PROGETTO DI INTERCLASSE

"VIAGGIO NELLE PAROLE DELLA CUCINA FRIULANA"

ESCURSUS STORICO LETTERARIO IN FRIULI VENEZIA GIULIA

CLASSI
2^D "Servizi per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera"
3^A "Servizi per l'enogastronomia"

Il progetto realizzato dalle classi 2^D "Servizi per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera" e 3^A "Servizi per l'enogastronomia" dell'Istituto "B. Stringher" di Udine, ha come protagonisti alcuni piatti della tradizione culinaria friulana.

L'attività svolta si divide in:

- parte teorica
- parte pratica

PARTE TEORICA

Accurato escursus storico-letterario sull'alimentazione in Friuli Venezia Giulia.
Per la realizzazione del suddetto lavoro, gli alunni si sono avvalsi della consultazione di diverse fonti:

- la versione in rete del "*Dizionario storico friulano*" , curata dal Dipartimento di Lingue (DILL) dell'Università degli Studi di Udine;
- documenti presenti presso la Biblioteca "*G. I. Ascoli*" di Udine, raccolti della Società Filologica Friulana;
- la collana "*Documenti friulani delle origini*" della Forum, Editrice Universitaria Udinese;
- "*Il nuovo Pirona"* un dizionario bilingue italiano-friulano.

PARTE PRATICA

Realizzazione, nei laboratori di cucina dell'istituto, dei piatti della tradizione culinaria friulana presi in esame.

Piatti che esaltano i sapori "salati"

- Pitina
- Frico
- Brovada e muset

Piatti che esaltano i sapori "dolci"

- Crostoli
- Pinza
- Fave dei morti

Attraverso lo svolgimento del progetto gli alunni hanno avuto la possibilità di:

- Conoscere il patrimonio culturale legato alla tradizione culinaria del Friuli e promuovere prodotti alimentari tipici
- Esplorare il patrimonio linguistico locale specifico all'ambito gastronomico (nomi, toponimi, modi di dire, proverbi)
- Comprendere il rapporto tra ambiente e alimenti
- Individuare le ricette più rappresentative della tradizione culinaria friulana
- Elaborare e realizzare le ricette selezionate/individuate
- Produrre materiale informativo in lingua italiana e in lingue comunitarie
- Presentare dei prodotti e/o degli opuscoli illustrativi attraverso un evento promosso dalla scuola

Referenti del progetto
Prof.ssa Doris Cutrino
Prof.ssa Ornella Zennaro

VIAGGIO NELLE PAROLE DELLA CUCINA FRIULANA

ESCURSUS STORICO LETTERARIO IN FRIULI VENEZIA GIULIA

La situazione economica che precede l'unione al Regno d'Italia è caratterizzata da una politica incerta e da poteri provvisori che vogliono sostituirsi al lungo legame con la Serenissima. Il Friuli da secoli legato ai Romani, ai Longobardi, ai Franchi, al Patriarcato, a Venezia, alla Casa d'Austria e per poco ai francesi, nel 1814 passa definitivamente sotto l'Austria. Nel 1866 il Friuli occidentale e centrale farà parte del Regno d'Italia, mentre l'orientale soltanto nel 1918: questi territori vengono considerati periferici, poco conosciuti, non ben localizzati, ritenuti più arretrati sia economicamente che socialmente del Veneto, attribuendo ciò anche ad un analfabetismo diffuso e, in gran parte, all'alcolismo.

Tuttavia in una civiltà contadina quale è quella friulana, restia ad accogliere le cose nuove e preoccupata a mantenere e a salvaguardare le tradizioni, ***polenta e pane***, rappresentano i simboli dell'unione al Regno d'Italia.

C'è grande interesse e attenzione a coltivare il mais, pianta arrivata dalle Americhe e presente sul mercato di Udine per la prima volta nel 1620 (così almeno riferisce Antonio Zanon). La pianta risolve molti problemi e il cui utilizzo sostituisce i cereali minori quali la spelta, la saggina, il miglio, il farro, il grano saraceno, usati per la preparazione delle *pultes.* Nasce la *polenta* che subito affascina e riempie stomaco e budella.

