

DOLINE IN OKUSI VALLI E SAPORI

Dediščinske jedi v občinah Kanal ob Soči in Prapotno
I cibi tradizionali dei comuni di Kanal ob Soči e Prepotto



2007-2013
cooperazione territoriale europea
programma per la cooperazione
transfrontaliera
Italia-Slovenia
evropsko teritorialno sodelovanje
program Čezmejnega sodelovanja
Slovenija-Italija



Investiamo nel
vostro futuro!
Naložba v vašo
prihodnost!

www.ita-slo.eu

Progetto cofinanziato dal Fondo europeo di
sviluppo regionale
Projekt sofinancira Evropski sklad
za regionalni razvoj





DOLINE IN OKUSI
DEDIŠČINSKE JEDI V OBČINAH KANAL OB SOČI IN PRAPOTNO

VALLI E SAPORI
I CIBI TRADIZIONALI DEI COMUNI DI KANAL OB SOČI E PREPOTTO

Izdala/Edito dal: Občina Kanal ob Soči
Zanjol/In sua vece: Andrej Maffi

Recepte zbrala/Selezione delle ricette: Pavel Medvešček in/e Slavica Plahuta
Avtorja besedil/Autori dei testi: Slavica Plahuta in/e Pavel Medvešček
Uredila/A cura di: Slavica Plahuta
Prevajanje/Traduzione: Diego Biloslavo s.p.
Lektoriranje/Revisione: Daša Medvešček, Diego Biloslavo s.p.
Oblikovanje/Progetto grafico: Pavel Medvešček
Prelom strani/Impaginazione: Pavel Medvešček, A-media d.o.o.
Fotografije/Fotografie: Marko Puc, Massimo Crivellari, LiliGraphie - Fotolia, Anna Khomulo - Fotolia, Dani Vincek - Fotolia
Tisk/Stampa: A-media d.o.o.
Naklada/Tiratura: 1600 izvodov/copie

Publikacija sofinancirana v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007-2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev. Za vsebino pričujoče publikacije sta odgovorna izključno avtorja: Pavel Medvešček in Slavica Plahuta. Vsebina publikacije ne odraža nujno stališča Evropske unije.

Publicazione finanziata nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013, dal Fondo europeo di sviluppo regionale e da fondi nazionali. Il contenuto della presente pubblicazione è di esclusiva responsabilità degli autori, Pavel Medvešček e Slavica Plahuta, e non rispecchia necessariamente le posizioni ufficiali dell'Unione europea.

Kanal, april/aprile 2015

Foto na naslovnici/Foto di copertina:
Pečen kozlič/Capretto arrosto, Planinsko zavetišče na Koradi, Zarščina

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.56(497.4Kanal ob Soči)(083.12)
641.56(450.365Prapotno)(083.12)

DOLINE in okusi: dediščinske jedi v občinah Kanal ob Soči in Praprotno = Valli e sapori: i cibi tradizionali dei comuni di Kanal ob Soči e Prepotto / [recepte zbrala Pavel Medvešček in Slavica Plahuta; avtorja besedil Slavica Plahuta in Pavel Medvešček; uredila Slavica Plahuta; prevajanje Diego Biloslavo; fotografije Marko Puc, Massimo Crivellari]. - Kanal ob Soči: Občina, 2015

ISBN 978-961-281-787-9
1. Vzp. stv. nasl. 2. Medvešček, Pavel
278910976

DOLINE IN OKUSI

DEDIŠČINSKE JEDI V OBČINAH KANAL OB SOČI IN PRAPOTNO

*Recept je kot napisan vodnik,
kako priti na vrh gore.
Vse drugo je v rokah kuharice.*



Spoštovani,
pred vami je knjiga, ki predstavlja bogato zbirko dediščinskih jedi iz dolin Idrije in Soče. V prvi vrsti gre zahvala častnemu občanu Občine Kanal ob Soči g. Pavlu Medveščku, ki je vse od sredine prejšnjega stoletja pridno zbiral »recepte«, ko je obiskoval vasice po Kanalskem Kolovratu in se pogovarjal s krajanji, ter ge. Slavici Plahuta, ki je poznala velik Medveščkov prispevek pri odkrivanju prehranske dediščine na območju občine Kanal in v projektu RURAL raziskala še dediščinske jedi partnerske občine Prapotno. Zbrani in urejeni recepti so bili osnova za oblikovanje tematske poti z naslovom »Doline in okusi«, v bodoče pa bodo podlaga za oblikovanje ponudbe in kulinarčnih doživetij za obiskovalce naše občine. Zahvaljujemo se tudi vsem lokalnim gostinskim ponudnikom, ki so bili pripravljeni sodelovati pri projektnih aktivnostih in pripraviti jedi po receptih iz pričujoče knjige.

Skupaj s ponudniki se bomo v občini še naprej trudili, da bomo prehransko dediščino ohranjali za prihodnje rodove in da bo tudi knjiga spodbujala ljudi ob reki Idriji k povezovanju.

župan
Andrej Maffi



Projekt, v katerem so zbrani stari načini priprave jedi, ki so se prenašali iz roda v rod in ki predstavljajo ter na novo odkrivajo furlansko in čezmejno prehransko dediščino v vsej svoji pristnosti, je nastal z združitvijo furlanske in slovenske kuhinje. In če je res, da je kuhinja nekega naroda edino pravo pričevanje njegove civilizacije, njegovih šeg in navad ter znanj in ljudske kulture, lahko iz zbranih receptov in dediščinske kuhinje razberemo, da sta si Prapotno in Kanal ob Soči, ki ju ločujejo prelepa dolina Idrije in mnoga leta zgodovine, v resnici sosednja in bratska kraja. Gre namreč za srečanje okusov, ki so zelo zanimivi in v mnogih primerih plod medsebojnih vplivov, kar izvira iz ljudi, ki jih združujejo stare prijateljske vezi, katere se še danes krepijo in skušajo preseči tako fizične kot tudi ideološke meje.

županja
Avv. Mariaclara Forti



Izdaja te knjige predstavlja bogato pričevanje o preteklem kulinarčnem izročilu. Z njo lahko odkrivamo korenine, šege in navade, ki so zaznamovale življenje v dolini Idrije, ter podoživljamo razne stare dejavnosti. Associazione Produttori Schioppettino di Prepotto (Združenje pridelovalcev Schioppettina iz Prapotna) je ponosno, ker je sodelovalo pri uresnitvi projekta RURAL; prislužilo si ga je na podlagi več kot dvanajstletne dejavnosti in referenc pridobljenih pri različnih institucijah.

Schioppettino (pokalca), ki ga že stoletja gojijo v dolini Idrije, je najverodostojnejši in najuglednejši pričevalec pokrajine, hkrati pa pomembna značilnost občine Prapotno. Ko si je pridobil prestižno mesto v okviru pridelave in nege vina tako na deželni kot nacionalni ravni, je postal tudi glavni spodbujevalec gospodarstva in vrednotenja ozemlja. Rad bi pohvalil in se zahvalil občinski upravi v Prapotnem in v Kanalu ob Soči, ker sta verjeli v ta projekt z upanjem, da bosta v prihodnje nadaljevali v smeri vedno večje povezanosti in sodelovanja med obmejnima pokrajinama. Novim generacijam želim, da bi vsebino knjige cenile in v njej poiskale koristne spodbude za življenje ter da bi znale braniti in vrednotiti tovrstno kulturno dediščino, ki je zaradi homologacije okusov in arom v nevarnosti izbrisa iz naše zemlje.

Predsednik Associazione Produttori Schioppettino di Prepotto
(Združenje pridelovalcev Schioppettina iz Prapotna)
Michele Pavan



Cari lettori,

ecco a voi il libro che presenta la variegata raccolta dei cibi tradizionali delle valli del Judrio e dell'Isonzo. Dobbiamo principalmente ringraziare il sig. Pavel Medvešček, cittadino onorario del comune di Kanal ob Soči, che annotava attentamente le ricette già dalla metà del secolo scorso, quando visitava i villaggi del Kanalski Kolovrat e parlava con gli abitanti del luogo, e la sig.ra Slavica Plahuta che, a conoscenza del notevole contributo di Pavel Medvešček nello scoprire la tradizione culinaria del comune di Kanal ob Soči, ha invece ricercato e catalogato nell'ambito del progetto RURAL i cibi tradizionali del comune di Prepotto, partner del progetto. Le ricette raccolte e redatte sono diventate la base per la creazione dei percorsi tematici "Valli e sapori" e fungono da base per la formazione dell'offerta e delle esperienze a disposizione dei visitatori del nostro comune, anche per il futuro. Un ringraziamento va anche a tutti i ristoratori che hanno collaborato nelle attività dei progetti e nella preparazione dei piatti presentati in questo libro.

Assieme con i ristoratori del comune, faremo il possibile per mantenere viva la tradizione culinaria per le generazioni a venire e ci auguriamo che questo libro possa incoraggiare l'integrazione delle persone lungo le sponde del fiume Judrio.

Il sindaco
Andrej Maffi



Dal connubio fra le cucine friulana e slovena nasce questo progetto editoriale che raccoglie antiche preparazioni tramandate nel tempo per presentare e riscoprire le tradizioni culinarie friulane e transfrontaliere nella loro autenticità. E se è vero che la cucina di un popolo è la sola esatta testimonianza della sua civiltà, dei costumi e dei folclori, si nota, dalle ricette contenute in questa raccolta, come, pure tra i fornelli, Prepotto e Kanal ob Soci, divisi dalla bellissima Valle del Judrio e da tanti anni di storia, siano nella realtà paesi vicini e fratelli. E' un incontro di sapori, ricco di interesse e per molti versi esemplare, nato da persone unite da un'amicizia antica che oggi sono mossi dall'intento di farla reinverdire superando ogni tipo di confine sia esso fisico che ideologico.

Il sindaco
Avv. Mariaclara Forti



La pubblicazione di questo libro rappresenta una preziosa testimonianza delle tradizioni culinarie del passato. Con essa è possibile scoprire le radici e le tradizioni che hanno caratterizzato la vita nella valle del Judrio e ripercorrere, con esse, le varie attività che si sono sviluppate.

Per l'Associazione Produttori Schioppettino di Prepotto è sicuramente motivo di orgoglio aver preso parte alla realizzazione del progetto RURAL, grazie alle credenziali conquistate, in più di dodici anni di attività, presso le sedi Istituzionali.

Lo Schioppettino, coltivato da secoli nella valle del Judrio, rappresenta sicuramente il testimone più autentico ed autorevole. Una peculiarità importante per il comune di Prepotto ed un elemento trainante per l'economia e la valorizzazione di questo territorio, essendosi ritagliato un posto di prestigio nel panorama enologico regionale e nazionale.

Voglio ringraziare e fare un plauso alle amministrazioni comunali di Prepotto e Kanal ob Soči per aver creduto in questo progetto, con la speranza che si prosegua sempre verso una maggiore integrazione e collaborazione fra queste terre di confine.

Auspico che le nuove generazioni facciano tesoro del contenuto di questo libro e sappiano difendere e valorizzare questo patrimonio culturale, che rischia altrimenti di essere spazzato via dall'omologazione di gusti e sapori.

Il presidente dell'Associazione Produttori Schioppettino
di Prepotto
Michele Pavan



Jagode v snegu/Fragole nella neve, *Gostilna Pri mostu, Plave*

LJUDSKI REKI

Če žena kuhat zna, bo mož pogosteje doma.

Če nimaš, jej čemaž.

Zvečer se hiše ne pomete, ker bi s tem iz nje pometel tudi srečo.

Ko so sejali repo, so vedno prijeli žensko za stegno, da bi bila repa tako debela.

S praznim želodcem se ne da niti spati.

Polenta, zelje in krompir to je kmetov brevir.

Moka v riti poka, ko je ni, rit molči.

Kadar se špeh in klobase v skledi vrtijo, se kosci zlahka dobijo.

Bogatin sit in debel, reven pa suh in koščen.

Žitno polje je zaklad, ki ga nima vsak.

Tisti, ki vreče boba je nabral, bo zimo brez skrbi prespal.

Jej repo in krompir, pa bo imela žena mir.

Eni imajo le štirideset dni posta, siromaki pa celo leto.

Kdor sedi, ne rabi masti.

Za veliko noč pršut in gobanca, zatem pa spet močnik in prežganka.

Bo mlinarja vzela, bo vsaj kruha imela.

S potom solijo kruh siromaki.

Raje doma pri pogači, kot na tujem pri vinu in krači.

Jajca v mesto nosila, doma pa le oblice lupila.

Raje prišparano jajce, kot pojedena kokoš.

Pršut je brez veljave, če vina ni v bokale.

Siromaku kruh ne pade na tla, ker ga iz tal pobira.

Če rebula je grofica, je naš cividin cesarica.

Ko vročina ti telo pregreje, pozabi na vino in žene.

OBMOČJE RAZISKAVE

Knjiga receptov z naslovom *Doline in okusi: Tradicionalne jedi v občinah Kanal ob Soči in Prapotno* je nastala v letih 2012–2014 v okviru projekta Čezmejni razvoj turizma na podeželju in skupna promocija kakovostnih tipičnih izdelkov občin Prapotno v Italiji in Kanal ob Soči v Sloveniji (*Sviluppo transfrontaliero del turismo rurale e promozione congiunta dei prodotti tipici e di qualità tra i comuni di Prepotto e Kanal ob Soči*), ki sta ga izvajali omenjeni občini. Knjiga obravnava dediščinske jedi na zahodnem bregu reke Soče in na sredogorskem svetu Kambreškega pogorja oziroma Kanalskega Kolovrata¹ v občini Kanal ob Soči na slovenskem ozemlju ter na celotnem območju občine Prepotto (Prapotno, Prapotno) na italijanski strani.²

Kanalski Kolovrat štejemo med slovenske dinarske pokrajine, kjer prevladuje kredni in paleocenski fliš ter lapor, pogosti pa so tudi vložki apnenčastih breč, ki vplivajo na krajevno izoblikovanost površja. Reliefno razgibano območje, ki se proti zahodu strmo spusti v dolino mejne reke Idrije, ima razvito vodno omrežje s potoki, ki se izlivajo v Sočo ali Idrijo. Zahodno od reke Idrije se svet ponovno dvigne na Srednjski hrbet, ki se prične s Humom (Monte Cum) (917 m), in se spušča proti jugozahodu. Ta hribovita pokrajina pa sodi v predalpski svet Julijskih Alp. Pri Golem Brdu v občini Brda oziroma Ibani (Albana) v občini Prapotno se dolina Idrije odpre proti jugu v gričevnat svet t. i. visoke furlanske nižine (Alta pianura friulana) z vzpetinami od 100 do 350 m nadmorske višine. Sestavljajo ga eocenske sedimentacijske mase, ki so se zbirale, ko je Furlansko nižino prekrivalo morje. Ko se je to odteklo, so ostale plasti fliša, peščenjaka in apnenca, ki so jih površinske vode kasneje preoblikovale z erozijo in rečnimi nanosi ob poplavam. Povečini prevladuje lapor (*ponca – opoka*) nad peščenjakom.

Na Kambreškem se stikajo sredozemski in alpski vremenski vplivi. Večji del leta prevladujejo sredozemski, pozimi pa so izrazitejši alpski vplivi. Odprtost proti morju omogoča prodor sredozemskega podnebja tudi globlje v dolino Idrije, ki jo predalpska gorska slemena ščitijo pred hladnimi severnimi tokovi.

Prehranska kultura v občinah Kanal ob Soči in Prapotno

Občina Kanal ob Soči

V tesnem predelu Soške doline, ki leži med Mostom na Soči in Solkanom, je umeščena Občina Kanal ob Soči. Razteza se po levem in desnem bregu Soče ter po levem bregu obmejne reke Idrije, vzporedno z njima pa poteka hriboviti greben Kanalskega Kolovrata.

¹ Imenovano tudi Breška brda.

² Manjši del pa je tudi na vzhodu, kjer se meja občine stika z zahodnim robom Banjške planote, ki spada pod ozemlje Mestne občine Nova Gorica.

Edini občinski trg je Kanal, ki je sedež občine ter kulturno, gospodarsko in administrativno središče srednjega Posočja. Celotno območje ima izraziti kmetijski značaj, kar se posledično izraža tudi v kuhinji. Vendar pa ne gre zanemariti dejstva, da so nekateri posamezniki, predvsem v Kanalu, že v preteklosti prevzeli in po svoje preoblikovali nekatere elemente meščanske kuhinje.

Meščanski vplivi so se začeli v sredini 19. stoletja, ko so v Kanalu in ob cesti po dolini Soče nastajale številne gostilne, ki so ponujale gostilniško hrano s prvina mi meščanske kuhinje. Vanje so zahajali vozniki poštnih kočij in furmani ter turisti, ki so v zgornjo Soško dolino prihajali z namenom, da bi odkrivali tamkajšnje naravne lepote. Gostilne so obiskovali in v njih obedovali tudi javni uslužbenci, ki so bili zaposleni na občini in v drugih javnih službah, ter orožniki, finančni stražniki, vojaški častniki, vojaki, sodniki in poštni uradniki. V gostilne so zahajali tudi strokovnjaki in delavci, ki so delali pri izgradnji železnice, obeh soških elektrarn in cementarne v Anhovem, kasneje pa tudi uslužbenci, ki so se tam zaposlili. Drugače so kuhale tudi v trg naseljene družine, saj so njihove jedi vsebovale več mesa, zlasti govedine, ki so ga nabavljali v kanalski klavnici.

Vplive meščanske kuhinje so prinašale tudi priseljene neveste in dekleta, ki so si služile kruh pri obrtnikih ali trgovcih v Gorici, Trstu in drugod po Evropi. Velike spremembe so nastajale po prvi svetovni vojni, ko so v naše kraje prihajali štedilniki, kar je posledično pripomoglo k opuščanju kuhe na ognjiščih, saj je kuhanje na štedilnikih omogočalo pripravljanje več jedi hkrati, bilo pa je tudi bolj higiensko. Poleg tega pa so imele gospodinje tudi to prednost, da so lahko v njih peklo kruh in ostale jedi. V povojnem času so se nekatere kuharske navade spremenile ali celo opustile in nastajale nove. K temu so pripomogle tudi ženske, ki so jih prinesle iz okolja, kjer so med prvo svetovno vojno živele kot begunke. Odsotnost iz domačega okolja in vsaj nekaj letno bivanje v begunstvu se je zelo poznalo, saj je iz hiš za vedno izginilo veliko pristnega in domačega.

Danes lahko trdimo, da so nekatere jedi, kot so denimo kostanj (Liško) ali ribje jedi (Soča in Idrija), nastale prav zaradi okoliških naravnih danosti. Ker je stik s preteklostjo in sedanostjo zelo prepleten, bi nekaterim receptom težko določili njihov nastanek. Ker pa je bilo vplivanje vedno obojestransko, tudi vplivi sosesčine niso povsem vidni. Kuha, ki je večna človekova spremljevalka, je podvržena nenehnim spremembam in vplivom, ki pogosto tudi zabrišejo ali povsem uničijo avtohtonost lokalnih jedi, ki so se ohranile v do tedaj zaprtih okoljih.³

Stereotip, da je vsa kmečka kuhinja dobra, ne povsem drži, saj se je takrat jedlo in kuhalo

³ Najstarejše ustno izročilo o kuhinji na tem prostoru sega v leto 1800 in od tam naprej. Zapisovanje priloženih receptov se je začelo leta 1950 in se nadaljevalo vse do danes. Nekaj receptov iz gostiln se je našlo v Kanalu in Plavah, izstopali pa so tudi recepti, ki so bili zabeleženi pri Kobalarju in najbližjih vaseh. Izstopajo predvsem recepti Kobalarjeve gospodinje Francke Winkler, ki je prišla tja kot nevesta iz Trnovega in s seboj prinesla nekaj domačih receptov, kasneje pa je pridno in vestno zapisovala vse jedi iz neposredne okolice. Nekaj teh so ohranile gospodinje še v čas po drugi svetovni vojni, njeni zapisi iz okoli leta 1885 pa so bili izgubljeni med prvo vojno.

le tisto, kar so pridelali na določenem območju. Obilne bogate jedi pa so pripravljali le v kmetijsko bogatih krajih. S hrano so v naših krajih skrajno varčevali in zato pripravljali skromne jedi, v sicer res nešteti različicah. Ker njive v strminah in plantah niso dajale obilnih letin, so bili mnogi, predvsem pa otroci, pogosto lačni. Lakoto so si bili primorani tešiti z nabiranjem gozdnih in drugih sadežev, ki so zoreli čez celo leto. Kruh, ki so ga pekli v številnih različicah in z mnogimi dodatki, je bil zelo cenjen. Črni kruh je veljal za izobilje, beli kruh pa je bil na mizah le ob velikih cerkvenih praznikih in porokah. Revne in številne družine pa tudi takrat tega niso imele. Zato se je v preostalih dneh jedlo le tisto, kar se je pridelalo in kar je bilo shranjenega v kletah in kaščah. Kupovalo se je le sol in petrolej, premožnejši pa so si lahko privoščili še sladkor, olje in nekaj prave kave. Ob slabih letinah so si morali revni velikokrat sposoditi tudi nekaj ajdove moke, fižola ali krompirja, ki so ga potem odslužili z delom pri žetvi ali košnji. Pri teh so tako nastale različne polente, močniki in kuhnje, le-te pa so šele po prvi svetovni vojni preimenovali v mineštre. V naših krajih so nekoč pridelali veliko ajde in tudi nekaj žita, koruza pa se je uveljavila šele po prvi svetovni vojni.⁴

Občina Prapotno

Na desnem bregu reke Idrije, ki se razprostira od kraja Novacuzzo do Podclanza (Podklanc), je v obliki klina razpotegnjena občina Prepotto (Prapotno), ki sodi v Videmsko pokrajino. Reka Idrija je že skoraj pol tisočletja mejna reka med raznimi državami. Prvotno je po njej tekla državna meja med Beneško republiko in Avstrijo,⁵ nato pa med kraljevino Italijo in avstro-ogrsko monarhijo. Po drugi svetovni vojni je razmejevala Italijo in Jugoslavijo, nato pa še Slovenijo. Danes reka Idrija v dolžini 15 km razmejuje občino Prapotno s slovenskima občinama Kanal ob Soči in Brda.

V hribovitem severovzhodnem delu občine Prapotno živijo pripadniki slovenske narodne skupnosti, ki govorijo nadiško narečje. Ob koncu 19. stoletja je Simon Rutar v knjigi *Beneška Slovenija: prirodoznanski in zgodovinski opis*⁶ zapisal, da je cesta iz Prapotnega v Čedad tudi meja med Slovenci in Furlani, kraj Ibana (Albana) pa je zadnja beneška občina. Južneje od navedene črte so živeli Furlani. Italijani so se v te predele pričeli množično naseljevati takrat, ko je to območje pripadalo Beneški republiki, še posebej pa po letu 1866, ko je prišlo to ozemlje pod Italijo.

⁴ Z zbiranjem kuharskih receptov nisem začel načrtno in sistematično od hiše do hiše, kot se to po navadi počne, ampak zgolj priložnostno. Zapisoval sem jih tudi takrat, ko sem zbiral in beležil ljudska izročila, ki so me takrat in kot me še dandanes posebno zanimajo. Pri zbirateljstvu starih kuharskih receptov sem kot neizkušen dijak, torej brez izkušenj v kuharstvu, kmalu naletel na težave, predvsem ko je bilo potrebno receptom dopisati količino posameznih sestavin, saj jih je vsaka gospodinja določala sproti in po osebni okusu. Posledično je torej lahko imela ista jed pri sosedih bodisi drugačne sestavine bodisi tudi količine. Nenapisani recepti so se tako običajno prenašali prek ustnega izročila od starejših žensk na mlajša dekleta.

⁵ Mirovni sporazum v Wormsu 1521.

⁶ Slovenska matica, Ljubljana 1899.

Občinsko ozemlje zajema na jugu in jugozahodu nižinski in nizek gričevnat svet, ki je danes bogato porasel z vinogradi, proti severovzhodu pa ta prerašča v hriboviti svet prekrit z gozdovi. Lega na naravnem, narodnostnem in kulturnem stičišču se odraža v prehranski kulturi in dediščinski kuhinji. Njuna podlaga je bilo skromno domače kmetijstvo, še posebej pa poljedelstvo z gojenjem žitaric, okopavin in povrtnin. K temu je pripomoglo tudi vinogradništvo in reja domačih živali, goveda, prašičev in drobnice ter malih dvoriščnih živali. Priboljške k prehrani je prispeval tudi gozd z divjačino, medtem ko jih je z ribami zalagala reka Idrija in številni potoki. Priljubljena so bila tudi spomladanska sezonska zelišča, ki so prekinila monotono zimsko hrano. V revni in precej zaprti pokrajini ob meji ni bilo izobilja, zato je bilo kruha in mesa zelo malo. Zaradi slednjega sta veljali za dragoceni živili, ki so si ju lahko privoščili le bogatejši.

Dediščinske jedi v severnem delu občine ohranjajo več slovenskih, v južnem delu pa furlanskih prehranskih značilnosti. Skupna značilnost dežele so mineštre s krompirjem, fižolom, grahamom, ječmenom, repo, ohrovtom, bučkami in bučami, ki so začinjene s svinjskim suhim mesom in maščobo. V severnem delu občine jim v slovenskem narečju pravijo župe in kuhnje, na jugu v furlanščini pa *mignestre*. Posebnost so slovenske tradicionalne sladice, zlasti gubance in štruklji, ki jih ponujajo z dediščinskimi žganji in drugimi pijačami. Furlanski del je k prehranski dediščini občine prispeval stare jedi iz rimske in oglejske prehranske tradicije, kasneje pa je bil dovzetnejši za beneške in italijanske prehranske vplive, ki so jih najprej širili beneški trgovci v 19. stoletju, po priključitvi k italijanskemu kraljestvu pa italijanski javni uslužbenci z družinami in drugi priseljenci, ki so se tu naseljevali. Razširila se je uporaba paradižnika, prihajale pa so tudi suhe testenine in več kruha, ki je nadomeščal stare trde in nekvašene pogače t. i. *pinze* iz koruzne moke in dodatkov moke iz kašnatih žit. Odpirali so tudi prve gostilne, ki so ponujale nove, predvsem meščanske jedi, ki pa po mnenju raziskovalcev tukajšnje prehranske kulture domačinom skoraj niso bile dosegljive. Tudi italijanske kuharske knjige niso imele posebnega vpliva, saj jih furlansko in slovensko govoreči prebivalci niso brali, predvsem zaradi nepoznavanja italijanskega jezika. Nekaj več stikov z italijansko prehransko dediščino je prinesla prva svetovna vojna z navzočnostjo italijanskih vojakov ter z begunstvom, ki so ga domačini prestajali v srednji Italiji. Večjih sprememb pa ni bilo, saj so ostajali prebivalci še naprej zvesti svoji stari kulturi, govoru, navadam in načinu prehranjevanja. Čas med obema vojnama spremembam ni bil naklonjen. Fašistična avtarkija v prehrani jih ni prizadela, saj so še nadalje ostajali zasidrani v svoje okolje in kuhali tisto, kar so imeli doma. Več novosti je prinesel čas po drugi svetovni vojni s tehnično izpopolnjeno kuhinjsko opremo, z novimi inovativnimi kuharskimi tehnikami in novimi pogledi na zdravo prehrano. Vse to pa ni izpodrinilo tradicionalnih jedi, ki so še vedno temelj vsakdanje delovne in praznične prehrane.

Kuhinja Prapotna pozna večino jedi, ki jih srečamo bodisi na ostalem območju Nadiških dolin bodisi v nižinskem furlanskem svetu. Nekatere jedi so si enake po sestavinah in imenih, spet druge pa zgolj po sestavinah, saj imajo drugačna poimenovanja. Zaradi ohranjevanja krajevnih posebnosti pogosto naletimo tudi na več različnih receptov za eno jed.



Sirkova kuhnja/Minestra di granoturco, *Gostilna Dermota, Plave*

JUHE, ŽUPE, KUHNJE IN MINEŠTRE

Najpogostejše jedi v dediščinski prehrani obravnavanega območja so juhe in mineštre. V preteklosti so jih kuhali kot topel krožnik pred glavno jedjo oziroma kot t. i. prvi krožnik, s katerim so pričeli vsak pošten obed. Na podeželju so bile najbolj razširjene izdatne goste enolončnice. Mesne juhe so veljale za praznične jedi. Govejo juho so pripravljali iz slabših in cenejših delov mesa, predvsem iz goveje glave in kosti, skuhali pa so jo le ob posebnih priložnostih. Kurja in račja juha⁷ sta veljali za zdravilni, zato so ju kuhali za porodnice, bolnike in oslabele ljudi. Juhe iz domačega perutninskega mesa so kuhali tudi za praznike in ob večjih delih. Tudi za te so uporabili le slabše dele, kot so denimo perutnice, vrat, hrbet in želodček, boljše dele pa so dušili ali pekli in z njimi pripravljali mesne jedi. Poleg bistrih govejih mesnih juh so gostilne v dolini Soče in v trgu Kanal ponujale tudi mesne juhe, ki so jih okrepili z jušnimi vložki, kot so žličniki, jajčne testenine, zelenjava ali celo vino. Mednje sodijo furmanska, mozgova, forešt, gospodarjeva in druge župe.

Dediščinske župe, kuhnje in mineštre, ki domujejo na območju med reko Sočo in Idrijo ter zapadno od Idrije, imajo precej skupnih značilnosti. Izraza župa in kuhinja sta še danes prisotna na obeh straneh meje, in sicer v severnem slovenskem delu Prapotna, na območju Kanalskega Kolovrata in v dolini Soče. V furlanskem delu pa jih, kot je že omenjeno, imenujejo mignestre. Dediščinske mineštre so kuhali iz raznih vrst zelenjave ter iz krompirja in drugih gomoljev, zlasti repe. Pripravljali so jih tudi iz raznih semen, predvsem doma pridelanih stročnic in žitaric,⁸ ter iz sadja, mleka in mlečnih izdelkov. Priljubljene so bile tudi tiste, za katere so uporabljali ostanke kruha in krvi ter divja zelišča in podobno. Navadno so jih zabelili s svinjskim mesom, špehom, svinjsko mastjo, oljem, mlekom, skuto ali pa s prežganjem, ki so ga uporabljali na slovenski kanalski strani in ki so ga pripravili s pšenično ali koruzno moko, oljem ali ocvrtim špehom. Najboljše mineštre so zabelili s sesekljano mešanico iz domače slanine ali špeha, domačih dišavnic in začimb. V dolini Soče in na Kanalskem Kolovratu so jo imenovali *t'canje*, slovensko govoreči prebivalci v severnem delu občine Prapotno *tacanje*, prebivalci v južnem furlanskem delu pa po furlansko *pestat*. *T'canje* so navadno sproti pripravljali za vsako jed posebej. Vsaka gospodinja ga je naredila po svoje

7 Račja juha je bila znana v dolini Idrije.

8 Kaše iz starih kašnatih žit, kot so denimo sirek, proso in ječmen, od srednjega veka dalje pa tudi ajda, sodijo med najstarejše jedi. Bile so glavna prehrana hribovitih predelov. Iz namočenega in kuhanega zrnja ali moke teh žit so pekli tudi nekvašene pogače. Njihove naslednice so bile nekvašene *pince* iz koruzne moke. Od prvotnih kaš, ki so jih kuhali na odprtih ognjiščih, se je na obravnavanem območju na obeh straneh današnje meje ohranila le ječmenova kaša in ajdova moka iz zmlatega ajdovega zrnja. Med mlada žita sodi riž, ki se je iz Beneške republike v Furlanijo širil v 17. stoletju. Sprva je bil zelo drag in za revno kuhinjo nedosegljiv. Najprej so ga dodajali k mineštram. Ko se je v severno-jadranskih lagunah širilo njegovo gojenje, se je pocenil ter se v drugi polovici 19. in na začetku 20. stoletja uveljavil tudi v kmečki kuhinji. Ostala kašnata žita so danes skoraj izginila na račun koruze in krompirja. Koruza, krompir in fižol, ki so prišli v Evropo iz Amerike konec 15. stoletja, so se razširili in uveljavili v 18. in 19. stoletju ter postali stebri prehrane. Krompir, ki je bil najprej krmna rastlina, se je na prehodu v 19. stoletje v naših krajih naglo širil kot živilo za prehrano ljudi. Enako je bilo s fižolom, ki je izpodrinil bob in ponekod nadomestil grah. V slovensko-beneškem dialektu pravijo fižolu grah. V Nadiških dolinah uspeva posebna vrsta fižola z mehko sredico in neobstojo povrhnjo lupinico.

in s svojimi priljubljenimi začimbami, ki so se spajale s posamezno jedjo. Z njim so začinili tudi mesne in druge jedi. S hladnim kanalskim *t'canjem* iz zaseke so na primer začinili tudi testenine. Tisti, ki so doma redili prašiče pa so, podobno kot drugod v Furlaniji, pripravljali *pestat* tudi v večjih količinah. Špeh, dišavnice in začimbe so drobno zmeli ter jih nato shranili in konzervirali v svinjska čreva in uporabljali čez celo leto. Na obeh straneh meje je bila priljubljena maščoba tudi zaseka (*zásika*), ki ji v Prapotnem pravijo *zassaka*.

Župe in kuhnje na Kanalskem med Sočo in Idrijo so po sestavinah zelo raznolike in izdatne. Odsevajo domiselnost in varčnost gospodinj, ki so znale uporabiti vse, kar jim je nudilo domače gospodarstvo in tudi ostanke živil. Juhe so poimenovali po glavnih sestavinah: krompirjeva, bržotna, šelnova, fižolova, grahova, ječmenova, koruzna, skutna, krušna, kostanjeva kuhnja oz. župa in kuhnja iz repe, iz lodrinih semen, iz suhih hrušk, s koščičev (sušjem) in druge. Območje ima tudi svoj *lonec*, to je *velika kuhinja* ali *pulje*.⁹ Pripravljali so ga podobno kot znane stare slovenske/slovanske enolončnice, ki so jih kuhali v velikem keramičnem loncu. Pred odhodom na polje so gospodinje v lonec po plasteh naložile narezane sestavine, tudi meso. Lonec so pokrile in ga postavile na ognjišče med vroč pepel in žerjavico ali pa v segreto krušno peč. Jed se je tako v loncu kuhala počasi in dolgo, med tem pa so se arome in okusi med seboj prepojili in ustvarili okusno in izdatno jed, ki so jo domači, ko so se vrnil s polja, jedli s kosom črnega kruha. Tudi ostale mineštre so navadno kuhali tako dolgo, da so sestavine skoraj razpadle, dodatno pa so mineštre lahko še pretlačili z lesenim štokavnikom (štokolo).

Dediščinske mineštre na območju Prapotna so skromnejše. Poleg krompirja in fižola, ki so ju kuhali čez celo leto, so bili kot sestavina minešter zelo cenjeni zgodnji pridelki, ki so spomladi hitro dozoreli. Spomladi in poleti so mineštre kuhali iz raznih vrst zelenjave, predvsem listnate, bučk, raznih poganjkov, stročjega fižola, ohrovta in drugim. Gospodinje so jih kuhale cel dopoldan in jih izboljševale z dodatki mesnin ter zgostile s krompirjem, saj prežganja niso uporabljale. Nekatere mineštre imajo tudi svoja imena, v katerih se prepletata tako slovanska kot tudi furlanska dediščina. Srečamo jih na obeh straneh meje, in sicer od Brd do Bovca. Taki mineštri sta *bizna* in *jota*, njuna glavna sestavina pa je kislá repa.¹⁰ Ena izmed takšnih jedi je tudi v furlanskem delu

⁹ Na območju okoli Vogrincov so tej jedi rekli *pulje*.

¹⁰ Repa ima v prehrani Prapotna posebno mesto. V vseh zgodovinskih obdobjih je bila cenjeno živilo, ki je bilo namenjeno ljudem in živalim. Uporablja se tako podzemni gomolj kot tudi nadzemno listje, repo pa jedo svežo in konzervirano. Tradicionalna furlanska kislá repa je skisana na tropinah iz rdečega grozdja, ki so pomešane z vodo. Imenujejo jo *brovada*, enako kot v starorimski kuhinji. Ime *brovada* se je razširilo tudi v Posočje. Slovenci na Goriškem pa jo navadno imenujejo repa tropinka. Gre tudi za značilno vrsto repe, ki je na vrhu rdečkaste barve. Repo kisajo približno en mesec, nato jo po potrebi jemljejo iz tropin, jo olupijo in narežejo na tanke rezine, podobno kot zelje, ali pa jo naribajo. Ta repa ima belo, rožnato ali nekoliko vijoličasto barvo, je prijetnega vonja in čvrste sestave, okus pa je kisel in močan. V Prapotnem kislí repi pravijo *bizna*. Drugod v Furlaniji, zlasti pa v Nadiških dolinah, je *bizna* ime za posebno jed iz kislé repe. V Prapotnem tej jedi pravijo mineštra iz kislé repe (*bizne*). Maks Pleteršnik je v svojem slovensko nemškem slovarju *bizno* označil kot slabo drobno repo, ki so jo kuhali prašičem (E vir: Pleteršnik). Iz sestavin, ki jih vsebuje furlanska mineštra *bizna*, pa na Goriškem pripravljajo jed, ki ji pravijo jota s kisló repo. Od nje se furlanska jota razlikuje po tem, da ne vsebuje krompirja. Tako joto kuhajo tudi v občini Prapotno. V zadnjem času pri pripravi jote kisló repo nadomeščajo s kislím zeljem tudi v Furlaniji. Pojmi *brovada*, *bišča*, *bizc* in *višča* so razširjeni tudi na slovenski strani meje, pomenijo pa repo in repino listje ali posebno jed.

občine Prapotno razširjena furlanska dediščinska mineštra *briža* iz buč in starih bučk, ki jih okisajo s pinjencem, jed pa bogatijo in izboljšujejo še z dodatki slanine, fižola in krompirja, lahko pa jo še zgostijo s koruzno moko. Enako mineštro pripravljajo tudi v severnem delu, le da jo tu imenujejo mineštra iz buče in jo okisajo s kisom. Kuhinjo iz naribanih in okisanih buč ali starejših bučk, krompirja in fižola kuhajo tudi na slovenski strani Brd.

Za staro in revno kuhinjo z območja tukajšnjih dolin so značilne tudi redkejšje prežganke, goste krušne župe in redki močniki. Prežganke so navadno pripravljali s koruzno ali pšenično moko, pa tudi z zdrobom. Slednje so popražili na maslu ali olju in začinili s koromačevim cvetjem, majaronom, naribanim sirom ali pa s stepenim jajcem. *Sopa* oziroma namočen kruh/*pane ammollato*, ki ji pravijo tudi *zuppa croata*, pomeni isto kot *hrbatica* oziroma *hrvatina* na Kanalskem Kolovratu in v Brdih.¹¹ Jedli so jo kot gosto juho ali pa kot gostejšo krušno jed. Med močnate juhe sodi še redek močnik, ki ga naredijo iz koruznega zdroba zakuhanega na mleku in začimb. Koruzni zdrob danes nadomeščajo s pšeničnim. Kuhajo tudi riž na mleku, zimsko hrano pa je kostanj na mleku.

Bistre juhe in jušni vložki

MESENA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)

Goveje meso, mozgova kost, vranica (žmilca), zelena, šopek peteršilja, vejica majarona, čebula, korenje, rezanci

V loncu z vodo skuhamo goveje meso, mozgovo kost in žmilco. Vanj nato dodamo še zeleno, sesekljan peteršilj, vejico majarona, narezano čebulo in korenje. Ko je meso kuhano, juho precedimo in vanjo zakuhamo že vnaprej pripravljene rezance.

GOVEJA JUHA (Občina Prapotno)

1 kg govejega mesa, koren, steblo zelene, čebula, voda, sol po potrebi, 2 vejici peteršilja

V loncu, ki ga predhodno napolnimo z mrzlo in osoljeno vodo, damo goveje meso, koren, steblo zelene in sesekljano čebulo. Vse sestavine zavremo in poberemo pene. Nato pustimo juho počasi vreti še dve uri. Če želimo juho ohraniti par dni, odstranimo vso zelenjavo. Peteršilj dodamo na koncu kuhanja.

HITRA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)

Kostna juha, začimbe po želji, pšenična moka, jajce, šopek peteršilja

V loncu kuhamo kostno juho, ki ji dodamo začimbe in dišavnice po želji. Skuhano juho precedimo in segrevamo. V skledi nato razžvrkljamo jajce, ki mu postopoma dodajamo

¹¹ Ime *hrvatina* naj bi spominjalo na jed, ki so jo med beneško vojno v 17. stoletju prinesli Uskoki. Po drugi svetovni vojni se je zanjo uveljavilo tudi ime *popara*, ki je značilna krušna jed v pokrajinah na Balkanskem polotoku. Poimevanje zanjo pa so prinesli slovenski vojaki iz bivše JLA.

belo pšenično moko. Vse skupaj nato počasi vmešamo v vrelo juho. Juhi na koncu pridamo še sesekljan peteršilj.

FURMANSKA ŽUPA S PETERŠILJEVIMI ŽLIČNIKI (Občina Kanal ob Soči)

1 kg govejih kosti, ½ kg govejega repa, čebula, korenina peteršilja, strok česna, korenček, košček pora, 2 ½ l vode, vejica zelene, vejica majarona

Testo za žličnike: šopek peteršilja, moka, sol, žlica mleka, jajce, žlica masla

V vodi najprej skuhamo goveje kosti in rep. V hladno vodo damo še sesekljan peteršilj, vejico zelene, sesekljano čebulo, strti strok česna, vejico majarona, narezan korenček ter sol in poper po okusu. Medtem ko se juha kuha, pripravimo peteršiljeve žličnike. Peteršiljeve žličnike pripravimo tako, da v raztopljeno maslo vmešamo razžvrkljano jajce ter dodamo moko, sol in sesekljan peteršilj. V primeru da nastala masa ni dovolj kompaktna, dodamo še žlico mleka. Ko je masa pripravljena, s pomočjo dveh žlic oblikujemo žličnike, ki jih nato zakuhamo v juho. Jed ponudimo skupaj s kosom govejega bočnika in dvema žličnikoma.

MOZGOVA ŽUPA Z ŽLIČNIKI (Občina Kanal ob Soči)

1 kg razžaganih mozgovih kosti, čebula, šopek peteršilja, korenček, vejica zelene, vejica majarona, 2 stroka česna, sol, poper, jabolko, jajce, 3 žlice bele moke, 3 žlice krušnih drobtin, nekaj žlic vode

V hladno vodo damo kilogram razžaganih kosti, sesekljano čebulo, korenček, vejico zelene in majarona ter naribano jabolko. Vsebinsko nato po najmanj eni uri kuhe precedimo. Iz kosti pobereemo kostni mozeg, ki mu dodamo sesekljan peteršilj, strti česen, sol in poper. V drugi posodi nato v vodo vlijemo razžvrkljano jajce ter dodamo tri žlice bele moke in prav toliko krušnih drobtin. Dodamo še kostni mozeg in vse skupaj zamešamo v mehko testo. Iz nastalega testa nato z žlico oblikujemo žličnike, ki jih počasi zakuhamo v vrelo juho.

FOREŠT ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg govejega flama,¹² skodelica masti, 2 veliki čebuli, šopek peteršilja, 3 stroki česna, 2 korena, vejica zelene, vejica majarona, list bazilike, sol, poper, 1 kg krompirja, 5 l kostne juhe

V ponvi na masti zarumenimo veliki sesekljeni čebuli, ki jima pridamo na koščke narezano meso. Vse skupaj nekaj časa pražimo. Nato dodamo sesekljan peteršilj, list bazilike, strte stroke česna, na koščke narezana korena, vejico zelene in majarona ter sol in poper po okusu. Vse skupaj pražimo še nekaj minut. V nastalo sprazeno zmes vlijemo kostno juho in na kose narezan krompir. Župo moramo kuhati približno dve uri, lahko pa ji dodamo še ½ kozarca belega vina.

KOKOŠJA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)

Kokošje meso (prsi, vrat, peruti, parklji in želodček), pest peteršilja, korenček, čebula, vejica zelene, vejica majarona, 2 skodelici rezancev, sol, poper, voda

V lonec s hladno vodo damo kokošje meso (prsi, vrat, peruti, parklje in želodček), sese-

¹² Flam ali potrebušina je meso s trebuha živali, zlasti goveda in prašiča.

kljan peteršilj in čebulo, narezan korenček, vejico zelene in majarona ter sol in poper po okusu. Juho kuhamo na majhnem ognju vsaj dve uri. Ko je juha pripravljena, jo precedimo in vanjo zakuhamo dve skodelici rezancev ali ribance, ki jih naredimo tako, da trdo testo za rezance naribamo z ribežnom.

ŽUPA KOKOŠJA ALI RAČJA (Občina Prapotno)

Kokošje ali račje meso, čebula,¹³ koren, zelena, žajbelj, sol, poper, peteršilj

V lonec z mrzlo in osoljeno vodo damo kokošje meso, seseklano čebulo, narezan koren, zeleno, žajbelj in poper po okusu. Vse skupaj nato segrejemo, da sestavine zavrejo. Nato poberemo pene in pustimo počasi vreti še dve uri. Peteršilj dodamo na koncu kuhanja. Po istem postopku pripravimo tudi račjo juho, zanjo pa uporabimo slabše dele mesa.

GOSPODARJEVA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)

Čebula, 2 jajci, par rezin pršuta in/ali salame, 2 žlici masti, sol, poper, nekaj lističev šetraja, ½ l belega ali rdečega vina, 2 l vode

V namaščeni ponvi popražimo veliko seseklano čebulo. Zarumeneli čebuli dodamo še par rezin pršuta ali salame, lahko pa tudi oboje. Po okusu še solimo in popramo ter dodamo nekaj lističev šetraja.¹⁴ V skledici razžvrkljamo eno ali dve jajci, ki jima dodamo ½ litra belega ali rdečega vina. Vsebino iz ponve in skledice počasi vmešamo v lonec z vodo. Ko vsebina dobro prevre, je juha kuhana. Jed ponudimo skupaj s polento ali črnim kruhom.

SVINJSKA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)

Sveže ali suhe svinjske kosti, čebula, korenček, pest peteršilja, strok česna, vejica majarona, vejica zelene, 2 luštrekova lista, poper, sol, 2 skodelici rezancev

V lonec s hladno vodo damo svinjske kosti, seseklano čebulo, strti česen, narezan korenček, dva luštrekova lista, pest peteršilja, vejico zelene in majarona ter sol in poper. Na nizkem ognju jo nato kuhamo počasi približno dve uri. Kuhano juho precedimo in vanjo zakuhamo še dve skodelici rezancev oziroma lazanj.

PRŠUTOVA ŽUPA Z ŽLIČNIKI (Občina Kanal ob Soči)

Pršutova kost, 2 jajci, skodelica bele moke, 3 žlice ribanega sira, vejica peteršilja, vejica zelene, lovorov list, sol, poper, nekoliko vode

V skledo vlijemo razžvrkljani jajci in nekoliko vode. Dodamo še skodelico bele moke, riban sir, sesekljan peteršilj in sol, vsebino pa nato zamešamo v mehko testo. V lonec s hladno vodo damo pršutovo kost in lovorov list ter kuhamo na zmernem ognju, dokler meso ne odstopi od kosti. Iz juhe nato vzamemo kost in od nje ločimo meso, ki ga vrnemo v juho. Iz vnaprej pripravljenega testa oblikujemo žličnike, ki jih nato postopoma zakuhamo v vrelo juho.

¹³ V primeru da uporabimo rdečo čebulo, dodamo v juho tudi nekoliko olupka, da jo obarva.

¹⁴ Gorski šetraj ali lat. *Satureia hortensis*.

Želatine

ŽUČ¹⁵ (Občina Kanal ob Soči)

2 svinjska parklja, 2 telečja parklja, 2 svinjska uhlja, kos svinjskega mesa, kos govejega mesa, korenček, vejica zelene, šopek peteršilja, velika čebula, 5 strokov česna, nekaj zrn popra, vejica majarona, vejica timijana, sol, poper, 2 žlici vinskega kisa, ½ kuhanega jajca, lovorov list, 5 l vode

V hladno vodo damo parklje, meso in uhlje ter pustimo, da zavre. Nato z žlico odstranimo vso nastalo peno ter dodamo sol, poper, kis, korenček, zeleno, peteršilj, narezano čebulo, strti česen, vejico majarona in timijana ter lovorov list. Žolco nato pustimo počasi vreti najmanj pet ur. Ko je meso mehko, ga vzamemo iz tekočine in ga razrežemo na manjše kose, ki jih razdelimo po krožnikih. Nanje damo še lovorov list in pol kuhanega jajca. Ko juho odstavimo z ognja, počakamo, da se ohladi, nato pa z žlico odstranimo maščobo. Juho ponovno segrejemo in precedimo ter jo nalijemo v že pripravljene krožnike. Po potrebi dodamo še sol in poper po okusu. Jed ponudimo ohlajeno in strjeno.

ŽUČ/ŽELATINA (Občina Prapotno)

Goveje meso, čebula, zelena, žajbelj, peteršilj, poper, začimbe po želji

Za pripravo žuča uporabimo goveje meso; najboljšje je meso glave. Meso položimo v lonec, v katerega prilijemo vodo za dvojno količino mesa. Vanj damo še jušno zelenjavo, in sicer čebulo, zeleno, žajbelj in peteršilj, ter kuhamo tako dolgo, da del vode izpari in je ostane le toliko, da prekrije meso. Juha je kuhana, če se med ohlajanjem začne strjevati. Iz kuhane juhe poberemo meso in jo precedimo. Meso nato narežemo na koščke in razdelimo po krožnikih ter prelijemo z juho, da ga prekrije. Ko se juha spremeni v želatino, jo po želji popopravimo ali pa dodamo še druge začimbe in ponudimo.

ŽELATINA (Občina Prapotno)

2 svinjski nogi, 1 kg svinjske glave s kožo, sol, poper, korenček, zelena, 2 stroka česna, čebula

Svinjsko meso dobro očistimo, po potrebi pa osmodimo še ostanke ščetin. Meso in začimbe zložimo v večji lonec, v katerega vlijemo manjšo količino vode. Nato vse skupaj kuhamo več ur. Juho precedimo šele takrat, ko se ob preizkusu začne strjevati. Iz juhe poberemo meso, ki ga ločimo od kosti in narežemo na manjše kose. Nato narežemo še korenček na kolobarje. Meso in korenček zložimo na krožnike in prelijemo z mlačno juho. Pripravljene krožnike pustimo na hladnem. Ko se juha strdi, jo lahko ponudimo.

¹⁵ Žuč ali žolca. Za pripravo žuča je znanih več različnih receptov.

Jušni vložki

ULIVANCI I (Občina Kanal ob Soči)

Jajce, olje, voda, moka, juha

V skledo zamešamo jajce, olje in vodo. Ob mešanju vanjo počasi dodajamo še moko. Ko je zmes primerno gosta, jo vlijemo v juho in pomešamo. Kuhamo približno ¼ ure.

FRITATI NA KOSTNI JUHI (Občina Kanal ob Soči)

Skodelica bele moke, jajce, šalotka, strok česna, 2 vejici peteršilja, vejica majarona, 3 žlice masti

V skledo damo skodelico bele moke, v katero vmešamo razžvrkljano jajce. Nato pridamo še sesekljan peteršilj, vejico majarona, strok strtega česna, sesekljano šalotko ter sol in poper po okusu. Vse skupaj premešamo v tekočo zmes. Na vroči masti nato spečemo tanke fritalje, ki jih zavijemo in narežemo na rezance ter jih damo v juho.

BLEKI V PRŠUTOVI ŽUPI (Občina Kanal ob Soči)

Bela ostra moka, ajdova ali koruzna moka, jajce, sol, mleko, pršutova kost, pršutova koža, skuta, juha, žajbljevi listi

V belo ostro moko zamešamo ajdovo ali koruzno moko, razžvrkljano jajce, sol in mleko. Iz dobljenega in razvaljanega testa nato naredimo podolgovate ali kvadratne bleke, ki jih vkuhamo v juho, v kateri se je kuhala pršutova kost in koža. Juho naposled odcedimo. V juho dodamo tudi žajbljeve liste, ki jih po kuhanju odstranimo. Meso, ki je odstopilo od pršutove kosti, in kožo narežemo ter v ponvi malo scvremo, v juho pa dodamo še par žlic skute. Ko pršutova juha povre, jo odstavimo.

DOMAČI JUŠNI REZANCI (Občina Prapotno)

Enaki teži jajc in moke

Moko in jajca zgnetemo v gladko testo, ki ga pustimo, da nekoliko počiva. Nato ga na tanko razvaljamo ter narežemo na ozke in dolge rezance. Rezance zakuhamo v vrelo juho, lahko pa tudi v fižolovo ali druge zelenjavne juhe.

MASLENI CMOKI/ŽLIČNIKI (Občina Prapotno)

60 g masla, 2 jajci, 60 g moke, sol po potrebi

Maslo mešamo 10 minut, da se speni. Nato mu dodamo jajci in mešamo nadaljnjih 10 minut. Tedaj dodamo moko ter vse skupaj zamešamo v gladko in mehko testo. Maso pustimo na hladnem, da počiva najmanj eno uro. Z žlico jo nato nadevamo v juho, ki naj počasi vre. Posodo odmaknemo z ognja in pustimo ½ minute. Nato jo ponovno damo na gorišče in pustimo, da se žličniki pri nizki temperaturi kuhajo še 10 minut.

ZDROBOVI CMOČKI (Občina Prapotno)

¼ l mleka, 120 g zdroba, 30 g masla, parmezan, jajce, ščepec muškatanega oreščka, sol



Kostanj z rinko/Castagne con l'anello, *Okrepčevalnica Na skednju, Vrtače*

Mleko zavremo, odmaknemo z ognja in vanj počasi vsujemo zdrob. Mešamo z leseno kuhalnico in počasi kuhamo, da se zgosti. Odmaknemo in pustimo, da se shladi. Še mlačnemu dodamo maslo, rumenjaki in sneg beljaka, posolimo ter dodamo nariban parmezan in ščepec muškata oreščka. Naposled oblikujemo cmočke, ki jih počasi zakuhamo v vrelo juho. Kuhamo najmanj 20 minut.

RIŽ IN JETRA NA JUHI (Občina Prapotno)

Juha, riž, kokošja ali piščančja jetra

Riž skuhamo na juhi. Piščančja ali kokošja jetra sesekljamo in dodamo rižu, nekoliko pokuhamo in ponudimo.

RIBANA KAŠA NA MESNI JUHI (Občina Prapotno)

100 g moke, jajce, ščepec soli, mesna juha

Zmes iz moke, jajca in soli zgnetemo v trše in gladko testo. Precejeno juho zavremo in vanjo zakuhamo na ribežnu naribano testo. Kuhamo 3 do 4 minute.

Zelenjavne juhe, župe in kuhnje

ZASIKA (Občina Kanal ob Soči)

Hrbtna in pod trebušna slanina, strti česen, vino, poper, brinove jagode

Za izdelavo zaseke ali zasike, kot so ji nekoč rekli, uporabimo zgolj hrbtno in pod trebušno slanino. V zelo slani slamuri, ki ji dodamo še strti česen, vino, poper in nekaj brinovitih jagod, jo solimo približno tri tedne. Ko se obešena slanina odteče, jo obrišemo in zložimo v pekač. V vroči peči jo pustimo približno ½ ure, da se zastekli. Ohlajeno slanino nato damo še nekaj dni dimiti.¹⁶ Nato jo sušimo še približno 10 do 15 dni. Šele nato jo grobo zmeljemo¹⁷ in z njo napolnimo posušene mehurje, ki smo jih sušili leto dni.¹⁸ Od takrat naprej pa se začnejo odločilni dnevi sušenja, med katerimi jo moramo dnevno kontrolirati in skrbeti za vlago. Vso površinsko vlago moramo sproti obrisati, da je mehur suh. Skrbi je konec, ko začne dobivati belo plesen.¹⁹

T'CANJE (Občina Kanal ob Soči)

Domača zaseka ali špeh, začimbe in dišavnice po okusu

T'canje pripravimo tako, da na desko položimo dobro domačo zaseko ali špeh ter dišavnice in začimbe, ki so predvidene v receptu. Med najpogosteje uporabljene dišavnice spadajo česen, peteršilj, zelena ali luštrek, majaron, bazilika, žajbelj, nariban sir, bučna semena in

¹⁶ Kurili so le suhe brinove veje (brez iglic) in suhe trske.

¹⁷ Nekoč tudi ročno razsekali.

¹⁸ Mehurje so sušili tako, da so sveže napolnili z zrakom in jih pustili, da so se posušili.

¹⁹ Ta zaseka je bila nekoč med poznavalci najbolj iskana.

drugi dodatki. Vse sestavine t'camo oziroma sesekljam na deski. To počenemo z večjim nožem, s katerim sesekljam v vse smeri približno ¼ ure. Ko snovi dodobra st'camo, jih sesekljam tudi poševno, tako da vsebino potiskamo ob desko, dokler ne postane gosta kremasta zmes, s katero začinimo jed.

ZASEKA/SASSAKA (Občina Prapotno)

2 kg zmletega špeha, 50 dag mesne mešanice za salame, 46 g soli, 5 g mletega popra

Začinjeno mešanico mesa in zmletega špeha mešamo 10 minut. Z njo nato napolnimo opran in obrnjen svinjski mehur, ki ga tesno zvežemo in obesimo v zračen prostor, enako kot salame. Zaseka bo pripravljena po mesecu dni.

PESTAT/TACANJE (Občina Prapotno)

Špeh, steblo in listi zelene, korenje, čebula, šopek peteršilja, česen, vejica rožmarina, žajbljev list, timijan, majaron, sol, poper

V času kolin ohranimo kos špeha s hrbtnega dela, odstranimo kožo in mehke mastni del. Špeh nato narežemo na rezine, ki jih nekaj časa pustimo na hladnem, nato pa zmeljemo enako kot meso za salame. Posebej pripravimo mešanico iz očiščene in oprane zelenjave in dišavnic, kot so steblo in listi zelene, korenje, čebula, peteršilj, česen, rožmarin, žajbelj, timijan in majaron. Vse sestavine nato zmeljemo enako kot špeh, začinimo s soljo in poprom ter jih dobro premešamo, da dobimo enakomerno mešanico. Maso nato nadevamo v čreva. Dobljeno klobaso še preluknjamo, da se iz nje izcedi odvečna tekočina iz zmlete zelenjave. *Pestat* v črevu hranimo v kleti enako kot salame. Tako konzerviran se ohrani več kot eno leto, ne da bi pri tem izgubil organoleptične značilnosti. Temperatura, kjer ga hranimo, ne sme preseči 20°C. S tem preprečimo oksidacijo špeha.²⁰

TA VELIKA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg svežega svinjskega vratu ali rebrc, 2 žlici masti, 3 žlice zaseke, 3 krompirji, rumen koren, 3 stroki česna, čebula, ½ kg zelenjave (ohrovt, blede, špinača, peteršilj, zelena)

Za pripravo *ta velike kuhnje* potrebujemo velik lonc s pokrovko. Vratovino ali rebrc narežemo na večje kose in jih skupaj z narezano čebulo popečemo na masti. Dodamo tudi zaseko. V lonec nato zložimo narezan krompir, korenje in preostalo zelenjavo (ohrovt, blede, špinačo, peteršilj in zelena), med plastmi pa tudi kose vratovine ali rebrc. Nato zalijemo z vodo, da je vsa vsebina pod njo, in pokrijemo. Kuhamo na manjšem ognju vsaj dve uri.²¹

ŠELNOVA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)

Fižol, voda, zelena (šelna), krompir, vratovina, strok česna, čebula, žlica masti, sol, poper, polenta

²⁰ Tradicionalna oblika hranjenja ohranja dišave in arome, ki se s časom še okrepijo. Danes *pestat* hranijo tudi v steklenih kozarcih ali v zamrzovalnikih. Gospodinje so ga pripravljale tudi sproti za pripravo minešter, omak, golažev, pečenk in drugega.

²¹ Nekoč so to jed pripravljali oziroma kuhali v krušni peči.

Namočen fižol damo v vodo, ki ji dodamo veliko sesekljane šelne oziroma zelene (lahko tudi gomolj), narezan krompir, vratovino, česen, čebulo, sol, poper in žlico masti. V pokritem loncu in na zmernem ognju naj počasi vre okoli dve uri. Jed postrežemo tako, da na krožnik najprej narežemo mrzlo polento, ki jo polijemo z mineštro.

KUHNJA Z ZASIKO²² (Občina Kanal ob Soči)

Žlica masti, 3 žlice zaseke, voda, fižol, krompir, rumeno korenje, ohrovtovi listi, strok česna, šopek peteršilja, list zelene (šelne), sol, poper

V lonec damo žlico masti in tri žlice *zaseke*. Vse skupaj mešamo, da se *zasika* nekoliko popeče, in zalijemo z mlačno vodo. Vanjo pridamo vnaprej namočen fižol, narezan krompir, rumeno korenje, sesekljane ohrovtove liste, strti česen, sesekljano čebulo, sol, poper, zeleno in peteršilj. Kuhamo dve uri. Po potrebi dolivamo tudi vodo.

VAGORJEVA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)

Jegulja (vagor), nekaj koščkov pancete, čebula, strok česna, šopek peteršilja, šetraj, sol, poper, skodelica svežega oluščenega fižola, 2 skodelici narezanega krompirja, voda

Slečeno jeguljo razrežemo na kose, ki naj bodo dolgi 5 centimetrov, in jih popečemo v vroči ponvi. Popečene kose pa položimo na krožnik. Na maslu nato popražimo nekaj koščkov narezane pancete. Dodamo sesekljano čebulo, česen, peteršilj, šetraj, sol, poper, popečeno jeguljo, skodelico svežega oluščenega fižola in dve skodelici narezanega krompirja ter zalijemo z mlačno vodo. Ko sta fižol in krompir kuhana, je jed pripravljena.

GODLJA (Občina Kanal ob Soči)

Kokošja, petelinja ali zajčja kri, skodelica ajdove moke, kokošja jetra, pljuča in želodec, šopek peteršilja, 2 stroka česna, šalotka, vejica majarona, 3 žlice kokošje masti, sol, poper, žlica kisa, ½ kg krompirja, 2 l vode

V mlačno vodo vmešamo kokošjo, petelinjo ali zajčjo kri. Ob mešanju dodamo skodelico ajdove moke, za tem pa še sesekljana kokošja jetra, pljuča in želodec, peteršilj, šalotko, česen, majaron, poper, sol, kokošjo mast, kis in cel olupljen krompir. Vsebino nato pustimo vreti najmanj eno uro. Godljo postrežemo tako, da na vsak krožnik položimo še en krompir. Jed lahko ponudimo skupaj z ajdovo polento.

HMELJEVA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)

Hmeljevi vršički, bela moka, mast, kostna juha, jajce, sol, poper, krušne kocke

Hmeljeve vršičke operemo in sesekljamo. Sesekljane vršičke posujemo z belo moko in jih v kozici popražimo na masti. Nato vse zalijemo s kostno juho in vanjo vlijemo vnaprej razžvrkljano jajce. Dodamo še sol in poper po okusu. Jed ponudimo tako, da v krožnik najprej postavimo popečene krušne kocke, ki jih nato zalijemo s pripravljeno juho. Podobno juho lahko pripravimo tudi s poganjki lobodike ali iz divjih špargljev oziroma belušev.

²² Zaseka.

BRŽOTNA ZAKUHA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg fižola, ½ kg krompirja, ½ kg ohrovt, kos slanine, 3 stroki česna, šopek peteršilja, pest koruzne moke, 5 l vode

V lonec vlijemo vodo, v kateri najprej malo pokuhamo fižol. Vodo nato odlijemo in prilijemo mlačno. Dodamo še opran in narezan ohrovt ter na kocke narezan krompir. Na deski narežemo slanino ter sesekljam česen in peteršilj, kar nato stresemo v zakuho. Po okusu dodamo še sol in poper ter vse skupaj kuhamo na zmernem ognju okoli dve uri. Na polovici kuhe v zakuho zamešamo še koruzno moko, da se jed zgosti. Jed postrežemo skupaj z ohlajeno polento.

KUHNJA Z BRŽOTAMI (Občina Kanal ob Soči)

½ kg ohrovt, ½ kg krompirja, 4 žlice masla, 3 stroki česna, 2 žlici bele moke, sol, poper

Očiščen in opran ohrovt ter na koščke narezan krompir damo v hladno vodo. Ko je krompir kuhan, na maslu rahlo sprajžimo moko in sesekljan česen ter ju pridamo v kuhinjo. Po potrebi začinišmo še s soljo in poprom ter kuhamo še nekaj minut.

