

ENOGASTRONOMIA | IDENTITÀ NEL PIATTO



Autore: SDGZ URES

IL PROGETTO

Il progetto **PRIMIS**, intitolato “**Viaggio multiculturale tra Italia e Slovenia attraverso il prisma delle minoranze**”, finanziato dal Programma Interreg Italia-Slovenia 2014-2020, ha come obiettivo la valorizzazione del patrimonio linguistico, culturale e naturale delle comunità del Friuli Venezia Giulia, Veneto e Slovenia quale eccellenza per lo sviluppo di un nuovo turismo sostenibile. Quest'area è per sua natura un'area multiculturale e multilinguistica, grazie alla presenza delle minoranze nazionali slovena e italiana, e di altre comunità linguistiche (cimbri, ladini, friulani), che la rendono unica rispetto ad altri territori in Italia e in Slovenia, pertanto meta ideale di un turismo che ricerca nuovi stimoli culturali. Il progetto, in questo modo, intende contribuire a una nuova percezione dell'identità multiculturale e multilinguistica di quest'area, anche da parte delle popolazioni residenti. L'approccio prevede di coinvolgere gli operatori del turismo per dare la massima visibilità alle peculiarità culturali materiali e immateriali e linguistiche delle comunità autoctone, come valore aggiunto per lo sviluppo delle attività economiche e del turismo, con l'utilizzo di strumenti innovativi, interattivi e multimediali, anche sfruttando la realtà immersiva e quella virtuale. A questo scopo verranno realizzati quattro centri multimediali, volti alla divulgazione delle peculiarità delle comunità linguistiche autoctone, attivati tre infopoint che consentano al visitatore di creare nuovi percorsi, e una guida turistica digitale. Il tutto accompagnato da un'azione di valorizzazione e promozione di eventi culturali, di attività informative e formative, destinate soprattutto ai giovani, tra i quali verranno selezionati 10 Ambasciatori culturali. Le attività sono affiancate anche da un importante investimento, che vede il recupero dell'ala destra di Palazzo Gravis-Buttorai, a Capodistria. Il palazzo, uno dei maggiori esempi dell'architettura barocca della città, di proprietà dell'Unione Italiana, diventerà una sede destinata all'attività museale, didattica e formativa: insieme ai centri multimediali previsti dal progetto diffusi sul territorio transfrontaliero, costituirà una rete stabile di presentazione del patrimonio culturale e linguistico delle comunità autoctone dell'area. Il Progetto beneficia di un finanziamento europeo pari a €2,83 milioni. Il coordinatore responsabile del progetto è Unione Italiana.

LA RISTORAZIONE | IDENTITÀ NEL PIATTO | “DOBER TEK in NA ZDRAVJE”

Il territorio italiano dove vivono gli sloveni è molto vasto, si estende dai piedi delle Alpi alla costa adriatica. Alla varietà del territorio corrisponde un altrettanto variegata e secolare tradizione gastronomica, basata soprattutto sugli ingredienti donati dalla natura. Il merito maggiore della ricchezza dell’offerta gastronomica del territorio in questione va alle padrone di casa e alla loro capacità di destreggiarsi tra i fornelli, con l’uso di ingredienti umili, ma con i quali hanno sempre saputo preparare manicaretti e piatti gustosissimi, che ancora oggi impreziosiscono l’offerta locale alla quale si sono aggiunti elementi tipici delle popolazioni che hanno attraversato il territorio nel corso delle loro migrazioni e degli insediamenti confinanti.

Comune denominatore di tutto il territorio era soprattutto il modo di mangiare. Nelle giornate lavorative i pasti erano molto sobri e comprendevano minestre, polente e verdure. Le domeniche e le giornate di festa erano invece un’occasione per uscire dall’ordinario quotidiano e preparare i piatti arricchiti dalla carne e dai vari dolci tradizionali.