In friulano, accanto a *sorc turc (grano turco),* la denominazione più comune e diffusa è quella di ***blave**,* termine in uso ben prima dell'introduzione in Europa del mais e che indicava genericamente un cereale. Il fatto che poi il mais si sia linguisticamente appropriato del termine blave la dice lunga sull'importanza che questa coltura aveva assunto nel territorio friulano.

Con il suo colore dorato la polenta rallegra la mensa, a lungo penalizzata da cibi scuri, retaggio di un cupo medioevo, e dà un senso di sazietà, anche se, pur placando i morsi della fame, non è fonte di nutrimento. Essa, nelle campagne, diventa cibo quotidiano ma poco accompagnato da altre vivande a integrazione degli elementi che essa non possiede. La polenta in Friuli doveva essere gialla e ben soda perché, per il colore e la consistenza, ritenuta più sostanziosa (*par furlan, si disieve ca veve pui sostanze e più tigninzie).* Nel Veneto si preferiva quella bianca e tenera. Così dal colore si capiva la provenienza delle famiglie di coloni o mezzadri. Grazie alla sua produttività, appetibilità e costo, il mais divenne presto un cibo base della nutrizione, o più correttamente, malnutrizione della popolazione contadina del Friuli. Non si sapeva che esso avrebbe provocato la pellagra. Definita la lebbra dei poveri, che corrompe il sangue e, dopo aver distrutto le forze, annienta la ragione, era associata a condizioni di vita malsane, ad una nutrizione scarsa basata quasi esclusivamente su polenta mal cotta, spesso fatta con farine di granoturco ammuffito, guasto o mal conservato (quello buono si vendeva) terreno fertile per il suo diffondersi.

Per poter integrare con proteine l'alimentazione che tendeva al monofagismo, alla fine del XIX secolo si consigliò l'allevamento dei conigli, animali prolifici, resistenti alle malattie e l'istituzione di forni rurali per alternare all'uso della polenta quello del pane a costi minori. Suggerimenti che non ebbero un risultato soddisfacente: vi erano i timori di intaccare con la nutrizione dei conigli il foraggio destinato ai bovini. Per il ***pane*** che generalmente era destinato ai bambini, ai malati, ai vecchi, alle partorienti, la soluzione dei *"forni rurali"* o *"forni* economici" non convinceva troppo, tanto che la loro diffusione fu lenta e sporadica e non ebbero grandi successi, né ci fu una correlazione concreta tra la diminuzione della pellagra e la diffusione del pane.

Nel passato, prima dell'introduzione del mais, il *pane* rappresentava uno status symbol che qualificava una condizione e una classe, a seconda del suo particolare colore che variava dal nero al bianco: il bianco come simbolo di ricchezza e il nero di chi disponeva di poco danaro. In gran parte del Friuli il pane non non veniva conservato nella madia *(panarie)* ma, dopo essere stato diviso fra le donne che componevano la numerosa famiglia, riposto in una federa del corredo (*intimele)* appesa ad una trave del soffitto della camera da letto. Il lievito naturale, usato per fare il pane, aiutava a mantenerlo a lungo fresco; la stanza al primo piano meno umida lo proteggeva da muffe e da furti noto in friulano comfamigliari, così che anche raffermo o secco poteva essere utilizzato in minestre, zuppe o per preparare la *panade.*

Il Friuli era la regione più meridionale dell'Impero asburgico, avendo un clima influenzato dal mare, poteva vantare anche coltivazioni di tipo mediterraneo, ad esempio l'olivicoltura. I toponimi *Oleis* e

Ronco degli Ulivi indicano la presenza di uliveti nelle terre dell'*Abbazia di Rosazzo.* L'olivicoltura è stata importante, nella regione Friuli Venezia Giulia, fino alle gelate degli anni Venti e Trenta del XX secolo e ancor oggi è rappresentata da un prodotto DOP sia pure di nicchia, l'*olio Tergeste.*