KUHNJA Z ZELJEM ALI BRŽOTAMI (Občina Kanal ob Soči)

½ kg sladkega zelja ali ohrovt, ½ kg krompirja, 2 šalotki, 3 stroki česna, kos slanine, žlica masti, sol, poper, 2 l vode

Slanino in čebulo narežemo na koščke, ki jih sprajžimo na masti. Dodamo narezano sladko zelje ali ohrovt, narezan krompir, strti česen, sol in poper ter dušimo do mehkega. Vsebino nato zalijemo z vročo vodo in kuhamo vsaj še pol ure. V primeru da vsebini ne dodamo vode, jo lahko jemo kot samostojno jed skupaj s kuhanim krompirjem.

BRŽOTNA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)

Suha svinjska rebrca, fižol, krompir, korenje, šop peteršilja, čebula, strok česna, ohrovt, sol, poper

V lonec damo vodo, suha svinjska rebrca, mast, vnaprej namočen fižol, na kose narezan krompir, korenje, peteršilj, čebulo, česen in narezan ohrovt. Pokrijemo in kuhamo na majhnem ognju dve uri. V kuhinjo lahko dodamo še na vroči masti sprajženo belo moko ter sol in poper po okusu.²³

MINEŠTRA IZ RIŽA, KROMPIRJA IN OHROVTA (Občina Prapотно)

Srednje velika glava ohrovt, 5 krompirjev, 5 žlic olja, 2 stroka česna, sol, poper, riž

Ohrovt očistimo, operemo, narežemo in oparimo z vrelo vodo. Vodo nato odstranimo, dodamo olje in prilijemo čisto vodo. Dodamo še narezan krompir, ki ga začinišmo, in kuhamo. Kuhane sestavine po potrebi še dodatno začinišmo s soljo in poprom ter dodamo riž. Ko je riž kuhan, je jed pripravljena.

²³ Na enak način so še pred prvo svetovno vojno pripravljali lobrdo, kot so ji rekli po domače, oziroma lobodo (lat. *Atriplex hortensis*), ki je rasla ob poteh, dvoriščih in nasipih. Danes pa je pri nas zelo redka.

OHROVT V LONCU (Občina Prapotno)

Srednje velika glava ohrovta, 4–5 srednje debelih krompirjev, žlica masti, sol, poper

Ohrovt zrežemo in ga skupaj z maščobo kuhamo v osoljeni in popoprani vodi. Kuhamo dve do tri ure. Proti koncu kuhanja zrežemo še krompir, ga posebej prevremo (približno ¼ ure), odcedimo in priložimo k ohrovtu. Ko je krompir kuhan, je jed pripravljena. Nekateri dodajo mineštri tudi fižol. Kuhati ga je potrebno skupaj z ohrovtom in maščobo.

OHROVTOVA ŽUPA (Občina Prapotno)

100 g špeha, 2 stroka česna, čebula, 2 l vode, srednje velika ohrovtova glavica, 200 g fižola, 500 g krompirja, sol, poper

Špeh narežemo na tanke rezine ter dodamo še polovico čebule in strok česna. Vse skupaj v ponvi popražimo. V loncu zavremo 2 l osoljene vode, dodamo popraženo čebulo in kuhamo tri ure. Nato damo vanj kuhati še na rezine narezan ohrovt in že vnaprej skuhan fižol. Dodamo tudi nekaj olupljenega krompirja in kuhamo še približno eno uro. Občasno pomešamo in ob koncu kuhanja še popoprano. Ker je kuhanje zabele dolgotrajno, potrebujemo za pripravo ohrovtove župe veliko časa.

ŽUPA Z ZELJEM (Občina Prapotno)

500 g kislega zelja, 5 srednje debelih krompirjev, 250 g fižola, svinjska kost, česen, poper in sol po želji

Posebej skuhamo čez noč namočen fižol. V kozico z mrzlo vodo damo kisló zelje, olupljen krompir, svinjsko kost, sesekljan česen in poper. Kuhan fižol nato priložimo h kislemu zelju in kuhamo še tri ure. Krompir naposled z vilicam pretlačimo in kuhamo tako dolgo, da se sestavine dobro premešajo. Po želji dodamo še sol in poper.

MINEŠTRA Z OKISANO BUČO (Občina Prapotno)

1 kg krompirja, 400 g svežega fižolovega zrnja ali 200 g suhega fižola, večja stara bučka ali srednje velika navadna buča, 2 stroka česna, 2 korena, sol, poper, kis, 10 dag špeha ali slanine

Špeh in česen sesekljamó, dodamo surov krompir, mlado fižolovo zrnje ali namočen suh fižol in narezano korenje. Prilijemo še vodo in počasi kuhamo. Posebej olupimo večjo bučko ali mlado bučo, ki jo naribamo kot repo, ter začinimo s soljo in poprom. Vse skupaj nato rahlo okisamo s kisom. Pustimo jo 1 do 1 ½ ure, da izpusti vodo. Ko je fižol kuhan, jo ožamemo in dodamo mineštri. Počasi kuhamo še ½ ure in ponudimo.

MINEŠTRA IZ BUČE – BRIŽA (Občina Prapotno)

Srednje velika navadna buča, 1½ l pinjenega ali kislega mleka razredčenega z vodo, 1 kg krompirja, jušna kocka

Srednje veliko belo navadno bučo naribamo kot repo in jo damo v lonec. Prilijemo še pinjeno ali kisló mleko, ki ga nekoliko razredčimo z vodo, in kuhamo. Nato posebej



Pršutova župa z žličniki/Brodo di prosciutto con gli gnocchetti,
Ošterija Matija, Kanal

skuhamo krompir, ki ga pretlačimo. Dodamo ga v lonec k buči ter vse skupaj posolimo in nekoliko začinimo z jušno kocko. Kuhamo 1 ½ ure.

JOTA (Občina Kanal ob Soči)

1 kg kislega zelja, kos vratovine, ½ kg krompirja, lovorov list, 3 stroki česna, 2 skodelici kuhanega fižola, sol, poper, 2 žlici moke, 3 žlice masti

Kislo zelje skuhamo posebej in ga odcedimo le toliko, da bo jota primerno kislá. V hladno vodo damo na koščke narezan krompir, vratovino, lovorov list, vnaprej kuhan fižol, poper in sol. Kuhanemu krompirju nato dodamo zelje in pomešamo. V namaščeni ponvi popražimo malo moke in sesekljan česen ter vsebino pridamo joti. Kuhamo še približno 20 minut in jed je pripravljena.

BISC - JOTA ALI KUHNJA S KISLIM ZELJEM (Občina Kanal ob Soči)

Rebrca, kos špeha s kožo, krompir, fižol, kislo zelje, strok česna, lovorov list, sol, poper

V loncu najprej posebej skuhamo rebrca in kos špeha s kožo. Ko je slednje kuhano, vzamemo iz lonca, odstranimo kosti, narežemo na večje kose in vrnemo v lonec. Dodamo še na kose narezan krompir, vnaprej namočen fižol, kislo zelje, česen, sol in poper ter lovorov list. Ko je fižol kuhan, je jed pripravljena.²⁴

JOTA I (Občina Prapotno)

500 g namočenega suhega fižola, 1 kg repe tropinke, 3 lovorovi listi, olje, nekoliko slanine, ½ čebule, nageljnové žbice, pest koruzne moke, sol, poper

Fižol čez noč namočimo in ga naposled skuhamo skupaj z dvema lovorovima listoma. Polovico fižola nato pretlačimo in pomešamo z drugo polovico. Posebej skuhamo naribano repo, ki ji dodamo še žlico olja, lovorov list, čebulo in nageljnové žbice. Na olju in slanini nato popražimo malo čebule, dodamo skuhan fižol in repo ter praženo čebulo in pest koruzne moke. Po potrebi dodamo še sol in poper. Kuhamo še eno uro.

JOTA II (Občina Prapotno)

500 g fižola, 500 g kislega zelja, 500 g krompirja, čebula, 2 stroka česna, lovorov list, olje, po želji svinjsko meso (svinjska kost ali suha svinjska rebra, klobasa), sol, poper

Fižol, ki smo ga čez noč namočili, skuhamo. Na olju popražimo sesekljan česen in čebulo, dodamo kislo zelje in skuhamo. Posebej skuhamo še na kocke narezan krompir in mesnine. Polovico fižola in krompir pretlačimo. Naposled vse sestavine združimo, začinimo s soljo in poprom ter še nekoliko pokuhamo in odstranimo z ognja.

KROMPIRJEVA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg krompirja, čebula, 3 stroki česna, šopek peteršilja, vejica zelene, lovorov list, skodelica

²⁴ Joto (bisc) lahko naredimo tudi z naribano kislo repo (biscem). Manj znana jota je tista, ki so jo nekoč kuhali s pol zelja in pol repe.

masti, 2 žlici moke, 2 žlici kisa, paradižnik, 3 l vode, sol, poper

V hladno vodo damo olupljen in na koščke narezan krompir. Za zgostitev kuhnje pa nekaj krompirja tudi naribamo. V ponvi nato zarumenimo seseklano čebulo, ki ji dodamo še narezan česen, sesekljan peteršilj, vejico zelene, lovorov list, kis, z vodo pomešano moko ter olupljen in na koščke narezan paradižnik, ki ga moramo ob mešanju spremeniti v me-zgo. Šele nato vse skupaj zlijemo v lonec in kuhamo do mehkega.

RIEPENCA ALI ALELUJA²⁵ (Občina Kanal ob Soči)

Krožnik suhih repinih olupkov, 1 l vode, žlica kisa, sol, poper, 3 žlice zaseke, 2 žlici ajdove moke, spodnja svinjska čeljust

Suhe repine olupke namakamo več dni v vodi, ki jo večkrat menjamo. Sesekljane olupke potem skuhamo skupaj s spodnjo svinjsko čeljustjo, ki jo po kuhanju odstranimo. V ponvi ocvremo zaseko, ki ji dodamo še moko, sol, poper in kis, nato pa vse skupaj zamešamo med olupke. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem.

ALELUJA (Občina Kanal ob Soči)

Repini olupki, kostna juha, mast, krušna moka, sol, nekaj listov luštreka

Repo olupimo tako, da so olupki čim daljši. Repine olupke nato obesimo na vrstico in posušimo. Pred pripravo aleluje repine olupke namakamo v vodi toliko časa, da se zmeh-čajo. Namočene in mehke repine olupke nato skuhamo v kostni juhi. Ko so kuhani, jih sesekljam in vrnemo v juho. V ponvi nato segrejemo nekaj masti, na kateri zarumenimo črno krušno moko, ki jo vmešamo v lonec z juho. Po okusu še solimo in dodamo nekaj listov luštreka.

REPINA KUHNJA I (Občina Prapotno)

700 g kisle repe, 5 žlic olja, čebula, česen, prašičja kost, 250 g fižola,²⁶ 500 g krompirja

Za pripravo repine kuhnje uporabimo tri lonce. V prvega vlijemo vodo, ki jo osolimo, nato pa dodamo naribano kisló repo (*bizno*), olje, čebulo, česen in prašičjo kost. Kuhamo tako dolgo, da se repa še ne dokončno skuha, saj kuhanje še ni zaključeno. V drugem lon-cu z rahlo osoljeno vodo kuhamo fižol, ki ga prav tako ne skuhamo do konca. V tretjem loncu pa kuhamo olupljen krompir, ki ga rahlo posolimo. Kuhan krompir nato z vilicami pretlačimo, da ostanejo koščki. Fižol precedimo in ga skupaj s krompirjem dodamo k repi. Kuhamo še ½ ure in naposled poskusimo, če je jed dovolj slana. Po potrebi še začинimo in ponudimo.

MINEŠTRA IZ KISLE REPE (BIZNE) II (Občina Prapotno)

350 g suhega fižola, 700 g kisle repe tropinke (brovade), 100 g špeha, 3 žlice olja, 3 debeli

²⁵ *Riepenco* ali *alelujo* so kuhali za kosilo na veliki petek kot spomin na hudo lakoto, ki je pred stoletji pustošila vse naokoli. Pravo *riepenco* so pripravljali brez zaseke.

²⁶ Najboljši je rezijanski.

krompirji, kos pršuta (ali kožarica, »mužet«, suha slana svinjska rebrca), par strokov česna, čebula, 2–3 lovorovi listi, sol, poper

V posodi z manjšo količino vode skuhamo fižol, ki mu po potrebi prilivamo toplo vodo. Na olju in sesekljanem špehu nato popražimo sesekljano čebulo in česen, temu pa dodamo še naribano kislo repo in mesnino. Naposled prilijemo vodo, posolimo in popopravimo ter počasi kuhamo približno 1 do 1 ½ ure. Tedaj priložimo na kose narezan krompir in nadaljujemo s kuhanjem. Ko krompir razpade, dodamo še fižol.

MINEŠTRA IZ KISLE REPE III (Občina Prapotno)

500 g repe tropinke, 500 g krompirja, 200 g fižola, svinjska pršutova kost, čebula, zelena

S svinjsko pršutovo kostjo skuhamo juho, ki ji posnamemo maščobo. Uporabimo le juho. Nato posebej skuhamo olupljeno in naribano repo, fižol in krompir. Krompir pretlačimo. Kuhamo dve uri. Vse sestavine nato pomešamo z juho in ponudimo.

JEČMENOVA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)

Ječmen, krompir, korenje, fižol, strok česna, zaseka ali špeh, šopek peteršilja, vejica zelene ali luštreka

Za pripravo ječmenove kuhnje najprej pripravimo t'canje, ki ga damo v lonec z mlačno vodo. Pridamo še namočen ječmen in namočen fižol ter na kocke narezan krompir in korenje. Jed je pripravljena, ko je fižol kuhan.

JEČMENICA (Občina Kanal ob Soči)

5 l vode, suha svinjska koža, svinjske kosti, sol, poper, šop peteršilja, 3 korenčki, 5 strokov česna, 1 kg ječmena

V lonec vlijemo 5 litrov hladne vode. Vanjo damo suho svinjsko kožo, svinjske kosti, sesekljan peteršilj, narezano korenje, strte stroke česna, ječmen, sol in poper. Vsebinsko nato kuhamo na majhnem ognju nekaj ur.²⁷

JEČMENKA (Občina Kanal ob Soči)

Ječmen, kuhan fižol ali bob, suha svinjska rebrca ali kos vratovine, špeh za t'canje, voda, strok česna, šop peteršilja, krompir, sol, poper

Ječmen in fižol²⁸ namočimo. Namočen fižol nato skuhamo. V lonec z vodo najprej damo rebrca ali kos vratovine. Ko je ta kuhan, del vode odlijemo in spravimo. Na deski pripravimo t'canje. V lonec dolijemo vodo, ki ji dodamo kuhan fižol, namočen ječmen, česen, peteršilj in na kose narezan krompir. Kuhan krompir nato vzamemo iz lonca in ga pretlačimo, da se ječmenka zgosti. Po okusu dodamo še sol, poper in t'canje, po potrebi pa dolijemo še prej odvzeto vodo, da bo jed okusnejša.

²⁷ *Ječmenico* so kuhali tudi v času posta. Ker pa so se takrat nekateri izogibali mesa, so svinjino nadomestili z maslom.

²⁸ Nekoč so namesto fižola uporabljali bob.

JEČMENOVA JUHA - KAŠA (Občina Prapotno)

Ječmen, svinjsko meso, lovorov list, peteršilj, zelena, čebula, česen, korenje

V mrzlo vodo damo svinjsko meso, lovorov list, nekoliko peteršilja, zeleno, čebulo, česen, korenje in ječmen, ki smo ga čez noč namočili. Vse skupaj nato kuhamo dve uri, da se jed zgosti. Jed lahko ponudimo vročo ali pa hladno skupaj s kosom mesa.

KAŠA (Občina Prapotno)

250 g ječmena, 1½ l mleka, 1 ½ l vode, sol, poper

V vodi kuhamo kašo, ki smo jo predhodno namočili čez noč. Ko se le-ta posuši, prilivamo vrelo mleko. Ko je ječmen kuhan, jed posolimo. Po želji dodamo malo cimeta in ponudimo.

SIRKOVA KUHNJA I (Občina Kanal ob Soči)

3 skodelice mlade koruze, 2 skodelici fižola, ½ kg krompirja, 3 stroki česna, šopek peteršilja, večji korenček, suha rebrca, sol, poper, kos slanine

V lonec s hladno vodo damo tri skodelice mlade koruze in suha rebrca ter kuhamo. Ko se koruza zmehča, jo s kuhalnico malo pretlačimo. V lonec dodamo še dobro seseklano slanino, strti česen, peteršilj, na kocke narezan korenček, krompir in kuhan fižol. Jed je pripravljena, ko je krompir kuhan.

SIRKOVA KUHNJA II (Občina Kanal ob Soči)

Kos špeha ali pancete, šop peteršilja, zelena (šelna), strok česna, fižol, krompir, kos rebrc, mlada koruza, sol, poper

Iz špeha ali pancete, peteršilja, zelene in česna pripravimo t'canje. Vse to kasneje zakuhamo v mineštro. V lonec damo namočen fižol, na kocke narezan krompir, kos rebrc, mlado koruzo, sesekljan peteršilj, narezan česen, sol in poper. Ko to začne vreti, dodamo še t'canje. Jed je pripravljena, ko je fižol kuhan.

MINEŠTRA S KORUZO (Občina Prapotno)

300 g mlade mlečne koruze, 300 g svežega fižola, 500 g krompirja, steblo zelene, malo peteršilja, 3 korenčki, 300 g svinjskih rebrc, 30 g t'canja, sol, poper

V lonec z vodo damo mlado mlečno koruzo, fižol, svinjska rebrca, sol in poper. Pustimo, da juha vre približno 40 minut. Nato vanjo damo olupljen in na koščke narezan krompir, na drobno narezano korenje, zeleno, peteršilj in vnaprej pripravljeno t'canje. Kuhamo še nadaljnjih 40 minut.

FIŽOLOVA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)

Fižol, 2 žlici masti, strok česna, šopek peteršilja, žlica koruzne moke, voda, lovorov list, krompir, sol, poper

Kuhan fižol pretlačimo skozi sito. V namaščeni kozici sprajžimo sesekljan česen in peteršilj. Nato dodamo še žlico koruzne moke, malo pomešamo in zalijemo z vročo vodo.

Prepraženi vsebini pridamo še pretlačen fižol, na drobne koščke narezan krompir in lovorov list. Kuhan krompir po okusu še začинimo s soljo in poprom. V župo lahko nadrobimo stari kruh ali polento.

FIŽOLOVA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)

Fižol, čebula, šop peteršilja, šetraj, krompir, lovorov list, ½ skodelice riža, sol, poper

Fižol čez noč namočimo in ga nato skuhamo do mehkega. Kuhan fižol dobro pretlačimo in na cedilu »prepasiramo« ter vrnemo v fižolovo vodo. V ponvi na maslu nato sprajimo seseklano čebulo, peteršilj in šetraj ter sprajeno vsebino vlijemo v lonec. Dodamo še na koščke narezan krompir, lovorov list, sol in poper. Ko je krompir kuhan, dodamo ½ skodelice riža. Jed je pripravljena, ko je riž kuhan.

NAVADNA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)

2 skodelici kuhanega fižola, 2 žlici bele moke, ½ kg olupljenega in narezanega krompirja, čebula, 3 stroki česna, pest peteršilja, vejica zelene, 4 žlice masti, sol, poper

V ponvi na masti zarumenimo seseklano čebulo in moko. Slednje nato zalijemo s hladno vodo, v katero stresemo krompir, sesekljan česen in peteršilj ter vejico zelene. Po okusu še začинimo s soljo in poprom. Vsebino kuhamo počasi in na zmernem ognju eno uro, nato pa ji dodamo fižol in kuhamo še približno 15 minut. Po potrebi dolijemo tudi vodo.

KUHNJA Z LAZANJAMI (Občina Kanal ob Soči)

Kos slanine, suha rebrca, fižol, krompir, strok česna, šopek peteršilja, 2 pesti rezancev

V hladno vodo damo kos slanine, suha rebrca, vnaprej namočen fižol, na kose narezan krompir ter sesekljan česen in peteršilj. Kuhamo dve uri, nato pa dodamo še dve pesti rezancev. Jed je pripravljena, ko so rezanci kuhani.

FIŽOLOVA MINEŠTRA (Občina Prapotno)

400 g fižola, kos svinjskega mesa, čebula, 2 stroka česna, lovorov list, steblo zelene, peteršilj, korenje

Čez noč namočimo fižol. V mrzlo vodo damo svinjsko meso, lovorov list, nekoliko peteršilja in zelene, seseklano čebulo, strti česen, korenje in namočen fižol. Kuhamo dve uri, da se jed zgosti. Ko je fižol kuhan, meso preložimo, ostale sestavine pa pretlačimo. Juho ponudimo vročo ali hladno skupaj s koščkom kuhanega mesa. Po enakem receptu lahko pripravimo tudi ječmenovo juho, le da namesto fižola kuhamo ječmen. Kuhamo jo par ur, sestavin pa ne pretlačimo.

FIŽOLOVA MINEŠTRA FAŽOLICA (Občina Prapotno)

Kos svinjskega plečeta, 2 korena, čebula, 2 stroka česna, 400 g fižola, šop blitve, steblo zelene, žlica sesekljanega peteršilja, sol, poper

V lonec z vodo damo meso, korenje, čebulo in česen. Kuhamo najmanj tri ure, saj



Cvrta polenta/Polenta frita, *Okrepčevalnica z letnim vrtom »Tanja«, Deskle*

dolgotrajnejša kot je kuha, boljša je juha. V osoljeni vodi nato posebej skuhamo fižol, ki smo ga čez noč namočili. Kuhan fižol pretlačimo in ga skupaj s tekočino stresemo v posodo z mesom. Dodamo tudi zrezano blitvo, zeleno in sesekljan peteršilj ter kuhamo še dobro uro. Po potrebi lahko jed začinimo s soljo in poprom. Juho ponudimo vročo skupaj z rezino koruznega kruha.²⁹

FIŽOLOVA JUHA (Občina Prapotno)

400 g fižola, svinjska koža ali svinjska kost, ½ čebule, 2 stroka česna, 4–5 žajbljevih listov, sol, poper, opečen kruh

Fižol čez noč namočimo. Ko se dobro namoči, zamenjamo vodo in dodamo svinjsko kost ali kožo, ½ čebule, dva stroka česna in 4–5 žajbljevih listov. Vse skupaj še začinimo s soljo in poprom ter kuhamo 2 ½ ure. Po zaključenem kuhanju pretlačimo le del fižola. Juho ponudimo skupaj z opečenim kruhom.

FIŽOL S KLOBASO (Občina Prapotno)

½ kg suhega fižola, 3 žlice olja, 100 g špeha, koren, steblo zelene, čebula, 2 stroka česna, 3 olupljeni paradižniki ali žlica paradižnikove mezge, sol, poper, jušna kocka, lovorov list, klobasa

Namočen fižol in narezano zelenjavo prekrijemo z vodo in kuhamo dve do tri ure. Dodamo še olupljene paradižnike ali paradižnikovo mezgo, lovorov list in jušno kocko. Klobaso kuhamo ločeno približno ¼ ure. Kuhano klobaso nato olupimo in narežemo na kocke. Ko se jed zgosti, dodamo klobaso in kuhamo še ½ ure.

FIŽOLOVA IN JEČMENOVA MINEŠTRA (Občina Prapotno)

250 g suhega fižola ali 400 g svežega oluščenegega fižola, 150 g ječmena, 100 g slanine ali špeha, 2 krompirja, 2 korena, čebula, steblo zelene, 2 stroka česna, lovorov list, žlica sesekljanege peteršilja, sol, poper

V primeru da želimo napraviti mineštro iz suhega fižola, ga moramo predhodno namočiti. Prav tako naredimo tudi z ječmenom. Na sesekljeni slanini ali špehu zarumenimo na drobno narezan česen in čebulo ter dodamo še na kocke narezan krompir. Ko se vsebina obarva, dodamo mlado fižolovo zrnje (ali posebej skuhan suh fižol), narezano korenje, zeleno in lovorov list. Sestavine prelijemo z vodo in kuhamo 10 minut. Nato dodamo še ječmen ter prilijemo vodo in kuhamo še nadaljnji dve uri. Ko je jed kuhana, dodamo peteršilj ter začinimo s soljo in poprom. Preden juho ponudimo, jo pustimo počivati 20 minut.

SKUTNA ŽUPA I (Občina Kanal ob Soči)

Krompir, žlica masla, šalotka, šopek peteršilja, strok česna, žlica bele moke, lovorov list, sol, poper, voda, skodelica skute, žlica vina ali kisa

Krompir olupimo in narežemo na kocke. V kozico damo žlico masla, na katerem popražimo

²⁹ Fažolico so nekoč jedli skupaj s koščki polente.

seseklano šalotko. Dodamo še krompir, sesekljan peteršilj in česen, žlico bele moke, lovorov list ter sol in poper po okusu. Popraženo vsebino še nekaj časa dušimo in zalijemo s toplo vodo. Kuhan krompir nato z vilico pretlačimo in mu dodamo skodelico skute, lahko pa vanj vlijemo še žlico kisa ali vina. Ko vsebina prevre, je župa kuhana.

SKUTNA ŽUPA II (Občina Kanal ob Soči)

Skodelica sveže skute, žlica masla, šalotka, vejica majarona, voda, krompir, stari kruh ali polenta, sol, poper

Na maslu zarumenimo seseklano šalotko. Dodamo še sesekljan majaron in skodelico sveže skute. Vse skupaj zalijemo z vodo, po okusu pa dodamo še sol in poper ter na koščke narezan krompir. V primeru da v juho ne zakuhamo krompirja, vanjo narežemo stari kruh ali polento.

KISLA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)

Krompir, žlica masti, voda, strok česna, vejica majarona, šopek peteršilja, skodelica kisle skute

Krompir narežemo na kose in ga damo v lonec, v katerega smo že prej dali žlico masti. Nato prilijemo še vodo. Kuhan krompir zmečkamo in dolijemo še nekaj tople vode. Dodamo tudi sesekljan česen, vejico majarona, sesekljan peteršilj in skodelico stare kisle skute ter nekoliko pokuhamo. Jed ponudimo skupaj s kruhom ali polento.

SKUTNA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg slane in uležane skute, ½ kg krompirja, 2 korenčka, šopek peteršilja, 3 stroki česna, vejica majarona, šalotka, 3 l vode, sol, poper, 2 žlici masla

V hladno vodo damo skuto, dve žlici masla, sol, poper, narezan krompir in korenček ter sesekljan peteršilj, česen, šalotko in majaron. Nato jo pustimo vreti ½ ure. Jed lahko ponudimo skupaj z rženim ali ajdovim kruhom.

SKUTNCA (Občina Kanal ob Soči)

1 l vode, skodelica stare in močne skute, 2 žlici masla, prepečen stari kruh, sol, poper, drobnjak ali česen

Vodo zavremo in vanjo zamešamo skuto, ki smo jo predhodno razredčili z vodo ali mlekom. Nato dodamo še sol, poper in maslo. Ko vsebina zavre, odstavimo. Jed ponudimo tako, da na krožnike najprej damo popečene krušne rezine in polento, nato pa vse skupaj prelijemo s skutn'co. V krožnike lahko dodamo še sesekljan česen, drobnjak ali čemaž.

PR'ŽGANA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)

Maslo, ostra pšenična moka, suhi koromačevi cvetovi, voda, sol, poper, jajce

Na vročem maslu zarumenimo ostro pšenično moko, ki ji pridamo suhe koromačeve cvetove. Vse skupaj zalijemo s kropom in pustimo nekaj časa vreti. Nato dodamo še sol in poper po okusu. V drugi skledi razžvrkljamo jajce, ki ga ob počasnem mešanju vlivamo v

juho. Jed lahko pripravimo tudi tako, da namesto suhih koromačevih cvetov uporabimo drobnjak ali peteršilj.

PREŽGANKA I (Občina Prapotno)

50 g masla, 2 žlici pšenične moke, sol, 1 ½ l vode, 3 jajca, 50 g naribanega sira

V ponev damo malo masla in na njem popražimo pšenično moko, da se obarva. V posebnem loncu zavremo vodo in jo osolimo. Medtem ko voda vre, vanjo stresemo praženje. Dodamo tudi nariban sir in razžvrkljana jajca. Kuhamo še približno ¼ ure in juha je pripravljena.

PREŽGANKA II (Občina Prapotno)

1 l vode, 200 g koruzne moke, 2 žlici pšenične moke tipa 400, žlica semenskega olja, za oreh masla, sol, jušna kocka, šopek divjega koromača

Olje in maslo popražimo ter dodamo koruzno in pšenično moko. V lonec vlijemo vodo, ki jo zavremo. Dodamo še jušno kocko in janež ter kuhamo ½ ure. Nato v lonec vsujemo popraženo moko in kuhamo še dodatnih 10 minut. Jed ponudimo vročo skupaj s popečenim kruhom ali polento.

PREŽGANKA S KORUZNO MOKO III (Občina Prapotno)

50 g masla, 2 žlici koruzne moke, 1½ l vrele vode, sol, poper, majaron

V loncu segrejemo maslo, da se obarva. Na najem nato popražimo koruzno moko. Ko se koruzna moka obarva in zadiši, prilijemo vrelo vodo. Začinimo še s soljo in poprom, po želji pa tudi z majaronom. Juho pustimo, da počasi vre približno ½ ure.

KRUŠNA JUHA I - SOPA (Občina Prapotno)

400 g starega kruha, 50 g masla, 50 g naribanega sira, vrela voda, maslo

Na koščke narezan kruh prelijemo z vrelo vodo in pazimo, da jed ostane gosta. Nato nekoliko obtežimo s pokrovko ali krožnikom ter zabelimo s popraženim maslom in naribanim sirom. Juho lahko zabelimo tudi s pocvrtilim špehom.³⁰

KRUŠNA JUHA II (Občina Prapotno)

300 g na kocke narezanega starega kruha, 3 žlice olja, 50 g naribanega sira, voda, maslo, sol, poper, koromačevo seme ali cvetje

Narezan kruh damo v lonec in ga prelijemo z mrzlo vodo. Dodamo še olje, sol in poper ter kuhamo dve uri. Ko kruh popolnoma razpade, jed izboljšamo z jajcem, ki ga stepemo skupaj z naribanim sirom in začinimo s koromačevimi semeni.

ŽUPA S KORUZNO MOKO (Občina Prapotno)

Olje, maslo, voda, koruzna moka, sir

³⁰ *Sopa* je značilen krožnik za bolnike. Zanj je razširjeno tudi ime *hrvatical croata*.

V ponvi segrejemo olje in malo masla. Dodamo še koruzno moko ter ponovno segrevamo in mešamo tako dolgo, da postane zlatorumena. Pazimo, da ne nastanejo grudice. Nato med neprekinjenim mešanjem prilivamo mrzlo vodo in kuhamo še 20 minut. Preden je jed kuhana, dodamo tudi manjše in tanke rezine sira ter počakamo, da se stopi.

MOČNIK NA MLEKU (Občina Prapotno)

1 l mleka, koruzni zdrob, sol po potrebi, sladkor

V kotličku za polento zavremo mleko, v katerega zakuhamo koruzni zdrob.³¹ Pazimo, da ne nastanejo grudice. Nato dodamo še sol in mešamo približno ½ ure, da nastane gosta tekoča masa. Občasno in po potrebi prilivamo mleko. Močnik razdelimo na krožnike in jemo z žlico. Ko na vrhu nastane mrežica, ga lahko rahlo posladkamo.

RIŽ NA MLEKU (Občina Prapotno)

200 g riža, 20 g masla, 1 l mleka, ½ žličke soli

V lonec z mlekom damo riž, ½ masla in sol. Nato lonec postavimo na štedilnik in kuhamo na umirjenem ognju. Pogostokrat pomešamo, še posebej pa proti koncu kuhanja. Pazimo, da se na dnu ne zlepi. Ko je riž kuhan, jed odmaknemo in dodamo preostalo maslo. Jed ponudimo takoj.

KOSTANJEVA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)

Čebula, strok česna, vejica majarona, luštrek, kostanj, kostna juha, sol, poper, nekaj žlic sladke smetane, 2 žlici masla

Na maslu sprajžimo sesekljano čebulo. Dodamo še sesekljan strok česna, sesekljano vejico majarona, luštrek in zdrobljen kuhan kostanj. Vsebino nato zalijemo s kostno juho, ki ji po okusu dodamo še sol, poper in nekaj žlic sladke smetane.

KOSTANJEVA KUHNJA I (Občina Kanal ob Soči)

1 kg kostanja, ½ l kostne juhe, 3 žlice masla, šopek peteršilja, vejica majarona, vejica bazilike, sol, 2 stroka česna

Najprej zmečkamo ½ kg kuhanega in olupljenega kostanja. Zmečkani kostanj in preostalo ½ kg celih kostanjev vsujemo v kostno juho, ki ji dodamo še maslo, sesekljan peteršilj, strti česen, vejico majarona in bazilike ter sol po okusu. Jed naj vre na zmernem ognju najmanj eno uro.

KOSTANJEVA KUHNJA II (Občina Kanal ob Soči)

½ kg kostanja, ¼ kg jurčkov, šop peteršilja, 4 stroki česna, nekaj listov majarona, nekaj listov timijana, sol, poper, 4 žlice masla, žlica moke, 2 l vode

V ponvi razpustimo maslo, dodamo narezane jurčke in jih pražimo. Ko se zmeščajo, doda-

³¹ Namesto koruznega zdroba danes zakuhamo bel pšenični zdrob.

mo sesekljan peteršilj, strti česen, nekaj listov majarona in timijana ter sol, poper in moko. Še nekaj časa mešamo, nato pa zalijemo z mlačno vodo, ki ji dodamo kuhan kostanj. Od tega naj bo ½ zmečkanega. Jed kuhamo počasi na zmernem ognju vsaj eno uro.

KOSTANJEVA MINEŠTRA (Občina Kanal ob Soči)

Kostanj, fižol, krompir, sol, mast, suho prašičje meso, gorski šetraj

Fižol, kostanj in krompir skuhamo posebej. Prašičje meso kuhamo skupaj s fižolom in gorskim šetrajem. Kostanj olupimo in narežemo ter primešamo kuhanemu krompirju. Nato vse skupaj pretlačimo, dodamo fižol in zabelimo z vročo mastjo. Po potrebi dodamo še vročo vodo.

KUHNJA S HRUŠK (Občina Kanal ob Soči)

½ kg hrušk, ½ kg krompirja, 4 žlice masla, 2 stroka česna, vejica majarona, list bazilike, šalotka, 2 l vode, sol

V hladno vodo damo olupljen in narezan krompir, hruške, štiri žlice masla, strti česen, vejico majarona, list bazilike, sesekljano šalotko in sol po okusu. Jed naj počasi vre najmanj eno uro.

V zimskem času lahko za pripravo jedi uporabimo suhe hruške.

KUHNJA S KOŠČIČI (Občina Kanal ob Soči)

¼ kg na kose narezanih suhih hrušk ali jabolk, svinjska kost, čebula, šop peteršilja, vejica majarona, 3 žlice masti, 3 krompirji

Na masti zarumenimo sesekljano čebulo, ki jo zalijemo s hladno vodo. Dodamo še svinjsko kost, sesekljan peteršilj, vejico majarona, na kose narezan krompir in suhe hruške ali jabolka ter sol po okusu. Jed kuhamo na zmernem ognju približno dve uri.³²

³² Sadnim krhljem so pri nas rekli sušje, ponekod pa tudi koščiči.



Zaj'c v čebuli z zajčjo polento/Coniglio o lepre nella cipolla con polenta di coniglio,
Ošterija Matija, Kanal

MESNE JEDI

V dediščinski prehrani je bilo meso vedno zelo cenjeno. Mesne jedi so sodile v prehrano bogatih, med revnimi pa so prevladovale brezmesne jedi ali pa jedi, kjer so meso uporabili le kot začimbo. Govedino, ki so jo morali kupovati, so navadno uživali le ob posebnih priložnostih in za okrepitev pri raznih boleznih, pa tudi v primeru da se je žival poškodovala in so jo morali posledično doma zaklati. Takrat si je meso lahko privoščila cela vas. Informatorji iz občine Prapotno navajajo, da govedine tam skoraj niso jedli. Košček mesa s kostjo so kupili le ob izjemnih priložnostih. Iz mesa so nato napravili krompirjev golaž, kost pa so uporabili za juho. Ob prodaji živine so pri mesarju po nižji ceni odkupili glavo in skuhali žolco. Tudi mesnic ni bilo veliko.

Večjo količino mesa so si ljudje privoščili v času kolin, ko so dobro jedli. Meso pa so si priskrbeli tudi s skritim in nedovoljenim lovom, ki pa se je vedno odvijal v veliki tajnosti. V primeru da so divje lovce zalotili pri ilegalnem lovu, so bili le-ti ostro kaznovani.

Prebivalci iz obravnavanih dolin so uživali predvsem prašičje meso. Doma rejeni prašiči so družinam zagotavljali celoletno oskrbo z mesom in maščobo. Uporabili so vse dele prašiča, meso pa so predelali v raznovrstne mesne izdelke, ki so jih v večini posušili in tako konzervirali dalj časa, po možnosti vse do novih kolin. Za predelavo mesa so ohranili različne dediščinske recepte in postopke. V občini Prapotno je, kot tudi drugod po Furlaniji, dediščina mesnin zelo bogata. Nekateri furlanski mesni izdelki so se prek reke Idrije in Brd uveljavili tudi na Kanalskem, vse do Soče.

V času kolin so najprej pojedli hitro pokvarljive dele mesa ali mesnine, sledil pa je čas enolične hrane, ki so ji okus izboljševali z dodajanjem suhega svinjskega mesa. Radodarnejši so bili ob večjih in težjih delih, ko so z mesninami postregli tudi delavcem. S svinjskim mesom in maščobo pa so zelo varčno ravnali. Na celotnem obravnavanem območju so iz najboljših delov mesa izdelovali trajne mesnine, kot so pršut, klobase, salame, zavita panceta, rebra, vrat in špeh. Iz slabših delov, kot je krvavo meso, drob, kri in koža, pa so naredili mesnine, ki se hitreje pokvarijo. Mulce, pljučnice, *marcundele* in *sanganele* ali *sanguanele*,³³

33 *Markundele* tudi *mrkandele* so stara furlanska mesnina, ki izhaja že iz rimske kuhinje. Pripravljajo jih ob koncu kolin iz svinjskih jeter, vranice, ledvic, pljuč, mehke maščobe iz trebuha, špeha in drugih mesnih ostankov. Te in drobovino zmeljejo, maso posolijo in popoprajo, lahko pa dodajo tudi česen. Nato oblikujejo 150 g hlebčke, ki jih zavijejo v svinjsko mrežo, maso pa lahko naložijo tudi v zvito črevo. Hlebčke položijo na pladenj posut s koruzno moko. Z njo pa potresejo tudi hlebčke, da se med seboj ne bi prijeli. Ker se hitro pokvarijo, jih hranijo v hladilniku do 8 dni in nato hitro porabijo. Izdelek ima po deželi različna krajevna imena, in sicer *martundela*, *marcundela* ali *marcandela*. Stara mesnina so tudi *sanganele* ali *sanguanele*, ki so vrsta nadevanih klobas iz krvi, krvavega mesa, špeha in naravnih domačih začimb; na Slovenskem je mesnina poznana pod imenom krvavice. Hranijo jih na hladnem in porabijo v dveh tednih. Poleg slanih *sanganel* pripravljajo ob kolinah tudi sladke mulce iz svinjske krvi, moke, rozin, pinjol, kandirane citrone, naribane čokolade in limone. Ponekod pripravljajo tudi pljučnice iz pljuč. Priprava teh mesnin je razširjena tudi na slovenski strani meje, in sicer na Kanalskem Kolovratu in v Brdih, kjer se je z izdelki razširilo tudi italijansko ime. V Brdih izdelujejo *krodegine*, *šankanele* in *markandele*. Goriška pozna tudi sladke mulce. Iz Brd so se mrkandele razširile tudi na Kanalski Kolovrat.

ki so bile značilne v dolini Idrije, so le nekoliko osušili in pojedli v tednu dni. *Mužet* ali *musetto*, ki ima ime po gobčku – *muso*, je ena izmed najbolj znanih furlanskih dediščinskih klobas. Velja tudi za pravo obredno jed za božične in novoletne praznike, ki jo ponudijo skupaj z dušeno kislom repom. V severnem delu občine Prapotno mu pravijo *cotechino*, ki je v furlanski prehranski kulturi poznan kot klobasa s kožami oziroma kožarica.³⁴ Naredijo jo iz zmletih kož, mesa in špeha, maso pa nato nadevajo v debelejša čreva. Iz svinjskega mesa pripravljajo tudi tlačenko.

Rebra in vrat osolijo in posušijo, manjše kose pa potem dodajajo mineštram ali dušeni repi oziroma *brovadi*. Trebušni del reber ali t. i. *potrebušino* in slanino začinijo ter zavijejo in tesno povežejo v zavitek, torej panceto, ki jo potem posušijo in režejo kot narezek. Tudi druge posušene mesnine ponudijo kot narezke, dodajajo pa jih za izboljševanje okusa in zabelo drugim jedem. Z njimi pripravljajo tudi priljubljene *toče*, ki jih jedo skupaj s koruzno polento.

Za zabelo dediščinskih jedi so na celotnem obravnavanem območju največ uporabljali svinjsko mast in posušen špeh, ki so ga sproti stopili. Omenjena zabela jedi obogati s posebnim in dobrim okusom. S stopljenim in okisanim špehom pripravljajo tudi maščobni preliv za solate. Za zabelo in začimbo mesnih jedi pa uporabljajo že omenjeno začimbno mešanico t'canje oziroma tacanje, ki mu v furlanščini pravijo *pestat* ali *pestato*, in zaseko, ki jo v dolini Idrije poznajo pod imenom *sassaka*.

Goveje meso so nadomeščali z mesom drobnice in domačih dvoriščnih živali, zlasti perutnine in zajcev. V tradicionalni prehrani je bila perutnina na mizi ob družinskih slavnih ali drugih posebnih dogodkih, kuhali pa so jo tudi bolnikom. Praznične jedi so pripravljali predvsem iz petelinjega in račjega mesa. Uporabili so vse dele, v dolini reke Idrije tudi drob, kri³⁵ in čreva. Tu je bila cenjena tudi račja rižota, ki so jo postregli za praznike. Jeseni ob sv. Martinu pa so pekli raco s kostanjem. V dolini Idrije in na Kanalskem so za praznike in ob večjih delih, ko so imeli doma delavce, kuhali jedi iz domačega zajca. Med Sočo in Idrijo so zajčje meso celo pospremili s posebno zajčjo polento. Na Kanalskem Kolovratu, kjer so gojili drobnico, se je ohranilo več dediščinskih receptov za kozličje in jagnječje jedi. Ker so tudi revnejši prebivalci doma redili koze in kozličke, so prevladovale jedi s kozličjim mesom. Pečeno meso so navadno ponudili s krompirjem ali s kostanjevimi njoki. V dolini Idrije pa so te jedi pripravljali le premožnejši ob velikonočnih praznikih, ko je bilo na razpolago veliko mesa drobnice.

Na Kanalskem so iz mesa živali, ki so jih ujeli med divjim lovom, kot so denimo zajci, srnjad in ptiči, zlasti jerebice, katrone in druge, kuhali golaž, pekli pečenke in druge jedi, ki si jih sicer ne bi mogli privoščiti. Zapustili pa so zelo malo receptov. Več receptov je

³⁴ Nadev za *mužet* pripravijo iz mešanice svinjskega mesa, kož in špeha, ki ji dodajo še svinjski gobček. Meso zmeljejo in različno aromatizirajo ter nadevajo v goveja čreva, kjer zori mesec dni.

³⁵ Na krušne drobtine ali na koruzno moko so med klanjem ujeli kri. Ko se je ta strdila, so jo najprej prevreli na vodi in nato narezali na kose. Lahko pa so jo kar popekli na masti in ji dodali čebulo.

ohranjenih v dediščinski kuhinji Prapotna, kjer so poleg jedi iz divjega zajca znani tudi krožniki iz mesa divjega prašiča, srnjaka, polhov in jazbeca. Trdljavo divjačinsko meso so pred kuhanjem marinirali z marinado (pajcem), ki so jo pripravili iz prevretega kisa in vina ter čebule, korenja, peteršilja in začimb. Z mariniranjem so meso zmehčali in mu izboljšali okus. Kose mesa divjih zajcev, divjega prašiča in srnjaka so po marinadi še počasi dušili v ponvi brez maščobe, da je izgubilo neprijeten vonj, kuhanega pa so ponudili skupaj s polento. Posebno pripravo je zahtevalo kuhanje polšjega in jazbečjega mesa.

Reki Soča in Idrija ter številni potoki so tradicionalni kuhinji tega območja prispevali sladkovodne ribe in rečne rake. Najbolj cenjena je bila soška postrv, v Idriji pa so lovili klene in potočne postrvi. Slednje so imeli najraje, dosegle pa so tudi večjo težo. Ob postu pa so kuhali kupljeno polenovko. V praprotenski kuhinji so kupovali tudi slanike, ki so jih pred kuhanjem razsolili. Lovili in kuhali so tudi jegulje in polže, značilne za to območje pa so tudi jedi iz ptičev, zlasti fazana in vrabcev.

Posebno pozornost si zaslužijo dediščinske gostilniške jedi v dolini Soče. Izdatne krožnike za prevoznike so v dolini stregli že v 19. stoletju. Mednje sodijo razni mesni toči ali *mesungi* (golaži), vampi in ocvrta drobovina, zlasti jetra, ki so jih ponujali skupaj s polento. Za goste, ki so bili navajeni na meščansko kuhinjo, so pripravljali tudi bolj izbrane mesne jedi, in sicer meso v kozici, meso v *močadi*, meso z gobami, svinjske zrezke in drugo. Na voljo so bile tudi bogate jedi iz drobnice, zlasti razne pečenke iz mladega kozličjega mesa in jedi iz domačih zajcev. Cenjene so bile ribje jedi, še posebej iz soških postrvi, ki so jih za zahtevnejše goste pripravljali na posebne načine.

Dobrote gostilniške kuhinje, s katero so se srečevale tu zaposlene domačinke, so bogatile kmečko kuhinjo na podeželju, kjer srečamo poleg skromnih in enostavnih jedi, ki so bile narejene z malo sestavinami, tudi celo vrsto domiselnih receptov za jedi, ki so za pripravo zahtevali več znanja in spretnosti. Ustvarjali so jih z domačimi živili. Med recepti kmečkih mesnih jedi prevladujejo toči iz svežih in suhih mesnin, zlasti iz klobas, salam in pršuta, ki so jih jedli skupaj s polento. Mesnine so kombinirali tudi z drugimi domačimi pridelki, kot je denimo krompir, fižol, ječmen in zelenjava, s katerimi so ustvarjali nove in okusne krožnike, kot so razne zloženske in zavitki ter prigrizki, ki so jih ponujali skupaj s solato ali zelenjavnimi prilogami. Podobno so kombinirali še ribje in divjačinske jedi. Kanalsko območje pozna tudi številne obredne mesne jedi, ki so jih kuhali ob praznikih letnega kroga in drugih posebnih priložnostih.

Mesne jedi so izboljševali z domačimi začimbami in dodatki. Na območju med Sočo in Idrijo so jedi začinili s čebulo, česnom, peteršiljem in zeleno, mesnim jedem pa so dodajali tudi majaron, šetraj, timijan, lovor, žajbelj, dobro misel, brinjeve jagode, kumino, koromač in drugo. Izdelovali so tudi zelo cenjeno domačo drnuljino mezgo in mezgo iz sadežev črnega trna. Tudi v dolini Idrije je bila večina tradicionalnih začimb in dišavnic krajevnega izvora. Mesnim jedem so dodajali čebulo, korenček, stebelno zeleno, žajbelj

in majaron. Peteršilj, ki so ga uporabljali največ kot dodatek k juham in ribjim jedem, so dodajali v manjši količini in navadno sesekljanega ob koncu kuhanja. Uporabljali so tudi česen, lovor in rožmarin, v novejšem času pa še baziliko. Mesne omake so obarvali s paradiznikovo mezgo iz konzerve, iz svežega paradiznika pa so navadno pripravljali poletne omake. Zanimiva je bila tudi uporaba cimeta in limonine lupine, ki so ju pogosto dodajali tudi k slanim jedem. Za boljši okus so jedem na obeh straneh Idrije lahko prilili še kozarec belega vina ali žlico kisa.

Na splošno lahko rečemo, da so dediščinske mesne jedi z območja obeh občin zelo raznolike, domiselne in izvirne. Kanalska dediščinska kuhinja je bogata s celo paletto izvirnih poimenovanj za posamezne jedi. Med takšna poimenovanja sodita *mesung* ali *mesunik*, ki sta domači imeni za golaž, in *močada*, ki je ime za toč. Gostejšo *zgoščo* so ponudili kot omako ali prilogo k mesnim jedem in ribam, *t'canje* pa je mešanica iz sesekljanega špeha, začimb in dišavnic, ki daje jedem poseben okus.

Jedi iz govejega in telečjega mesa

MESO V KOZICI I (Občina Kanal ob Soči)

Goveje meso, olje, mast, sol, poper, šalotka, skodelica juhe, par žlic belega vina

Goveje meso, ki smo mu odstranili žile in maščobo, zrežemo na debelino dveh prstov in velikost dlani. Narezane kose mesa nato predhodno namažemo z oljem na obeh straneh in jih pustimo v posodi. V ponvi segrejemo mast in vanjo položimo kose mesa, ki jih popečemo na obeh straneh, dokler ne porjavijo. Obe strani tudi začинimo s soljo in poprom. Ko je meso dovolj pečeno, ponev odstavimo. V plitvi ponvi nato segrejemo maslo in na njem rahlo popražimo narezano šalotko, na katero zložimo pečeno meso. Čez polijemo še preostalo maščobo, skodelico juhe in par žlic belega vina ter pokrijemo. Pustimo, da še nekaj časa vre. Meso ponudimo skupaj s pečenim krompirjem in solato.

MESO V KOZICI II (Občina Kanal ob Soči)

Telečje ali goveje meso, 2 žlici masla, čebula, nekaj žlic zaseke, kozarec rdečega vina, juha, šopek peteršilja, korenje, strok česna, timijan, sol, poper

V namaščeni ponvi skupaj z narezano čebulo in nekaj žlicami zaseke popečemo kose telečjega ali govejega mesa. Vsebinsko zalijemo še z juho in kozarcem rdečega vina, pridamo pa tudi peteršilj, korenje, timijan, česen, sol in poper. Dušimo okoli 1 ½ ure, dokler na dnu ponve ne nastane omaka.

MESO V MOČADI (Občina Kanal ob Soči)

Žlica masti ali zaseke, čebula, koren, 2–3 stroki česna, koren peteršilja, skodelica vode, meso, žlica masla, kozarec vina, voda, sol, poper

V kozico damo žlico masti ali zaseke, razrezano čebulo, na kose narezan koren, nekaj strokov

česna, peteršilj in dve žlici vode. Vanjo nato položimo že prej osoljeno in popoprano meso ter pokrijemo. Na nizki temperaturi nato dušimo vsaj ½ ure, po potrebi pa prilivamo manjše količine tople vode. V vsebino kozice dodamo še žlico masla in kozarec vina, po potrebi pa tudi vodo. Vse skupaj dušimo toliko časa, dokler se meso ne omehča. Meso nato narežemo na rezine in ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem ali polento.

MESUNIK ALI TOČ Z MESOM (Občina Kanal ob Soči)

1 kg mesa, 5 čebul, strok česna, skodelica masti, vejica majarona, 2–3 listi bazilike, 3 žlice moke, žlica sladke paprike, skodelica paradižnikove mezge, sol, poper

Na masti zarumenimo seseklano čebulo, ki ji dodamo na koščke narezano meso, strti česen, majaron, baziliko, moko, papriko in paradižnikovo mezgo. Vse skupaj nato pražimo, da meso porjavi in se zmehča. Dodamo še ustrezno količino mlačne vode in jed počasi kuhamo dve uri. V primeru da se voda pokuha, dolijemo toplo vodo. Jed ponudimo skupaj s polento ali črnim kruhom, po želji pa mu lahko dodamo še malo kuhanega kislega zelja.

OGLARSKI MESUNIK (Občina Kanal ob Soči)

Šalotka, meso, šop peteršilja, korenje, strok česna, vejica majarona, krompir, fižol ali bob, voda, sol, poper

V namaščeni ponvi zarumenimo seseklano šalotko, ki ji dodamo na koščke narezano meso in pražimo približno 15 minut. Nato dodamo še sesekljan peteršilj, korenje, strti česen, vejico majarona in na kose narezan krompir ter dušimo do mehkega. Zalijemo z vodo in kuhanim fižolom,³⁶ po potrebi pa dolijemo še toplo vodo ter začинimo s soljo in poprom. Ko vsebina zavre, je mesunik kuhan. Jed lahko ponudimo skupaj s polento ali črnim kruhom.

MESO Z GOBAMI (Občina Kanal ob Soči)

Meso, gobe, čebula, mast, šop peteršilja, strok česna, krompir, voda, sol, poper

Seseklano čebulo sprajžimo na masti. Ko zarumeni dodamo na koščke narezano meso in gobe v razmerju 1:1 ter dušimo. Čez čas dodamo še sesekljan peteršilj, strti česen in na koščke narezan krompir. Vse zalijemo s toplo vodo, pokrijemo in kuhamo do mehkega. Jed še začинimo s soljo in poprom.

GOBOV TOČ (Občina Kanal ob Soči)

½ kg različnih gob, ¼ kg govejega mesa, 2 čebuli, 4 stroki česna, šopek peteršilja, vejica majarona, vejica timijana, 4 žlice paradižnikove mezge, skodelica masti, sol, poper, krompir, ½ kozarca belega vina

Na masti zarumenimo narezano čebulo in na njej dušimo na majhne koščke narezano meso. Dodamo še na lističe narezane gobe, sesekljane dišavnice in paradižnikovo mezgo. Sestavine pražimo nekaj minut, da se gobe zmehčajo. Omako nato začинimo s soljo in

³⁶ Nekoč so namesto fižola uporabljali bob.

poprom ter ji dodamo nariban krompir in kozarec vina. Vse skupaj pa zalijemo še s toplo vodo. Kuhamo najmanj eno uro, dokler se meso ne zmehča. Jed ponudimo s kuhanim krompirjem ali polento.

TOČ (Občina Kanal ob Soči)

Zabela (svinjska mast, maslo, olje), čebula ali šalotka, koščki govejega mesa, paradižnikova mezga, vejica majarona, strok česna, nekaj listov bazilike, sol, poper, sladka paprika, kozarec belega ali rdečega vina

Zabela je ena izmed sestavin, ki pripomore k okusnejšemu toču. Najboljša je mešanica maščob, zato pri kuhanju uporabimo svinjsko mast, maslo in olje. Ko se zabela segreje, dodamo seseklano čebulo oziroma šalotko, ki mora biti z mesom v razmerju 1:1. Ko rahlo zarumeni, dodamo še na koščke narezano goveje meso. Najboljši je vrat ali škink (krača). Vse skupaj naposled posolimo, da čebula spusti vodo, in dalj časa pražimo na zmernem ognju. Toč lahko zgostimo tako, da vnaprej skuhamo in pretlačimo nekaj čebule, ki jo dodamo na koncu, ko je meso že sprazeno. Takrat toču dodamo še paradižnikovo mezgo, ki jo skupaj z mesom pražimo še nekaj minut. Nato dodamo še vejico majarona, česen, nekaj listov bazilike, poper, sol, sladko papriko in kozarec belega ali rdečega vina. Ko je meso mehko, je toč kuhan. Za zgostitev golaža lahko dodajamo mrzlo vodo in žlico kostanjeve ali ajdove moke.

KROMPIRJEV GOLAŽ (Občina Prapotno)

1 kg govejega mesa, koren, čebula, pšenična moka, kozarec belega ali rdečega vina, paradižnikova mezga iz konzerve, 4 krompirji, maslo, ekstra deviško oljčno olje, poper, sol, majaron, rožmarin

Na maslu in olju popražimo koren in na drobno narezano čebulo. Dodamo še na kocke narezano in rahlo pomokano goveje meso ter vse skupaj popečemo in zalijemo z belim ali rdečim vinom. Nato dodamo paradižnikovo mezgo iz konzerve ter začинimo s soljo, poprom in drugimi začimbami. Posebej na pol skuhamo krompir, ki mu naposled odlijemo vodo in ga opečemo na olju. Nato ga dodamo k mesu. Ko se meso in krompir zmehčata, je jed pripravljena.

TELEČJA PEČENKA POD POKROVOM (Občina Prapotno)

1 kg telečjega mesa za pečenko (trebuh), 30 g naribanega sira, 150 g kopriv, 20 g masla, 20 g masti, sol, poper

Mlade koprive prevremo (približno 8 minut), jih dobro odcedimo in nasekljamo. Skupaj s sesekljanim česnom jih damo na meso ter vse skupaj posolimo in potrosimo z naribanim sirom. Nato meso zavijemo in povežemo z vrvico ter ponovno začинimo s soljo in poprom. Mesni zavitek naposled položimo v kozico premazano z maslom in mastjo ter pokrijemo s pokrovom na zvon. Obložimo z žerjavico in pepelom ter pečemo 1 ½ ure.

KUHAN JEZIK Z ZMEŠO (Občina Kanal ob Soči)

Svinjski ali goveji jezik, stari kruh, vino, strok česna, šop peteršilja, šalotka, rumenjaki, maslo, sol, poper

Svinjski ali goveji jezik skuhamo, še toplega razrežemo in postrežemo skupaj z zmešo. Zmešo pripravimo tako, da v vročem vinu namočimo stari kruh. Iz namočenega kruha iztisnemo nekaj tekočine in ga damo v skledo. Dodamo strti česen, peteršilj, sol, poper, seseklano šalotko, zdrobljen rumenjaki in maslo. Vse dobro premešamo in postrežemo.

OCVRTA JETRA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg telečjih jeter, 3 čebule, skodelica masti, vejica majarona, ščepec suhih koromačevih cvetov, kozarec belega vina, sol, poper

Na masti najprej sprajžimo seseklano čebulo, da postekleni. Nato dodamo narezana jetra, ki jih hitro sprajžimo na močnem ognju. Še prej pa jim pridamo vejico majarona in ščepec suhih koromačevih cvetov. Sprajžena jetra polijemo z vinom in pomešamo le toliko, da vino zavre. Nato jed odstavimo in jo začinimo s soljo in poprom. Jed ponudimo skupaj z razrezanim kuhanim krompirjem.

JETRCA S ČEBULO (Občina Kanal ob Soči)

Čebula, maslo, jetrca, cvetovi koromača, poper, sol, belo vino

V namaščeni ponvi najprej sprajžimo čebulo. Zarumeneli čebuli dodamo narezana jetrca ter pražimo skupaj s cvetovi koromača in poprom. Pripravljena jetrca zalijemo z belim vinom, počakamo da povre, začinimo s soljo in odstavimo. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem v kosih ali ajdovo polento.

JETRCA S KORAMAČEM (Občina Kanal ob Soči)

Jetrca, mast, nekaj listov koromača, čebula, kozarec belega vina, sol, poper

Jetrca pražimo na masti, v kateri smo najprej sprajžili seseklano čebulo in mlade koromačeve liste. Sprajžena jetrca nato polijemo s kozarcem belega vina. Ko to zavre, odstavimo ter začinimo s soljo in poprom. Jed ponudimo skupaj z ajdovo polento.

CVRTA JETRA (Občina Prapotno)

500 g jeter, 500 g čebule, 5 žlic olja, 150 g masla, kozarec belega vina, 2 žajbljeva lista, polenta, sol, poper

Na olju in maslu popražimo na drobno narezano čebulo.³⁷ Nato dodamo na koščke narezana jetra in žajbelj ter popražimo. Vse skupaj zalijemo s kozarcem belega vina in na hitro pokuhamo, da vino izpari. Naposled začinimo še s soljo in poprom. Jed ponudimo skupaj s polento.

³⁷ Čebulo so nekoč pražili na stopljenem špehu.



Tenfano kislo zelje/Crauti acidi in padella,
Planinsko zavetišče na Koradi, Zarščina

JETRNI RAŽNJIČI NA ŽARU (Občina Prapotno)

Na rezine narezana jetra, žajbljevi listi, svinjska mrena, sol, poper

Jetra narežemo na zrezke in jih skupaj z žajbljevimi lističi nataknejo na nabodala za žar. Vse skupaj zavijemo v svinjsko mreno in spečemo na žaru. Nato še posolimo in popopravimo.

TRIPE³⁸ S KROMPIRJEM (Občina Kanal ob Soči)

1 kg vampov, 2 žlici masti, kos slanine, šopek peteršilja, 5 strokov česna, 3 žlice moke, kozarec belega vina, 1/2 kg krompirja, lovorov list, 2 čebuli, vejica majarona, sol, poper, skodelica paradiznikove mezge

V ponvi raztopimo mast, dodamo narezano slanino in seseklano čebulo. Ko čebula zarumeni, dodamo še sesekljan peteršilj, strti česen, moko, lovorov list, vejico majarona, sol in poper ter pražimo nekaj minut. Nato dodamo kuhane in na drobne kose narezane vampe. Vse skupaj pražimo 15 minut ter pridamo še paradiznikovo mezgo in kozarec belega vina. Ko tekočina izpari, dodamo mlačno vodo in na koščke narezan krompir. Vampe kuhamo počasi na zmernem ognju najmanj eno uro. Jed ponudimo z naribanim ovčjim sirom.³⁹

TRIPE V ŽMAVCU (Občina Kanal ob Soči)

Vampi, mast, šalotka, šopek peteršilja, strok česna, sol, poper, lovorov list, kozarec belega vina, voda, žlica bele moke, žlička sladke paprike v prahu, krompir

Na masti sprajžimo seseklano šalotko, ki ji dodamo kuhane in na trakove narezane vampe. Vse skupaj pražimo. Čez čas dodamo še sesekljan peteršilj, česen, poper, sol, lovorov list in kozarec belega vina ter mešamo dalje. V skodelico nato damo mlačno vodo, žlico bele moke in žličko sladke paprike. Nato vse skupaj razmešamo in vlijemo v ponev k vampom. Ko zavre, pomešamo in odstavimo. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem v kosih.

CVRTE TRIPE (Občina Kanal ob Soči)

Vampi, belo vino, strok česna, šopek peteršilja, jajce, bela moka, mast, sol, poper

Trakove vampov damo v skledo in jih prelijemo z zmesjo, ki jo napravimo iz belega vina, na drobno sesekljanega česna in peteršilja ter razžvrkljanega jajca. Vse dobro premešamo. V drugi skledi pripravimo mešanico bele moke, soli in popra, v kateri povaljamo trakove vampov. Nato jih sprajžimo na vroči masti. Jed je primerna kot malica ob kozarcu vina.

GOVEJI VAMPI (Občina Prapotno)

1 kg vampov, 4–5 žlic olja, 2 stroka česna, koren, paradiznikova mezga iz konzerve, sol, poper, žlica sesekljanega peteršilja, žlica moke

Vampe očistimo in dobro operemo. Nato jih skuhamo in narežemo na tanke trakove. Na olju popečemo česen in korenje. Nato dodamo narezane vampe in paradiznikovo mezgo iz konzerve ter vse skupaj popečemo, da se sestavine obarvajo. Prilijemo še vodo ter posolimo

³⁸ Tripe ali vampi.

³⁹ Nekoč so vampe kuhali skoraj ves dan in jih šele nato pripravili po enem od receptov.

in popopravimo. Kuhamo toliko časa, da se vampi zmeščajo. Še ne kuhane vampe zgostimo z žlico moke in začinimo z žlico sesekljanega peteršilja. Jed ponudimo skupaj s kruhom ali polento.

Jedi iz svinjskega mesa

SVINJSKO MESO S KOSTANJEM (Občina Kanal ob Soči)

Kostanj, maslo, čebula, žlička medu, juha, sol, poper, svinjski zrezki

Kostanj skuhamo in olupimo. Nato ga pretlačimo, da dobimo slan kostanjev pire. Na maslu popražimo sesekljano čebulo, ki ji dodamo poper, sol in žličko medu. Nato vse skupaj zalijemo z juho. Ob mešanju naj omaka vre približno 10 minut. Svinjske zrezke popečemo na maslu in narejene ponudimo tako, da jih skupaj s kostanjevim pirejem polijemo s pripravljeno omako.