In cucina

La pietrosa terra carsica poco poteva offrire ai carsolini, ma i suoi frutti sono stati sempre apprezzati. Nella tradizione gastronomica del Carso si intrecciano l’influsso mediterraneo e quello continentale, uniti ad alcuni tratti della cucina austriaca e ungherese. I piatti

principali della regione comprendono le **minestre**, tra le quali regna sovrana la **jota** con crauti o rape. Tra i primi piatti da menzionare inoltre quelli a base di **pasta, bleke o mlinci**, la **polenta di granoturco o grano saraceno**, condita con sughi stagionali o **gulasch**. La carne è presente sia nel menu dei contadini sia in quello della gente di città, quest'ultimo però composto da pietanze più ricercate, presenti nel resto della gastronomia dell'area urbana. La carne poteva essere **bovina, suino o di selvaggina**. Nelle località lungo la costa i pasti erano arricchiti dal **pesce fresco o dai frutti di mare**. I prodotti della terra che un tempo, come oggi, prosperavano in regione, sono soprattutto **patate, cavoli cappucci, verze, radicchio, rape e zucchini**. Tra i dolci tipici si annoverano la **putizza, i presnitz e gli struccoli** a pasta lievitata diverse farciture (noci, ricotta, mele). Un prodotto tipico della cucina triestina sono le **fave dolci**, che si preparano nel periodo autunnale.

Nelle località in prossimità della costa è tradizionale la coltivazione **dell'olivo e la produzione di olio d'oliva**, in particolare di quello ottenuto dalla spremitura della **bianchera**, specie autoctona. Ovunque sul Carso prospera bene anche **la vite**, dalla quale si ottengono ottimi vini, sia rossi che bianchi. Una particolarità del Carso sono le **osmizze**, durante le quali si vendono prodotti enogastronomici prodotti in casa, e in particolare insaccati di carne suina.

PROFUMI E SAPORI DEI NOSTRI PRODOTTI - LA CARNE

In tempi meno recenti la carne era considerata una pietanza preziosa; siccome troppo costosa non faceva parte dell'alimentazione quotidiana. Al contrario invece, i piatti di carne non dovevano mancare nelle giornate di festa, sottolineando così, assieme ai dolci, l'importanza di un giorno particolare.



Goulash di manzo e polenta

Le feste familiari erano, e sono tuttora, caratterizzate da piatti preparati con **carni bianche**: **žvacet** e **supeta** (delicati spezzatini con carne di vitello, gallina e coniglio), la **carne di vitello** impanata e il pollo impanato, **lo stinco di vitello** al forno. Un piatto molto frequente sulle tavole di questi luoghi è il **gulasch** di origini austroungariche (spezzatino di carne di manzo preparato con abbondante cipolla e conserva di pomodoro). Un piatto simile al gulasch è la **calandraca**, preparata, però, con carne di manzo lessa e con l'aggiunta di patate. Nei menu festivi viene sovente proposto l'agnello della razza Istriano-Carsolina (Pramenka). Nella dieta carsica ha avuto, da sempre, notevole importanza la **carne di maiale**, in particolar modo quella essiccata. Il Carso, infatti, per il suo clima secco è molto adatto all'essiccazione e alla stagionatura di varie parti del maiale, quali: il lardo, la pancetta - panzèta, il prosciutto, l'ossocollo, la spalletta che generalmente viene cotta nell'acqua o nella crosta di pane ed è d'obbligo sulle tavole per le festività pasquali. Tra le prelibatezze della carne fresca di maiale abbiamo invece i **crodighini** (salsicce di carne e cotenne) e le salsicce che vanno consumate cotte o anche essiccate, tagliate come un salamino. Tra la carne fresca troviamo anche la **porzina** (un bollito di carne mista di maiale) che di consueto viene proposta con i crauti o le rape acide. Pietanze di secolare tradizione con la carne di maiale sono ancora: la **gelatina** - **žiuca**, **žuca** (immancabile per il giorno di Pasqua), il **točanje** (ritagli di prosciutto saltati in padella e irrorati con il vino terrano) e le **frize**, **ocvirki** - **ciccioli**, con i quali si prepara anche la **pogača**, rolo di pasta lievitata farcito.



La gelatina | Živca

I GRASSI

Nella cucina del Carso sono comunemente usati: **l'olio di oliva, il burro - maslo e lo strutto**. L'olio di oliva era, fino a pochi decenni fa, circoscritto ai luoghi dove cresceva l'olivo ed era quasi sconosciuto o poco apprezzato sull'Altipiano. Al giorno d'oggi invece l'olio di oliva viene usato su tutto il territorio. Il burro veniva generalmente cotto, ricavandone così il maslo (burro chiarificato), conservato in vasi di terracotta. Un tempo era considerato condimento di eccellenza per preparare dolci e piatti festivi. Lo strutto viene generalmente usato per condire minestre, patate, crauti, rape e verze al tegame. Anticamente veniva deposto in grandi vasi di pietra e usato anche per conservare salsicce e costine di maiale.



