaià e i gingioi varò ciapà n bel color dorà. Co i zè coiti, i se cava fura, i se strenso, i se pasa nte na strasa che i molo el grasso, ghi se meto n po de sal e i zè pronti per magnà.*

*Voravi vè na scarsela de gingioi (III, 19) : vorrei avere una tasca piena di ciccioli; galedel pien de gingioi (III, 97) : mastellino pieno di ciccioli; gingioi, che resta cu se destruso l lardo (III, 169) : ciccioli, si ottengono dallo scioglimento del lardo; caldera, piena de gingioi (IV, 28) : paiolo, pieno di ciccioli.*

### *Ciccioli*

Dal giorno di Santa Lucia in poi si macellava il maiale. Era una festa importante per le famiglie. I ragazzi quel giorno non andavano neppure a scuola perché attendevano la vescica per farla scoppiettare. Il lardo più sottile veniva tagliato a pezzettini per discioglierlo nell'olio bollente. Dallo scioglimento del lardo si ottenevano i ciccioli che i ragazzi si mettevano in tasca e mangiavano per strada. Lo strutto rimanente si conservava in bottiglioni come ottimo condimento.

*Ingredienti:*

*1 kg di lardo di maiale  
sale*

*Tagliuzzare il lardo a pezzettini e discioglierlo nel paiolo con poca acqua. Lasciare cuocere fino a quando il grasso si sarà completamente disciolto e i *gingioi* saranno imbianditi. A cottura ultimata, togliere i *gingioi*, pressarli, passarli in un canovaccio per togliere lo strutto in eccedenza, salarli a piacere e i ciccioli sono pronti per essere gustati.*

### *Naride e pantalene*

*Consieri:*

*1 kg de naride e pantalene*

1 saola  
2 spighi de aio  
1 maseto de presemolo  
2 scuseroni de conserva de pomodeoro  
1 dcl de vin bianco  
1 scusera de bon uio de ulia  
sal e pever

*Lavà ben le pantalene e le naride n aqua fredda. Nte na pignata col uio de ulia, meti a desfritolà la saola taiada fina e i spighi de aio pena fracadi. Nte naltra pignata, con l aqua de boio, ghetà le naride e, pena coite, cavaghi con un ago el papo e metile ntela pignata del desfrito nsembro con le pantalene, el presemolo taià fin e lasà che se fego per 10 minuti. Subito despoi, bagnà col vin e, pena svaporà, meti la conserva, el sal e l pever, e lasà che cusino a fogo baso ncora 10-12 minuti.*

*A lonzi gol zì n serca de naride, per la lisera (III, 57): si deve andare lontano per la spiaggia rocciosa, a cercare neriti.*

#### *Fraasi e dialoghi (III, 58)*

*N Colona zaremo cu sarò le seche de S. Antonio, che cataremo pantalene per fa la sopa. – Sì, sì, ma per zì al mar gol impi la suca. – La suca, sì, basterò quella de un litro. – Ma che ti voi che sio un litro! Ciò nvese la barila, quella zota la scala.*

Quando ci saranno le secche di S. Antonio andremo in Colona a trovare patelle per fare la zuppa. – Sì, sì, ma per andare al mare bisogna riempire la zucca. – La zucca, sì, basterà quella da un litro. – Ma cosa vuoi che sia un litro! Prendi invece la botticella, quella sotto la scala.

#### Neriti e patelle

Ingredienti:

1 kg di neriti e patelle  
1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
1 ciuffo di prezzemolo

2 mestoli di passata di pomodoro  
 1 dcl di vino bianco  
 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva  
 sale e pepe

Lavare bene i molluschi in acqua fredda. In una casseruola preparare il soffritto con olio, la cipolla finemente tagliata e gli spicchi d'aglio appena schiacciati. In un altro tegame, con l'acqua bollente, versare le neriti. Appena sbollentate, togliere con un ago i molluschi e, assieme alle patelle, aggiungerli al soffritto, il prezzemolo finemente tagliato e lasciar cuocere per 10 minuti. Annaffiare, quindi, con il vino, lasciare evaporare ed aggiungere la passata di pomodoro, il sale e il pepe, e lasciare sobbollire a fuoco lento ancora per 10-12 minuti.

### Sopresada

*Consieri:*

1 nombolo fresco de porco  
 3-4 dcl de aquavita (grapa)  
 2 eti de sal grosso e 10 g de pever fin

*Per primo ghivol meti a sugà el nombolo del porco 7-8 dì finta che l se scola del sango. Poi el se meto nte na galeda, el se coverzo col sal e l se lasa riposà n'altri 4-5 dì ntela galeda. Pasà sto tempo, el se prepara col pever e l aquavita. Cusì preparà, el se n'piega, el se nvolticieia ntela carta e l se lega stretto col spago. Ghivol lasalu cusì a sugà ncora per duto el inverno, strensendo ogni tanto el spago. A maio la sopresada zè pronta per magnà.*

*Iaveta, cu se lega la sopresada (III, 98) : refe, quando si lega la sopresata; mastigheia, stu toco de sopresada (III, 100) : mastica, questo pezzo di sopressata; rosega, stu bocon de sopresada (III, 173) : mordi, questo boccone di sopressata; sopresada, legada strenta cul spago (IV, 53) : sopressata, legata stretta con lo spago.*

### La sopresada (V, 31)

*La sopresada ghi vol fa stasera, che la zè abastansa scolada. Ti iè prontà l spago? Che metemo la carta o l bieco? – E, tanti usa meti carta. – Ben, me-*

*temo anca noi stu ano, cu ghi va ben ai altri ndi zarò anca a noi, ale donca, dami sa. – Ti voi che veghi a ciamà anca mi fra, lui che iò pratica. – E vaia alora, fa presto, ntanto noi prontemo duto. Va n canua ti, moreda, a ciò na bucaleta che bevarò anca tu barba cu l vignarò. – Ecume sa. – Che l iò dito? – L ven nbota, oldilo che l zè sa. – Bona, bona, ara sa, la iò usù che ti vegni anca ti. – E ben, oldi, che n doi faremo meio, ale demi a mi la carta e l spago. Bon, tegni sa ti, tignè duro, savè, perché mi gol che tiri. – Sì, sì, ale. – Orpo, ma la zè strenta. – E ma de sa vinti dì gol daghi da novo naltra strenta, ti se che la se suga, e poi l spago resta a colo. – Na bela sopresada zè, granda, sarò che taià sà ste sezole. – Ma i me moredi iè pagura che no i spetarò le sezole. – E ma ghi vol che ti ghi dighi. – Ghi dirè sì mi, ma iela ghi dirò che i la taio, como duti i ani, che no i finiso mai da dì – taiemola.*

### Sopressata

Questa sera dobbiamo fare la sopressata, si è essiccata abbastanza. Hai lo spago? Mettiamo la carta o lo straccio? – E, molti usano avvolgerla nella carta. – Bene, usiamo la carta anche noi quest’anno, se va bene per gli altri andrà bene anche per noi, su allora, dammi qua. – Vuoi che vada a chiamare pure mio fratello, lui è pratico di queste cose. – E vai, allora, fai presto, intanto noi prepariamo tutto. Tu, ragazza, vai in cantina a prendere un boccale che berrà pure tuo zio quando arriverà. – Eccomi qua. – Cosa ha detto? – Arriva subito, sentilo, è qui. – Buonasera, vedi, ha voluto che venissi anche tu. – E va bene, senti, in due faremo meglio, su, dai a me la carta e lo spago. Bene, tu prendi qua, tenete forte, eh, perché io devo tirare. – Sì, sì, vai. – Perbacco, com’è stretta. – Ma tra venti giorni la si deve stringere di nuovo, lo sai che si essicca, e poi lo spago si allenta. – È una bella sopressata, grande, ci sarà da tagliare durante la falciatura del grano. – Temo che i miei figli non aspetteranno la falciatura. – E, ma glielo devi dire. – Glielo dirò, sì, io, ma lei gli dirà di tagliarla, come tutti gli anni, che non la finiscono di dire – tagliamola.

### Sopressata

Ingredienti:

1 lombo fresco di maiale

3-4 dcl di grappa

2 etti di sale grosso e 10 g di pepe macinato

Innanzitutto mettere ad asciugare il lombo per 7-8 giorni per eliminare completamente il sangue dalla carne. Trascorso questo tempo, cospargerlo con il sale e sistemarlo in un mastello, dove lo si lascerà riposare altri 4-5 giorni, dopo di che marinarlo con il pepe e la grappa. Così conciato, piegare il lombo, avvolgerlo in fogli di carta e legarlo stretto con lo spago. Lasciarlo essiccare per tutto l'inverno, stringendo ogni tanto lo spago. A maggio la sopressata è pronta per essere consumata.

## 2. Primi

### *Spasapan*

*Consieri:*

*3-4 fete de pan suto*

*7-8 dcl de aqua*

*3 cuciari de uio bon de ulia*

*sal e pever*

*Nte na terina consà le fete de pan e pasalu nzora con un po de sal e pever, e l uio. Meti sul fogo una tecia cun l aqua e, cu la boio, desiudàla sul pan finta a coversilu finta l or. Lasà che riposo qualche minuto che l pan se bel nsopo, e meti n piato.*

*Doma spasapan l magnarao, no ghi sa bon stu budel rusti (V, 119) : man-  
gerebbe solo zuppa di pane, non gli piace questo sanguinaccio arrosto.*

### Zuppa di pane

Ingredienti:

3-4 fette di pane raffermo

7-8 dcl d'acqua

3 cucchiari di olio extravergine d'oliva

Sale e pepe

Disporre in una terrina il pane raffermo e aggiungere il sale, il pepe, e l'olio. In una casseruola portare a ebollizione l'acqua e versarla sul pane fino a

ricoprirlo completamente. Lasciare riposare qualche minuto fino a quando il pane non si sarà ben inzuppato, e servire.

### *Brodo de galina*

*Consieri:*

*1 galina de 1 kg*

*1 saola*

*2 spighi de aio*

*1 carota*

*1 custa de seleno*

*un maseto de presemolo*

*qualche fuia de slavano*

*sal*

*Netà la galina dele pene e brustolala sul fogo che ghi se bruzo duti i pei. Lavala e sugala. Taià i tochi che se vol meti a cusinà, lavalì e metilì nte na pignata cola saola, el seleno e la carota taiadi a tocheti. Mpinì de aqua fredda finta a coversi duto, sontà el presemolo, le fuie de slavano e l aio, e lasà che boio per na ora e meza a fogo baso. Ogni tanto netà la spiuma del grasso che ven a gala e consà el sal. Co zè cusinà, cavà del fogo e lasà che stego na meza ora, cusì da cavaghi via duto el grasso che se varò ndurì sul or. Meti fura del brodo anca la carno e le ierbe, che se podarò magnà de banda. Ntel brodo, nvese, se pol meti a buì ancora per un per de minuti qualco pasta fina, fidelini o lasagnete, e poi meti ntel piato.*

*Raz, de bro zè la tirina (III, 105) : la terrina è colma di brodo.*

### *Brodo di gallina*

*Ingredienti:*

*1 gallina da 1 kg*

*1 cipolla*

*2 spicchi d'aglio*

*1 carota*

*1 costina di sedano*

*un ciuffo di prezzemolo*

qualche foglia di alloro  
sale

Mondare la gallina delle penne e darle ancora una rosolata per eliminare altre piume eventualmente rimaste. Lavare la gallina e asciugarla. Procedere ora al taglio dei pezzi che si vogliono cucinare, lavarli e porli in una casseruola, con la cipolla, il sedano e la carota tagliati a pezzetti. Coprire con acqua fredda, aggiungere il prezzemolo, le foglie di lauro e l'aglio, e lasciar cuocere un'ora e mezza circa, a fiamma bassa. Di tanto in tanto schiumare il grasso che si forma a galla e regolare il sale. A fine cottura, togliere dal fuoco, lasciare riposare il brodo una mezz'oretta, in modo da togliere il nuovo grasso rappresosi in superficie. Levare pure la carne e le verdure, che potranno consumarsi a parte. Il brodo così diluito, invece, usarlo per cuocervi dentro qualche tipo di pasta sottile, buttandovi per pochi minuti dei *fidelini* o delle lasagnette, e poi servire.

### *Menestra de faro e fasoi*

Il *faro de orzo* andavano a pilarlo nella *canua* dei Magri, che abitavano lungo la *cal* che da Sant'Elena va verso Portano', proprio dietro la casa dei Mesarecia. Avevano anche *el zerno*<sup>4</sup> per macinare a mano *el formenton*. Per ricompensa, al padrone della macina si lasciava una piccola quantità del prodotto, la *mita*.

*Consieri:*

*2 eti de fasoi sechi*

*2,5 eti de faro pilà*

*80 g de lardo stagionà*

*2 spighi de aio*

*2 patate*

*2-3 fuie de slavano*

*sal e pever*

*Meti a mol i fasoi la noto prima de cusinali. Meti sul fogo nte na pignata*

<sup>4</sup> Macina a mano. "Mola a mano (due pietre di circa 40 cm di diametro posate su una tavola con un orlo [...]). Forma di macina primitiva, preistorica" (E. ROSAMANI, *cit.*, pp. 1006-1007).

*2,5 litri de aqua iasada, i fasoi, el faro, el pesto fato de lardo e aio, e fa bui a fogo baso nsina misià, sirca una ora. Se pol cusinà nsembro qualco toco de carno de porco (fresca o stagionada), el oso del prisuto o loganeghe. Despoi na ora, sonsi el sal, el pever e le patate pelade e taiade a tocheti. Lasà che boio ancora meza ora e prima da meti n piato lasà che la menestra reposo almeno diese minuti.*

*Al posto dei fasoi se pol meti el pisiol.*

*Faro, la iò meso da magnà (III, 6) : ha preparato del farro per mangiare; muiol, per pestà l faro (III, 10) : mortaio, per tritare il farro.*

#### *Le legadore (III, 146)*

*A cusì i le ciameva quele femene che zeva a legà fasiñe n Marecio, al mar, che zè 14 km zì e vignì. Anca sa zeva le piun povere del paies, n toco de pan e na butilia de aqua e via, duto l dinverno. Tante volte le rivava fiña n Marecio (che zè na contrada che se ciama al mar) e poi scomenseva a cai neio, opur la piova. Goreva cu iera bel tempo che le laoro como ndanade per ciapà 60 soldi. Le zeva via de casa dale 6 de maitiña cule stele, e le rivava a Vale ale 6 de sera, anca cule stele. Vedè, anca sa la povera zento iera marturizada. E le cateva per seña, la più parto faro e fasoi, opur la polenta, senpro cule ghirise o formaio, e a dormi ntela besaca de fuie de formenton.*

#### *Le legatrici di fascine*

Così erano chiamate quelle donne che andavano a legare fascine in Marecio, al mare, che andata e ritorno sono 14 chilometri. Anche qui andavano le più povere del paese, un pezzo di pane e una bottiglia d'acqua e via, tutto l'inverno. Molte volte arrivavano fino in Marecio (una contrada al mare) e poi iniziava a nevicare, o a piovere. Quando il tempo era bello, dovevano lavorare come dannate per guadagnare 60 soldi. Partivano da casa alle 6 di mattina, con le stelle, e ritornavano a Valle alle 6 di sera, di nuovo con le stelle. Vedete, anche qui la povera gente era martoriata. E per cena, quasi sempre, trovavano farro e fagioli, oppure polenta, sempre con le *ghirise* o con il formaggio, e a dormire nel pagliericcio di foglie di granoturco.