GOBOVA MOČADA (Občina Kanal ob Soči)

Sveže svinjsko meso, šalotka, sol, poper, suhi jurčki, belo vino, žajbljevi listi, žlica moke

Sveže svinjsko meso razrežemo na koščke. Na masti sprajžimo šalotko. Ko porumeni, dodamo meso, sol in poper ter pražimo dalje. Čez čas dodamo suhe jurčke, ki smo jih že prej namakali v belem vinu z žajbljevimi listi. Pomešamo in pražimo naprej. Ko je meso mehko, vse skupaj zalijemo z belim vinom, v katerega smo vmešali žlico moke in nekaj vode. S polento jo lahko ponudimo kot samostojno jed.

KUHANE SVINJSKE HRBTNE KOSTI (Občina Prapotno)

3–4 svinjske hrbtnne kosti na osebo, čebula, zelena, korenje, voda

Osoljene svinjske hrbtnne kosti damo nekaj dni po klanju v vrelo vodo. Dodamo še čebulo, zeleno in korenje ter kuhamo toliko časa, da meso odstopi od kosti. Tedaj so kosti kuhane. Po potrebi jih posolimo in takoj ponudimo.

SVINJSKA REBRA Z OHROVTOM (Občina Prapotno)

Svinjska rebra, ohrovt, sol, poper, česen, kozarec belega vina

Svinjska rebra narežemo na koščke in jih damo v peč, da spustijo maščobo in se opečejo. Dobro opečenim rebrom dodamo na rezine narezan ohrovt, sol, poper in česen. Nato sestavine pustimo v peči, da se počasi kuhajo. Lahko pa jih kuhamo tudi na štedilniku. Na pol kuhanim dodamo še kozarec belega vina in nadaljujemo s kuhanjem na nižji temperaturi. Da bo jed dobro pripravljena, jo kuhamo 1 ½ ure.

SVINJSKE NOGE S FIŽOLOM (Občina Prapotno)

2 svinjski nogi, 300 g suhega fižola, vejica žajblja, 50 g slanine, 4 žlice olja, žlica paradižnikove mezge iz konzerve, sol, poper, malo sesekljanega peteršilja, žlica kisa

Čez noč namočen fižol skuhamo skupaj s svinjskimi nogicami, ki jim predhodno odstranimo kosti. Na olju in slanini popražimo česen in čebulo ter dodamo očiščeno meso svinjskih nogic. Vse to popražimo, po želji pa priložimo še paradižnikovo mezgo iz konzerve. Naposled vse skupaj pokuhamo in dodamo kuhanemu fižolu. Jed mora imeti tudi malo omake. Nato še začинimo s soljo in poprom ter dodamo sesekljan peteršilj in kuhamo še nekaj minut. Po želji jed okisamo z žlico kisa. Jed ponudimo skupaj s polento.

TOČ S KLOBASO (Občina Kanal ob Soči)

Klobasa, mast, skodelica kisa ali vina, voda, jajce, sol, poper

Klobaso narežemo na kose, ki jih popečemo v ponvi na vroči masti. V ločeno skodelico vlijemo kis ali vino zredčeno z vodo in s tem zalijemo klobase. Ko tekočina povre, dodamo še stepeno jajce, sol in poper. Jed ponudimo skupaj s polento.

TOČ S KLOBASO ALI ŠALAMOM (Občina Kanal ob Soči)

Klobasa ali ustrežna količina salame, žlica masti, čebula, vejica majarona, 2 lista bazilike, sol, poper, skodelica masti, paradižnikova mezga, ½ kozarca rdečega vina

Na vroči masti zarumenimo sesekljano čebulo, ki ji dodamo narezano klobaso ali salamo. Nato vse skupaj nekaj časa pražimo. Dodamo še vejico majarona, 2 lista bazilike, paradižnikovo mezgo, sol, poper in ½ kozarca rdečega vina. Ko se vsebina dobro pokuha, dolijemo še skodelico tople vode. Pustimo, da vse skupaj vre še pol ure. Jed ponudimo skupaj s polento, krompirjem ali njoki.

KLOBASE SKUHANE V BELEM VINU (Občina Prapotno)

1 kg svinjskih klobas, kozarec belega vina, kozarec vode, maslo, sol po potrebi

Klobase najprej preluknjamo. V ponvi nato segrejemo za oreh masla, na katerem popečemo klobase na vseh straneh. Naposled prilijemo kozarec belega vina in pustimo, da izpari. Tedaj prilijemo še kozarec vroče vode in kuhamo ¼ ure. Za tem odstranimo pokrov in kuhamo še nadaljnjih 10 minut, da dobimo gostljato omako. Jed ponudimo takoj skupaj s krompirjevim pirejem ali polento.

KLOBASE S FIŽOLOM (Občina Prapotno)

300 g suhega fižola, 500 g klobas, 2 stroka česna, 4 žlice olja, žlica paradižnikove mezge iz konzerve, cimet po želji

Čez noč namočen fižol skuhamo. Preden je fižol kuhan, na olju popražimo sesekljan česen, ki mu dodamo klobase in jih opečemo. Vsebino stresemo k fižolu, po želji pa dodamo malo paradižnikove mezge iz konzerve in začинimo s soljo in poprom ter še nekoliko pokuhamo. Ostati mora tudi omaka. Po želji lahko pripravljeno jed začинimo še z nekaj cimeta. Jed ponudimo skupaj s polento. Namesto klobas lahko uporabimo tudi kožarice.

FIŽOLOVA OMAKA S SALAMO (Občina Prapotno)

800 g kuhanega fižola, čebula, strok česna, žlica paradižnikove mezge, 4 debelejšje rezine salame, majaron, rožmarin, 70 g slanine, sol, poper

Slanino, čebulo in česen skupaj pocvremo. Nato dodamo narezano salamo, ki jo popečemo z obeh strani. Dodamo še kuhan fižol, majaron in rožmarin ter sol in poper. Naposled prilijemo v kozarcu vode raztopljeno paradižnikovo mezgo in na blagem ognju kuhamo še 20 minut.

FIŽOL V OMAKI (Občina Prapotno)

200 g suhega fižola, 4 rezine salame, 2 klobasi, kozarec belega vina, lovorov list, ½ čebule, sol, poper, olje

Fižol čez noč namočimo in nato odcedimo. Na olju popečemo na koščke narezano salamo in seseklano čebulo. Nato vse skupaj dušimo še približno 10 minut. Dodamo namočen fižol, razdrobljeno klobaso, lovorov list, kozarec belega vina in ½ l vode. Nato še začini-
mo s soljo in poprom. Kuhamo na majhnem ognju najmanj 1 ½ ure, da se fižol skuha in tekočina posuši.

KLOBASE Z GRAHOM (Občina Prapotno)

2 stroka česna, 4 žlice ekstra deviškega olja, 4 klobase, 400 g svežega graha, sesekljan šopek peteršilja, sol, poper

V ponvi na olju popražimo sesekljan česen, ki mu dodamo klobase. Vse skupaj nato popečemo. Naposled dodamo še grah, ki ga kuhamo počasi in na nizki temperaturi. Po potrebi prilivamo vodo. Preden je grah kuhan, mu pridamo še sesekljan peteršilj ter začini-
mo s soljo in poprom. Jed ponudimo takoj skupaj s polento.

KLOBASE Z MLEKOM (Občina Prapotno)

4 sveže klobase, 1 ½ l mleka, sol, poper

V ponvi popražimo klobase brez zabele. Ko so popečene, prilijemo mleko in kuhamo približno 20 minut, da se tekočina zgosti. Jed ponudimo skupaj s polento.

SALAMA Z MLEKOM (Občina Prapotno)

Čebula, za 3 orehe masla, 6 rezin salame, 1 ½ l mleka

Seseklano čebulo popražimo na maslu. Dodamo še rezine salame in vse skupaj zalijemo z 1 ½ l mleka. Kuhamo na nizkem ognju, da mleko skoraj izpari in da dobimo gostljato omako.

SALAMA S ČEBULO (Občina Prapotno)

Čebula, 8 rezin salame, kozarec kisa, olje

Seseklano čebulo popražimo na olju. Dodamo še na rezine narezano salamo ter vse skupaj hitro popečemo na odprtem ognju in zalijemo s kisom. Naposled znižamo toploto in dušimo še 10 minut. Jed ponudimo skupaj s polento.

TOČ IZ KLOBAS (Občina Prapotno)

4 sveže klobase, 1/2 kozarca ekstra deviškega oljčnega olja, 1/2 čebule, paradižnikova mezga iz konzerve, sol, poper

Na olju počasi popražimo na tanke rezine narezano čebulo. Dodamo še prebodene klobase in vse skupaj popečemo. Nato dodamo paradižnikovo mezgo iz konzerve, ki smo jo predhodno razredčili z vodo, ter začinimo s soljo in poprom. Nato nadaljujemo s počasnim kuhanjem še približno 20 minut. Klobase občasno obrnemo. Jed ponudimo vročo skupaj s polento.

KROMPIRJEV TOČ S SALAMO IN MLEKOM (Občina Prapotno)

800 g krompirja, 50 g masla, 1 l mleka, šopek majarona, 8 velikih rezin ne preveč sveže in ne preveč zorjene salame, sol, poper

Krompir olupimo in narežemo na večje kose, ki jih nato popečemo v namaščeni ponvi. Dodamo še rezine salame ter vse skupaj mešamo in kuhamo še 4 minute. Tedaj prilijemo mleko in dodamo majaron ter začinimo s soljo in poprom. Naposled nadaljujemo s kuhanjem, da se mleko posuši in krompir skuha. Ko se krompirjev toč zgosti, je pripravljen. Jed ponudimo kot samostojno jed skupaj s polento.

KROMPIRJEV TOČ S KLOBASO (Občina Prapotno)

4 žlice olja, 4 klobase, 400 g krompirja, čebula, paradižnikova mezga iz konzerve

Na olju popečemo narezano čebulo, olupljen in na kocke narezan krompir ter klobaso. Nato začinimo s soljo in poprom ter vse skupaj zalijemo z vodo, po želji pa tudi s paradižnikovo mezgo iz konzerve. Vse skupaj pomešamo in skuhamo do konca.

SALAMA S KISOM (Občina Prapotno)

Salama, kis

Mlado salamo narežemo na centimeter debele rezine, ki jih olupimo in v ponvi na lastni maščobi popečemo na obeh straneh. Na vsako rezino prilijemo še žlico kisa, da jed navlažimo. Salamo pokuhamo na nizkem ognju približno 10 minut in pustimo, da tekočina delno izpari. Jed ponudimo skupaj s polento.

PRŠUT ALI SALAMA S ČRNIM VINOM (Občina Kanal ob Soči)

Rezine pršuta, rdeče vino, jajce, sol, poper, žlica masti

Rezine pršuta popečemo na masti, zalijemo z rdečim vinom in povremo. Po okusu dodamo še sol in poper ter na kose narezano kuhano jajce. Jed ponudimo skupaj s polento za malico ali večerjo.

PRŠUT S ČEBULO IN KISOM (Občina Prapotno)

Rezine pršuta, čebula, kis, polenta, krompir

Iz debelejših rezin pršuta pripravljamo enake jedi kot iz klobase ali salame, in sicer toč s čebulo ali pršut s kisom. Jedi ponudimo skupaj s polento ali krompirjem.

KOŽARICA POD PEPELOM (Občina Prapotno)

½ kg kožarice, 400 g krompirja, list peki papirja, list oljnatega papirja

Z ostrim nožem zarezemo v črevo kožarice z dveh strani, da ga lahko odstranimo. Mesno maso zavijemo v peki papir ter zavitek na vrhu dobro zapremo in povežemo. Na oljnat papir na tanko razporedimo rezine krompirja, na vrh pa damo zavitek s kožarico. Vse skupaj nato zavijemo in zapremo. Jed postavimo pod pepel, ki ga obložimo z žerjavico. Pečemo približno 40 minut. Na enak način pripravimo tudi mlado salamo, klobase in *mužet*. Mesnine lahko spečemo tudi pod peko. Pri tem uporabimo staro ponev in pokrov, ki ju položimo v pepel in obložimo z žerjavico.

KISLA REPA IN MUŽET/COTECHINO I (Občina Prapotno)

2 kg repe tropinke, 500 g kožarice (mužet), 50 g slanine ali 3 žlice olja, čebula, strok česna, sol, poper

Repo tropinko olupimo, naribamo in podušimo na olju ali popečeni slanini, čebuli in česnu. Ko se tekočina posuši, prilijemo majhno količino vroče vode in kuhamo, da se repa zmehča. Kožarico posebej na pol skuhamo na vodi. Tekočino, ki je nastala med kuhanjem, odlijemo in kožarico nadalje kuhamo skupaj z repo. Del tekočine lahko prilijemo k repi, da jo tako dodatno začинimo. Ko so sestavine kuhane, kožarico narežemo na debelejšje rezine in jo ponudimo z repo. Jed jemo skupaj s polento ali krompirjem.

KISLA REPA IN KOŽARICA II (Občina Prapotno)

2 kg repe tropinke, čebula, 2 vejici rožmarina, 50 g na rezine narezane slanine, 3–4 žlice ekstra deviškega oljčnega olja, sol, kožarica (mužet)

V posodi na 3–4 žlicah olja pražimo slanino in na drobno narezano čebulo. Vse skupaj rahlo zalijemo z vodo ter dodamo naribano in osušeno repo. Kuhamo več ur, po potrebi pa prilivamo vročo vodo. Tik preden je jed kuhana, posolimo in dodamo na drobno narezan rožmarin. Posebej skuhamo še kožarico (*mužet*) in jo ponudimo skupaj z repo.

KISLA REPA IN KOŽARICA III (Občina Prapotno)

500 g kožarice, 1 kg naribane kisle repe, 3 stroki česna, 20 g rožmarina, 80 g špeha, 2 kozarca vina, 2 lovorova lista, sol, poper

Kožarico z vilicami preluknjamo in položimo v posodo z mrzlo vodo, kjer jo kuhamo 90 minut. Po želji odstranjujemo pene in maščobo, ki se dvigne na površje. Posebej sesekljamo špeh, česen in rožmarin ter vse skupaj pocvremo. Naposled dodamo še naribano repo, 2 lovorova lista, sol in poper ter prelijemo z vinom. Vse skupaj dobro premešamo, odišavimo in posodo pokrijemo s pokrovom. Sestavine kuhamo na nizkem ognju približno 50–60 minut. V primeru da se tekočina preveč osuši, prilijemo nekaj zajemalk mesne juhe. Kuhano kožarico narežemo na rezine in jo priložimo k repi.

KOŽARICA S FIŽOLOM (Občina Prapotno)

500 g kožarice, 350 g suhega fižola, 4 žlice olja, 2 žlici kisa, ½ čebule, 2 stroka česna, 2 lovorova lista, sol, poper

Čez noč namočen fižol damo v lonec skupaj z lovorovima listoma in kuhamo 40 minut. V ločeni posodi pa kuhamo kožarico približno 20 minut. Na olju nato popražimo čebulo in česen, ki ju stresemo k fižolu, dodamo pa še kožarico. Po potrebi začini s soljo in poprom, rahlo okisamo in kuhamo še ¼ ure. Fižol in na rezine narezano kožarico ponudimo s polento ali krompirjem.

DOMAČA KOŽARICA S PRAŽENIM OHROVTOM (Občina Prapotno)

2 kožarici, srednje velik ohrovt, 100 g prekajene slanine, kozarec belega vina, čebula, žlica ekstra deviškega olja, sol, poper

Kožarici preluknjamo, damo v posodo z mrzlo vodo in kuhamo dve uri. Nato ju vzamemo iz vode in ohladimo. Srednje velik ohrovt očistimo in operemo. Nato ga prevremo, ohladimo in na grobo narežemo. Popražimo ga skupaj s koščki prekajene slanine in čebulo, ki smo jo narezali na trakove in že predhodno pocvrli. Dodamo še žlico oljčnega olja in kozarec belega vina ter po potrebi začini s soljo in poprom. Nato kuhamo na nizkem ognju približno 1 ½ ure. Kožarico ponudimo narezano na rezine na praženem ohrovtu skupaj s polento ali krompirjem.

JEČMEN Z MARKANDELO (Občina Kanal ob Soči)

Markandela, skodelica ječmena, skodelica fižola, 3 žlice masti, čebula, šopek peteršilja, korenje, strok česna, lovorov list, sol, poper

Namočen ječmen in fižol damo v lonec z mrzlo vodo. V namaščeni ponvi sprajžimo čebulo skupaj z narezano markandelo. Vse skupaj nato priložimo k fižolu, ko je voda že topla. Za tem pa še vse ostale sestavine. Kuhamo približno dve uri.

MARKANDELOV TOČ (Občina Kanal ob Soči)

Markandela, 3 žlice masti, čebula, sol, poper, ½ kozarca vina, žlica moko, voda

Markandelo razrežemo na manjše kose. Na masti sprajžimo seseklano čebulo. Ko porumeni, dodamo moko in markandelo. Vse skupaj pomešamo in dodamo vino. Ko le-to povre, vlijemo še vodo. Toč se mora kuhati vsaj ½ ure. Jed ponudimo skupaj s polento ali kuhanim krompirjem.

MARKUNDELA – SKUHANA V BELEM VINU (Občina Prapotno)

Markundela, 2 žlici olja, ½ kozarca vina, ½ kozarca vode

Markundelo opečemo na olju z vseh strani. Nato jo zalijemo z mešanico vode in vina ter kuhamo ¼ ure. Jed ponudimo z gostljato omako skupaj s polento ali krompirjem.

MARKUNDELA Z OMAKO (Občina Prapotno)

Markundela, čebula, 4 žlice olja ali slanina, žlička moke, voda, sol, poper

Na olju ali slanini popražimo na drobno narezano čebulo. Nato z vseh strani opečemo še celo markundelo. Prilijemo malo vode in pokuhamo $\frac{1}{4}$ ure. Omako zgotavimo z žličko moke, po potrebi pa jo še začiniamo. Jed ponudimo skupaj s polento.

RAGU IZ MARKUNDELE⁴⁰ (Občina Prapotno)

Markundela, 4 žlice olja, čebula, paradižnikova mezga iz konzerve, sol, poper

Na olju popražimo čebulo. Markundelo razpremo, njeno vsebino pa podušimo na popraženi čebuli, ki ji dodamo še paradižnikovo mezgo iz konzerve. Naposled vse skupaj popražimo, prilijemo malo vode in pokuhamo. Z ragujem začiniamo testenine.

KRVAVICE S KISLO REPO (Občina Prapotno)

400 g krvavic (sanguanel), 1 kg kisle repe, 3 stroki česna, 3 žlice olja ali masti, česen, sol, poper

Krvavice skuhamo na vodi in ponudimo skupaj s kisko repo dušeno na olju ali masti in polento.

KLOBASE PJUČNICE Z ZELJEM (Občina Prapotno)

1 kg kislega zelja, pljučnice (polmonarie), lovorov list, strok česna, 2 žlici svinjske masti, sol, poper

Kislo zelje skuhamo skupaj z lovorovim listom in podušimo na masti in česnu. Vse skupaj nato začiniamo s soljo in poprom. V ločen lonc z vrelo vodo damo pljučnice, ki jih kuhamo približno 20 minut. Jed ponudimo skupaj z zeljem, lahko pa tudi s kisko repo, dušenim ohrovtom in drugo zelenjavo ali pa v omaki s polento ali kosi krompirja.

JORDANKE⁴¹ (Občina Kanal ob Soči)

Zmes za klobase, gobe jordanke ali jurčki, belo vino, žajbljev list

Pripravimo zmes iz sestavin za klobase in seseklanih gob jordanke (karžljeve) ali jurčkov.⁴² Jordanke najprej na obeh straneh malo popečemo in jih potem kuhamo v belem vinu (cividinu), ki mu pridamo žajbljev list. Jed postrežemo skupaj z omako in ajdovo polento.⁴³

⁴⁰ Markundele pripravljajo tudi pod peko. Z njimi začinijo mineštre.

⁴¹ Jordanke so bile sezonske klobase, ki so jih delali le v času gob, in niso bile trajne.

⁴² Količina gob je bila skrivnost vsakega izdelovalca.

⁴³ Poskušali so narediti tudi trajne klobase z dodatki suhih gob. Ob pripravi mase za klobase so v drobtine vmešali tudi suha zelišča, kot so timijan, rožmarin, bazilika in drugo. Te posebne klobase so šle v pozabo po prvi svetovni vojni.

Jedi iz krvi

SLADKE MULCE – KRVAVICE (Občina Kanal ob Soči)

2 l ohlajene in dobro premešane prašičje krvi, skodelica riža, sladkor po okusu, 1 kg ajdove moke, 3 žlice pinjol, skodelica rozin, 2 vejici suhega polaja ali mete, vejica majarona, nekaj klinčkov, kanela (cimet), limonina lupina, žlica mlete čokolade, ½ skodelice masti, sol

Najprej skuhamo riž. V ohlajeno prašičjo kri primešamo ajdovo moko, pinjole, rozine, vejici suhega polaja ali mete, vejico majarona, klinčke, cimet, mleto čokolado in limonino lupino ter sol in sladkor po okusu. V primeru da je zmes pregosta, vanjo vlijemo nekaj krvi, če pa je preveč tekoča, ji pridamo v mleku namočen kruh. S pripravljeno zmesjo napolnimo dobro oprano debelo črevo in ga skuhamo v veliki skledi. Z veliko iglo preverimo, če je mulca kuhana. Na prebodenem mestu se ne sme pojaviti sokrvica. Mulce nato obesimo v hladen prostor, vendar jih moramo kljub temu kmalu uporabiti. Mulco, ki jo nameravamo pripraviti, popečemo na masti na obeh straneh. Če nimamo črev, lahko zmes skuhamo v sopari.⁴⁴

MULCA (Občina Prapotno)

1 l svinjske krvi, 100 g moke, 80 g rozin, pinjoli, kandirana citriona, limonin olupek, dišave, 50 g naribane čokolade

V kozico nalovimo kri ubitega prašiča, ki ji primešamo malo mleka, da preprečimo koagulacijo. Nato dodamo moko, rozine, pinjole, kandirano citriono, limonin olupek, naribano čokolado in dišavnice. Jed kuhamo s stalnim mešanjem na nizki temperaturi.

Slani zavitki

PUSTNI ZAVITEK (Občina Kanal ob Soči)

Kislo zelje, klobasa, fižol, zaseka

Kislo zelje stenstamo, mu dodamo narezano klobaso ter kuhan in pretlačen fižol. Vse skupaj dobro zmešamo. Naposled naredimo testo kot za njoke, ga zvaljamo in nanj nanesemo vnaprej pripravljeno zmes, ki ji lahko dodamo še nekaj zaseke. Vse skupaj zavijemo v zavitek, položimo v namaščen pekač in spečemo kot štrudelj.

ŠTRUDELJ IZ ZASIKE (Občina Kanal ob Soči)

Testo: slano testo kot za potico

Nadev: zaseka, mast, čebula, jajce, strok česna, poper, sol

Naredimo testo kot za potico in ga razvaljamo. Nanj na tanko razmažemo zaseko in na masti sprazeno seseklano čebulo. Nato ga zavijemo v zavitek, ki ga na vrhu namažemo z jajcem, v katerega smo dali sesekljan česen, poper in sol. Štrudelj spečemo.

⁴⁴ Za pripravo krvavic je znanih več receptov.



Kuhan jezik z zmešo/Lingua cotta con zmeša,
Okrepčevalnica Na skednju, Vrtače

SIRKOV ŠTRUDELJ (Občina Kanal ob Soči)

Testo: ½ kg koruzne moke, ¼ kg bele moke, ¾ l mleka, sol

Nadev: ½ kg mesa, ¼ kg gob, skodelica krušne sredice, 1 dl vina, sol, poper, strok česna, šopek peteršilja, ¼ kg čebule, 100 g masla ali masti, 100 g sira

Iz oparjene koruzne in bele moke napravimo testo, ki ga razvaljamo na debelino noža, in pripravimo dve ploskvi v velikosti pekača.

Nadev pripravimo tako, da na masti sprážimo seseklano čebulo, ki ji dodamo narezano meso in gobe, ob mešanju pa še sol, poper, strti česen in sesekljan peteršilj. Ko je meso mehko, vmešamo še v vinu namočeno krušno sredico in nariban sir. Vse dobro premešamo.

V namaščen pekač damo najprej razvaljano testo, nanj pa naneseemo nadev in ga poravnamo. Čez položimo še drugo testo, ki ga pokapamo s stopljeno mastjo in posujemo s sirom. V peči pečemo manj kot ½ ure.

ČEBULIN ŠTRUDELJ (Občina Kanal ob Soči)

Testo: kvašeno testo za štrudelj

Nadev: čebula, maslo, krompir, sladka smetana, vejica majarona, vejica koromača

Naredimo testo za štrudelj, ga razvaljamo in nanj naneseemo nadev. Nadev naredimo tako, da na maslu do rumenega sprážimo na lističe narezano čebulo. Nato skuhamo krompir in ga dobro pretlačimo, dodamo mu sladko smetano in spráženo zarumenelo čebulo. Zmes premešamo in jo razmažemo po testu. Nanj potresemo še majaronove in koromačeve lističe. Testo z nadevom nato zvijemo in spečemo v pečici.

POKRIVNCA Z GOBAMI (Občina Kanal ob Soči)

½ kg očiščenih jurčkov ali drugih gob, ½ kg mesa kozliča, zajca, jagnjeta ali piščanca, ½ kg narezanega krompirja, čebula, 3 stroki česna, pest peteršilja, jajce, 3 žlice masti, sol, poper, kostna juha

Na masti sprážimo seseklano čebulo, dodamo na koščke narezano meso in pražimo ¼ ure. Dodamo še strti česen, sesekljan peteršilj, sol in poper ter pražimo dalje. Nato dodamo oprane in narezane gobe ter krompir. Vse skupaj ponovno pražimo. Po potrebi dodamo še kostno juho. Pekač ali kozico namažemo z mastjo, vanj naneseemo nastalo zmes in poravnamo. V skledico ubijemo in razžvrkljamo jajce, ki ga nato polijemo po celotni površini. Pekač damo v peč in pečemo približno ½ ure.

JEČMENOVA POGAČA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg ječmena, ½ kg fižola, 1 kg krompirja, 2 para klobas, skodelica masti, šopek peteršilja, 7 strokov česna, sol, poper, skodelica ajdove moke

Namočen fižol in ječmen skuhamo skupaj, krompir pa posebej. Oboje odcedimo in damo v skupno skledo. Vanjo dodamo še sesekljan peteršilj, narezane klobase, strti česen, sol, poper in ajdovo moko. Vse dobro premešamo in stresemo v namaščen pekač. Nato pekač položimo v vročo pečico in pečemo približno ½ ure.

SVINJSKI ŽELODEC I (Občina Prapotno)

1 kg skuhanega svinjskega želodca, kozarec oljčnega olja, čebula, 2 stroka česna, žajbelj, večji koren, steblo zelene, 2 žlici paradižnikove mezge, sol, poper, majaron, rožmarin, kozarec belega vina, nariban sir

Na popraženo čebulo stresemo na trakove narezan skuhan želodec. Dodamo še na drobno narezan korenček in steblo zelene ter ostale začimbe. Vse skupaj nato popražimo in zalijemo z belim vinom. Ko tekočina izpari, dodamo paradižnikovo mezgo in podušimo, po potrebi pa prilivamo vrelo vodo. Kuhamo na blagem ognju, da se vampi zmehčajo. Po želji dodamo še nariban sir. Jed ponudimo skupaj s polento.

SVINJSKI VAMPI II (Občina Prapotno)

1 kg vampov, 100 g masla, ½ kozarca olja, čebula, 2 stroka česna, timijan, rožmarin, žajbelj, lovorov list, kozarec vina, konjaka ali juhe, sol, poper

Očiščene in oprane vampe najprej skuhamo. Skuhane vampe nato narežemo na tanke lističe. V ponvi na maslu in olju pocvremo čebulo in česen. Naposled dodamo vampe, lovorov list, vršiček timijana in rožmarina ter žajbljev listič. Vse skupaj podušimo in nato počasi kuhamo. Občasno prilivamo kozarec belega vina, konjaka ali juhe. Nato še začинimo s soljo in poprom.

SVINJSKE LIČNICE V SOLATI (Občina Prapotno)

Svinjske ličnice, čebula, korenje, steblo zelene, sol, poper, olje, kis

Pripravimo svinjsko ličnico, ki jo očistimo in skuhamo na vodi skupaj s čebulo, korenjem in stebлом zelene. Kuhano meso narežemo na tanke trakove, posolimo in popopravimo ter začинimo z oljem in kisom.⁴⁵

Prigrizki z mesom

OPUSTNIKI (Občina Kanal ob Soči)

Rezine vratovine, jajce, žlica bele moke, belo vino, voda, hren, sol, jabolko, kuhan jajčni rumenjaki, mast

Najprej pripravimo vinsko testo tako, da skupaj zamešamo belo moko, belo vino in malo vode. Nato pripravimo še vinski hren tako, da skupaj zamešamo nariban hren, vino, sol, naribano jabolko in zmečkan kuhan jajčni rumenjaki. Na tanke rezine narezano vratovino namakamo v vinskem testu in nato pečemo na vroči masti. Jed ponudimo skupaj z vinskim hrenom.⁴⁶

⁴⁵ Svinjske ličnice v solati so priljubljena in okusna jed. Na enak način pripravljajo tudi svinjske jezike.

⁴⁶ Jed so pekli ob pustnem času.

KOSTANJ Z RINKO (Občina Kanal ob Soči)

Kostanj, nekaj rezin pancete

Kostanj najprej skuhamo in olupimo ter nato vsakega posebej ovijemo s tanko »šnito« oziroma rezino pancete. S panceto ovite kostanje zložimo v posodo in damo nekaj časa peči v peč.⁴⁷

Jedi iz perutninskega mesa

KOKOŠJI PRŽGANCET (Občina Kanal ob Soči)

Kokoš, mast, čebula, sol, poper, bela moka, krompir, vejica majarona, timijan po okusu, voda

Očiščeno kokoš razrežemo na več kosov. Vrat, peruti in noge pa uporabimo za juho. Vse kose popečemo na masti na vseh straneh. Dodamo sesekljano čebulo, sol in poper.⁴⁸ Ko voda izpari, po mesu potresemo nekaj bele moke in še malo popražimo. Nato dodamo na koščke narezan krompir, majaron in timijan ter zalijemo z mlačno vodo. Ko je meso pripravljeno, ga ponudimo skupaj s kruhom ali polento.⁴⁹

MLAD PETELIN PEČEN V PEČI (Občina Prapotno)

Očiščen mlad petelin, maslo, špeh, pestat (t'canje), sol, poper, žajbelj, rožmarin, majaron, čebula, paradižnikova mezga iz konzerve

Očiščenega petelina operemo in osušimo ter ga znotraj in zunaj premažemo z maslom, pestatom in oljem ter potresemo s soljo, poprom in začimbami. Naposled ga obložimo z rezinami špeha. Tako pripravljenega položimo v pekač, prilijemo malo belega vina in damo v peč, ki jo segrejemo na 180°C. Meso pečemo počasi in ga občasno polivamo z omako, ki nastane pri peki. Predviden čas pečenja naj bo več kot tri ure. Na polovici pečenja meso lahko obložimo s kosi krompirja. Mladega petelina ali piščanca lahko počasi pečemo tudi v ponvi. Omaki lahko po želji dodamo še žlico paradižnikove mezge iz konzerve.

DUŠEN PETELIN S KROMPIRJEM (Občina Prapotno)

1 kg na kose narezanega petelinjega mesa, čebula, 9 dag špeha, sol, strok česna, 2 žajbljeva lista, vejica rožmarina, majaron, 1 dl belega vina, paradižnikova mezga, 4 krompirji

V posodi popečemo čebulo, česen in špeh. Dodamo petelinje meso, ki ga začinimo s soljo in poprom ter pečemo 10 minut. Nato dodamo dišavnice in kuhamo še dodatnih 10 minut. Naposled pa prilijemo še vino in kuhamo nadaljnjih 5 minut, da le-to izpari. V posodo nato vlijemo paradižnikovo mezgo in po potrebi začinimo s soljo in poprom. Jed še nekoliko pokuhamo, da se meso zmehča, in ponudimo.

⁴⁷ Jed so pripravljali ob novini.

⁴⁸ Po vojni so dodali tudi na kose narezan in očiščen paradižnik.

⁴⁹ Poznali pa so še zajčji, kozličev in srnin pržgancet.

PEČENA RACA (Občina Prapotno)

Mlada raca, vejica rožmarina, čebula, koren, steblo zelene, strok česna, 3–4 žajbljevi listi, suho belo vino, 200 g na tanke rezine narezane pancete, maslo, sol, poper

Raco očistimo, operemo in osmodimo na ognju. V trebušno votlino vtaknemo šopek žajblja in rožmarina ter jo zunaj in znotraj začinimo s soljo in poprom. Nato jo ovijemo z rezinami slanine in povežemo s kuhinjsko vrstico. V ponev damo za oreh masla, priložimo raco in jo obložimo z očiščeno in narezano čebulo, česnom, zeleno in korenjem. Raco opečemo z vseh strani in jo nato zalijemo še z dvema žlicama vina. Za trenutek povečamo toploto, da tekočina izpari, nato pa jo znižamo in ponev pokrijemo. Meso med dušenjem po potrebi poškropimo z vinom. Pečeno raco razrežemo na kose in ponudimo skupaj z vročo polento.

RACA S KOSTANJEM (Občina Prapotno)

Mlada raca, vršiček rožmarina, čebula, korenček, steblo zelene, strok česna, 3–4 žajbljevi listi, belo suho vino, 4 žlice olja, maslo, sol, poper

Mlado raco narežemo na kose, meso pa nato opečemo na maslu in olju. Nato dodamo še čebulo, rožmarin, korenček, zeleno in žajbljeve liste ter začinimo s soljo in poprom. Prilijemo še belo vino in počasi dušimo. Na sredini kuhanja dodamo surov olupljen kostanj. Po potrebi prilivamo zelenjavno juho. Jed ponudimo skupaj s polento ali krompirjem.

RIŽOTA IZ RAČJIH PRS (Občina Prapotno)

200 g riža, 1 l mesne juhe, ekstra deviško olje, račje prsi, ½ čebule, maslo, belo suho vino, žafran, sol, poper, svež žajbelj

Račje prsi narežemo na drobne kose, koščke mesa pa nato popražimo na olju in čebuli. Vse skupaj zalijemo z vinom in začinimo ter kuhamo, da se maso zmehča. Ko tekočina izpari, dodamo riž, ki ga popražimo. Med stalnim mešanjem počasi prilivamo račjo juho, ki jo skuhamo iz slabših račjih delov. Jed ponudimo, ko je riž kuhan.

Jedi iz mesa drobnice

PEČEN KOZLIČ S KOSTANJEVIMI NJOKI (Občina Kanal ob Soči)

Testo za cmoke: ½ kg kuhanega krompirja, ½ kg kuhanega in olupljenega kostanja, jajce, sol, 30 dag bele moke

Meso: razrezani kosi kozlička, 5 dag masti, sol, 2 čebuli, poper, sol, žajbljev list, šetraj, timijan, kozarec rdečega vina

Kuhan krompir in kostanj pretlačimo. Ko se ohladi, dodamo jajce, sol in belo moko ter zamesimo mehkejšo testo. Razvaljamo za prst debelo klobaso in jo razrežemo na dva centimetra dolge njoke. Rahlo jih polagamo v slan krop. Njoki so kuhani, ko priplavajo na površje. Nato jih damo v pekač.

Razrezane kose kozlička najprej namakamo v kvaši, nato pa jih obrišemo. Na masti popečemo osoljene kose mesa. Nato jih položimo v pekač, po sredini pa zložimo kuhane njoke. Posebej pripravimo omako. Nekaj narezanega mesa spečemo na maščobi skupaj z narezano čebulo. Vse skupaj začinimo s soljo in poprom ter dodamo še žajbljev list, šetraj in timijan. Prilijemo tudi kozarec rdečega vina. Ko je omaka kuhana, jo polijemo po mesu in njokih. Pekač damo v toplo peč in spečemo.⁵⁰

PEČENO KOZLIČJE STEGNO (Občina Kanal ob Soči)

2 kozličji stegni, skodelica česnovih strokov, 4 velike čebule, 2 skodelici masti, vejica rožmarina, kozarec belega vina, vejica timijana, poper, sol, kos slanine

Kozličji stegni podolžno prerežemo, jim odstranimo kosti in notranjost natremo z mešanico popra in soli. Nadevamo s česnovimi stroki, kosi čebule in slanine ter timijanom. Stegni nato zavežemo s sukancem, da nadev ne izpade. Dno pekača premažemo z mastjo in po njegovi celotni površini potrosimo narezano čebulo, na katero položimo kozličji stegni, ki ju posujemo z rožmarinovimi listi. V topli peči pečemo dobro uro, medtem pa stegni večkrat polijemo z maščobo in jih tudi obrnemo. Ko sta pečeni, ju polijemo z vinom. Jed ponudimo skupaj s pečenim krompirjem in z radičem v solati.⁵¹

PEČEN KOZLIČ (Občina Kanal ob Soči)

1 kg narezanega kozlička, 2 veliki čebuli, vejica peteršilja, vejica rožmarina, vejica šetraja, kozarec belega vina, poper, sol, skodelica masti

Na vroči masti popečemo meso, ki smo ga prej začinili s soljo in poprom po okusu. Dodamo narezano čebulo, ki jo ob mešanju še malo opravimo. Vse skupaj damo v namaščen pekač, ki mu dodamo še peteršilj, rožmarin, šetraj, kozarec belega vina in prav toliko mlačne vode. Pečemo in polivamo toliko časa, da se meso zmehča. Jed ponudimo skupaj s pečenim krompirjem.

KOZLIČ S KISLIM ZELJEM (Občina Kanal ob Soči)

Kozličevo meso, svinjska mast, čebula, kislo zelje, kos vratovine, nekaj strokov česna, lovorov list, janež, sol, poper, žlička moke, žlička paprike

Kozličevo meso razkosamo na manjše kose in jih na obeh straneh malo popečemo na vroči masti. V lonec damo svinjsko mast, na kateri zarumenimo sesekljano čebulo. Nato v lonec vlijemo mlačno vodo, v katero damo kuhano kislo zelje, kos vratovine (za okus) in kozličevo meso, nekaj strokov česna, lovorov list in janež ter sol in poper. V lonec dolijemo še toliko vode, da so vse sestavine pod njo in kuhamo, da se meso zmehča. Nato v skodelico vlijemo nekaj vode, ki ji dodamo žličko moke in paprike. Nastalo mešanico dobro premešamo in vlijemo v lonec ter še malo pokuhamo. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem.

⁵⁰ Jed so pripravljali ob pustnem času, ko je bilo veliko kozličkov.

⁵¹ Jed so običajno pripravljali na belo nedeljo; to je prva nedelja po veliki noči.

ŽUK (Občina Kanal ob Soči)

5 dag pancete, 15 dag masla, ¼ kg sesekljane šalotke,⁵² 1 kg na kose narezanega kozličevega mesa, ½ kg kuhanega in sesekljanega čemaža ali lobode,⁵³ gorski šetraj, poper, sol

Na maslu in narezani panceti pražimo sesekljano šalotko. Ko rahlo porumeni, dodamo narezano kozličje meso in pražimo dalje. Ko se meso omehča, dodamo še razrezan kuhan čemaž ali lobodo. Preden dolijemo toplo vodo, dodamo še sol, poper in gorski šetraj. Nato pokrijemo in kuhamo dalje. Žuk postrežemo vedno skupaj s kuhanim krompirjem v kosih.

JAGNJEČJE STEGNO V PEČI (Občina Prapotno)

1 kg jagnječjega stegna, 3 čebule, 3 koreni, stebelce zelene, 2 stroka česna, žajbelj, rožmarin, peteršilj, timijan, 5 dl belega vina, 100 g špeha, ekstra deviško oljčno olje, sol, poper

Jagnječje stegno razkoščičimo, kosti pa shranimo. Meso posolimo in potrosimo s tremi četrtinami sesekljanih dišavnic in česna. Zeleno in koren očistimo in olupimo, ovijemo s špehom, položimo v stegno in povežemo s kuhinjsko vrvico. Ostalo zelenjavo očistimo, grobo narežemo, podušimo na olju in nato razporedimo po jagnječjih kosteh. V drugi posodi segrejemo olje in nekaj vejic timijana. Na njem opečemo meso, ki ga popršimo s polovico vina. Ko zacvrči, odmaknemo in z oljem vred položimo nad kosti. Vse skupaj damo v peč, ki jo segrejemo na 150°C. Naposled zalijemo z mešanico vina in vode ter pečemo približno eno uro. Pečeno stegno narežemo na rezine in jih prelijemo s pretlačeno omako, ki je nastala pri peki. Dodamo še preostanek sesekljanih dišavnic.

JAGNJE V PONVI (Občina Prapotno)

1 kg jagnječjega mesa, olje, špeh, maslo, 2 čebuli, žajbelj, rožmarin, kozarec suhega belega vina, limona, sol, poper

Špeh narežemo in stopimo v ponvi z oljem in maslom. Ko se stopi, dodamo kose jagnjeta in narezani čebuli. Vse skupaj opečemo z vseh strani in naposled prelijemo z vinom. Nato še začинimo s soljo in poprom ter čez potrosimo naribano limono in na drobno sesekljane dišavnice. Vse skupaj pokrijemo in nadaljujemo s kuhanjem, da se meso zmehča in skuha.

Jedi iz zajčjega mesa

ZAJ'C PO KMEČKO (Občina Kanal ob Soči)

Meso divjega zajca, koruzna moka, mast, vejica rožmarina, timijan, čebula, strok česna, kozarec belega vina

Divjega zajca slečemo, očistimo in obesimo v hladen prostor, kjer naj čez noč počiva. Naslednji dan ga razkosamo in kose povaljamo v koruzni moki. Nato kose mesa popeče-

⁵² Pred prvo svetovno vojno so namesto šalotke uporabljali sorto čebule, ki so ji rekli *čelebuca*. Njeno seme se po prvi vojni ni ohranilo.

⁵³ Pripravljali so pomladni žuk s čemažem in jesenski žuk z lobodo. Pred prvo svetovno vojno so na širšem območju Belnovega in Rodeža pomladni žuk pripravljali na začetku, jesenskega pa ob koncu paše.

mo na masti na obeh straneh, pridamo pa jim še sol, poper, timijan, rožmarin, sesekljano čebulo in strti česen. Vse skupaj zalijemo s kozarcem belega vina in še naprej dušimo približno ½ ure. Jed postrežemo skupaj s praženim krompirjem in radičem.

ZAJC V ČEBULI Z ZAJČJO POLENTO (Občina Kanal ob Soči)

Zajčje meso, 3 čebule, paprika, žlica bele moke, žlička rdeče paprike v prahu, sol, poper, timijan, vejica majarona, ½ kozarca belega vina, 2 krompirja, mleko, ajdova moka, koruzna moka, 50 g masla

Zajčje meso narežemo na kose,⁵⁴ prav tako tudi tri velike čebule in vsaj eno veliko papriko. V kozici raztopimo maslo in vanjo dodamo vse narezano ter počasi pražimo. V primeru da se vsebina izsuši, vlijemo tudi nekaj tople vode. V skledico nalijemo vodo ter dodamo žlico bele moke in žličko rdeče paprike, vsebino pa dobro premešamo. Ko je meso kuhano, v kozico počasi vlivamo vsebino iz skodelice. Vsebino začinimo s soljo in poprom ter pridamo še vejico timijana in majarona ter ½ kozarca belega vina. Nato vse skupaj dobro premešamo. Ko je vsebina kuhana, odstavimo in se lotimo priprave zajčje polente. Pripravimo jo tako, da v vrelo vodo zakuhamo dva dela ajdove in en del koruzne moke. Medtem olupimo dva velika krompirja, ki ju razrežemo in skuhamo na veliki vodi. Kuhan krompir pretlačimo, še prej pa odlijemo vodo in jo spravimo. V skledi nato z mlekom razžvrkljamo dva rumenjaka. Kotliček zopet postavimo na štedilnik in vanj vlijemo krompirjevo vodo. Ko zavre, jo osolimo in vanjo najprej vmešamo pretlačen krompir, za njim pa še ajdovo in koruzno moko. Čez ½ ure dodamo še razžvrkljan rumenjak in mešamo dobrih 15 minut. Takrat stepemo tudi beljak, ki ga vmešamo v »polento«. Kotliček nato odstavimo. Zajčje meso porazdelimo po krožnikih skupaj z zajčjo polento.

ZAJEC V OMAKI (Občina Prapotno)

Zajec, 50 g špeha, 4 žlice olja, korenček, steblo zelene, vejica rožmarina, 2 lovorova lista, sol, poper, čebula

Očiščenega zajca splaknemo in obrišemo. Nato ga narežemo na kose, ki jih v ponvi brez maščobe dobro posušimo. Posušene kose mesa naposled opečemo na popraženi čebuli, korenju in zeleni. Prilijemo tudi malo vina, posolimo in popopravimo, dodamo dišavnice in dušimo, da se meso zmehča. Jed ponudimo skupaj s polento.

DUŠEN ZAJEC (Občina Prapotno)

1 kg zajčjega mesa, čebula, 4 dag masla, vejica majarona, vejica timijana, vejica rožmarina, paradižnikova mezga iz konzerve, sol, poper, ščepec cimeta

Zajčje meso narežemo na kose, ki jih v ponvi brez maščobe dobro osušimo. V drugi ponvi raztopimo maslo, vanjo položimo meso in čebulo ter začinimo s soljo in poprom. Pridamo še dišavnice in začimbe ter pečemo 20 minut. Nato dodamo paradižnikovo mezgo iz konzerve

⁵⁴ Jed lahko pripravimo tudi iz piščančjega ali kozličjega mesa.

in dušimo še $\frac{3}{4}$ ure, po potrebi pa prilivamo vodo. Ko se meso zmehča, odmaknemo z ognja in ponudimo. Na enak način pripravimo tudi divjega zajca.

OCVRT ZAJEC (Občina Prapotno)

Mlado zajčje meso, 3 jajca, moka, krušne drobtine, rastlinsko olje za cvrtje, sol

Posoljene kose mladega zajčjega mesa najprej povaljamo v moki, nato pa še v razžvrkljanih jajcih in krušnih drobtinah. Meso ocvremo na segretem rastlinskem olju.

Jedi iz divjačinskega mesa

DIVJI PRAŠIČ V OMAKI I (Občina Prapotno)

1 $\frac{1}{2}$ kg mesa divjega prašiča, za polovico teže mesa čebule, 2 stroka česna, sol, $\frac{1}{2}$ dl olja, koren, steblo zelene, vejica majarona, vejica timijana, $\frac{1}{2}$ kozarca vina, žlica masla, $\frac{1}{2}$ kozarca kisa, 2 žajbljeva lista, brinove jagode, poper v zrnju

Na kose narezano meso divjega prašiča najprej 24 ur namakamo v vodi in kislu. Tekočino enkrat zamenjamo. Ko meso vzamemo iz tekočine, ga v ponvi brez olja povsem posušimo. Posebej na olju popražimo čebulo in česen, dodamo dišave in začimbe ter posušeno in opečeno meso. Vse skupaj popražimo, prilijemo vrelo vodo in počasi dušimo. Ko je meso na pol kuhano, prilijemo vino in dušimo do konca. Po potrebi prilivamo majhne količine vroče vode. Ko je meso kuhano in mehko, pretlačimo omako. Jed ponudimo kot glavno jed skupaj s polento.

DIVJI PRAŠIČ V OMAKI II (Občina Prapotno)

1 $\frac{1}{2}$ kg mesa divjega prašiča, za polovico teže mesa čebule, 2 stroka česna, sol, $\frac{1}{2}$ dl olja, žlica masla, koren, steblo zelene, vejica majarona, vejica timijana, $\frac{1}{2}$ kozarca vina, 2 žajbljeva lista, brinove jagode, poper v zrnju

Meso opečemo na olju in popraženi manjši čebuli, nato ga počasi dušimo. Na polovici kuhanja meso zalijemo z vinom. Posebej na manjši tekočini pokuhamo ostalo čebulo, dišavnice in začimbe ter jih pretlačimo. Tik preden je meso kuhano, dodamo pretlačene dišavnice in skuhamo do konca. Na rezine zrezano meso in omako ponudimo skupaj s polento.

DIVJI PRAŠIČ V OMAKI III (Občina Prapotno)

1 $\frac{1}{2}$ kg mesa divjega prašiča, za polovico teže mesa čebule, 2 stroka česna, sol, $\frac{1}{2}$ dl olja, žlica masla, koren, steblo zelene, vejica majarona, vejica timijana, $\frac{1}{2}$ kozarca vina, 2 žajbljeva lista, brinove jagode, poper v zrnju, paradižnikova konzerva, žlica kaper

V ponev damo kose mesa, rožmarin, čebulo, česen in ostale dišavnice ter olje, maslo, vino in paradižnikovo mezgo. Vse skupaj nato dušimo na nizkem ognju. Na polovici kuhanja iz posode vzamemo meso, zelenjavo in dišavnice pa pretlačimo. V pretlačeno omako dodamo meso, po potrebi posolimo in popopravimo ter končamo kuhanje. Jed ponudimo skupaj s polento.

GOLAŽ IZ DIVJEGA PRAŠIČA (Občina Prapotno)

1 kg mesa divjega prašiča, 100 g masti, 1 l vode, žlica moke, 4 čebule, 4 krompirji, lovorov list, vejica timijana, rožmarin, majaron, 300 g paradižnika, kozarec belega vina, zajemalka zelenjavne juhe, sol, mleta paprika

Razkoščičeno meso divjega prašiča narežemo na kose, ki jih pomokamo in nato dobro opečemo v namaščeni ponvi. Olupljeno čebulo na drobno narežemo, jo nekaj minut popečemo skupaj z mesom in nato začinimo s soljo, poprom in papriko ter kuhamo 10 minut. Po potrebi prilivamo belo vino. Ko se vino posuši, dodamo paradižnik in na nizkem ognju v nepokriti posodi počasi kuhamo približno 1 ½ ure. Med tem pa dodajamo manjše količine zelenjavne juhe, ki smo jo pripravili posebej. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem ali rumeno polento.⁵⁵

DIVJI ZAJEC ALI DOMAČI KUNEC V PONVI (Občina Prapotno)

Divji zajec ali kunec, maslo, čebula, 2 stroka česna, šopek peteršilja, 6 velikih žajbljevih listov, vejica rožmarina, večji koren, nekaj brinovih jagod, sol, poper, 2 kozarca belega vina

V kozici na maščobi popražimo seseklano čebulo in česen. Nato dodamo na kose narezano meso divjega ali domačega zajca, ki ga opečemo in zalijemo z belim vinom ter podušimo. Ko vino nekoliko izpari, dodamo še ostale sestavine in kuhamo, da se meso skuha in zmehča.

JETRA DIVJAČINE S PANCETO (Občina Kanal ob Soči)

½ kg jetrc divjačine, 2 čebuli, 7 rezin slanine, 3 žlice masti, skodelica moke, kozarec rdečega vina, žlica koromačevih cvetov, sol, poper, 3 stolčene brinove jagode

Na masti rahlo popečemo panceto in ji dodamo seseklano čebulo. Ko rahlo zarumeni, dodamo na koščke narezana jetra, ki smo jih prej povaljali v moki. Pečenim jetrom dodamo še stolčene brinove jagode, žlico koromačevih cvetov ter začinimo s soljo in poprom po okusu. Nazadnje pa vse polijemo s kozarcem rdečega vina. Ko vse sestavine ponovno zavrejo, je jed pripravljena. Jed ponudimo skupaj z ajdovo polento.

OMAKA ZA DIVJAČINO (Občina Prapotno)

200 g drobno sesekljanih divjačinskih jeter, peteršilj, timijan, česen, 4 slani inčuni, nekaj žlic naribanega kruha, limona

V ponvi na hitro pocvremo sesekljan peteršilj, česen in timijan. Nato dodamo jetra. Ko spremenijo barvo, priložimo še zmečkane sardelice in nekaj žlic naribanega kruha ter kuhamo. Omako na koncu po želji rahlo okisamo z nekaj kapljicami limoninega soka.

POLHI NA BENEČANSKI NAČIN (Občina Prapotno)

Polhi, špeh, olje ali maslo, strok česna, sol, poper, voda

⁵⁵ Na enak način pripravljajo golaž iz divjega zajca in srnjaka.

Potočne postrvi s pršutom/Trote di ruscello con prosciutto,
Gostilna Pri mostu, Plave



V ponvi na olju ali maslu popečemo špeh ter dodamo česen in polhe, ki smo jih predhodno razprli na polovico oziroma razdvojili. Nato jih začinimo s soljo in poprom ter opečemo na obeh straneh. Po potrebi po kapljicah prilivamo vročo vodo. Polhe moramo dobro opeči, da porjavijo in postanejo nekoliko hrustljavi. Jed ponudimo skupaj s kruhom ali polento.

JAZBEC V PONVI (Občina Prapotto)

1 kg jazbečjega mesa, kis, limona, 60 g zorjenega špeha, kozarček olja, čebula, 2 stroka česna, ¼ l vina, ½ stebela zelene, vršiček rožmarina, majaron, 10 žajbljevih listov, sol, poper

V večjo posodo nalijemo mrzlo vodo, ki jo okisamo s kozarcem kisa. V njej najmanj 2 dni namakamo jazbečje meso, vodo s kisom pa dvakrat dnevno zamenjamo.⁵⁶ Meso nato preložimo v večji lonec, v katerega vlijemo 4 l vode ter dodamo še na krhlje narezano limono in 10 žajbljevih listov. Vse skupaj kuhamo v vreli vodi približno ½ ure. Vodo nato odcedimo, meso pa damo v ponev ali kozico brez maščobe. Na blagem ognju ga počasi sušimo in skoraj opečemo. Posebej v ponvi segrejemo olje, dodamo na drobno narezan česen in čebulo ter vse skupaj nekoliko opečemo. Nato v ponev položimo osušeno meso, ki ga začinimo s soljo in poprom. Dodamo tudi špeh, ki ga sesekljam skupaj z zeleno, rožmarinom, majaronom in žajbljem (t'canje). Vse skupaj naposled dušimo približno 20 minut, da se opeče. Nato prilijemo vino in zavremo ter počasi nadaljujemo s kuhanjem. Ko se omaka posuši, prilivamo tudi majhne količine vrele vode. Kuhamo približno 90 – 120 minut, da se meso zmečka.

Jedi iz rib in rakov

SOŠKE POSTRVI Z RADIČEM (Občina Kanal ob Soči)

4 srednje velike postrvi, šopek peteršilja, 4 stroki česna, sol, poper, skodelica olja ali masti, ½ kg krompirja, ½ kg vrtnega ali divjega radiča

Soške postrvi očistimo, operemo in posušimo. Nato jih natremo z mešanico soli in popra, vanje pa damo še sesekljan česen in peteršilj ter jih na obeh straneh spečemo na olju. Očiščen in opran radič skuhamo, precedimo in pripravimo v solati, ki jo zabelimo z oljem in kisom ter strtim in sesekljanim česnom. Posebej skuhamo še na kocke narezan krompir. Ribe ponudimo skupaj s krompirjem in radičem.

RIBE PO ROČINJSKO (Občina Kanal ob Soči)

Ribe, strok česna, vejica rožmarina, čebula, šop peteršilja, sol, maslo, jabolčni sok

Ribe najprej očistimo. V notranjost očiščenih rib damo mešanico česna, rožmarina, čebule,

⁵⁶ Meso so nekoč namakali 2 do 3 dni v tekoči vodi (v potoku). Na enak način so na Kanalskem Kolovratu namakali mačje meso, iz katerega so pripravljali mačji toč. Toč so kuhali fantje ob pustu, ob njihovem sprejemu v fantarijo in ob odhodu v vojsko.

peteršilja in soli. Pečemo jih v ponvi na obilnem maslu. Ko so ribe pečene, jih polijemo z vnaprej pripravljenim jabolčnim sokom sveže naribanih jabolčk. Jed lahko postrežemo skupaj s prilogo, kot je denimo fižol v solati in/ali ajdin kruh.⁵⁷

PEČENE POTOČNE RIBE (Občina Kanal ob Soči)

Potočne ribe, maslo, šalotka, kozarec belega vina, strok česna, timijan, šopek peteršilja, sol, poper

Potočne ribe najprej operemo, očistimo in odstranimo drobovje. Naposled jih položimo v pekač, ki smo ga predhodno premazali z maslom, ter jih prekrijemo z na velike kose narezano šalotko in zalijemo s kozarcem belega vina. Nato dodamo še sol, poper, timijan, sesekljan peteršilj in strti česen. V peči jih pečemo približno ½ ure.

PEČENE POSTRVI Z JABOLČNIM SOKOM (Občina Kanal ob Soči)

1 kg potočnih postrvi, skodelica masti, šopek peteršilja, 5 strokov česna, sol, 3 kislja jabolka

Očiščene in suhe ribe spečemo na masti in jih odložimo v posebno posodo, kjer jih potresemo s sesekljano mešanico peteršilja, česna in soli ter polijemo z jabolčnim sokom, ki smo ga pripravili iz vnaprej naribanih jabolčk. Jed ponudimo skupaj s solato iz kuhanega krompirja in blitve.

POTOČNE POSTRVI S PRŠUTOM (Občina Kanal ob Soči)

10 potočnih postrvi, 7 strokov česna, šopek peteršilja, sol, poper, skodelica masla, 10 rezin pršuta ali pancete, kozarec belega vina

Potočne postrvi operemo, očistimo in posušimo. Nadevamo jih s sesekljano zmesjo strtega česna, sesekljane peteršilja, soli in popra. Za pripravo postrvi uporabimo pekač, ki ga premažemo z maslom. Vanj nato zložimo postrvi, ki jih prekrijemo z rezinami pršuta in prelijemo s kozarcem belega vina. RIBE PEČEMO približno eno uro, med peko pa jih vsaj dvakrat polijemo s sokom, ki se izcedi. Jed lahko ponudimo skupaj s prilogo, kot je denimo kuhan krompir in radič v solati.

PEČENE RIBE (Občina Kanal ob Soči)

Riba, jajce, koruzna moka, maslo, krompir, 2 čebuli, strok česna, šopek peteršilja, sol, nekaj rožmarinovih listov, kozarec belega vina

Ribi odrežemo glavo, rep in plavut ter odstranimo drobovje in luske. Nato jo operemo, razrežemo na tri enakomerne dele in posušimo. V posodi razžvrkljamo jajce, v katerega namakamo vsak kos ribe posebej in ga nato posujemo s koruzno moko. Pečemo jih na maslu. V slanem kropu skuhamo »do polovice« krompir v kosih. Na maslu prav tako popečemo velike kose narezane čebule. Na dno namaščene pekača razvrstimo polovico kuhanega krompirja in nanj položimo vse kose rib, ki jih posujemo s sesekljanim česnom, peteršiljem, soljo in popečeno sesekljano čebulo. Čez vse pa razvrstimo še preostali krompir

⁵⁷ V času poštnih kočij so ribje jedi zalivali še z domačim vinom *cividinom*, ki so ga pridelovali v okolici Ročinja.

in nekaj rožmarinovih listov ter preostanek razžvrkljanega jajca. Preden damo v peč, po celotni površini polijmo še kozarec belega vina. V topli peči pečemo približno ½ ure. Jed postrežemo skupaj z radičem, v katerega damo še kuhan in okisan fižol.

F'LŠ RIBA (Občina Kanal ob Soči)

2 kg različnih rib, 2 čebuli, 5 strokov česna, šopek peteršilja, 2 jajci, ½ kg suhega kruha, ½ l mleka, 2 skodelici masti, ¼ kg drobtin, sol, poper

Ribe skuhamo, odstranimo glave, kožo in kosti. Ribje meso nato sesekljamemo in dodamo v mleku namočen kruh, sprazeno čebulo, sesekljan česen, peteršilj, jajci, skodelico masti, drobtine, sol in poper. Vse sestavine dobro premešamo in pustimo počivati približno ½ ure. Iz zmesi nato oblikujemo »štruco«, ki jo položimo v vnaprej namaščen pekač. Ribjo glavo in rep pa naredimo oziroma oblikujemo iz krompirja. V vroči pečici naj se peče ½ ure, preden pa pekač vzamemo iz pečice, polijmo še s kozarcem belega vina. Jed ponudimo skupaj s pečenim krompirjem in kuhano špinačo v solati.

PEČENA RIBA Z JEČMENOM (Občina Kanal ob Soči)

Postrv, maslo, lonček ječmena, sol, poper, nekaj žlic masla, strok česna, šopek peteršilja, krompir

Večjo postrv očistimo, odstranimo glavo, plavuti, kožo in kosti. Osoljene kose ribjega mesa nato popečemo na obeh straneh na maslu in jih položimo v pekač, ki ga predhodno premažemo z maslom. Pred tem skuhamo vnaprej namočen ječmen in vodo delno odcedimo. Ječmenu dodamo sol, poper, nekaj žlic masla, precej sesekljanega česna in peteršilja ter nekaj na kose narezanega kuhanega krompirja. Vse skupaj dobro premešamo in polijemo po ribjem mesu. V pečici pečemo približno ½ ure.

RIBJI OCVIRKI IN RIBJA ZGOŠČA (Občina Kanal ob Soči)

Ribe, maslo

Testo: mleko, moka, sol, poper, strok česna, šopek peteršilja

Zgošča: 3 stroki česna, ½ l mleka, 3 žlice drobtin, 3 vejice peteršilja, vino, poper

Iz mleka, moke, soli, popra, sesekljanega česna in peteršilja najprej pripravimo tekoče testo, ki ga pustimo »počivati«. Očiščene ribe, brez kože in kosti, nato razrežemo na manjše kose, ki jih pomakamo v testo in spečemo na vročem maslu. Jed ponudimo skupaj z ribjo zgoščo. Zgoščo pripravimo tako, da oluščimo tri stroke česna in jih skuhamo v ½ litra mleka. Omehčanim česnovim strokom dodamo še tri žlice drobtin in odstavimo. Nato vse stroke dobro pretlačimo in premešamo. Ko odstavimo, pridamo še tri sesekljanje vejice peteršilja in dobro premešamo. Zgošči lahko dodamo še vino in poper.

TOČ Z RIBO (Občina Kanal ob Soči)

Riba, mast, čebula, kis ali vino, sol, poper

Ribi najprej odstranimo drobovje, glavo in plavuti. Nato jo razpolovimo in razkoščičimo ter narežemo na večje kose, ki jih popečemo na vroči masti. Dodamo še sesekljano čebulo.

Zalijemo s kisom ali vinom razredčenim z vodo ter začinimo s soljo in poprom po okusu. Jed ponudimo skupaj s polento.

RIBJI TOČ IZ POSTRVI (Občina Kanal ob Soči)

3 srednje velike postrvi, 5 žlic masla, pest šalotke, 3 stroki česna, sol, poper, mleta paprika, lovorov list, žlica moke, ½ kozarca vina, krompir

Postrvi očistimo, jim odstranimo glave in plavuti ter jih na vročem maslu na obeh straneh dobro popečemo. Ko se ohladijo, jim odstranimo kosti. Na maslu, kjer so se pekle, zarumenimo seseklano čebulo in moko ter pridamo še pest šalotke, mleto papriko, lovorov list, česen, sol, poper, narezan krompir in ½ kozarca vina. Ko je krompir kuhan, dodamo ribje meso in vročo vodo ter kuhamo še ½ ure. Jed ponudimo skupaj s polento.

POSTRV IZ REKE IDRIJE (Občina Prapotno)

2 postrvi po 500 g, moka, sol, poper, mast ali olje

Postrvi očistimo, začinimo s soljo in poprom ter pomokamo. Nato jih ocvremo tradicionalno na masti, danes na olju. Cvremo jih približno 5 minut na vsaki strani.