Il burro

LE VERDURE, I LEGUMI E I CEREALI

Nelle culture contadine servono da base per preparare la maggior parte delle pietanze tipiche. Con **frumento, orzo, segale, grano saraceno e granoturco** si preparavano e si preparano tuttora innanzitutto minestre. Con questi cereali si impastano anche vari tipi di pane, ai quali va aggiunto ancora il pane alle patate. Un capitolo molto importante

nella storia del pane di Trieste e dintorni, è stato scritto dalle **Brščice**, portatrici di **pane del Breg**, e dalle **ščjèdenske krūšarce - pancogole de Servola** che per oltre tre secoli rifornivano quotidianamente con il pane cotto in casa la città di Trieste ed ebbero riconoscimenti da parte delle autorità, dei nobili e del popolo. Le forme di pane da loro create e denominate come **bighe**, **bighe doppie**, **struze**, **corneti**, **rosete**, **sciopete**, **servolana** rappresentano ancora oggi il **pane caratteristico triestino**.



Diverse tipologie di pane

I legumi maggiormente coltivati sono i fagioli e i piselli mentre tra le verdure troviamo la valerianella o **matavilz**, il radicchio verde triestino, il rafano, le patate, il cavolo verza, il sedano rapa, il cavolo cappuccio e le rape, sovente tagliate a listelle sottili, salate e lasciate acidificare. È molto diffusa anche l'usanza di acidificarle nelle **vinacce del vino terrano** (repa tropinka).

LE MINESTRE



La Jota

Tra le minestre tipiche del Carso primeggia **la jota** (con i crauti) o meglio i vari tipi di jota (anche di rape acide o cavolo verza), con aggiunta di patate, fagioli e verdura. Il condimento d'obbligo è un soffritto di olio o grassi, aglio, farina e qualche granello di pepe fino. Altre minestre di antica usanza: di **orzo**, di **granoturco secco e fresco - bobici**, di verdure (mineštron) e la **šelinka, minestra di sedano rapa**. Le verdure consumate fresche sono: il matavilz (in autunno) ed il radicchio verde triestino (primavera, estate). Di antica usanza è il condimento: ciccioli o lardo tagliato a listelle scaldato in padella con l'aggiunta di aceto.

La preparazione consueta delle altre verdure è quella in tecia - al tegame (patate, patate e cavolo verza, rape, crauti). **La radice di rafano o cren in triestino** (derivato dallo sloveno hren ed il tedesco kren), grattugiato o in varie salsine con l'aggiunta dello zucchero o del vino terrano si accompagnano bene a carne lessa, patate al tegame, spalletta e prosciutto cotto.



Prosciutto cotto caldo con cren

LE POLENTE, GLI GNOCCHI E LE PASTE

Tre sono i tipi di **polenta** cucinati in questi luoghi: quella di **granoturco** (abbinata con pesce), di **grano saraceno** (abbinata alla carne di maiale e selvaggina) e di **patate** (preparata con le patate lesse schiacciate alle quali viene aggiunta dell'acqua e della farina di grano).

Gli **gnocchi di patate** sono una pietanza molto frequente nei nostri menu, di solito proposti con il **gulasch o selvaggina**. Nei mesi estivi e autunnali invece vengono serviti come un piatto dolce, gli “**gnochi de susini**”. Con la pasta degli gnocchi si preparano anche i **chifeleti**, delle piccole mezzelune che vanno fritte nell'olio e servite come contorno.

Gli **gnocchi di pane** (ammollato nel latte con l'aggiunta di uova, pancetta, prezzemolo) invece sono di origini austroungariche.



Pasta fresca artigianale

La pasta veniva servita in occasioni di vari festeggiamenti. Due sono i tipi di pasta all'uovo tradizionali: i **bleki** (pasta fresca a quadratini simili a toppe; blek = toppa) e i **mlinzi** (pasta abbrustolita nel forno e ulteriormente bollita nell'acqua). Ambedue le paste vanno condite a piacere.