I cereali

Il *frumento* fu la coltura prevalente in virtù delle sue qualità nutrizionali e in quanto panificabile era facilmente conservabile e trasportabile. Per secoli i contadini friulani hanno consumato pane nero prodotto con cereali meno "nobili", quali ad es. il farro, il sorgo, l'orzo, il miglio; il pane di frumento costituiva per i contadini una vera rarità, sostituito completamente da polenta, o focacce miste di mais e altre farine di grani "inferiori" o addirittura anche di castagne, in particolare nelle zone montane. La carne e il vino in un documento del 1716 erano sinonimo di festività o di malattia ed erano spesso assenti dalla dieta abituale. E si consideri che per raggiungere questo livello minimo di sussistenza alimentare, contadini ed operai impiegavano quasi l'80% del loro reddito a dimostrazione dello stato di miseria in cui versava gran parte della popolazione. Sul territorio friulano era diffusa la coltivazione della segale e del sorgo, in friulano *sorc* o anche *sorc ros* o *soros.* C'era poi il *panico (pani* o *paniz, panic,* in friulano) il cui uso alimentare era assimilabile a quello del miglio, cioè minestre, zuppe, polente. Il *grano saraceno,* noto in friulano come *sarasin o paian,* in altre regioni viene mescolato al mais nella polenta taragna (Valtellina e Trentino), in Friuli viene utilizzato insieme alle farine di miglio e sorgo per produrre pani di

scarsa qualità, adatti a montanari e contadini: *“Mangjin dal pan di sorc e sarasin ju sclafs e ju cjargnei, e ju vilans”(“*Mangiano pane di sorgo e grano saraceno gli schiavi, i carnici e i villani”).

Le leguminose

Nel X secolo iniziano a diffondersi le colture dei legumi che sono in grado di soddisfare il fabbisogno energetico di una persona che lavora. Aumenta il contributo di proteine, si diventa più robusti, si muore meno giovani, si fanno più bambini, l'Europa si ripopola […]. Senza i fagioli la popolazione europea non sarebbe raddoppiata in pochi secoli.

Attualmente la maggioranza dei friulani ritiene che certe leguminose siano prodotti tipicamente mediterranei lontani dalla tradizione alimentare. Ad esempio l*a fava* è citata in moltissimi documenti a partire dal XII sino al XX secolo. Questa leguminosa era coltivata sia in pianura che in montagna, sino a Sauris (1200 m.s.l.) usata anche per la produzione del pane e spesso abbinata alle cipolle. Pare che il legume fosse tanto usato da far sì che “alla campana appesa anticamente a un lato della guglia di Mercato Nuovo a Udine si desse il nome di *cjampane de fave* perchè suonava a mezzogiorno, ossia nell'ora in cui il popolo che si nutriva principalmente di fave, prendeva il pasto.

Ostermann V. in “Proverbi friulani raccolti dalla viva voce del popolo” (prima edizione 1876) scrive che dopo i funerali è consuetudine l'*antica* minestra di fave.

Proprio il suo essere cibo per il popolo ha dato origine a motti e proverbi che ne attestano lo scarso apprezzamento: ad esempio: *no valè une fave* (“non valere una fava”) oppure *“la fan e mude la fave in mandulis”* (“la fame muta le fave in mandorle” considerate una prelibatezza). Nell'Ottocento, essendo la fava ritenuta alimento per il popolino, l'emergente classe borghese cittadina aveva provveduto a sostituire la minestra di fave, tradizione nei giorni dei defunti, con dei dolci noti in Friuli col nome *favelis dai muarts.*

Oggi la coltivazione della fava è praticamente scomparsa dal Friuli soppiantata dal *fagiolo*. Questo legume ha maggior valore energetico, oltre ad essere più digeribile. Inoltre presenta una produttività per unità di superficie più elevata. Durante tutto l'Ottocento e fino alla metà del Novecento il fagiolo era molto diffuso nell'alimentazione dei friulani. Le statistiche degli anni Venti annotano un consumo di circa 15 kg pro capite contro gli attuali 3kg. Come per le fave, erroneamente oggi considerate prodotti mediterranei, anche per le *lenticchie* e i *ceci* si può fare un discorso analogo. Pur essendo di fatto oggi assenti in Friuli, la loro coltivazione è documentata fin dal Quattrocento e vengono citati in zuppe e minestre base dell'alimentazione contadina con tutte le possibili varianti di ingredienti sia di origine animale che vegetale. Da ricordare anche il *lupino* che veniva coltivato in Carnia e veniva utilizzato come surrogato del caffè. Ma di quanto poco venisse considerato da un punto di vista alimentare ce lo ricorda il proverbio friulano “*Se tu mangiis luvins e tu ti voltis indaùr, tu viodaras cualchidun a mangjà li scussis”* (“se mangi lupini e ti volti, vedrai qualcuno che ne mangia le bucce”), vale a dire: se a te va male c'è sempre qualcuno a cui va ancora peggio.