ŠTAKVIŠ (Občina Kanal ob Soči)

Suha riba ali štakviš, 3 šalotke, šopek peteršilja, čemaž ali česen, drnuljina mezga (mehke temno rdeče drnulje), sol, poper, krompir, ½ l juhe, nekaj žlic sladke smetane

Štakviš ali suho ribo, ki ji pravimo polenovka, najprej z lesenim kladivom stolčemo na obeh straneh in jo čez noč pustimo v loncu z vodo, da se namoči. Naslednji dan vodo odlijemo. V lonec nato nalijemo svežo vodo, v kateri ribo skuhamo do mehkega. Ribi nato odstranimo kožo in srti ter jo narežemo na koščke. V ponvi na masti nato sprajimo 3 večje sesekljane šalotke. Ko zarumenijo, dodamo še sesekljan peteršilj in prav toliko čemaža ali česna, drnuljino mezgo, sol in poper ter nekaj časa pražimo. Za pripravo drnuljine mezge potrebujemo mehke dozorele temno rdeče drnulje, ki jih v posodi malo pretlačimo in pokrijemo. Ko je konec fermentacije, vsebino premešamo in precedimo ter dobljeno tekočino vlijemo v laneno vrečko. Kar steče v posodo bomo rabili kot kis, ko dozori, v vsebini vrečke pa ostane drnuljina mezga, ki jo naposled spravimo v kozarec in pokrijemo, še prej pa na vrh vlijemo malo olja.⁵⁸

V ponev nato položimo pripravljeno ribo in še nekaj časa pražimo. Na koncu pa ji dodamo še na koščke narezan krompir, ki naj bo v istem razmerju kot ribje meso, in zalijemo s hladno juho. Ko je krompir kuhan, vmešamo še nekaj žlic sladke smetane in odstavimo.

POLENOVKA NA RDEČE (Občina Prapotno)

800 g polenovke, 500 g paradižnika, čebula, 2 stroka česna, lovorov list, kozarec oljčnega olja, kozarec belega vina, šopek peteršilja

⁵⁸ Drnuljino žgoščo uporabljamo tudi pri pripravi *mesunga*, le da je veliko boljša kot paradižnikova. Zgoščo so pripravljali tudi iz dozorelih sadežev črnega trna, ki pa je mnogo temnejša.

Polenovko najprej stolčemo in jo nato 24 ur namakamo v mrzli vodi, ki jo enkrat zamenjamo. Ko se polenovka zmehta, jo kuhamo še nekaj minut. Nato jo ohladimo, ji odstranimo kožo in srti ter narežemo na kose. Na olju popražimo sesekljan česen in čebulo. Nato dodamo meso polenovke, ki ga popražimo. Priložimo tudi dišavnice in zalijemo z vinom ter dušimo. Na sredini kuhanja dodamo še paradižnik. Če želimo polenovko na belo, namesto paradižnika prilijemo 1 l mleka. Jed še nadalje počasi kuhamo, da se meso in sestavine povsem zmečajo. Jed ponudimo skupaj s polento.

SLANIK S ČEBULO (Občina Prapotno)

½ kg očiščenih slanikov, 5 žlic olja, srednje velika čebula, ½ žlice kisa, žlica kaper

Vodo zavremo in vanjo za 1–2 minuti potopimo slanike, da se razsolijo. Nekateri jih potopijo v mleko. Na olju nato dobro popražimo sesekljano čebulo in dodamo kis. Na praženo zmes po plasteh damo narezane slanike in kapre, prilijemo surovo olje in mariniramo 1 dan.

PEČEN VAGOR⁵⁹ (Občina Kanal ob Soči)

Jegulja

Omaka: 3 žlice masla, kozarec vina, 3 vejice peteršilja, sol, poper, čebula, 3 stroki česna, žlica moke, 2 žlici vinskega kisa, 3 brinove jagode

Jeguljo hranimo v pokritem škaflu vsaj teden dni, da se izčisti. Izčiščeni jegulji nato najprej slečemo kožo in odstranimo drobovje. Razrežemo jo na koščke in brez masti popečemo v ponvi. Nato pripravimo omako ali zgoščo. Na maslu prepražimo sesekljano čebulo, dodamo narezan peteršilj in česen, sol, poper, moko in brinove jagode ter dušimo. Naposled dodamo še vino in vinski kis ter še nekaj časa dušimo. Omaki dodamo že pripravljeno jeguljo in vse skupaj pomešamo, po potrebi pa dolijemo še nekaj tople vode. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem.

JEGULJA V OMAKI (Občina Prapotno)

1 kg jegulje, pšenična moka, ½ kozarca oljčnega olja, čebula, steblo zelene, šopek peteršilja, 2 žajbljeva lista, kozarec belega vina, žlica pinjol, 2 žlici rozin, sol, poper

Jeguljo operemo, očistimo drobovje, olupimo in odstranimo glavo. Nato jo narežemo na 4 cm debele rezine, ki jih pomokamo v pšenični moki. Površino kosov opečemo na maščobi skupaj s sesekljanim paradižnikom, čebulo, zeleno, peteršiljem in žajbljem. Nato prilijemo kozarec belega vina in dodamo še mešanico pinjol in rozin ter ščepec soli in popra. Naposled prilijemo še skodelico vode in kuhamo 20 minut. Jed postrežemo skupaj z vročo in sveže kuhano polento.

⁵⁹ Jegulja.

OCVRTI REČNI RAKI (Občina Prapotno)

Rečni raki, olje

Rečne rake splaknemo in jim odstranimo oklep. Nato jih zarežemo vzdolž hrbta. Repno plavut pustimo, odstranimo pa črevo, ki teče po dolžini. Očiščene rake nato ocvremo na večji količini olja. Cvrte položimo na vpojen papir in nato ponudimo.

POLŽI Z OMAKO (Občina Prapotno)

1 kg polžev, ¼ kozarca olja, za velik oreh masla, paradižnikova mezga, peščica peteršilja, sol

Polže najprej nekaj dni stradamo v žagovini ali v koruzni moki, da naredijo nekakšen pokrov. Nato jih pod tekočo vodo temeljito operemo in kuhamo v osoljeni vodi približno ¼ ure. Z iglo jih nato izvlečemo iz hišice in jih večkrat operemo v okisani vodi. Damo jih v kozico s peteršiljem in česnom. Najprej jih ocvremo, da dobijo okus, nato pa dodamo še paradižnik in vse skupaj prekrijemo z vodo. Kuhamo jih počasi in tako dolgo, da nastane gosta omaka. Jed ponudimo skupaj z rumeno polento.

RAKOVA MOČ (Občina Kanal ob Soči)

Raki, jabolka, lovorov list, kis, 10 strokov česna, pest peteršilja, poper, sol, nekaj žlic belega vina, maslo

Žive rake damo v vrelo vodo, v kateri so se kuhala narezana jabolka, lovorov list in kis. V njej jih pustimo toliko časa, da postanejo živordeči. Ko se zmes ohladi, rake očistimo. Odstranimo jim glave, iz repa pa potegnemo drobovje. Razrežemo jih na štiri dele, vsak kos pa nato na deski stolčemo z lesenim kladivom. V ponvi segrejemo maslo in dodamo stolčene rake, ki jih nato pražimo približno ¼ ure. V ponev nato dolijemo toliko tople vode, da so raki pokriti. Vodi dodamo še pest peteršilja in 10 strokov česna. Vse skupaj naj vre zelo počasi, a ne več kot eno uro. Ohlajeno zmes precedimo, tekočino pa spravimo v hladen prostor. Ko se tekočina popolnoma ohladi in se na površini maščoba strdi, pobremo rakovo moč (maslo) in jo spravimo v posebno posodo. V primeru da želimo rakovo moč uporabiti, iz posode vzamemo le toliko rakovega masla, kolikor ga potrebujemo. Rakovo moč damo v ponev, jo segrejemo in dodamo strti česen, sesekljan peteršilj, poper, sol in nekaj žlic belega vina. Zmes dobro premešamo in pustimo, da vre nekaj minut. Rakovo moč namažemo na kruh, zraven pa se prilega tudi kozarec vina.⁶⁰

PHOVA MOČ (Občina Kanal ob Soči)

Polhova maščoba, maslo, lovorov list, timijan, vejica majarona, strok česna, šalotka, pest peteršilja, šetraj, vejica rožmarina, sol, poper

Polhovo maščobo segrevamo toliko časa, da se utekočini. Dobljeno olje ali t. i. phovo moč nato ponovno segrevamo skupaj z maslom. Pri tem mora biti količina masla dvakrat večja

⁶⁰ Potočne rake so nabirali v pustnem času, da bi iz njih naredili »skrivnostno rakovo moč«. Recept za pripravo so poznali le nekateri, po večini samotarski in neporočeni moški, ki so jim pravili strici. Nekoč so poznali več različnih jedi iz rakove moči. Največ rakove moči pa so si privoščili fantje, ki so sodelovali pri pustu.

od količine dobljenega olja. V to zmes nato dodamo sesekljan timijan, lovorov list, vejico majarona, strti česen, sesekljano šalotko, peteršilj, šetraj, rožmarin, sol in poper. Vse skupaj segrevamo. Ohlajeno vsebino spravimo v zaprto posodo. Phovo moč dodajamo vsem jedem iz divjačine.⁶¹

Jedi iz ptičjega mesa

PEČEN FAZAN (Občina Prapotno)

Fazan, žlica masla, 5 žlic oljčnega olja, steblo zelene, vršiček žajblja, vršiček rožmarina, ½ kozarca vina

Očiščenega fazana narežemo na kose. Pusto fazanje meso čez noč namakamo v mešanici, ki jo naredimo z oljčnim oljem, narezanim stebлом zelene ter narezanimi vršički rožmarina in žajblja. Marinirano meso najprej opečemo v ponvi na olju in maslu, nato pa pridamo še dišavnice iz marinade ter začинimo s soljo in poprom. Naposled prilijemo tudi malo vina in počasi pečemo, da se meso zmehča. Po potrebi prilivamo še manjše količine vroče vode. Jed ponudimo skupaj z omako in polento.

NADEVAN FAZAN (Občina Prapotno)

Fazan, žlica masla, 5 žlic oljčnega olja, 10 dag mletega mesa, fazanja jetrca, klobasa, namočen kruh, 2 jajci, žlica t'canja (pestata), sol, poper, kozarec belega vina

Fazanje meso je pusto, zato najprej pripravimo nadev z domačim t'canjem. Nato iz mletega mesa, zdrobljene klobase, namočenega kruha, žlice t'canja in razžvrkljanih jajc zamešamo nadev, ki je podoben masi za polpete. Z njim nadevamo fazana, odprtino z nadevom pa zašijemo. Ptico povežemo in jo po vrhu natremo z dišavami. Opečemo jo na olju in maslu z vseh strani. Ko se obarva, jo polizimo v pekač in damo v peč, ki jo segrejemo na 180°C. Nato prilijemo kozarec belega vina in pečemo približno dve uri, da se meso zmehča. Pečenega fazana še vročega razrežemo in ponudimo skupaj s polento in omako, ki je nastala pri peki.

VRABCI NA NABODALU (Občina Prapotno)

12 očiščenih in rahlo osmojenih vrabcev, 25 rezin špeha, žajbljevi listi, sol, poper, ekstra deviško olje, kozarec belega vina, sol, poper

Ptice očistimo, osmodimo in nadevamo z rezino špeha in žajbljevimi listi. Na nabodalo nabodemo ptico in rezino špeha ter vse opečemo na olju in špehu. Med pečenjem nabodala zalijemo z belim vinom in malo vode. Nato jih še začинimo s soljo in poprom ter postavimo v peč, kjer jih pečemo do konca. Jed ponudimo skupaj s polento.

⁶¹ Phova oziroma polhova moč je lokalna posebnost na območju Kolovrata. Gojili so jo le neporočeni možje in posebneži. Zato je imela številne različice, ki so imele skupno le phovo moč. Do druge svetovne vojne so bili recepti že skoraj neznani. Zgoraj je naveden Kopovišarjev recept.



Budlje/Budlje, Ošterija Matija, Kanal

TESTENINE, CMOKI, ŽLIČNIKI IN RIŽ

Močnate jedi iz domačih testenin, žličniki ter krompirjevi in drugi cmoki so na območju dolin ob Soči in Idriji razširjena priloga ali samostojna jed, v dediščinski prehrani pa so veljale za praznične jedi. Domače testenine so pripravljali iz valjanega testa v obliki rezancev ali pa blekov, t. j. krpic nepravilnih oblik. Za pripravo testa so uporabljali pšenično, izdelovali pa so tudi testenine z dodatki koruzne moke. Na Kanalskem, kjer so gojili ajdo, je bila v uporabi tudi ajdova moka. Ker so v praprotenski občini testo zamesili zgolj z moko in vodo, so bile testenine zelo preproste. Z razliko od njih pa so bile kanalske testenine bogatejše in bolj domiselne, pri njihovi pripravi pa lahko začutimo tudi tuje vplive. V večini so jih pripravljali iz jajčnega testa, uporabljali pa so tudi ostro moko. Skuhali so jih na vodi, ki so jo začinili z žajbljevimi listi.

Na obeh straneh reke Idrije so domače testenine pripravljali kot jušne vložke in jih vkuhavali v mleko, uporabljali pa so jih tudi kot sladko prilogo ali pa ponudili kot sladico. Najpogosteje so jih uživali kot slane priloge ali samostojne jedi. Na območju med Sočo in Idrijo so jih postregli kot prilogo k mesnim omakam, golažem in točem. Začinili so jih z ocvirki, zaseko ali znamenitim kanalskim t'canjem, posuli pa z naribanim sirom. Z njimi so pripravljali tudi zloženske z raznimi dodatki, ki so jih nato zapekli.

Območje med Sočo in Idrijo pozna še druge vrste močnatih jedi, ki so jih pripravljali iz testa za testenine ali drugih vrst testa, začinili pa so jih enako kot testenine. Med te sodijo kanalski *pečuniki*, ki so v resnici slovenski mlinci iz jajčnega testa. Druga takšna jed pa so bili *sirkovci*, ki so bili narejeni iz testa za rezance. Testo so zamesili s pšenično in koruzno moko, v katero so vmešali še pražena lodrina semena, ki dajejo prijeten okus po lešnikih, ali nariban sir. Posebnost so še *vščipanci*, ki bi jih lahko primerjali z madžarskimi *csispetkami*. Pripravljali so jih tako, da so od tankega svaljka iz rezančevega testa z dvema prstoma odščipali majhne koščke, ki so jih nato skuhalo in začinili kot testenine. *Uzličerko*, ki so jo imenovali tudi *uzavrelca*, pa bi lahko primerjali z nemškimi *spetzli*, le da je zaradi neprimernih pripomočkov postopek za njeno pripravo primitivnejši. Pripravili so jo iz redkejšega testa, ki so ga počasi vlivali v vrelo vodo in skuhalo. Obe vrsti testenin nam dajeta slutiti, da gre za vzore iz kulinarčne dediščine narodov avstro-ogrske monarhije, ki so se v Kanalu širili zaradi tamkajšnjih priseljencev. Skromnejši so dediščinski recepti za testenine na območju Prapotna. Tam so jih začinili s sirom, s t'canjem iz slanine ali pa s paradižnikovo omako in mesninami.

Obravnani območji imata tudi bogato dediščino različnih cmokov oziroma njokov. Prevladujejo cmoki iz krompirjevega testa. Na Kanalskem Kolovratu pripravljajo tudi njoke iz kostanjevega testa, v Prapotnem pa so znani bučni in špinačni cmoki. Obe strani jih pripravljata v slani in sladki inačici. Slivovi cmoki iz Prapotna, ki so jih posuli s praženimi drobtinicami, gratinirali v segreti pečici in dodatno začinili s cimetom, so bili prava sladica. Bogati pa so tudi kostanjevi njoki s Kanalskega Kolovrata, ki so jih posuli s praženimi

drobtinicami, orehi in sladkorjem. Omake za njoke so bile podobne kot pri testeninah, v Prapotnem pa so pripravljali tudi omako iz domače sirarske skute. Tako kot slane testenine so z naribanim zorjenim sirom dodatno posipali tudi slane njoke. Na obeh straneh so pripravljali še vodene žličnike, ki so jih obogatili ali začinili z različnimi omakami.

Riževe jedi so se pojavile šele na prehodu iz 19. v 20. stoletje in so veljale za cenjeno praznično jed. Z riževimi jedmi je bogatejša občina Prapotno, kjer so znane različne mesne in zelenjavne rižote. Med mesnimi je posebej cenjena rižota z račjim mesom, znana pa je tudi rižota s klobaso. Tipična zelenjavna rižota pa je rižota s pokalico in divjimi šparglji. Na obeh straneh meje je bil razširjen riž na mleku, ki so ga pripravljali v slani in predvsem sladki obliki, in je veljal za eno izmed glavnih otroški jedi.

Rezanci in bleki

DOMAČE LAZANJE IN BLEKI S TOČEM (Občina Kanal ob Soči)

½ kg moke, sol, 3 jajca, voda po potrebi, 3 listi žajblja⁶²

Belo moko presejemo in napravimo jamico, v katero ubijemo jajca, dodamo še sol in malo mlačne vode. Sestavine zamesimo v gladko in trdo testo. Nekoliko spočito testo nato razvaljamo v tanke mlince in počakamo, da se nekoliko osušijo. Osušene mlince zvijemo ter razrežemo na rezance (lasanje), ki naj bodo široki 0,5 cm. Rezance skuhamo v slanem kropu, jih precedimo in zabelimo z različnimi toči.⁶³ Po enakem postopku pripravimo tudi domače bleke. Mlince razrežemo v krpice kvadratnih ali nepravih oblik. Skuhane ponudimo k pečenemu mesu. Prelijemo pa jih lahko tudi z mesungom ali pa jih vkuhamo v juhe, mineštre in mleko.

PEČENI BLEKI I (Občina Kanal ob Soči)

Sladka skuta, sladkor, jajce, maslo, žajbljevi listi

Bleke skuhamo in precedimo. Naposled zamešamo sladko skuto, sladkor, razžvrkljano jajce in maslo, da dobimo tekočo zmes. Bleke nato postavimo v vnaprej namaščen pekač in jih poravnamo, čez pa polijemo pripravljeno zmes in spečemo.

PEČENI BLEKI II ALI GUŠT'NCA (Občina Kanal ob Soči)

2 jajci, 20 dag moke, žlica vode, mleko, 2 žlici masti, zaseka, 3 žajbljevi listi

Pripravimo testo kot za rezance, ga razvaljamo in razrežemo na manjše kvadrate, ki jih zložimo v pekač in svetlo rjavo zapečemo. Nato jih stresemo v skledo in polijemo z vrelim mlekom. Dodamo še 3 žajbljeve liste, ki jih nato odstranimo. Vse skupaj pokrijemo in čez ¼ ure odvečno mleko odlijemo. V kozici raztopimo mast, ki ji dodamo še malo zaseke,

⁶² Žajbljeve liste kuhamo skupaj z lasanjami, bleki in njoki, pa tudi testeninami.

⁶³ Nekoč so toču rekli mesunik ali mesung.

s katero zabelimo bleke. Lahko jih zabelimo tudi z maslom in posujemo s sladkorjem.⁶⁴

PEČENI BLEKI III (Občina Kanal ob Soči)

Sir, zaseka, mleto meso, čebula, različne dišavnice, žajbljevi listi, jajce, kozarec rdečega vina, drobtine

Bleke skuhamo in odcedimo ter razvrstimo v namaščen pekač. Nanje nato namestimo koščke sira in zaseke, ter celotno površino prelijemo z vnaprej pripravljeno zmesjo, ki smo jo naredili iz mletega mesa, čebule in dišavnic. Bleke nato prelijemo še z zmesjo, narejeno iz razžvrkljanega jajca, rdečega vina in drobtin. Pečemo približno ½ ure.

BLEKI Z OCVRKI (Občina Kanal ob Soči)

Moka, jajca, sol, voda, ocvirki, zelenjava (repa, krompir, radič, zelje, solata), 3 žajbljevi listi

Z belo moko, jajci, soljo in vodo zamesimo testo. Testo nato razvaljamo in ga narežemo na podolgovate in široke bleke/krpice. Bleke nato skuhamo v slanem kropu skupaj z žajbljevimi listi, ki jih po kuhanju odstranimo, ter jih odcedimo in zabelimo z ocvirki, ki smo jih predhodno scvrli na masti. Jed postrežemo skupaj s sezonsko solato.

ŽEFOVI BLEKI (Občina Kanal ob Soči)

Žajbljevi listi, mleto lešniki, žlica praženih in mletih lodrinih semen,⁶⁵ strok česna, pest peteršilja, nekaj žlic naribanega ovčjega sira

Ozke bleke skuhamo v slanem kropu skupaj z listi žajblja in odcedimo. Medtem napravimo omako oziroma zgoščo. V maslo, ki smo ga prej razpustili, vmešamo na drobno mleto lešnike, žlico praženih in mletih lodrinih semen ter strok strtega česna in sesekljan peteršilj. Ko je zmes dobro premešana, jo zamešamo v vroče bleke, na katere posujemo še nekaj žlic naribanega ovčjega sira.

DOMAČI REZANCI Z MLEKOM I (Občina Prapotno)

½ kg pšenične moke, ½ l mleka, sol

V skledo damo moko, vanjo pa prilijemo mrzlo vodo po potrebi. Naposled zgnetemo testo, ki ga razvaljamo in razrežemo na podolgovate trakove. Rezance nato zakuhamo v osoljeni vodi, v katero čez čas prilijemo še mleko in kuhamo dalje. Jed ponudimo še vročo, jemo pa jo z žlico.

REZANCI Z MLEKOM II (Občina Prapotno)

300 g pšenične moke, voda, sol, mleko

Na deski zmešamo 300 g pšenične moke z mlačno vodo in zgnetemo gladko testo. Z valjem ga nato raztegnemo na debelino 2 do 3 mm. Naposled ga potrosimo z moko, ga zavijemo v zvitek in narežemo rezance. V 2 litrih osoljenega in vrelega mleka zakuhamo rezance, ki jih kuhamo približno ¼ ure. Jed ponudimo še vročo, jemo pa jo z žlico.

⁶⁴ Pečene bleke ali guštn'co so pripravljali za kosilo ob pustnem času.

⁶⁵ Lodra ali riček (lat. *Camelina sativa*).

REZANCI NA SUHO (Občina Prapotno)

½ kg pripravljenih rezancev, 50 g špeha, zaseke, masla ali vsakega pol, nekoliko domačega suhega in naribanega sira

Najprej naredimo testo in iz njega oblikujemo rezance, ki jih nato zakuhamo v vrelo slano vodo. Posebej segrejemo maščobo, in sicer špeh, zaseko, maslo ali vsakega po malo. Kuhane rezance precedimo in zabelimo ter posujemo z naribanim sirom.

KANALSKO T'CANJE ZA BLEKE (Občina Kanal ob Soči)

Domača zaseka, strok česna, sol, nekaj olupljenih bučnih semen, vejica majarona, bazilika, sir

Iz domače zaseke, ki ji dodamo olupljen česen, sol, nekaj olupljenih bučnih semen, baziliko, majaron in riban sir, pripravimo t'canje in z njim začinimo bleke.⁶⁶

BLEKI S TACANO SLANINO (Občina Prapotno)

Bleki: 400 g pšenične moke, voda

T'canje: 80 g slanine, ½ čebule, 2 stroka česna, sol

Najprej pripravimo bleke. Moki dodamo toliko vode, da dobimo precej trdo testo, ki ga razvaljamo na debelino 2 mm. Nato ga razrežemo na nepravilne štirikotnike, ki naj bodo veliki približno 2x2 cm. Bleke skuhamo in odcedimo. Nato v ponvi pocvrmo t'canje in začinimo odcejene bleke. Vse skupaj pomešamo in ponudimo.

BLEKI S SALAMO IN PARADIŽNIKOVO OMAKO (Občina Prapotno)

500 g domačih blekov, 4 rezine domače salame, 5 dag maščobe, paradižnikova mezga, strok česna, sol, poper, ½ čebule, 60 g naribanega sira

Na maslu najprej popražimo sesekljano čebulo, na njej pa rezine salame. Nato začinimo s soljo in poprom ter prilijemo malo vroče vode. Ko tekočina izpari, priložimo paradižnikovo mezgo in pokuhamo na blagem ognju. Med tem skuhamo bleke, ki jih naposled zabelimo z nastalo omako in po želji posujemo še s sirom. Na enak način pripravimo bleke z markundelo ali s klobaso.

SIRKARJEVI BLEKI (Občina Kanal ob Soči)

½ kg koruzne moke, ½ kg bele moke, 2 jajci, sol, voda po potrebi

Koruzno moko oparimo in ohladimo. V ohlajeno koruzno moko nato vmešamo belo moko, razžvrkljani jajci in sol, po potrebi pa vlivamo tudi mlačno vodo. Paziti je treba, da testo ne bi bilo premehko. Sestavine vgnemo v gladko in ne premehko testo, ki ga potem razpolovimo. Oba kosa nato razvaljamo na debelino noža. Mlinca pomokamo, zavijemo in razrežemo na dva centimetra široke rezance. Skuhamo jih v slanem kropu in odcedimo. Jed zabelimo z ocvirki in ponudimo skupaj s sveže naribanim zeljem v solati.

⁶⁶ T'canje so vedno uporabljali le na hladno, vmešali pa so ga v kuhane bleke (široke rezance). Vsaka kuharica je t'cala po svoje, tako količinsko kot tudi v razmerju med naštetimi sestavinami.

SIRKUCI Z LODRO ALI SIROM (Občina Kanal ob Soči)

½ kg koruzne moke, ¼ kg bele moke, jajce, mleko po potrebi, ½ l vode, 3 žlice pražene lodre

Koruzno in belo moko presejemo v skledo ter naredimo jamico, v katero damo sol, praženo lodro, razžvrkljano jajce, vodo in mleko. Vse skupaj zamešamo v testo kot za rezance. Testo nato razvaljamo na debelino noža in narežemo na široke bleke. Rezance/bleke nato skuhamo v slanem kropu do mehkega in odcedimo. Zabelimo jih z golažem ali špehom. Namesto lodre lahko uporabimo tudi sir.

PEČUNIKI (Občina Kanal ob Soči)

Testo: kot za rezance

Naredimo testo kot za rezance, ga razvaljamo in razrežemo na širše trakove ali kvadrate. Te zložimo v pomaščen pekač in pečemo, da na vrhu rahlo porumenijo. Nato jih spravimo v papirnate vrečke.⁶⁷

Cmoki

KROMPIRJEVI NJOKI S TOČEM (Občina Kanal ob Soči)

1 kg krompirja, ½ kg bele moke, sol, 3 žlice olja ali masla, 2 jajci, ½ kozarca mleka, žajbljevi listi

Droben krompir skuhamo, ga olupimo, pretlačimo in pustimo na deski, da se ohladi. Dodamo belo moko, jajci, 3 žlice olja ali masla, sol in ½ kozarca mleka ter iz dobljenega zamesimo mehko testo, ki ga razdelimo na štiri dele. Vsakega posebej podolžno razvaljamo v svaljek, ki naj bo debel za prst. Nato svaljek razrežemo v njoke, ki naj bodo dolgi za širino prsta, in jih povaljamo v moki. Njoke naposled kuhamo v vrelem kropu in počakamo, da priplavajo na površje. Nato jih s penovko poberemo in odcedimo. Zabelimo jih z različnimi toči in posujemo z naribanim ovčjim sirom.

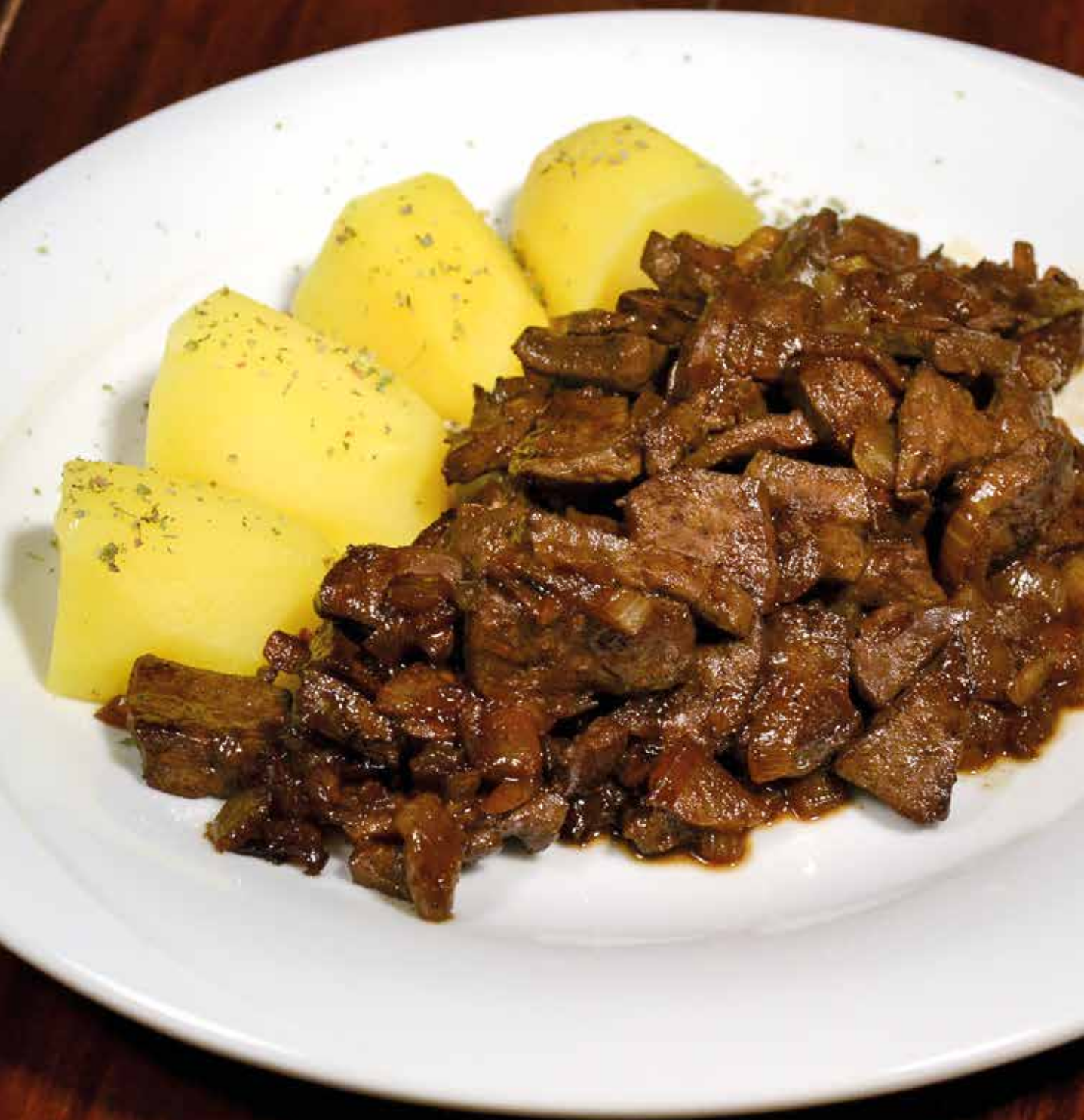
KROMPIRJEVI CMOKI (Občina Prapotno)

Cmoki: 600 g moke, 2 kg krompirja, 3 jajca/po želji, sol

Razne omake ali skuta

Olupljen krompir skuhamo in pretlačimo ter ga z ostalimi sestavinami zamesimo v gladko in mehko testo. Iz testa nato naredimo za debelino prsta debele svaljke, ki jih razrežemo v 2 do 3 cm dolge cmoke. Cmoke nato nekaj minut kuhamo v slani vodi. Ko priplavajo na površje, jih s penovko poberemo in po želji začimimo s paradižnikovo omako, z omako iz klobase ali s skuto.

⁶⁷ Pred prvo svetovno vojno so jih jedli in pripravljali velikokrat, pozneje pa so jih izrinile industrijske testenine. Pečunike so uporabljali pri kuhnjah in juhah ter s točem ali z mlekem.



Ocvrta jetra/Fegato fritto, *Ošterija Matija, Kanal*

PARADIŽNIKOVA OMAKA (Občina Prapotno)

Oljčno olje po potrebi, pretlačen paradižnik, čebula, dišavnice (nekoč rožmarin in žajbelj, danes bazilika), ščepec mletega feferona, zorjeni sir za ribanje

Na olju popražimo čebulo, ki ji nato priložimo pretlačen paradižnik in dišavnice. Vse skupaj kuhamo tako dolgo, da se tekočina zgosti in čebula pokuha. Naposled še začnimo s soljo in poprom ter kuhane cmoke prelijemo z dobljeno omako. Jed posujemo tudi z naribanim sirom.⁶⁸

OMAKA S KLOBASO (Občina Prapotno)

Klobasa, maslo po potrebi, žajbljev list, ½ kozarca belega vina, nariban sir

V ponvi stopimo maslo in pustimo, da se obarva. Dodamo mu zdrobljeno klobaso in žajbljev list. Klobaso nato opečemo in zalijemo z ½ kozarca belega vina. Vse skupaj še nekoliko podušimo, z dobljeno omako pa zabelimo cmoke. Jed ponudimo skupaj z naribanim sirom.

OMAKA S SIRARSKO SKUTO (Občina Prapotno)

Sirarska skuta, maslo, sol, poper

V ponvi stopimo maslo, ki mu dodamo sirarsko skuto. Po potrebi še razredčimo s tekočino, v kateri se kuhajo cmoki, ter začnimo s soljo in poprom. Jed ponudimo skupaj z naribanim sirom.

KOMARAČEVI NJOKI (Občina Kanal ob Soči)

Testo: kot za njoke

Nadev: mladi poganjki koromača, skuta, jajce, žlica sladkorja, žajbljevi listi

Najprej pripravimo testo kot za njoke, ki ga naposled razvaljamo v »klobaso« in razrežemo. Posamezne dele v roki sploščimo in nanje dodamo žličko nadeva. Nato stisnemo in oblikujemo njoke, ki jih skuhamo in zabelimo z maslom, v katerem smo pražili drobtine. Nadev pripravimo tako, da v skuto, ki ji dodamo še stepeno jajce in žlico sladkorja, vmešamo na drobno sesekljane mlade koromačeve poganjke.⁶⁹

SLIVОВI CMOKI (Občina Prapotno)

500 g krompirja, 150 g moke, jajce, sol, žlica masla, 20 manjših sliv, 20 majhnih kock sladkorja, sol, maslo, drobtine, sladkor po okusu, cimet po okusu

Krompir skuhamo, olupimo in pretlačimo. Še toplemu primešamo žlico masla, razžvrkljamo jajce, sol in moko ter vse skupaj zgnetemo v testo. Razvaljamo ga na debelino ½ cm in razrežemo na 5x5 cm velike krpe. V vsako krpo zavijemo po eno slivo, v katero namesto koščice po želji namestimo kocko sladkorja. Testo nato pazljivo zvijemo v cmok. Cmoke

⁶⁸ Nekoč je bil to zorjeni sir iz lokalnih mlekarn.

⁶⁹ Koromačeve njoke so pripravljali v obdobju rasti koromača, in sicer v mesecu aprilu in maju, ko so koromačevi poganjki najbolj aromatični.

zakuhamo v nekoliko slani in vreli vodi. Ko priplavajo na površje, so skuhani. Naposled jih zložimo v namazan pekač in posujemo z drobtinami, ki smo jih popražili na maslu. Za kakšno minuto jih lahko še popečemo v segreti peči. Po vrhu jih potresemo s sladkorjem in cimetom ter ponudimo.

OCVRTI KROMPIRJEVI SVALJKI (Občina Prapotno)

750 g krompirja, 200 g moke, jajce, 30 g zmehčanega masla, sol, olje za cvrtje

Krompir skuhamo, olupimo in pretlačimo ter ga skupaj z moko, razžvrkljanim jajcem in zmehčanim maslom zamešamo v testo. Testo nato zgnetemo in pripravimo svaljek, ki ga narežemo na manjše svaljke. Nato jih ocvremo na olju. Ocvrte svaljke zložimo na pivni papir, da se odvečna maščoba popivna. Naposled jih še rahlo posolimo in ponudimo kot prilogo k slanim jedem. V primeru da jih posujemo s sladkorjem, jed ponudimo kot sladico.

KOSTANJEVI NJOKI (Občina Kanal ob Soči)

Kostanj, jajce, bela moka, nekaj žlic sladke skute, maslo, drobtine, orehi ali sladkor, 3 žajbljevi listi

Kostanj skuhamo, olupimo in pretlačimo. Dodamo mu razžvrkljano jajce, belo moko in nekaj žlic sladke skute ter zamesimo v testo. Vse ostalo pa pripravimo tako, kot pri navadnih krompirjevih njokih. Kuhamo jih v vodi skupaj z žajbljevimi listi, dokler ne priplavajo na površje. Zabelimo jih z maslom in drobtinami, lahko pa jih posujemo s praženimi mletimi orehi in/ali sladkorjem.

BUČNI CMOKI (Občina Prapotno)

500 g rumene buče, 100 g moke, jajce, sol, žajbelj, naribani sir

Rumeno bučo očistimo in narežemo na kocke. V peči, ki jo predhodno segrejemo na 180°C, jih nato pečemo 20 do 30 minut. Ko se ohladijo, jih pretlačimo ter skupaj z moko in jajcem zgnetemo v testo. V primeru da je testo premehko, dodamo še malo moke, a ne preveč, da cmoki ne izgubijo okusa po buči. Iz testa nato naredimo cmoke, ki jih skuhamo na vodi. Ko priplavajo na površje, jih s penovko poberemo, začini in ponudimo. Zabelimo jih z maslom, v katerem smo popražili žajbelj, in posujemo z naribanim sirom.⁷⁰

ŠPINAČNI CMOKI (Občina Prapotno)

1 kg špinache, 100 g masla, pest krušnih drobtin, jajce, zorjen nariban sir, malo bele moke, muškatni orešček

V slani vodi skuhamo očiščeno in oprano špinacho. Nato jo precedimo, narežemo in podušimo z maslom, da posušimo večino tekočine. Tedaj dodamo krušne drobtinice, ki naj bodo v enakem sorazmerju s špinacho, in vse skupaj zmešamo z rumenjacom, snegom

⁷⁰ V preteklosti so uporabljali zorjeni sir vrste lateria, ki so ga izdelovali v sirarni v Ibani.

beljaka, nekaj žlicami bele moke in muškarnim oreščkom. Iz zmesi naredimo cmoke in jih zakuhamo v vreli vodi. Naposled jih še zabelimo z omako ali s surovim maslom in naribanim sirom.

BUDLJE I (Občina Kanal ob Soči)

½ kg koruzne moke, ½ kg bele moke, jajce, ¼ kg kostanja, par klobas, kvas, sol, kozarec belega vina, ohrovt

Z vodo razredčeno belo vino zavremo in odstavimo. Zmes iz klobas popražimo in priložimo v mlačno vino. V skledi nato zmešamo moko, jajce, vodo, kvas in sol ter pustimo na toplem, da začne vzhajati. Za tem vmešamo klobase z vinom in kuhan zdrobljen kostanj ter ponovno pustimo, da vzhaja. Iz nastalega testa oblikujemo njoke, ki jih skuhamo v slanem kropu. Jed ponudimo skupaj s praženim ohrovtom.⁷¹

BUDLJE II (Občina Kanal ob Soči)

½ kg koruzne moke, ¼ kg bele ostre moke, maslo, sol, žlička masti, zaseka, cimet, 10 dag sladkorja, 100 g rozin, 100 g fig, jajce, skuta

Slan krop vlijemo v koruzno moko in premešamo. Ko se zmes ohladi, dodamo še belo ostro moko. Čez čas dodamo skuto, jajce, sladkor, rozine in narezane suhe fige ter zabelimo z maslom in zaseko. Vse skupaj premešamo in z rokami oblikujemo budlje, ki jih nato skuhamo v slanem kropu. Ko pridejo na površje, so kuhani. Jed ponudimo skupaj s praženim zeljem ali ohrovtom.

Žličniki in drugo

ŽLIČNIKI S SKUTO (Občina Kanal ob Soči)

Moka, kvas, sol, jajca, skuta, olje, voda, žajbljevi listi

V skledo vmešamo moko, kvas, sol, jajca, skuto in olje. Nato zamesimo mehkejšo testo, ki ga mešamo tako dolgo, da postane gladko. Naposled ga pokrijemo in pustimo vzhajati. Testo jemljemo iz sklede z žlico, s katero oblikujemo žličnike. Dodajamo jih v vrelo vodo skupaj s tremi žajbljevimi listi, ki jih po kuhanju odstranimo. Kuhamo največ ¼ ure, nato odcedimo. Zabelimo jih z ocvirki, maslom ali pa jih posujemo s sladkorjem. Jed lahko ponudimo tudi skupaj s pečenim mesom ali golažem.

VODNI ŽLIČNIKI (Občina Praprotno)

500 g moke, 4–5 dl vode, muškarni orešček, 1–2 lovorova lista, sol, maslo, sladkor, mleti orehi, cimeti

Moko, vodo, sol in nariban muškarni orešček energično zmešamo. Nastalo maso zajemamo z žlico in jo zakuhamo v slano vrelo vodo, ki jo začiniimo z lovorovim listom. Ko

⁷¹ Sirkovo ali koruzno moko so nekateri predhodno uparili.

cmočki pripravajo na površje, jih s penovko poberemo in zabelimo z maslom, posujemo pa z orehi, sladkorjem in cimetom.

VŠČIPANCI (Občina Kanal ob Soči)

Močada: zaseka, čebula, klobasa, moka, vejica majarona, pest peteršilja, kozarec vina, sol, poper

Najprej pripravimo testo za rezance. Primemo ga z levo roko, z desno pa ga na robu stisnemo s palcem in kazalcem. Nato ga odtrgamo in vržemo na desko. Pozorni moramo biti, da so vščipanci približno enake velikosti in debeline. Kuhamo jih v slanem kropu, odcejene pa damo v skledo, kjer jih zabelimo z močado. Močado pripravimo z zaseko. Damo jo v ponev in počakamo, da se raztopi. V raztopljeno zaseko dodamo seseklano čebulo in narezano klobaso ter malo premešamo. Nato dodamo še nekaj moke, sesekljan majaron in peteršilj ter sol in poper. Vse skupaj zalijemo s kozarcem vina, po potrebi pa dolijemo še vodo.⁷²

UŽLIČERKA ALI UZAVRELCA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg bele ostre moke, 2 jajci, skodelica sesekljanega peteršilja, skodelica zelene, strok česna, sol, voda

V skledo vmešamo moko, razžvrkljano jajce, skodelico zelene in peteršilja ter česen in vodo. Vse skupaj nato zamešamo v testo, ki ne sme biti preveč tekoče. V loncu zavremo slano vodo, v katero ob počasnem mešanju ulivamo testo. Vre naj še približno ¼ ure. Ko je užličerka kuhana, jo precedimo in zabelimo z zaseko, maslom ali točem (golažem).

ULIVANCI II (Občina Kanal ob Soči)

Bela moka, jajce, sol, špeh ali zaseka

V posodi zamešamo belo moko, mleko, razžvrkljano jajce in sol v bolj tekoče testo. V ponvi segrejemo maslo in vanj ob stalnem mešanju počasi vlivamo testo, dokler ni pečeno. Ulivance lahko zabelimo s špehom ali zaseko. Jed lahko ponudimo skupaj s kozarcem mleka ali ječmenove kave, pa tudi s kislim mlekom. Jemo jih tako kot praženec.

Rižote

RIŽOTA S POKALICO (Občina Prapotno)

300 g riža, 40 g maščobe (olje ali maslo), ½ čebule, strok česna, 2 šopka pokalice, 40 g naribanega sira, sol, poper, ½ kozarca vina

Na olju ali maslu popražimo liste pokalice, da ovenijo. Nato dodamo posebej popečeno čebulo in česen ter riž. Sestavine na hitro popražimo in zalijemo z vrelo zelenjavno vodo. Riž počasi kuhamo. Med kuhanjem prilijemo še malo vina in s kuho nadaljujemo, med tem pa vse skupaj pogosto pomešamo. Pripravljeno jed obogatimo z naribanim zorjenim sirom.

⁷² Vščipance so imeli nekoč za praznično jed.

RIŽOTA Z DIVJIMI ŠPARGLJI (Občina Prapotno)

300 g riža, 250 g divjih špargljev, čebula, 50 g masla, 1 l zelenjavne juhe, sol, poper, 3 žlice smetane, 30 g naribanega sira, sol, poper

Šparglje očistimo in jim odrežemo vršičke, ki jih ohranimo. Ostali del špargljev na drobno narežemo in jih v namaščeni ponvi popražimo skupaj s čebulo. Nato vse zalijemo z dvema kozarcema vode in šparglje skuhamo. Dodamo še riž in pomešamo. Nato priložimo tudi špargljeve vršičke in nadaljujemo s kuhanjem na blagem ognju. Po potrebi prilivamo manjše količine vrele vode. Preden je jed kuhana, dodamo še 3 žlice smetane in preostalo maslo ter ugasnemo ogenj. V pokriti posodi pustimo, da se rižota skuha do konca. Jed ponudimo skupaj z mletim sirom. Na enak način pripravimo tudi rižoto z vrtnimi šparglji ali s poganjki lobodike.

RIŽOTA S KLOBASAMI (Občina Prapotno)

300 g riža, 2 klobasi, 50 g masla, 50 g naribanega sira, žlica belega kisa, 1l vrele zelenjavne vode, ½ kozarca belega vina, sol, poper, paradižnikova mezga, nariban sir

Klobasi olupimo, zdrobimo in pocvremo na delu masla. Nato prilijemo žlico kisa, po želji pa lahko dodamo tudi paradižnikovo mezgo. Ko tekočina izpari, dodamo riž in ga popečemo. Nato prilijemo še malo zelenjavne vode in s stalnim mešanjem vse skupaj kuhamo na blagem ognju. Če se tekočina posuši, dolijemo še manjšo količine vrele vode. Ko je riž kuhan, ugasnemo ogenj in riž zalijemo z belim vinom. Naposled dodamo še preostali del masla, da postane kremast. Jed ponudimo toplo skupaj z naribanim sirom.



Šnitna polenta/Polenta a fette, Ošterija Matija, Kanal

PRILOGE, PRIKUHE, ZELENJAVNE JEDI IN SOLATE

Dediščinska kuhinja na območju zahodno od Soče in ob reki Idriji pozna številne močnate in zelenjavne priloge ter zelenjavne prikuhe in razne solate, ki so spremljale glavne vsakdanje in še posebej praznične jedi. Če so jih ponudili kot samostojne zelenjavne jedi, so jih izboljševali še z dodajanjem maščobe, mesnin, krompirja ali polente.

Najpogostejše priloge so bile iz polente in krompirja. Na slovenskem območju med Sočo in Idrijo so poleg navadne koruzne kuhali še ajdovo in krompirjevo polento, ki so jo pripravljali tako, da so krompirju dodajali še koruzno, belo ali ajdovo moko, pa tudi pšenični zdrob. Kuhali so tudi koruzne žgance in močnike. Navadne polente so pogosto obogatili tako, da so vanje zakuhali maščobo, mesnine, suho sadje in podobno. Za eno izmed obogatitih polent velja t. i. *pokuhca*, v katero so vkuhali slanino in klobaso ter jo jedli kot samostojno jed. V večini so polento ponudili kot prilogo k juham in mesnim jedem, kot sta golaž in toč. Jedli so jo tudi z mlekom in zelenjavnimi jedmi, začinili pa so jo z maslom, špehom ali ocvrtimi jajci. S polento, jajci, slanino, klobaso in sirom pa so pripravljali tudi zloženske. Močnike so ponudili skupaj s sladkim in kislim mlekom, izboljševali pa so ga z dodatki smetane, fižola in drugim.

Polenta je bila v občini Prapotno ena najpomembnejših dediščinskih jedi. V večini so jo pripravljali iz koruzne moke in jo jedli kot prilogo k mesnim jedem, v mineštrah in z mlekom. Kuhali so tudi močnike, ki so včasih nadomeščali mineštre. Kot nadomestek minešter so veljali redkejši močniki, ki so jih pripravljali tako, da so moko zakuhali v mleko. Dodajali pa so jim tudi maščobo in druge sestavine.

Krompir je bil vsestransko živilo in nepogrešljiv med prilogami. V pokrajinah na obeh straneh reke Idrije so krompir kuhali ali pekli. Kuhali so ga neolupljenega in olupljenega, pripravljali in ponujali pa so ga kot samostojno jed, prilogo ali sestavino pri drugih jedeh. Tako kot polenta je bil tudi krompir glavna priloga k mesnim jedem, jedli pa so ga tudi z mlekom. Krompir je sam po sebi ali pa skupaj z zelenjavnimi prikuhami in solatami spremljal nedeljska in druga praznična kosila. Priljubljen prigrizek ali večerja pa je bil v peči pečen krompir, predvsem če so ga začinili s špehom ali pa ga obogatili z ocvirki, mesninami in zelenjavo. S krompirjem so pripravljali dediščinsko prilogo *stakanje* oziroma štakanje, ki so jo ponudili tudi kot samostojno jed. Štakanje je razširjeno zahodno od reke Idrije, poznajo pa ga tudi v drugih furlanskih krajih. Na Kanalskem Kolovratu mu pravijo štokolo, ime pa je dobilo po lesenem štokavniku, s katerim ob koncu kuhe pretlačijo sestavine, ki so med kuhanjem razpadle. V občini Prapotno pripravljajo več vrst štakanja. Odvisno od krajevnih navad pa lahko krompirju dodajo še eno ali več vrst zelenjave, kot na primer starejše fižolovo stročje in bučke, trši radič in drugo. V zgornjem delu občine Prapotno kuhajo repno štakanje z repnim listjem, v osrednjem delu občine pa je značilno štakanje z mešano zelenjavo, ki mu pravijo *paston*. Štakanje po želji rahlo zakisajo in izboljšajo z dodatkom mesnin, špehovitih ocvirkov, česna in čebule. Jed je precej gosta in jo jedo z vilicami. Znana je tudi v Brdih in na

Kobariškem, kjer jo imenujejo z različnimi imeni, kot je denimo štokanje, *poštoklja*, *štokolo*, itd. Izvirno štokanje je pripravljeno iz repnih listov in krompirja.

Iz repe, ohrovta in zelja, ki na celotnem obravnavanem območju dobro uspevajo, so že v preteklosti pripravljali različne zimske priloge, ki so jih ponudili tudi kot samostojne jedi. Ohrovt so navadno kuhali počasi in dušili v kozici skupaj z maščobo. Ponudili pa so ga tudi tako, da so ga najprej skuhalo in nato okisali v solati. Za pripravo ohrovta so iznajdljive in domiselne gospodinje z različnimi dodatki ustvarjale nove recepte in jih vnašale med precej enolične jedilnike. Na območju Kanalskega Kolovrata so ohrovtu dodajali še drugo zelenjavo in mesnine, ohrovtove oziroma bržotne liste pa so namakali tudi v testo za pohanje in jih ocvrli. Dodajali so ga še k polenti in žgancem, iz ohrovta in česna pa so pripravljali toč.

Podobno je bilo tudi z repo, ki je bila še posebej razširjena na območju Prapotna. Na obeh straneh reke Idrije so pripravljali sladko svežo nabrano repo, še pogosteje pa so jo kisali na tropinah. Skisano repo ali t. i. *brovado* oziroma *bizno* so olupili, na drobno narezali ali naribali in jo nato počasi kuhali na manjši količini vode in naposled dušili. Krožnik z dušeno bizno, klobaso, mužetom ali kožarico je spadal med zimske praznične jedi. Samostojne jedi in priloge iz kisle repe pa so pripravljali v vsakodnevni prehrani. Jedi iz sladke in kisle repe so bile priljubljene tudi na območju Kanalskega Kolovrata in v dolini Soče.

Zimske priloge so pripravljali tudi iz tršega zimskega radiča. Kuhali so ga kot štokanje, postregli pa so ga tudi v solati, kjer so ga zmehčali s toplim kuhanim krompirjem in jajci. S pocvrtilim špehom začinjen radič pa je veljal za izdaten samostojni obrok.

V dediščinski kuhinji obeh območij so bile fižolove jedi prisotne čez celo leto. Fižol je nadomeščal meso, ki ga je bilo malo, in tako prispeval k uravnoteženi prehrani. Ko se je na naših tleh pojavil fižol, se je hitro razširil na račun boba, ki je bil prav tako zelo hranilen, vendar zahtevnejši za kuhanje. Bobova zrna so bila zaradi trde lupine obstojnejša in varnejša pred škodljivci. Ker pa ga je bilo potrebno dalj časa namakati in dolgo kuhati, je bila uporaba mehkega fižola prikladnejša. Zaradi slednjega je bob iz jedilnikov skoraj izginil, v novjšem času pa se ponovno uveljavlja. Dediščinska kuhinja iz doline Soče in s Kanalskega Kolovrata pozna več dediščinskih jedi z bobom. S celotnega območja pa je znanih veliko fižolovih jedi. Fižol je bil važna sestavina raznih žup in kuhenj. Na Kanalskem so ga pripravljali skupaj z mesninami. Pripravljali so tudi toč in pire, pa tudi zloženko s krompirjem in slanino. Na masti ocvrte fižolove *balcne* so bile zanimiv prigrizek k solati, fižol v solati z jajci in čebulo pa je bil vedno priljubljena in izdatna jed. Veliko je tudi jedi, ki so jih pripravljali iz fižolovega stročja. Fižolove jedi so bile nepogrešljive tudi v praprotenski dediščinski kuhinji. Iz fižolovega zrnja so pripravljali tople zelenjavne krožnike. Ponujali so jih kot prilogo k mesnim jedem ali pa kot samostojno jed z mesninami ali brez njih, ki so jo jedli skupaj s polento. Priljubljen je bil tudi fižol ali fižolovo stročje v solati. Fižol so jedli tudi s pinjencem.

Glavne sestavine spomladanskih prilog so bile bučke, špinača, grah in fižolovo stročje. Dušen grah s česnom, peteršiljem, koromačem in špinačo oziroma blitvo so kot prilogo kuhali na območju obeh občin. Špinača in blitva sta bili posebej cenjeni v Prapotnem, kjer so jo uvrščali med priloge svatovskih kosil, kuhali pa so ju tudi za solato z oljem, jajci in kisom. Za tamkajšnjo kuhinjo so značilne še priloge iz bučk. Pripravljali so dušene bučke s česnom in peteršiljem ter bučke v solati, ki so jih okisali s kisom in oljem, pa tudi nadevane s klobaso, ki so jih nato pekli med pepelom in žerjavico pod peko.

Dediščinska kuhinja Kanalskega Kolovrata pozna tudi več gobjih jedi in prilog. Med gobjami so bili najbolj priljubljeni karžlji (jordanke) in jurčki. Gobe so dušili, z njimi pa so pripravljali tudi domiselne toče z mesom ali v kombinaciji s krompirjem, mesom in jajci. Delali so tudi gobjo zaseko, ki je, kot namaz na črnem kruhu, služila kot prigrizek. Gobe so dodajali k mesu, izdelovali pa so tudi klobase jordanke. V prehrani občine Prapotno je gobjih jedi znatno manj.

Obe strani poznata tudi krušne priloge, ki so priča varčni dediščinski kuhinji tega območja, saj so porabili vsak košček kruha, tudi starega.

Polente in močniki

POKUHCA (Občina Kanal ob Soči)

½ l vode, ½ kg koruzne moke, kos slanine, klobasa, sol, poper, ½ kg ohrovtu, 2 stroka česna

Ohrovtove liste očistimo, operemo in narežemo na drobne koščke. Nato jih damo kuhati v hladno vodo. Ko so kuhani, dodamo sol in poper ter zakuhamo koruzno moko. Zmes kuhamo ½ ure, medtem pa mešamo. Na masti ocvremo narezano slanino, lahko tudi klobaso, nato dodamo še sesekljeni česen in vse skupaj primešamo jedi. Ponudimo jo kot samostojno večerno jed.

KROMPIRJEVA POLENTA I (Občina Kanal ob Soči)

Krompir, bela moka, mast ali maslo, riban sir

Skuhan krompir pretlačimo, med mešanjem in po občutku pa dodajamo nekoliko bele moke. V ponvi posebej segrejemo maslo ali mast, s katero polijemo z moko zmešan krompir in ponovno zamesimo. Krompirjevi polenti lahko dodamo tudi riban sir.

KROMPIRJEVA POLENTA II (Občina Kanal ob Soči)

1 kg krompirja, ½ kg koruzne moke, žlica masti, sol, voda

Olupljen in na kose narezan krompir pristavimo v hladno osoljeno vodo in kuhamo do mehkega. Naposled mu dodamo žlico masti, ga s polentarjem dobro pretlačimo in vanj primešamo koruzno moko. Polento mešamo in kuhamo približno ½ ure, nato pa jo stresemo na desko. Jed ponudimo tako kot koruzno polento.

KROMPIRJEVA POLENTA III (Občina Kanal ob Soči)

1 kg krompirja, ½ kg pšeničnega zdroba in ajdove moke, žlica masti, sol, voda

Polento skuhamo iz navedenih sestavin in po istem postopku kot pri krompirjevi polenti II. Ko je polenta kuhana, jo z veliko žlico, ki jo namakamo v vročo vodo, prenašamo v skledo ali krožnike. Prelijemo jo še z raztopljenim maslom in ponudimo kot prilogo.

ŽGANCI ALI UŽGANA POLENTA (Občina Kanal ob Soči)

1 kg koruzne moke, 1 l vode, sol, 3 žlice masla ali masti

V kotličku raztopimo maslo, na katerem pražimo koruzno moko in mešamo toliko časa, da porumeni. Nato počasi dolivamo vrelo vodo in mešamo najmanj ½ ure. Polento stresemo na lesen pladenj ali pa jo z žlico nanašamo na krožnike. Jed ponudimo z ječmenovo kavo, s sladkim ali kislim mlekom in pršutno župo, lahko pa tudi z golažem.

POLENTA S SUŠJEM (Občina Kanal ob Soči)

Jabolčni, češnjevi ali slivovi krehlji, koruzna moka, sol, maslo

Sušje oziroma jabolčne krehlje skuhamo do mehkega. V isti vodi jih malo pretlačimo, dodamo potrebno sol in jo zamešamo skupaj s koruzno moko. Kuhamo ob stalnem mešanju približno eno uro. Ko je kuhana, jo razdelimo na krožnike in zabelimo z maslom. Jed ponudimo skupaj z ječmenovo kavo ali mlekom. Po enakem postopku lahko skuhamo tudi močnik.

POLENTA S ŠPEHOM (Občina Kanal ob Soči)

1 ½ kg koruzne moke, 4 l vode, klobasa, 20 dag slanine ali pancete (vratovine), sol, 2 kuhana krompirja

V vrelo vodo zakuhamo koruzno moko in zmečkan krompir ter vse skupaj začinimo s soljo. Ob mešanju naj se kuha približno ½ ure. Medtem narežemo in v ponvi sprajžimo slanino ali panceto. Ko je pripravljena, dodamo še narezane klobase in vse skupaj vmešamo v polento, ki jo kuhamo še najmanj ¼ ure.

CVRTA POLENTA (Občina Kanal ob Soči)

Polenta, mast ali maslo, ocvirki

Skuhamo polento in počakamo, da se ohladi. Lahko pa uporabimo tudi polento, ki je ostala od prejšnjega dne. Ohlajeno polento nato razrežemo na rezine, ki jih scvremo na masti ali maslu. Rezine polente polijemo oziroma zabelimo s špehovimi ocvirki, ki smo jih predhodno pekli na masti.

ŠNITNA POLENTA (Občina Kanal ob Soči)

Polenta, mast, panceta, klobasa, jajce, sir

Skuhamo polento in jo zvrnemo na desko. Ko se ohladi, jo prerežemo na križ, tako da dobimo štiri kose. Vsak kos nato narežemo na rezine ali šnite, ki jih naposled položimo v namaščen pekač. Zložimo jih po plasteh in tesno skupaj. Med plasti pa damo smolj, ki ga

pripravimo z narezano panceto in klobaso ter razžvrkljanim jajcem in koščki sira. Po vrhu posujemo še nekaj naribanega sira in spečemo. Jed lahko ponudimo skupaj s praženim zeljem ali repo.

MOČNIK (Občina Kanal ob Soči)

1 l vode, sol, skodelica koruzne moke ali pšeničnega zdroba

Koruzno moko vmešamo v slan krop. Uporabimo pa je le toliko, da močnik postane redek. Kuhamo ga na nižji temperaturi najmanj ½ ure in ga občasno pomešamo. Jed ponudimo z ječmenovo kavo in s sladkim ali kislim mlekom.⁷³

POPRAVLJEN SIRKOV MOČNIK (Občina Kanal ob Soči)

Koruzna moka, maslo, kislá smetana

V vrelo slano vodo vmešamo koruzno moko, toda le toliko, da ostane zmes tekoča. Ko je kuhana, dodamo maslo in kisló smetano ter zmešamo. Jed ponudimo za večerjo.

MOČNIK S FIŽOLOM (Občina Kanal ob Soči)

Kisló mleko, sol, poper, kuhan fižol ali bob

V kislem mleku skuhamo koruzni močnik. Kuhan močnik nato po okusu začинimo s soljo in poprom ter mu dodamo kuhan fižol ali bob. Jed ponudimo toplo skupaj s sladkim ali kislim mlekom.

Krompirjeve jedi

PEČEN KROMPIR (Občina Prapotno)

Krompir, sol

Pečen krompir je zelo stara jed, zato ga lahko pripravimo na več načinov. Krompir lahko spečemo, olupimo in ponudimo. Lahko pa ga olupimo in za nekaj časa potopimo v slano vodo, da se osoli. Nato ga spečemo v pečici.

PRAŽEN KROMPIR (Občina Prapotno)

800 g krompirja, ¼ čebule, 60 g masti, sol, poper

Krompir skuhamo, odcedimo in olupimo. Še vročega narežemo in popražimo na praženi čebuli. Začinimo ga še s soljo in poprom ter ponudimo.

KROMPIR V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)

2 kg krompirja, ½ kg čebule, šop peteršilja, vejica rožmarina, 2 stroka česna, 2 skodelici ribanega sira, sol, poper, skodelica masti

⁷³ Na tem območju so kuhali tudi močnike iz suhih češenj, ohrovta in drugim.

Krompir olupimo, skuhamo in pretlačimo. Naposled mu pridamo sesekljano in praženo čebulo, sesekljan peteršilj, strti česen, skodelico ribanega sira, sol in poper. Vse dobro premešamo ter stresemo v namaščen pekač in poravnamo. Potresemo še s sirom in rožmarinovimi listi ter v vroči pečici pečemo ½ ure, da se lepo zaskorji.

KROMPIR V ŠTAMPU Z OCVRKI (Občina Kanal ob Soči)

1 kg krompirja, 2 veliki čebuli, vejica rožmarina, suhi ocvirki, skodelica masti, sol, poper

V pekač zložimo olupljen in na kose narezan krompir, ki ga še začinimo s soljo in poprom. Nato mu dodamo na velike kose narezano čebulo in rožmarinove liste. Pečemo v pečici, vendar zmes večkrat premešamo in prelijemo z mastjo. Jed ponudimo skupaj z mesom, klobasami ali kislo repo.

KROMPIR Z MESOM V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)

2 kg krompirja, ½ kg mletega mesa, ½ kg čebule, 3 jajca, sol, poper, 2 vejici majarona, 2 vejici peteršilja, skodelica ribanega sira, 3 stroki česna, 2 kozarca belega vina, 2 skodelici masti

Na masti sprajžimo sesekljano čebulo in mleto meso, dodamo olupljen in nariban krompir, jajca, sol, poper, majaron, peteršilj, skodelico ribanega sira, česen in belo vino. Vse dobro premešamo, stresemo v namaščen pekač, poravnamo, potresemo z ribanim sirom in prelijemo z mešanico jajca in vina. Pečemo eno uro v vroči peči.

PEČEN KROMPIR Z BRŽOTAMI (Občina Kanal ob Soči)

Nekaj belih ohrovtovih listov, krompir, 2 jajci, šalotka, sol, poper, nekaj rezin pancete

Bele ohrovtove liste narežemo, jih skuhamo v slanem kropu in precedimo. Nato olupimo krompir in ga narežemo na zelo tanke lističe. Narezane ohrovtove liste in krompir naposled zmešamo in dodamo še dve razžvrkljani jajci, sol, poper in že vnaprej sprajženo sesekljano šalotko. Zmes nato vlijemo v namaščen pekač, ki ga prekrijemo z narezano panceto. Pekač damo v pečico, kjer se peče okoli ½ ure. Jedi lahko priložimo kuhano klobaso.

PEČEN KROMPIR V SRAJCI (Občina Kanal ob Soči)

Krompir, svinjska mast, nekaj listov rožmarina, klobasa, zaseka, maslo ali skuta

Neolupljen krompir dobro operemo in obrišemo ter po dolžini prerežemo na polovico. Naposled ga položimo v ponev ali pekač, ki smo ga predhodno namazali s svinjsko mastjo. Vmes pa damo še rožmarinove lističe. Ob kolinah in še kakšen mesec po tem lahko med krompirjem pečemo tudi klobase. Krompir pečemo v pečici približno eno uro. Ko je pečen, ga damo na mizo, da ga posamezniki po želji olupijo in namažejo z zaseko, maslom ali skuto.⁷⁴

⁷⁴ Jed so pekli tudi na ognjišču, kjer so krompir pokrili s kovinsko pokrovko in jo zasuli z žerjavico.