### Zuri sa che sen (V, 164)

*Magna moreda sto faro de iersera. – No nde voi, mi no mi sa bon. – Modonca, che iè da dati ancoi? Vaia ala teza a vedi se zè ovi. – Veghi sì... Ah, ah, ah, nde zè doi! Mi mi li magnarè duti doi, a me mare ghi dirè che nde catà un, e un lu magnarè cu sarò tre ore, cu me mare zarò ale Fontane. – Ciapè mare, ie catà stu un solo. – Ben, damilu che ti lu feghi n fritada. Ma che solo stu ovo ti iè catà? – Sì, questo solo, adeso la cocodeia una... – Ciapa, magnalu, che no vegno tu fra, che no l mi fego caza del giavol, che ti la fritada e lui faro de iersera! – Buserona... che no se pol magnà un ovo? – E merla, ti nde dobi magnà anca nsina che se mi, va drìo, va. – No mare, no, zuri sa che sen!*

### Lo giuro

Ragazza, mangia questo farro di ieri sera. – Non ne voglio, non mi piace. – E allora, cosa ti devo dare oggi? Vai nel pollaio a vedere se ci sono delle uova. – Vado sì... Ah, ah, ah, ce ne sono due! Me le mangerò tutte e due, a mia madre dirò che ce n'era uno solo, e l'altro lo mangerò alle tre, quando mia madre andrà alle Fontane. – Ecco madre, ne ho trovato uno solo. – Bene, dammelo, te lo preparo in frittata. Ma ne hai trovato uno solo? – Sì, soltanto questo, una sta facendo coccodè adesso... – Prendi, mangialo, prima che arrivi tuo fratello, che non mi faccia ammattire, a te la frittata e a lui il farro di ieri sera! – Suvvia... non si può mangiare nemmeno un uovo? – Eh, furbastra, te ne mangi sì, anche a mia insaputa, su. – No madre, no, lo giuro!

### Minestra di farro e fagioli

#### Ingredienti:

2 etti di fagioli secchi  
 2,5 etti di farro perlato  
 80 g di lardo stagionato  
 2 spicchi d'aglio  
 2 patate  
 2-3 foglie di alloro  
 sale e pepe

Mettere i fagioli in ammollo nell'acqua la notte precedente la preparazione. In un tegame con 2,5 litri d'acqua fredda mettere i fagioli, il farro, il pesto fatto di lardo e aglio, e far cuocere a fiamma dolce senza mescolare,

per circa un'ora. Si può aggiungere qualche pezzo di carne di maiale (fresca o stagionata), l'osso del prosciutto oppure salsicce. Trascorsa un'ora, aggiustare di sale e pepe, ed unire al tutto le patate tagliate a cubetti. Cuocere ancora mezz'ora e, prima di servire, lasciare riposare la minestra almeno dieci minuti.

Al posto dei fagioli si possono mettere i ceci.

### *Polenta cul formaio*

*Consieri:*

*½ kg de farina de frumento*

*4 eti de formaio de pegora (o de vaca)*

*2 l de aqua*

*1 scusera de uio bon de ulia*

*sal e pever*

*Ntel calder meti a boi l aqua sul fogo e, un po prima dela buidura, sontà un pisigo de sal. Desiudà apian la farina nte l aqua, meti el uio, e misià ndrioman con una scusera de legno, pria che no la se ngropo e no la se ntaco al fondo. Ghivol che la se fego cusì, sempro misiando, per quasi una ora, a fogo baso. Ntanto, taià l formaio a tocheti e, qualco minuto prima che la polenta zè coita, ghetali ndrento ntel calder e misià ben, finta che no i se squaia ntel polenta. Co zè duto squaià, cavà ntel piato, meti el pever a piaser e magnàla calda.*

*Ti sa bon, picio, la polenta cul formaio? – No mare, no la zè bona, voi dizè che gol magnala, ma mi no la mi va ne zò ne sun. Mare, ma la zento duti magna cusio como noi? – Sì, sì, fio, duti cusio a Vale fa da magnà. (IV, 141)*

Figliolo, ti piace la polenta con il formaggio? – No madre, non è buona, voi dite che bisogna mangiarla, ma a me non va né giù né su. Madre, ma mangiano tutti così come noi? – Sì, sì, figlio, a Valle tutti cucinano così.

### Polenta con formaggio

Ingredienti:

½ kg di farina di granoturco

4 etti di formaggio pecorino (o vaccino)

2 l d'acqua

1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

sale e pepe

Mettere il paiolo con l'acqua a bollire sul fuoco e, poco prima della bollitura, aggiungere un pizzico di sale. Versare la farina a pioggia nell'acqua, aggiungere l'olio, e mescolare continuamente con un cucchiaino di legno, affinché non si formino grumi e la polenta non si attacchi al fondo. Va cotta così, mescolando sempre, per quasi un'ora, a fiamma dolce. Nel frattempo, tagliare il formaggio a pezzetti e, qualche minuto prima del termine della cottura, aggiungere il formaggio a pezzetti, mescolando bene, fino a farlo sciogliere nella polenta. Quando il formaggio si sarà fuso, servire nel piatto, pepare a piacere e mangiarla calda.

### *Patate e lasagne*

*Consieri:*

*4 eti de patate*

*3 eti de lasagne (o altra pasta, per esempio i patarnostri)*

*1 saola*

*1 rameto de rosmarin*

*uio bon de ulia*

*sal e pever*

*Prima de duto preparà le patate: netàle, lavàle e taiàle a tocheti picì. Nte na pignata preparà el desfrito col uio de ulia, la saola e l rosmarin taiadi fini. Ntando, meti a boi naltra pignata col aqua che ocorarò per fa buì le lasagne. Despoi qualco minuto sontà le patate ntela pignata col desfrito e lasà che se fego, a fogo baso, finta che no le sarò coite. Se ocoro, sontà qualco casiol de aqua de boio e, se se vol, qualco roba de porco. Meti el sal e l pever. Ghetà le lasagne che boio e, co le zè fate, ghetale ntela pignata cole patate. Misià ben e meti ntel piato.*

### *Patate e lasagne (V, 172)*

*Ma como ti magni quela roba cusio iasada, e anca cun stu fredo...? – Ma che iè da magnà altro? – Speta che vegno to suro, che la io sta a ciò le ca-*

*gnuline, ti ti rustirè doi fete de polenta e ti bevarè na olta che poi ti starè ben, monega... Ciò sa le gradele che le se rusto. – E mu pare, che l magnarò? – E lui piun contento da vè na scarnisa de vin cule sope. – Che omo, l la iò cule sope... – E fio, i zè usadi cusio. Duta la zento vivo mal. – E mu Maria e Piero, che i magnarò? – I zè picci, ghi darè i scrobi, ara che i crocoleia ntel pignatel. – E duman che farè per diznà? – Patate e lasagne, ti che ti piaz...*

### Patate e lasagne

Come puoi mangiare quella roba così fredda, e con questo freddo...? – E cosa dovrei mangiare? – Aspetta che arrivi tua sorella, è andata a prendere il palombo, metterai ad arrostire due fette di polenta e berrai una volta che poi starai bene, sciocco... Prendi la gratella che si cuociano. – E papà, che cosa mangerà? – Per lui il massimo è una ciotola di vino con il pane inzuppato dentro. – Che uomo, ce l’ha con il pane inzuppato... – E, figlio, sono abituati così. Tutti vivono miseramente. – E Maria e Piero, cosa mangeranno? – Sono piccoli, darò loro la farinata, ecco, sta gorgogliando nel tegamino. – E domani cosa preparerete per pranzo? – Patate e lasagne, a te piacciono tanto...

Dalle brevi battute del dialogo tra madre e figlio emerge la ristrettezza che caratterizzava gran parte delle famiglie del tempo, causa principale di un’alimentazione povera, legata alla precarietà del cibo. Incertezza, questa, che si rivela palese nella reiterata domanda del figlio a proposito del *mangiare*: “Che cos’altro ho da mangiare?”, “Che cosa mangerà papà?”, “Che cosa mangeranno Maria e Piero?”. Seppure povera, però, la famiglia – grazie all’ingegnosità della madre – sopperiva all’indigenza provvedendo per ogni membro con la pietanza adatta. Così, il figlio più grande poteva sfamarsi con del palombo e due fette di polenta arrostita alla brace; il padre con una ciotola di vino e del pane inzuppato dentro, mentre ai figli più piccoli era destinata la farinata, una polenta tenera e acquosa. Il giorno dopo, invece, per tutti ci sarebbe stato un piatto di patate e lasagne...

### *Dale sezole* (VIII, 68)

*I veva l uso da zì duti de fameia a sezolà. I si cioleva anca qualco zornader. La mare restava a casa a preparaghi l disnà perché lori i si veva dala*

*maitina ciolto la marenda, e le barile de vin. Poi da mizudì la mare ghi portava na mochera de patate e lasagne, che poi zota l albero a l umbria i se meteva a magnà sta menestra, che i posedenti veva per de drio roba de porco che l povero che iera n zornada no l vedeva l ora che vegno mizudì per magnà n po de roba de porco, perché a so casa no nde iera mai.*

#### Durante la mietitura

Era usanza che tutti i membri della famiglia andassero a mietere il grano. Prendevano pure qualche lavoratore a giornata. La madre rimaneva a casa a preparare il pranzo perché loro, la mattina, si erano presi la merenda e le botticelle di vino. Poi, a mezzogiorno, la madre gli portava una mastelletta di patate e lasagne e, seduti all'ombra, sotto l'albero, mangiavano questa minestra. I signori avevano ancora, per secondo, pezzi di carne di maiale e il povero, che prestava il suo lavoro a giornata, non vedeva l'ora che arrivasse mezzogiorno per mangiare un po' di carne di maiale, perché a casa sua non ce n'era mai.

#### Patate e lasagne (pasta)

Ingredienti:

4 etti di patate

3 etti di lasagne (o altra pasta, per esempio i paternostri)

1 cipolla

1 rametto di rosmarino

olio extravergine d'oliva

sale e pepe

Preparare innanzitutto le patate: sbucciarle, sciacquarle e tagliarle a pezzetti. In un tegame preparare il soffritto con l'olio, la cipolla e il rosmarino tritati finemente. In un altro tegame portare a ebollizione l'acqua che servirà per cuocere le lasagne. Dopo qualche minuto, nel tegame con il soffritto aggiungere le patate e lasciare andare, a fuoco basso, fino a cottura ultimata. Al bisogno, si può aggiungere qualche mestolo di acqua bollente e, volendo, qualche pezzo di carne di maiale. Salare e pepare. Gettare la pasta e, una volta cotta, versarla nel tegame con le patate. Mescolare bene e servire.

### *Macaroi de casa col tocio de galina o de galo*

I *macaroi* (detti anche *subioti*) *col tocio de galina o de galo* è di certo il piatto tipico per eccellenza della cucina vallese, così come in genere di quella istriana. Nei decenni addietro veniva consumato soltanto in occasione di celebrazioni, momenti o ricorrenze importanti, quali battesimi, feste religiose, matrimoni, tanto che, ai *macaroi*, il frate Giuliano Palazzolo ha dedicato pure un lungo componimento in versi, non, però, in istrioto vallese, ma in dialetto istroveneto, per farsi capire bene dal destinatario, un amico frate dello stesso convento di san Michele, a Venezia. Obrovaz poi, ancora, ci dice che i *macaroi* o le *lasagne cula carno* se li potevano permettere solo i *posidenti*, mentre la *povera zento* raramente riusciva a concedersi il lusso della carne. Questi ultimi, infatti, *i veva anca l porco, ma i prisuti i li vendeva per ciapà i besi, nsoma, i viveva mal.*

*Consieri:*

$\frac{1}{2}$  kg de farina

4 ovi

1 scuseroto de sal

*Tamisà la farina sul laso de legno. Faghi n buso n mezo e meti i ovi e l sal. Mpastà duto ben finta che no diventa na biga tenera e fisa, che se lasarò riposà per na meza ora. Pasà sto tempo, sbregà coi dedi tochi più picci del impasto e pasali cola cana finta a ciapà na sfoia sutila a striche de pricisa larghesa. De ste striche, taià picci quadrati de pasta, nvolticiali per sbiego n torno a una caneta de legno e pasàli nfra le palme dele man, fracandoli pena n po n mezo. Se ciaparò cusì tocheti de pasta curta e nfusolada: i macaroi.*

*Pasà adeso al tocio de galina (o de galo).*

*Consieri:*

1 galina

1 saola

1 spigo de aio

1 dcl de vin bianco

conserva de pomodeoro

uio bon de ulia

2 rameti de presemolo

1 rameto de rosmarin

sal e pever

*Nte na pignata preparà l desfrito col uio de ulia, el aio e la saola taiada fina. Ntando, lavà e taià a picì tochi la galina, metila n pignata e lasala finta che no la zè ben rosolada e l aqua dela carno sarò sugada. Daghi el vin, sontà la conserva de pomodeoro, el rosmarin e l presemolo. Meti n po de sal e pever e lasà che cusino cusì per sirca 2 ore, sontando, se ocoro, n po de aqua.*

*Fuzi, macaroi de casa (II, 12) : fusi, maccheroni di casa; Nadal, che magnaremo i macaroi (III, 11): Natale, mangeremo i maccheroni; sta mochera zè piena de macaroi a fus (III, 45) : questa mastellina è colma di maccheroni affusolati; sasio, l zè de macaroi cula carno (IV, 52) : è sazio di maccheroni con la carne; Pentecoste, me mare farò i macaroi (V, 62) : Pentecoste, mia madre farò i maccheroni; la galiña minudela la par senpro polastrele (VIII, 43) : la gallina slanciatella sembra sempre una pollastrella.*

#### Le galine (IV, 136)

*Para via le galine, ardale, dute le zè ntei bizi. Tiraghi n saso e masala che la metemo n pignata, no che mi iè da ndaname duti i di. – No gol masale adeso che le fa i ovi, no ti se che i zè cari, e no nde se nanca cata, che le li porta duti a Pola? – No ti se che i veci dizeva “Chi vol orto, no gol galine”, e ti mi vegni a di che i zè cari? Ma le masarè dute! Che mi scombatarè cul orto per le galine? Basta che ti nde tegni doi, iusto per ve n casa l ovo, da no zì n serca cul ocoro, o cu no se sa che magnà. – Sta sta sito, ma cu zè i polastri ti sa boni i macaroi a fuz, o na bela fritada, no mi nanca di da meti via le galine!*

#### Le galline

Caccia via le galline, guardale, sono tutte tra le piante dei piselli. Scagliale una pietra e ammazzala, così la mettiamo in pentola, invece di dovermi arrabbiare ogni giorno. – Non si devono ammazzare adesso, fanno le uova, non lo sai che sono care, e neppure se ne trovano, perché le donne le portano tutte a Pola? – Non lo sai che i vecchi dicevano “Chi vuole orto, non tenga galline”, e mi vieni a dire che sono care? Le ammazzerò tutte! Io

curerò l'orto per le galline? È sufficiente che ne tieni due, giusto per avere in casa l'uovo, per non dover andare in cerca quando serve, o quando non si sa cosa mangiare. – Stai zitto, dai, però quando ci sono i pollastri ti piacciono i maccheroni al fuso, o una bella frittata, non dirmelo nemmeno di mettere via le galline!