In termini generali sappiamo che le leguminose avevano un importante ruolo negli avvicendamenti colturali grazie alle loro proprietà azotofissatici che consentono di

ripristinare la fertilità del suolo, altrimenti fortemente ridotta da coltivazioni ripetute di cereali. La pratica della rotazione colturale era nota fin dal Medioevo (“dove si semina fava dopo vene bona ogni biava”) e notizie più precise si hanno nell'Ottocento: questa pratica colturale assumeva una grande importanza se si considera che i fertilizzanti chimici ancora non esistevano e che la raccolta del letame essendo allo stato semibrado era di fatto non praticabile.

Gli ortaggi

L'uso degli ortaggi nell'alimentazione era rigidamente regolata dalla stagionalità dei prodotti e quindi appare del tutto naturale che nel periodo primaverile autunnale le verdure fresche e diversi ortaggi fossero abbondanti, mentre erano quasi del tutto assenti nel periodo invernale. A metà dell'Ottocento la *rapa* era ancora uno degli alimenti più comuni e diffusi in Friuli, base di quello che è senza dubbio il piatto più tipico: *la brovada.* Il suo uso è largamente documentato in epoca medioevale e la sua preparazione la troviamo descritta in quello che è considerato il più antico ricettario, il *De re coquinaria* di Apicio. Viene menzionata una modalità di conservazione che prevede la fermentazione acetica delle rape che consente di affermare che la brovada sia un piatto di origini romana. Oltre alla preparazione della brovada, la rapa poteva essere consumata dopo cottura in acqua (*ufièl*) o sulla brace (*pitinìc)*. Va tuttavia ricordata la scarsa considerazione che la rapa aveva in generale nel mondo contadino per la limitata conservabilità e le sue proprietà nutrizionali. A tale proposito Ostermann nel 1876 individua un proverbio *“Cui ufièi si lustrin i bugjei”* (“Con le rape ci si lucida le budella”) che esemplifica quanto poco valesse per il contadino questo ortaggio.

La *patata* in Friuli fu introdotta nel 1765, ma si diffuse nel territorio della regione solo dopo alcuni decenni. Inizialmente veniva utilizzata soprattutto nella Bassa friulana solo per l'alimentazione del bestiame, mentre nelle zone montane della Carnia il consumo locale era più diffuso grazie all'influenza culturale delle vicine popolazioni germaniche cui questo tubero era già diffuso da tempo. Non è un caso infatti che in friulano si dica patate (dall'italiano patata), mentre in Carnia venga chiamato *cartufule* (dal tedesco *Kartoffel)*. La rapa per secoli era stata il simbolo del mangiar contadino venne soppiantata in Friuli dalla patata con grande ritardo rispetto ad altre regioni, in particolare del nord Europa, nonostante l'apporto calorico sia doppio rispetto alla rapa.

L'alimentazione contadina di centocinquant'anni fa contemplava altri prodotti, la cui diffusione era spesso legata anche alla loro conservabilità e trasportabilità, rendendoli merce per i mercati cittadini: l'aglio, la cipolla, lo scalogno, il porro. Tutte queste piante potevano essere usate direttamente nell'alimentazione *(pan e cevole*, che ricorda una alimentazione povera e contadina) o diventare ingredienti in altri piatti. Diffusi erano anche carota, sedano, finocchio, carciofi e asparagi presenti sulle tavole dei ceti più agiati, mentre nel mondo rurale trovavano più spazio i vari tipi di *cavolo. Le verze* tagliate finemente e poste a inacidire in aceto e sale, davano origine ai *crauti*, di origine forse austriaca, noti sin dal XVI secolo, addirittura crauti prodotti con i cavoli son documentati fin dal Trecento.