KROMPIR V OBLICAH (Občina Kanal ob Soči)

Mladi krompir, svinjska mast, zaseka, čebula, nekaj listov rožmarina, sol, poper

Mladi krompir,⁷⁵ ki naj bo enako velik, najprej operemo in ga nato razvrstimo v pekač, v katerega smo dali raztopljeno svinjsko mast. Po celotni površini krompirja naposled razporedimo še zaseko, na grobo narezano čebulo, nekaj rožmarinovitih listov, sol in poper. Pečemo približno ½ ure.

ŽMJK ALI CVRT KROMPIR (Občina Kanal ob Soči)

1 ½ kg krompirja, ½ kg sesekljanе čebule, skodelica masla, sol, poper, vejica majarona, skodelica vrhnjega

Na maslu sprazimo in zarumenimo čebulo. Dodamo na koščke narezan krompir, sol, poper in vejico majarona ter pomešamo in pokrijemo s pokrovko. To ponovimo večkrat, da se krompir ocvre in rumeno zapeče. Šele takrat mu dodamo skodelico vrhnjega, ki nastane na vrhu mleka, preden ga damo v pinjo.

KROMPIR S TUČENIM MLEKOM ALI ŽMAUCA (Občina Kanal ob Soči)

1 kg krompirja, skodelica koruzne moke, 5 žlic masla, pinjeno mleko (tučeno mleko),⁷⁶ sol

Krompir olupimo, zrežemo na koščke in skuhamo. Kuhanemu odlijemo pol vode, v preostalo pa vmešamo na maslu sprazeno koruzno moko, vroče pinjeno mleko in sol. Mešamo približno 20 minut. Jed ponudimo skupaj s pinjenim mlekom.

KROMPIR Z MASLOM IN KISLIM MLEKOM (Občina Prapotno)

1 kg krompirja, maslo, kislo mleko, sol

Krompir olupimo in skuhamo v malo osoljeni vodi. Preden je kuhan, ga pokusimo in po potrebi dosolimo. Kuhanega poberemo iz vode, ga precedimo in zabelimo s cvrtim maslom ter vse skupaj pretlačimo. Krompir ponudimo skupaj s kislim mlekom.

KROMPIRJEV TOČ (Občina Kanal ob Soči)

½ kg krompirja, kostna juha, 2 čebuli, vejica majarona, lovorov list, bazilika, 5 žlic masti, sol, poper, žlica moke, drnuljina mezga⁷⁷

Na masti zarumenimo sesekljano čebulo, dodamo na tanke kose narezan olupljen krompir, vejico majarona, baziliko, lovorov list, sol, poper in drnuljino mezgo. Vse skupaj premešamo in pražimo, nato pa vsebino zalijemo s kostno juho. V primeru da je toč preredeč, ga zgostimo z moko, ki smo jo pomešali z vodo. Ko je krompir mehak, je toč kuhan. Jed ponudimo skupaj s polento ali kruhom.

⁷⁵ Za pripravo krompirja v oblicah je najprimernejši mladi krompir, medtem ko je treba stari krompir pred pripravo nekoliko pokuhati, šele nato ga lahko spečemo.

⁷⁶ Pinjeno mleko so polili po močniku, polenti, pogači, krompirju ali kruhu. To so jedli občasno za večerjo in največ ob poletnem času. Večkrat so ga pili tudi za žejo, še posebno v pastirskih planinah.

⁷⁷ Drnulja je plod drena.

KROMPIRJEV TOČ ALI MOČADA (Občina Kanal ob Soči)

Čebula, krompir, mast, lovorov list, drnuljina ali paradižnikova mezga, voda, kozarec vina

Na masti popečemo seseklano čebulo in nariban krompir ter počasi dušimo. Ko je krompir kuhan, dodamo drnuljino ali paradižnikovo mezgo in ga zalijemo z vročo vodo. Vse skupaj kuhamo še nekaj časa, dodamo pa tudi kozarec vina in lovorov list.

TOČ FURBO (Občina Prapotno)

1 kg krompirja, žlica olja, ½ kg čebule, 100 g špeha, rožmarin, žlica moke, žlica paradižnikove mezge

Čebulo popražimo na špehu, ki smo ga predhodno narezali na tanke rezine. Na sredini praženja dodamo še na koščke narezan krompir in rožmarin. Sestavine posolimo in počasi dušimo. Ko je krompir na pol kuhan, ga odmaknemo od sten posode ter na sredino v zabelo damo žlico moke in žlico paradižnikove mezge. Naposled še pomešamo in končamo kuhanje, po potrebi pa prilijemo še vodo. Jed kuhamo $\frac{3}{4}$ ure.

BEL TOČ FURBO (Občina Prapotno)

Krompir, maslo, špeh, čebula, sol, poper, majaron, pšenična moka, salama po želji

Krompir olupimo in narežemo na večje kose. V ponvi stopimo maslo in špeh ter popražimo na večje rezine narezano čebulo. Nato dodamo krompir ter začинimo s soljo, poprom in majaronom. Vse skupaj med stalnim mešanjem popečemo. Ko se krompir opeče, dodamo nekoliko pšenične moke in pomešamo, da se sestavine enakomerno porazdelijo, moka pa popraži. Naposled prilijemo vodo in kuhamo, da se krompir skuha. Po želji lahko dodamo še kakšno rezino salame.

KROMPIR V ROŽAH (Občina Kanal ob Soči)

Regratovi cvetovi, krompir, špeh, žlica kisa, poper

Regratove cvetove operemo in precedimo. Naposled olupimo in narežemo še krompir, ki ga skupaj z regratovimi cvetovi skuhamo v slanem kropu. Kuhan krompir precedimo in zabelimo s špehom, ki smo mu dodali še poper in žlico kisa.⁷⁸

OKISAN KROMPIR (Občina Prapotno)

1 kg krompirja, 1–2 čebuli, kis, špeh ali zaseka, sol

Krompir olupimo, zrežemo na kocke in skuhamo v slani vodi. Lahko pa ga skuhamo tudi neolupljenega ter šele nato olupimo in zrežemo na kose. Tak krompir je bolj izdaten. Preden je krompir kuhan, segrejemo špeh ali zaseko in prilijemo kis. V primeru da je zmes prekisla, jo zredčimo z vodo. Z mešanico nato zabelimo krompir. Po želji na segreti maščobi pocvremo čebulo in šele potem prilijemo kis.

⁷⁸ Jed naj bi bila tudi zdravilna.

Zelenjavne jedi

REPNI ŠTOKOLO (Občina Kanal ob Soči)

1 kg mladega repinega listja, 1 kg krompirja, kos slanine, 4 stroki česna, sol, poper

Repino listje očistimo, operemo in skuhamo v slanem kropu. Posebej skuhamo še na koščke narezan krompir. Oboje precedimo in damo v eno posodo. Naposled na maslu sprajimo na manjše koščke narezano slanino in dodamo še sesekljan česen, ki pa ne sme porumeneti, ter z nastalo zmesjo zabelimo repino listje in krompir. Nato še začинimo s soljo in poprom ter pomešamo in s »štokolom« vse dobro pretlačimo. Ponudimo kot samostojno jed.

ŠTAKANJE I (Občina Prapotno)

1 kg krompirja, 2 drobno narezani čebuli, na koščke narezane mesnine (panceta, pršut, salama), repino listje,⁷⁹ šopek blede, radič, regrat, steblo zelene, peteršilj, bučka

Olupljen in na kose narezan krompir damo v lonc in ga prekrijemo z vodo. Povrhu naložimo zelenjavo, da se kuha na sopari. Ko se sestavine skuhamo, odstranimo steblo zelene, ostale sestavine pa pretlačimo. Posebej na segretem olju in maslu popražimo čebulo in mesnine, ki jih nato vmešamo v pretlačeno mineštro. Prepraženo čebulo lahko predhodno okisamo z dvema žlicama kisa.

ŠTAKANJE II (Občina Prapotno)

Krompir, bučke, fižol, špeh, strok česna, kis

Krompir, bučke in stročji fižol skuhamo in pretlačimo. Vse skupaj nato zabelimo z opečnim špehom in česnom ter rahlo okisamo.

REPINO ŠTAKANJE (Občina Prapotno)

Repino listje, krompir, špeh, kis, sol

V slani vodi najprej zavremo repino listje. Prav tako posebej v osoljeni vodi skuhamo tudi krompir. V ponvi ocvremo nekaj špeha, da dobimo ocvirke, ki jih nato zalijemo s kisom. Skuhan krompir pretlačimo in mu dodamo repino listje. Po potrebi še posolimo ter začинimo z ocvrtim in okisanim špehom. Vse skupaj dobro premešamo.

KROMPIRJEV ŠTOKOLO (Občina Kanal ob Soči)

Krompir, voda, skodelica koruzne moke, kisló mleko

Krompir narežemo in skuhamo v slanem kropu. Ko je krompir kuhan, iz lonca odlijemo toliko vode, da je ostane le toliko, da prekriva krompir, ki ga naposled dobro pretlačimo. V ponvi na maslu prepražimo skodelico koruzne moke in jo vmešamo v krompir. V primeru da je krompir pregost, mu dodamo nekaj vroče krompirjeve vode. Vsebino ponovno

⁷⁹ Repino listje naj predstavlja 70 odstotkov zelenjave.



*Ta velika kuhinja/La grande kuhinja,
Okrepčevalnica Na skednju, Vrtače*

mešamo do kuhanega. Jed ponudimo tako, da krompir razdelimo po krožnikih in okoli njega nalijemo kislo mleko.

ŠTOKOLO Z BRŽOT⁸⁰ (Občina Kanal ob Soči)

½ kg belih ohrovtovih listov, ¾ kg krompirja, kos slanine, 3 žlice masti, 4 stroke česna, sol, poper

Ohrovtove liste očistimo, operemo, razrežemo na manjše kose in kuhamo v hladni vodi. V drugem loncu skuhamo na kose narezan krompir. Oboje precedimo in v loncu zmešamo. Na masti ocvremo na koščke narezano slanino in ji na koncu dodamo še sesekljeni česen, ki pa ne sme porumeneti. Vse skupaj stresemo v lonec ter s posebnim lesenim »štokolom«⁸¹ dobro zmečkamo in premešamo. Ponudimo kot samostojno jed.

ŠTOKOLO Z MALONOM (Občina Kanal ob Soči)

Mlada buča, krompir, mast, žlica moke, strok česna, sol, poper

Mlado bučo razrežemo, ji odstranimo semena in razrežemo na kose. Prav tako olupimo krompir v razmerju 2:1, ga razrežemo na kose in skuhamo do mehkega. V ponvi na masti zarumenimo žlico moke in dodamo še sesekljeni česen. Vse to še malo pražimo, zabelimo in pomešamo. Z lesenim tlačilnikom vse dobro pretlačimo, po okusu pa še začinimo s soljo in poprom. Uporabimo ga kot prilogo k mesu, krompirju in drugim jedem.

PASTON – MEŠANICA ZELENJAVE (Občina Prapotno)

1 kg krompirja, 1 kg fižola v stročju, 3 bučke, čebula, 2 žlici olja, 100 g na drobno narezane slanine, kozarec kisa, sol, poper

Posebej skuhamo krompir in prav tako tudi zelenjavo. Kuhane sestavine precedimo. V ponvi na olju popražimo slanino in čebulo, dodamo kozarec kisa ter začinimo s soljo in poprom. S popraženo maščobo in čebulo začinimo krompir in zelenjavo ter ponudimo.

TENFANE BRŽOTE (Občina Kanal ob Soči)

1 kg ohrovta, 6 strokov česna, sol, poper, kos pancete, 2 žlici masti, žlica moke

Opran in narezan ohrovt skuhamo in odcedimo. V ponvi stopimo mast in vanjo dodamo na kose narezano panceto ter počakamo, da zarumeni. Naposled popražimo še česen, ki ne sme zarumeneti, nato pa rahlo popražimo tudi moko in dodamo ohrovt. Začinimo še s soljo in poprom po okusu. Dušimo še dobrih deset minut in jed je pripravljena. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem.⁸²

⁸⁰ »Štokolo« so kuhali iz ohrovta, svežega zelja, mladih repinih listov, buč ali starejših bučk in fižola v stročju.

⁸¹ Lesen tlačilnik.

⁸² V času kolin lahko jed ponudimo tudi s kuhano klobaso. Ta recept velja tako za ohrovt kot tudi za sveže zelje.

NEDELJSKE IN PRAZNIČNE BRŽOTE (Občina Kanal ob Soči)

Ohrovt (bržote), rumeno korenje, krompir, vratovina, voda, mast, zaseka, strok česna, žlica bele moke, sol, poper

Narezan ohrovt, rumeno korenje in krompir kuhamo skupaj z vratovino. Ko je vsebina kuhana, jo precedimo in nekaj vode prihranimo. Na masti in zaseki nato sprajimo sesekljan česen in žlico bele moke. Preden zarumeni dolijemo nekaj vode, pomešamo in dodamo prej skuhano korenje, ohrovt in krompir. Vse skupaj začinimo še s soljo in poprom ter pomešamo. Gostoto uravnavamo z dolivanjem vode. Naposled vratovino razrežemo in jed razdelimo po krožnikih.

DUŠEN OHROVT⁸³ I (Občina Prapotno)

1 kg ohrovta, 100 g slanine, 50 g masla, sol

Ohrovtove glave očistimo, operemo, narežemo in jih kuhamo v slani vodi približno 5 minut. Nato jih precedimo in vodo, v kateri so se kuhale, ohranimo. Skuhan ohrovt prelijemo z mrzlo vodo in ožamemo. Med tem slanino narežemo na koščke, jo razpustimo in nato pocvremo. Dodamo ohrovt in prilijemo ohranjeno vodo ter kuhamo še 10 minut. Občasno še pomešamo. Okus izboljšamo z dodatkom masla. Jed ponudimo toplo.

DUŠEN OHROVT II (Občina Prapotno)

30 g špeha, srednje velika glava ohrovta, 30 g masti, srednje debela čebula, strok česna, ½ kozarca mleka, sol, poper, po želji nekoliko ocvirkov ali klobasa

Ohrovt zrežemo in kuhamo približno ¾ ure ter ga med tem začinimo s soljo. Nato ga odcedimo, ohladimo in ožamemo. V ponvi razpustimo špeh in mast ter popražimo sesekljan česen in čebulo. Česen nato odstranimo. Dodamo kuhan ohrovt in začinimo s soljo in poprom. Vse skupaj potem dušimo, da se ohrovt povsem zmehča. Pražen ohrovt navadno ponudimo s polento ali kuhanim krompirjem. Po želji lahko med ohrovt damo tudi ocvirke ali pa vanj zdrobimo klobaso, da jed še dodatno začinimo. V soseščini Prapotna pa vanj prilijejo ½ kozarca mleka.

CVRTE BRŽOTE (Občina Kanal ob Soči)

Beli ohrovtovi listi, voda, jajce, moka, mleko, maslo

Bele sredinske ohrovtove liste, ki ne smejo biti premehki, oparimo v slanem kropu in jih odcedimo. Odcejene ohrovtove liste nato pomakamo v zmes, ki jo naredimo iz razžvrkljanega jajca, moke in mleka. Scvremo jih na maslu.

BRŽOTE S TOČEM I (Občina Kanal ob Soči)

Ohrovt, strok česna, mast

Ohrovt skuhamo v slanem kropu in ga nato skupaj s strtim česnom sprajimo. Naposled ga zabelimo s točem iz klobas ali pršuta. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem.

⁸³ Pred približno petdesetimi leti so poleg ohrovta pričeli gojiti tudi zelje. Prve sadike zelja naj bi prinesli z Livka.

BRŽOTE S TOČEM II (Občina Kanal ob Soči)

Golaž, 2 glavi ohrovta

Najprej pripravimo toč ali golaž. Nato očistimo in operemo ohrovt ter ga skuhamo v slanem kropu. Ko je kuhan, ga odcedimo in ohlajenega sesekljam. Nato ga damo v golaž, kjer naj vre še najmanj ½ ure. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem.

BRŽOTE S TOČEM III (Občina Kanal ob Soči)

Ohrovt, 2 žlici masti, 2 stroka česna, žlica moke, 2 žlici zaseke, 2 para klobas, sol, poper

Ohrovt očistimo, operemo, razrežemo, skuhamo v slanem kropu in odcedimo. Nato pripravimo prežganje iz masti in sesekljanega česna, ki mu pridamo še žlico moke. V prežganje dodamo kuhan ohrovt in dušimo. Posebej scvremo nekaj žlic zaseke in narezane klobase ter dolijemo vročo vodo. Kuhamo ½ ure, nato to polijemo po pripravljenem ohrovtu in premešamo. Jed ponudimo skupaj z ajdovo polento.

BRŽOTE V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)

Velika glava ohrovta, 1 kg krompirja, skodelica zaseke, 5 žlic masti, sol, poper, 7 strokov česna, kos svinjskega zavratnika

Veliko ohrovtovo glavo razrežemo in skuhamo. Posebej skuhamo še na koščke narezan krompir, ki ga kuhamo skupaj s kosom svinjskega zavratnika. Oboje odcedimo, ohrovtovo vodo pa ohranimo. V skledo damo krompir, ohrovt, sol, poper, zaseko, sesekljan česen in na podolgovate kose narezan zavratnik. Sestavine pomešamo in damo v namaščen pekač. Čeznje polijemo dve skodelici ohrovtove vode. Pečemo približno ½ ure. Jed ponudimo s kuhanimi klobasami ali z mesom.

PODKISANE BRŽOTE (Občina Kanal ob Soči)

Ohrovt (bržote), strok česna, sol, poper, kis, kuhano jajce, špeh

Ohrovt narežemo, skuhamo in odcedimo. Ohlajenemu ohrovtu dodamo sesekljan česen, sol, poper in narezano kuhano jajce ter ga zabelimo s špehom, ki ga predhodno narežemo in scvremo do rumenega. Dodamo kis in po potrebi še vodo. Jed postrežemo v zimskem času kot solato.

TENFANO KISLO ZELJE (Občina Kanal ob Soči)

1 kg kislega zelja, 5 strokov česna, čebula, lovorov list, žlica moke, 5 žlic masti, suha prašičja rebrca

Rebrca in kislo zelje skuhamo v vodi. V primeru da je zelje prekislilo, ga odcedimo. Na masti zarumenimo sesekljano čebulo in sprajžimo sesekljan česen, ki pa ne sme zarumeneti. Naposled dodamo kuhano zelje, lovorov list, sol, poper in kuhana rebrca. Zelje dušimo še najmanj ¼ ure. Jed ponudimo skupaj s polento ali kuhanim krompirjem.

BRIŠČA (Občina Kanal ob Soči)

Brišča, strok česna ali čemaž, mast

Briščo skuhamo in nato skupaj s česnom ali čemažem dušimo na masti. Lahko jo damo v kuhnje ali pa ponudimo kot kuhano solato.⁸⁴

TENFANA SLADKA REPA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg sladke repe, ½ kg krompirja, čebula, 5 žlic masti, sol, poper

Sladko repo in krompir olupimo, narežemo na koščke, stresemo v hladno slano vodo in skuhamo. Na masti sprajžimo seseklano čebulo, dodamo kuhano repo in krompir, začинimo s soljo in poprom ter vse pražimo še nekaj minut. Jed ponudimo skupaj s klobaso ali mesom.

SLADKA REPA S PRAŽENIM KROMPIRJEM (Občina Kanal ob Soči)

Sladka repa, žlica sladkorja, mast, 2–3 šalotke, krompir, sol, poper

Repo olupimo in zrežemo na kocke. V ponev damo žlico sladkorja in ga mešamo, da karamelizira. Dodamo še zajemalko vroče vode in mešamo dalje. Šele zatem damo v posodo repo, ki jo premešamo in pokrijemo. Kuhamo jo do mehkega in nato odstavimo. V drugi posodi segrejemo mast, ki ji dodamo večjo količino sesekljane šalotke in razrezan olupljen krompir, ki ga še začинimo s soljo in poprom, ter pokrijemo. Vmes večkrat premešamo in počakamo, da se krompir sprajži in se rumenorjavo obarva. Na krožniku ponudimo oboje skupaj, kar ločimo na dve polovici, in dodamo jušno meso ali pražena jetrca.

DEBELNCA (Občina Kanal ob Soči)

Repa, krompir, zaseka ali špeh, strok česna, sol, poper

Svežo repo olupimo in narežemo na kocke. Enako naredimo s krompirjem v razmerju 1:2. Oboje skuhamo, precedimo in pretlačimo. Zabelimo z zaseko ali špehom, v katerega damo veliko sesekljanega česna. Ko zabelimo, ponovno pretlačimo ter začинimo s soljo in poprom. Jed ponudimo skupaj s klobaso.

SIRČNA REPA (Občina Kanal ob Soči)

1 kg naribane kisle repe, skodelica masti, 7 strokov česna, sol, poper, skodelica mladega sira

Na vroči masti sprajžimo sesekljan česen, ki pa ne sme porumeneti. Nato dodamo kuhano kisko repo, sol, poper in skodelico mladega sira. Mešamo toliko časa, da se sir razpusti. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem.

KISLA REPA ZAČINJENA S ŠPEHOM (Občina Prapotno)

2 kisle repi, 3–5 rezin špeha, sol

Kisko repo operemo, olupimo, naribamo in skuhamo v osoljeni vodi. Kuhano repo nato

⁸⁴ Brišča (lat. *Brossica napus var. Naprobrastica*) je bila nekoč v naši kuhinji zelo pogosto uporabljena, še posebej, ker je bila na polju tudi pozno jeseni, nekeje pa tudi pozimi in zgodaj spomladi. Po prvi svetovni vojni je šla v pozabo. Najdlje so jo uporabljali pri Kobalarju, in sicer vse do leta 1960. V Istri ji rečejo broskva.

poberemo iz vode. Posebej popečemo špeh, s katerim naposled repo začinimo in vse skupaj dobro premešamo. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem ali polento.

DUŠENA REPA I (Občina Prapotno)

2 kisli repi, ½ čebule, strok česna, 2–6 rezin špeha, 2–3 klobase ali kožarice (mužet), sol, poper

Maščobo (špeh in po želji malo olja) segrejemo ter na njej popečemo čebulo in česen. Dodamo še klobase ali kožarice in vse dobro popečemo. Med tem naribamo repo. Mesnine poberemo iz maščobe, da potem pri kuhanju in mešanju ne razpadejo. Vroči maščobi dodamo naribano repo, po želji pa še popoprano in dušimo. Občasno pomešamo in po potrebi dolivamo toplo vodo. Preden je repa kuhana, jo pokusimo in po okusu začinimo s soljo in poprom. Naposled k repi priložimo mesnine in še nekoliko pokuhamo. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem ali polento.

DUŠENA REPA II (Občina Prapotno)

1 kg repe tropinke, 2 stroka česna, 100 g špeha, 2 lovorova lista, voda

V ponvi pocvremo špeh, ki mu dodamo naribano kislo repo tropinko, strti česen, lovorova lista in vodo. Nato jed dušimo dve uri, po potrebi pa dolivamo vodo. Ko je repa mehka, jed odstavimo z ognja in ponudimo.

DUŠENE BUČKE (Občina Prapotno)

1 kg bučk, 2 žlici olja ali 50 g pancete, 2 stroka česna, 3 žlice sesekljanega peteršilja, sol, poper

Na olju ali pocvrtili slanini popražimo česen, ki mu dodamo očiščene in na kocke narezane bučke in 3 žlice sesekljanega peteršilja. Vse skupaj pa začinimo s soljo in poprom. Jed nato dušimo na blagem ognju, da se bučke skuhamo in tekočina posuši. Jed ponudimo toplo.

NADEVANE BUČKE V PEPELU IN ŽERJAVICI (Občina Prapotno)

800 g majhnih bučk, 250 g klobas, 60 g špeha, timijan, olje, nariban parmezan

Bučke operemo, dobro posušimo in prepolovimo po dolžini. Na vsakem delu naredimo manjšo vdolbino, v katero položimo rezino špeha, malo timijana, ščepec parmezana in žlico zdrobljene mase iz klobas. Bučke, ki jih začinimo s soljo in poprom, namažemo z oljem in ovijemo z dvojnimi listi aluminijevega papirja. Tako pripravljene pečemo pod pepelom blizu žerjavice približno 15–20 minut.

BUČKE V SOLATI (Občina Prapotno)

Majhne bučke, česen, ekstra deviško oljčno olje, sol, poper

Bučke podolžno narežemo, skuhamo v vodi, precedimo in ohladimo. Hladne bučke nato začinimo s soljo in poprom ter zabelimo z oljem in kisom. Jed lahko ponudimo.

ŠPINAČA (ALI BLITVA) (Občina Prapotno)

1 kg špinacije ali blitve, 50 g masla, žlica drobtin, 2 stroka česna, sol

Špinačo ali blitvo očistimo in večkrat operemo. Nato jo v slani vodi prevremo, precedimo, ožamemo in sesekljam. V ognjevarni posodi stopimo maslo, na katerem opečemo česen in opražimo krušne drobtine. Priložimo še špinačo ter vse skupaj začinimo s soljo in poprom. V primeru da je špinača presuha, jo razredčimo z mlekom. Po želji dodamo še nariban sir. Jed ponudimo kot toplo prilogo.⁸⁵

KUHANA BLITVA V SOLATI (Občina Prapotno)

600 g blede, sol, poper, 2 stroka česna, olje, kis

Bledo kuhamo v osoljeni vodi približno 6 minut. Nato jo odcedimo in nekoliko ožamemo. Ožeto in odcejeno bledo položimo v skledo, kjer jo začinimo s soljo, poprom in narezanim česnom, zabelimo pa jo z oljem in kisom.

PESA S KROMPIRJEM (Občina Kanal ob Soči)

Mlado pesino listje, krompir, voda, maslo, šalotka, sol, poper

Naberemo mlado pesino listje, ki ga skuhamo v slani vodi, precedimo in sesekljam. Naposled olupimo in na kose narežemo krompir, ki ga prav tako skuhamo v osoljeni vodi in precedimo. Na maslu nato zarumenimo šalotko, ki ji pridamo kuhano peso in krompir ter dušimo. Po potrebi še začinimo s soljo in poprom. Jed ponudimo skupaj s kuhanim ali pečenim mesom, pa tudi s klobasami.

LABRDA⁸⁶ V PADELI (Občina Kanal ob Soči)

Krompir, listi lobode, mast, česen, sol, poper

Olupljen krompir narežemo na manjše kose in skuhamo. V posebni posodi skuhamo lobodine liste, ki jih nato precedimo in sesekljam. V ponvi stopimo mast, ki ji dodamo sesekljan česen. Preden porumeni dodamo krompir in lobodo ter začinimo s soljo in poprom. Zmes za kratek čas še dušimo in jo po potrebi zalijemo s preostankom lobodine vode. Jed ponudimo kot prilogo k mesu, jemo pa jo lahko tudi kot samostojno jed.⁸⁷

KORADA S KROMPIRJEM (Občina Kanal ob Soči)

1 kg krompirja, 1 kg rumene kolerabe (korade), ½ kg čebule, 5 žlic masti, sol, poper

Korado oziroma rumeno kolerabo olupimo, narežemo na kocke, kuhamo skoraj do mehkega in odstavimo. Nato dodamo še olupljen in na kocke narezan krompir. Oboje skupaj kuhamo do mehkega in precedimo. Na masti nato spravimo in zarumenimo sesekljano čebulo, ki jo dodamo k rumeni kolerabi in krompirju ter vse skupaj premešamo. Po okusu še začinimo s soljo in poprom.

⁸⁵ V dediščinski prehrani je bila dušena špinača praznična jed. Priljubljena je bila med jedmi pri poročnem kosilu.

⁸⁶ Loboda, lat. *Atriplex hortensis*.

⁸⁷ Labrda je bila do prve svetovne vojne znana po celotnem področju, prav tako tudi v dolini Soče. Ker pa je kot nezahtevna rastlina rasla vsepovsod, so jo imeli za plevel. Danes jo srečamo zelo poredko.

ŠARCNA (Občina Kanal ob Soči)

Rumeno korenje, repa, rumena koleraba (korada), krompir, svinjska kost ali svinjska koža, mast, čebula, šopek peteršilja, sol, poper

Rumeno korenje, repo, rumeno kolerabo in krompir olupimo ter narežemo na kose. Dodamo še kakšno svinjsko kost ali kožo ter skuhamo in odcedimo. Na masti sprajžimo seseklano čebulo, dodamo še sol, poper in peteršilj ter vse skupaj zmešamo v lonec. Jed lahko ponudimo kot samostojno jed, lahko pa ji pridamo kuhano meso ali klobaso.

FIŽOL V PREŽGANJU (Občina Kanal ob Soči)

Fižol, suha rebrca, mast, voda, žlica koruzne moke, strok česna, nekaj listov gorskega šetrajja

Namočen fižol kuhamo skupaj z rebrci. Ko je kuhan, pripravimo prežganje, tako da na vroči masti zarumenimo žličko koruzne moke, sesekljan česen in nekaj listov gorskega šetrajja. Vse skupaj nato zamešamo v fižol. Jed postrežemo skupaj s polento.

FIŽOL V SRAJCI (Občina Kanal ob Soči)

Panceta, 2 žlici masti, krompir, čebula, fižol ali bob, vino ali kis, nekaj lističev gorskega šetrajja

V namaščen ponvi zarumenimo na lističe narezano čebulo. V namaščen pekač razvrstimo narezan krompir, ki ga začinimo s soljo in posujemo z lističi gorskega šetrajja ter potrosimo s prej sprajženo čebulo. Po celi ploskvi dodamo narezane trakove pancete, čez pa damo še kuhan fižol za višino treh prstov.⁸⁸ Vse to poravnamo in po celotni površini ponovno zložimo trakove pancete, ki jih poškopimo z belim vinom ali z vodo zredčenim kisom. Pekač damo v pečico in pečemo približno $\frac{3}{4}$ ure.⁸⁹

PODKISAN FIŽOL (Občina Kanal ob Soči)

Fižol, lovorov list, olje, jabolčni ali vinski kis, sol, poper, gorski šetraj, rumenjaki, nekaj kostanjev, čebula

Namočen fižol skuhamo skupaj z lovorovim listom, ga precedimo in damo v skledo. V manjšo skodelico damo olje, jabolčni ali vinski kis, sol, poper in gorski šetraj. Vanjo zamešamo še kuhan jajčni rumenjaki in nekaj kuhanih kostanjev, ki jih nato z vilico zmečkamo, da postanejo gošča. Tej dodamo še seseklano čebulo, po možnosti šalotko. Vse to pa polijemo po fižolu in premešamo. Jed ponudimo skupaj z rezinami popečene polente.

FIŽOL S KISOM (Občina Prapотно)

250 g suhega fižola, 2 čebuli, 60 g masla, steblo zelene, nepoln kozarec kisa, sol, poper v zrnju

Čez noč namočimo fižol, ki ga potem skuhamo skupaj s stebлом zelene in čebulo ter začinimo s soljo. Skuhanega nato odcedimo in stresemo v kozico, priložimo pa mu tudi narezano čebulo in poper v zrnju. V posebni posodi raztopimo maslo, ki mu prilijemo kis, z nastalo mešanico pa prelijemo fižol. Ponudimo še mlačnega. Jed jeokusna priloga k dušenemu mesu ali k mesu na žaru.

⁸⁸ Nekoč bob.

⁸⁹ Fižol v srajci je bila obvezna jed ob zimskem kresu.

PEČENE Balcne (Občina Kanal ob Soči)

½ kg kuhanega in zmečkanega fižola, ½ kg kuhanega in zmečkanega krompirja, ½ kg sveže skute, jajce, sesekljan peteršilj, strok česna, sol, poper, bela moka, mast

V skledi zamešamo kuhan in zmečkan (pretlačen) fižol in krompir, skuto, jajce, sesekljan peteršilj in strti česen ter sol in poper po potrebi. Dodamo še toliko bele moke, da lahko oblikujemo balcne oziroma kroglice, ki jih spečemo na masti. Jed ponudimo skupaj s solato.

FIŽOL S PINJENIM MLEKOM (Občina Prapotno)

Fižol, kislo mleko

Fižol skuhamo in ohladimo. Mlačnemu prilijemo kislo mleko in ponudimo.

VINOV TOČ (Občina Kanal ob Soči)

Mlad stročji fižol, voda, sol, maslo, zaseka, šopek peteršilja, strok česna, paradižnikova mezga

Mlad stročji fižol na pol skuhamo v slani vodi in precedimo. Na maslu sprajžimo zaseko, peteršilj, česen in paradižnikovo mezgo ter pokrijemo in nekoliko pokuhamo. Naposled dodamo še kuhan stročji fižol, ki ga podušimo, da se sestavine in okusi prepojijo, in po potrebi dolivamo vročo vodo. Jed ponudimo skupaj s praženim ali na koščke narezanim kuhanim krompirjem.

NA MASLU DUŠENE VAINE⁹⁰ (Občina Kanal ob Soči)

Stročji fižol, maslo, strok česna, sol, poper

Stročji fižol skuhamo v slanem kropu in odcedimo. V ponvi segrejemo maslo in ga v njem nekaj minut pražimo. Dodamo še sol in poper ter sesekljan česen. Jed ponudimo kot prilogo k mesu in h kuhanemu ali praženemu krompirju.

BOB S SUŠJEM (Občina Kanal ob Soči)

½ kg boba, ½ kg suhega sadja (sušja), kos pancete, žlica masti, žlica kisa, sol po okusu, 2 l vode

Suh bob dva dni namakamo, nato ga skuhamo in odcedimo. V hladno vodo damo suhe hruške, jabolka, slive ali pa mešano sadje, ki ga skuhamo. Kuhanemu sadju dodamo bob, sol in kis ter jed zabelimo s koščki pancete, ki jih scvremo na masti.

SVEŽI BOB S PANCETO (Občina Kanal ob Soči)

Bobovo zrnje, voda, sol, poper, nekaj rezin pancete, šopek peteršilja, šetraj

Sveže bobovo zrnje skuhamo v slani vodi do mehkega in precedimo. Na maslu sprajžimo na koščke narezano panceto, peteršilj in šetraj ter dodamo kuhan bob. Po okusu še začnimo s soljo in poprom ter ga pokritega dušimo. Jed ponudimo skupaj s praženim ali na koščke narezanim krompirjem.

⁹⁰ Stročji fižol.

PRAŽEN GRAH (Občina Kanal ob Soči)

Grah, maslo, žlica bele moke, šop peteršilja, šop mladega koromača, strok česna, sol, poper, voda, mleko

V namaščeni ponvi sprajžimo grah, da postekleni. Nato ga potresemo z žlico bele moke, sesekljanim peteršiljem, mladim koromačem in česnom, po okusu pa ga še začinimo s soljo in poprom. Vsebino nato zalijemo z vročo vodo in kuhamo do mehkega, med kuhanjem pa dolivamo mleko.⁹¹ Jed lahko ponudimo tudi zraven golaža, ki ga potem jemo s polento ali krompirjem.

GRAH V PONVI (Občina Prapotno)

1 kg graha, strok česna, šopek koromača, šopek peteršilja, 3 žlice olja, 50 g masla, rezina salame, sol, poper

Na olju in maslu popražimo česen. Dodamo grah, sesekljan peteršilj in janež, po želji pa tudi rezino salame. Vse skupaj nato počasi dušimo. V primeru da se grah preveč posuši, prilivamo malo vroče vode. Grah z malo omake ponudimo skupaj s polento.

JEČMEN V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)

1 kg ječmena, 5 žlic masti, čebula, 3 stroki česna, šopek peteršilja, sol, poper, skodelica suhih jurčkov

Namočen ječmen skuhamo in vodo odcedimo. Na masti prepražimo sesekljano čebulo. Ko zarumeni, dodamo sesekljan peteršilj in česen ter v vodi namočene suhe gobe. Vse skupaj pražimo nekaj minut, nato pa dodamo kuhan ječmen in začinimo s soljo in poprom. Naposled vse dobro premešamo, stresemo v namaščen pekač in pečemo ¼ ure. Ječmenu dodamo še kos prašičjega mesa, kot prilogo pa ponudimo še pražen krompir.

MOČAN HREN (Občina Kanal ob Soči)

Korenina hrena, belo vino, žlička sladkorja, žlička soli

Korenino hrena operemo, olupimo in naribamo. Dodamo še malo belega vina, žličko sladkorja in soli. Naposled vse skupaj dobro premešamo in ponudimo skupaj s kuhanim suhim mesom.

SLADKI HREN (Občina Kanal ob Soči)

Hren, maslo, jabolka, žlička sladkorja, ½ kozarca belega vina, jajce

Hren naribamo in sprajžimo na maslu. Nato mu pridamo enako količino naribanih jabolk, žličko sladkorja, pol kozarca belega vina in dobro pretlačen rumenjaki kuhanega jajca. Omako mešamo in kuhamo le nekaj minut.

⁹¹ Nekateri so na maslu pražili tudi sesekljan kos pršuta ali rezine salame.



Koromačev štrudelj/Strudel di finocchio, Okrepčevalnica z letnim vrtom »Tanja«, Deskle

KAČJI HREN (Občina Kanal ob Soči)

Jabolko, 3 žlice masla, kozarček žganja, 2 žlici medu, skodelica ribanega hrena

V kozici razpustimo maslo, dodamo naribano jabolko in ga pražimo, da postane kašasto. Naposled dodamo kozarček žganja in dve žlici medu ter vse skupaj premešamo. Tik preden odstavimo, v kozico zamešamo hren. Jed postrežemo kot prilogo h kuhanemu jeziku, pršutu ali drugim mesnim jedem.

Krušne priloge

HRVATINA ALI HRBATICA I (Občina Kanal ob Soči)

2 rezini kruha, krop, žlica masla ali masti, sir

Suhi kruh oparimo s kropom ali vrelim mlekom. Odvečno tekočino odcedimo, zabelimo z raztopljenim maslom, pomešamo in ponudimo. Jedi lahko dodamo tudi riban sir.

HRBATICA II (Občina Kanal ob Soči)

Kruh, mleko ali voda, maslo ali špeh, sladkor ali lešniki

Suhi kruh zdrobimo, damo v skledo in zalijemo z vročim mlekom. Ko se kruh zmehča, odvečno mleko ali vodo odlijemo in zabelimo z maslom ali špehom, lahko pa ga posujemo tudi s sladkorjem ali mletimi lešniki. Jed ponudimo za večerjo ob ječmenovi kavi, mleku ali čaju.

DOBREŽ (Občina Kanal ob Soči)

Star kruh, mleko, mast, čebula, čemaž ali strok česna, 2 jajci, skuta, sol, poper

V skledo damo zdrobljen star kruh, ki ga zalijemo z vročim mlekom. Če mleko ostane, ga odlijemo. Na vroči masti sprajžimo seseklano čebulo, par čemaževih listov ali sesekljeni strok česna. Preden zarumeni dodamo še dve razžvrkljani jajci, skodelico skute, sol in poper ter mešamo, da zmes zakrckne. Naposled zmes vmešamo v kruh in pustimo, da počiva. V ponvi segrejemo mast, maslo ali zaseko. Ko je zabela dovolj vroča, vanjo vlijemo pripravljeno zmes in jo poravnamo. Ko je spodaj pečena, jo obrnemo in nadaljujemo s pečenjem. To ponovimo toliko krat, dokler ne porabimo vso zmes.⁹²

ZDROBČA (Občina Kanal ob Soči)

Suh kruh, mleko, vino, česen, čebula, jajce, sol, poper, olje, riban sir, vejica majarona, list bazilike

Suho krušno sredico zdrobimo in namočimo v belem vinu. Dodamo dobro seseklano čebulo, strti česen, zdrobljen rumenjaki, sol, poper, olje, riban sir, vejico majarona in baziliko. Vse dobro premešamo in pustimo, da počiva. Jed ponudimo kot namaz na kruhu, jemo pa

⁹² Dobrež je bil največkrat malica po napornem delu.

jo lahko tudi skupaj s kuhanim krompirjem. Pri pripravi tople zdrobče lahko namesto vina uporabimo mleko. Za njeno pripravo veljajo vse zgoraj naštet sestavine, ki pa jih pražimo na toplem olju ali masti. Jed ponudimo toplo skupaj s pečenim mesom ali klobaso.

ZABELJEN KRUH (Občina Kanal ob Soči)

Kruh, mleko ali voda, skuta, jajce, mast, ocvirki

Star kruh razrežemo na kocke in polijemo z vročim mlekom ali vodo. Vmešamo skuto in jajce ter dobro premešamo. Zabelimo z vročo mastjo in ocvirki.

STAR KRUH V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)

Kruh, jajce, sir, kostanj

V vroče mleko zdrobimo kruh, dodamo jajce, sir in zdrobljen kuhan kostanj.⁹³ Vse dobro premešamo, vlijemo v pomaščen pekač in spečemo.

Gobje jedi

GOBJA ZASIKA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg jurčkov, skodelica masti, sol, poper, 4 stroki česna, 4 vejice peteršilja, 3 žlice masla, kozarrec rdečega vina, 3 pečeni kostanji, 2 rezini pancete

Jurčke razrežemo na tanke rezine, ki jih spečemo na masti. Ohlajene jurčke zmešamo v mešalniku skupaj s stroki česna, peteršiljem, maslom, kozarcem rdečega vina, kostanjem, panceto, soljo in poprom.⁹⁴ Jed namažemo na topel črni kruh.

KROMPIRNCA Z JORDANAMI (Občina Kanal ob Soči)

Krompir, maslo, karžlji (jordane) ali jurčki, 2–3 jajca, sir, mleko, sol

Krompir v oblicah skuhamo, olupimo in narežemo na manjše kose. V kozici razpustimo maslo in priložimo narezane karžlje, ki jih nekoliko prepražimo. Vse to dodamo krompirju ter pomešamo in poravnamo v pekaču. V skodelici zmešamo razžvrkljana jajca, nekaj sira, mleko in sol. Nastalo zmes polijemo po površini in damo za nekaj minut v peč. Za pripravo te jedi lahko uporabimo tudi jurčke.

GOBE S KROMPIRJEM V PADELI (Občina Kanal ob Soči)

Karžlji ali jurčki, strok česna, šopek peteršilja, čebula, vejica majarona, voda, nekaj žlic sladke smetane, 1 kg krompirja, sol, poper, 2 jajci, maslo

Nabrane jordane (karžlje) ali kolombe (jurčke) očistimo, operemo in narežemo na lističe. Na maslu sprážimo sesekljan česen, peteršilj, čebulo in vejico majarona. V skledo vlijemo vodo, ji dodamo nekaj žlic sladke smetane in vse skupaj dobro pomešamo ter zlijemo v

⁹³ Nekateri so dodali pečen kostanj.

⁹⁴ Nekoč so sestavine ročno sesekljali in pretlačili.

ponev. Dodamo očiščene gobe in narezan krompir, začinimo s soljo in poprom ter pokrijemo in dušimo. Ko je krompir kuhan, v skledici zmešamo 2 jajci in sladko smetano ter polijemo po površini. Ko zakrckne pomešamo in odstranimo.

GOBE PO BELNOVSKO⁹⁵ (Občina Kanal ob Soči)

Gobe, maslo, strok česna, šop peteršilja, koščki kokošnjega, zajčjega, kozličjega ali drugega mesa, sol, poper, krompir, dišavnice (po okusu), kozarec belega vina (cividin), rumenjaki

Gobe očistimo, operemo in narežemo na kose. Skupaj s sesekljanim česnom in peteršiljem jih nato pražimo na maslu. Po nekaj minutah dodamo še na koščke narezano zajčje, kokošje, kozličje ali katerokoli drugo meso ter začinimo s soljo in poprom. Pokrito dušimo naprej. Nato dodamo še na pol kuhan in na koščke narezan krompir ter vse skupaj ponovno premešamo. Po potrebi dodamo še dišavnice, sol in poper. Vse skupaj damo nato v pomaščen pekač. V kozarcu belega vina (cividina) zmešamo še rumenjaki, ki ga počasi polivamo po celotni površini. Pečemo približno ½ ure.

Jedi iz radiča

PUSTNA SOLATA (Občina Kanal ob Soči)

Zimski radič, skodelica bele moke, kozarec belega vina, sol, mast, jajce

Razžvrkljano jajce, belo moko, kozarec belega vina in sol zamešamo v tekoče testo. Očiščene, oprane in posušene liste radiča pomakamo v testo in jih ocvremo na vroči masti. Solimo jih na krožniku.⁹⁶

OCVRTI REGRATOVI CVETOVI (Občina Kanal ob Soči)

Regratovi cvetovi, jajčno testo za palačinke

Nabrane cvetove divjega regrata operemo in nato vsak cvet posebej namakamo v tekoče jajčno testo za palačinke. Nato jih ocvremo na masti.

TENFAN RADIČ (Občina Kanal ob Soči)

1 kg starega radiča, kos slanine, sol, poper, 3 stroki česna

Star radič, neuporaben za solato, operemo in skuhamo v slanem kropu. Nato ga odcedimo in sesekljamo. Slanino narežemo na koščke, sprajžimo v ponvi in dodamo še sesekljan česen. Še preden zarumeni, dodamo radič ter začinimo s soljo in poprom. Vse skupaj nato še nekaj časa dušimo. Jed ponudimo skupaj s kuhanim krompirjem.

⁹⁵ Ime je dobilo po samotni kmetiji Belново, Rodež 11.

⁹⁶ V Kanalu so jed pripravili na pustni torek in ponudili s kozarcem vina.

Kostanjeve jedi

PEČEN KOSTANJ (Občina Prapotno)

Kostanj

Z dobro nabrušenim nožem zarezemo v kostanj in ga spečemo na vroči plošči, v ponvi za pečenje kostanja ali pa v vroči peči. Ko se olupek nagrbanči, ga lahko olupimo in jemo.⁹⁷

KOSTANJ Z MLEKOM (Občina Prapotno)

Kostanj, voda, mleko ali pinjeno mleko, sol

Kostanj zvečer skuhamo v slani vodi. Kuhanega nato olupimo in razdelimo po posodah, zjutraj pa ga zalijemo s toplim mlekom ali pinjencem.

KOSTANJEV PRIGRIZEK (Občina Prapotno)

20 kostanjev na osebo, lovorov list

Kostanj olupimo in skuhamo v rahlo osoljeni in z lovorom začinjeni vodi. Kostanje jemo kot prigrizek.

ČESNOVKA (Občina Kanal ob Soči)

Kos pancete, 4 stroki česna, kisló mleko, krompir

Česnovo zmes naredimo tako, da v kisló mleko vmešamo sesekljan kos pancete in česen. V loncu posebej skuhamo krompir, ga precedimo in dobro pretlačimo. Nato damo vse skupaj v skledo in prelijemo s česnovo zmesjo ali t. i. česnovko.⁹⁸

ZGOŠČA (Občina Kanal ob Soči)

Čebula, mast, list majarona, list bazilike, 3 žlice mlete lodre, ½ žlice bele moke, voda, sol, poper, 3 žlice belega vina

Lodro sprážimo in zmeljemo. Na masti sprážimo posebej še sesekljano čebulo, majaron in baziliko. Ko čebula zarumeni, dodamo še tri žlice mlete lodre in ½ žlice bele moke. Ko vse to zarumeni, zalijemo s toplo vodo, začinimo s soljo in poprom ter kuhamo še nekaj minut. V primeru da je zmes pregosta, jo zredčimo z vodo. Na koncu dodamo še tri žlice belega vina in počakamo, da prevre. Jed oziroma omako uporabljamo pri mesnih jedeh.

⁹⁷ V dediščinski prehrani so kostanj pekli na ognjišču. Olupljenega so potem jedli kot prigrizek, predvsem po večerji. Iz njega so pripravljali tudi obroke, navadno za zajtrk ali večerjo.

⁹⁸ To jed so imeli radi stari strici.

Solate

FIŽOL V SOLATI (Občina Kanal ob Soči)

½ kg fižola, strok česna, vejica šetraja, kis, sol, poper, čebula, kos slanine

Kuhan fižol ohladimo ter mu pridamo sesekljan česen in čebulo, šetraj, sol in poper. Zabelimo ga z vročimi ocvirki, v katere primešamo kis in nekaj vode. Naposled vse dobro premešamo. Jed ponudimo skupaj s polento ali krompirjem.

FIŽOL S ČEBULO (Občina Prapotno)

1 kg svežega fižola, čebula, oljčno olje, kis, sol, poper

Fižol skuhamo in proti koncu kuhanja posolimo. Kuhanemu in ohlajenemu fižolu dodamo še na drobne rezine narezano čebulo ter vse skupaj začinimo z oljem, kisom, soljo in poprom ter ponudimo. Po želji lahko fižol kuhamo z lovorovim listom.

FIŽOL V SOLATI (Občina Prapotno)

500 g svežega olupljenega fižola, 2 lovorova lista, olje, sol, kis, čebula

Fižol skuhamo v slani vodi skupaj z lovorovima listoma. Nato ga posolimo, precedimo in še toplega začinimo s kisom, oljem in rezinami čebule.

KISLI VAINI (Občina Kanal ob Soči)

Stročji fižol, krompir, strok česna, olje, sol, poper

Očiščen in opran stročji fižol skuhamo in odcedimo, prav tako pa tudi na koščke narezan kuhan krompir. Oboje položimo v skledo, v katero pridamo še sesekljan česen, sol, poper, olje in kis ter zmešamo.⁹⁹

STROČJI FIŽOL V SOLATI (Občina Prapotno)

Stročji fižol, sol, poper, olje, kis

Stročji fižol skuhamo in posolimo. Ko se ohladi, ga začinimo še s poprom, oljem in kisom.¹⁰⁰

DIVJI RADIČ¹⁰¹ V SOLATI (Občina Kanal ob Soči)

½ kg radiča, 3 krompirji, kis, sol, poper, 3 stroki česna, kos slanine

Radič očistimo in operemo. Dodamo mu sesekljan česen, sol in poper ter kuhan in pretlačen krompir. Zabelimo ga z vročimi ocvirki, ki jim dodamo še kis in nekaj vode. Vse skupaj dobro premešamo.

⁹⁹ Nekoč so kisle vaine zabelili tudi z ocvirki.

¹⁰⁰ Stročji fižol so nekoč začinili s pocvrtnim špohom. Maščobo so še vročo okisali, da se ni strdila.

¹⁰¹ Divji radič imenovan tudi popčnik.

RADIČEVA SOLATA (Občina Prapotno)

Radič, sol, poper, kuhana jajca, čebula, olje, kis

Radič očistimo, večkrat operemo v vodi in razrežemo. Jajca skuhamo in razrežemo. Radič začinimo z oljem, kisom, soljo in poprom ter ponudimo z jajci.¹⁰²

REGRATOVA SOLATA I (Občina Prapotno)

400 g regrata, 300 g kuhanega krompirja, 3 kuhana jajca, kis, 12 g špeha, sol, poper

Regrat očistimo in operemo. Nato skuhamo krompir in ga olupimo. Prav tako skuhamo tudi jajca. Na regrat nato narežemo krompir in jajca. Vse skupaj začinimo s soljo, poprom in pocvrtilim špehom, ki smo ga pomešali s kisom.

REGRAT V SOLATI II (Občina Prapotno)

Regrat, olje ali špeh, kis, sol, poper, kuhana jajca

Regrat kuhamo v osoljeni vodi približno 4 minute. Nato ga odcedimo, ožamemo in damo v skledo. V ponvi nato popražimo na kocke narezan špeh. Stopljen in opečen špeh naposled odstavimo z ognja ter vanj prilijemo kis. Z dobljeno mešanico zabelimo regrat. Jed obogatimo s kuhanimi jajci.¹⁰³

KUHAN REGRAT III (Občina Prapotno)

Regrat, olje, kis, sol

Regrat dobro očistimo, operemo in skuhamo. Nato ga odcedimo in ožamemo, da odstranimo grenko vodo. Regrat začinimo z oljem, kisom in soljo.

VELIKONOČNA SOLATA (Občina Kanal ob Soči)

Skleda cvetov trobentic, ¼ kozarca olja, kis, sol, poper

Cvetove trobentic operemo, odcedimo in pripravimo kot solato, ki jo zabelimo z oljem in kisom ter začinimo s soljo in poprom.

KUHANA JAJCA V SOLATI (Občina Kanal ob Soči)

5 jajc, ¼ kozarca olja, sol, poper, kis, šalotka, kuhan krompir, hren

Kuhana jajca in krompir olupimo ter narežemo na kolobarje. Naposled narežemo tudi šalotko, dodamo olje, kis, sol, poper in nekaj naribanega hrena. Jed pripravimo ob velikonočnem času in jo ponudimo skupaj s kuhanim pršutom ali vratovino.

¹⁰² Tako pripravljen radič so postregli skupaj s polento, veljal pa je za poln obrok. Najbolj priljubljen je bil radič *scarola*, ki so ga pred zimo zavezali in pokrili. Njegovo belo in mehko sredico so jedli surovo v solati s pocvrtilim špehom ali pa zabeljeno z oljem in kisom. Lahko so mu dodali še fižol ali pretlačen kuhan krompir. Jed so dodatno okrepili s kuhanimi jajci.

¹⁰³ Danes namesto špeha uporabljajo olje.

BUČKE V SOLATI (Občina Kanal ob Soči)

Mlade bučke, sol, čebula, šopek peteršilja, strok česna, olje, kis, poper, jajce

Mlade bučke naribamo, začinimo s soljo in pokrijemo. Nato jih stisnemo, da voda odteče. Dodamo seseklano čebulo, peteršilj, česen, olje, kis in poper ter zdrobljeno kuhano jajce. Vse dobro premešamo. Jed ponudimo skupaj s pečenim mesom.

MEŠANA SOLATA (Občina Kanal ob Soči)

Storž mlade koruze, krompir, korenje, kumarica, sol, poper, olje, kis, jajce

Mlado koruzo porežemo iz koruznega storža, zrna pa skuhamo in odcedimo. Damo jih v skledo, v katero damo še kuhano korenje, krompir, naribane kumarice, sol, poper, olje, kis in razrezano kuhano jajce. Ponudimo jo lahko kot glavno jed v poletnem času. Uporabimo pa jo lahko tudi kot prilogo k drugim jedem.



Pečena riba/Pesce cotto,
Gostilna Pri mostu, Plave

SIR IN MLEČNI IZDELKI

Mleko, sir in skuta so bili v dediščinski prehrani važen vir proteinov. Ko je primanjkovalo druge hrane, so ob mleku in mlečnih izdelkih zrasle generacije otrok in odraslih.

Na obravnavanem območju so govedo redili predvsem za pomoč pri delu, krave pa zaradi mleka, ki so ga uporabljali za domače potrebe. Ker si revnejši kmetje s Kanalskega Kolvrata niso mogli privoščiti krave, so redili koze, ki pa so dajale dobro mleko. Iz kozjega ali pa mešanice kozjega in kravjega mleka so izdelovali sir in skuto, ki sta bili pomembni sestavini drugih jedi. Iz domačega sira so pripravljali prigrizke, dodajali pa so ga tudi testeninam. Skuto so uporabljali kot slan ali sladek nadev pri pripravi zloženek ali zavitkov, iz nje pa so pripravljali tudi skutne juhe ali t. i. skut'nce. Preostanek skute pa so solili in zorili v posebnih škafih. Po prvi in predvsem drugi svetovni vojni, ko se je zaradi naraščajoče industrije in prometa gospodarska struktura prebivalcev v dolini Soče in na Kanalskem Kolvratu bistveno spremenila in se je število kmečkega prebivalstva na račun delavstva drastično zmanjšalo, je počasi izginjala tudi živinoreja, z njo pa domač pridelek mleka in njegova predelava.

Veliko mleka in mlečnih izdelkov je vključenih tudi v dediščinsko kuhinjo praprotenske občine. V tamkajšnji prehrani so uporabljali sveže sladko, kislino in pinjeno mleko ter skuto, maslo in sir. Mleko so v preteklosti namolzli doma in iz njega izdelovali predvsem maslo, ki so ga prodajali. Pinjenec (*laticello* ali *battuda*) je bil v 20. stoletju vsakodnevna kmečka hrana, ki so jo navadno uživali skupaj s polento, krompirjem in kostanjem. Veljal je kot nekakšen prigrizek, predvsem za ženske in otroke. Na območju Nadiških dolin pa so se v 19. stoletju pojavljale manjše krajevne mlekarnarje s potujočimi in drugimi sirarji, ki so domačine naučili sodobnega sirarstva. V teh mlekarnah so izdelovali sir vrste *latteria*. Iz obrezkov in ostankov sira pa so zlasti Furlani pripravljali značilno furlansko jed *frico*.¹⁰⁴ V severnem delu občine Prapotno jed ni razširjena. Recepte zanjo srečamo le v južnem furlanskem predelu, v severnem delu pa je znan recept za segreti sir.

DOMAČI SIR (Občina Kanal ob Soči)

Mleko, sirče, sol

Zvečer pomolzeno mleko pustimo v lesenem škafu. Naslednji dan mu dodamo sirče in ga naposled v kotlu na štedilniku grejemo približno eno uro, med katero zmes večkrat premešamo. Ko se sirotka usede, jo odstavimo, »telo« pa damo v okrogle lesene štampe, ki jih od zgoraj stiskamo z namenom, da sirotka odteče. Vse to traja približno 3 dni. Naposled sir osolimo, da prodre v notranjost. Soljenje traja skoraj teden dni, nato pa preostalo sol odstranimo, obrišemo kolesa in jih shranimo v čistem in hladnem prostoru, da sir na deski zori. Če imamo radi mehkejšega, zadostuje mesec dni. Dlje ko traja, trši sir nastaja.

¹⁰⁴ Frika je znana sirova jed tudi na Kobariškem, Tolminskem in Bovškem.

SER¹⁰⁵ (Občina Kanal ob Soči)

Kravje mleko, 1 l kozjega ali ovčjega mleka, sol, sirilo

Kravje in kozje ali ovčje mleko premešamo ter mu dodamo sol in sirče ali sirilo. V kotlu na ognjišču ga nato toliko pogrejemo, da se sesiri. Zgoščeno mleko damo nato v posodo, ki ima v dnu luknjice, skozi katere odteka sirn'ca ali sirotka. Ko je »kolo« sira oblikovano, ga zvrnemo na desko, kjer se na zraku suši. Kolo moramo vsak dan obrniti in obrisati.¹⁰⁶

DOMAČI SIR (Občina Prapotno)

Mleko dveh molž, 1 ½ žlice sirila

Za pripravo domačega sira potrebujemo mleko dveh molž. Mleko, ki ga zvečer pomol-zemo, takoj segrejemo na 37– 40°C, naslednji dan pa ga pomešamo s sveže pomolzenim mlekom, ki ga ne segrejemo. Predelamo približno 10 l mleka. Dodamo 1 ½ žlice sirila in s kuhalnico dobro zmešamo ter pustimo počivati 1 ½ ure, da mleko koagulira. Nato zmes ponovno dobro zmešamo, tako da ločimo sir od sirotke. Pustimo še nekaj časa, da se sir potopi in na vrhu sprosti sirotka, ki jo odcedimo. Nato z rokami stisnemo sir, da izločimo še preostalo sirotko. S sirom napolnimo model in maso dobro stisnemo. Sir damo zoreti, lahko pa ga jemo še mladega. V tem primeru vzamemo hlebec sira iz modela in ga posolimo najprej na eni in nato še na drugi strani.

SKUTA (Občina Kanal ob Soči)

Kravje mleko, sol, sirilo

V kravje mleko dodamo sol in sirilo. Ko se na ognju zgosti, ga vlijemo v laneno vrečo, zavežemo in obesimo, da se sirotka odteče. Ko preneha kapljati, stresemo nastalo skuto v skledo. Najbolje je, da za pripravo štrukljev in drugih jedi uporabimo še svežo skuto. Preostalo pa damo v leseno posodo ali škašček, jo osolimo in popoprano ter pustimo, da se stara.

FRIKA (Občina Prapotno)

Sir, maslo, čebula, krompir ali jajca

Za friko uporabimo vse ostanke sira, tudi obrezke. Najprimernejši sir je tisti, ki zori štiri do pet mesecev, nekateri pa imajo raje starejšega. Sir narežemo na tanke rezine ali pa ga naribamo. Stresemo ga v dobro segreto in rahlo namaščeno ognjevarno ponev. Z vilicami ali lopatico vsebino obračamo, da se ne sprime na dno. Frika mora biti lepo in enakomerno zapečena na obeh straneh. Jed lahko pripravimo tudi z dodatki čebule, kuhanega krompirja ali jajc.

FRIKA S KROMPIRJEM (Občina Prapotno)

Svež masten ali polmasten sir, čebula, slanina, 100 g krompirja na vsakih 100 g sira, maslo, olje ali mast, sol, poper

¹⁰⁵ Ser ali sir.

¹⁰⁶ Sir v velikosti 20 cm x 7 cm so delali predvsem za lastne potrebe do prve svetovne vojne.

Krompir olupimo in naribamo kot repo. Nato ga damo na ogreto maščobo in čebulo ter rahlo opečemo in pokrijemo, da se speče. Tedaj dodamo na lističe narezan sir ter vse skupaj premešamo in pokrijemo. Naposled ga pustimo, da se zaskorji najprej na eni strani, nato pa ga obrnemo in segrejemo, da se zaskorji še na drugi strani. Friko večkrat obrnemo. Odvečno maščobo, ki se izteče iz sira, odstranimo.

SEGRETI SIR (Občina Prapotno)

Svež masten ali polmasten sir

Sir narežemo na rezine in segrevamo v ponvi. Pustimo ga toliko časa, da se zmehča, a ne stopi. Jed ponudimo skupaj s polento.

MOČNIK S SKUTO (Občina Prapotno)

Sveža skuta, špeh ali maslo, mleko, poper

Na koščke narezan špeh stopimo in ocvremo. Nato mu dodamo skuto in mleko ter vse skupaj začинimo s poprom. Naposled še pomešamo, kuhamo 3 minute in odstavimo. Jed ponudimo skupaj s polento ali pa kot omako, s katero začinimo testenine ali cmoke.



Pustni zavitek/Strudel di carnevale, *Ošterija Matija, Kanal*

JEDI Z JAJCI

V tradicionalni prehrani so bila domača jajca priljubljeno in cenjeno živilo. Uporabljali so jih le po potrebi, največ pa so jih prodajali. V domači kuhinji so z njimi pripravljali obroke, zlasti za večerjo ali pa za izdatnejše malice delavcem, dodajali pa so jih tudi k solatam in z njimi bogatili razne jedi, kot so denimo prežganke. Ponudili so jih tudi bolnikom, da so si opomogli. Jajca so bila nepogrešljiva pri pripravi kruha in potic iz sladkega jajčnega testa ter drugih peciv in slaščic, na območju občine Kanal pa tudi testenin in raznih zloženk, ki so jih prelili z jajčnimi mešanici. Med najbolj znane jajčne jedi sodijo razne omlete ali t. i. frtalje/*frittata* in cvrtnjaki, ki so stara dediščinska jed na obeh straneh Idrije.

Frtalje, ki jim na severnem delu občine Prapotno in drugod v Nadiških dolinah pravijo *cvarče*, se med seboj razlikujejo po sestavinah. Na območju Prapotna jih naredijo brez moke ter samo z jajci in zelenjavnimi ali mesnimi dodatki, kanalske frtalje pa vsebujejo tudi moko. Na območju občine Kanal pripravljajo zelenjavne frtalje s koromačem in meliso, z dodatkom regratovih cvetov, čebule, luštreka in drugega, mesne pa z vratovino ali slanino in dodatkom sira. Posebnost so še frtalje z dodatkom ajdove moke, pa tudi s krompirjem ali kostanjem.

Na območju Prapotna so najbolj razširjene zeliščne frtalje ali t. i. *cvarče z zejām*. Številna zelišča so poznali zlasti v hribovitem svetu, nabirali pa so jih spomladi za prehrano. Ko so zaloge hrane pošle, pridelkov pa še ni bilo, so postali mladi poganjki in listi glavna sestavina minešter in frtalj. Cenjene so *cvarče* z belim vratičem (*mederjavka*), kislico (*kišalica*), blitvo (*bleda*), koprivami (*pokriva*), hmeljevimi vršički (*barnica*), šparglji, lobodiko, motovilcem, pokalico (*sclopit* oziroma *silene*), mento, slezom, koromačem (*komarač*), regratom (*modač*), luštrekom (*luštrik*), trobenticami (*piskalica*), česnom (česnak), drobnjakom (*erba cipollina*) in drugim. Mešanici jajc, ki jo pripravijo za cvrtje, dodajajo bodisi surova zelišča bodisi skuhana in sesekljana. Nekatera zelišča, kot je denimo peteršilj, pa potrosijo po jajcih, ko se pečejo v ponvi. Jajcem dodajo tudi mesnine in sir. V kmečkih hišah jajca stepajo toliko časa, da z vtepenim zrakom zelo narastejo, kar pripomore k temu, da postane omleta rahla. Glede razmerij pa velja, da dajejo po eno jajce na dve osebi. Ostalo je zelenjava ali drugi dodatki. *Cvarče* ponudijo skupaj s polento.