### *La fa i macaroi (V, 104)*

*Doman zè festa granda, ti se? – E se, sì, che ti par che sen tanto ndrio? Varè anca i drapi novi... – E chi ti li iò fati, l sarto? – No, che me mare mi lo ciolto fato. Se anca no ti mi domandevi savevi che doman zè festa granda. – E perché? – Perché me mare la fa i macaroi. La li iò fati adesso perché la dis che doman zè festa. I ti sa boni a ti? – A mi sì, vè, nde magni n piato colmo. E mi fra doi piati l si li scusa como gnente. Mi pare, mi pare el nde magna na piadena. Cu me mare fa i macaroi, mi iè tanto acarò, ma la li fa de ciaro, ti se? – E se, anca me mare, dale feste grande. – A me casa li magnaremo cul lever, perché ieri mi fra lu iò ciapà cul aso. Ciò, no dighi a nisun, ti se? Se sa le guarge i lu meto n prizon.*

### Prepara i maccheroni

Domani è festa grande, lo sai? – Eh, lo so, sì, credi che sia tanto indietro? Avrò pure l'abito nuovo... – E chi te l'ha fatto, il sarto? – No, mia madre me l'ha preso già confezionato. Se neanche me lo chiedevi, sapevo che domani è giorno di festa. – E perché? – Perché mia madre fa i maccheroni. Li ha fatti adesso perché dice che domani è giorno di festa. A te piacciono? – Sì, ne mangio un piatto colmo. E mio fratello ne mangia due piatti come niente fosse. Mio padre, mio padre ne mangia una terrina. Mi fa molto piacere quando mia madre cucina i maccheroni, ma, lo sai, li fa di rado. – Eh, già, così anche mia madre, in occasione di qualche festa importante. – A casa mia li mangeremo con la lepre, mio fratello ieri l'ha presa con il laccio. Ehi, non dire niente a nessuno, mi raccomando. Se lo sanno le guardie lo mettono in prigione.

### Maccheroni fatti in casa con il sugo di gallina o di gallo

#### Ingredienti:

½ chilogrammo di farina

4 uova

1 cucchiaino di sale

Sulla spianatoia per la pasta versare la farina a fontana. Porre in un piccolo incavo nel centro le uova, il sale e impastare il tutto fino ad ottenere un impasto denso e compatto. Lasciar riposare per circa mezz'ora. Trascorso questo tempo, ricavare dei panetti più piccoli e spianarli con il matterello. Si otterrà così una sfoglia sottile dalla quale, ritagliata in strisce di uguale larghezza, si ricaveranno dei quadretti di piccole dimensioni che, avvolti obliquamente attorno a un sottile bastoncino, andranno fatti scorrere tra i palmi delle mani, schiacciandoli leggermente al centro. Si otterranno così delle forme di pasta corta e affusolata: i *macaroi* (*fusi*).

Ottenuta così la pasta, procedere ora con il sugo di gallina (o di gallo).

Ingredienti:

1 gallina

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 dcl di vino bianco

conserva di pomodoro

olio extravergine d'oliva

1 ciuffo di prezzemolo

1 rametto di rosmarino

sale e pepe

In una pentola preparare il soffritto con l'olio d'oliva, l'aglio e la cipolla sminuzzata. Nel frattempo, lavare la gallina, tagliarla a piccoli pezzi e unirla nella pentola, fino a che inizia a indorare e l'acqua della carne sarà evaporata. Sfumare con il vino, aggiungere la conserva di pomodoro, il rosmarino e il prezzemolo. Infine, regolare di sale e pepe e lasciare cuocere per circa 2 ore, aggiungendo, all'occorrenza, dell'acqua.

### Sorzinudi

Detti anche *codine* o *biguli*, i *sorzinudi* sono un formato di pasta fresca, senza uova, corta, affusolati alle estremità e leggermente ingrossati al centro, sì da somigliare a vermicelli o a codine dai margini leggermente assot-

tigliati di topolini nudi – da dove derivano il nome. Mozzati a cubetti dal cordoncino dell'impasto, traggono la loro forma dal lieve sfregamento tra i palmi delle mani. A Trieste, di simile conformazione, sono detti *bigoli*.

*Consieri:*

½ kg de farina

1-2 dcl de aqua tiepida

1 scuseroto de sal

*Como anca per i altri tipi de pasta, tamisà, prima de duto, la farina sul laso de legno. Faghi n picio buso n mezo e meti l sal e l aqua. Mpastà duto ben, finta che no diventa na biga tenera e fisa (pria che i sorsinudi no se disfo cusinandoli), che se lasarò riposà per na meza ora. Pasà sto tempo, sutilià el impasto finta a ciapà na cordisela fina, taià sta cordisela a tuchetini e pasali nfra le palme dele man, finta a ciapà i sorsinudi.*

*I se cuzina 8-10 minuti n aqua de boio salada, e i se cundiso col sugo de galina o altra carno.*

*Duman farè i sorsinudi cola carno. Mi nde magnarè a sciopapansa (III, 57) : domani farò i sorsinudi con la carne. Ne mangerò a più non posso; i stenta da cuzinase ancoi sti sorzinudi (III, 61) : questi sorzinudi stentano a cuocersi oggi; oldi vè ma crocoleia i biguli (IV, 89) : senti, eh, come sobbolono i vermicelli; fasoi e biguli la iò per sena (III, 96) : per cena ha cucinato fagioli e biguli; Napulitan, che l magnarao doma biguli (III, 101) : Napoletano, mangerebbe solo biguli; biguli e fasoi zè sula banca (V, 44) : sulla tavola ci sono vermicelli e fagioli; sorzinudi, pasta fata n casa (X, 13) : sorzinudi, pasta fatta in casa.*

#### *Crocoleia i biguli (IV, 89)*

*Oldi, ve, ma crocoleia i biguli. – Na bela roba, sì, la fa da magnà. – E muché ti magnaravi? – N po de carno, almeno ogni tanto. – Tazi, tazi, varda che boio. Senpro stisalo l fogo, no ti vedi che l zè duto sparnisà? – Ben, neta le patate tio, che veghi a ciò n po de legne n canua. – Se la vedeso mare che i biguli zè presto cusinadi e che le patate manca ancora da netale! – Che ti voi, sarò na menestra che bel bel se podarò ghetaghila al porco. – Ben, ti se como che la zé, la podeva sta a casa, opur Beta no ocoreva che vego fura.*

### Gorgogliano i *biguli*

Senti, eh, ma gorgogliano i *biguli*. – Sta preparando un buon piatto. – E che cosa mangeresti? – Un po' di carne, ogni tanto. – Taci, taci, fai attenzione che sta bollendo. Attizza sempre il fuoco, non vedi che è tutto sparso? – Bene, tu pulisci le patate, io vado a prendere un po' di legna in cantina. – Se la mamma vedesse che i *biguli* sono presto fatti e le patate mancano ancora di essere sbucciate! – Cosa vuoi, sarà una minestra da poterla dare al maiale. – Bene, sai com'è, poteva stare a casa, oppure Beta non serviva che andasse in campagna.

### *Sorsinudi*

Ingredienti:

½ kg di farina

1-2 dcl di acqua tiepida

1 cucchiaino di sale

Come per gli altri tipi di pasta, versare innanzitutto sulla spianatoia la farina a fontana. Porre in un piccolo incavo nel centro il sale e l'acqua. Impastare il tutto fino a ottenere un impasto denso e compatto (affinché i *sorsinudi* non si deformino in cottura). Lasciar riposare per circa mezz'ora. Trascorso questo tempo, assottigliare l'impasto ottenendone una cordicella dalla quale si mozzeranno piccoli cubetti di pasta che, passati fra i palmi delle mani, daranno forma ai *sorsinudi*.

Si cucinano in 8-10 minuti in acqua bollente e salata, e si condiscono con sugo di gallina o di altra carne.

### *Sardele n saor*

Il *saor* (o *savor*, sapore) è la marinata agrodolce nella quale si immergono le sarde dopo la frittura, al fine di prolungarne la conservazione e poterle così consumare – quando non c'era il frigorifero – anche dopo qualche giorno. Semplici e poco costose, le sarde in *saor* sono, come scrive Ulderico Bernardi, “un classico della cucina marinaresca veneziana diffuso in tutte le Venezia”<sup>5</sup>, da dove arrivarono anche in Istria fin dai primi contatti com-

<sup>5</sup> U. BERNARDI, *Venetia Fragrans. Cucine e identità a Nord Est*, Treviso, 2013, p. 109.

merciali e culturali con la Serenissima, già dai primi secoli dopo il Mille.

*Consieri:*

*½ kg de sardele  
1 eto de farina bianca  
1 saola  
1 dcl de azè de vin bianco  
1 rameto de rosmarin  
uio bon de ulia  
un po de sal e pever*

*Netà le sardele del cao e del stomego, pasale ntela farina e metile a frisi nte na frisorà col uio de ulia (o misià con quel de semi). Ntanto che le friso, preparà nte naltra frisorà el saor col uio de ulia e la saola taiada fina. Lasà che desfritoleio finta che la saola diventa tenera e la ciapa n po de color, poi sontà el rosmarin e, prima da cavà del fogo, el azè. Cu l saor zè fato, lasà che l se fredo, poi, nte na terina consà una fila de sardele e desiudaghi apian nzora l saor, cusì naltra volta, finta che nde zè, salà e mpeverà quanto se vol. Per gustale al meio, lasà che stego cusì per una o doi dì.*

*Le se pol magnà sole o cola polenta.*

*Saor, na piadena nde iera! (III, 16) : c'era una terrina di [sarde in] saor!*

*I pesi n piasa (X, 156)*

*Iera doi suore ruvignese che ogni dì cu iera la stagion dele sardele, le vigneva a Vale a gambe e na caseleta peromo n cao. Le ghi domandeva le belanse al vecio barba Tomaso Muna, le se meteva sul canton la del municipio e le ndi diseva a noi moredi – Ale pici, zide a sigà: “I pesi n piasa!”. Squasi sempro mi e naltro morè zeundu per Vale a sigando – I pesi n piasa! –, e poi per paga le ndi deva doi sardele peromo. Le le vendeva a 6 soldi al chilo, ma mai nisuna no nde cioleva n chilo, l più mezo chilo, la più parto nde cioleva n quarto, e poi ste ruvignese zeva a Ruvigno, anca meze al orsa (altro che adesso).*

*I pesci in piazza*

C'erano due sorelle rovignesi che ogni giorno, durante la stagione delle sardelle, venivano a Valle a piedi, ognuna con una cassetta di pesce in testa.

Chiedevano la bilancia al vecchio Tomaso Muna, si piazzavano sull'angolo del municipio e dicevano a noi ragazzi – Su ragazzi, andate a gridare: “Pesci in piazza!”. Quasi sempre io e un altro ragazzo andavamo per Valle gridando – Pesci in piazza! –, e poi per compenso davano due sardelle a ognuno. Le vendevano a 6 soldi al chilogrammo, ma mai nessuna ne prendeva un chilogrammo, molte mezzo chilogrammo, la maggior parte ne prendeva un quarto, e poi queste rovignesi ritornavano a Rovigno, anche mezze brille (altro che adesso).

### Sarde in saor

Ingredienti:

½ kg di sarde

1 etto di farina bianca

1 cipolla

1 dcl di aceto di vino bianco

1 rametto di rosmarino

olio extravergine di oliva

un po' di sale e pepe

Pulire le sarde testa e dalle interiora, passarle nella farina e metterle a friggere in una padella con olio extravergine d'oliva (o mescolato a quello di semi). Nel frattempo, in un'altra padella preparare il saor con l'olio e la cipolla tagliata finemente. Lasciare soffriggere fintanto che la cipolla inizia ad appassire, aggiungere il rosmarino e, prima di togliere dal fuoco, l'aceto. A cottura ultimata, lasciarlo raffreddare, poi, in una terrina, disporre a strati alterni le sarde e il saor, fino al termine delle stesse, aggiungendo un po' di pepe. Per gustarle al meglio, lasciarle riposare nella marinata agrodolce per un giorno o due.

Si possono mangiare da sole oppure con della polenta.

### Saor a la valesa

Consieri:

1 kg de sardele o altri pesi (menole, spari, suri...)