Gnocchi di susini

PESCE

Nella città di Trieste e nei borghi carsici che danno sul mare il pesce faceva parte del mangiare quotidiano e settimanalmente arrivava anche sull'altipiano, portato dalle donne dei pescatori. Il pesce più consumato era quello di taglia piccola, ma anche molluschi e crostacei. Ancora pochi decenni fa c'erano **per le vie della città le mussolere**, le venditrici di mussoli caldi (Arca di Noè): su un fornello sistemato su un banchetto venivano cucinati i mussoli a scotadeo, cioè cotti in una grande pentola coperti con dei sacchi bagnati. Allo stesso modo vanno cotti anche i **caperozoli** (Vongola) e i **pedoci** (Cozza); con l'aggiunta di olio, prezzemolo, aglio tritato e pangrattato invece si ottiene la **sopa**. Quest'ultima è

naturalmente più gustosa e va servita con crostini di pane o polenta. Tra i molluschi i piatti tradizionali venivano formati anche da garuse (Murice comune) e canoce (Cannocchia), abbondanti nel nostro golfo.



Pedoci alla scotadeo

Molto apprezzato era ed è tuttora il pesce di taglia piccola, generalmente fritto: **schile** (Gambero grigio), **girai o ribaltavapori** (Latterino comune) e i **sardoni de Barcola** (Acciuga).

Un piatto molto apprezzato per tradizione e anche per la sua bontà è il **baccalà**, una volta considerato “magnar de poveri”. Una pietanza semplice e originale sono **le fritole con l'anima**. Di origini remote, nate nei paesi che avevano il pesce in abbondanza, sottolineano la creatività e la fantasia per arricchire e diversificare il mangiare monotono e frugale di una volta. **Le fritole sono preparate con la pasta lievitata** (non dolce!) che viene attinta con un cucchiaino, farcita con un'acciuga e fritta nell'olio.



Frittole con l'anima

LE ERBE SELVATICHE

Nel periodo primaverile, quando la terra si sta risvegliando, la natura »selvatica« è pronta ad offrire i primissimi germogli. **Asparagi selvatici, bruscardoli - luppolo, pungitopo, aglio delle vigne, melissa, menta**, queste sono le erbe più usate in cucina, con le quali si preparano innanzitutto **frittate**, ma anche altri piatti interessanti. La landa Carsica offre inoltre **erbe selvatiche**, che da secoli vengono usate sia in cucina, sia per usi terapeutici. Tra le erbe aromatiche più diffuse vanno menzionate **la salvia, la maggiorana, il rosmarino, la santoreggia, i fiori di finocchio selvatico**. A quest'ultimi venivano attribuiti poteri magici: scacciavano gli spiriti maligni e servivano da antidoto al morso dei serpenti.



Frittata con erbe del Carso

I DOLCI

I dolci tipici di questi luoghi vengono preparati in tre modi diversi: cotti nel forno, fritti e bolliti nell'acqua. Tra i dolci più amati cotti al forno è la **potiza o presenc**, rotolo di pasta lievitata con ripieno di noci macinate, uvetta e pinoli. La **variante "bianca"**, chiamata **bela potica** - potiza bianca è ripiena di mandorle pelate e macinate e pinoli. La potiza è immancabile in occasione di importanti ricorrenze. Le festività pasquali sono propriamente caratterizzate dalla **pinza e dalle titole** (impasto a forma di treccia con alla sommità imprigionato un uovo sodo colorato) destinate ai bambini. Un altro »rotolo« dolce di antica usanza è lo **strudel di mele** - "strucolo de pomi". Allo stesso modo viene preparato lo **strudel di ricotta o puina** in triestino. Tra i dolci fritti troviamo **le fritole, i crostoli, i rafioi** (pasta dei crostoli farcita con noci macinate), **krefliči** (a forma di triangoli o sigari con ripieno ricco di uvetta, noci, nocciole, pinoli) e ancora **le schnite o supe**, dolce semplicissimo preparato con pane raffermo ammorbidito nel latte o nel vino, nell'uovo sbattuto, fritto e cosperso con lo zucchero. Da non dimenticare le **palačinke o palacinche**.



La Potizza

Infine i dolci cotti nell'acqua, **gli štruklji** (pasta lievitata, spalmata con del ripieno, avvolti in un canovaccio e messi a bollire), che sono molto particolari sia per la loro preparazione che per il loro ottimo gusto. Gli štruklji non dovevano mancare per le occasioni importanti: matrimoni, battesimi, cresime, ecc.