Iz razžvrkljanega testa, ki ga pripravijo z malo ali brez jajc, v ponvi spečejo *fanclje*, ki jim rečejo tudi *marve*. Tovrstne pražence po peki z vilicami raztrgajo na manjše kose. Ponudijo jih s solato ali pa kot prigrizek skupaj z domačo salamo. Med tipične jajčne jedi pa sodijo tudi jajca v paradižnikovi omaki/*uova al funghetto*.

Jajčne jedi

CVRTJE – FRTALJA (Občina Kanal ob Soči)

Koromačevo zelje, srčno zelje, maslo, 1–2 jajci, sol, poper

Koromačevo in srčno zelje na drobno narežemo in nekoliko popečemo na vročem maslu. V skodelici razžvrkljamo eno ali več jajc in dodamo še sol in poper. Zmes polijemo na cvrtje in spečemo na obeh straneh.

PANCETA S ŠPARGLJI (Občina Kanal ob Soči)

Panceta, mast, divji šparglji (beluši), 2–3 jajca, sol, poper

Panceto narežemo na manjše dele, jih damo v ponev in spečemo na masti. Nato v ponev dodamo oparjene in na kose narezane divje šparglje, začинimo s soljo in poprom po okusu ter vanjo vlijemo še nekaj razžvrkljanih jajc. Vse skupaj dobro pomešamo in odstranimo. Jed je primerna za malico ali večerjo.

JAJCA IN DIVJI ŠPARGLJI (Občina Prapotno)

6 jajc, 700 g divjih špargljev, olje, kis, sol, poper

Jajca trdo skuhamo, olupimo in narežemo po dolžini na dve polovici. V visoki in ozki posodi skuhamo šparglje, da vršički sežejo čez vodo. V posebni skodelici pripravimo začimbno mešanico s stepenega olja, kisa, soli in popra. Šparglje in jajca zložimo na pladenj in jih začинimo s pripravljeno začimbno omako. Ponudimo tudi nezačinjene šparglje, ki si jih nato vsak posameznik začini po okusu z narezanimi jajci in začimbno mešanico.

FRTALJA S KLOBASO (Občina Prapotno)

8 jajc, 200 g klobase, olje za cvrtje

Klobaso olupimo in razdrobimo. V posodi stepemo jajca, ki jim priložimo zdrobljeno klobaso. Zmes na obeh straneh spečemo v ponvi na manjši količini olja. Jed ponudimo skupaj s polento. Namesto klobase lahko uporabimo tudi markundelo ali druge vrste mesa.

ZELIŠČNA FRTALJA I (Občina Prapotno)

Maslo, jajca, sol, poper, surovi listi belega vratiča, luštrek, koromač

Na cvrto maslo zlijemo stepena jajca začinjena s soljo in poprom ter razrezane surove liste belega vratiča, divjega koromača in luštreka. Sestavine nekajkrat pomešamo, obrnemo in frtalja je pripravljena.

ZELIŠČNA FRTALJA II (Občina Prapotno)

Listi blitve, peteršilj, pokalica, listi belega vratiča, zelen in rdeč radič, žajbljevi listi, čebula, meta, melisa, olje, špeh, maslo, jajca, sol

Naberemo, operemo in osušimo liste blitve, peteršilja, pokalice, belega vratiča, zelenega in rdečega radiča, žajblja, narezano čebulo, meto, meliso in druga zelišča. V ponvi na olju

pocvremo na drobno narezane rezine špeha, poberemo ocvirke in dodamo eno ali več vrst zelišč, ki jih nekoliko popečemo. Posebej v skledi stepemo maslo in jajca. Sestavine rahlo posolimo in zlijemo v ponev. Vse skupaj nato dobro premešamo, da se sestavine enakomerno porazdelijo, in jih na eni strani dobro opečemo. Omleto nato obrnemo in počasi pečemo še na drugi strani približno $\frac{1}{4}$ ure, da lepo porjavi. Jed ponudimo vročo, lahko pa tudi hladno skupaj s polento. V frtalje lahko vmešamo tudi divja zelišča, kot so denimo regrat, divji šparglji, hmeljevi vršički, koprive, lucerna in drugo.

ZMEŠANA JAJCA (Občina Kanal ob Soči)

Šalotka, žlica moke, voda, kis, 2 jajci, sol, poper

Na masti sprazhimo seseklano šalotko in dodamo žlico moke, ki pa ne sme zarumeneti. Zalijemo z vodo, ki smo ji dodali kis. Ko zavre, prilijemo 2 razžvrkljani jajci, v katere smo predhodno vmešali sol in poper. Jed ponudimo skupaj s pečenimi rezinami polente.

JAJCA V PARADIŽNIKOVI OMAKI (Občina Prapotno)

8 kuhanih jajc, 4 paradižniki ali malo paradižnikove mezge iz konzerve, olje, česen, $\frac{1}{2}$ čebule, žlička kisa, sol

Na podušeni čebuli pripravimo paradižnikovo omako s svežimi paradižniki ali paradižnikovo mezgo iz konzerve, ki jo začинimo z žličko kisa. Kuhana in olupljena jajca prerežemo na dve polovici in pokuhamo v paradižnikovi omaki, ki jo naposled še začинimo s soljo in poprom ter ponudimo. Po želji dodamo še sesekljan peteršilj.¹⁰⁷

Frtalje z moko in drobljenci

PRŠUTNA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči)

3 žlice masti, 2 rezini pršuta ali klobase, 3 jajca, poper, sol, 3 žlice bele moke, $\frac{1}{2}$ kozarca belega vina, ščepec suhih koromačevih cvetov

V ponvi segrejemo mast, na kateri na obeh straneh popečemo rezine pršuta ali klobase, ki jih naposled zalijemo z belim vinom in povremo. V skodelici stepemo jajca ter dodamo sol, poper, moko in suhe koromačeve cvetove. Mešanico dobro premešamo in polijemo po pršutu. Vse skupaj pečemo toliko časa, da jajca zakrknejo in se moka speče.

ZIMSKA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči)

7 jajc, kos domače vratovine, kosi domačega sira, skodelica moke, $\frac{1}{2}$ skodelice masla, nekaj žlic vina, poper, sol

V skledo vlijemo razžvrkljana jajca in jim dodamo domač nariban sir, narezano vratovino,

¹⁰⁷ Nekateri v pripravljeno omako ubijejo surova jajca in pustijo, da zakrknejo. Jed posujejo s peteršiljem in ponudijo skupaj s polento.



Štokolo/Štakanje, *Gostilna Dermota, Plave*

skodelico moke ter nekaj žlic vina. Nato v ponvi segrejemo maslo. Ko je dovolj vroče, vanjo vlijemo celotno vsebino iz sklede. Frtaljo pečemo na obeh straneh.

AJDOVA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči)

Skodelica ajdove moke, 3 žlice bele moke, jajce, sol, kos slanine, mleko

Slanino narežemo na koščke in scvremo. V mleko vmešamo skodelico ajdove in 3 žlice bele moke ter jajce in sol. Vse skupaj spečemo na ocvirkih na obeh straneh.

FRTALJA IZ REGRATOVH CVETOV (Občina Kanal ob Soči)

Skodelica regratovih cvetov, skodelica bele moke, 2 jajci, sol, mleko po potrebi, skodelica masti

Zaprte regratove cvetove razpolovimo in stresemo v mleko, ki mu dodamo še moko, jajca, sol in toliko mleka, da dobimo tekoče testo. Frtaljo spečemo na masti in ponudimo s solato iz divjega radiča.

FRTALJA S ČEBULO (Občina Kanal ob Soči)

3 žlice masti, 4 jajca, velika čebula, sol, poper, žlica kisa, riban mehki sir

Na vroči masti sprajžimo seseklano čebulo. Ko zarumeni, vanjo prilijemo stepena jajca, v katera smo vmešali sol, poper, nariban mehki sir in žlico kisa. Nastalo zmes pomešamo, da zakrckne, in odstavimo. Jed ponudimo skupaj s solato.

LUŠTREKOVA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči)

Mleko, voda, skodelica moke, jajce, sol, pest luštrekovih listov

V mleko, ki smo ga razredčili z vodo, damo razžvrkljano jajce, skodelico moke, sol in pest sesekljanih luštrekovih listov. Naposled zmes zmešamo in spečemo na masti na obeh straneh.

KOSTANJEVA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči)

Testo: kostanj, moka, jajca, mleko, sol

Maslo, sladkor

Iz zmesi, ki jo naredimo iz kuhanega in pretlačenega kostanja ter moke, jajc, mleka in soli, pripravimo tekoče testo. Spečemo ga na maslu. Jed lahko posujemo tudi s sladkorjem in ponudimo kot sladico.¹⁰⁸

KROMPIRJEVA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči)

Krompir, skuta ali mehak sir, koromač, melisa, par listov maderjalce (materinih drobtinic), 2 jajci, sol, poper, bela moka, sladko ali kislo mleko, mast ali maslo

Krompir skuhamo, olupimo in pretlačimo. Dodamo nekaj skute ali mehkega sira, dve jajci,

¹⁰⁸ Domačini so imeli to frtaljo za sladico. Pod Avstrijo so jo radi jedli tudi finančni stražniki, ki so takrat prebivali v vasi Zapotok.

sesekljan koromač, meliso in par listov maderjalce¹⁰⁹ ter sol in poper. Za vezavo testa pa dodamo še nekaj žlic bele moke. Sladkega ali kislega mleka pridamo le toliko, da postane zmes dovolj tekoča. Krompirjevo frtaljo počasi cvremo na obeh straneh na maslu ali masti. Jemo jo kot samostojno jed.

KROMPIR Z JAJCI (Občina Kanal ob Soči)

Mast, zaseka, čebula, 2–3 jajca, krompir, sol, poper, nekaj listov rožmarina

Na masti in zaseki zarumenimo sesekljano čebulo. V posodi razžvrkljamo nekaj jajc, v katere dodamo nariban krompir, sol, poper in nekaj rožmarinovih listov ter vse dobro premešamo. Zmes nato vlijemo na vročo mast in pokrijemo. Ko je spodaj pečeno, obrnemo še na drugo stran in spet pokrijemo do pečenega.

DROBLJENC (Občina Kanal ob Soči)

½ l mleka, jajce, ½ kg bele moke, skodelica koruzne moke, sol, pest naribanega ovčjega sira

V mlačno mleko zamešamo belo in koruzno moko, dodamo razžvrkljano jajce, sol in pest naribanega ovčjega sira. Ker mora biti testo tekoče, po potrebi dodajamo mleko. Testo počasi vlivamo v namaščen in z drobtinami posut pekač. Pečemo toliko časa, da drobljenec zarumeni. Naposled ga zdrobimo v skledo in zalijemo s toplim mlekom ali ječmenovo kavo. Drobljenec lahko pripravimo tudi s praženo čebulo in ga zalijemo s kislim mlekom.

FANCEL I (Občina Prapotno)

Bela moka, voda, olje za cvrtje

Iz bele moke in vode zamešamo ne prereditko in ne pregosto testo, ki ga ocvremo na olju na obeh straneh. Fanclu po želji dodamo zelenjavo, lahko pa tudi jajca. Nekateri ga raztrgajo na kose, ki jih nato počasi opečejo z vseh strani.¹¹⁰

FANCEL II (Občina Prapotno)

3 jajca, 6 žlic moke, mleko, sol, 2–3 žlice belega vratiča (mederjavka)

Jajca dobro stepemo in jim dodamo moko. Vse skupaj nato razredčimo z mrzlim mlekom, da dobimo gostoto goste kreme (približno en kozarec). Nato še posolimo in vmešamo sesekljan beli vratič. Železno ponev namažemo z oljem in segrejemo. Vanjo zlijemo stepeno maso in počasi pečemo približno 10 minut. Ponev pustimo odkrito. Fancel nato obrnemo in ga pečemo še naslednjih 10 minut, tako da tudi na drugi strani nastane lepa skorjica. Nato ga posolimo z debelo soljo, narežemo na kose in ponudimo še vročega skupaj z dobro salamo.

¹⁰⁹ Maderjalca ali materina drobtinica (lat. *Chrysanthemum parthenium*) je zdravilno zelišče, ki se uporablja tudi v kulinariki.

¹¹⁰ V okolici občine Prapotno jim rečejo marve.

FANCEL III (Občina Prapotno)

Šopek divjega koromača, olje, jajce, ½ l vode ali mleka, sol

Šopek divjega koromača operemo, dobro osušimo in drobno narežemo. V ponvi segreje-mo malo olja in na njem pocvremo narezan koromač. Posebej v skledi stepemo jajce in ½ l vode ali mleka, posolimo in zmešamo s popečenim koromačem. V ponvi nato segrejemo še nekoliko olja in vanjo stresemo mešanico s koromačem ter rahlo začinimo s soljo. Zmes počasi pečemo in rumeno pečeno narežemo na rezine.

FLEKA (Občina Kanal ob Soči)

Moka, jajce, mleko ali voda, melisa, nekaj listov svežega koromača

Moko, jajce, mleko ali vodo in sol zamešamo v tekoče testo, v katerega vmešamo še na drobno sesekljano meliso in sveže koromačeve liste. Na vročo mast ali maslo vlijemo za-jemalko testa, poravnamo in spečemo na obeh straneh. Namažemo z medom ali sladko skuto.¹¹¹

JAJČU ZMET (Občina Kanal ob Soči)

½ l mleka, ¼ l sladke smetane, jajce, žlica sladkorja, 2 žlici bele moke, ščepec zmletih koro-mačevih cvetov, sol

Skupaj zamešamo mleko, sladko smetano, razžvrkljano jajce, sladkor, moko, ščepec zmle-tih koromačevih cvetov in sol. Vse sestavine ob stalnem mešanju skuhamo na majhnem ognju. Ko se jed ohladi, ponudimo.¹¹²

111 Starejši pa so jo raje mazali z mastjo ali zaseko.

112 Zmet pomeni skupek, lahko pa tudi zvitek. Jedli so ga večinoma otroci in bolniki. V Zapotoku so poznali orehov zmet, ki je neke vrste potica. Pekli so ga ob košnji, recept pa se žal ni ohranil.



Ocvirkovca iz koruzne moke/Focaccia di farina di granoturco con i ciccioni,
Ošterija Matija, Kanal

POGAČE, KRUH IN PECIVA

Dediščinske nekvašene pogače in *pince* ali *pinze*, kot jih imenujejo med reko Sočo in Idrijo ter zahodno od Idrije, so stare oblike nekvašenega kruha. Značilne so tako za slovansko kot tudi za romansko prehransko kulturo. Pripravljali so jih iz testa, ki so ga naredili iz pšenične moke in moke kašnatih žit. Pekli pa so jih na odprtih ognjiščih pod peko oziroma pokrovom, pa tudi med ohrovtovimi ali trtnimi listi, ki so jih prekrili s pepelom. Pogače so bile zelo preproste. Ker testo ni vzhajalo, so postale trde in drobljive, ko so se ohladile. Uživali so jih lahko tako, da so jih namakali v mleko ali druge tekočine. Ko se je v naših krajih uveljavila koruza, so nekvašene pogače oziroma *pinze* pekli iz koruzne ali pa mešane ajdove, pšenične in koruzne moke. Ta dediščinska jed se je ohranila do današnjih dni. Danes jih izboljšujejo z dodajanjem maščobe ali ocvirkov, ki testo zrahljajo. Za rahljanje jim dodajajo tudi pšenično moko in kvas, kar štejemo že za koruzni kruh iz mešanih vrst moke.

Kruh se je od 18. stoletja dalje širil po avstrijski monarhiji, v 19. stoletju pa je bil že precej razširjen tudi v zahodni Sloveniji. Na desnem bregu Idrije se je kruh začel širiti zlasti po prihodu pod Italijo leta 1866 in je, podobno kot na levem slovenskem delu, delno nadomeščal polento in močnike, ki so še vedno ostajali zelo pomembno živilo. V vsakdanji prehrani je prevladoval koruzni in črni kruh iz krušne moke, v katero so vmešali pšenično in rženo moko.

V Posočju se je peka nekvašenih pogač ohranila še v 20. stoletju. Med najstarejše pogače kanalskega območja sodi pogača *ognjica*. Pripravljali so jo iz ajdovega, ječmenovega in pšeničnega zrnja, ki so ga najprej pražili ter ga nato zdrobili v možnarju, iz moke in vode pa so potem zamesili testo. Pogačo so pekli na ognjišču pod pokrovko. Izročilo pravi, da je bila najverjetneje obredna pogača, ki so jo pekli le enkrat letno ob decembrski polni luni. Zdi se, da je bila ta jed povezana z verovanjem, ki je povezano z ognjem. Verjetno so jo pekli še preden se je v ljudski prehrani uveljavila koruza, saj te moke ni bilo med sestavinami. Kasnejše nekvašene pogače so bile po sestavinah bogatejše, dodajali so jim narezane ohrovtove liste, mleko, ocvirke, narezane fige in maščobo. Pogača sv. Ivana, ki so jo pripravljali ob začetku poletja, in novoletna pogača, ki so jo naredili na začetku zime, sta sladki pecivi z bogatimi sestavinami. Obogatene nekvašene koruzne pogače so še vedno priljubljen prigrizek za posebne priložnosti. Ime pogača pa živi tudi v poimenovanju koruznega kruha, nadalje v imenu slovenskih ploščatih vzhajanih pogač in v označevanju boljšega, navadno maslenega kruha ali bogatih peciv iz različnih vrst testa in nadevov. Slednje pa je v Posočju manj razširjeno.

Nekvašene pogače oziroma pince poznajo tudi v praprotenški dediščinski kuhinji. Najenostavnejše so narejene iz testa, ki so ga zamesili iz koruzne moke, vode in soli. Pekli so jih pod pokrovko pod pepelom in žerjavico. Sveže, tople in mehke so jedli skupaj s salamo, ohlajene in trde pa so namakali in mehčali v pinjencu. Pogačo iz vlitega testa iz koruzne in pšenične moke so pekli v pokritem pekaču. Bogato pogačo, ki so jo rahljali z ocvirki, pa so

pekli na ognjišču med ohrovtovimi ali figovimi listi, pokrili pa so jo s pepelom in žerjavico. Pekli so jo tudi v pekaču v peči.

Pokrajini na obeh straneh Idrije imata tudi bogato dediščino kvašenega kruha in krušnega peciva. Poleg kruha iz slanega testa so bile kot priboljšek priljubljene tudi boljše vrste kruha iz sladkega testa. Na območju kanalske občine poznajo poleg koruznega, pšeničnega in ajdovega kruha, še kostanjev kruh s kostanjevo moko ali z vmešanim pretlačenim kostanjem. Poznan je tudi krompirjev kruh in več vrst boljših vrst kruha iz pšenične moke, ki jih izboljšajo z dodajanjem maščob, jajc, dišavnic, suhega sadja in sladkorja. Nekatere vrste boljšega kruha ali krušna peciva vsebujejo tudi koruzno moko. Na območju praprotenske občine pa sta poleg belega pšeničnega kruha razširjena tudi koruzni in črni kruh, ki je narejen iz mešanice pšenične in ržene moke.

Med bogatimi različicami sladkega dediščinskega kruha na obeh straneh Idrije je najbolj razširjen sladki velikonočni kruh in pecivo, ki ga spečejo iz testa iz bele moke, jajc, masla in sladkorja. Na območju kanalske občine mednje sodita *velikonočna pinca* in *dober kruh*, v severnem delu občine Prapotno pa temu kruhu pravijo *kruh te dobri*. Tu pečejo tudi velikonočno pogačo (*focaccia di pasqua* oziroma *pinza*), ki jo pripravijo iz bogatega testa iz koruzne moke. Med vrste kruha velikonočnega časa pa lahko štejemo tudi zelen ali zeliščni kruh, ki ga na Kanalskem Kolovratu pečejo za belo nedeljo. Iz sladkega krušnega testa pripravljajo tudi *menihe* in *velikonočne ptičke*, ki so namenjeni otrokom. V severnem delu občine Prapotno le-tem pravijo *manihi*, v južnem furlanskem delu pa *fratini*. Za ptičke pa imajo poimenovanje *colomba pasquale*. Obe otroški pecivi sta narejeni tako, da imata vpletено kuhano in obarvano jajce. To so vrste obrednega kruha, saj vsebujejo velikonočno simboliko. Velikonočni kruh in otroške menihe priložijo med jedi, ki jih nosijo k velikonočnemu žegnu, použijejo pa jih za družinski velikonočni zajtrk.

Med dediščinsko velikonočno in praznično pecivo sodijo tudi orehove potice, ki imajo na obeh straneh Idrije navadno polžasto obliko, ki simbolizira Kristusovo krono. Na celotnem območju so potice pekli tudi za božič in za druge praznične priložnosti. Na Kanalskem poznajo slane in sladke potice, ki jim pravijo *gobance*, na območju Prapotna pa *gubance* oziroma *gubane*. Med kanalskimi slanimi *gobancami* so najbolj znane *ocvirkovce*, ki so jih zamesili s kvašenim testom iz krušne moke ali iz mešane pšenične in koruzne moke, nato pa nadevali z nadevi iz mehkih ocvirkov in mletih lešnikov ali pa z mesninami in zaseko. Za veliko noč pa so pripravili posebno velikonočno sladko *gobanco*, ki jo je vsaka gospodinja pekla po svojem receptu.

Z imenom pustna *gobanca* so označevali tudi pustno pecivo *žagnco*, ki je v resnici zloženska iz starega kruha in bogatega nadeva. Domnevamo lahko, da gre pri žagnci, *ognjici*, novoletni pogači in pogači sv. Ivana za dediščinska poganska obredna peciva, vezana na zimski in poletni solsticij ter na šego *staro babo žgati*, ki so jo praznovali na sredo sredi posta v

zvezi z odganjanjem zime. Šego *staro babo žgati* poznajo tudi tradicionalne kmečke kulture drugih narodov.¹¹³ Imenujejo jo tudi *sredopostni pust*.

Sladke *gubance* oziroma *gubane* veljajo za tradicionalno pecivo tudi v Beneški Sloveniji. Prvotno so jih pekle le bogate družine, kmalu pa so jih osvojile tudi kuhinje revnih. V literaturi so *gubance* najbolj opisano pecivo iz Nadiških dolin, podroben postopek za njihovo pripravo pa je opisan že v rokopisu iz bližnjega Barnasa/Vernasso iz občine Špeter Slovenov, ki je nastal okrog leta 1800. Pripravljene so iz bogatega kvašenega testa in bogatega nadeva iz orehov, mandljev ali lešnikov, rozin, masla, grenkega kakava, pinjol, piškotov ali na maslu praženih drobtin ter ruma in žganja. Njihova oblika pa je polžasta. Prav tako bogate so tudi praprotenske *gubance/gubane*, le da njihov nadev vsebuje od lupinastega sadja samo orehe, namesto praženih drobtin pa mu dodajo piškote.

Poleg *gubanc* so v občini Prapotno znane še druge sladice, zlasti raznovrstni štruklji, ki jih kuhajo in cvrejo. Skuhane pripravljajo iz oparjenega testa,¹¹⁴ ocvrte pa iz testa za *gubance*, vendar z zelo majhno količino kvasa, ker se sicer radi odpirajo. Tradicionalni nadev je enak kot pri *gubanci*. Štruklje pripravijo tudi iz vlečenega testa ali iz testa z dodatkom koruzne moke, nadevajo pa jih še s kostanjevimi in skutnimi nadevi. Štruklji iz občine Prapotno imajo obliko čolnička, njihov vrh pa zapognejo kot pismo. Pripravljajo jih tudi v obliki polmesecev. Na Kanalskem pripravljajo dediščinske sladke kuhane štruklje iz kvašenega in vlečenega testa, ki jih nadevajo z orehovim in lešnikovim nadevom, po želji pa jim dodajajo še skuto. Nadevan štrukelj zavijejo v prtič, ki ga nato rahlo povežejo ali zašijejo in skuhamo v vodi ali na sopari.

Med tradicionalno krušno pecivo sodijo še pustni krofi in birmanski kolači, s katerimi obdarujejo birmance. Obe vrsti peciva sta značilni za območje na levi in desni strani Idrije, *pugačice za vahti/vahtni hlebčki* pa za praprotensko občino. Z njimi so obdarovali otroke za prvi november. V tamkajšnjih vinorodnih krajih pripravljajo še boljši kruh z grozdem/*pan cu la ue*.

Ocvrti in posladkani ostanki kruha oziroma t. i. šnite so danes nekoliko pozabljena sladica. Kljub temu pa imajo dolgo zgodovino, ki jo naša prehranska kultura prek srednjega veka prevzema že iz rimske kulinarike. Poznata jih dediščinski kuhinji na obeh straneh Idrije. Na ozemlju zahodno od Idrije so jih najprej pripravljali iz trdih rezin nekvašenih *pinc*, ki so jih najprej namočili in zmehčali v mleku, nato pa povaljali v jajcu in ocvrli na maslu ali masti ter posuli s sladkorjem. Kasneje pa so zanje uporabili rezine starega kruha. Šnite so bile praznično pecivo, ki so jih cvrli ob pustnem času, za sv. Tri Kralje in novo leto. Pripravljali pa so jih tudi bolnikom ter starim in oslabelem, predvsem pa porodnicam. Na območju občine Prapotno je botra navadno prinesla porodnici štruco maslenega kruha oziroma t. i. *botrinjo*. Štruco so nato narezali na rezine, ki so jih navlažili, povaljali v jajcu in ocvrli na maslu.

¹¹³ Italijani: Segà la vecchia.

¹¹⁴ Enako pripravljajo kobariške štruklje v Kobaridu.

Štrudlji, ki so značilno avstrijsko pecivo, so se že v preteklosti razširili na obeh straneh Idrije. Na Kanalskem so jih pripravljali iz različnih vrst testa. Slane so nadevali z različnimi slanimi nadevi iz zelenjave, semen, sira ali mesnin, sladke pa s skuto, lešniki, koromačem, jabolki in predvsem s kostanjem. Jabolčni štrudelj je priljubljeno tradicionalno pecivo tudi v Prapotnem.

Posebno področje so cvrta dediščinska peciva, ki so jih navadno pripravljali ob pustnem času. Poleg pustnih krofov iz kvašenega testa sodijo mednje tudi razne *fritele*, *fritule*, *štravbe* in *flancati*, ki so jih cvrli na celotnem območju.

Med kanalskimi dediščinskimi sladicami moramo omeniti še celo vrsto drobnih peciv, kot so sladki prigrizki v obliki rezin, piškotov, pen in narastkov ter sladice z domačim avtohtonim sadjem, zlasti hruškami, in celo domači bomboni. Čeprav vsebujejo prvine meščanskih peciv in sladic, so pripravljene z domačimi sestavinami. Dediščinske sladice pričajo tudi o iznajdljivosti in praktičnosti žensk na Kanalskem, ki so tuje slaščičarske in kuharske postopke prilagajale in presajale v domača gospodinjstva.

Nekvašene pogače

POGAČA OGNJICA (Občina Kanal ob Soči)

Ajdovo, ječmenovo in žitno zrnje, voda

Žitno, ječmenovo in ajdovo zrnje v enakih količinah sprajimo v kotličku na ognjišču in ga za tem stolčemo v možnarju. Iz nastale moke zamesimo pogačo, ki jo nato spečemo pod kovinsko pokrovko na ognjišču.

NAVADNA NEKVAŠENA POGAČA (Občina Prapotno)

¾ kg koruzne moke, sol, voda

Koruzno moko posolimo in jo skupaj z vročo vodo zamešamo v srednje trdo testo, ki ga spečemo na odprtem ognjišču. Zamešano testo damo v namazan ali s koruzno moko posut pekač ali staro ponev, ki jo pokrijemo s pokrovko ter vse skupaj prekrijemo z žerjavico in pepelom. Na vrhu prav počasi kurimo. Pogačo pečemo približno eno uro. Testo pogače lahko postavimo neposredno v segreto opeko na ognjišču med oprane in osušene ohrovtove liste ali liste trte. Po vrhu ga pokrijemo s pokrovko in nato s pepelom in žerjavico ali pa neposredno s pepelom in žerjavico. Testo lahko pripravimo tudi iz mešanice koruzne in pšenične moke. Pečene pogače ponudimo s pinjenim mlekom, sveže pa tudi s salamo.

TEKOČA NEKVAŠENA POGAČA/VLIVANCA (Občina Prapotno)

½ kg pšenične moke, ½ kg koruzne moke, voda, sol

V skledo stresemo moko, jo posolimo in zmešamo z vodo. Pripravimo mehkejšo testo, ki ga lahko stresemo v pekač ali na ohrovtove liste na dovolj vroči opeki, da se zaskorji. Nato

ga obrnemo in pokrijemo s trtnimi listi ali s papirjem ter zasujemo s pepelom in ogljem. Po vrhu počasi kurimo in pečemo približno 45 minut. Ne pretiramo in ne premehkamo testo lahko spečemo tudi v pokriti ponvi v peči.

OCVIRKOVA PINCA (Občina Prapotno)

1 kg koruzne moke, sirotka ali mleko, 250 g ocvirkov, žlička soli

Koruzno moko, sirotko ali mleko, ocvirke in sol zamesimo v srednje trdo testo. Naredimo hlebček, ki ga položimo na segreto in z listi pokrito opeko. Pokrijemo ga s figovimi, trtnimi ali ohrovtovimi listi in pokrovko. Vse skupaj nato prekrijemo s pepelom in žerjavico ter pečemo 1 uro in 20 minut. Testo lahko spečemo tudi v pekaču v peči.

FIGOVA POGAČA (Občina Kanal ob Soči)

Skodelica narezanih suhih fig, 1 kg koruzne moke, sol, skodelica masti z ocvirki, 1 l vode

V litru vode zavremo razrezane suhe fige in odstavimo. Začnimo s soljo in dodamo koruzno moko ter mast z ocvirki. Vse skupaj dobro premešamo, da se zgosti. V primeru da je zmes preredka, dodamo še moko. Naposled vsebino stresemo v nameščen pekač in pečemo okoli $\frac{3}{4}$ ure.

BRŽOTNA POGAČA (Občina Kanal ob Soči)

Koruzna moka, bela moka, mleko, voda, sol, nekaj listov bržot

Z oparjeno koruzno in belo moko, mlekom, vodo in soljo zamesimo testo, v katerega damo nekaj seseklanih in kuhanih ohrovtovih listov. Na obrisana tla ognjišča damo ohrovtove liste in nanje položimo testo, ki ga z rokami poravnamo. Pokrijemo s kalendo in zasujemo z živim ogljem.

NOVOLETNA POGAČA (Občina Kanal ob Soči)

1 kg bele moke, 2 jajci, skodelica sladke smetane, skodelica medu, skodelica mletih orehov, sol, žlička koromačevih cvetov, mleko po potrebi, skodelica celih lešnikov

Belo moko stresemo v skledo in vanjo zamešamo razžvrkljana jajca, skodelico sladke smetane in skodelico medu, kar naposled zamešamo v testo. Previdno dolivamo mleko in nato vmešamo še orehe, sol, žličko koromačevih cvetov in skodelico lešnikov. Mešamo še naprej, trdoto pa uravnavamo z mlekom. Testo damo nato v pekač, ga pokrijemo in pustimo na toplem $\frac{1}{2}$ ure. Pogačo damo v pečico, kjer jo pečemo okoli $\frac{3}{4}$ ure.

AJDOVA POGAČA (Občina Kanal ob Soči)

Ocvirki, ajdova in pšenična moka, mleko, sol, pest koruzne moke

Na ocvirkih ali zaseki pražimo ajdovo in nekoliko pšenične moke. Nato jo zalijemo z vročim slanim mlekom in mešamo, da dobimo bolj tekočo zmes. Takrat lahko dodamo tudi kakšno pest koruzne moke. Ko je zmes pripravljena, jo damo v pekač in spečemo.

DOBRA POGAČA ALI POGAČA SV. IVANA (Občina Kanal ob Soči)

1 l mleka, ½ kg bele moke, ½ kg ajdove moke, sol po potrebi, kozarec medu ali sladkorja, 2 žlici kvasa, skodelica sladke skute, 2 jajci, skodelica suhih češenj

Pšenično in ajdovo moko pomešamo in naredimo na sredini jamico, v katero stresemo kvasec, razžvrkljani jajci, sol, med, skodelico sladke skute, suhe češnje in mleko. Zamešamo tako, da dobimo razmeroma tekoče testo in pustimo, da na toplem počiva ½ ure. Zmes nato vlijemo v namaščen pekač in pečemo približno eno uro.

OCVIRKOVCA IZ KORUZNE MOKE (Občina Kanal ob Soči)

1 kg koruzne moke, 1 l vode, jajce, sol, 2 skodelici mehkih ocvirkov, klobasa

Koruzno moko oparimo z vrelo vodo in pokrijemo za približno ¼ ure. Ko se nekoliko ohladi, dodamo vanjo tople ocvirke, narezano klobaso, sol in jajce ter vse dobro premešamo. Zmes stresemo v dobro namaščen pekač, poravnamo in pečemo v pečici eno uro. Jed ponudimo vedno toplo.

POGAČA (Občina Kanal ob Soči)

Koruzna moka, pšenična moka, ajdova moka, sol, kvas, voda

Koruzno moko poparimo in ji dodamo malo pšenične ali ajdove moke, kvas, vodo in sol. Vse skupaj zmešamo in pustimo, da testo nekaj časa počiva. Na ognjišču obrišemo tla ob ognju in damo nanj testo. Nekoliko ga poravnamo, pokrijemo s kalendo¹¹⁵ in zasujemo z ogljem.¹¹⁶

KVAŠENA PINCA (Občina Prapotno)

½ kg pšenične moke, ¼ kg koruzne moke, kvas, sol, voda

Pomešamo ½ kg pšenične in ¼ kg koruzne moke, dodamo malo kvasa (le za en bob), posolimo in vse skupaj zamesimo z vodo. Dobljeno testo najprej dobro mesimo v skledi, nato pa ga gnetemo na deski. Naposled ga pustimo vzhajati na toplem približno eno uro. Ko vzide, ga še nekoliko pregnetemo in položimo v pekač. Pečemo v vroči peči približno eno uro.

Kruh

KORUZNI KRUH (Občina Prapotno)

250 g koruzne moke, 750 g bele moke, 50 g kvasa, 1 dl mleka, voda, sol, vrelo voda

V kozici z vrelo in osoljeno vodo oparimo koruzno moko in počakamo, da se zmes ohladi. V nekoliko mlačnem mleku raztopimo kvas, ki ga zlijemo na moko. Iz mešanice zamesimo testo, ki ga dobro zgnetemo. Nato ga pokrijemo in pustimo vzhajati na toplem. Ko testo

¹¹⁵ Kalenda je pločevinasta ali lončena pokrovka, ki so jo uporabljali na ognjišču tudi za peko krompirja, mesa in drugega.

¹¹⁶ Rekli so, da pogačo pečemo na tleh, da ne bo greh, če nam kaj od nje pade na tla.

dobro vzide, ga zgnetemo in iz njega oblikujemo hleb, ki ga položimo v pekač namaščen z mastjo. Hleb pustimo ponovno vzhajati, nato pa ga spečemo v peči. Pečemo 1 uro in 15 minut. Pečenega zavijemo v platneno krpo in pustimo, da se ohladi.

ČRNI KRUH (Občina Prapotno)

500 g bele moke, 500 g ržene moke, žlička soli, 60 g kvasa, 2 žlički sladkorja, mlačna voda

V skledo stresemo belo in rženo moko. Na sredini naredimo jamico, v katero damo kvas, 2 žlički sladkorja in nekoliko mlačne vode. Jamico nato pokrijemo z moko in pustimo, da kvas vzide. Moko nato še posolimo in zalijemo z mlačno vodo ter zamesimo testo, ki načeloma prične vzhajati po približno 20-ih minutah. Iz vzhajanega testa oblikujemo hlebčke, ki jih ponovno vzhajamo in nato damo v peč, kjer jih pečemo 50 minut.

KOSTANJEV KRUH I (Občina Kanal ob Soči)

1 kg kostanjeve moke, 40 g kvasa, ½ kg črne pšenične moke, voda, žlica sladkorja

Kvas, žlico sladkorja in žlico moke zamešamo v skodelici mleka in damo na toplo. V skledo damo kostanjevo moko, ki jo premešamo s pšenično moko in soljo. Naposled dodamo kvasec in mlačno vodo ter zamesimo gladko in mehko testo. Nato ga pokrijemo in pustimo, da vzhaja vsaj ½ ure. Nato ga damo v toplo peč in pečemo 1 ½ ure.¹¹⁷

KOSTANJEV KRUH II (Občina Kanal ob Soči)

½ kg bele moke, ½ kg koruzne moke, skodelica ajdove moke, ½ kg kuhanega kostanja, 6 dag kvasa, sol, voda, ščepec koromačevih cvetov

V skledo vsujemo belo, koruzno in ajdovo moko ter vse skupaj premešamo. Nato dodamo pretlačen kuhan kostanj, sol, koromačeve cvetove, že prej pripravljen kvas in mlačno vodo (paziti moramo na količino) ter zamesimo testo in ga dobro zgnetemo. Pokrijemo in pustimo na toplem vsaj ½ ure. Testo za tem ponovno pregnetemo in zopet pustimo na toplem, da vzhaja. Spečemo ga v peči, kot navaden kruh.

AJDOV KRUH (Občina Kanal ob Soči)

1 kg ajdove moke, ½ kg pšenične moke, kvas, sol, voda, skodelica koruzne moke

Kvas¹¹⁸ naredimo tako, da damo v skodelico nekaj žlic mlačne vode, v katero damo kvas, malo sladkorja in nekaj žlic bele moke. Vse skupaj zamešamo in damo na toplo, da se kvasec dvigne. Med tem časom poparimo ajdovo moko z vročim mlekom. Ko se ohladi, ji primešamo vzhajc, sol, pšenično in koruzno moko. Mešamo s polentarjem, da dobimo bolj tekoče in gladko testo, ki ga naposled vlijemo v namaščen in vroč pekač. S polentarjem testo poravnamo in ga damo v vročo peč, kjer pečemo približno eno uro.

¹¹⁷ Svež kostanj drobnjak, ki ni za prodajo, olupimo, ampak le lupino. Nato ga posušimo na laseh, grobo zdrobimo v možnarju in zmeljemo v mlinu. Kostanjev kruh je bil nekoč pogosta hrana revnih prebivalcev, ki so živeli ob reki Idriji.

¹¹⁸ Na Kanalskem kvascu rečejo tudi vzhajc.

KROMPIRJEV KRUH (Občina Kanal ob Soči)

1 kg bele moke (krušne), ¼ kg olupljenega krompirja, kvas, sol

Krompir olupimo, narežemo in skuhamo v slani vodi. Kuhan krompir nato dobro pretlačimo skupaj z vodo. Ko se krompir ohladi, ga skupaj s kvascem vlijemo v krušno moko in zamesimo. Pustimo ga pokritega, da vzhaja. Ko se dvigne, ga spečemo v peči.¹¹⁹

ČIMLOV KRUH (Občina Kanal ob Soči)

1 kg krušne moke, ½ kg ržene moke, ½ l vode, veliko žlico kumine (kimla), kvas, voda, sol

Krušno in rženo moko zamesimo skupaj s kvascem. Naposled dodamo še sol, veliko žlico zmlete kumine in vodo. Vse ostalo pa naredimo kot pri navadnem kruhu.

LODRIN KRUH (Občina Kanal ob Soči)

3 žlice lodre (riček), 1 kg krušne moke, skodelica ajdove moke, mleko in voda (1:1), sol, kvas

Zamesimo testo z vsemi tremi vrstami moke in kvasnim nastavkom ter ga pustimo vzhajati. Ko testo drugič zgnetemo, dodamo še praženo lodro. Pustimo, da hlebec ponovno vzhaja, nato ga damo v peč, kjer ga pečemo približno eno uro.

FIGOV KRUH (Občina Kanal ob Soči)

¼ kg krušne moke, ½ kg narezanih suhih fig (ki jih namočimo v vinu), 10 dag mletih lešnikov, nekaj sesekljanih listov citronke (luiže), voda, kvas, sol

Zamesimo kruh z navedenimi sestavinami, kot pri ostalih vrstah kruha in ga spečemo.

BAŠKOLE¹²⁰ (Občina Kanal ob Soči)

Moka, voda, sol

Moko zamesimo le z vodo in soljo, da dobimo trdo testo. Naposled ga zvaljamo na debelino noža in narežemo na poljubne kose. Pečemo jih v odprti peči tako, da jo kurimo le na eni strani, na drugi pa baškole polagamo kar na tla krušne peči. Kurimo le z vejami, da peč ne bi bila prevročna, to pa le v zimskem času. Jed jemo skupaj z ječmenovo kavo ali mlekom.¹²¹

¹¹⁹ Ta kruh ostane svež dlje časa.

¹²⁰ Nekoč so v dolini Idrije pekli tudi baškole, ki so jih pripravili iz različnih vrst moke.

¹²¹ Če gospodinja ni bila pazljiva, so jih kmalu pojedli otroci. V Livških Ravnah pa so baškole pekli tudi na ognjišču in jih pokrili z glineno pokrovko, ki so ji rekli podkorčna. Zasuli so jo z žerjavico.

Slane potice

OCVIRKOVCA I (Občina Kanal ob Soči)

Testo: 1 kg bele moke, 2 kozarca mleka, 3 žlice masla, 4 dag kvasa, jajce, sol

Nadev: 2 skodelici mehkih ocvirkov, skodelica mletih lešnikov

V skledo zamešamo moko, rumenjaka, mleko s kvasom, raztopljenemu maslu in soli. Iz dobljene zmesi zamesimo gladko in čvrsto testo, ki naj pokrito in na toplem vzhaja ½ ure. Vzhajano testo razvaljamo na debelino prsta in ga enakomerno posujemo z ocvirki in lešniki. Nato testo zavijemo in položimo v namaščen pekač. V pečici jo pečemo slabo uro.

OCVIRKOVCA II (Občina Kanal ob Soči)

3 skodelice krušne moke, 2 skodelici koruzne moke, 2 para klobas, skodelica zaseke, velika čebula, jajce, kvas, sol, voda

Koruzno moko poparimo v vroči vodi ali mleku. Takrat na drobno narežemo klobase, na masti pa sprážimo seseklano čebulo. Ko je koruzna moka mlačna, ji dodamo kvasec, mlačno vodo, sol, razžvrkljano jajce in belo moko. Iz vsega tega pripravimo testo kot za štrudelj, ga zvaljamo in nanj namestimo seseklano čebulo, klobaso in zaseko, nanj pa damo tudi kose masla. Naposled vse skupaj zavijemo in damo v pekač. Pečemo skoraj eno uro.

Vrste sladkega kruha in pecivo

VELIKONOČNA PINCA (Občina Kanal ob Soči)

1 kg bele moke, skodelica sladkorja, kozarček žganja, 4 jajca, skodelica rozin, 4 dag kvasa, skodelica masla, sol po potrebi, skodelica zmletih lešnikov ali orehov, 3 suhi listi citronke (luiža)

V skodelico z mlačnim mlekom damo kvas, žlico sladkorja in žlico moke ter pomešamo in pustimo na toplem. V skledo, kamor smo presejali moko, dodamo pripravljen kvasec, sladkor, jajca, stopljeno maslo, rozine, žganje, lešnike, zdrobljene liste citronke in toliko mlačnega mleka, da pripravimo gladko in mehko testo, ki ga zgnetemo v hlebček. Damo ga v okroglo posodo in pokrijemo, da na toplem vzhaja. Za tem hlebček premažemo z rumenjacom in ga damo v peč, kjer naj se peče približno eno uro. Ko pinco vzamemo iz peči, jo posujemo z mešanico sladkorja in mletih lešnikov.

DOBER KRUH (Občina Kanal ob Soči)

6 skodelic bele moke, 2 skodelici mleka, kozarec sladke smetane, 2 žlici masla, 2 žlici sladkorja ali medu, žlička soli, 2 žlici kvasa, 3 žlice rozin (ceviva)

Testo pripravimo s kvascem. Z vsem naštetim ga zamesimo v mehkejšo testo in ga pustimo, da močno vstane. Takrat ga še enkrat pregnetemo in oblikujemo hlebec. Ko vzide, ga na vrhu z nožem trikrat zarežemo in damo v peč.¹²²

¹²² Pekli so ga le ob praznikih, porokah ali drugih družinskih praznikih.



Pustni zavitek/Strudel di carnevale,
Okrepčevalnica z letnim vrtom »Tanja«, Deskle

POGAČA – KRUH TE DOBRI¹²³ (Občina Prapotno)

4–6 jajc, po 2 žlici sladkorja na vsako jajce, 70 g kvasa, naribana limonina lupina, malo olja in masla, 1 kg moke, mleko

V skledo damo cela jajca in sladkor ter dobro zmešamo. Dodamo malo kvasa, ki ga pomešamo z vodo ali mlekom. Naribamo še malo limoninega olupka (vsi ga ne dodajajo) in priložimo nekoliko olja ali masla. Postopoma vmešamo še pšenično moko in pri tem skrbimo, da testo ne bo pretrdo. Testo dobro zgnetemo in pustimo vzhajati na toplem mestu. Vzhajano testo ponovno pregnetemo in iz njega naredimo hlebčke, ki jih položimo v pekač. Počakamo, da ponovno vzidejo, nato pa jih premažemo z mlekom ali beljakom. Postavimo jih v ne preveč vročo peč (150°C), da se spečejo. Pečemo 50 minut.

VELIKONOČNA POGAČA – PINCA¹²⁴ (Občina Prapotno)

500 g fine koruzne moke, 30 g kvasa, 2 jajci, 40 g rozin, 40 g masla, žlica orehovih jeder, 2 žlici sladkorja, mleko, žlička soli

Iz fine koruzne moke, stepenih jajc, soli, skodelice mlačnega mleka, v katerem smo razmešali kvas in sladkor, ter ostalega mleka in vode na hitro zamešamo elastično in ne tekoče testo. Pripravimo hlebček, ki ga damo vzhajati na toplo približno 4 ure. Nato ga pregnetemo ter mu dodamo maslo, rozine in žlico narezanih orehovih jeder. Nato ga razdelimo na 4 ali več delov, ki jih oblikujemo v okrogle hlebčke. Hlebčke položimo na ogret in namazan pekač, da kakšno uro ponovno vzhajajo. Peč nato segrejemo na 150°C, vanjo položimo vzhajane hlebčke in pečemo približno 45 minut.

VELIKONOČNI MENIH (Občina Kanal ob Soči)

Moka, voda, sol, jajce

Iz testa za bel sladek kruh lahko naredimo »meniha«, ki ga za veliko noč dobi vsak otrok. Iz testa naredimo dolg svaljek, ki ga na sredini upognemo in v pregib namestimo jajce. Od njega navzdol iz vseh treh koncev testa spletemo kito. Površino namažemo z rumenjacom in spečemo kot kruh.

VELIKONOČNI KRUH IN MENIHI (Občina Prapotno)

1 kg bele moke, ½ l mleka, 50 g kvasa, 4 jajca, 100 g sladkorja, ščepec soli, 100 g masla, naribana limonina lupina, ½ dl žganja, vanilja

Moko presejemo in na sredini naredimo jamico, v kateri stopimo kvas, žličko sladkorja in nekoliko mleka. Ko vzide, dodamo zmeščano maslo, razžvrkljana jajca, ščepec soli,

¹²³ Ta dobri kruh so pekli za veliko noč, včasih pa tudi za božič. Ko še ni bilo štedilnikov, so ga pekli v krušni peči. Ker pa nekatere revnejše družine peči niso imele, so ga pekli pri bogatejših. Zanimivo je dejstvo, da je bilo na peko potrebno čakati v vrsti. Iz testa za *kruh te dobri* so za veliko noč pekli tudi menihe za otroke. V davni preteklosti pa so *pogačo* pekli na ognjišču pod peko. Pri tem so opeko dobro segreti in očistili, nato so nanjo položili hlebec testa in pokrili s pokrovko, čez pa potresli pepel in žerjavico.

¹²⁴ Sladke pogače oziroma pince pečejo kot praznično predjed na velikonočno nedeljo. Med mašo jih blagoslovijo, po prihodu domov pa jih za velikonočni zajtrk postrežejo skupaj s slanino ali drugimi mesninami/salamami.

nastrgano limonino lupino, žganje in vaniljo ter vse skupaj zgnetemo v testo. Pustimo ga vzhajati in ko podvoji volumen, ga pregnetemo ter iz njega oblikujemo hlebce ali pa spletemo kite, kamor vpletemo kuhano in rdeče pobarvano jajce. Hlebce in menihe pustimo, da ponovno vzhajajo, nato jih premažemo s stepenim jajcem ali beljakom in pečemo pri temperaturi 150°C približno 50 minut.

VELIKONOČNI GOLOB (Občina Prapotno)

250 g pšenične moke, 20 g kvasa, 75 g sladkorja, 80 g masla, jajce, rumenjaki za testo, jajce za telo velikonočne golobice, vaniljin sladkor, nariban olupek ½ limone, mlačno mleko, sol

Testo pripravimo po enakem postopku kot za sladek kruh. Pustimo ga vzhajati, nato ga z rokami raztegnemo in pripravimo 35 cm dolg in na sredini širok svaljek, v katerega zavijemo jajce, tako da kraka, ki postaneta krili goloba, prekrizamo. Z nekaj testa naredimo glavo in jo namestimo nad jajcem, z drugim testom pa oblikujemo pahljači in ju namestimo na mestu, kjer se križata krili. Uredimo še zadnji del kril in repa. Na mesto kljuna namestimo oljčni list, 2 zrni popra pa uporabimo za oblikovanje oči. Testo pustimo vzhajati, nato pa ga damo v peč. Preden je golob pečen, ga namažemo s stepenim beljakom in posujemo s sladkorjem ter ponovno damo v peč in zaključimo pečenje.

ZELEN KRUH, ZELIŠČNI KRUH (Občina Kanal ob Soči)

1 kg bele moke, 3 kozarci mlačnega mleka, 3 žlice masla, kvas, 4 rumenjaki, kozarec sladkorja, pest suhih zelišč (melisa, materina dušica, koromačevi cvetovi), sol

V skledi zamesimo moko, 3 kozarce mlačnega mleka, kvas in rumenjake. Nato dodamo še stopljeno maslo, sladkor in mleko po potrebi. Testo gnetemo, da postane gladko, ter ga nato pokrijemo in pustimo vzhajati eno uro. Ponovno ga pregnetemo in dodamo zdrobljena zelišča ter pustimo na toplem, da še enkrat vzhaja. Spečemo ga kot navaden kruh. Naposled ga vzamemo iz peči, pokrijemo in ohlajenega ponudimo.

KRUH Z GROZDJEM¹²⁵ (Občina Prapotno)

½ kg pšenične moke, 50 g masla, ½ žlice sladkorja, ščepec soli, kocka kvasa, mleko po potrebi (dobrega ¼ l skupaj), 5 grozdov grozdja brez pešk

Kvas raztopimo v vodi in mleku. Nato ga pomešamo s sladkorjem ter zamesimo z moko in stopljenim maslom. Pustimo vzhajati 1 ¼ ure. Grozdje očistimo pešk in ga posujemo s sladkorjem. Testo razvaljamo in ga obložimo z grozdnimi jagodami. Iz njega naredimo zavitek, ki naj ima polžasto obliko. Pecivo damo v okrogel pekač in pustimo vzhajati ¾ ure na toplem. Pečemo približno eno uro pri 150°C.

¹²⁵ Kruh z grozdom so nekoč pekli za 1. november, torej za praznik vseh svetih.

Sladke gobance

VELIKONOČNA GOBANCA (Občina Kanal ob Soči)

Testo: ½ kg bele moke, 2 žlici kvasa, 4 jajca, 3 kozarci mleka, skodelica masla, skodelica sladkorja, žlička soli

Nadev: 4 skodelice mletih lešnikov ali orehov, kozarček žganja, skodelica drobtin, nekaj listov citronke, cimet, jajce, 10 suhih hrušk, 2 skodelici rozin, skodelica sladkorja, skodelica masla

V mlačno mleko zamešamo kvas, žlico sladkorja in žlico moke ter pustimo na toplem, da vzhaja. V skledo damo moko in preostale sestavine, vključno z že prej pripravljenim kvascem. Nato s kuhalnico stepamo testo, da postane mehko in gladko. Naposled ga pokrijemo in pustimo počivati na toplem. Medtem naredimo nadev. Prejšnji dan namočene suhe hruške razrežemo na drobne koščke, dodamo pol mletih in pol narezanih lešnikov, žganje, cimet, citronko in na maslu pražene drobtine. Nato vse dobro premešamo. Testo ponovno pregnetemo in razdelimo na dva dela. Oba tanko razvaljamo in po površini z nožem enakomerno naneseemo nadev ter zvijemo. Zavitka damo v namaščen pekač, pokrijemo in pustimo ½ ure na toplem. Nato ju premažemo z rumenjacom in damo v toplo peč. Ko je gobanca pečena, jo lahko posujemo z mletim sladkorjem in pokrijemo.¹²⁶

GUBANCA IZ KVAŠENEGA TESTA (Občina Prapotno)

Testo: 1 kg moke, 6 jajc (3 cela, 3 rumenjaki), 130 g kvasa, 350 g sladkorja, 100 g masla, 150 g olja, mleko po potrebi, limonin olupek, ½ žličke soli, vanilja

Nadev: 1 ½ kg orehov (ali 1 kg orehov, 500 g lešnikov), 400 g rozin, 500 g sladkorja, 100 g masla, 40 g grenkega kakava, 100 g suhih piškotov, kozarec ruma, kozarček žganja

Najprej na maslu popražimo pinjole, nato dobro premešamo mlete orehe, sladkor, kakav in zmlete piškote. Dodamo še popražene pinjole, namočene rozine ter žganje in rum. Nadev mora biti sočen in mazav, da ga lažje namažemo po zvaljanem testu. Če je presuh, mu lahko dodamo tudi malo močne črne kave. Vse sestavine morajo imeti sobno temperaturo. Testo pa pripravimo tako, da moko presejemo in pripravimo kvasac. Kvas in žličko sladkorja raztopimo v mlačni vodi. Vse to nato zlijemo v jamico, ki smo jo naredili v moki, ter pomešamo in pustimo, da vzhaja. Ko vzide, pomešamo in dodamo ostale sestavine. Iz vsega skupaj zgnetemo gladko mehkejše testo in ga damo vzhajati. Ko podvoji volumen, ga zgnetemo in iz njega zvaljamo dva mlinca, ki ju namažemo s pripravljenim nadevom. Mlinca zavijemo v obliko polža in ju ponovno vzhajamo. Vzhajani *gubanci* prebodemo s pletilko in damo v peč. Na srednje visoki temperaturi (150°C), ki mora biti nekoliko višja kot pri peki drugih slaščic, pečemo približno 55 minut. Ko je pečena, jo premažemo z beljakom, da postane lesketajoča.

SLADICA IZ VRSTE POTIC, ZAVITA KOT ŠTRUDELJ (Občina Prapotno)

Testo za tri štrudlje: 3 cela jajca, 6 žlic sladkorja, 25 g kvasa, 100 g surovega masla, ščepec soli, kozarec mleka, 2 žlici žganja, naribana limona, ¾ kg moke

¹²⁶ Za pripravo potice (gobance) je znano veliko različnih receptov.

Nadev: 9 žlic figove marmelade, 750 g mletih orehov, 400 g mletih amaretov, pest v žganju namočenih rozin, 50 g na maslu popraženih pinjol, 2 žlici naribanega kruha, 7 mletih suhih piškotov, 2 žlici žganja, 2 žlici sladkorja

Mlete orehe in amarete, pest v žganju namočenih rozin, popražene pinjole, 2 žlici naribanega kruha, mlete piškote, 2 žlici žganja in 2 žlici sladkorja skupaj zamešamo v nadev. Nato naredimo testo. V skledo damo jajca, sladkor, surovo maslo, dve žlici žganja, naribano limonino lupino in sol ter vse skupaj premešamo. Nato na koncu priložimo še kvas, ki smo ga raztopili in vzhajali v majhni količini mleka in moke. Vse dobro pregnetemo in pustimo vzhajati 1 ½ ure. Ko testo vzide, ga razdelimo na tri dele in raztegemo v tri mlince, ki naj bodo debeli 1 cm. Vsakega nato namažemo s tremi žlicami marmelade in enim delom nadeva. Mlince zavijemo v zavitke, ki jih položimo v pravokoten pekač obložen s peki papirjem. Pecivo pustimo vzhajati eno uro, nato pa ga namažemo s stepenim jajcem, posujemo s sladkorjem in damo v peč, ki jo segrejemo na 180°C. Sladico pečemo približno eno uro.

ŽAGNCA ALI PUSTNA GOBANCA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg suhega kruha, ¾ l mleka, 2 jajci, skodelica sladke skute, skodelica mletih orehov, 3 suhe in narezane fige, 3 žlice bele moke, skodelica medu, žlica mlete kumine

V skledo narežemo suhi kruh, ga zalijemo z vročim mlekom in pokrijemo. Ko se ohladi, dodamo razžvrkljani jajci, skodelico sladke skute, skodelico mletih orehov, 3 suhe in narezane fige, belo moko, skodelico medu in žlico mlete kumine. Nato vse dobro premešamo in damo v namaščen pekač. Pečemo približno 20 minut.

Zavitki

KOROMAČEV ŠTRUDELJ (Občina Kanal ob Soči)

Testo: kot za štrudelj

Nadev: sladka skuta, smetana, med, nekaj koromačevih listov, sladkor

Naredimo testo kot za štrudelj. Nadev naredimo iz sladke skute, smetane, medu in na drobno sesekljanih koromačevih listov. Paziti je treba, da damo na zavitek le tri velike žlice sesekljanega koromača (za štrudelj 6 žlic). Nato dodamo še sladkor po okusu ter zavijemo in spečemo.

KOSTANJEV ŠTRUDELJ I (Občina Kanal ob Soči)

Testo: vlečeno testo kot za štrudelj

Nadev: 1 kg kostanja, 5 žlic masla, skodelica sladkorja, 2 rumenjaka, 2 beljaka

Kostanj skuhamo, olupimo in pretlačimo. Ohlajenemu dodamo sladkor, rumenjake, stopljeno maslo in beljakov sneg. Vse skupaj premešamo. Na razvaljano testo enakomerno naneseemo nadev in zavijemo. Površino štrudlja namažemo z rumenjacom in ga damo v pekač. Pečemo ga okoli ¾ ure.

KOSTANJEV ŠTRUDELJ II (Občina Kanal ob Soči)

Testo: enako kot za štrudelj

Nadev: ¼ kg drobno narezanih suhih fig (namočenih), pretlačen kuhan kostanj, 2 žlici medu, 3 žlice mletih lešnikov, kozarec belega vina, 2 žlici sladkorja, citronka, koromačevo cvetje

V ponvi na maslu karameliziramo sladkor in dodamo kozarec belega vina. Prekuhamo ga skupaj s cvetovi koromača in citronko. V njem namočimo narezane fige.¹²⁷ Dodamo še ostale sestavine ter z nadevom namažemo raztegnjeno testo in spečemo.

VAHTNI ŠTRUDELJ (Občina Kanal ob Soči)

Testo: ½ kg bele moke, 2 jajci, kozarec sladkorja, kozarec masla, kozarec mleka, pecilni prašek, vaniljev sladkor

Nadev: ½ kg kostanja, kozarec sladkorja, cimet, kozarček žganja, kozarec sladke smetane, skodelica jagod grozdja sorte izabela (črne in na pol suhe)

Zamesimo mehko in gladko testo, ki ga razpolovimo in razvaljamo na dve enaki ploskvi/mlinca. Kuhan in olupljen kostanj pretlačimo, dodamo sladkor, cimet, žganje in smetano ter vse dobro premešamo.¹²⁸ Namažemo z nadevom, ki ga posujemo z napol suhimi jagodami grozdja črne izabele, ter zavijemo in damo v namaščen pekač. Pečemo slabo uro.

JABOLČNI ZAVITEK/ŠTRUDEL Z JABUKAMI (Občina Prapотно)

Testo: 250 g moke, 2 žlici olja, jajce, 20 g soli, 1 dl mlačne vode, ščepec soli, 20 g masla za pekač

Nadev: 1 kg jabolk, 100 g rozin, 100 g drobtin, 100 g masla, 100 g sladkorja, limonina lupina, vanilja, ščepec cimeta

Najprej iz sestavin zgnetemo testo, ki ga pustimo počivati približno ¾ ure. Drobtinice popražimo na maslu. Vse sestavine zmešamo in potresemo na raztegnjeno testo na prtiču ter zavijemo v zavitek in položimo v pekač. Zavitek namažemo s stepenim jajcem in pečemo ¾ ure pri 180°C.

KUTINOVA OBLIZNCA (Občina Kanal ob Soči)

Testo: ¼ kg moke, ¼ kg masla, 2 rumenjaka, 3 žlice belega vina, 4 žlice mleka, ½ žličke soli

Nadev: 2 jajci, kozarec mleka, kozarec sladkorja, 2 olupljeni in naribani kutini, skodelica narezanih suhih fig, 2 zdrobljena lista luiže, skodelica sladke smetane

Iz sestavin zamešamo testo. Pokrito testo pustimo počivati ¼ ure. Pregnetemo ga še trikrat. Po vsakem gnetenju ga pustimo počivati ¼ ure, po četrtem gnetenju pa naj testo počiva 12 ur. Nato ga prepolovimo in vsak del posebej razvaljamo. Na oba razvaljana dela testa enakomerno namažemo nadev, ju zavijemo in damo v namaščen pekač. Pečemo kot štrudelj.¹²⁹

¹²⁷ Slikar Ivan Čargo je povedal, da je bila njegova mati prava mojstrica za pripravo kostanjevega štrudlja.

¹²⁸ Gospodinje so pripravljale štrudelj ob 1. novembru.

¹²⁹ *Obliznco* so pekli v zimskem času, znana pa je bila tudi *pituralova obliznca* iz hrušk. V Gorici so tem hruškam rekli *piturali*, na območju občine Kanal in v dolini Idrijce *farce* ali *ledenice*, v Soški dolini pa so jim rekli *vahtnce*. Poznali so hruške, ki so bile okrogle in imele dolge peclje, ter tiste, ki so bile hruškaste oblike.

Štruklji

KUHANI ŠTRUKLJI (Občina Kanal ob Soči)

Testo: ½ kg bele moke, voda

Nadev: 2 skodelici mletih lešnikov ali orehov, pest rozin, jajce, kozarec sladkorja, 5 žlic masla, skodelica krušnih drobtin, cimet, kozarček žganja, nekaj listov citronke

Za pripravo nadeva pomešamo mlete lešnike ali orehe, rozine namočene v žganju, jajce, kozarec sladkorja, na maslu popražene krušne drobtinice, cimet in citronko. Masa ne sme biti niti preveč mokra niti preveč suha. Z njo na koncu namažemo razvaljane mlince.

V skledo presejemo krušno moko, ki ji dodamo mlačno vodo,¹³⁰ in s kuhlenco vse dobro premešamo. Pripravimo rahlo testo, ki naj počiva ½ ure. Testo nato razpolovimo in iz vsake polovice izoblikujemo štručko, ki jo potem tanko razvaljamo. Razvaljano testo potem premažemo s prej pripravljenim nadevom in zavijemo v štrukelj. Vsak štrukelj posebej položimo na pomokan prtiček, ki ga prav tako zavijemo in zašijemo s sukancem ter damo v vrelo vodo. Če ga kuhamo na sopari, traja kuhanje dvakrat dlje. Ko je štrukelj kuhan, odvijemo prtiček in ga razrežemo na rezine, ki jih razdelimo po krožnikih in zabelimo z maslom, v katerem so se pražile krušne drobtine. Za konec pa jih posujemo še s sladkorjem.

