

VNÉ MEI VOÛ
A MËNÂ LA BARTAVÈLLÈ

DISPENSE
ANNO 2004

VI - XVI INCONTRI TEORICO-PRATICI DAL 28 GENNAIO AL 20 FEBBRAIO DOTT.SSA CONSUELO FERRIER.

CIBO E IDENTITÀ. RICETTE DELLA CUCINA TRADIZIONALE LOCALE.

Il cibo è una componente importantissima dell'identità di ognuno: l'adagio "dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei" è vero ancora oggi, nell'era della globalizzazione e del cibo precotto da scaldare al microonde, nell'epoca del tutto e subito (basta comprarlo al negozio) e anche fuori stagione (congelatore, conservanti, ogm). Come l'italiano mangia ancora oggi pastasciutta (per gli stranieri siamo riassunti come popolo nella frase "pizza, spaghetti, mandolino", con forse un calo nazionale nel XXI secolo solo per quanto riguarda il mandolino) nonostante che il riso basmati (tipicamente indiano) sia venduto all'angolo o come l'americano ama tuttora il fast-food nonostante il cous cous pronto in 15 minuti, non è difficile immaginare fino a che punto, nella società ad economia agropastorale preminente fino quasi alla seconda guerra mondiale, il cibo (le cui caratteristiche e la cui disponibilità erano decisamente e esclusivamente legate all'ambiente) fosse legato alla zona abitata e quindi alla vita (intera) degli abitanti.

Le caratteristiche della montagna condizionavano molto le coltivazioni, erano quindi relativamente poche le specie coltivate e rendevano poco a causa del breve periodo vegetativo. Soltanto la fantasia della gente è riuscita a creare da pochi elementi (la maggior parte prodotti in casa autonomamente secondo la tradizionale autarchia contadina, che fa di necessità virtù) piatti vari e gustosi. Notate la composizione degli ingredienti e capirete che non sono frutto del caso o di una scelta di gusto, bensì sono dovuti ai modi stessi di vita dei nostri avi, e per questo motivo non potrebbero essere diversi.

Arsettè n°1: LA GLORE/LÂ GLORA (piatto tipico di Pragelato scritto nel patouà di Beaulard). Dosi per 4 o 5 persone.

Què qu'la 'l vai (ingredienti):

1,5 kg ëd tartifla (patate)

1 sivè gróosè (cipolla grande)

1 ìou (uovo)

2 fèttà epeisa èd vantrèsquë (fette spesse di pancetta)

1 l 'd lèi (latte)

eùriou (olio), bieugë (burro), sà (sale), pioûrë (pepe).

Parâ, lavâ, gratâ la tartifla crùà; fa fricasea la vantrèsquë bou la sivè. Aprè zhountà e meiclà bou la tartifla l'ìou, la sâ, la pioûrë, coubrië bou 'l lait. Anfournà/bità din ël four a 180° per 1 oûrë. (Pelare, lavare e grattuggiare le patate crude; fare un soffritto con la pancetta e la cipolla. Dopo mescolare con il soffritto le patate, l'uovo, il sale, il pepe e coprire con il latte. Mettere in forno a 180° per un'ora circa.)

Arsettë n°2: LA GUINEFLA (Patouà di Fenils). Dosi per 4 o 5 persone.

Què qu'la 'l vai:

1 Kg 'd tarifla beulhà abou la peurêlho (patate bollite con la buccia)

6 hg 'd farino (farina)

1 hg dë parmijàn ou 'd toummë fait (parmigiano o toma stagionata)

1 unë gratouzà 'd nou mouscà (una grattugiata di noce moscata)

sa (sale)

2 micoutina 'd pan frësc trempà din 'l lait e pëi znhacà (panini ammollati nel latte e poi strizzati)

1 òou cru (uovo crudo).

La s'pêrò la tartifla la sè znhaccan la s'mêclë tout ansèn. Can la pâttë î presto a cleirà la s'tappo din l'eigo bulhento saña. Can lâ mountan la s'icouñan lâ z'beuttan din unë soupieño. Lâ s'coundison abou 'd toummë ou 'd froumage gratà e 'd buřřë foundu. (Si pelano le patate, si schiacciano e si mescola tutto - farina, noce moscata, sale, pane, uovo, parmigiano. Si fanno delle cucchiariate di impasto e si buttano nell'acqua bollente e salata. Quando vengono a galla si scolano e si mettono in una zuppiera; si condiscono con il formaggio grattugiato e il burro fuso.)

Arsettè n°3: SARADDÈ ËD TARTIFLA E SHOFLEÛR (patouà di S. Marco). Per 6/8 persone.

Què qu'la 'l vai:

1 kg ëd tartifla

1 pshì shofleûr (piccolo cavolfiore)

2 zhàoune d'ieù (tuorli d'uovo)

2 dólsa d'alhë (spicchi d'aglio)

euri, sâ, un paou 'd vinèigrë (olio, sale, un po' d'aceto).

Fa coueirë din l'aiguë sarà lâ tartifla parà e 'l shofleûr. Can l'î queui courà e leisà arfrëzî 'n paou, din 'l mèim tăn fâ l'aiòli. Su un grò plat shzpoutà lâ tartifla, fâ un ran e 'd sù un ran 'd shofleûr e aioli. Covatâ bou l'aiòli. (Fare cuocere nell'acqua salata le patate e il cavolfiore. Quando sono cotti, scolare e lasciare raffreddare un po', contemporaneamente preparare l'aioli - maionese all'aglio. Su un piatto disporre uno strato di patate tagliate a fette, poi uno di cavolo e maionese, così via fino a terminare coprendo con la maionese.)

Per l' AIÒLI.

Bitâ dou zhaounë d'ioû dinz in granò un blus 'd sâ fînë, douà dolsa d'alhë bien gratâ. Varsâ adouseman l'euri, virâ choû dou mèimë cairë. Can l'aiòli ou l'î fait zhountà 'l vinèigrë. (Mettere due tuorli d'uovo in una ciotola con un po' di sale e due spicchi d'aglio ben grattati. Aggiungere lentamente l'olio, girando sempre dalla stessa parte. Quando la maionese è pronta, aggiungere l'aceto.)

Arsettè n°3: LOUZ IOÛ A LA NÈZHË (Patouà di Beulard)

Què qu'la 'l vai: 6 ioù (uova); 6 coulharà 'd sucrë (cucchiai di zucchero); 1 paou 'd sitroun (scorza di limone); 1 l 'd lei (latte).

A vont travalhà 'l blan 'd louz ioù a nê. A par a vont fâ bulî al lei bou al sitroun. Bità a coulharà la nê a coueirë din al lei. A vont ël tirà amôû bou l'ecomeuirë e bità la nê din un granè/ eisiettë. (Bisogna montare l'albume a neve. A parte far bollire il latte con la

scorza di limone (o vanillina); mettere a cucchiaiate la neve a cuocere nel latte. Una volta cotte, scolare e disporre in una ciotola o in un piatto.)

Per la crêmë:

bitâ din un grarè lou zhouni bou 'l sucrë, la paralhë 'd sitroun gratà. Boudrà bion e azhountà an paou 'd lei e unë coulharà 'd farinë. Fâ coueirë dusmon e varsâ la crêmë dapè. (Mettere in una ciotola il tuorlo e lavorarlo con lo zucchero e la scorza del limone grattugiata. Girare bene e aggiungere il latte q.b. e un cucchiaino di farina (maizene). Fare cuocere lentamente e versare la crema di lato.)