1 eto de farina bianca

1 spigo de aio

3 rameti de rosmarin

2 eti de conserva de pomideoro

½ dcl de azè de vin bianco  
uio bon de ulia  
3 dcl de aqua

*Nte na frisora meti el uio de ulia (se pol anca misià con quel de semensa), pasà i pesi ntela farina e metili a frisi. Ntel uio che resta despoi la frisada, meti doi decimi e mezo o tre de aqua, sontà la conserva de pomideoro e misià ben, finta che zè duto squaià. Adesso, meti a bui a fogo baso, che cro-coleio una ora e, quasi ala fine (quindise minuti prima) sontà el azè e lasà che boio ancora, apian, sti altri quindise minuti.*

*Ntanto, nte na terina consà i pesi, taià a fetine sutile el spigo de aio e taià a tuchetini pici anca i rameti de rosmarin. Sti consieri consali fini nfra i pesi.*

*Cu iò finì da boi el saor, lasà qualco minuto a rafredà e poi desiudà duto sui pesi ntela terina, n modo che i sio ben coverti, finta a ras.*

*Prima da meti ntel piato, per gustà i pesi n saor al masimo, lasali ncora na meza ora che i se niaso.*

*I se magna da soli o cula polenta calda.*

#### *La frisora (III, 190)*

*Daghi sa la frisora a to mare che frizarò ste quatro menole, ale, che poi zaremo a ciò n caro de aqua al Laco Grego, che i diz che anca là nde zè poca, se no ndi toca zì fina al Poso, vè. – E zè alargo, pare, l Poso? – E, gol zì ale Brigonere...*

#### *La padella per friggere*

*Dai la padella a tua madre, che friggerà queste quattro menole, su, poi andremo a prendere un carro d'acqua al Laco Grego, che già si parla ce ne sia poca anche lì, se no dobbiamo andare fino al Pozzo, eh? – È lontano, padre, il Pozzo? – Eh, si deve andare alle Brigonere...*

*Azè, la meto per fa l saor (V, 42) : mette l'aceto, per fare il saor.*

#### *Dale sfalse (VIII, 69)*

*Quando che i posedenti veva da sfalsà, i si cioleva 2 o 3 zornaderi. El paron zeva cole bisase piene de barile e suche piene de vin, el vaso de sardele*

*n saor, e cusì che i sfalsava, despoi marena, ogni tanto i zeva ale robe a bevi na volta. Poi vigneva la parona cul diznà, nte na granda mochera, o nte na marmitta piena de faro e patate con drento tochi de custa de porco e qualco museto per el paron. I se meteva a magnà, e l paron ghi portava tanto vin a ciò che i sfalso de coraggio, che co i vigneva a Vale i iera al orsa.*

### Nel periodo della falciatura

Quando i possidenti necessitavano della falciatura dei campi, assumevano 2 o 3 lavoratori a giornata. Il padrone andava con le bisacce piene di botticelle e zucche piene di vino, il vaso delle sarde in *saor*, e durante la falciatura, dopo merenda, ogni tanto andavano alle provviste a bere un po'. Poi arrivava la signora con una grande mastelletta contenente il pranzo, o una marmitta piena di farro e patate con pezzi di costine di maiale e qualche musetto per il padrone. Mangiavano, e il padrone portava loro tanto vino affinché falciassero di lena, così, ritornavano a Valle ubriachi.

### Saor alla vallese

#### Ingredienti:

- 1 kg di sarde o altro pesce (mensole, spari, sugarelli...)
- 1 etto di farina bianca
- 1 spicchio d'aglio
- 3 rametti di rosmarino
- 2 etti di conserva di pomodoro
- ½ dcl di aceto di vino bianco
- olio extravergine d'oliva
- 3 dcl d'acqua

In un tegame con olio d'oliva (lo si può mescolare assieme a quello di semi) mettere a friggere i pesci, dopo averli passati nella farina. Nell'olio rimasto dopo la frittura versare due decimi e mezzo o tre di acqua, aggiungere la conserva di pomodoro e mescolare bene il tutto, fino ad ottenere un intingolo (il *saor*) omogeneo. A questo punto, mettere a cuocere, facendo sobbollire l'intingolo, a fiamma dolce, per un'ora. Quindici minuti prima del termine della cottura aggiungere l'aceto e lasciare sobbollire ancora per gli ultimi quindici minuti.

Nel frattempo, sistemare i pesci in una terrina, sminuzzare lo spicchio d'aglio e i rametti di rosmarino, disponendoli, così tritati, fra i pesci.

Terminata la cottura del *saor*, lasciarlo raffreddare qualche minuto, dopo di che versarlo sui pesci nella terrina, sì da coprirli completamente.

Prima di servire, per gustare al meglio i pesci in *saor*, lasciare raffreddare il tutto ancora per circa mezz'ora.

Si servono da soli o con della polenta calda.

### *Gransipori n brodeto cule sepe*

Che le coste dell'Istria fossero generose di pesce, molluschi e crostacei, lo annotava già nel 1647 il vescovo di Cittanova, Giacomo Filippo Tommasini, il quale, nei suoi *Commentarj*, a proposito dei crostacei che si trovavano nelle acque della penisola, scriveva: "Quanto ai pesci armati si trova gran quantità di astici, grancevole, e grancipori nelle grotte, onde i luoghi che àno le rive di grotte sono ricchi di questi, quali sono grandi, e buoni"<sup>6</sup>.

*Consieri:*

3 *gransipori*

2-3 *sepe*

1 *saola*

2 *spighi de aio*

1 *eto de salsa (o conserva) de pomodoro*

2-3 *rameti de presemolo*

1 *dcl de vin bianco*

1 *dcl de aqua*

1 *cuciarin de farina*

*qualco iosa de azè*

*uio bon de ulia*

*sal e pever*

*Nte na tecia meti a desfritolà el uio cola saola taiada fina e despoi un po anca i spighi de aio, taiadi a tuchitini, el presemolo e un po de aqua. Ghetà ndrento le sepe e, a cao 5-6 minuti, anca i gransipori, lavadi ben e un po*

<sup>6</sup> G. F. TOMASINI, *De' commentarj storici-geografici della Provincia dell'Istria*, in "Archeografo Triestino", vol. IV, Trieste, 1837, p. 123.

*fracadi sula scorsa, perché i molo apian el sugo. Sontà el vin e despoi qualco minuto la salsa de pomodoro (o conserva) col cuciarin de farina. Misià, regolà el sal e l pever, meti anca la iosa de azè e lasà che se fego a fogo baso per quasi una ora, a pignata meza coverta, finta che duta la saola va n pappardela, cusì che no l vegno né masa ciaro, né masa fiso. Cavà e meti n piato cola polenta calda, o anca solo con fete de pan rosolà sule gradele.*

*Granso, che l zè bon despoi coito (IV, 37) : il granchio è buono quand'è cucinato; granso, magnarè cula polenta (V, 52) : mangerò il granchio con la polenta.*

### Granciporri in brodetto con seppie

Ingredienti:

3 granchi

2-3 seppie

1 cipolla

2 spicchi d'aglio

1 etto di salsa (o conserva) di pomodoro

2-3 rametti di prezzemolo

1 dcl di vino bianco

1 dcl di acqua

1 cucchiaino di farina

qualche goccia d'aceto

olio extravergine d'oliva

sale e pepe

In una casseruola soffriggere l'olio con la cipolla tagliata finemente e, dopo pochi minuti, anche l'aglio, sminuzzato, il prezzemolo e un po' d'acqua. Unire al soffritto le seppie e, dopo 5-6 minuti, anche i granciporri, precedentemente lavati, e leggermente schiacciati sul guscio, affinché rilascino piano il sugo. Aggiungere il vino e, dopo qualche minuto, la salsa di pomodoro (o la conserva) e il cucchiaino di farina. Mescolare, regolare di sale e pepe, aggiungere la goccia d'aceto e lasciar cuocere a fiamma dolce per quasi un'ora, a pentola socchiusa, fino a far sciogliere tutta la cipolla, affinché il brodetto non risulti né troppo fluido, né troppo denso. A cottura ultimata, servire con della polenta calda, oppure anche solamente con delle fette di pane rosolate sulla griglia.

### 3. Secondi

#### *Agnel n tecia*

*Consieri:*

*1 kg de carno de agnel taiada n tochi*

*2 scuzere de struto*

*2 saole*

*2-3 spighi de aio*

*2 rameti de rosmarin*

*2-3 fueie de slavano*

*1 dcl de vin bianco*

*sal e pever*

*Nte na tecia meti a squaià el struto cole saole taiade grose, el rosmarin e i spighi de aio. Consà ndrento i tochi del agnel e fali rosolà ben de dute le bande. Adeso sontà el vin e le fueie de slavano, el sal e l pever, e lasà che se rusto cusì quasi una ora, cola pignata coverta, finta che la carno diventa tenera. Misià ogni tanto. Na volta rosto, se magna cula polenta o patate n tecia.*

*Agnel, bon l zè, nde magnaravi n bel toco (IV, 25) : agnello, è buono, ne mangerei un bel pezzo.*

#### *I Cransi da Montomaior (III, 163-165)*

*Ogni ano vigneva dai primi del mes de novembre zò da Montomaior i Cransi cule pegore, e sta povera zento riveva ntele teze dei posidenti, che de n ano n ano i se meteva dacordo per naltro ano. L posidente feva a cusio: che gol che ghi resto a lui duto el ledan dela teza. Poi el Cranso goreva che afito anca duta la ierba del posidente per pascolà le pegore, n sa e n là per i so boschi, e per sta ierba l posidente vigneva a esi pagà cul formaio, tanti e tanti chili. I steva sa a Vale fina i primi de maio, che povera zento i feva na vita pezo dele bes'ce, senpro polenta, e per durmì i durmiva sule frasche o sula paia, cusì che n tra lasaghi al posidente duto l ledan e l formaio dela ierba, da maio i torneva a Montomaior, ma l più del so vadagno ghi iera restà al posidente, che veva poi altre stuzie per cavaghi l sango. Ma no basta a cusio, iera anca che goreva poi da Pasqua che i ghi porto n agnel al piovan*

*a gratis. L piovàn, che ieru furbo, l aviseva l Cranso quando che sarò l so turno. Se ieru 20 ciapi de pegore dei Cransi, l piovàn ciapeva 20 agnei, cusì stu pope magneva un ala volta 20 agnei. Se qualco Cranso ghi lu porteva picio, l piovàn lu feva tornà ndrio a cionde un più grande. I Cransi ghi deva contenti l agnel, perché l piovàn ghi diceva che ghi darò la benedision ale so pegore. Ma al piovàn no ghi basteva i agnei. Lui, poi, n fra l ano, el mandava l canpaner n serca de gran. Poi cula scusa che l zeva per Pasqua a nbinidì le case, la zento ghi deva ovi o soldi. Poi, no basta cusio, vigneva n frato a Vale da Ruvigno e l zeva per le fameie acompagnà da na femena del paies. El ghi domandeva uio, e ste femene no feva de meno da daghinde, magari  $\frac{1}{4}$ . Poi, dale vendeme, le fameie ghi porteva al piovàn anca na galeda de vin. La zento, masima i posidenti, ghi tanto tegneva ala ieiza, che anca cu iera l fen per tera, se i veva da zì a menalo n teza e che cumbinava che iera dumenega, i zeva a domandaghi al preto che ghi dego l permeso.*

### I Carniolini del Monte Maggiore

Ogni anno, dai primi di novembre, scendevano dal Monte Maggiore i Carniolini con le loro pecore. Questa povera gente alloggiava nelle stalle dei possidenti, con i quali di anno in anno ai accordavano per l'anno successivo. Il padrone stabiliva che tutto il letame prodotto nella stalla doveva rimanere a lui. Il pastore cragno, poi, doveva prendere in affitto tutti i pascoli del padrone, sparsi per i suoi boschi, ripagando il padrone con un determinato numero di chilogrammi di formaggio. Rimanevano a Valle fino agli inizi di maggio, vivendo peggio delle bestie: mangiando sempre polenta e dormendo su frasche o pagliericci, cosicché, lasciando al padrone tutto il letame e i formaggi prodotti, a maggio facevano ritorno al Monte Maggiore, con la maggior parte del loro guadagno trattenuta dal padrone, che aveva ancora altre astuzie per impoverirli ulteriormente. Ma tutto ciò non bastava. Per Pasqua, ancora, dovevano portare al piovano un agnello. L'astuto parroco avisava il pastore quando questi avrebbe dovuto portargli l'agnello. Se a Valle si trovavano venti greggi di pecore, al parroco spettavano venti pecore, così il pope si mangia va una alla volta i venti agnelli ricevuti in dono. Se succedeva che qualche pastore glielo portava di dimensioni non abbastanza grandi, il parroco lo obbligava a portargliene uno più grande. I pastori davano volentieri un agnello al parroco, poiché questi prometteva loro che avrebbe impartito la benedizione alle loro pecore. Al piovano, però, non si

accontentava dei soli agnelli. Egli, difatti, durante l'anno mandava il campanaro a fare provviste di grano. Poi, con la scusa della benedizione pasquale delle case, la gente gli dava uova o soldi. Ma, come se non bastasse, da Rovigno arrivava a Valle un frate, e andava questuando di casa in casa, accompagnato da una donna del paese. Chiedeva alle famiglie dell'olio, e le donne non glielo negavano mai, regalandogliene almeno un quarto di litro. Poi, durante le vendemmie, dalle famiglie del paese il parroco riceveva in dono pure una tinozza di vino. La gente, soprattutto i possidenti più facoltosi, erano molto religiosi, tanto che, se durante la falciatura dei campi dovevano trasportare il fieno in stalla e succedeva che fosse il giorno di domenica, andavano a chiedere al parroco il permesso per portare a termine il lavoro.

#### *I pegoreri (I Cransi) (X, 23-24)*

*A Vale iera diverse tese per le pegore. Duti i dinverni vigneva zò dala Cice-  
ria i Cransi, cul so ciapo de pegore e i zeva ntele teze dei posedenti, che i ghi  
deva anca tochi de teren per pascolale, i se iusteva per tanti e tanti chili de  
formaio. Sta povera zento vigneva zò dai primi de novembre e i stava sa duto  
l dinverno, perché la de iei a montagne iera pien de neio, che per le pegore  
iera na vita difficile. Quando poi che i veva i agnei, goreva che per Pasqua i  
ghi porto n agnel al piovàn. Ma no zè che iusto per le feste de Pasqua gore-  
va che i ghi porto sto agnel, i ghi lu porteva chi prima, chi despoi, però per  
Pasqua l piovàn goreva che vebo l agnel e forsi anca doi, perché i iera n 3  
per magnà, perché l veva doi serve e un agnel siguro che no ghi bastava, zà  
che i iera a gratis, e ai paroni dela teza i ghi pagheva drio de quel che i iera  
iustadi. Como che vi dighi, l agnel iera n oblige che goreva duti i Cransi che  
ghi nde porto un al piovàn, magari contra stomego.*

#### *I pastori (I Carniolini)*

A Valle c'erano diverse stalle per le pecore. Tutti gli inverni scendevano dalla Ciciaria i Carniolini, con il loro gregge di pecore e si stanziavano nelle stalle dei possidenti terrieri, che davano loro pure dei terreni da pascolo, in cambio di determinati chilogrammi di formaggio. Questa povera gente veniva giù all'inizio di novembre e rimaneva qua tutto l'inverno poiché lì da loro, in montagna, c'era molta neve e per le pecore era una situazione difficile. Quando, poi, le pecore figliavano, dovevano portare un agnello al pio-

vano. L'agnello, però, non glielo portavano proprio nei giorni delle festività pasquali. C'era chi glielo portava prima, chi qualche giorno dopo, però per Pasqua il parroco doveva avere l'agnello, e forse anche due, giacché erano in tre a mangiare, lui e le due serve che aveva, e un agnello sicuramente non gli sarebbe bastato, già che era a gratis, mentre i padroni della stalla erano retribuiti in base all'accordo pattuito. Quindi, seppure controvolgia, l'agnello per il parroco era un obbligo per tutti i Carniolini.