KUHANI ŠTRUKLJI (Občina Prapotno)

Oparjeno testo: 500 g moke, vroča voda po potrebi

Nadev: 500 g orehov, 150 g rozin, 50 g masla, 20 g grenkega kakava, 250 g sladkorja, 60 g pinjol, 50 g suhih piškotov, rum, žganje

Moko zmešamo z vročo vodo in pripravimo ne premeško in ne pretirno testo, ki je takoj primerno za obdelavo. Razdelimo ga na kose in iz njih naredimo dolge svaljke, ki jih naposled narežemo na nekoliko večje cmoke. Vsakega v dlani pregnetemo in v njem naredimo vdolbino, v katero damo nadev, ki ga prekrijemo s testom. Testo na vrhu zatisnemo v obliko ladjice. Vrhnji rob nato prepognemo kot pismo, ob straneh pa naj ostaneta dve ušesci. Štrukeljce zložimo na pomokano mizo in jih nato pazljivo kuhamo v večji količini osoljene vode, v katero smo dodali malo olja. Ko jih zložimo v vrelo vodo, jih na dnu najprej previdno od strani pomešamo, da se ne sprimejo. Nato zmanjšamo ogenj in štruklje kuhamo odkrite tik pod vreliščem. Ko priplavajo na površje, jih počasi kuhamo še 10 do 15 minut. Iz vode jih pobereмо s penovko in ponudimo zabeljene s pocvrtim maslom, dobri pa so tudi mrzli. Po želji jih še posladkamo.¹³¹

ŠTRUKLJI S KVAŠENIM TESTOM (Občina Kanal ob Soči)

Testo: ½ kg bele moke, 2 ½ dl mleka, 50 g masla, 50 g sladkorja, 2 jajci, 20 g kvasa, žlička soli

Nadev: mleti orehi, rozine, med, cimet, skuta, naribano sadje, maslo

¹³⁰ Vsaka kuharica je sama določala količino vode.

¹³¹ Štruklje so kuhali na božični večer, ob košnji in za krajevne praznike ali t. i. šagre (sv. Lovrenc, sv. Jernej). Na območju Nadiških dolin pripravljajo tudi kuhane štrukeljce iz krompirjevega testa. Nadevajo jih z orehovim in z drugimi nadevi.

Testo razvaljamo in premažemo z maslom. Nanj posujemo mlete orehe, rozine, drobtine, nekaj naribanega sadja, med, cimet in skuto ter ga zavijemo v štrukelj. Kuhamo v prtičku. Kuhan štrukelj razrežemo in zabelimo z maslom in drobtinami.

Cvrto sladko pecivo

OCVRTI ŠTRUKLJI (Občina Prapotno)

Testo: 500 g moke, 4 jajca (3 cela, 1 rumenjaki), 5 g kvasa, 200 g sladkorja, 100 g masla, mleko po potrebi, limonin olupek, ½ žličke soli, vanilja

Nadev: 500 g orehov, 150 g rozin, 250 g sladkorja, 50 g masla, 20 g grenkega kakava, 50 g suhih piškotov, 60 g pinjol, rum, žganje

Najprej pripravimo nadev (*gubančanje*), ki je enak kot pri potici. Nato pripravimo testo, ki ima enake sestavine kot potica, le da je kvasa zelo malo. Testo zgnetemo in brez vzhajanja tanko razvaljamo na debelino 1½ do 2 mm. Na testo, ki ga najprej namažemo z beljakom, v vrsti in v razdaljah po 5 cm položimo kroglice ali kupčke nadeva. Nato polovico testenega traku prepognemo, z mezincem iztisnemo zrak in dobro zatisnemo. S koleščkom podolžno odrežemo testeni trak z nadevom, počez pa posamezne štrukeljce. Nato nadaljujemo z drugo vrsto štrukeljcev. Posameznim štrukeljcem s prsti obdelamo robove, jih pomočimo v beljak in damo brez vzhajanja cvreti na segreto olje. Olja mora biti le toliko, da seže do polovice štruklja in da ti nad dnom počivajo. Če je olja preveč, se sami obračajo. Olje tudi ne sme biti prevroče, ker se štruklji radi prežgejo. Ko se štruklji obarvajo, jih obrnemo, da se ocvrejo še na drugi strani. Nato jih s penovko poberemo iz posode in jih damo na papir, da se odcedijo in da se odvečna maščoba posuši. Ohlajene štrukeljce posujemo s sladkorjem v prahu.

KROFI (Občina Prapotno)

1 kg moke, 15 dag masla, 10 dag kvasa, žlička soli, ½ l mleka, 8 rumenjakov, 10 dag sladkorja (4 velike žlice, kdor nima tehtnice), 2 vaniljina sladkorja, nastrgana limonina lupinica, rum, marelična marmelada¹³²

Rumenjake, sladkor in maslo stepemo, kvas pa raztopimo v mleku z žličko sladkorja in pustimo, da vzide. Jajčno mešanico in kvasec nato stresemo v moko. Dodamo še dišave, posolimo in prilijemo mleko ter naposled zamesimo mehkejšo testo, ki ga s kuhlenco dobro stepemo, da se mehuri. Nato ga pustimo vzhajati. Ko podvoji volumen, ga razvaljamo in z obodcem zrežemo kroge. Po dva skupaj nadevamo z marmelado, dobro zatisnemo in z obodcem ponovno obrežemo. Krove pustimo vzhajati in ko vzidejo, jih na obeh straneh ocvremo na segreti maščobi. Ocvrte potresemo s sladkorjem.

KOSTANJEVI FLOKI ZA PUSTA (Občina Kanal ob Soči)

1 kg kostanja, ½ skodelice medu, skodelica moke, 3 jajca, sol, maslo, sladkor

¹³² Vse sestavine morajo imeti sobno temperaturo.

Kuhan in olupljen kostanj pretlačimo. Ohlajenemu dodamo jajca in sol ter toliko bele moke, da se testo lepo oblikuje v podolgovate in za prst debele cmoke, ki jih nato ocvremo na vročem maslu. Preden jih ponudimo, jih lahko posujemo še s sladkorjem.

PUSTNE FRITULE (Občina Kanal ob Soči)

1 kg bele moke, 3 žlice masti, skodelica rozin, skodelica zdrobljenih lešnikov, sol, 3 listi citronke (luiže), 3 žlice sladkorja, žlica žganja, jajce

Presejano moko damo v skledo, ki ji dodamo raztopljeno maslo, razžvrkljano jajce, sol, žlico žganja, skodelico zdrobljenih lešnikov, rozine in sladkor ter vse skupaj zamešamo. V primeru, da je testo pretrdo, po potrebi dodamo še mlačno mleko. Testo naj počiva pokrito ½ ure. Nato testo zajamemo z mokro žlico in ga polagamo v vročo mast ali olje.¹³³

CVRTE ŠTRAUBE IZ KVAŠENEGA TESTA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg moke, 10 dag masla, 10 dag sladkorja, 3 rumenjaki, mleko po potrebi, 3 dag kvasa, ½ kozarca olja, ½ kozarca smetane, olje za cvrtje

Zamesimo testo iz malo moke in kvasa ter ga pustimo, da vzhaja. Dodamo še ostalo, vgnemo in ponovno pustimo, da vzhaja. Testo razvaljamo in razrežemo na trakove. Naposled jih ocvremo na vročem olju in potresemo s sladkorjem.¹³⁴

FRITTELE¹³⁵ (Občina Prapotno)

250 g moke, 250 g rozin, 3 jajca, 150 g sladkorja, kozarec olja, limonina lupina, vaniljin sladkor, ½ kozarca vina, ½ kozarca mleka

Rumenjake in sladkor zmešamo in dodamo dišave, mleko, kozarec olja, vino, moko, rozine in trd sneg beljakov. Vse skupaj zmešamo in zamesimo v mehko testo, ki ga zajemamo z žlico in ocvremo na vročem olju. Ocvrte ocvrtke potresemo s sladkorjem in ponudimo.

OCRTKI Z JABOLKI (Občina Prapotno)

3 jajca, 6 žlic sladkorja, ščepec soli, mleko po potrebi, 9 žlic moke, 3 naribana jabolka, nariban limonin olupek, žlička pecilnega praška

V skledi stepemo jajca, sladkor in naribano limono. Nato dodamo še presejano moko s pecilnim praškom, jabolka, mleko in sol. Vse skupaj premešamo v enakomerno mehko testo. V globlji ponvi segrejemo olje. Ko je dovolj toplo, vanj z žlico polagamo testo. Cvremo jih počasi, da dobijo zlato barvo. Nato jih pobereemo in posujemo z navadnim sladkorjem ali pa aromatiziranim z vaniljo. Ponudimo še tople ali pa tudi hladne.

¹³³ Nekateri so fritule posuli s sladkorjem, drugi s soljo in celo s poprom.

¹³⁴ Štraube ali fritule so pekli vedno ob pustnem času.

¹³⁵ Frittele so značilna pustna slaščica. Tradicionalno testo je bilo preprosto ter narejeno iz vode, moke, jajc in sladkorja. Tekočo testo so zajemali z žlico in ocvrli na vročem olju. Bogatejši so pripravljali boljše testo, za katerega so uporabili več sestavin.

Ocvrte krušne rezine

OCVRTI KRUH (Občina Kanal ob Soči)

Kruh, belo vino, jajce, mleko, maslo ali mast, riban sir ali sladkor

Stari kruh razrežemo na koščke in namočimo v belem vinu, ki smo mu dodali še jajce in mleko. Nato ga na vročem maslu ali masti spečemo na obeh straneh. Ocvrti kruh lahko posujemo z ribanim sirom ali pa s sladkorjem.

KRUHOVE ŠNITE (Občina Kanal ob Soči)

Kruh, mleko, 1–2 jajci, mast, ocvirki ali sladkor

Razrezan stari kruh namočimo v mleku. Posebej vmešamo eno ali dve razžvrkljani jajci, v katere namočimo šnite, ki jih zatem na obeh straneh spečemo na vroči masti. Ponudimo jih z ocvirki in solato. Posujemo jih lahko tudi s sladkorjem in ponudimo skupaj z mlekom ali ječmenovo kavo.

OCVRTE KRUHOVE REZINE/ŠNITE (Občina Prapotno)

Štruca kruha (stara vsaj tri dni), 3 jajca, 2 kozarca mleka, po želji nekaj kapljic likerja, malo sladkorja, olje za cvrtje

Kruh narežemo na rezine. V ločeni posodi stepemo jajca, ki jim po malem prilivamo mleko in liker. Krušne rezine nato pomočimo v jajčno zmes in na obeh straneh ocvremo na vroči maščobi. Zložimo jih na pladenj in posladkamo.

MOŠTNICE (Občina Kanal ob Soči)

Vinski mošt, kruhove rezine, jajce, riban sir, mast

Nekaj zavretega vinskega mošta damo v skledo. Vanj namočimo kruhove rezine. Nato jih namočimo še v razžvrkljano jajce, v katerega smo zamešali riban sir. Tako pripravljene moštнице spečemo na masti.¹³⁶

Sladki prigrizki

GOSPODOVI OREHI (Občina Kanal ob Soči)

Orehi, lešniki, mandlji, suhe hruške, suhe fige, med, nekaj listov citronke (luiže), nekaj listov mete, kostanjeva moka

Orehe, lešnike in mandlje zmeljemo. Suhe hruške in fige pa najprej narežemo in potem zmeljemo. Zmlete orehe, lešnike, mandlje, suhe hruške in fige nato združimo in premešamo ter dodamo še potrebno količino medu oziroma po okusu. Dodamo še posušene liste citronke in mete. Vse skupaj zopet premešamo in pazimo, da bo zmes dovolj

¹³⁶ Vedno so jih pripravili tudi ob novini, to je 100. dan po prešanju grozdja, ki je bil hišni praznik.



Ribji ocvirki in ribja zgošča/Ciccioli di pesce e zgošča (salsa) di pesce,
Gostilna Pri mostu, Plave

gosta. Pravo trdoto dobimo z dodajanjem kostanjeve moke. Kroglice v velikosti orehov oblikujemo z rokami. Da nam gre lažje od rok, polagamo kroglice v kostanjevo moko. Oblikovane kroglice nato posamično polagamo v pekač in damo v mlačno peč, da se primerno posušijo.

KOSTANJČNIKI (Občina Kanal ob Soči)

Nadev: ½ kg kostanja, 5 žlic sladke smetane, 3 žlice medu, skodelica mletih lešnikov ali orehov, žlica mletega koromača, jajce

Testo: kvašeno testo kot za potico

Nadev naredimo tako, da ½ kg kuhanega in olupljenega kostanja pretlačimo. Dodamo mu sladko smetano, med, mlete lešnike ali orehe, mleti koromač in jajce, ki ga pripravimo kot šoto. Vse snovi dobro premešamo in pustimo nekaj časa počivati. Kvašeno testo tanjše razvaljamo in s kozarcem naredimo krogce. Na sredino krogca damo žličko pripravljene zmesi, ga pokrijemo z drugim krogcem in robove dobro zatisnemo. Zgornjo površino nato premažemo s karamelnim sladkorjem in spečemo v pečici.¹³⁷

KANALSKE LUNE (Občina Kanal ob Soči)

½ kg masla, ¼ kg mletih lešnikov, 5 dag kakava, ½ kg sladkorja, ½ kg kostanjeve moke, ¼ kg mletega sladkorja, 3 žlice semen pražene lodre

Maslo mešamo, da postane mehko. Na štedilnik postavimo skledo, v kateri raztopimo sladkor in mu dodamo omehčano maslo. Za tem počasi vmešamo mlete lešnike, kakav, kostanjevo moko in semena pražene lodre. Nastalo trdo testo damo na desko, ki jo predhodno potresemo z mletim sladkorjem. Testo nato počasi razvaljamo na poljubno debelino. S kozarcem za vino oblikujemo okrogle »lune«, ki jih polagamo na desko posuto z mletim sladkorjem, površino krogov pa premažemo s sladkim rumenjacom. Oblikovane »lune« zložimo v pekač in spečemo na primerni temperaturi, da se ne prežgejo.

DOMAČA ČOKOLADA (Občina Kanal ob Soči)

½ kg mleka v prahu, ¼ kg masla, 1 kg sladkorja, 3 dl vode, 15 dag kakava v prahu, lahko tudi zdrobljeni lešniki ali orehi

V posodo nalijemo vodo, dodamo sladkor in kuhamo okoli ¼ ure. V vroč sladkor zamešamo maslo, da se raztopi. V ohlajeno zmes vmešamo še mleko v prahu in kakav ter vse skupaj stepemo z metlico. Takrat lahko dodamo tudi orehe ali lešnike. Na dno pekača damo oljni papir, na katerega vlijemo zmes, ki jo naposled s tresenjem poravnamo po površini pekača. Ko se v hladnem prostoru strdi, jo lahko poljubno razrežemo.

SLADKI OCVRTKI Z ŽAJBLJEM (Občina Prapotno)

Žajbljevi listi, 100 g moke, 2 jajci, mleko po potrebi, žlica sladkorja, limonina lupina, žlica ruma, vaniljin sladkor

¹³⁷ *Kostanjčnike so pekli le ob praznikih. Sladico so spekli prvič v letu ob oktobrski polni luni, rekli pa so ji kostanjčna luna.*

Zberemo čim večje žajbljeve liste, ki jih operemo in posušimo. Pšenično moko nato zmešamo z mrzlim mlekom, da dobimo tekoče testo. Posebej razžvrkljamo jajca, jih posolimo in posladkamo ter odišavimo z naribano limonino lupino, rumom in vaniljo. Zmes, ki ne sme postati preveč gosta in tudi ne preveč tekoča, zlijemo v testo. V ponvi segrejemo olje. Na žajbljeve liste damo malo testa in jih nato zlato ocvremo na vročem olju. Ocvrte liste odcedimo in osušimo na pivnem papirju.

Torte, sladke rezine, narastki

JEČMEN NA SLADKO (Občina Kanal ob Soči)

25 dag olušččenega ječmena, 1 l mleka, 3 jajca, skodelica naribanega jabolka, sol, sladkor, nekaj cimeta

Oluščen ječmen namakamo, operemo in skuhamo v ne preveč slanem mleku. Ko je ječmen kuhan, vanj vmešamo skodelico naribanega jabolka in razžvrkljana jajca. Dodamo še sladkor in cimet. Vse skupaj damo v pomaščen pekač in narastek spečemo do rumenega.

REZINE (Občina Kanal ob Soči)

½ kg bele moke, 5 jajc, 25 dag masla, mleko po potrebi, skodelica sladkorja, skodelica mletih lešnikov, 5 na koščke narezanih suhih sliv, pecilni prašek

Vse naštete sestavine zmešamo, pokrijemo in pustimo počivati ½ ure. Zmes damo v pomaščen in pomokan pekač, nato pa vse skupaj poravnamo in spečemo v topli peči. Še tople rezine razrežemo na kvadrate.

DUBERNIK (Občina Kanal ob Soči)

*Testo: 1 l mleka, 4 žlice masla, skodelica bele moke, 3 rumenjaki in stepeni beljaki, žlička soli
Nadev: ½ kg sladke skute, skodelica zmletih lešnikov ali orehov, 3 na koščke narezane suhe fige, 2 jajci, ½ kozarca sladkorja, kozarček žganja, nekaj listov citronke (luiže) ali naribana limona*

Mleko zavremo z maslom. Nato zakuhamo moko, ki jo na nizkem ognju mešamo toliko časa, da se zgosti. Ko se zmes ohladi, dodamo rumenjake, sol in beljake. Zmes dobro premešamo in pol testa zlijemo v namaščen pekač. Spečemo dva enakomerna pravokotnika. Prvega namažemo z nadevom, z drugim pa nadev pokrijemo. Na koncu zgornjega še namažemo s stepenim sladkim beljakom, na katerega po sredini in v presledkih razporedimo nekaj listov citronke. Jed pečemo v vroči pečici približno 15 minut.

HLEBNICA (Občina Kanal ob Soči)

¼ kg bele moke, 4 rumenjaki in beljaki, mleko po potrebi, skodelica sladke smetane, 10 dag masla, 15 dag sladkorja, ½ pecilnega praška, 5 žlic mletih orehov, 5 žlic mletih mandljev, 200 g sladke skute, skodelica narezanih suhih fig, žlička cimeta, 3 suhi listi luiže, ½ kg razkošičicnih svežih ali suhih češenj

V skledo damo belo presajeno pšenično moko, ki ji dodamo mleko, sladko smetano, stopljeno maslo, štiri rumenjake in ščepec soli. Mešamo toliko časa, da postane testo zelo mehko, kot za frotljo. Takrat počasi vmešamo še sneg vseh beljakov in pustimo, da počiva eno uro. V tem času pretlačimo sladko skuto, ki ji dodamo še preostanek sladke smetane. Naposled vmešamo že prej narezane in v kuhanem vinu namočene suhe fige, mlete orehe, mlete mandlje, sladkor, cimet, zdrobljene liste citronke in razkoščičene češnje. Vse to narahlo premešamo in dodamo testu. V primeru da je testo pretrdo, mu dodamo potrebno količino mleka. Takrat tudi poskusimo, če je zmes dovolj sladka. Vse skupaj damo v namaščen okrogli pekač, ki ga stresemo, da se vsebina poravna. Na sredino damo tri debele češnje, okoli pa drobce masla. V topli peči pečemo približno ½ ure.¹³⁸

PITA S KREMO (Občina Prapotno)

Krhko testo: 300 g moke, 50 g masla, 50 g sladkorja, ½ vrečke pecilnega praška za pecivo, 2 jajci (2 rumenjaka in 1 beljak), ščepec soli, žlica ruma ali drugega suhega likerja

Krema: ½ l mleka, 3 žlice sladkorja, malo vode, jajce, žlica sladkorja, žlica moke, za oreh masla, vaniljin sladkor, žlica likerja

Sestavine na hitro zgnetemo v testo, ki ga zavijemo v plastično folijo in damo v hladilnik, da počiva. Med tem pripravimo kremo. Najprej zavremo mleko. Nato na nizkem ognju karameliziramo sladkor skupaj z malo vode. V ločeni skledi zmešamo jajce s sladkorjem in moko. Polovico mleka nato zlijemo v karameliziran sladkor, drugo polovico pa v jajčno mešanico. Naposled oboje združimo in med mešanjem segrevamo do vretja. Tedaj ugasnemo ogenj, dodamo za oreh masla in vrečko vaniljinega sladkorja, po želji pa tudi žlico likerja. Pekač namastimo in opravimo z moko. S polovico testa obložimo pekač, naložimo kremo in pokrijemo z drugo polovico testa. Vse skupaj damo v peč, ki jo segrejemo na 200 °C in pečemo 30–40 minut.

JABOLČNA TORTA (Občina Prapotno)

3 jajca, 8 žlic sladkorja, 16 žlic pšenične moke, ½ kozarca mleka, ščepec soli, vrečka pecilnega praška, 3 jabolka (2 narezani na kocke, 1 na rezine)

Ubijemo jajca in ločimo rumenjake od beljakov. Rumenjake nato penasto zmešamo s sladkorjem in jim dodamo mleko, sol, na koščke narezani jabolki, moko, pecilni prašek in sneg beljakov. Testo damo v namazan in z moko oprашen tortni model, po vrhu pa zložimo jabolčne rezine in posujemo s sladkorjem. Pečemo pri 180°C.

¹³⁸ Hlebinco so pekli najprej in najdlje pri Kobalarju. Od tam je šel recept tudi drugam, vendar se je pri vsaki hiši nekoliko spremenil. Tako so pred prvo svetovno vojno poznali Kobalarjevo, Filipajevo, Feleževo in Petelinovo hlebinco. Pekli so jo vedno po končani košnji, po prvi svetovni vojni pa so to lepo navado opustili. Vsi so jo pekli v velikem okroglem pekaču za gobance. Opisan recept so imeli pri Kobalarju, napisala pa ga je Francka Winkler, ki se je, kot že omenjeno, zanimala in tudi zapisala veliko starih receptov. Nekaj receptov še danes uporabljajo gospodinje iz okoliških krajev. Tega pa je leta 1952 povedala Marija Velišček, roj. 1880, »Filipajeva« iz Zapotoka 5.

BLEKI Z OREHI, LEŠNIKI ALI MANDLJI (Občina Kanal ob Soči)

Bleki, maslo, sladkor, vroče mleko, orehi, lešniki ali mandlji, jajce

Bleke skuhamo v slanem kropu in odcedimo. V ponvi na maslu zarumenimo sladkor in zalijemo z vročim mlekom. Ko se sladkor pomeša z mlekom, dodamo mlete orehe ali drugo. Bleke, ki smo jih dali v skledo, polijemo z vsebino in premešamo. V posebni posodi zmešamo še rumenjaka s sladkorjem, beljak pa razžvrkljamo ter iz obeh naredimo šoto, ki ga polijemo po blekih, ko so že na krožniku.¹³⁹

KOSTANJEV ŠOTO (Občina Kanal ob Soči)

½ kg kostanja, 3 jajca, 4 žlice medu ali sladkorja, 4 žlice sladke smetane, kozarček žganja

Kuhan kostanj olupimo in pretlačimo. Dodamo rumenjake, stepene beljake, med in žganje ter vse dobro premešamo. Jed dodamo kot prilogo k slaščicam.

Sladice s sadjem

FIGUCINI (Občina Kanal ob Soči)

Testo: kot za domače piškote

Nadev: skodelica suhih narezanih fig, skodelica narezanih orehov, 2 beljaka, 2 žlici medu, 2 žlici sladkorja

V skledo damo fige, orehe, med in sladkor. Med mešanjem dodajamo stepene beljake. Testo za piškote razvaljamo na debelino noža in s kozarcem izrežemo kroge. Na sredino vsakega kroga damo žlico že pripravljene nadeva. Pekač damo v peč, kjer jih pečemo okoli ½ ure.

MLEKO S KOSTANJEM (Občina Kanal ob Soči)

1 l mleka, ½ kg olupljenega kostanja, 2 žlici sladkorja, 3 žajbljevi listi, jajce

V mleko damo žajbljeve liste in sladkor ter zavremo. Ko ga odstavimo, dodamo olupljen in zdrobljen kuhan kostanj ter jajčni rumenjaka. Vse skupaj premešamo in počakamo ¼ ure, da se kostanj dobro »napije« mleka in mleko postrežemo. Ponudimo ga lahko za zajtrk slabotnim otrokom in bolnikom.

KOSTANJ V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)

Kostanj, maslo, jajce, sladka smetana, nekaj koromačevih cvetov, vino

Kuhan in olupljen kostanj pretlačimo, dodamo maslo, jajce, sladko smetano in nekaj koromačevih cvetov, ki smo jih predhodno namočili v vinu. Vse skupaj premešamo in damo v pomaščen pekač ter spečemo.

¹³⁹ To sladico so delali le ob praznikih.

JAGODE V SNEGU (Občina Kanal ob Soči)

5 jajc, 4 skodelice mletih orehov, ½ skodelice sladkorja, 3 žlice masla, jagode ali češnje

Jajčne beljake stepemo s sladkorjem v trdi sneg. V skledi zmešamo mlete orehe, sladkor, maslo in rumenjake ter dobro premešamo. V majhen krožnik ali pekač damo veliko žlico zmesi. Kupček malo poravnamo in na vrh damo še veliko žlico trdega beljaka, na katerega položimo jagodo ali češnjo. V vroči peči pečemo ¼ ure.

B'ZGOVCI (Občina Kanal ob Soči)

2 skodelici bele moke, 3 žlice masla, 2 jajci, 5 žlic cvetličnega medu, 5 žlic bezgove moke, beljak

Bezgove cvetove posušimo in jih v možnarju stolčemo v moko. Vse našteto umešamo v testo, ga razvaljamo na debelino svinčnika in razrežemo z okroglim kozarcem, tako da nastanejo krogci. Krogce nato zložimo na kovinski pekač in jih premažemo s sladkim stepenim beljakom ter spečemo.¹⁴⁰

PEČENE HRUŠKE ALI JABOLKE (Občina Kanal ob Soči)

Hruške ali jabolka, sladkor, med, voda, vino ali žganje, cimet

Pekač namažemo z maslom. Oprana jabolka zložimo tesno skupaj in jih posujemo s sladkorjem ali pa poškopimo z medeno vodo, vinom ali žganjem. Dodamo lahko tudi cimet. Nato spečemo.

KUHANE FARCE V VINU (Občina Kanal ob Soči)

1 l belega ali rdečega vina, skodelica sladkorja, cimet ali citronka, 1 kg farc (hrušk)

V hladno vino stresemo hruške, skodelico sladkorja in cimet ali citronko. Zmes nato segrejemo. Vino mora vreti toliko časa, da se hruške zmehčajo. Jed ponudimo ob večerji, tako da damo v skodelico dve hruški z vinom.

PEČENE PITURALKE (FARCE, VAHTNCE, LEDENICE) (Občina Kanal ob Soči)

1 kg hrušk pituralke, 1 l rdečega vina, ½ kozarca medu, cimet, citronka (luzja), 3 žlice masla

Vino zmešamo z medom, cimetom in citronko. Pekač namažemo z maslom in vanj zložimo hruške s peclji navzgor ter vse prelijemo z vinom. Hruške pečemo do mehkega. S hruškami ponudimo tudi tekočino, ki se je scedila na dno pekača. Jed postrežemo po večerji.

PEČENE VAHTNCE (Občina Kanal ob Soči)

Vahtnce, maslo

Vahtnce zložimo v namaščen pekač, ki ga damo v peč. Pečemo jih toliko časa, dokler se hruške ne spečejo do mehkega. Pečene vahtnce ponudimo ob večerji.

¹⁴⁰ B'zgovci so bili zelo stari domači piškoti. Po pripovedi domačink pa so že pred prvo svetovno vojno izginjali, ker so jih izrinili piškoti, ki so jih začeli izdelovati peki. Namesto bezgovih cvetov so uporabili koromačeve cvetove.

KUHANE VAHTNCE S KREMO (Občina Kanal ob Soči)

½ l vode, ½ l belega vina, ½ kg sladkorja, vahtnce (hruške)

Krema: ½ kg olupljenih kostanjev, mleko, ¼ kg medu, 2 beljaka, sladkor

V lonec damo ½ l vode, ½ l belega vina in ½ kg sladkorja, ki ga z mešanjem raztopimo. V drugi lonec položimo hruške *vahtnce* s peclji navzgor in jih zalijemo s pripravljeno tekočino. Lonec pokrijemo in kuhamo na zmernem ognju. Ko so *vahtnce* kuhane, jih vzamemo iz tekočine. Posebej pripravimo kostanjevo kremo. Naredimo jo tako, da ½ kg olupljenih kostanjev dobro pretlačimo in kuhamo v mleku, da nastane gosta krema. Ohlajeni kremi dodamo ¼ kg medu in sladkan sneg dveh beljakov. Vse zelo dobro premešamo. V plitvi krožnik položimo skupaj tri *vahtnce*, zraven pa še tri žlice kostanjeve kreme.¹⁴¹

SADNI KOMPOT (Občina Kanal ob Soči)

Različno sadje, sladkor, med, cimet

Kompot lahko kuhamo z eno vrsto sadja, mešanim ali suhim sadjem. Kompotu lahko dodamo tudi sladkor, med ali cimet.

TENFANA JABOLKA (Občina Kanal ob Soči)

Jabolka, maslo, sladkor, 2–3 žlice vina

Jabolka olupimo in narežemo na koščke. V ponvi raztopimo maslo, dodamo jabolka, sladkor po okusu in nekaj žlic vina ter pokrijemo. Med kuhanjem ponev odkrijemo in pomešamo. Ko so jabolka mehka, je jed kuhana. Tenfana jabolka ponudimo po jedi namesto solate.

PIŠKOT Z ARMULINOM (Občina Kanal ob Soči)

Marelice, med, vino, piškoti

Šoto: rumenjaki, beljak, vino, sladkor

Marelice olupimo, odstranimo peške, narežemo in pretlačimo ter dodamo med in dobro premešamo. Naposled na rahlo vmešamo že prej pripravljen šoto z vinom. Kremo porazdelimo v skodelice in na vrhu postavimo katerikoli piškot. Enako lahko naredimo tudi z jagodami, robidnicami, murvami in drugim sadjem.

KUTININA MARMELADA (Občina Prapotno)

2 kg kutin ali hrušk, sladkor

V posodo z vodo damo kutine, ki jih kuhamo ½ ure, da se lepo zmehčajo. Nato jih olupimo in pustimo nadaljnje ½ ure, da se odcedijo. Odcejene kutine nato zmeljemo, zmlato maso pa stehamo, da lahko pripravimo enako količino sladkorja, ki ga segrejemo in raztopimo v manjši količini vode. Preden tekočina zavre, priložimo zmlate kutine, dobro premešamo in kuhamo na nizki temperaturi, da dobimo čvrsto marmelado. Še vročo marmelado naložimo v čiste, sterilizirane in ogrete steklene kozarce, ki jih hermetično zapremo.

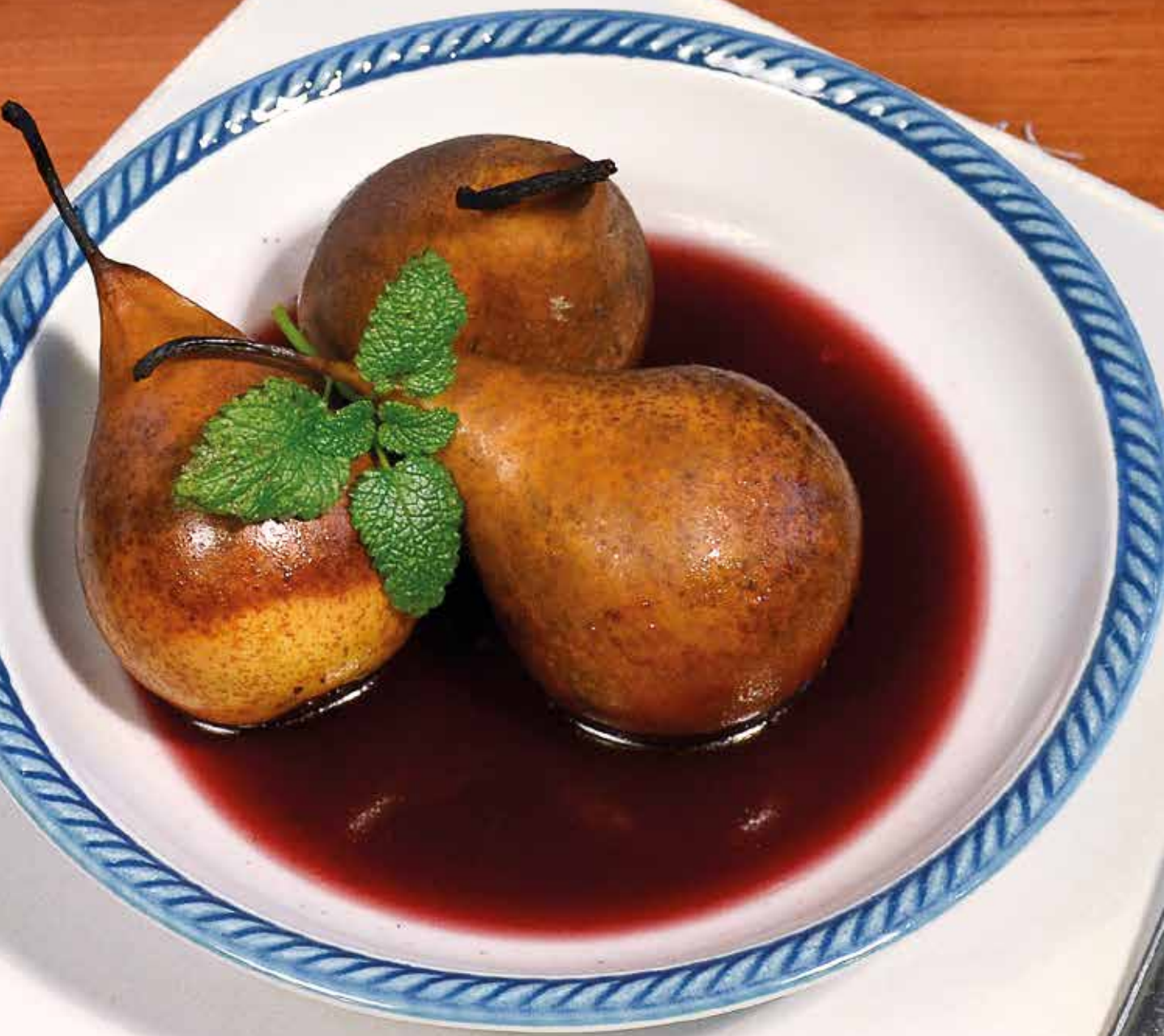
¹⁴¹ V Kanalu so to sladico pripravljali ob božiču.

Bomboni

CEDELCE (Občina Kanal ob Soči)

Maslo, 2–3 žlice sladkorja, nekaj suhih listov citronke (luiže)

V ponev damo nekaj masla in par žlic sladkorja. Nato počasi mešamo na ognju, da se sladkor stopi in porumeni. Takrat dodamo nekaj v prah stolčenih suhih listov citronke in pomešamo, da se drobir porazgubi. Vročo vsebino potem vlijemo na moker krožnik, da se strdi. Cedelce nato razlomimo na manjše kose in jih uporabljamo kot bombone.



Kuhane farce v vinu /Pere farce cotte nel vino,
Gostilna Pri mostu, Plave



PIJAČE

V dolini Soče, na območju Kanalskega Kolovrata in v dolini Idrije so še pred prvo svetovno vojno gojili številne stare avtohtone sadne sorte. Poleg že omenjenega kostanja, so tu rasla predvsem jabolka (najbolj znana vrsta so *seuke*), hruške (najbolj znane so bile *pituralke*, ki so jim pravili tudi *farce* in *vahvence*), slive, češnje in septembrske breskve. Sadje je ljudem prinašalo dohodek, saj so suho in sveže prodajali v bližnja mesta. Veliko pa so ga uporabljali tudi v ljudski prehrani. Sadje so uživali sveže, bilo pa je tudi sestavina posameznih jedi. S svežim sadjem so pripravljali sladice, izdelovali pa so tudi sokove, aromatizirana sadna žganja in vina ter likerje. Veliko sadja so posušili in iz njega med letom kuhali kompote in sadne čaje, pripravljali pa so tudi sadne nadeve za pecivo. Prav tako so v tradicionalno prehrano vključevali še sveža ali suha zdravilna zelišča. Slednja so macerirali v vinu ali žganju ter pripravljali zeliščna vina, žganja in likerje, iz posušenih pa so kuhali zdravilne in osvežilne čaje.

Sadni sokovi

OSVEŽILNE PIJAČE (Občina Kanal ob Soči)

Divji sadeži (drnulje, robidnice, maline in drugi sadeži), voda, žlička kvasa, sladkor

Osvežilne pijače lahko naredimo iz divjih sadežev, kot so drnulje, robidnice, maline in druge. Dozorele sadeže zmečkamo, polijemo s toplo vodo, dodamo žličko kvasa in pokrijemo, da začne vreti. Ko se zmes dvigne, jo precedimo in dodamo sladkor. Nato pustimo nekaj dni, da zmes vre, a ne do konca. Naposled tekočino pretočimo v steklenice, ki jih ne začepimo, saj jo moramo spiti čim prej. Dlje pa traja sok, ki mu dodamo sladkor (½ kg sladkorja na 1 l soka), ga prevremo ter še toplega ustekleničimo in začepimo. Tega potem redčimo z vodo.

Sirupi

SIRUP IZ REGRATOVIH CVETOV (Občina Kanal ob Soči)

50 dag regratovih cvetov, 1 l vode, ½ kg sladkorja

V lonc damo mlačno vodo in sladkor ter ga segrevamo. Občasno mešamo, da se sladkor raztopi. Takrat dodamo regratove cvetove in dobro premešamo. Ko odstranimo lonec, ga pokrijemo. Naslednjega dne sirup ponovno segrejemo, pretočimo in nalijemo v steklenice ter začepimo. Enako lahko naredimo tudi s cvetovi trobentic, vijolic, žajblja, vrtnic in drugih rož.

ČEŠNJEV SIRUP (Občina Kanal ob Soči)

2 l češnjevega soka, 1 kg sladkorja, 5 listov citronke

V lonec damo češnjev sok, sladkor in citronko. Ko začne vreti, zmanjšamo toploto. Takrat odstranimo citronine liste in peno, ki nastane na površini. Še toplega vlijemo v steklenice in začepimo. Na enak način lahko naredimo sirup iz malin, robidnic, bezgovih jagod in drugih sadežev.

ČAJNI SIRUP (Občina Kanal ob Soči)

50 dag zelišč (mešanica svežih zelišč po okusu), 4 l vode, 1 kg sladkorja

Ko uporabimo suha zelišča, je mešanica le-teh manjša. Ko voda zavre, dodamo sladkor in mešamo, da se hitreje stopi. Takrat dodamo sesekljana zelišča, premešamo in pokrijemo ter odstavimo. Čez ½ ure precedimo in damo v steklenice, ki jih začepimo. Redčimo z vodo, ki ji lahko dodamo limono.

BEZGOV SOK IZ CVETJA (Občina Kanal ob Soči)

30 bezgovih cvetov, 5 l bezgovega soka, 5 kg sladkorja, 5 l vode, 5 listov citronke (luiže)

Naberemo 30 bezgovih cvetov, peclje pa zavržemo. Prilijemo vodo, v kateri smo prej prevreli 5 listov citronke, in pokrito pustimo v hladnem prostoru tri dni. Nato precedimo, dodamo sladkor in mešamo, da se stopi. Naposled posodo pokrijemo in počakamo, da prevre. Takrat sok ustekleničimo.¹⁴²

Zeliščna vina

VIDOVO VINO (Občina Kanal ob Soči)

Črno grozdje, 13 zelišč

Vidovo vino pripravimo tako, da zmeljemo črno grozdje, ki mu pridamo 13 zelišč.¹⁴³ Naposled pustimo, da vse skupaj prevre do konca. Nato ga pretočimo, tropine sprešamo in dobljeno vino staramo v posebnem sodčku.¹⁴⁴

Oplemenitena žganja ter zeliščni in sadni likerji

KUTINCA (Občina Kanal ob Soči)

4 kutine, skodelica suhih češenj, kozarček žganja, skodelica sladkorja ali medu, 1l rdečega vina, nekaj listov citronke

¹⁴² Danes dodajajo tudi velike količine limoninega soka.

¹⁴³ Za pripravo Vidovega vina so pri vsaki hiši uporabljali drugačna zelišča in tudi njihovo število. Znano je, da so vino pripravljali iz 13, 9 ali 7 zelišč.

¹⁴⁴ V Spodnjem Nekovem pri »Plavnkovih« so pod Avstrijo vsako leto naredili Vidovo vino, ki ga je imel gospodar za zdravilo. Za pripravo vina so uporabljali sledeča zelišča, in sicer meto, rman, ožepok, kumino, koromač, meliso, rožmarin, žajbelj, hribovski šetraj, timijan, šipek, dobro misel in tavžent rožo. Čez sto dni so ga prvič poskusili, kot novino skupaj s sosedi. Od takrat naprej pa se ga je pilo le še kot zdravilo. Pomagalo je pri prebavi in za dobro počutje. Leta 1950 je to povedal Marko Lovišček, roj. 1885, »Plavnkovi«, Dolenje Nekovo 35.

Kutine operemo, narežemo na krlje in odstranimo pečke. Skupaj s suhimi češnjami, ki smo jih namočili v vinu, jih damo v pekač ali kozico ter spečemo do mehkega. Ohlajene stresemo v skledo, prelijemo z vinom in žganjem, posipamo s sladkorjem in dodamo citronko. Naposled dobro premešamo in ponudimo v kozarcu ali skodelici.

ČEŠNJEV LIKER (Občina Kanal ob Soči)

1 l svežega češnjevega soka, 1 kg sladkorja, 1 l žganja, 10 listov citronke (luiže)¹⁴⁵

Češnjev sok in sladkor počasi segrevamo in mu dodamo citronko. Ko zavre, poberemo peno in citronko. Ko se sok ohladi, dodamo še žganje, premešamo in ustekleničimo. Na enak način lahko pripravimo tudi druge sadne likerje (ribez, drnulje, maline, borovnice).

OREHOVEC (Občina Kanal ob Soči)

1 l žganja, 1 kg medu, 5 listov mete, 15 zelenih orehov (ki jih napikamo z vilico)

V žganje damo med, ki ga mešamo toliko časa, da se stopi. Šele potem dodamo orehe. Če so večji, jih razrežemo. V temnem prostoru naj steklenica počiva dva meseca. Občasno jo pretresemo. Na koncu vse precedimo in ponovno vrnemo v steklenice, ki jih začepimo.

ČRNIKNIK (Občina Kanal ob Soči)

1 l črnega vina, 1/2 l svežega češnjevega soka, 7 brinovitih jagod (napikane z iglo), 1 kozarec češnjevega žganja ali drugo, kozarec medu

Vse skupaj zmešamo v posodo in damo v flaškon, ki ga začepimo. V temi naj se stara vsaj eno luno, torej od prve do druge polne lune.

Čaji

ZAVRELEC (Občina Kanal ob Soči)

Domača zelišča, voda, suhe drnulje ali češnje kisuče (višnje), med po želji

Zavrelec ali čaj iz domačih zelišč lahko naredimo v več različicah. Za pripravo čaja lahko uporabimo bodisi vodno meto, cvetove koromača, majaron in meliso bodisi timijan, šetraj, bezgove cvetove, kumino in ožepek. Lahko ga pripravimo tudi iz mešanice žajblja, lipe, poprove mete in origana ali dobre misli. Namesto limone uporabimo sveže ali suhe drnulje, pa tudi češnje kisuče (višnje), ki jih skuhamo. Šele nato dodamo zelišča, ki jih pustimo, da nekaj minut vrejo in nato odstavimo. Dodamo lahko tudi med.

¹⁴⁵ Danes dodajajo še limonino lupino in vaniljo.



Pečena riba z ječmenom/Pesce arrosto con orzo,
Gostilna Pri mostu, Plave

VINO

Zaradi dejstva, da je vino sestavni del mediteranske kuhinje in ker v ta prostor neposredno tudi sodi, bova nekaj besed namenila tudi vinogradništvu in žlahtni vinski kapljici.

Vinska trta v občini Kanal ob Soči (Pavel Medvešček)

Vinska trta je bila v srednjem delu Soške doline, to je med Ročinjem in Prilesjem, od davnine pa vse do danes ves čas prisotna. Desni breg Soče je bil znan po dobrih vinih, medtem ko je imel levi breg, razen gričevnatega dela severovzhodno od Avč, nekoliko slabša vina. Najboljše vinorodne lege so bile na področju Breških brd, to je v razgibanem svetu od Kambreškega do Ročinja pa vse do Gorenjega in Dolnjega Nekovega na jugu. To so bila cenjena vina, še posebno *cividin* poimenovan tudi *sividin*, ki je vseboval največjo stopnjo alkohola. Bile pa so še druge slične lege, le da z veliko manjšimi površinami, kot na primer Gorenja vas, Krestenice, Gorenje Polje, Robidni Breg, Goljevica, Vrtača in še katera. Seveda so vinsko trto gojili tudi na levem bregu Soče in v dolini Idrije, kjer pa vina niso dosegla visoke kvalitete. Z žlahtnimi vinskimi trtami je bilo posledično posajenih malo vinogradov, zato so prevladovala mešana bela in rdeča vina. Največ jih je zagotovo zavzemal *cividin*, ki pa je prevladoval le na področju Breških brd in v dolini Idrije, kjer je ob levem bregu uspevala tudi avtohtona *pok'lica*. Po opredelitvi poznavalcev vin so bila vsa vina s tega območja mehka in z »dolinskim okusom«. Prav zato so bila tu vina narejena predvsem iz številnih sort grozdja, saj so imela lokalna imena. Zaradi slednjega so lahko imela le-ta več imen za isto trto, saj so prihajale iz različnih vinorodnih okolij. Do večjega vnosa novih sort je prišlo po tem, ko je stare vinograde uničila trtna uš.

Pred prvo svetovno vojno so na tem območju gojili bele in črne vrste trte. Bele vrste trt, ki so tu uspevale, so bile naslednje: *vipavka*, *cividin*, *biljanka*, *polšekica*, *glera*, *bela katanja*, *malvazija*, *tržarka*, *kraševina*, *rebula*, *pogrozna*, *dišečka*, *vrtulin*, *drenik*, *sušca*, *marvin* in *venika*. Med črne vrste trt pa sodijo naslednje, in sicer *portugalka*, *klinka*, *klinton*, *pok'lica*, *izabela*, *bikon*, *črnica*, *amerikana*, *bučerca*, *smrdevka*, *merlot*, *žlahtnina*, *kozji ss* in *čigla*. Ob južni steni Križničeve hiše v Kanalu je preživela *čigla*, ki je bila zelo stara trta s premerom 20 cm, usahnila pa je nekaj let pred drugo svetovno vojno. Stoletna trta *pok'lica*, ki je rasla ob hlevu samotne kmetije Kobalar, pa je bila uničena med prvo svetovno vojno, ko je prav tam potekala italijanska frontna linija. Na kmetiji Kračar nad Potravnem pa je večstoletna trta *cividina* prekrivala ogromen latnik, ki je dajal nad sto litrov vina letno. Žal pa je bil tudi ta med vojno uničen skupaj s hišo in hlevom.

Vinogradništvo in kletarstvo je svoj vrhunec doživelo v času izgradnje Bohinjske železnice, ko so tukajšnji kmetje z vini zalagali številne delavce in furmane, predvsem pa med leti 1903 in 1906, ko je stekel železniški promet proti Trstu. To je bil čas, ko so nekatere kmetije letno prodale tudi preko tisoč litrov svojega vina in tistega, ki so ga kmetje odkupovali iz oddaljenih krajev z namenom, da bi ga doma prodajali z dobičkom.

Uničujoča prva svetovna vojna je vinogradništvo zatrla do te mere, da se tudi v povojnem času ni več opomoglo. K temu je pripomogla tudi novo nastala industrija v Soški dolini, ki je imela za posledico to, da se je začelo prebivalstvo v njej zaposlovati in preživljati z delom.

Cividin in *pokal'co* lahko danes poizkusimo in dobimo le v krajih Beneške Slovenije. Nič pa ne kaže, da bi se tega lotili tudi na slovenskem ozemlju in bi s tem lahko nadaljevali več kot sto let neprekinjene tradicije vinogradništva v občini Kanal, ki je nazadovala tudi v sadjarstvu in predelavi kostanja, ki je bila nekoč zelo kvalitetna in uspešna.

Posebno pozornost pa si zasluži vino *motnik*, ki so ga nekoč po posebnem postopku pridelovali iz vina *cividin* nekateri zagnani ljubitelji vina. Ker je pridobljena dokumentacija preobsežna, bomo na tem mestu o njem zapisali le nekatere pomembne podatke. Preostala snov pa naj bi se objavila drugič, morda celo kot posebna publikacija. O *motniku* je v letih 1954 in 1955 največ povedal Marko Lovišček iz Dolenjega Nekovega.¹⁴⁶ Tako naj bi ga v Breških brdih izdelovali vse do začetka prve svetovne vojne, po njej pa le še nekaj posameznikov. *Motnik* je bil zelo iskan med strokovnjaki, ki so pripravljali traso železnice, pa tudi ves čas gradnje. Ob posebnih priložnostih pa so ga pili tudi njegovi proizvajalci. Za pripravo *motnika* so uporabljali najbolj dozorelo grozdje, še preden pa je začel mošt vreti, so vanj dodali vnaprej pripravljen *zrnač*,¹⁴⁷ ki je potem prevrel skupaj z moštom. Za *motnik* so običajno uporabljali stolitrške sode, ki so bili narejeni iz češnjevenga lesa. *Motnik* so imeli gospodarji le zase, prijatelje in druge goste. Sod so dvakrat okadili. Prvo dimljenje so opravili v praznem sodu s sedmimi zelišči, potem pa so ga zabili. Drugo dimljenje pa so opravili s trinajstimi zelišči in to tik preden so vanj vlili mošt. Ko je ta nehal vreti, so mošt dolili do vrha in ga zabili s čepom. Po stotih dneh, ko so praznovali *novino*, so ga pretočili in prvič preizkusili ter opravili predpisan obred *novine*. Pretočen *motnik* so nato prelili v manjše sode in ga od takrat naprej imeli na špini.¹⁴⁸

Ne vemo natančno, kdaj se je Mihael Vidič iz Nekovega poročil k Tončevim v Mišček,¹⁴⁹ vendar je takrat s seboj odnesel tudi vse vedenje o izdelovanju *motnika*. Domačini so ga poznali kot Miho Njekuca, ki je bil prijeten sogovornik. Nato je začel izdelovati svoj *motnik*, in sicer nekoliko drugače kot doma na Nekovem. Uporabljal je druga zelišča in vino, ki ga je imel na razpolago v Miščku. Vino, ki ga je uporabljal, je bila mešanica *rebule*, *pogroznice* in *tokaja*. Vsi ti podatki so bili pridobljeni v Miščku pri Pavščevih¹⁵⁰ ter Kračarjevih¹⁵¹ in Žbogarjevih¹⁵² v Velendolu.

146 Marko Lovišček, rojen 1899, »Plavnkovi«, Dolenje Nekovo 35.

147 Sestava raznih dišavnic in zdravilnih zelišč.

148 Pipi.

149 Mihael Vidič, rojen 1853 na Nekovem 112. Poročil se je v Mišček 6 k Tončevim-Mavrič.

150 Antonija Mišček, rojena 1883, »Pavščevi«, Mišček 4.

151 Štefan Žnidarčič, rojen 1918, »Kračarjevi«, Kračice, Kambreško 47.

152 Anton Žbogar, rojen 1899, »Pri Žbogarju«, Velendol 25.

Vino v občini Prapotno in zgodba o Schioppettinu (Slavica Plahuta)

Zaradi primerne sestave tal in ugodne klime na območju visoke furlanske nižine vinska trta dobro uspeva. Na terasah, ki jim pravijo *ronc* – *ronchi* na območjih krajev Novacuzzo, Kravoret (Craoretto), Poljane (Poianis), Prapotno (Prepotto), Ibana (Albana) in Čela (Ci-alla), rastejo bele in rdeče sorte grozdja. Med belimi so cenjeni *friulano* (nekdanji tokaj), beli in sivi pinot ter *chardonnay*, med rdečimi pa refošk z rdečim pecljem (*refosco dal peduncolo rosso*) in *schiopeppino* (pokalca), ki najbolje uspeva na območju Prapotna, Albane in Čele. Najboljši pridelek daje na tleh, kjer se lapornati sloji mešajo z rečnimi nanosi, plastmi peščenjaka in apnenca, ki jih prekrivajo ilovnate plasti. Ustrezna je tudi mikroklima, ki omogoča zorenje, termični tokovi pa zagotavljajo primerno aromo in okus.

Schiopeppino je danes eno najbolj znanih vin v Furlaniji Julijski krajini in je izdelano iz rdečega grozdja avtohtone trte. Največ ga pridelajo v občini Prapotno, v dolini reke Idrije, v podzoni Cialla in v okolici naselja Ibana, kjer je most čez Idrijo poimenovan po njem. *Schiopeppino* je krajevno ime za trto in vino, ki so ju v preteklosti imenovali s slovenskim izrazom *pocalza* (tudi *pocaza*), to ime pa naj bi vseboval že dokument iz leta 1283. *Pokalca* oziroma *pok'la* uspeva tudi na slovenski strani meje, in sicer v Brdih, kjer jo v zadnjem času ponovno oživljajo kot avtohtono sorto. Gojiti pa so jo pričeli tudi v Vipavski dolini. Dosedanja raziskava prehranske dediščine v občini Kanal ob Soči je pokazala, da so v preteklosti *pok'lo* gojili tudi na Kanalskem Kolovratu. Obravnavana trta sodi v družino trt sorte rebula, ker pa je rdeče barve nosi tudi ime *Ribolla nera*/črna rebula.

Vino in trta *schiopeppino* se torej v občini Prapotno pojavljata s tremi imeni. Pomen korenov besed *schiopeppino* in *pokal'ca* je v obeh jezikih enak. Beseda *schiopeppare* je starejša beseda za *scoppiare* in pomeni počiti, razpočiti se. Koren besede *schiope* oziroma slovenski pok pa sta korena za pokanje. Gre namreč za zvok, ki ga začutimo pri uživanju grozdja ali pri pitju vina. Raziskovalci, ki se ukvarjajo z izvori imen, to onomatopoeično ime pripisujejo dvema možnima izvoroma. Nekateri menijo, da gre za debele, vijoličaste grozdne jagode z napetim olupkom, ki so odporne na pritisk in pokajo v ustih, ko jih žvečimo. Drugi pa zvok pripisujejo tehnološkemu procesom, saj gre za vino, ki ga ustekleničijo še pred tem, ko je zaključilo z vretjem. Zaradi slednjega se fermentacija nadaljuje v steklenici in ko le-to odpremo, nastane pok. Na prehodu v 20. stoletje je *pok'la* skoraj izginila, to pa zaradi t. i. trtne uši, ki uničuje korenine vinske trte in povzroči odmiranje trsov. V Evropo se je ta hudi škodljivec razširil s sadikami okrog leta 1860, ko je iz Amerike prečkal Veliko Britanijo in prišel do Avstrije, okrog leta 1880 pa se je nastanil tudi na slovenskih tleh. Uš se je naglo širila, vinogradniki pa so jo neuspešno poskušali uničiti s sajenjem ameriških sort, ki naj bi bile odporne proti ušem. Posledično so morali večino vinogradov posekati in uničiti vse korenine. Kasneje so vinograde ponovno zasadili s francoskimi trtami na račun domačih avtohtonih sort. Da bi naravno nesrečo zajezili, so poleg uničenja nasadov na mednarodni ravni sprejeli še celo vrsto drugih ukrepov in predpisov, ki so urejali pogoje sajenja in prometa s sadikami. Zaradi napada trtne uši in

ukrepov proti njej, pa so mnoge avtohtone sorte trt povsem izginile. Ta nesreča je doletela tudi *pok'lcolschioppettino*, čeprav je na njeno vrednost opozarjalo več strokovnih člankov iz 19. in 20. stoletja.

Za ponovno odkritje *pok'le* in njeno oživitev v občini Prapotno imata največjo zaslugo Paolo in Dina Rapuzzi. Po povratku iz tujine sta si uredila dom na Ronchi di Cialla pri kraju Čela v občini Prapotno in med kmeti tega območja poiskala nekaj trt. Trte sta potem posadila na domu, iz njihovih cepičev vzgojila sadike, se zoperstavila nesmiselnemu zakonu, ki je določal seznam dovoljenih trt, in vztrajala pri vzgoji avtohtone furlanske trte *schioppetino*. Njuno vztrajanje je obrodilo sadove. Po dolgotrajnem prizadevanju, da bi pridobila dovoljenje za gojenje, sta uspela in bila leta 1976 celo nagrajena z nagrado *Nonino 'Risit d'Aur'*, kot zaslužna za rešitev stare trte. *Schioppetino* so takrat ponovno priznali kot namizno vino. Leta 1977 je na izredni seji občinski svet v Prapotnem obravnaval njuno prošnjo o vključitvi le-te v seznam dovoljenih oziroma avtoriziranih trt. Dovoljenje je prišlo leta 1981, dve leti pozneje pa jo je Evropska skupnost vključila med dovoljene trte v Videmski pokrajini. Leta 1987 so zaščitili tudi njeno poreklo. *Schioppetino* je danes priznan kot avtohtona trta z območja doline Idrije, ki je priznana kot podcona *Schioppetino di Prepotto*, v okviru D.O.C. *Colli orientali di Friuli*. Iz grozdja te trte izdelujejo vino z enakim imenom.

Predpisi, ki določajo oznako kontroliranega porekla, določajo način gojenja trte, rez, obiranje grozdja, pripravo vina, njegovo hranjenje in drugo. Njihov cilj je zagotavljanje kvalitete. Trta ima močne rozge, velike liste in grozde. Pred oktobrsko trgatvijo odrežejo vršičke in grozdje izpostavijo soncu. Ko grozdje potržejo, ga eni hranijo v sodih iz inoxa, drugi pa v sodih barrique. Ker nekateri prisegajo na stare kmečke metode, grozdje še dodatno zorijo na posebnem zračnem prostoru približno 15 dni. Dodatno dozorelo grozdje izgubi še 5 do 10 % vode, posledično pa vino pridobi boljšo strukturo in višjo stopnjo alkohola. Predpisi omejujejo pridelok grozdja na 1,55 kg na trs. Trgatev mora biti ročna, donos pa 7 T grozdja oziroma 49 hl vina na en ha. Določeno je, da mora mlado vino pred prodajo zoreti v lesenih sodih najmanj 12 mesecev, tako da lahko z njegovo prodajo pričnejo šele v septembru, torej leto dni po trgatvi. Vino ima posebne značilnosti, ki so vidne v strukturi, aromi in okusu. Barva je intenzivno rubinasto rdeča, z možnimi vijoličastimi odtenki. Vonj je eleganten z občutenjem pikantnosti in gozdnih sadežev, okus pa je žametast, telesen in suh z občutkom zelenega popra. Stopnja alkohola je določena na 12,5°, medtem ko je njegova minimalna kislost 4,5 promila, suhega ekstrakta pa mora imeti 24 promilov. Vino prodajajo ustekleničeno v steklenicah tipa *bordolese*, količina pa ne sme presegati 5 litrov.

Vino *schioppetino* se spaja s tipičnimi dobrotami furlanske kuhinje, in sicer z rdečim mesom, mesom na žaru, z divjačino in s srednje zorjenimi siri. Ker ima dober karakter in pusti v ustih prijeten okus, lahko pijemo tudi samega. Priporočena temperatura je med 16 in 18 °C.

Leta 2002 so ustanovili *Associazione Produttori Scioppettino di Prepotto*/Združenje pridelovalcev Schioppettina iz Prapotna, to pa z namenom, da bi *scioppettino* promovirali ter zagotavljali njegovo kvaliteto in avtentične značilnosti. Združenje danes šteje čez trideset članov, izvaja pa razne raziskave in si prizadeva, da bi trto čim bolj zaščitilo in ovrednotilo.

Čebulin štrudelj/Strudel di cipolle,
Okrepčevalnica Na skednju, Vrtače





VALLI E SAPORI

I CIBI TRADIZIONALI DEI COMUNI DI KANAL OB SOČI E PREPOTTO

*La ricetta è come una guida scritta,
per raggiungere la vetta della montagna.
Tutto il resto è nelle mani della cuoca.*



Velikonočna gobanca/Gubana pasquale, *Planinsko zavetišče na Koradi, Zarščina*

DETTI POPOLARI

Se la donna cucinare sa, l'uomo più spesso a casa rimarrà.

Se altro non hai, mangia aglio orsino.

Non scopare casa alla sera, altrimenti spazzi via anche la fortuna.

Quando si piantavano le rape, si prendeva sempre la donna per la coscia, affinché le rape crescessero ben grosse.

Con lo stomaco vuoto non si riesce nemmeno a dormire.

Polenta, crauti e patate sono il breviario del contadino.

La farina nel didietro scoppia, quando manca il sedere è silenzioso.

Quando il lardo e le salsicce si rivoltano nel recipiente, i falciatori si trovano più facilmente.

Ricco, sazio e grasso, povero, magro e tutt'ossa.

Il campo di frumento è un tesoro che non tutti hanno.

Chi il sacco di fave pieno ha, tranquillo per tutto l'inverno dormirà.

Mangia rape e patate e la moglie avrà pace.

Alcuni hanno solo quaranta giorni di digiuno, invece per i poveretti dura tutto l'anno.

A chi sta seduto, non serve il grasso.

Per Pasqua prosciutto e gubana, poi di nuovo farinate e zuppe abbrustolite.

Se il milionario sposerà, almeno da mangiare avrà.

I poveri salano il pane con il sudore.

Meglio a casa con un panino, che in terra straniera con vino e cotechino.

Le uova in città portava, a casa le patate pelava.

Meglio un uovo risparmiato, che la gallina mangiata.

È inutile il prosciutto, se nel boccale il vino manca.

Il pane non cade a terra al povero, poiché è da lì che lo raccoglie.

Se la ribolla è contessa, il nostro cividin è principessa.

Quando la febbre ti surriscalda il corpo, scordati del vino e delle donne.



Ječmen v štampu/Orzo nella teglia, Ošterija Matija, Kanal

TERRITORIO DELLA RICERCA

Il libro di ricette intitolato *Valli e Sapori: I cibi tradizionali dei comuni di Kanal ob Soči e Prepotto* è stato preparato nell'ambito del progetto *Sviluppo transfrontaliero del turismo rurale e promozione congiunta dei prodotti tipici e di qualità tra i comuni di Prepotto e Kanal ob Soči*, che tra l'anno 2012 e il 2014 è stato sviluppato da questi due enti. Il libro raccoglie i cibi tradizionali del territorio a ovest del fiume Isonzo e nei comprensori di mezza montagna della catena montuosa di Kambreško, detto anche Kanalski Kolovrat,¹⁵³ che si staglia in territorio sloveno,¹⁵⁴ e nell'area del comune di Prepotto, dalla parte italiana.

Il Kanalski Kolovrat lo includiamo nella regione dinarica, dove prevalgono il flysch di periodo cretacico e paleocenico e le marne; sono anche frequenti le vene delle brecce calcaree che influiscono sulla formazione superficiale della regione. La complessità dei rilievi di quest'area, che verso ovest scende ripidamente verso la valle del fiume di confine Judrio, presenta una variegata rete idrografica con degli affluenti che sboccano nell'Isonzo o nel Judrio. A ovest di quest'ultimo, il paesaggio si innalza nuovamente nella dorsale che comincia con il monte Cum (Hum) (917 m) e ridiscende verso sudovest. Questo territorio montagnoso fa parte delle Prealpi Giulie. Vicino a Golo Brdo, nel comune di Brda (Collio sloveno), e analogamente ad Albana, nel comune di Prepotto, la valle del Judrio si dischiude verso sud nel panorama collinare dell'alta pianura friulana, con alture che vanno da 100 m a 350 m sopra il livello del mare. Il mondo collinare è costituito da masse sedimentarie, che si sono accumulate quando la pianura friulana era sommersa dal mare. In seguito al ritiro delle acque sono rimasti strati di flysch, arenaria e calcare che le acque di superficie hanno successivamente rimodellato con l'erosione e con i sedimenti fluviali in occasione delle alluvioni. Prevalentemente si ritrova la marna (*ponca* in friulano) al di sopra dell'arenaria.

A Kambreško si incrociano gli influssi climatici mediterranei e alpini. Nella maggior parte dell'anno prevale il clima mediterraneo, ma d'inverno è più spiccato l'influsso alpino. L'apertura verso il mare permette la penetrazione in profondità del clima mediterraneo all'interno della valle del Judrio, mentre le vette prealpine la proteggono dall'influenza del freddo proveniente da tramontana.

¹⁵³ Chiamato anche *Breška brda*.

¹⁵⁴ Una parte del territorio del comune di Kanal ob Soči si sviluppa inoltre verso est fino al bordo occidentale dell'altopiano della Bainsizza, appartenente al territorio del comune capoluogo di Nova Gorica, e funge da confine tra queste due istituzioni.