Struccolo cotto in straza

LA GRAPPA ED INFUSI

Antichissima è la tradizione sul Carso della distillazione della grappa di cui, a detta dei nostri nonni, un sorso portava beneficio al “corpo e all'anima”. Di antichissima tradizione è anche la distillazione di bacche di ginepro, ottenendo il **brinjevec - grappa di ginepro**.

Con la **grappa-trapa** vanno preparati anche degli infusi di frutta (ciliegie e prugne) ed erbe medicinali; vanno per la maggiore le **bacche di ginepro, di corgnolo, di prugnolo, l'erba luisa, il rosmarino, la ruta e le foglie d'ulivo.**

RISTORANTI, TRATTORIE, AGRITURISMI E OSMIZZE

Le “Gostilne” (trattorie), templi del buon cibo e del buon vino. La caratteristica tipica della trattoria è quella che si basa principalmente sulla tradizione familiare. Si è conservata fino ad oggi e sono proprio le “tipiche gostilne” a rappresentare il meglio dell'offerta gastronomica nella nostra Regione. L'offerta di cibo e di bevande viene completata da alcune fattorie agrituristiche che di regola offrono solo piatti di produzione locale.

Le tipiche “**gostilne del Carso**” e - più in generale - la ristorazione nella provincia di Trieste e Gorizia vantano una lunga tradizione. Con l'espansione del porto di Trieste e delle città limitrofe, nel Litorale, in Friuli e in Istria sono comparse numerose osterie, trattorie e naturalmente prestigiosi ristoranti. Negli ultimi due secoli la città e il Carso hanno visto sviluppare un modello di cucina locale e territoriale che ha accolto i sapori, i piatti, le specialità, i vini, i prodotti e gli ingredienti tipici di tutti questi luoghi. Un ambiente unico, caratterizzato dal comune patrimonio asburgico e dall'affinità mitteleuropea del territorio, del suo plurilinguismo e delle culture che lo compongono.



Ristorante sul Carso

Le caratteristiche della cultura del cibo, ci aiutano a conoscere il paesaggio carsico e le persone che lo abitano. Non solo per scoprire ma anche per distinguere la tipicità della cultura enogastronomica locale da quella di altre regioni. Per una società moderna che vive con ritmi sempre più veloci, è piacevole scoprire che la vita sul Carso scorre in modo lento, come i piatti tipici che si cucinano a lungo. La base della cucina carsica è la conoscenza e la tradizione. Le ricette per la preparazione di cibi e piatti vengono tramandate di generazione in generazione. Indubbiamente nella cucina locale è percettibile l'influenza delle tradizioni culinarie delle regioni limitrofe, in particolare della tradizione danubiana e italiana. Tuttavia, la cucina carsica presenta anche molte differenze, poiché per secoli si è adattata alle condizioni ambientali locali e alle esigenze della popolazione. Il segreto di una dieta carsica gustosa e salutare sta negli **ingredienti locali e stagionali selezionati** che gli abitanti coltivano nei loro orti e nei campi, creando un connubio di influenze slave, germaniche e romane. La cucina carsica fa parte della cucina mediterranea, caratterizzata dalla freschezza dei prodotti in tutte e quattro le stagioni. Si tratta di una cucina che fa ampio **uso di piante selvatiche, erbe aromatiche e frutta**. Inoltre non dobbiamo dimenticare che ad ogni festività corrisponde un piatto della tradizione: gli struccoli cotti (štruklji), la gubana, la putizza, il presnitz e la pinza, per menzionarne solo alcuni. Tra le pietanze a base di carne ricordiamo l'agnello e la selvaggina, che vengono preparati secondo svariate ricette, tutte molto gustose. D'inverno, quando soffia la bora gelida, ci possiamo riscaldare grazie ai tipici minestrone e zuppe. Non si può infatti pensare di conoscere davvero il Carso senza aver assaggiato la **vera jota**, l'eccellente minestrone di crauti o rape, patate e fagioli. Questo però è solo un primo assaggio: ora è il momento di addentrarci nel cuore della cucina carsolina. Gli chef si cimentano con piatti tradizionali a base di carne, ma anche con specialità di pesce, **abbinando in maniera creativa i frutti di mare con i prodotti della terra carsica**. Ciò accade in Carso, nei paesi tradizionalmente legati alla pesca, ma anche nei ristoranti di Trieste e Gorizia particolarmente sensibili al desiderio di arricchimento reciproco e contaminazione tra le varie anime della cucina regionale.