I pastori Carniolini, o *Cici*, poiché provenienti dalla Ciciaria e in particolare dai paesi del Monte Maggiore – appartenenti storicamente alla Carniola –, praticavano la transumanza delle loro greggi dai pascoli d'alta quota alle zone pianeggianti dell'Istria, portandosi, quindi, anche fino a Valle, dove scendevano in autunno, per poi ritornare in montagna a primavera inoltrata. Qui, come scrive Obrovaz, trovavano rifugio per le greggi, e loro stessi, presso stalle di contadini vallesi proprietari di terreni boschivi e campagne (*posedenti*), che ricompensavano, per il riparo e i pascoli fornitigli dagli stessi contadini, con formaggi, agnelli e il letame prodotto dalle pecore. Valle, pertanto, appartiene anch'essa alla millenaria civiltà della transumanza (lat. *trans*, oltre, al di là + *humus*, terra), che ha interessato questi luoghi fino alla fine degli anni Settanta dello scorso secolo, a quando risalgono le ultime esperienze di questa atavica pratica di suggestiva simbiosi tra l'uomo e l'animale.

*I pastori*

[...]

*E vanno pel tratturo antico al piano,  
quasi per un erbal fiume silente,  
su le vestigia degli antichi padri.*

[...].

Gabriele D'Annunzio

### Agnello in padella

Ingredienti:

1 kg di carne di agnello tagliata a pezzi

2 cucchiaini di strutto

2 cipolle

2-3 spicchi d'aglio  
2 rametti di rosmarino  
2-3 foglie di alloro  
1 dcl di vino bianco  
sale e pepe

In una casseruola mettere a sciogliere lo strutto con le cipolle tagliate grossolanamente, il rosmarino e gli spicchi d'aglio. Sistemare dentro i pezzi d'agnello e farli rosolare bene da tutte le parti. A questo punto aggiungere il vino e le foglie d'alloro, il sale e il pepe, e lasciar arrostitire così per quasi un'ora, con la casseruola coperta, fintanto che la carne sia diventata tenera. Rimestare di tanto in tanto. Terminata la cottura, servire con della polenta calda o con patate in *tecia*.

### *Brasole*

Tra i pochi arrostiti che componevano l'alimentazione della tradizione vallese rientrano le *brasole*, bracioline di carne di maiale o, per lo più, di pecora, arrostitite alla brace sulla graticola. Ma anche, come riporta l'Obrovaz, prosciutto, salsicce, lombo oppure pesci e frutti di mare, tra i quali i *musuli*.

### *Brasole de pegora*

*Consieri:*

*brasole de pegora*  
*uio bon de ulia*  
*sal e pever*

*La carno più bona per fa le brasole de pegora zè de pegora sterilia, che no iò fato i agnei, masada n setembre, quando no la spusa. Scortegada zota l morer, o naltro albero, se taia le brasole e le se meto a rustì sul fogo, preparà subito là arento, zota le gradele. Despoi rustide, se meto un po de sal e pever e uio bon de ulia, e le se magna.*

*Gustaraundu, n po de brasole (III, 4) : gusteremmo un po' di bracioline; rustide, zè ste brasole sul fogoler (III, 15) : queste bracioline sul focolare sono arrostitite; gradele, piene de brasole (III, 24) : la gratella è piena di bracioline;*

*prisuto, zè che se rusto al fogoler* (III, 25) : c'è del prosciutto che sta arrostando sul focolare; *ardo, l fogo, nde vignarò sbronse per rustì le brasole* (IV, 25) : arde, il fuoco, ci sarà della brace per arrostitire le bracirole; *gustarandu, n per de loganeghe rustide* (IV, 37) : gusteremmo, un paio di salsicce arrostitite; *gustà lu iè, bon l zè stu nombolo rosto* (IV, 37) : l'ho assaggiato, è buono questo lombo arrosto; *brasole de porco se rusto* (V, 70) : si stanno arrostando delle bracirole di maiale.

### Bracirole di pecora

Ingredienti:

bracirole di pecora

olio extravergine d'oliva

sale e pepe

La carne migliore per le bracirole di pecora è quella ottenuta da pecora che non ha figliato, preparata a settembre, quando l'odore non è troppo acre. Effettuata la scuoiatura sotto l'olmo, o un altro albero, dell'animale si tagliano le bracirole e si mettono ad arrostitire sul fuoco, preparato subito accanto, ossia sulla graticola. Una volta arrostitite, si servono con sale e pepe, e olio extravergine d'oliva.

### *La carno de pegora* (IV, 142)

*La carno de pegora zè bona n sta stagion, fuso le gradele piene, che rustida! E poi n per de bucalete de negro... La ti sa bona a ti la pegora? – A mi poco. – Orca, la magna anca i frati se la zè a gratis.*

### La carne di pecora

La carne di pecora è buona in questa stagione, ci fosse la graticola piena, che arrosto! E poi due boccali di nero... A te piace la pecora? – Poco. – Perbacco, la mangiano pure i frati se è gratis...

### *Ostaria dela Momoda* (VIII, 70-71)

*I zeva n ostaria e là i beveva finta che i se sasiava. A na serto ora, quando che ghi pareva, i zeva a ciosi n per de kili de brasole o na galedela de musoli e i rustiva duto sul fogoler sulle gradele. I zeva a casa a ciosi na biga de*

*pan e là poi i se meteva a magnà. Poi subito altri meteva da novo gradele piene de brasole e musoli n quella ostarìa che se pol dighi betola de ultima categoria, piena de fumo, del fogo sul fogoler e de duti quei che fumava, e là i stava finta che iera ora che sta betola iera nverta. Quando poi iera ora da mandà fura la zento càrega de vin, se uldiva la Momoda che siga a squarsa gola – Ala, zede fura! –, orco cusì, orco colà. E a fiaca a fiaca se vedeva che i ven fura, poi co i rivava zò n cal, qualche grupo se meteva dacordo e i zeva n casa de un de questi e là i feva notolada, bevendo duti dala medesima bucaleta e ogni volta i zeva la de naltro. I se meteva cole careghe al fogoler e là i pasava duta la noto, ciacolando sempro dei lavori e dei anemai, e poi anca a cantà finta di.*

#### Osteria dalla Momoda

Andavano in osteria e là bevevano a sazietà. Ad una certa ora, quando gli pareva, andavano a prendere un paio di chili di braciòle oppure una tinnozza di muscoli e arrostivano tutto sulla graticola, alla brace del focolare. Andavano a casa a prendere un filone di pane e poi là si mettevano a mangiare. Poi, subito altri riempivano di nuovo la graticola di braciòle e muscoli in quella osteria che può dirsi bettola di ultima categoria, piena di fumo com'era, del fuoco del focolare e di tutti quelli che fumavano, e là rimanevano fino all'ora di chiusura della bettola. Quando poi era l'ora di fare uscire la gente carica di vino, si sentiva la Momoda gridare a squarciagola – Su, andate fuori! – imprecando. E piano piano si vedevano uscire, poi quando arrivavano giù in strada, i giovani di qualche gruppo si mettevano d'accordo di andare in casa di uno degli amici e là trascorrevano la notte, bevendo tutti dallo stesso boccale e ogni volta andavano da un altro. Si mettevano seduti accanto al focolare trascorrendo così l'intera nottata, chiacchierando sempre di lavoro e di animali, e poi cantando fino a giorno.

#### *Polenta cul figà de porco*

*Consieri:*

*½ kg de farina de formenton*

*1 l de aqua*

*1 toco de figà de porco*

*1 saola*

*1 dcl de vin bianco*

*1 scusera de bon uio de ulia*

*sal e pever*

*Nte na pignata meti a cusinà la polenta. Nte naltra, meti a desfrisi el uio e la saola taiada fina. Co la saola zè quasi squaiada, ghetà ndrento el figà taià a tocheti, meti un po de sal e pever, el vin e lasà che rosoleio a fogo baso per un vinti minuti. Se ocoro, resonsi un po de aqua tiepida e misià apian finta che no zè coito. Cu l figà zè fato, metilu ntel piato cola polenta calda. Al posto del figà se pol meti el cor, o la coradela col velo bianco.*

*Laves, che se fa la polenta (III, 9): paiolo, per fare la polenta.*

#### *Polenta cul figà (IV, 61)*

*Cu i maseva l porco n te na fameia, i ciameva anca qualco so parento o qualco amigo. I ghi tirava cul s'ciopo, ma iera de quei che cula manera i ghi deva n colpo sul cao. Ntando al fogo che i veva fato n corto, opur n cal, buiva la stagnada del aqua. Poi, cun sta aqua de boio, i lu pelava e, cu l iera bel pelà, allora, quel che saveva scortegalo se meteva a taialu a tochi, ma duti de casa iera arento per vedi se l veva el lardo goso. Cu iera finì da squartalo i se fermeva a fa na fumada e bevi na bucaleta de vin negro. Poi, questo che lu veva squartà el cioleva un ala volta sti tochi de porco e sula banca el rifileva i tochi un ala volta. Ntando, n cuzina, la muier atendeve la granda tecia de figà, sul fogo iera la caldera de aqua per la polenta e, cu sta aqua scomenseva a boi, allora la scomenseva a fa la polenta. Poi, cu i omi veva finì da sconbati cul porco, i se meteva a magnà sta polenta cul figà che la muier veva zà parecià sula banca. Despoi finì da magnà e biù, i nsaleva sta roba, i la meteva n ten mastel e i se meteva a fa le loganeghe, ma senpro la bucaleta iera n moto. Cu i veva finì duto l laor, i se meteva duti al fogoler con un bel fogo, e là i si le conteva, e de fura s'ciofeva la bura.*

#### *Polenta con fegato*

Quando ammazzavano il maiale in una famiglia, chiamavano pure qualche parente o qualche amico. Gli tiravano con il fucile, ma c'era anche chi gli dava un colpo in testa con l'ascia. Intanto, sul fuoco che avevano acceso

in cortile o sulla strada, bolliva l'acqua nella calderuola. Una volta bollita l'acqua, lo pelavano e, quando era ben pelato, l'esperto scuoiatore iniziava a tagliarlo a pezzi, ma tutti della casa si facevano vicino per vedere quanto era spesso il lardo. Finita la scuoiatura, si fermavano per una fumata e per bere un boccale di vino nero. Poi, quello che l'aveva scuoiato prendeva uno ad uno i pezzi del maiale e li rifiniva sul tavolo. Intanto, in cucina, la moglie si dedicava alla grande pentola con il fegato, mentre sul fuoco, nel paiolo, bolliva l'acqua per la polenta. Quando l'acqua era in ebollizione, cominciava a fare la polenta. Poi, quando gli uomini avevano finito il lavoro con il maiale, si mettevano a mangiare questa polenta con il fegato che la moglie aveva già portato in tavola. Dopo aver mangiato e bevuto, salavano la carne, la ponevano in una tinozza e iniziavano a fare le salsicce, con il boccale che girava sempre. Concluso tutto il lavoro, si raccoglievano al focolare intorno a un bel fuoco, e là discorrevano, mentre fuori soffiava la bora.

*Pélu l porco, che poi lu squartaremo* (IV, 176) : pelalo, il maiale, che poi lo squarteremo.

*Iè fato na magnada adesso... – E de che? – Polenta cul figà. – E che ve masà l porco? – Sì, l veva bel lardo, sie dedi. – Os'cia che grosò!* (V, 131) : Ho fatto una mangiata adesso... – E di cosa? – Polenta con il fegato. – Avete ammazzato il maiale? – Sì, aveva un bel lardo, sei dita. – Accidenti, bello grosso!

### Polenta con fegato di maiale

Ingredienti:

½ kg di farina di mais

1 l d'acqua

1 pezzo di fegato di maiale

1 cipolla

1 dcl di vino bianco

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

sale e pepe

In una casseruola preparare la polenta. In un'altra, preparare un soffritto con olio e la cipolla finemente tritata. Quando la cipolla è quasi completa-

mente disciolta, unire il fegato tagliato a pezzetti, regolare di sale e pepe, versare il vino e lasciare rosolare a fiamma bassa per circa venti minuti. All'occorrenza, aggiungere un po' di acqua tiepida e mescolare piano fino a cottura ultimata. A questo punto, servire il fegato con la polenta calda. Al posto del fegato si può mettere il cuore, o la corata con il velo bianco.

*Cioche n tel sugo cula polenta*

Una filastrocca per bambini recitava: *Cioca, ciocca fami i corni, se no ti mi li farè ghi dirè al to paron che l te taio sul taion* (Chiocciola, chiocciola fammi i corni, se non me li farai dirò al tuo padrone di affettarti sul taglione). Era anche un gioco di fanciulli. "Al gioco prendono parte due ragazzi. Uno sta ripiegato tenendosi con le mani su qualche sostegno, l'altro, la chiocciola, gli sta a cavalcioni. *Cioca, mostra i corni!* L'altro, alzando le dita d'ambo le mani, chiede: *Quante ce ne sono?* Se il ragazzo-cavallo indovina, le parti vengono scambiate. Durante il gioco, un altro ragazzo controllerà il numero delle dita-corna mostrate dalla chiocciola"<sup>7</sup>, con la variante di *cioca* per *bobolo*). Da \*cl?cca<sup>8</sup> (REW, 1995).