Il primo esperimento di coltivazione della *barbabietola da zucchero* in regione fu attuato a

San Vito al Tagliamento soltanto nel 1873. Non è difficile immaginare come centocinquanta anni fa lo zucchero fosse quindi considerato un prodotto di lusso, da classi agiate e ciò è testimoniato anche dai nostri consumi rispetto agli altri Paesi: in Italia il consumo è di 2/kg pro capite annui, in Russia (quella delle *Anime morte di Gogol)* di quasi 6, in Austria di 9, in Germania e in Francia è di circa 14, in Svizzera di 20, nel Regno Unito di oltre 40.

Prodotti carnei

L'alimentazione degli italiani, friulani compresi, era generalmente caratterizzata da una cronica deficienza di apporto calorico. I prodotti animali erano di origine tutta locale, essendo trascurabili e minime le importazioni dalle regioni limitrofe. Grande importanza aveva il maiale che veniva allevato sia dalle classi rurali che dai ceti più agiati; le botteghe di macellaio erano poche, limitate ai centri urbani e provviste per lo più di carni bovine. Le carni di manzo o pollame venivano consumate prevalente lessate perché questo permetteva di ottenere del brodo per la preparazione di minestre; meno diffusi erano gli arrosti comunque sempre predisposti in modo da poter raccogliere e conservare il grasso che colava dalle carni. Tipicamente friulano è il *musèt* (musetto, insaccato di carne e grasso di maiale tritati grossolanamente) unitamente abbinato alla brovada (*musèt e broade*: il piatto più tradizionale del Friuli).

Parlando di carne bovina, non si può non citare la *pezzata rossa*, animale che ha segnato l'evoluzione economica e sociale della nostra regione negli ultimi centocinquant'anni. Alla metà del XIX secolo l'allevamento dei bovini si era indirizzato verso animali con attitudine al lavoro piuttosto che alla produzione di carne e latte. I bovini, utilizzati non solo per il lavoro nei campi ma anche per i trasporti erano quindi delle macchine soggette a elevato sfruttamento, costrette a vivere il più delle volte in ricoveri malsani e anche scarsamente alimentate. Verso la prima metà del secolo avvenne l'introduzione dei prati artificiali che permise di aumentare e migliorare la qualità delle produzioni foraggere che grazie al suo elevato contenuto proteico si dimostrò molto più valida per l'alimentazione animale rispetto al più povero fieno dei prati permanenti.

Naturalmente lo sviluppo della zootecnia e l'allevamento dei bovini qualitativamente superiori favorì un aumento limitato del consumo di carne, ma anche la creazione e la diffusione di caseifici e latterie che contribuirono alla sempre maggiore produzione di formaggi. Il primo caseificio in regione sorse in Carnia a Collina a dimostrazione di quanto fosse importante l'allevamento bovino per l'economia delle zone montane. Il formaggio rimane sempre alimento contadino che con le sue varianti a pasta dura o molle, cotta o cruda, contribuisce all'alimentazione delle popolazioni, non solo rurali ma anche cittadine. In Friuli molto noto è il *frico* tradizionalmente descritto come “formaggio tagliato a pezzetti fritto nel burro o anche eventualmente lardo fino a quando diventa croccante” era pietanza molto usata in tutta la zona montuosa della regione friulana. La natura popolare e plebea del formaggio è sottolineata dal famoso proverbio “*Al contadino non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere”.* Se caliamo in una dimensione storica medioevale, questo detto ha un preciso significato: il cibo era una sorta di *status symbol.* Le classi dominanti disdegnavano ciò che rientrava abitualmente nella alimentazione dei ceti più poveri, ma la tecnica dell'accostamento consentiva loro di consumare ciò che era considerato plebeo: la

pera, noto frutto molto deperibile, era considerata una prelibatezza, un lusso che il solo ricco e il benestante potevano permettersi, estraneo alla cultura alimentare delle classi rurali e popolari. Ma questa nobilitazione del formaggio doveva essere privilegio per pochi, da cui questo curioso proverbio.