Pillola di storia: Mlekarice, krušarice e perice.

Le mlekarice (venditrici di latte), arrivavano a Trieste ogni giorno dall'Istria, dalle alture dei Brkini e dal Carso, le ultime negli anni 60 del secolo scorso. Ognuna di loro portava quotidianamente 80 litri di latte a Trieste. Ogni venditrice doveva possedere un certificato sanitario.

I primi scritti delle krušarice (pancogole), risalgono al 1562. Si trattava di una tipica attività economica del rione triestino di Servola. Le produttrici di pane iniziavano a lavorare già alle 2 del mattino. Di solito preparavano tre infornate che durante le festività salivano anche a cinque.

Il lavoro delle perice, o lavandaie, iniziava la domenica, quando si procuravano l'acqua, mentre il lunedì lavavano, il martedì facevano il bucato, il mercoledì e il giovedì risciacquavano e asciugavano la biancheria. Il venerdì consegnavano ai clienti la biancheria. L'attività cessò negli anni 60 del secolo scorso.

GORIZIA

Il **Goriziano**, e soprattutto nella sua regione del **Collio**, è famoso sia per i vini che vi si producono sia per l'offerta gastronomica. Il territorio collinoso è molto fertile, ragione per la quale oltre alla vite prosperano bene ortaggi, alberi da frutto (ciliegie, pesche, fichi, susine) e l'olivo. Tradizionale inoltre è l'allevamento di alcuni animali, in particolare dei maiali. Oltre agli ottimi salami e prosciutti si producono altri insaccati tipici, come **le markandele** (con pezzi di interiora), **le šankandele** (sangunacci) e **i crodeghini**. Tra i piatti tipici invece **le kuhnje** (minestre), come quella di **sedano (šelinka) o marroni**, **il tocio con la polenta**, le frittate con le numerose erbe, gli gnocchi salati con il gulasch o dolci, farciti con susine. Tra le verdure più usate in cucina **il radicchio e i crauti**. E' diventato presidio Slow Food anche **la Rosa di Gorizia**, molto utilizzata nei ristoranti e le trattorie di qualità. Il goriziano a parecchi dolci in comune con la provincia di Trieste, come ad esempio la pinza, la putizza, gubana, le fritole e i crostoli. Un prodotto tipico sono inoltre **le fulje di Pasqua**.



Šelinka (Minestra di sedano)

Il **Collio** è conosciuto in tutto il mondo come importante area di produzione vinicola. I vini di altissima qualità del territorio ottengono ovunque importanti riconoscimenti. Tra i vitigni autoctoni ricordiamo **la Ribolla e il Friulano**.

Per gli abitanti delle **Valli del Natisone** l'agricoltura e l'allevamento sono stati l'unica possibilità di sostentamento. La terra ha dato loro l'opportunità di produrre tutto quello che poteva servire per sopravvivere agli uomini e il foraggio per gli animali. Le coltivazioni più frequenti comprendevano **granoturco, grano, orzo, patate, zucche, alberi da frutto, e ortaggi**, mentre si allevavano **polli, conigli, capre, pecore, maiali e bovini**. La cucina si basa tutt'oggi sulla produzione locale ed è abbastanza variegata. La zona montagnosa è piena di **funghi e selvaggina**. Tra i piatti tipici più noti: **la bizna - minestra a base di rape patate, lo stakanje - purea di patate mista a verdura di stagione, gli žličnjaki - piccoli gnocchetti fatti con la farina, diverse minestre (con il granoturco, le zucche e le castagne) e la selvaggina cotta alla brace**. Consistente anche il consumo di diversi prodotti del latte, di frutta secca e di erbe aromatiche. All'interessante offerta gastronomica si abbinano gli ottimi vini doc, castagne, miele e **mele autoctone presidio Slow Food (come la zeuka-seuka)**.



Finferli della Valle del Natisone

La **Val Resia** a causa dei lunghi inverni, del suolo improduttivo e della lontananza dai centri urbani, la cucina era molto povera e soprattutto a base di **patate, polenta, legumi e latticini**. Tra i piatti tipici: **il budnjak - pane di farina di granoturco o segale, il friko con le zucche, la minestra di siero e ricotta, piatti a base di selvaggina, minestre varie e čalčuni - ravioli farciti con erbe aromatiche**. Tra i dolci troneggiano **la gubana e lo strudel di mele**, mentre nei mesi autunnali torte di castagne e zucche. Importante è menzionare **l'Aglio di Resia** che è diventato anche presidio Slow Food.