*Consieri:*

*1 kg de cioche de tera*

*½ kg de pomodeori per sugo*

*2 saole*

*2 spighi de aio*

*1 maseto de presemolo*

*1 maseto de brùsola*

*1 dcl de vin bianco*

*2 scusere de uio bon de ulia*

*un po de azè*

*sal e pever*

*Prima de duto ghivol fa spurgà ben le cioche. Metile, subito despoi ngrumade, nte una galeda o una caseta coverta co un sacco de iuta o una reda, perché no le scampo, e tegnile ndrento doi-tre dì, finta che no le spurga duta*

<sup>7</sup> E. ROSAMANI, *cit.*, p. 98.

<sup>8</sup> W. MEYER-LÜBKE, *Romanisches etymologisches Wörterbuch*, Heidelberg, 1992, p. 1995.

la bava. Despoi sta prima netada, ghivol lavale per ben con aqua freda e n po de azè, e poi metile a lesà nte na pignata, per na meza ora, misiando ogni tanto. Na volta buide, le se cava del aqua, le se scola e le se lasa freddà. Co le zè frede, con un ago o un picio grampin le se cava fura dela cazeta e le se neta ancora de qualco fil de tripa o del sporco che pol esi restà. Cusi netade, le se meto nte na terina, ghi se sparnisa de zora sal grosso e le se fraca n fra le palme dele man perché le spurgo del duto. Despoi le se lava de novo nte l aqua freda e, cu le zè ben nete, le zè pronte per fa el sugo.

Per el sugo ghivol desfritolà la saola taiada fina e i spighi de aio nte na tecia col uio de ulia. Ghetà ndrento apian le cioche e fale rosolà un diese minuti, misiando sempro. Sontà i pomodeori e misià finta che l aqua dei pomodeori no sarò svaporada. Meti poi el presemolo, le fuie de brùsola, el vin e regolà de sal e pever. Misià e, despoi cinque minuti, sontà aqua tiepida finta pena a coversi le cioche. Lasà che cusino cusì, a fogo baso, per sirca doi ore.

Le se magna cola polenta calda.

#### Cioche a Tuian (I, 37)

Alargo vemo sta ancoi, vemo fato na bela caminada, ma no vemo catà gnente de quel che sercaundu. Ma no zè colpa nustra. Vemo uldi che la zento dis che a Tuian se cata tante cioche sto ano, nvese, como che ve dito, vemo sta a caminà iusto per gnente.

#### Chiocciolate a Tuian

Oggi siamo andati lontano, abbiamo fatto una bella camminata, ma non abbiamo trovato niente di quanto cercavamo. Ma non è colpa nostra. Abbiamo sentito che a Tuian quest'anno si trovano molte chiocciolate, invece, come vi ho detto, siamo andati a camminare proprio per niente.

*Purgade, zè le cioche (III, 13)* : le chiocciolate sono purgate.

*Dala fine de agosto, despoi na bela piova, per i vedorni o ntele cavedagne se pol vedi movise apian le cioche...*

*A catà cioche goreva zì, ma se bagna i pedi (III, 57)* : si doveva andare a raccogliere lumache, ma ci si bagna i piedi.

#### Cu sarè mi paron de casa (IX, 130-131)

*Mu mare, che la fa n soler? – La iò sta a meti zota iosa, che la del barcon la ven a canele. – Mi pareva che la iò sta al zerno a masenà. – Cu la zida a*

*masenà vol dì che la iò da fa la polenta. – Sì, la iò dito che cule cioche. – Colpa che la ghi sa bona a pare, ndi toca magnala anca noi. – Cu sarè mi paron de casa ti sen siguro che le cioche no vedarò l me fogoler. Che ti voi che sio la ciocal! – Ti ti sen golos, ti magnaravi solo gola. – E mu che como tio, che duto ti sa bon? – Dio meio, ncora no ven mare. – Ti iè tempo, fina che la maseneia duta la mochera. Adesso nde iè slacia...! – Che ti iè primura, vola ti iè da zì? – Al cagador, adesso ti se vola. – Aralà, che nsina criansa che ti sen. – Ti, ti, che duto ti voi savè. – Ben, ben finisila na volta. – Quel che ti steghi a sentà, va ciamà mare. – Ara va tio, mi no iè fan. – Adesso veghi là sun e magni duto quel che zè n tecia. – Sì, sì, ma poi ti ti le bruscaravi. – Ma ghi diravi che ti iè magnà tio. Se ghi dighi, aime pache...!*

#### Quando sarò io il padrone di casa

E mamma, cosa fa in solaio? – È andata a mettere qualcosa a riparo dalla pioggia, che vicino alla finestra viene a catinelle. – Mi sembrava che fosse andata al mulino a macinare. – Se è andata a macinare significa che farà la polenta. – Sì, ha detto con le lumache. – Perché piace a papà dobbiamo mangiarla pure noi. – Quando sarò io il padrone di casa stai sicuro che le chioccioline non vedranno il mio focolare. Cosa vuoi che sia la chiocciola! – Tu sei goloso, mangeresti solo leccornie. – Mica come te, che mangi tutto? – Dio mio, non arriva ancora la mamma. – Hai tempo, fino che macina tutta la mastelletta. Ho una fame adesso...! – Perché hai fretta, dove devi andare? – Al caccatoio, ora lo sai dove. – Sentilo, maleducato. – Tu, tu, che vuoi sapere tutto. – Bene, dai finiscila. – Già che te ne stai seduto, va' a chiamare la mamma. – Vacci te, io non ho fame. – Adesso salgo e mangio tutto quanto quel che c'è nella pentola. – Sì, sì, ma poi le buscherai. – Le direi che hai mangiato tu. Se glielo dico, quante ne prendi...!

#### Lumache con sugo e polenta

##### Ingredienti:

- 1 kg di lumache terrestri
- ½ kg di pomodori per sugo
- 2 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo

1 ciuffo di menta selvatica  
1 dcl di vino bianco  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
un po' di aceto  
sale e pepe

Innanzitutto far spurgare bene le chioccioline, ponendole, non appena raccolte, in un mastello o in una cassetta coperta con un sacco di iuta o una rete, affinché non escano, e tenerle così rinchiuse per due-tre giorni, fino a quando avranno ben spurgato tutta la bava. Dopo questa prima pulitura, lavarle ancora con acqua fredda e un po' di aceto. Riporle, così lavate, in una casseruola e procedere alla lessatura delle chioccioline, facendole bollire per circa mezz'ora, mescolandole di tanto in tanto. Una volta bollite, toglierle dall'acqua e lasciarle raffreddare, dopo di che, con un ago o con un piccolo uncino, estrarre il mollusco dal guscio. Pulirle ancora da eventuali residui delle interiora o di muco e, così pulite, collocarle in una terrina, cosparse di sale grosso e sfregarle tra i palmi delle mani fino allo spurgo completo. Passarle ancora una volta sotto l'acqua corrente e, finalmente pulite, prepararle per la cottura in sugo.

Per il sugo, procedere con un soffritto di olio extravergine d'oliva, la cipolla finemente tagliata e l'aglio. Aggiungere lentamente nella casseruola del soffritto le chioccioline lessate e lasciarle rosolare per circa dieci minuti, mescolando sempre il tutto. Mettere i pomodori e mescolare fino a quando l'acqua dei pomodori sarà evaporata. A questo punto, unire ancora il prezzemolo, la menta selvatica, versare il vino e regolare di sale e pepe. Mescolare e, dopo cinque minuti, aggiungere dell'acqua tiepida, fino a coprire appena le lumache. Cuocere così, a fiamma bassa, per circa due ore.

Si servono con della polenta calda.

### *Brodeto*

*Consieri:*

*1 kg de pesi, quei che se iò: sepa, barbon, grongo, scarpèna, lepo, ciacia, ciusa, guato, capon, pedoci ...*

*3 saole*

*2 spighi de aio*

*1,5 eti de conserva de pomodeoro*

1 rameto de rosmarin  
 1 rameto de presemolo  
 1 dcl de vin bianco  
 un po de azè  
 uio bon de ulia  
 sal e pever

*Nte na pignata preparà el desfrito col uio, la saola taiada fina, el aio e l rosmarin. Quando la saola scomensa a nfiapise, ghetà ndrento per prima la sepa, taiada a tocheti, e lasà che la se fego un po. Poi ghetà duti i altri pesi, per ultima la scarpèna, sontà el presemolo, el vin e fa svaporà mezo minuto. Adeso meti la conserva de pomodeoro e coversi a fil col aqua tiepida e n po de azè. Lasà che se fego a fogo baso per na meza ora e, verso la fine, iustà de sal e pever.*

#### Conserva de pomideoro

*Meti a scotà i pomideoro ben fati nte l aqua de boio per un minuto. Cavali, netaghi la scorsa e cusinàli nte na pignata per una ora a fogo baso, finta che no i se squaia del duto. Sontà n po de sal e suchero. Despoi sta ora, lasà che la salsa se fredo e tamisala finta che resta solo el fiso che se metarò ntei bosoni, cu n fil de uio de zora e ben nsaradi.*

*Guato, che metaremo n frisora al fogo (IV, 37) : ghiozzo, metteremo a friggere in padella sul fuoco.*

#### A luminà (V, 15-16)

*– Iò sta a luminà, pare, barba Piero. Zemo anca noi dumaitina abonora a catà l vermo, ciolemondi le togne e zemo n Marecio. – E faremo gnente. – E zemo a provà, poldar che ciaparemo per fa l brodeto.*

*N marecio che i zè rivadi, i se iò meso sun na grota. Despoi catà l vermo, el fio ghi siga:*

*– Pare, e un! – E che zè? – N lepo. – Che quel che ti iè sul ocio?<sup>9</sup>*

<sup>9</sup> L'ironia deriva dal duplice significato di *lepo*, che in dialetto istrioto significa sia cispa dell'occhio, sia fanfano, pesce marino.

*El fio si meto la man sui oci e propiu l veva el lepo.*

*– Pare, n altro!, l ghi siga. – E che anca sta olta?*

*– No, no, el lepo mi lu iè furbì, iè ciapà na ciusa, e voi?*

*– Mi n guato, ma i zè cari ti se fio sti tre pesusi, zè doi ore che signemo sun ste grote. Caro ti, zemo a casa, zà no ciapemo n aca, zemo e ghi diremo a to mare che i soldadi nde iò mandà via, che iera quei de Barbariga che feva manora.*

*– E ghetemo via anca sti tre che vemo.*

*– Ma sì, sì, zà, che ti voi che sio.*

*– Cu rivaremo a Vale zarè la de barba Piero a vedi che che l iò ciapà. – Sì, vaia, che poldar che iel iò ciapà, che poi naltra sera zaremo anca noi a luminà.*

*– Pare, iè sta a vedi, savè.*

*– E poi?*

*– Vesuvu da vedi, sul palmento zè na conca piena de gransipori, e l iò ciapà anca squasi na galeda de sepe, zede, zede a vedi, vaia femene zà a compe-rande.*

#### A pesca con il fanale

*– Padre, barba Piero è andato a pesca con il fanale. Andiamo anche noi domattina presto a trovare il verme, prendiamoci le togne e andiamo in Marecio. – E faremo niente. – Andiamo a provare, forse prenderemo qualcosa per un brodetto.*

*Arrivati in Marecio, si sono posizionati su una roccia. Trovato il verme, il figlio annuncia al padre:*

*– Padre, e uno! – Cos'è? – Un fanfano. – Quello che hai sull'occhio?*

*Il figlio si tocca gli occhi con le dita e sente proprio della cispa.*

*– Padre, un altro!, gli grida. – Di nuovo?*

*– No, no, la cispa me la sono pulita, ho preso un cagnetto, e voi?*

*– Io un ghiozzo, ma sono cari lo sai, figlio, questi tre pesciolini, è da due ore che siamo su queste rocce. Dai, andiamo a casa, così e così non prendiamo un'acca, andiamo e diremo a tua madre che ci hanno mandati via i soldati, quelli di Barbariga, che facevano le manovre.*

*– E gettiamo via anche questi tre che abbiamo preso.*

*– Sì, sì, cosa vuoi che sia.*

*– Quando arriviamo a Valle andrò da barba Piero a vedere che cosa ha preso.*

– Sì, vacci, forse lui ha preso qualcosa, e poi un'altra sera andremo anche noi a pescare con il fanale.

– Padre, sapete, ci sono andato.

– E poi?

– Non ci credereste, sul pavimento c'è una madia piena di granchi, ha preso anche una tinozza quasi piena di seppie, andate, andate a vedere, le donne vanno già a comperarne.

### Brodetto

Ingredienti:

1 kg di pesce, quelli che ci si è procurati: seppie, barbone, grongo, scorfano, fanfano, pesce prete, cagnetto, ghiozzo, cappone, cozze ...

3 cipolle

2 spicchi d'aglio

1,5 etti di pomodori o conserva di pomodoro

1 rametto di rosmarino

1 ciuffo di prezzemolo

1 dcl di vino bianco

un po' di aceto

olio extravergine d'oliva

sale e pepe

In un tegame preparare il soffritto con l'olio, la cipolla finemente tritata, l'aglio e il rosmarino. Quando la cipolla inizia ad appassire, aggiungere per prime le seppie, tagliate a pezzetti, e lasciarle rosolare per un po'. Unire poi tutto il restante pesce, con lo scorfano per ultimo, il prezzemolo, il vino e far svaporare mezzo minuto. Aggiungere adesso il pomodoro, versare a filo dell'acqua tiepida e l'aceto. Cuocere così, a fiamma dolce per circa mezz'ora e, verso la fine, regolare di sale e pepe.

### Conserva di pomodoro

Scottare la quantità di pomodori maturi desiderata in acqua bollente per un minuto. Togliarli dall'acqua, mondarli della buccia e cuocerli in tegame, a fiamma dolce, per un'ora. Aggiungere un po' di sale e zucchero. Trascorsa l'ora, lasciare che la salsa così ottenuta si raffreddi, dopodiché filtrarla per eli-

minare la parte liquida e imbottigliare la rimanente parte densa in contenitori di vetro. Mettere un filo di olio sopra la conserva e chiudere ermeticamente.

### *Polenta cule sardele e fritulun*

Il *fritulun* è l'olio residuo, l'intingolo, che rimane nel tegame dopo la frittura del pesce. Conservato, un tempo si riusava per condire il pesce appena fritto – sarde, mensole o *ghirise*, *papaline* (spratto, *Sprattus sprattus*), *zeri* (lat-terini, *Atherina hepsetus*), *cagnuliña* (palombo comune, *Mustelus mustelus*), angusei (aguglie, *Belone acus*) – e la polenta, nonché per le frittiture successive. La povertà in cui viveva gran parte delle famiglie vallesi fino a non molti decenni fa, appare evidente dagli scritti di Giovanni Obrovaz.