...et bibendum

Nel 1859, in pieno Risorgimento, nasce a Udine la “Fabbrica di Birra e Ghiaccio” per volontà di Luigi Moretti. Inizialmente pensò a una fabbrica capace di soddisfare i consumi della città e della provincia di allora (circa 2500 hL). La Birreria Moretti fu subito consapevole dell'importante ruolo svolto dalla pubblicità: in Italia, dopo la conquista della Libia nel 1912, il diminutivo “moretto” risultava assonante con “Moretti”: da qui, i due moretti appunto che si confrontano sul ring, come si può vedere sulle etichette dell'epoca.

Fonti

Stroili A., Non solo polenta ma anche pane

Corradini C., La gastronomia friulana tra Impero e Regno

Buiatti S., La situazione agroalimentare in Friuli al momento dell'unità d'Italia

Perusini Antonini G., Mangiare e ber friulano

Eco U., Questo nostro mondo salvato dai fagioli, in Corriere della Sera, 16 maggio 1999

Ostermann V., Proverbi friulani raccolti dalla viva voce del popolo, I edizione 1876

Referenti del Progetto

Prof.ssa Doris Cutrino

Prof.ssa Ornella Zennaro

PIATTI SALATI	DEFINIZIONE	STORIA	PREPARAZIONE
PITINA 	E’ una polpetta di carni affumicate originaria della Val Tramontina a nord di Pordenone. La pitina viene chiamata con tre nomi diversi che sembrano sinonimi ma in realtà fanno riferimento a tre prodotti diversi: Peta (di Andreis), pitina (della Val Tramontina) e petuccia (di Claut) sono i nomi di tre polpette di carne originarie di differenti aree geografiche della provincia pordenonese. I prodotti differiscono per lo più per le dimensioni, per il tipo di carne prevalentemente usato nella loro realizzazione e per le erbe utilizzate per aromatizzare la carne durante la fase dell'affumicatura.	In passato (nella prima metà del 1800), nelle valli a nord di Pordenone, quando si abbatteva un camoscio o un capriolo, se si feriva o ammalava una pecora o una capra (troppo preziose per essere seppellite) era d'obbligo trovare un metodo di conservazione di lungo periodo. Originalmente la pitina era composta esclusivamente da carni ovine o caprine o da selvaggina ungulata d'alta montagna (camoscio o capriolo). Proprio dall'esigenza di conservazione delle carni nacque la pitina e le sue varianti.	Carne di selvaggina tritata e impastata con sale, pepe, finocchio selvatico o altre erbe, pressata e quindi fatta affumicare. Dall’esigenza di conservazione delle carni nacquero la pitina e le sue varianti peta e petuccia, che differivano dalla pitina per le diverse erbe aromatiche aggiunte nell’impasto e, nel caso della peta, per le dimensioni più grandi. L’animale veniva disossato e la carne triturata finemente nella pestadora (un ceppo di legno incavato). Alla carne si aggiungevano sale, aglio, pepe nero spezzettato. Con la carne

PIATTI SALATI	DEFINIZIONE	STORIA	PREPARAZIONE
			macinata si formavano piccole polpette, si passavano nella farina di mais e si facevano affumicare sulla mensola del fogher. La pitina, col passar del tempo, si asciugava e per consumarla occorreva ammorbidirla nel brodo di polenta.

PIATTI SALATI	DEFINIZIONE	STORIA	PREPARAZIONE
FRICO 	Il frico (probabilmente l'etimologia è “fritto”) presenta due versioni: morbido e croccante. Fino alla fine dell'ottocento il termine in uso di questo piatto aveva l'accento sull'ultima vocale: fricò. E’ un piatto a base di formaggio, patate e burro, considerato la preparazione culinaria più tipica del Friuli, più precisamente della Carnia e della cucina friulana.	Per chi ama la storia dei piatti, del Frico se ne parla anche nel Libro ‘De Arte Coquinaria’ del 1450, dove viene presentata la versione di Martino da Como, capocuoco a Roma. Le più antiche ricette del frico risalgono alla metà del XV secolo e sono del Maestro Martino, cuoco di Ludovico Trevisan che fu Patriarca di Aquileia dal 1439 al 1465.	Per prima cosa si taglia la cipolla a rondelle sottili, si sbucciano le patate poi si grattugiano assieme al Montasio. In un tegame con un po’ di olio si versano le patate e la cipolla e si fanno cuocere per 10 minuti, poi si aggiungono il formaggio, il sale e il pepe. Si cucina il tutto per circa 20 minuti a fiamma medio - bassa, mescolando con un cucchiaio di legno per far sciogliere il Montasio. Successivamente si copre il tegame con un coperchio, lasciando cuocere e quando sul fondo si