Le castagne della Val Resia



Aglio di Resia (presidio Slow Food)

Nella **Val Canale** la cucina della gente del luogo è stata influenzata dalla posizione geografica a ridosso delle Alpi, dall'appartenenza nazionale e dal relativo bagaglio culturale dei suoi abitanti: **sloveni, italiani, friulani e tedeschi**. Prodotti tipici dell'area sono il **lardo macinato**, gli insaccati affumicati, gli gnocchi di pane, la selvaggina, i funghi,

gli strudel e i frutti di bosco. Il sidro di **pere Klotzen** (presidio Slow food), detto anche “**most**”, si abbina a meraviglia con i **formaggi saporiti** di questa valle e i suoi dolci: **le Schnitte**, pane fritto con uovo e zucchero, **lo Schmarren**, una grossa omelette tagliata a fette e cosparsa di zucchero, i **Krapfen**, dolci simbolo dei grandi avvenimenti e delle feste o lo **Schartl** (pane dolce tipico pasquale) , quasi scomparso ed ora ritrovato. Gli agriturismi e i ristoranti tipici, offrono piatti di queste tradizioni, ottenuti con un sapiente uso delle **erbe spontanee** e dei frutti del lavoro contadino e dei casari. L’antico spuntino dei boscaioli, la **sassaka** - conosciuta anche come **sasaka, sassaga o zassaka** - che si produce da sempre in Val Canale, in Carinzia e in Slovenia. La sassaka è un impasto di lardo e di pancetta affumicati, speziati con sale e pepe e bagnati con vino nel quale è stato precedentemente posto a macerare aglio bianco, macinati per ottenere un impasto omogeneo da conservarsi in vasi di vetro. Il suo destino tradizionale è quello di essere spalmata su **fette di pane di segale**. La **scuete fumade**, la **ricotta affumicata**, racchiude più di tutti l’atmosfera della malga e permette di portare a casa un pezzetto di “mont”.



I Krapfen

LE OSMIZZE | Tradizione del territorio

Tradizionale modo di vendere i prodotti agricoli nella provincia di Trieste, che negli ultimi due decenni, si è radicato anche nell'Istria slovena e sul Carso. La vendita del vino nelle “osmizze” viene organizzata nel luogo dove questo viene prodotto e conservato, previa autorizzazione delle autorità preposte. Alla clientela si offre pertanto **vino di propria produzione**, **antipasti freddi** (insaccati, prosciutto, pancetta, formaggio), prodotti **ortofrutticoli preparati in casa** e conservati sottovuoto (melanzane, cetrioli, olive), salsicce cotte, accompagnate da piatti fatti in casa e pane cotto al momento. L’osmizza viene indicata solitamente da **una frasca** (cespuglio di rami secchi), gli interni del locale sono adornati con tipici motivi istriani o carsici, ma è soprattutto caratteristico il senso di ospitalità e la gentilezza dei proprietari. Nel Triestino le osmizze offrono più o meno gli stessi prodotti aziendali, con l’eccezione delle salsicce cotte e di tutte le pietanze cotte. La durata qui varia in base alla quantità di vino prodotta dall’azienda agricola e può superare gli otto giorni. Nell’arco dell’anno l’osmizza può essere aperta anche più di una volta, purché il vino offerto sia di produzione aziendale.



GLI AGRITURISMI

Accanto alle frasche sul Carso sono fiorite in questi ultimi anni interessanti aziende agrituristiche capaci di coniugare l'offerta di soggiorno con quella enogastronomica. Nel relax di magioni circondate dal verde, gli ospiti potranno gustare dei piatti genuini realizzati con primizie e carni nostrane.

Lontano dalle masse di gente, nel verde e nella quiete, si trovano le fattorie che oltre che di agricoltura si occupano anche di turismo. Negli agriturismi si passano giornate a stretto contatto con la nature e con la gente, con la loro cultura, saggezza, usi e costumi.

Gli agriturismi di queste zone offrono ospitalità e propongono una cucina tipica mitteleuropea, piatti che si rifanno alle tradizioni austriache, slovene, italiane, balcaniche e mediterranee. Le aziende agricole si occupano anche di vendita di prodotti tipici di produzione propria, o possono essere anche fattorie didattiche e agriturismi in senso stretto.