*Consieri:*

*3-4 eti de farina de formenton*

*1 litro de aqua*

*½ kg de sardele*

*1 eto de farina bianca*

*uio bon de ulia e uio per frisi*

*un po de sal*

*Per la polenta: nte na pignata, meti a bui l aqua, salàla e ghetà a piova la farina de formenton. Sontà un po de uio de ulia, misià e portà che boio. Dala boidura, cusinà ancora per sirca una ora a fogo baso, misiando sempro cul polenter che no se ngropo. Ntanto che se cusina la polenta, lavà e netà le sardele, sugale, pasale ntela farina bianca e metile a frisi nte na padela col uio per frisi. Quando la polenta zè coita e tenereta, ghetala sul taier e cavala, ognidun sul so piato a cuciarade. Cundì col fritulun, anca a cuciarade, ncalcando el cuciar pria che resto la foseta. La stesa roba se pol fa coi zeri o altri pesi che se cata n quella di.*

*Fritulun, dei pesi (I, 12): olio che rimane dopo la frittura dei pesci; uña, i mi nde iò dà cagnuliña (III, 18) : mi hanno dato un palombo; bronzin, che se cusina la polenta (III, 21) : paiolo, per cucinare la polenta; fritulun i tegno nte stu goto (III, 23) : in questo bicchiere tengono l'olio per friggere; se magna la polenta cul fritulun (IV, 35) : si mangia la polenta condita con il fritulun; fritulun, se magna la polenta cui pesi (IV, 186) : fritulun, si mangia la polenta con i pesci.*

## Frasì (IV, 132)

– *Ma che ti conperei papaline, a desmersi l uio per sta porcaria, che stu po de uio che se iò gol vardalu e lasalu sto po che vemo. – Le ieru a bonmercà, e mi le mo fato gola, e nde iè ciolto un quarto che podaremo fa la polenta, e no sempro cule ghirise o cul formaio. [...] – Mi no nde magni, mi mi desfritolarè n po de lardo e la polenta cul lardo zè mile olte piun bona. Ieru meio che ti cioghi na bosa de lato, che cula polenta i fioi ghi tanto piaz, che zà ti se che ghi fa anca piun ben.*

– Ma perché compri papaline, consumare l’olio per questa porcheria, questo poco d’olio che abbiamo dobbiamo invece conservarlo con cura. – Erano a buon mercato e mi hanno ingolosito, ne ho preso un quarto, così potremo fare la polenta, invece di mangiarla sempre con le *ghirise* o col formaggio. [...] – Io non ne mangio, mi soffriggerò un po’ di lardo, la polenta con il lardo è mille volte più buona. Era meglio se prendevi una bottiglia di latte, che ai bambini piace molto con la polenta, e lo sai che a loro fa anche più bene.

## Frasì (IV, 147)

– *Che ti veghi n paiez? Varda se zè vignù i pesi, se i zè ciominde un quarto. Ti iè i soldi? – Nde iè, sì, ma no se se mi rivarò. – Speta donca che ti li degghi i mei. No cioli, ti se, se i zè cari o grandi. – E zà ti se che sa no i nde porta de grandi, chi iò da cioli, chi iò da daghi i besi ala zento? – Sé, sé, ma feghi per diti. Se no sarò gnente, almanco papaline. [...] – Ciò, ciapa sa i soldi, no iè conperà. – E che no ti iè ciolto gnente? – Iera solo papaline frole. – Ti iè fatto ben, farè polenta cul lato, che i me moredi iò festa cu la zè cul lato. Che vol dì che sta maitina no zè sardele? – Le iera, sì, ma i le iò vindude a bonora. – Zè vero, dai, che chi dorme no piglia pesci. – E, cusì dizeva i nistri veci. Mu ti, che ti farè da disnà ancoi? – Ma, iè n cao de ierbe, lu sofegarè.*

– Vai in paese? Vedi se è arrivato il pesce, se lo trovi prendimene un quarto. Hai i soldi? – Ce li ho, sì, ma non so se mi basteranno. – Aspetta, ti do i miei. Non ne prendere, però, se sono cari o grandi. – E lo sai già che non ne portano di grandi, chi li prende, chi darà i soldi alla gente? – Lo so, ma lo dico per dire. Se non ci sarà niente, almeno papaline. [...] – Ehilà, eccoti i soldi, non ho comperato. – Come, non hai preso niente? – C’erano solo papaline frolle.

– Hai fatto bene, farò la polenta con il latte, i miei ragazzi fanno festa quando la cucino con il latte. Come mai questa mattina non ci sono sardine? – Ce n'erano, sì, ma le hanno vendute presto. – È vero, vedi, che chi dorme non piglia pesce. – Già, così dicevano i nostri vecchi. E tu? Cosa farai per pranzo oggi? – Mah, ho un cespo di verdura, lo farò in umido.

#### *Fraasi (IV, 5-6)*

– *Vaia a ciò sun la caldera che faremo la polenta, che zè tre dì che no la se magna. – Vola la zè? – Che ti feghi dato anca da no savè? Picada la zè al trao dela scala. – Fela, fela, ma mi no nde magni. – E mu ché ti magnarè? Che ti sen de meio dei to fradei? Che gol dati a tio? Ma varala, dute le olte che iè da fa la polenta la me fa ndanà che gorao cun sto polenter che ghin de degghi quatro sui nomboli. Ale, ghetami la farina e no ntorzi l nas, ghetà, ghetà che i zè sa a momenti, oldili che i ven. – Che la iò che la sta cusì sbrugnuda? – Lasame, lasame, no ven anca ti a npredicà. – Che donca no se pol savè che che la iò? – Ti se che? Ala signorina no ghi va la polenta. – A cusì la zè? La magnarò, sì, e como!*

– Vai sopra a prendere il paiolo che faremo la polenta, è già da tre giorni che non la mangiamo. – Dov'è? – Fai anche la finta tonta? È appesa alla trave della scala. – Fatela, fatela, ma io non ne mangio. – E cosa mangerai tu? Saresti per caso migliore dei tuoi fratelli? Cosa mangi tu? Ma guardala, tutte le volte che devo fare la polenta mi fa diventare matta che dovrei dargliene quattro sul costato con questo mestone. Su, spargi la farina e non torcere il naso, spargi, spargi, sono qua a momenti, senti, stanno arrivando. – Cos'ha che è così imbronciata? – Lasciami, lasciami, non mettertici pure te. – Allora? Non si può neanche sapere cos'ha? – Lo sai che cos'ha? Alla signorina non va la polenta. – Ah, è così, allora? La mangerà, sì, eccome!

#### *Polenta con sarde e fritulun*

Ingredienti:

3-4 etti di farina di mais

1 litro d'acqua

½ kg di sarde

1 etto di farina bianca

olio extravergine d'oliva e olio per frittura  
un po' di sale

Per la polenta: in una casseruola mettere a bollire l'acqua, salarla e versarvi a pioggia la farina di mais. Aggiungere un po' di olio extravergine d'oliva, mescolare e portare a bollore. Dal momento della bollitura, cucinare ancora circa un'ora a fiamma bassa, mescolando sempre con il mestolo di legno acciocché non si formino grumi. Mentre la polenta cuoce, lavare e pulire le sarde, asciugarle, passarle nella farina bianca e friggerle in un tegame con olio per frittura. Una volta cotta la polenta, porla sul tagliere e servirsene a cucchiariate. Condire con il *fritulun*, pure a cucchiariate, premendo con la forchetta affinché rimanga la fossetta. La stessa preparazione vale anche per i latterini o altro pesce in vendita quel giorno.

#### 4. Contorni

##### *Ierbe salvadeghe cun le patate n tecia*

*Consieri:*

*3 eti de ierbe salvadeghe: becheri, siserbole, slavaso, mormerasi, rece de lever, radici de fura*

*2 patate*

*1 spigo de aio*

*uio bon de ulia*

*sal*

*Pelà le patate, taiale a tuchitini e metile a bui nte na pignata. Nte na padela preparà el disfrito cul uio e l aio. Cu le patate zè quasi coite, netà e lavà le ierbe e fale pena n po scotà nte l aqua de boio. Adesso scolà le patate e ghetale, nsembro cun le ierbe salvadeghe, ntel desfrito. Lasà desfrisi sinque minuti e cavà fura. Cundi cun l uio e l sal.*

##### *A catà radici (III, 144)*

*Le femene, quele povere, che no veva gnente, le zeva per le cale, arento i coronai, o sun qualco vedorno a catà radici. Le zeva doi, tre dì, e cu ghi pareva*

*che le nde iò 15-20 chili le zeva per i lachi che zè n sa e n là per le fure. Là le lu neteva e poi le lu laveva, e ntel duman le lu porteva a Ruvigno n cao, e a pei, che zè ntra zì e vignì 28 chilometri. Cu le lo veva vindù, le zeva a ciosi doi soldi de pan, e a magnando stu pan le torneva ndrio a Vale [...].*

#### A cercare cicoria selvatica

Le donne, quelle povere, che non avevano niente, andavano lungo il ciglio della strada, o su qualche terreno incolto a cercare cicoria selvatica. Andavano due, tre giorni, e quando credevano di averne raccolto 15-20 chilogrammi, si recavano agli stagni che si trovano sparsi nelle campagne. Lì la mondavano e poi la lavavano, e l'indomani, in testa, la portavano a Rovigno, a piedi, che tra andata e ritorno sono 28 chilometri. Quando l'avevano venduta, andavano a prendersi due soldi di pane, e mangiando questo pane ritornavano indietro a Valle [...].

#### Erbe selvatiche con le patate in *tecìa*

##### Ingredienti:

3 etti di erbe selvatiche: rosolaccio, cicerbita, romice, ravenello selvatico, piantaggine, cicoria selvatica

2 patate

1 spigo d'aglio

olio extravergine d'oliva

sale

Pelare le patate, tagliarle a dadi e metterle a cuocere in un tegame. In una padella preparare il soffritto con olio e aglio. Quando le patate sono quasi cotte, pulire e sciacquare le erbe e farle scottare appena nell'acqua bollente. Ora scolare le patate e porle, assieme alle erbe selvatiche, nel soffritto. Lasciare soffriggere cinque minuti e togliere dal fuoco. Condire con olio e sale.

#### *Pantalene e naride lese n salata*

##### Consieri:

1 kg de pantalene e naride

uio bon de ulia

*pever*  
*limon*  
*azè*

*Lavà ben le pantalene e le naride ntel aqua freda, poi metile a buì ntel aqua de boio per 10 minuti. Scolale e, co le zè frede, cavà col ago i papi dele naride e dele pantalene e condili con uio, pever e limon, o solo uio e azè.*

*Naride, l'io colsesto iel (III, 101) : lui ha raccolto neriti; magnemo naride e pantalene (IV, 173) : mangiamo neriti e patelle.*

#### Patelle e neriti lesse in insalata

Ingredienti:

1 kg di patelle e neriti  
 olio extravergine di oliva  
 pepe  
 limone  
 aceto

Dopo aver lavato bene i molluschi in acqua fredda, metterli a bollire in acqua bollente per 10 minuti. Scolarli e, una volta freddi, togliere con un ago i molluschi dalle conchiglie e condirli con olio, pepe e limone, o soltanto con olio e aceto.

#### 5. Dolci

##### *Crucante de mandole*

*Detto anche 'silele', il croccante di mandorle era una specie di mandorlato, ottenuto dallo scioglimento dello zucchero con l'aggiunta soltanto dei gherigli delle mandorle.*

Consieri:

30 deca de mandole  
 40 deca de suchero  
 1 scusera de bon uio de ulia

*Nte na padela meti a squaià a fogo baso el suchero, finta che no l diventa de color maron. Sontà le mandole e misià. Onzi col uio una lastra de marmo o na matonela e desiudà nsora el paston che se iò ciapà. Destiralu cola cana dei macaroi dela grosesa che se vol fa el crucante e, finta che l zè ancora caldo, taialu a tocheti o ntela forma che se vol. Lasalu che l se fredo e poi magnalu.*

*Crucante la iò fato me mare cui papi dele mandole (III, 27) : mia madre ha fatto il dolce con le mandorle.*

### Dolce alle mandorle

Ingredienti:

3 etti di mandorle

4 etti di zucchero

1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

In un pentolino versare lo zucchero e farlo sciogliere lentamente a fiamma bassa, fino a diventare caramellato. A questo punto aggiungere le mandorle e mescolare per amalgamare il tutto. Ungere con l'olio una superficie liscia e stendervi l'impasto ottenuto. Spianarlo con il matterello della grossezza desiderata e, finché è ancora caldo, tagliarlo a pezzetti o della forma desiderata. Si mangia freddo.

### *Crostoli (o fiochi)*

La ricetta originaria qui proposta, non prevedeva, come è invece il caso oggi, altri ingredienti oltre a quelli di seguito riportati. La preparazione odierna, infatti, vede aggiunti, accanto agli ingredienti base, il burro, lo zucchero vanigliato, scaglie di buccia di limone o di arancia, il lievito, lo zucchero a velo, il rhum e, in base al gusto o alla sperimentazione, forse anche altro. Pertanto, ci limitiamo qui alla versione originaria, di un tempo.

*Consieri:*

½ kg de farina

4 ovi

2 scusere de suchero per ovo

4 scusere de uio per ovo

*1 bicerin de aquavita  
uio de semi o struto per frisi  
un po de sal*

*Nte na terina sbati i ovi e sontà el suchero, el uio, l aquavita e la farina un po per volta, poi un po de sal. Misià duto ben e lavorà cole man finta che no se ciapa un paston fiso e tenerin. Tirà el paston finta a ciapà una sfoia sutila, taiàla a striche e poi girale ndrento, como se fuso un fioco. I se friso ntel uio caldo qualche minuto, finta che no i ven a gala.*

*Golos, che doma gola l magnarao (III, 7) : goloso, mangerebbe solo leccornie.*

### Crostoli

Ingredienti:

½ kg di farina  
4 uova  
2 cucchiaini di zucchero per uovo  
4 cucchiaini di olio per uovo  
1 bicchierino di acquavite  
olio di semi oppure strutto per la frittura  
un po' di sale

In una ciotola sbattere le uova e aggiungere lo zucchero, l'olio, l'acquavite e la farina a pioggia, infine salare. Mescolare e lavorare bene il tutto fino ad ottenere un impasto denso e leggermente tenero. Stendere l'impasto in una sfoglia sottile, tagliarla a nastri con le estremità piegate verso l'interno, come fosse un fiocco. I crostoli così ottenuti si friggono qualche minuto in olio bollente, finché vengono a galla.