PIATTI SALATI	DEFINIZIONE	STORIA	PREPARAZIONE
			sarà creata una crosticina si gira il frico dall'altro lato. Infine si spegne il fuoco,si trasferisce il frico su un piatto da portata e si serve tagliato a spicchi

PIATTI SALATI	DEFINIZIONE	STORIA	PREPARAZIONE
BROVADA E MUSETTO (BROADE E MUSET) 	A metà dell'Ottocento la rapa era ancora uno degli alimenti più comuni e diffusi in Friuli, base di quello che è senza dubbio il piatto più tipico: la brovada (rapa bianca e dalle sfumature viola macerata nelle vinacce cotte). Il suo uso è ampiamente documentato in epoca medioevale e la sua preparazione la troviamo descritta in quello che è considerato il più antico ricettario, il De re coquinaria di Apicio. Viene menzionata una modalità di conservazione che prevede la fermentazione acetica delle rape che consente di affermare che la brovada sia un piatto di origini romana. Oltre alla preparazione della brovada, la rapa poteva essere consumata dopo cottura in acqua o sulla brace. Va tuttavia ricordata la scarsa considerazione che la rapa aveva in generale nel	Sulle tavole friulane, nel periodo invernale e soprattutto durante il periodo di Natale, un piatto che segna decisamente la tavola, è la brovada. In Friuli è nata anche un'associazione per la valorizzazione di questo alimento e i sei soci che la compongono producono il 90% della brovada che viene commercializzata in Italia.	Si fanno bollire i musetti nell'acqua. Raggiunto il bollore, si abbassa la fiamma lasciando cuocere per 90 minuti. A parte in un tegame si soffriggono l'aglio e le foglie di alloro e si versa la brovada aggiungendo un po' di brodo vegetale. Si copre il tutto lasciando cuocere per 90 minuti. Si aggiungono sale, pepe e un pizzico di farina bianca per far addensare il fondo di cottura. Si uniscono i musetti alla brovada e si lasciano cuocere assieme per 30 minuti. Servire caldo.

PIATTI SALATI	DEFINIZIONE	STORIA	PREPARAZIONE
	mondo contadino per la limitata conservabilità e le sue proprietà nutrizionali. A tale proposito Ostermann nel 1876 individua un proverbio “Cui ufièi si lustrin i bugjei” (“Con le rape ci si lucida le budella”) che esemplifica quanto poco valesse per il contadino questo ortaggio.		