### Frite

Consieri:

½ kg de farina  
20 g de fesa  
2-3 dcl de lato

*1 bicerin de aquavita*

*2 ovi*

*qualco garnel de ua suta*

*qualco gratada de scorsa de limon*

*4 scusere de suchero*

*uio de semi o struto per frisi*

*un pisigo de sal*

*Nte na terina meti la farina, i ovi, i garnei de ua suta, la scorsa del limon gratà, mezo bicerin de aquavita, doi scusere de suchero e l pisigo de sal. Nte n pignatel meti le altre doi scusere de suchero, 1 dcl de lato tiepido (o aqua), la fesa e lasà che la se iso. Cu la zè levada, nsembrà la fesa cula farina, sontà ancora lato finta a ciapà na bela pastela, mulizina. Misiala ben e lasà cusì un doi orete, che se levo duto nsembro. Pasà stu tempo, de sto paston cionde n po ala volta con un scuseroto, e meti a frisi ntel uio de boio ntela friserà, finta che la fritta se ndora e la ven a velo.*

*Una volta le frite se feva solo a carlavà, ntel bronsin picà sula cadena del fogolèr.*

*Tirina, colma de frite per duman (III, 174) : terrina, piena di frittelle per domani; frite, le magnarede stu carlavà (V, 71) : frittelle, le mangerete per carnevale.*

## Frittelle

Ingredienti:

½ kg di farina

20 g di lievito

2-3 dcl di latte

1 bicchierino di grappa

2 uova

qualche acino di uva passa

qualche grattugiata di scorza di limone

4 cucchiari di zucchero

olio di semi o strutto per la frittura

un pizzico di sale

In un tegame mettere la farina, le uova, gli acini di uva passa, la scorza di limone grattugiata, mezzo bicchierino di grappa, due cucchiari di zucchero e il pizzico di sale. In una ciotola mettere i restanti due cucchiari di zucchero, 1 dcl di latte tiepido (oppure acqua), il lievito e lasciarlo fermentare. Una volta fermentato, unirlo alla farina, aggiungere ancora del latte fino ad ottenere un impasto abbastanza molle. Mescolare ancora e poi lasciarlo lievitare per circa due ore. Una volta lievitato, prendere con un cucchiaino, ad una ad una, le formelle di pasta e immergerle nell'olio bollente della friggitrice. Lasciarle friggere fino a quando s'indorano e risalgono in superficie.

Un tempo le frittelle si facevano solo in occasione del carnevale, nel paiolo appeso alla catena del focolare.

Il Rosamani riporta una “vecchia ricetta istriana: ‘Impasterai una libra grossa et do oncie (mezzo Kg circa) de bon fioreto et do oncie de levà (4 deca) et quattro ovi di bona gallina et sei sculieri di zùcaro con una equa dose di sale, et uva passa et pignoli et scorza di cedro inzucarata et schizze entro di naranzo, con scorza di limone grattato – et farai il levà in terina discosta, in disparte, con quattro sculieri di fioretto, che prenderai dalla massa in pria preparata, et a suo tempo mischierai le do masse, che si lévino insieme – e poiché levata la massa unica sarà, gitterai in olio bollente di buon lavezo le sculierate et friggerai et avrai fritole, inver degne di sua serenità el doè.”<sup>10</sup>

## 6. Varie

### *Pomi codogni ntele vinase*

*Consieri:*

*pomi codogni*

*vinase*

*un po de suchero*

*I pomi codogni n vinase se prepara quando se fa l aquavita, despoi le vendeme. Despoi ve mpinì el ultimo lambico cole vinase, se meto ndrento i pomi*

<sup>10</sup> E. ROSAMANI, *cit.*, p. 406.

*codogni e i se fa cusinà ntel vapor dele vinase. I zè coiti cu finiso da cori l aquavita. I se cava fura e i se magna cu n po de suchero de zora.*

### Mele cotogne nelle vinacce

Ingredienti:

mele cotogne

vinacce

un po' di zucchero

Le mele cotogne si fanno cuocere nelle vinacce contemporaneamente al lavoro di distillazione della grappa, terminata la vendemmia. Riempita l'ultima caldaia dell'alambicco con le vinacce, si pongono su di esse le mele cotogne e si fanno cuocere al vapore delle vinacce. Sono cotte a fine distillazione. Tolte dall'alambicco, si mangiano con sopra un po' di zucchero.

### Vin de zeneore

Consieri:

20-30 kg de zeneore

100 l de aqua

*Le zeneore le se ngruma a scomensà da San Martin, quando le maduriso e le diventa de color maron. Se meto el tamis zota l zeneor, el se scurla con un pal e, quando l tamis zè pien, se desiuda le zeneore nte un sacco. Na volta a casa, le se meto nte na boto, sta boto la se mpiniso col aqua de zusterina finta a ras dele zeneore, e se lasa fermentà per un mes. Cu se scomensa a consumà el vin, cusì che l se consuma, se resonta sempro aqua finta iusto a ras dele zeneore. El se bevo da solo, o misià col vin vero, finta a carneval.*

*Broca, de vin ti bevarè (III, 21) : berrai una brocca di vino; bucalin, de ½ litro de vin de zeneore (IV, 27) : bocciale di ½ litro di vino di bacche di ginepro.*

### El vin de zeneore (V, 165)

*– Ti vedi sa quante zeneore? Se podarò fa stu ano anca noi l vin de zeneore, iusto bel che zè l caratel. – Sì, ma l caratel gol governalo, gol faghi almanco*

*quatro doghe, e poi magari podaremo falo anca noi. Doman ti e la fia podè vignì sa, ciolevi n cribio e scomensè a bati. – E poi, nde ve ngrumà tante? – Zè a vedi, pare, piun de doi brente. – Ben, doman mi repararè l caratel. Eculo, prontà lu iè, ciama to mare. – Ale mare, vignè zò che le desiudemo. – E no zè tu pare là zò? – Uldì, la diz che le metemo noi. – Donca, dai, ciapa de là. Adesso gol che le stego almanco 20 dì. – E no deghinde a bosoni a duti, ghi vol che lo tignemo per noi, perché l ndi piaz a duti noi.*

### Il vino di bacche di ginepro

– Vedi quante bacche di ginepro ci sono qua? Quest’anno potremo farlo anche noi il vino con le bacche di ginepro, il caratello ce l’abbiamo. – Sì, ma il caratello deve essere riparato, almeno quattro doghe nuove, poi magari potremo fare il vino anche noi. Domani tu e la figlia potete venire qua, prendevi un setaccio e iniziate a scuotere le bacche. – E poi, ne avete raccolte molte? – Andate a vedere, padre, più di due brente. – Bene, domani riparerò il caratello. Eccolo pronto, chiama tua madre. – Madre, scendete che le svuotiamo. – Non c’è tuo padre giù? – Sentite, dice che versiamo noi. – Su, allora, prendi da quella parte. Adesso devono rimanerci almeno 20 giorni. – E non datene a bottiglioni a tutti, dobbiamo tenerlo per noi, perché piace a tutti.

### Vino di bacche di ginepro

Ingredienti:

20-30 kg di bacche di ginepro

100 l d’acqua

Le bacche di ginepro, mature, di colore marrone, si raccolgono dal giorno di san Martino, mettendo sotto l’albero di ginepro un setaccio, e scuotendo la pianta affinché le bacche vi cadano all’interno, per poi riversarle in un sacco. Una volta a casa, si mettono in una botte aggiungendovi sopra l’acqua fino a coprirle completamente e si lasciano macerare per un mese. Iniziato il consumo del vino di ginepro, si aggiunge, ad ogni prelievo, la corrispondente quantità di acqua. Si beve da solo, o mescolato al vino vero, fino a carnevale.

## BIBLIOGRAFIA

- BERNARDI, U., *Venetia Fragrans. Cucine e identità a Nord Est*, Treviso, 2013.
- MAYER-LÜBKE, W., *Romanisches etymologisches Wörterbuch*, Heidelberg, 1992.
- OBROVAZ, G., *Quaderni. 1965-1971*, Centro di ricerche storiche, Rovigno.
- ROSAMANI, E., *Vocabolario Giuliano*, Trieste, 1999<sup>2</sup>.
- TOMASINI, G. F., *De' commentarj storici-geografici della Provincia dell'Istria*, in "Archeografo Triestino", IV, Trieste, 1837.
- PELLIZZER, A., - PELLIZZER, G., *Vocabolario del dialetto di Rovigno d'Istria*, Centro di ricerche storiche, Trieste-Rovigno, 1992.

## SAŽETAK

### BALIJANSKI RECEPTI S TEKSTOVIMA NA ISTRIOFSKOM NARJEČU GIOVANNIJA OBROVZA

U radu je predstavljeno dvadeset šest receptata tradicionalnih kulinarskih jela iz Bala, prepisanih na balijansko-istriotsko narječje, onako kako su usmeno izrečena tijekom intervjua s Balijanima. Tekstove prati prijevod na talijanski jezik, kao i kratke skice i dijalozi preuzeti iz rukopisa *Quaderni* Giovanniija Obrovza, također u izvornoj verziji na dijalektu i s prijevodom na talijanski, uz oznaku broja sveske i stranice. Vrlo su važno svjedočanstvo o svakodnevnom životu prije više od jednog stoljeća. Obrovčevi *Quaderni*, napisani u razdoblju od 1965. do 1971., također su vrijedan izvor informacija o tadašnjim prehrambenim navikama. Otkrivaju nam jednostavnu, ali naravnu seljačku kuhinju koja je slijedila sezonske cikluse, a čiji korijeni sežu stoljećima u mletačku kulinarsku tradiciju (*riži i biži, pašta i fažol, marinirane sardele, palenta sa sirom, bakalar, salama sopressa, dinstani kelj, pinca, fritule, bis n tecia, figà*) te kao i tršćanska i furlanska kuhinja, u austrougarsku (prežgana juha, kiseli kupus, kisela repa, štrudla od jabuke, *museto* – vrsta tlačenice, kiflice), ali u ograničenoj mjeri i u slavensku (*maneštra od bobiči, žličnjaci, fracadisi* – vrsta pašte).

Kao i u svim siromašnim kuhinjama iz prošlosti, tako ni za balijansku glavna svrha nije bila osmišljavati ukusna jela, već se hrana pripremala zbog zadovoljenja osjećaja gladi, posebno nakon teških seoskih radova. Zbog toga se svakodnevna prehrana uglavnom temeljila na jednom jelu, ali okrepljujućem i sadržajnom. Uvijek su bile prisutne palenta, tjestenina ili juha, pripremljene u raznim varijacijama. Meso se rijetko konzumiralo, ali nikad ga nije nedostajalo u važnim prigodama kao što su bile proslave vjenčanja, rođenja ili blagdana Uskrsa, Božića ili praznika posvećenog zaštitniku Bala, blaženom Giulianu, 1. svibnja. Učestalije se koristila riba: sardele, inčuni, menule, marinirane s tipičnim *saorom*, ili girice, pripremljene i konzervirane u soli kako bi se mogle konzumirati i nakon nekoliko dana.

Kuharica ne prati doslovce klasičnu raspodjelu sljedova: predjelo, prvo jelo, drugo jelo, prilog, desert i voće, međutim, kako bi se olakšalo čitanje, takvim su redom predstavljeni. Ovaj doprinos je dio većeg projekta na kojem autor predano radi od 2015. godine, a koji će uskoro biti objavljen u monografskom obliku.

## POVZETEK

### BALJANSKI RECEPTI Z BESEDILI V ISTRIOFSKEM NAREČJU, AVTOR GIOVANNI OBROVAZ

V tem delu je predstavljениh 26 receptov za jedi iz kulinaričnega izročila vasicе Bale, zapisanih v baljanski istriotski različici, tako kot so jih avtorju med pogovori v živo posredovali prebivalci Bal. Besedilom sledi prevod v italijanski jezik, pa

tudi kratki zapisi in dialogi, povzeti iz rokopisnih zvezkov *Quaderni* Giovannija Obrovza, ki so tudi navedeni v prvotni različici – v oklepaju sta napisana zvezek (*Quaderno*) in stran, od koder so povzeti –, in prav tako predstavljeni v italijanskem jeziku. *Quaderni* Giovannija Obrovza so zelo pomembno pričevanje o vsakdanjem življenju pred več kot stoletjem. Pripravljali jih je med leti 1965 in 1971 in so hkrati dragocen vir informacij o takratnih prehranjevalnih navadah. V njih se nam razkriva preprosta kmečka, a pristna kuhinja, ki je sledila letnim časom in že stoletja koreninila v beneškem (*risi e bisi, pasta e fasoi, sarde n saor, polenta cul formaio*, polenovka, salama *sopressa, verze sofegade, pinsa, frite, bisi n tecia, figà*) in, tako kot tržaška in furlanska kuhinja, v avstroogrskem (*brodo brustolà, capuzi garbi, rave garbe, jabolčni štrudel, museto, chifeletì*), v manjši meri pa tudi slovanskem kulinaricnem izročilu (*menestra de formenton, gnochi cul cuciar, fracadisì*).

Tako kot pri vseh nekdanjih revnih kuhinjah (*cucina povera*) je bil glavni namen baljanske kuhinarike, da kratkomalo poskrbi za *prehrano*, premagovanje občutka lakote, predvsem po težakem delu na polju, in se ne izživlja v izmišljanju izumetničenih jedi. Zato je vsakodnevni obed običajno obsegal eno jed, ki pa je bila krepka in hranljiva; na mizi so bile vedno polenta, testenine ali mineštra, pripravljene na različne načine. Meso so jedli le poredkoma, vendar ni smelo manjkati ob pomembnih priložnostih, kot so svatbe, rojstva ali prazniki: velika noč, božič ali 1. maj, ko se obeležuje dan baljanskega zavetnika, blaženega Julijana. Pogosteje so jedli ribe, sardine, sardone in mendole, pripravljene v značilni sladko-kisli marinadi - *saor*; ali girice - *ghirise*, pripravljene in konzervirane v soli, da jih je bilo mogoče jesti še po nekaj dneh.

Zbirka receptov se ne drži dosledno običajne razdelitve jedi, ki vključuje hladno in toplo predjed, glavno jed, prilogo, posladek in sadje; vendar je zaradi večje preglednosti predstavljena na ta način. Zbrani recepti so hkrati del obširnejšega projekta, s katerim se avtor ukvarja od leta 2015, in ki bo v kratkem objavljen v obliki monografije.