PIATTI DOLCI	DEFINIZIONE	STORIA	PREPARAZIONE
CROSTOLI 	Tipici dolci preparati solitamente durante il periodo di carnevale, chiamati anche con molti altri nomi regionali. Hanno la forma di una striscia; la base è un impasto di farina che può essere fritto o cotto al forno e si spolverano con zucchero a velo. La tradizione dei crostoli probabilmente risale a quella delle frictilia, dei dolci fritti nel grasso. I crostoli sono conosciuti con nomi differenti nelle diverse regioni italiane come per esempio: le chiacchiere, bugie, fiocchetti…	Secondo gli storici l'origine dei Crostoli risale all'epoca romana, in quel periodo venivano fatti dei dolcetti a base di uova e farina chiamati “frictilia", che venivano fritti nel grasso del maiale, e preparati dalle donne romane per festeggiare i Saturnali (festività che corrisponde al nostro Carnevale). Si era soliti farne grandi quantità perché dovevano durare per tutto il periodo della Quaresima. Questo dolce veniva servito alla folla che si recava in strada per festeggiare il carnevale, e poiché era semplice da preparare se ne potevano preparare tanti in breve tempo e ad un costo basso. La tradizione dei frictilia è sopravvissuta fino ad oggi, apportando solo piccole modifiche alla ricetta di base a seconda delle varie tradizioni regionali, anche se è sempre più raro trovare in giro chiacchiere o cenci fritti nello strutto, anzi, sulla scia del salutismo e delle manie delle diete è più facile trovarle fritte nell'olio o cotte a forno.	Si dispone a fontana la farina setacciata con il lievito, lo zucchero e l’amido di mais. Si aggiunge il burro ammorbidito a pezzetti, sale e si inizia ad impastare. Si uniscono le uova e la grappa e si amalgamano tutti gli ingredienti fino a formare un panetto. Lo si divide in 3 parti e le si stendono con il mattarello. Si dà la forma dei crostoli e si friggono. Quando sono dorati si scolano su carta assorbente. Si servono come meglio si desidera.
PINZA 	Nome di un dolce pasquale veneto-friulano (*p. triestina*, *p. padovan*), molto delicato, fatto con un impasto di farina, uova, burro, zucchero, lievito, aromatizzato con rum e buccia di limone (o anche di arancia) grattata, caratteristico per i 3 tagli radiali che nella cottura in forno si allargano increspandosi e acquistando un colore dorato più chiaro del resto della calotta. L'etimologia di pinza è probabilmente la stessa di pizza. Col nome pizza, praticamente ignoto al di là della cinta urbana napoletana, ancora nel XIX secolo, si indicavano le torte, quasi sempre dolci.	La ricetta varia da località a località, ma se ne possono delineare le caratteristiche generali. Gli ingredienti sono semplici, tipici della tradizione contadina: frutta secca, uova, uva passa, zucchero. Il dolce è solitamente consumato durante le feste natalizie specialmente in occasione del falò di inizio anno.	Si porta a ebollizione il latte con il sale. Nel frattempo si mette l’uvetta nel rum dopo averla fatta gonfiare nell’acqua calda. Si tagliano i fichi a pezzetti, si tritano grossolanamente le noci, si tostano i pinoli, si versa il latte sopra la farina gialla e si lascia assorbire. Si scioglie a bagnomaria lo strutto (o burro), si sbattono leggermente le uova e si aggiungono all’impasto assieme alla frutta secca, l’uvetta scolata, lo zucchero, la buccia di limone. Si scioglie il lievito in un po’ d’acqua tiepida, unitelo ed aggiungete un po’ alla volta la farina setacciata. Si mette il tutto in una teglia imburrata o foderata con la carta da forno a 180° per 40 minuti (attenzione che non deve asciugare troppo). Quando è tiepida si gira sottosopra per far sì che l’umidità non rimanga in basso e si cosparge di zucchero a velo.

FAVE DEI MORTI 	Nell'Ottocento, essendo la fava ritenuta alimento per il popolino, l'emergente classe borghese cittadina aveva provveduto a sostituire la minestra di fave, tradizione nei giorni dei defunti, con dei dolci noti in Friuli col nome favelis dai muarts. Le fave dei morti sono dei dolcetti tipici del Veneto e del Friuli Venezia Giulia a base di mandorle o pinoli a seconda della ricetta, zucchero, albume d'uovo.	E' tradizione consumarle, assieme a castagne, zucca e patate americane, la vigilia della giornata dei defunti. Esiste la versione veneziana e triestina, la differenza è nell'ingrediente base: pinoli per le veneziane, mandorle per le triestine. Il procedimento è lo stesso e sono ugualmente buone anche se un po' diverse: leggermente schiacciate e croccanti le veneziane, più piccoline, tonde e morbide le triestine.	Si inizia a tritare in un mixer le mandorle ed i pinoli. In una ciotola si sbatte l'uovo e i tuorli con la grappa. Su una spianatoia infarinata si dispone la farina, le mandorle e lo zucchero a velo. Poi si uniscono i pinoli e si mescola con le mani formando al centro una fontana. In ultimo si unisce la scorza grattugiata di un limone e la cannella. Al centro della fontana si versano le uova sbattute con la grappa; si inizia ad impastare con le mani fino ad ottenere un impasto compatto. Si formano le palline e si infornano a 180° per 15 minuti e si servono a proprio piacimento.