La cultura alimentare nei comuni di Kanal ob Soči e Prepotto

Comune di Kanal ob Soči

Nel tratto angusto della valle dell'Isonzo tra Most na Soči e Solkan (Salcano) è collocato il comune di Kanal ob Soči (Canale d'Isonzo), che si estende dalle sponde destra e sinistra dell'Isonzo, alla riva sinistra del fiume di confine Judrio: parallelamente a questi due corsi d'acqua scorre la catena montuosa del Kanalski Kolovrat. Kanal (Canale) è l'unico borgo comunale e, allo stesso tempo, il centro culturale, economico e amministrativo dell'Ison-tino centrale, nonché sede del comune. L'intera area ha una spiccata inclinazione agricola, il che si riflette conseguentemente nella cucina. Non dobbiamo però trascurare il fatto che alcuni individui, soprattutto a Kanal, hanno già in passato fatto propri e a modo loro riadattati alcuni elementi della cucina borghese.

Gli influssi borghesi sono iniziati nella metà del XIX secolo, quando a Kanal, lungo la strada che si addentra nella valle dell'Isonzo, si sono sviluppate diverse trattorie che servivano una cucina borghese. In questi esercizi si intrattenevano i conducenti delle diligenze, altri carrettieri e i turisti che dalla seconda metà dell'Ottocento si spingevano fin nei punti più remoti all'interno della valle a scoprire le bellezze naturali del posto. Le trattorie venivano frequentate anche dagli impiegati pubblici, da quelli del comune e da altri lavoratori di pubblici uffici come i gendarmi, le guardie di finanza, militari semplici e ufficiali, i giudici e gli impiegati delle poste. A questi, a cavallo tra Ottocento e Novecento, vanno aggiunti gli specialisti e i lavoratori impegnati alla costruzione della ferrovia Jesenice-Trieste, detta anche Transalpina, delle centrali elettriche a Doblar e a Plave lungo il corso dell'Isonzo, del cementificio di Anhovo e successivamente dei loro dipendenti. Anche le loro famiglie, trasferitesi a Kanal, avevano un metodo diverso di cucinare. I loro piatti contenevano più carne, soprattutto bovina, che si acquistava nella macelleria locale.

L'influenza della cucina borghese approdò in questa zona anche grazie alle spose e alle ragazze trasferitesi a Gorizia, a Trieste e in altre città europee, dove si guadagnavano da vivere lavorando presso artigiani e negozianti. Grandi cambiamenti si ebbero dopo la prima guerra mondiale, quando nell'Isontino fecero la loro comparsa le cucine a legna. Da quel momento cominciò a decadere l'usanza di cucinare sul focolare e si iniziarono a usare i fornelli, che permettevano di preparare più pietanze contemporaneamente e in condizioni igieniche migliori. Allo stesso tempo le donne di casa avevano la possibilità di cuocere il pane e altri cibi. Tra le due guerre mondiali cambiarono alcune abitudini culinarie, alcune vennero addirittura abbandonate e ne nacquero di nuove. A tale mutamento hanno contribuito anche le donne, che portarono delle novità dagli ambienti dove vivevano come profughe durante la prima guerra mondiale. L'assenza dall'ambito familiare e il vivere, almeno per alcuni anni, all'estero si fecero notare, poiché molto di genuino e di tradizionale sparì per sempre dalle case.

Oggi possiamo affermare che molti dei piatti tipici furono concepiti in base alle condi-

zioni naturali dell'ambiente circostante, come per esempio le castagne (Liško) o i piatti a base di pesce (Isonzo e Judrio). Difficile affermare l'origine di alcune ricette, poiché il contatto tra il passato e l'attualità è molto intrecciato. Pure gli influssi dai dintorni non sono ben osservabili, poiché i contatti e le esperienze tra le persone si muovevano sempre in entrambe le direzioni. La cucina, eterna accompagnatrice dell'uomo, è, così come altre attività, soggetta a continui cambiamenti e influenze, i quali frequentemente offuscano o cancellano completamente il carattere autoctono dei cibi locali, i quali si sono conservati, fino a un certo punto, in ambienti chiusi.¹⁵⁵

Lo stereotipo che tutta la cucina contadina sia buona, non è sempre vero. In passato si mangiava e si cucinava soltanto ciò che si produceva in un determinato territorio. Piatti ricchi e abbondanti si trovano solamente in aree agricole ricche. Nei luoghi oggetto della ricerca si denota che il cibo veniva estremamente lesinato: con esso si preparavano dei piatti modesti, nonostante le infinite varianti. Poiché i campi coltivati erano in pendenza e i filari non erano capaci di annate abbondanti, molti, soprattutto bambini, erano spesso affamati. La fame si placava anche raccogliendo i frutti di bosco e altri frutti che maturavano durante tutto l'arco dell'anno. Il pane era molto apprezzato e già quello nero equivaleva ad abbondanza. Lo si cuoceva in molte varianti e con numerosi supplementi. Il pane bianco era presente in tavola solamente in occasione delle grandi feste religiose e dei matrimoni. I poveri e numerose famiglie perfino in tali occasioni non se lo potevano permettere. Quindi nei restanti giorni si mangiava solo quello che si produceva o che era conservato nelle cantine e nelle soffitte. Si acquistava soltanto il sale e il petrolio, mentre i benestanti potevano permettersi pure lo zucchero, l'olio e un po' di caffè. Quando le annate erano negative, i poveri dovevano spesso prendere in prestito un po' di farina di grano saraceno, fagioli o patate, i quali erano ripagati con il lavoro nel momento della mietitura e dello sfalcio. Da essi si cucinavano diverse polente, farinate e *kubnje*. Dopo la prima guerra mondiale molte di queste ultime subirono il cambio del nome in *minestre*. In passato in queste zone si produceva molto grano saraceno e un po' di frumento, invece il granoturco si è affermato appena dopo la prima guerra mondiale.¹⁵⁶

155 La più antica testimonianza orale sulla cucina dell'Isonzo inizia nel 1800 e prosegue da lì in avanti. L'annotazione delle ricette allegata è cominciata nel 1950 per proseguire fino a oggi. Certe ricette utilizzate nelle trattorie sono state ritrovate a Kanal e a Plave e di queste ricette spiccavano alcune da Kobalar e dai paesi limitrofi. Tutto questo grazie soprattutto alla signora Francka Winkler dei Kobalar, sposatasi poi a Trnovo, dove recò con sé alcune ricette di casa, mentre in un tempo successivo trascrisse con cura tutti i piatti del circondario. Alcuni di essi vennero custoditi dalle massaie fino nel periodo del secondo dopoguerra, mentre invece i suoi scritti del 1885 circa andarono perduti già durante la prima guerra mondiale.

156 Non ho progettato né fatto sistematicamente la raccolta delle ricette di cucina, ossia andare di casa in casa come solitamente si fa, ma le ho raccolte occasionalmente. Le annotavo anche quando raccoglievo e trascrivevo le tradizioni popolari, che mi interessavano particolarmente allora come adesso. Nella raccolta delle vecchie ricette, come uno studente delle superiori e perciò senza alcuna esperienza in cucina, ho incontrato delle difficoltà soprattutto quando bisognava associare agli ingredienti le necessarie quantità, poiché ogni massaia li definiva man mano in base al proprio gusto. Di conseguenza lo stesso piatto, cucinato dal vicinato, poteva avere diversi ingredienti come anche diverse quantità. Le ricette non scritte solitamente si tramandavano oralmente dalle donne più anziane a quelle più giovani. (N.d.A.)

Il comune di Prepetto

Lungo la sponda destra del fiume Judrio, dal paese di Novacuzzo fino a Podclanz, è disteso, a forma di cuneo, il comune di Prepetto, facente parte della provincia di Udine. Il fiume Judrio ha fatto da confine tra diversi stati per quasi mezzo millennio. All'inizio delimitò la frontiera tra la Repubblica di Venezia e l'Austria,¹⁵⁷ poi tra il regno d'Italia e la monarchia austro-ungarica, dopo la seconda guerra mondiale fece da confine tra l'Italia e la Jugoslavia e successivamente la Slovenia. Oggi il fiume Judrio, per la lunghezza di 15 chilometri, demarca il confine tra il comune di Prepetto e i comuni sloveni di Kanal ob Soči (Canale d'Isonzo) e Brda (Collio).

Nella parte montagnosa a nordest del comune di Prepetto vivono gli *appartenenti* della comunità nazionale slovena, che parlano il dialetto sloveno delle Valli del Natisone. Sul finire del XIX secolo, Simon Rutar ha scritto nel proprio libro *Beneška Slovenija: prirodznanski in zgodovinski opis*¹⁵⁸ che la strada tra Prepetto e Cividale rappresenta anche la frontiera tra gli sloveni e i friulani e il paese di Albana è l'ultimo della Slavia friulana. A sud della linea menzionata vivevano i friulani. Gli italiani hanno cominciato a trasferirsi massicciamente in questi luoghi quando quest'area faceva parte della Repubblica Veneta e ancor più quando questo territorio passò all'Italia nell'anno 1866.

Il territorio del comune include a sud e a sudovest un paesaggio pianeggiante e collinare, fittamente coperto di vigneti, mentre verso nordest l'ambiente montagnoso è ricoperto di boschi. La posizione del comune sul punto d'incontro naturale, nazionale e culturale si riflette nella cultura alimentare e nella cucina tradizionale. Alla base c'era un'agricoltura povera, soprattutto si coltivavano il frumento, i legumi, la patata, la rapa, gli ortaggi e la vite. Si allevavano bovini, suini, bestiame minuto e piccoli animali da cortile. All'alimentazione contribuiva, con dei piccoli miglioramenti, anche il bosco, con la selvaggina, e il fiume Judrio con i suoi affluenti fornendo il pesce. In primavera erano molto gradite le erbe di stagione che interrompevano la monotonia dell'alimentazione invernale. Nella povera e assai isolata regione di confine non c'era abbondanza. Il pane e la carne scarseggiavano, erano ritenuti molto preziosi e se li potevano permettere solamente le persone ricche. L'area del comune ha mantenuto fino ai giorni nostri numerosi cibi tradizionali che, nella zona settentrionale hanno conservato maggiormente caratteristiche dell'eredità alimentare slovena, mentre in quella meridionale della cucina friulana.

Le caratteristiche comuni della regione sono le minestre sostanziose a base di patate, fagioli, orzo, rape, verze, zucchine e zucche condite con carne suina essiccata e grasso. Nella parte slovena sono chiamate *župe* e *kuhnje*, mentre nella zona friulana prendono il nome di minestre. Le particolarità del territorio sono i dolci tipici sloveni, soprattutto le gubane e gli struccoli, che vengono offerti con le grappe tradizionali e altre bevande. Nel settore

157 Con il trattato di pace di Worms del 1521.

158 Slovenska matica, Lubiana, 1899.

friulano si sono tramandate le ricette dei vecchi cibi della tradizione romana e aquileiese. In seguito ebbe luogo la propensione ad assimilare usi veneziani e italiani, i quali si diffusero con l'aiuto dei negozianti veneziani, mentre dal XIX secolo, dopo l'annessione al regno d'Italia nel 1866, per merito dei lavoratori pubblici con le loro famiglie e altri immigrati che si insediarono in queste contrade. Andò ampliandosi anche l'utilizzo del pomodoro, iniziarono ad arrivare le paste alimentari secche, una maggior quantità di pane, che sostituì le vecchie focacce senza lievito, cosiddette pinze di farina di granoturco, e l'aggiunta delle farine e dei cereali minori. Aprirono le prime trattorie che offrivano nuove pietanze, soprattutto borghesi, che alle persone del luogo non erano accessibili, viste le condizioni di povertà in cui versavano. Secondo i ricercatori della cultura culinaria del posto, i libri italiani di cucina non esercitarono un particolare interesse, in quanto le persone di lingua slovena e friulana non li leggevano, soprattutto perché non conoscevano l'italiano. Un aumento di contatti con la cucina tradizionale italiana venne avviato dalla prima guerra mondiale, grazie alla presenza di militari italiani e con l'esilio di quelle persone autoctone che subirono la deportazione in mezzo al territorio italiano. Non ci furono grandi cambiamenti e gli abitanti rimasero fedeli alla propria vecchia cultura, lingua, usanze e modi di alimentarsi. Il periodo tra le due guerre non era favorevole alle novità. L'autarchia fascista non arrecò mutamenti alla cucina poiché le persone rimasero ancorate al proprio ambiente e cucinavano quello che avevano in casa. Le più grandi trasformazioni avvennero dopo la seconda guerra mondiale, con migliori utensili da cucina, con nuove e innovative tecniche di preparazione dei cibi e con nuovi punti di vista riguardo ai cibi salutari. Malgrado tutto, la cucina tradizionale si è preservata fino a oggi e rappresenta tuttora la base dell'alimentazione nei giorni lavorativi e festivi.

La cucina di Prepotto condivide la maggioranza dei piatti che incontriamo nel resto del territorio delle Valli del Natisone o nella pianura friulana. Alcuni cibi sono uguali negli ingredienti e nei nomi, alcuni altri sono uguali negli ingredienti ma portano nomi differenti. Siccome i piatti mantengono i nomi locali, spesso incontriamo diverse ricette per la stessa pietanza.



Furmanska župa s peteršiljevimi žličniki/Brodo dei furman (carrettieri)
con gnocchetti di prezzemolo, Okrepčevalnica z letnim vrtom »Tanja«, Deskle

BRODI, ZUPPE, KUHNJE E MINESTRE

I cibi abituali dell'alimentazione nell'area trattata sono i brodi e le minestre. In passato erano cucinati come piatto caldo, prima della portata principale, oppure come primo, con il quale si cominciava un pasto dignitoso. Ancor più frequentemente nelle campagne, si cucinavano sostanziose minestre dense come piatto unico. I brodi di carne erano piatti riservati ai giorni festivi. Il brodo di carne bovina, che si preparava con i tagli di carne più modesta e a buon mercato, soprattutto la testa, si cucinava raramente. In particolare il brodo di gallina e quello di anatra,¹⁵⁹ vennero considerati al pari di una medicina, perciò li si preparavano ai malati e alle persone indebolite. I brodi di pollame domestico erano cucinati anche in occasione delle feste, di importanti lavori o per le occasioni speciali. Anche per il brodo di pollame si usavano solamente i pezzi più scarsi, come per esempio le alette, il collo, la schiena e lo stomaco, mentre i pezzi migliori erano impiegati per stufati o arrosti per la preparazione di vivande a base di carne. Nelle trattorie della valle dell'Isonzo e nel borgo di Kanal, accanto ai brodi chiari, ne venivano pure serviti arricchiti con gnocchetti, verdura o altre guarnizioni, come per esempio nel caso del brodo dei furman, di midollo, la zuppa forestiera o il brodo del padrone.

Le *župe*, le *kuhnje* e le minestre della tradizione culinaria del territorio tra i fiumi Isonzo e Judrio, come anche a ovest di quest'ultimo, hanno molte caratteristiche in comune. Uguali sono i termini *župa* e *kuhnja*, i quali sono ancor oggi in uso da entrambe le parti del confine, sia nella zona settentrionale di Prepotto, dove vivono i membri della comunità nazionale slovena, che nel territorio del Kanalski Kolovrat e nella valle dell'Isonzo. Nella zona meridionale di Prepotto vennero chiamate *mignestre*. Le minestre tradizionali si assomigliano anche negli ingredienti, si cucinavano con vari tipi di verdure, con le patate e altri tuberi, soprattutto rape, con diversi semi, principalmente legumi e frumenti¹⁶⁰ che si producevano a casa, con latte e latticini, con la frutta e con diversi avanzi, per esempio pane, sangue, erbe selvatiche, ecc. Nel territorio del Comune

159 Il brodo di anatra era conosciuto nella valle del Judrio.

160 Le *kaše*, prodotte da vecchi cereali minori (sorgo, miglio, orzo e, dal medioevo in poi, anche grano saraceno), sono cibi di origine più antica. Erano il cibo principale nelle zone di montagna; dai chicchi ammollati in acqua e cotti, oppure dalle loro farine, si cuocevano anche focacce senza lievito. A queste succedettero le pinze senza lievito fatte con la farina di granoturco. Dei cereali minori antichi, che si cucinavano nei focolari aperti, sono rimaste, da entrambi i lati del confine del territorio trattato, solamente la *kaša*, o grano d'orzo, di grano saraceno e della farina ricavata dai chicchi macinati. Gli altri cereali minori sono stati soppiantati dal granoturco, dalle patate e dai fagioli, che sono giunti dall'America alla fine del XV secolo: si sono diffusi e affermati fino a diventare importanti pilastri dell'alimentazione. Dei frumenti più recenti fa parte il riso, che si diffuse nel Friuli durante il XVII secolo, importato dalla Repubblica Veneta. Inizialmente era molto caro e irraggiungibile per la cucina dei più poveri. All'inizio era utilizzato per la preparazione delle minestre. Quando la sua coltivazione cominciò a diffondersi nelle lagune dell'Adriatico settentrionale, il suo prezzo diminuì e dalla seconda metà dell'Ottocento all'inizio del Novecento si affermò nella cucina contadina. Le patate erano inizialmente una pianta da foraggio, che in questa regione, a cavallo tra l'Ottocento e il Novecento, cominciò a diffondersi come nutrimento per gli uomini. La stessa sorte è toccata ai fagioli, che hanno soppiantato le fave e in alcune zone perfino i piselli. Nel dialetto sloveno delle Valli del Natisone i fagioli sono chiamati con la parola *grab*, che è il termine che in sloveno indica i piselli. Nelle Valli del Natisone è coltivato un particolare tipo di fagiolo con il centro morbido e una buccia superficiale poco resistente.

di Kanal solitamente si condividevano con carne suina, lardo o strutto, olio, latte, ricotta o con soffritto preparato con farina di grano o di granoturco, olio o pancetta soffritta. Nell'area del comune di Prepotto i soffritti non sono caratteristici. Le migliori minestre e anche i piatti di carne si condividevano con una mistura finemente sminuzzata di lardo o sassaka, piante aromatiche e spezie. Questa mistura era chiamata *t'canje* nell'area di Kanal, *tacanje* nella zona settentrionale del comune di Prepotto e *pestat* in quella meridionale. Ogni massaia preparava lo *t'canje* a modo proprio, con le spezie e le aromatiche adeguate a seconda della pietanza da insaporire. Con esso si condividevano anche i piatti a base di carne e altri alimenti. Con lo *t'canje* a freddo di Kanal e con il *pestat* di pancetta di Prepotto si condivideva anche la pasta fatta in casa; chi, come in Friuli, allevava i maiali a casa, ne produceva in maggiori quantità. Il lardo, le erbe aromatiche e le spezie erano macinate finemente per poi essere custodite e conservate negli intestini suini, da usarsi durante tutto l'anno. Da ambedue le parti della frontiera, la *sassaka* era un condimento molto amato e nei territori sloveni era chiamato *zaseka*.

Le *župe* e le *kuhnje* tra l'Isonzo e il Judrio presentano tante varianti e combinazioni tra gli ingredienti. Riflettono la grande fantasia e parsimonia delle donne di casa, che sapevano usare tutto ciò che la produzione casalinga aveva da offrire, non di meno gli avanzi. Queste pietanze prendono il nome dai principali ingredienti delle ricette, come per esempio la minestra di patate, di verze, di cavolo cappuccio, di sedano, di fagioli, di piselli, d'orzo, di mais, di ricotta, di luppolo, di pane, di castagne, di rape, di semenze di dorella, di asparagi, di latte, di pere secche, di spicchi di frutta secca, ecc. Quest'area ha una propria *pentola (lonec)* tipica, ossia la *velika kuhinja* o *pulje*.¹⁶¹ La si preparava in modo simile alle famose "minestre", come antico piatto unico slavo, che si cucinavano in una grande pentola di ceramica. Le massaie, prima di andare nei campi, predisponavano nella pentola gli strati d'ingredienti tagliuzzati, compresa la carne, coprivano la pentola e la sistemavano sul focolare tra la cenere e le braci ardenti oppure nel forno a legna riscaldato. In questo tipo di pentola le vivande si cucinavano per lungo tempo, cosicché i sapori e gli aromi si impregnavano per bene, creando un piatto gustoso e sostanzioso, che le persone della famiglia solitamente consumavano con appetito assieme a un pezzo di pane nero, di ritorno dal lavoro nei campi. Anche le altre minestre si cucinavano di solito per lungo tempo, tanto che gli ingredienti quasi si disgregavano e in aggiunta si schiacciavano con lo *štokolo* (pestello) di legno.

Le minestre tradizionali di Prepotto sono modeste. Accanto alle patate e ai fagioli, che si cucinavano durante tutto l'anno, come ingredienti erano apprezzati i prodotti agricoli che maturavano velocemente. In primavera e in estate si cucinavano minestre di diversi tipi di verdure, soprattutto quelle a foglia, germogli, fagioli, piselli, zucchine, fagiolini, verze, rape, ecc. Le donne di casa cucinavano per intere mattinate e perfezionavano le ricette con dei supplementi di carne. Non si usavano soffritti con la farina e le minestre venivano

¹⁶¹ Questo piatto si chiamava *pulje* nel circondario dei Vogrinski.

addensate con le patate. Alcune minestre hanno propri nomi, nei quali si intreccia il patrimonio culinario sloveno con quello friulano. Queste minestre sono presenti da entrambi i lati del confine, dal Collio fino a Bovec. Tra queste vi sono la minestra di rape, *bizna*, e la *jota*.¹⁶² La *briža* è una particolare minestra tradizionale friulana, preparata con la zucca o con le zucchine vecchie e condita con il laticello, la quale si cucina nella zona meridionale del comune di Prepotto. Alcune massaie la miglioravano con la pancetta, i fagioli, le patate, o la addensavano con la farina di granoturco. Una ricetta uguale si trova nella zona settentrionale, però è chiamata minestra di zucca e viene inacidita con aceto. La *kuhnja* fatta con zucche o zucchine più mature, patate e fagioli e inacidita con aceto, si cucina anche nella parte slovena del Collio.

Per l'antica cucina povera dei territori di queste valli, sono tipici i brodi abbrustoliti liquidi, le zuppe di pane dense e le farinate. I brodi abbrustoliti erano preparati abitualmente con la farina o semolino di granoturco o farina di frumento, soffritti nel burro o nell'olio e conditi con fiori di finocchio selvatico, maggiorana, formaggio grattugiato o uovo sbattuto. La *sopa*, ovvero il pane ammolato, detto anche *zuppa croata*, è lo stesso piatto conosciuto come *hrvatica* o *hrvatina* sul Kanalski Kolovrat e nel Collio sloveno.¹⁶³ Tra i brodi più densi possiamo elencare anche la farinata liquida (*zuf*), fatta dal semolino di granoturco, cucinata nel latte con l'aggiunta di spezie. Oggigiorno il semolino di granoturco è sostituito con quello di grano. Viene cucinato anche il riso al latte, ma nel periodo invernale si preparano piuttosto le castagne bollite nel latte.

162 Nell'alimentazione di Prepotto le rape hanno un'importanza particolare. In tutte le epoche storiche erano un cibo molto stimato ed era destinato sia alle persone, sia agli animali. Per uso alimentare si impiegavano le parti sotterranee, il tubero, come anche quelle aeree, le foglie; le rape erano consumate sia fresche che conservate. Le rape tradizionali friulane vengono fatte inacidire nelle vinacce di uva nera mescolata con acqua. Le rape acide prendono il nome di *brovada*, come nella cucina romana. Il termine *brovada* si è diffuso anche tra gli sloveni dell'Isontino, mentre quelli del Goriziano la chiamano *repa tropinka* ("rapa di vinacce"). Si tratta di un tipo di rapa particolare che nella parte superiore tende al colore violaceo. Le rape fermentano per circa un mese, dopodiché, al momento opportuno, si tolgono dalle vinacce, si sbucciano e si grattugiano o si tagliano a fettine fini, in un modo simile a quanto si fa con i crauti. Queste rape sono di colore bianco, rosa o leggermente violaceo, hanno un profumo piacevole e una consistenza solida; il sapore è acido e forte. Nella zona a nord del comune di Prepotto questa rapa è detta *bizna*. Altrove nel Friuli, e soprattutto nelle Valli del Natisone, *bizna* è il nome di un piatto specifico fatto con le rape inacidite. Nella parte settentrionale di Prepotto questo piatto viene chiamato minestra di rape acide. Maks Pleteršnik, nel proprio dizionario sloveno-tedesco, ha definito la *bizna* come una rapa piccola di scarsa qualità che si preparava per i maiali. (Raggiungibile sul sito: <http://bos.zrc-sazu.si/pletersnik.html>) Con gli ingredienti di cui è composta la *bizna* friulana, nel Goriziano si prepara il piatto detto *jota* con rape acide. La *jota* del Friuli si differenzia dalla goriziana poiché non contiene le patate, è preparata con le rape fermentate nelle vinacce e con i fagioli e allo stesso modo la si fa a Prepotto. Recentemente anche in Friuli si sostituiscono le rape acide con i crauti acidi. I termini *brovada*, *bišča*, *bizc*, *višča* sono diffusi anche nella parte slovena del confine e indicano le rape, le foglie di rapa o un piatto specifico.

163 Il nome *hrvatica* dovrebbe rievocare il cibo portato dagli Uscocchi durante la seconda guerra veneta nel Seicento. Dopo la seconda guerra mondiale si impose il nome *popara*, che deriva dalla cucina balcanica. Il termine venne portato dagli ex-soldati sloveni che fecero il servizio militare nell'esercito jugoslavo. La *popara* è un cibo tipico dei Balcani fatto con il pane.

Brodi chiari e guarnizioni

BRODO DI CARNE (Comune di Kanal ob Soči)

Carne bovina, 1 osso con midollo, milza, sedano, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 rametto di maggiorana, 1 cipolla, carote, tagliatelle

In una pentola d'acqua fredda cuciniamo la carne bovina, l'osso con midollo e la milza. In essa aggiungiamo il sedano, il prezzemolo tritato, il rametto di maggiorana, la cipolla tagliata e le carote. Quando la carne è cotta, la filtriamo e in essa cuciniamo le tagliatelle precedentemente preparate.

BRODO DI MANZO [Brûd di châr, Župa goveja] (Comune di Prepotto)

1 kg di carne di manzo, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, acqua, sale q.b., 2 rametti di prezzemolo

Mettiamo tutti gli ingredienti, tranne il prezzemolo, in una pentola riempita di acqua fredda e salata. Portiamo a ebollizione a fuoco lento, togliamo le schiume che si formano e lasciamo a bollire moderatamente per due ore. Se vogliamo tenere il brodo per alcuni giorni, togliamo tutta la verdura. Il prezzemolo lo aggiungiamo a fine cottura.

BRODO VELOCE (Comune di Kanal ob Soči)

Brodo di ossa, spezie a scelta, farina bianca, 1 uovo, 1 mazzetto di prezzemolo

In una pentola prepariamo il brodo di ossa al quale aggiungiamo spezie e aromatiche a scelta. Quando è pronto lo filtriamo e riscaldiamo, dopodiché in un recipiente sbattiamo l'uovo, nel quale mischiamo la farina bianca per addensare. Poi versiamo questo composto nel brodo bollente mescolandolo lentamente. Infine aggiungiamo al brodo anche il prezzemolo tritato.

BRODO DEI FURMAN (CARRETTIERI) CON GNOCCHETTI DI PREZZEMOLO (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di ossa bovine, ½ kg di coda di bovino adulto, 1 cipolla, 1 radice di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 1 piccola carota, 1 pezzettino di porro, 2 ½ l d'acqua, 1 rametto di sedano, 1 rametto di maggiorana

Impasto per gli gnocchetti: 1 mazzetto di prezzemolo, farina, sale, 1 cucchiaino di latte, 1 uovo, 1 cucchiaino di burro

Utilizziamo ossa e coda bovina per cucinare il brodo. In acqua fredda aggiungiamo ancora il prezzemolo tritato, il rametto di sedano, la cipolla tagliata, lo spicchio d'aglio schiacciato, il rametto di maggiorana, la piccola carota tagliata, sale e pepe q.b. Mentre il brodo cuoce, prepariamo gli gnocchetti di prezzemolo: nel burro sciolto mischiamo l'uovo e aggiungiamo farina, sale e prezzemolo tritato. In caso la massa non sia sufficientemente compatta, aggiungiamo all'occorrenza un cucchiaino di latte. Quando l'impasto è pronto, con l'aiuto di due cucchiaini, formiamo gli gnocchetti che poi bolliamo nel brodo. Serviamo il brodo dei furman con un pezzo di geretto di manzo e due gnocchi.

BRODO DI MIDOLLO CON GLI GNOCCHETTI (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di ossa tagliate, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 rametto di maggiorana, 2 spicchi d'aglio, sale, pepe, 1 mela, 1 uovo, 3 cucchiaini di farina bianca, 3 cucchiaini di pangrattato, alcuni cucchiaini d'acqua

Nell'acqua fredda mettiamo le ossa tagliate, la cipolla, la carota, il gambo di sedano, il rametto di maggiorana, la mela grattugiata e li cuciniamo almeno un'ora, dopodiché filtriamo il tutto. Togliamo il midollo dall'osso e ci aggiungiamo il prezzemolo tritato, l'aglio, sale e pepe. In un'altra pentola mettiamo acqua e uovo sbattuto, aggiungiamo tre cucchiaini di farina bianca e la stessa quantità di pangrattato. Aggiungiamo il midollo osseo e mescoliamo il tutto in un impasto morbido. Con il cucchiaino formiamo gli gnocchetti che lentamente cuociamo nel brodo bollente.

ZUPPA FORESTIERA (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di biancostato di pancia,¹⁶⁴ 1 tazzina di strutto, 2 cipolle grandi, 1 mazzetto di prezzemolo, 3 spicchi d'aglio, 2 carote, 1 gambo di sedano, 1 rametto di maggiorana, 1 foglia di basilico, sale, pepe, 1 kg di patate, 5 l di brodo di ossa

In una padella doriamo nello strutto due grandi cipolle tritate, alle quali aggiungiamo la carne tagliata a pezzettini e soffriggiamo per un po'. Aggiungiamo poi il prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio schiacciato, il gambo di sedano, le due carote tagliate a dadini, il rametto di maggiorana, la foglia di basilico, sale e pepe q.b. e rosoliamo il tutto per alcuni minuti. Al contenuto soffritto aggiungiamo il brodo di ossa e le patate tagliate a pezzi. La zuppa forestiera si deve cucinare circa due ore e possiamo aggiungere ancora mezzo bicchiere di vino bianco.

BRODO DI GALLINA (Comune di Kanal ob Soči)

Carne di gallina (petto, collo, alette, zampe e stomaco), 1 pugno di prezzemolo, 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 rametto di maggiorana, 2 tazzine di tagliatelle o di pasta grattata, sale, pepe

In una pentola d'acqua fredda mettiamo la carne di gallina (petto, collo, alette, zampe e stomaco), il prezzemolo tritato e la cipolla, le carote tagliate, il gambo di sedano, il rametto di maggiorana, sale e pepe q.b. Cuciniamo il brodo a fuoco lento per almeno due ore, dopodiché lo filtriamo e in esso cuciniamo due tazzine di tagliatelle o pasta grattata, fatta con un impasto duro per tagliatelle sminuzzato sulla grattugia.

BRODO DI GALLINA O ANATRA [Brûd di ġhaline, Župa kakošja] (Comune di Prepotto)

Carne (di gallina o di anatra), cipolla,¹⁶⁵ carota, sedano, salvia, sale, pepe, prezzemolo

Mettiamo tutti gli ingredienti, tranne il prezzemolo, in una pentola riempita di acqua fredda e salata. Portiamo a ebollizione a fuoco lento, togliamo le schiume che si formano e lasciamo

¹⁶⁴ Nel dialetto del Kanalski Kolovrat il biancostato si chiama *flam*.

¹⁶⁵ In caso venga usata della cipolla rossa, aggiungiamo un po' di buccia per dar colore al brodo.

a bollire moderatamente per due ore. Il prezzemolo lo aggiungiamo a fine cottura. Alcuni preparano il brodo utilizzando carne di anatra, della quale si usano i tagli meno pregiati.

IL BRODO DEL PADRONE (Comune di Kanal ob Soči)

1 cipolla, 1-2 uova, alcune fette di prosciutto o salame, sale, pepe, alcune foglie di santoreggia, 2 cucchiaini di strutto, ½ l di vino bianco o rosso, 2 l d'acqua

In una padella soffriggiamo nello strutto una grande cipolla tritata. Quando la cipolla diventa dorata, aggiungiamo ancora alcune fette di prosciutto o salame, a piacere anche entrambi. Speziamo con sale e pepe q.b. e insaporiamo con alcune foglie di santoreggia.¹⁶⁶ In un recipiente sbattiamo una o due uova alle quali uniamo mezzo litro di vino bianco o rosso. Lentamente versiamo mescolando il contenuto della padella e del recipiente in una pentola riempita d'acqua. Quando il tutto bolle per bene è pronto. Il brodo del padrone lo serviamo insieme alla polenta o al pane nero.

BRODO DI MAIALE (Comune di Kanal ob Soči)

Ossa di maiale fresche o essiccate, 1 cipolla, 1 carota, 1 pugno di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di maggiorana, 1 gambo di sedano, 2 foglie di levistico, 2 tazzine di tagliatelle

In una pentola d'acqua fredda mettiamo le ossa di maiale, la cipolla tritata, le carote, il prezzemolo, il gambo di sedano, il rametto di maggiorana, le due foglie di levistico, l'aglio, sale e pepe. Cuciniamo il brodo a fuoco lento per circa due ore, dopodiché lo filtriamo e in esso cuciniamo due tazzine di tagliatelle o lasagne.

BRODO DI PROSCIUTTO CON GLI GNOCCHETTI (Comune di Kanal ob Soči)

1 osso di prosciutto, 2 uova, 1 tazzina di farina bianca, 3 cucchiaini di formaggio grattugiato, 1 rametto di prezzemolo, 1 gambo di sedano, 1 foglia d'alloro, sale, pepe, acqua

In un recipiente impastiamo le uova precedentemente sbattute, un po' d'acqua, la tazzina di farina bianca, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato e del sale fino a ottenere una massa morbida. Poi in una pentola d'acqua fredda immergiamo l'osso di prosciutto e l'alloro e cuociamo lentamente finché la carne non si stacca dall'osso. Infine con un cucchiaino prendiamo l'impasto e lo cuociamo nel brodo bollente.

¹⁶⁶ Santoreggia estiva (*Satureja hortensis*).

Gelatina

GELATINA DI CARNE¹⁶⁷ (Comune di Kanal ob Soči)

2 zampe di maiale, 2 zampe di vitello, 2 orecchie di maiale, 1 pezzo di carne suina, 1 pezzo di carne bovina, 1 carota, 1 rametto di sedano, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 cipolla grande, 5 spicchi d'aglio, alcuni grani di pepe, 1 rametto di maggiorana, 1 rametto di timo, sale, pepe, 2 cucchiaini di aceto di vino, ½ uovo lessato per piatto, 1 foglia d'alloro, 5 l d'acqua

Mettiamo le zampe, la carne e le orecchie in acqua fredda. Quando bolle togliamo le schiume con un cucchiaino e aggiungiamo sale, pepe, carote, sedano, prezzemolo, cipolla tagliata, aglio, maggiorana, timo, aceto e alloro. La gelatina deve bollire per almeno 5 ore. Quando la carne si ammorbidisce la togliamo dal liquido e la tagliamo a piccoli pezzi che dividiamo in singoli piatti, sui quali aggiungiamo anche una foglia d'alloro e mezzo uovo lessato. Quando togliamo il brodo dal fuoco, aspettiamo che si raffreddi, dopodiché togliamo il grasso con un cucchiaino. Riscaldiamo nuovamente il brodo, lo filtriamo e successivamente lo versiamo in piatti pronti. All'occorrenza aggiungiamo sale e pepe. La gelatina la serviamo non appena si addensa e si raffredda.

GELATINA [Žuč goveja] (Comune di Prepotto)

Carne bovina, cipolla, sedano, salvia, prezzemolo, pepe, spezie a piacere

Usiamo della carne bovina, preferibilmente la testa. Utilizziamo una quantità d'acqua doppia rispetto alla carne, aggiungiamo la verdura da brodo (cipolla, sedano, salvia, prezzemolo) e cuociamo finché l'acqua evapora, fino a coprire solamente la carne. Possiamo fare una prova: se il brodo raffreddandosi comincia ad addensarsi la gelatina è pronta. Leviamo la carne, filtriamo il brodo, tagliamo la carne a pezzettini da mettere nei piatti e ci versiamo sopra il brodo coprendoli. Quando il brodo si addensa, si trasforma in gelatina, che pepiamo a piacimento o aggiungiamo altre spezie e serviamo.

GELATINA DI MAIALE [Prasečja zuč] (Comune di Prepotto)

2 gambe di maiale, 1 kg di testa di maiale con la pelle, sale, pepe, 1 carota, sedano, 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla

Ripuliamo bene la carne di maiale e se necessario bruciamo i resti delle setole. Riponiamo la carne e le spezie in una pentola grande e cuciniamo con una piccola quantità d'acqua per diverse ore. Quando il liquido comincia ad addensarsi filtriamo il brodo, togliamo tutta la carne fino all'osso e la tagliamo a pezzettini piccoli. Affettiamo le carote a rondelle che andiamo a posare sul piatto assieme alla carne e ci versiamo sopra il brodo ancora tiepido. Una volta preparati i piatti, li lasciamo raffreddare finché il brodo si solidifica, dopodiché possiamo servire la gelatina.

¹⁶⁷ Žuč o gelatina di carne. Per la preparazione della gelatina esistono diverse ricette.

Guarnizioni per brodo

ULIVANCI/PASTA BUTTATA (Comune di Kanal ob Soči)

1 uovo, olio, acqua, farina, brodo

Uniamo l'uovo, l'olio e l'acqua e, mentre mischiamo, aggiungiamo lentamente la farina. Quando l'impasto è abbastanza denso, lo versiamo nel brodo e mescoliamo, cucinandolo per circa 15 minuti.

FRITTATINE IN BRODO D'OSSA (Comune di Kanal ob Soči)

1 tazza di farina bianca, 1 uovo, 1 scalogno, 1 spicchio d'aglio, 2 rametti di prezzemolo, 1 rametto di maggiorana, 3 cucchiaini di strutto

Mescoliamo la tazza di farina in un recipiente assieme all'uovo, il prezzemolo tritato, il rametto di maggiorana, lo spicchio d'aglio, lo scalogno tritato, sale e pepe q.b. così che si formi un impasto liquido. Nello strutto caldo friggiamo delle sottili frittate che arrotoliamo e tagliamo in forma di tagliatelle per aggiungerle al brodo d'ossa.

MALTAGLIATI IN BRODO DI PROSCIUTTO (Comune di Kanal ob Soči)

Farina granito di grano tenero, 1/3 di farina di grano saraceno o granoturco, 1 uovo, sale, latte, osso di prosciutto, pelle di prosciutto, ricotta, brodo, 3 foglie di salvia

Nella farina granito mettiamo 1/3 di farina di grano saraceno o granoturco, uovo sbattuto, sale e latte. Stendiamo l'impasto piuttosto spesso e tagliamo i maltagliati a nastri, in lunghezza, oppure quadrati. Cuociamoli nel brodo dove abbiamo cucinato l'osso e la pelle di prosciutto e poi coliamo. Nel brodo aggiungiamo le foglie di salvia, da togliere a cottura ultimata.

Togliamo la carne dall'osso e tagliamola insieme alla pelle, arrostitiamo leggermente nella padella e nel brodo aggiungiamo alcuni cucchiaini di ricotta. Quando il brodo di prosciutto bolle, lo togliamo dal fuoco.

TAGLIATELLE PER BRODO FATTE IN CASA [Domača pašta za župo] (Comune di Prepotto)

Stesso peso di uova e farina

Impastiamo la farina e le uova in un amalgama uniforme. Lo lasciamo a riposare per un po', dopodiché lo stendiamo e tagliamo delle tagliatelle strette e lunghe che cuciniamo nel brodo bollente. Possiamo anche far bollire le tagliatelle nella minestra di fagioli o altri tipi di minestra vegetale.

GNOCCETTI DI BURRO [Gnocs di sponĝhe] (Comune di Prepotto)

60 g di burro, 2 uova, 60 g di farina, sale q.b.

Mescoliamo il burro per 10 minuti finché non diventa spumoso, aggiungiamo le uova e mescoliamo per i successivi 10 minuti. Uniamo quindi la farina e mescoliamo fino a

ottenere un impasto liscio e morbido. Lasciamo l'impasto al fresco, dove deve riposare per almeno un'ora e alla fine con il cucchiaino inseriamo gli gnocchetti nel brodo, in cui devono bollire moderatamente. Togliamo il recipiente per mezzo minuto dal fuoco, successivamente lo riposizioniamo e lasciamo che gli gnocchetti si cucinino a fuoco lento ancora per 10 minuti.

GNOCCHETTI AL SEMOLINO [Brûd cul rîs, Njoki z griesan] (Comune di Prepotto)

¼ l di latte, 120 g di semolino, 30 g di burro, parmigiano, 1 uovo, 1 presa di noce moscata, sale

Portiamo il latte a ebollizione, lo togliamo dal fuoco e vi aggiungiamo lentamente il semolino. Mescoliamo con un mestolo di legno, dopodiché cuciniamo lentamente finché non si addensa. Spegniamo il fuoco e lasciamo raffreddare: ancora tiepido aggiungiamo il burro, il tuorlo, il bianco dell'uovo montato a neve, saliamo aggiungendovi il parmigiano grattugiato e la noce moscata. Formiamo gli gnocchetti da mettere lentamente nel brodo bollente e cuciniamo per almeno 20 minuti.

RISO E FEGATO IN BRODO [Brûd cul rîs e fiât di poleč] (Comune di Prepotto)

Brodo, riso, fegato di pollo o di gallina

Cuociamo il riso nel brodo. Tritiamo il fegato di pollo o di gallina e lo aggiungiamo al riso; cuciniamo per un po' e serviamo.

PASTA GRATTUGIATA IN BRODO DI GALLINA [Pašta zribana u kakošji župi] (Comune di Prepotto)

100 g di farina, 1 uovo, un pizzico di sale, brodo di carne

Impastiamo la farina, l'uovo e il sale ottenendo un impasto piuttosto consistente. Bolliamo il brodo filtrato nel quale versiamo la pasta passata sulla grattugia. Cuciniamo 3 o 4 minuti.

Minestre di verdura

ZASIKA (SASSAKA) (Comune di Kanal ob Soči)

Lardo della schiena, pancetta, aglio schiacciato, vino, pepe, alcune bacche di ginepro

Per la preparazione della *zaseka* (sassaka) o, come si chiamava in passato, *zasika*, si usa soltanto il lardo della schiena e la pancetta. In una salamoia molto salata, nella quale si aggiunge aglio schiacciato, vino, pepe e alcune bacche di ginepro, si mettono a salare il lardo e la pancetta per tre settimane. Si appende poi il grasso per farlo sgocciolare, dopo lo si asciuga e, adagiato in una teglia, va collocato per mezzora nel forno caldo fino a farlo diventare trasparente. Una volta raffreddato, si mette ad affumicare per alcuni giorni.¹⁶⁸ Si essicca poi il grasso per un periodo compreso tra 10 e 15 giorni, appena

¹⁶⁸ Si usavano bruciare solamente ramaglie di ginepro (senza aghi) e legnetti asciutti.



Repni olupki/Bucce di rapa, *Gostilna Pri mostu, Plave*

poi si macina grossolanamente¹⁶⁹ e con esso si riempiono le vesciche asciugate l'anno precedente.¹⁷⁰ Da questo momento inizia il periodo fondamentale per la stagionatura; in questa fase è importante il controllo giornaliero dell'umidità. Tutta la condensa superficiale si deterge man mano, per mantenere asciutta la vescica; non appena la muffa bianca comincia ad apparire, termina questo onere.¹⁷¹

T'CANJE (Comune di Kanal ob Soči)

Sassaka casareccia o lardo, spezie e aromatiche a piacere

Lo *t'canje* si preparava predisponendo sul tagliere della buona sassaka casalinga o del lardo, le erbe aromatiche e le spezie previste dalla ricetta, dopodiché con un buon coltello andavano tritati (*t'camo*) tutti gli ingredienti oppure tagliuzzati in tutte le direzioni e pressati sulla tavola di legno per circa un quarto d'ora. Alla fine si ottiene una sostanza densa e "cremosa" con la quale condiamo i piatti. Le aromatiche più usate sono l'aglio, il prezzemolo, il sedano o il levistico, la maggiorana, il basilico, la salvia, il formaggio grattugiato, i semi di zucca e altri ingredienti.

SASSAKA [Zasika] (Comune di Prepotto)

2 kg di lardo macinato, 500 g d'impasto per salami, 46 g di sale, 12 g di pepe macinato

Speziamo l'insieme di carne e lardo, amalgamiamo per 10 minuti, dopodiché riempiamo la vescica di maiale, precedentemente lavata e rivoltata, e la leghiamo saldamente. Appendiamo la sassaka in uno spazio arieggiato come si fa con il salame e dopo un mese sarà pronta.

PESTATO [Pestât, Tacanje] (Comune di Prepotto)

Lardo, gambo e foglie di sedano, carote, cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, aglio, rosmarino, salvia, timo, maggiorana, sale, pepe

Nel periodo delle macellazioni mettiamo da parte un pezzo di lardo della schiena, a cui togliamo la pelle e il grasso morbido. Affettiamolo e lasciamolo per un po' di tempo in un luogo fresco, dopodiché lo maciniamo come si fa con la carne del salame. Prepariamo le verdure e le erbe aromatiche: gambo e foglie di sedano, carote, cipolla, prezzemolo, aglio, rosmarino, salvia, timo e maggiorana che puliamo e laviamo, sminuzzandoli allo stesso modo del lardo. Dopo aver messo sale e pepe, amalgamiamo tutti gli ingredienti finché non otteniamo una massa omogenea. Con quest'ultima riempiamo le budella e buchiamo la salsiccia che ricaviamo, per farne uscire il liquido superfluo della verdura tritata. Analogamente ai salami, conserviamo il pestat nelle budella in una cantina. Così trattato si può serbare per più di un anno senza che perda le sue proprietà organolettiche. La temperatura

¹⁶⁹ In passato era tagliato a mano.

¹⁷⁰ Le vesciche fresche si riempivano d'aria per farle seccare.

¹⁷¹ Questa era la sassaka più ricercata dagli intenditori.

del locale dove conserviamo il pestat non deve oltrepassare i 20 gradi centigradi, in questo modo evitiamo l'ossidazione del lardo.¹⁷²

TA VELIKA KUHNJA/LA GRANDE KUHNJA (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di collo di maiale o costolette, 2 cucchiari di strutto, 3 cucchiari di sassaka, 3 patate, 1 carota gialla, 3 spicchi d'aglio, 1 cipolla, ½ kg di verdura (verze, bietole, spinaci, prezzemolo, sedano)

Per preparare *ta velike kuhnje* necessitiamo di una pentola grande con coperchio. Tagliamo il collo a pezzi grandi che arrostitiamo insieme alla cipolla tagliata, allo strutto e alla sassaka. Mettiamo in una pentola le patate tagliate, le carote e il resto della verdura (verze, bietole, spinaci, prezzemolo e sedano). Tra gli strati poniamo anche pezzi di collo o le costolette. Bagniamo con l'acqua fino a coprire tutti gli ingredienti e mettiamo il coperchio. Cuociamo a fuoco lento per almeno due ore.¹⁷³

MINESTRA DI SEDANO (Comune di Kanal ob Soči)

Fagioli, acqua, sedano, patate, collo, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, 1 cucchiaio di grasso, sale, pepe, polenta

Mettiamo in una pentola i fagioli ammollati nell'acqua fredda alla quale aggiungiamo il sedano tritato (anche la radice, se dovessimo averla a disposizione), le patate tagliate, il collo, l'aglio, la cipolla, sale, pepe e un cucchiaio di strutto. Copriamo e lasciamo bollire per circa due ore. Nei piatti tagliamo inizialmente della polenta fredda, sopra la quale versiamo la minestra.

MINESTRA CON SASSAKA (Comune di Kanal ob Soči)

1 cucchiaio di strutto, 3 cucchiari di sassaka, acqua, fagioli, patate, carote gialle, foglie di verza, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 foglia di sedano, sale, pepe

In una pentola mettiamo il cucchiaio di strutto e tre cucchiari di sassaka. Mescoliamo, cuociamo per un po' e bagniamo con acqua tiepida. In essa mettiamo i fagioli ammollati, le patate, le carote gialle, le foglie di verza, l'aglio, la cipolla, sale, pepe, il sedano e il prezzemolo. Cuociamo due ore e all'occorrenza aggiungiamo acqua.

MINESTRA DI ANGUILLA (Comune di Kanal ob Soči)

1 anguilla, alcuni pezzettini di pancetta, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, santoreggia, sale, pepe, 1 tazzina di fagioli sbucciati, 2 tazzine di patate tagliate, acqua

Tagliamo l'anguilla decorticata a pezzi di 5 centimetri e li rosoliamo in una padella calda. Togliamo dal fuoco, versiamo via il grasso e poniamo i pezzi rosolati di anguilla sul piatto.

¹⁷² Nella forma tradizionale mantiene intatti gli odori e gli aromi, che con il passare del tempo si accentuano. Oggi il pestat è conservato anche nei bicchieri di vetro o nel freezer. In caso di bisogno, il pestat si può predisporre di volta in volta sul tagliere, per la preparazione delle minestre, dei sughi, dei gulasch, degli arrostiti, ecc.

¹⁷³ In passato questa pietanza di cuoceva nel forno a legna.

Nel burro soffriggiamo alcuni pezzi di pancetta tagliata. Aggiungiamo la cipolla tritata, l'aglio, il prezzemolo, la santoreggia, il sale, il pepe, l'anguilla rosolata, la tazza di fagioli sbucciati, due tazze di patate tagliate e sopra ci versiamo acqua tiepida. Quando i fagioli e le patate sono cotte il piatto è pronto.

GODLJA (Comune di Kanal ob Soči)

Sangue di gallina, gallo o di coniglio, 1 tazza di farina di grano saraceno, fegato, polmone e stomaco di gallina, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio, 1 scalogno, 1 rametto di maggiorana, 3 cucchiaini di grasso di gallina, pepe, 1 cucchiaio di aceto, ½ kg di patate, 2 l d'acqua

Mescoliamo il sangue in acqua tiepida. Nel mentre aggiungiamo la tazza di farina di grano saraceno, dopodiché anche fegato, polmone e stomaco di gallina, prezzemolo tritato, scalogno, aglio, maggiorana, pepe, sale, grasso di gallina, aceto e patate intere sbucciate. Lasciamo bollire il contenuto per almeno un'ora. Prepariamo le porzioni di *godlja*, aggiungiamo ancora una patata in ogni piatto e serviamo assieme alla polenta di grano saraceno.

BRODO DI LUPPOLO (Comune di Kanal ob Soči)

Cime di luppolo, farina bianca, strutto, brodo di ossa, 1 uovo, sale, pepe, dadini di pane

Laviamo e tritiamo le cime di luppolo, cospargiamole con farina bianca e soffriggiamole nello strutto in una pentola. Aggiungiamo il brodo di ossa, versiamo l'uovo precedentemente sbattuto e insaporiamo con sale e pepe q.b. Tostiamo i dadini di pane, li mettiamo nel piatto e serviamo versandoci sopra il brodo pronto di luppolo. Un brodo simile possiamo prepararlo con germogli di pungitopo (*Ruscus aculeatus*) o con asparagi selvatici o domestici.

BRŽOTNA ZAKUHA/MINESTRA DI VERZE, FAGIOLI E PATATE (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di fagioli, ½ kg di verze, 1 pezzo di pancetta, 3 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 pugno di farina, 5 l d'acqua

In una pentola d'acqua cuociamo parzialmente i fagioli, togliamo l'acqua e la sostituiamo con dell'altra tiepida. Aggiungiamo le verze lavate e tagliate e le patate ridotte a dadini. Sul tagliere affettiamo la pancetta, unendola con l'aglio e il prezzemolo ben tritati, e successivamente la versiamo nella minestra. Aggiungiamo a piacere sale e pepe e aspettiamo che il contenuto si cucini per circa due ore. A metà della cottura mescoliamo anche la farina di granoturco per far addensare. Serviamo la minestra con la polenta fredda.

MINESTRA CON LE VERZE (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di verze, ½ kg di patate, 4 cucchiaini di burro, 3 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di farina bianca, sale, pepe

Puliamo le verze, laviamole e tagliamone le foglie, sbucciamo le patate e tagliamole a pezzetti e poniamole entrambe in acqua fredda. Quando le patate sono lesse, soffriggiamo

leggermente la farina nel burro con l'aglio tritato e aggiungiamole alla minestra, che saliamo e pepiamo. Cuociamo ancora per alcuni minuti e la pietanza è pronta.

MINESTRA CON CAVOLO CAPPUCCIO O CAVOLO VERZA

(Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di cavolo cappuccio o verza freschi, ½ kg di patate, 2 scalogni, 3 spicchi d'aglio, 1 pezzo di pancetta, 1 cucchiaio di strutto, sale, pepe, 2 l d'acqua

Tagliamo la pancetta e la rosoliamo nello strutto insieme alla cipolla tritata. Aggiungiamo il cavolo cappuccio o la verza tagliati e le patate, l'aglio, sale e pepe e stufiamo finché non diventa morbido. Dopo versiamo l'acqua calda e cuociamo per almeno mezzora. Se non aggiungiamo l'acqua, la possiamo mangiare come un piatto singolo insieme con le patate lesse.

MINESTRA DI VERZE (Comune di Kanal ob Soči)

Costolette di maiale essiccate, fagioli, patate, carote, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, verze, sale, pepe

In una pentola d'acqua mettiamo le costolette di maiale essiccate, lo strutto, i fagioli ammollati, le patate tagliate a pezzi, le carote, il prezzemolo, la cipolla, l'aglio e le verze tagliate. Cuociamo a fuoco lento per due ore. Alcuni usano soffriggere nello strutto caldo la farina bianca per addensare la minestra. Alla fine va aggiunto ancora sale e pepe a piacere.¹⁷⁴

MINESTRA CON RISO, PATATE E VERZE [Mineštra z rajžam, kompierjam an braskve]

(Comune di Prepotto)

1 verza di media grandezza, 5 patate, 5 cucchiaini di olio, 2 spicchi d'aglio, sale, pepe, riso

Ripuliamo la verza, la laviamo, la tagliamo e ne bolliamo le foglie. Cambiamo l'acqua e aggiungiamo olio, patate tagliate, speziamo e cuciniamo ulteriormente. Quando tutti gli ingredienti sono cotti aggiungiamo il riso. Appena questo si è cucinato, il piatto è pronto.

VERZE IN PADELLA [Verzis in padiele] (Comune di Prepotto)

1 verza di media grandezza, 4 o 5 patate piuttosto grandi, 1 cucchiaio di strutto, sale e pepe

Mettiamo la verza tagliata a cuocere in acqua assieme allo strutto, sale e pepe da due a tre ore. Verso la fine della cottura aggiungiamo le patate, tagliate e bollite a parte per circa ¼ d'ora e, colate, le uniamo alle verze. Quando le patate sono completamente cotte è pronto anche il piatto. Alcuni aggiungono anche i fagioli alla minestra; bisogna cucinarli insieme alla verza e al lardo.

MINESTRA DI VERZE [Mineštra z braskvan] (Comune di Prepotto)

100 g di lardo, 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla, 2 l d'acqua, 1 verza di media grandezza, 200 g di fagioli, 500 g di patate, sale, pepe

¹⁷⁴ Allo stesso modo, precedentemente alla prima guerra mondiale, si preparava l'atreplice (o spinacione: *Atriplex hortensis*), che cresceva vicino alle strade, nei cortili, sugli argini, ma oggi giorno in queste zone è molto raro.

Tagliamo il lardo a fettine sottili, aggiungiamo metà cipolla e uno spicchio d'aglio e soffriggiamo il tutto in una padella. In una pentola a parte bolliamo 2 litri d'acqua, ci aggiungiamo il sale, la cipolla soffritta e cuciniamo per tre ore. Tagliamo le verze a fettine e le cuciniamo in acqua con la cipolla, mettendovi anche i fagioli che abbiamo lessato a parte. Aggiungiamo un po' di patate sbucciate e cuciniamo ancora per un'ora. Mescoliamo di tanto in tanto, infine spargiamo il pepe e la buona minestra è pronta. Per la preparazione di questa minestra necessitiamo di molto tempo poiché la preparazione del condimento richiede una notevole durata.

ZUPPA DI CAPPuccio [Minestra s kapuzan podkisanim] (Comune di Prepotto)

500 g di cappuccio acido, 5 patate di media grandezza, 250 g di fagioli, osso di maiale, aglio, pepe, sale q.b.

Lessiamo a parte i fagioli ammollati durante la notte. In una pentola con acqua fredda mettiamo il cappuccio acido, le patate sbucciate, l'osso di maiale, l'aglio tritato e il pepe. Quando i fagioli sono cotti li spostiamo nella pentola con i cappucci e cuciniamo il tutto per tre ore. Schiacciamo le patate con la forchetta e cuciniamo ancora un po' per mescolare bene tutti gli ingredienti. Saliamo a piacere e serviamo.

MINESTRA CON ZUCCA INACIDITA [Mignestre cun la coce garbe] (Comune di Prepotto)

1 kg di patate, 400 g di fagioli freschi (o 200 g di fagioli secchi), 1 grande zuccina ben matura o una zucca di media grandezza, 2 spicchi d'aglio, 2 carote, sale, pepe, aceto, 100 g di lardo o pancetta

Tritiamo il lardo e l'aglio, aggiungiamo patate crude, fagioli freschi (o fagioli secchi precedentemente ammollati) e carote tagliate, vi versiamo l'acqua e cuciniamo a fuoco lento. A parte peliamo la zuccina, la grattugiamo come le rape e la cospargiamo con un po' di aceto, non prima di averla salata e pepata; lasciamo sgocciolare l'acqua da un'ora a un'ora e mezza, dopodiché la strizziamo e l'aggiungiamo alla minestra non appena i fagioli sono cotti. Continuiamo a cucinare per mezzora a fuoco lento e serviamo.

BRIŽA - MINESTRA DI ZUCCA [Briza] (Comune di Prepotto)

1 zucca piuttosto grande, 1,5 l di latticello o latte inacidito diluito con acqua (batuda), 1 kg di patate, 1 dado da brodo

Necessitiamo di una zucca grande, bianca, da grattugiare come le rape. La mettiamo in pentola, aggiungiamo latticello (*batuda*) o latte inacidito diluito con acqua e cuciniamo. A parte lessiamo le patate, dopodiché le schiacciamo e versiamo assieme alla zucca. Speziamo con il dado da brodo e il sale e infine cuciniamo un'ora e mezza.

JOTA (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di crauti acidi, 1 pezzo di collo di maiale, ½ kg di patate, 1 foglia d'alloro, 3 spicchi d'aglio, 2 tazzine di fagioli lessi, sale, pepe, 2 cucchiaini di farina, 3 cucchiaini di grasso

Lessiamo i crauti acidi a parte e li scoliamo parzialmente in modo che la jota rimanga abbastanza acida. Nell'acqua fredda mettiamo le patate tagliate a pezzettini, il pezzo di collo di maiale, l'alloro, i fagioli lessi, pepe e sale. Quando le patate e i fagioli sono lessi, aggiungiamo i crauti e mescoliamo. In una padella soffriggiamo nello strutto un po' di farina e aglio tritato, che va aggiunto alla jota, cuociamo ancora per 20 minuti e il piatto è pronto.

BISC - JOTA O KUHNJA (MINESTRA) CON CRAUTI ACIDI (Comune di Kanal ob Soči)

Costolette, 1 pezzo di lardo con la cotica, patate, fagioli, crauti acidi, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia d'alloro, sale, pepe

Dapprima in una pentola cuciniamo le costolette e il pezzo di lardo con la cotica. A cottura raggiunta togliamo le carni e separiamo le ossa, tagliamole entrambe a pezzi grandi e rimettiamo il tutto nuovamente in pentola. Aggiungiamo le patate tagliate a pezzi, i fagioli ammollati e i crauti acidi, l'aglio, la foglia d'alloro, sale e pepe. Quando i fagioli sono lessi il piatto è pronto.¹⁷⁵

JOTA I [Jote] (Comune di Prepotto)

500 g di fagioli lasciati in ammollo durante la notte, 1 kg di brovada, 3 foglie d'alloro, olio, un po' di lardo, ½ cipolla, chiodi di garofano, un pugno di farina di mais, sale, pepe

I fagioli li cuciniamo con due foglie d'alloro, metà li schiacciamo e li mischiamo con la restante metà. Separatamente cuciniamo la brovada con un cucchiaino di olio, una foglia d'alloro, della cipolla e i chiodi di garofano. Soffriggiamo un po' di cipolla nell'olio e nel lardo, aggiungiamo i fagioli cotti e la brovada, un pugno di farina di granoturco, sale e pepe. Cuciniamo ancora un'ora.

JOTA II [Jote] (Comune di Prepotto)

500 g di fagioli, 500 g di crauti, 500 g di patate, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 foglia d'alloro, olio, carne di maiale a piacere (osso, costolette di maiale, salsiccia), sale, pepe

Lessiamo i fagioli precedentemente ammollati durante la notte con una foglia d'alloro, soffriggiamo in olio la cipolla e l'aglio tritati, aggiungiamo i crauti e cuociamo. Da parte mettiamo a bollire le patate tagliate a dadi e la carne. Schiacciamo metà dei fagioli e delle patate, uniamo i vari ingredienti più sale e pepe, cuciniamo ancora un po' e togliamo dal fuoco.

¹⁷⁵ Analogamente si prepara la jota (*bisc*) con le rape acide (dette anche *bisc*) grattugiate. Una versione meno nota è quella che in passato si cucinava con metà crauti e metà rape.

KUHNJA DI PATATE¹⁷⁶ (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di patate, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 gambo di sedano, 1 foglia d'alloro, 1 tazzina di strutto, 2 cucchiaini di farina, 2 cucchiaini di aceto, 1 pomodoro, 3 l d'acqua, sale, pepe

Nell'acqua fredda mettiamo le patate sbucciate e tagliate a pezzi, mentre un po' di esse le grattugiamo per avere una minestra più densa. In una padella doriamo la cipolla tritata, alla quale aggiungiamo l'aglio e il prezzemolo tagliuzzati, il gambo di sedano, la foglia d'alloro, l'aceto, la farina mischiata con acqua e il pomodoro sbucciato e tagliato a pezzettini, il quale va mescolato per bene fino a ottenere la salsa. Solo allora versiamo tutto insieme in una pentola, in cui cuciniamo la *kuhnja* di patate finché gli ingredienti diventano morbidi.

RIEPENCA O ALELUJA¹⁷⁷ (Comune di Kanal ob Soči)

1 piatto di bucce di rape secche, 1 l d'acqua, 1 cucchiaio di aceto, sale, pepe, 3 cucchiari di sassaka, 2 cucchiari di farina di grano saraceno, mascella di maiale

Le bucce delle rape secche vanno ammolate più giorni nell'acqua, la quale va cambiata molte volte. Cuociamo le bucce tritate assieme alla parte inferiore della mascella del maiale, che si toglie a cottura ultimata. In padella friggiamo la sassaka, alla quale aggiungiamo della farina, sale, pepe e aceto, dopodiché mescoliamo il tutto nelle bucce. Serviamo la *riepenca* con le patate lesse.

ALELUJA (Comune di Kanal ob Soči)

Bucce di rapa, brodo di ossa, strutto, farina per pane, sale, alcune foglie di levistico

In autunno, nel periodo in cui si sbucciano per metterle a fermentare, peliamo le rape in modo che le bucce siano della misura più lunga possibile, le appendiamo su un cordicino e le lasciamo asciugare. Quando intendiamo preparare l'*aleluja*, dobbiamo per prima cosa ammolare le bucce secche in acqua per molto tempo, sufficiente per farle ammorbidire, dopodiché le cuociamo nel brodo di ossa e una volta cotte le tritiamo. Le rimettiamo a bollire di nuovo nel brodo, mentre in una teglia riscaldiamo un po' di strutto nel quale doriamo un pizzico di farina (nera), che successivamente mescoliamo nella pentola. A piacere saliamo e aggiungiamo le foglie di levistico.

KUHNJA (MINESTRA) DI RAPE ACIDE (BIZNA) I [Mineštron z bizno] (Comune di Prepotto)

700 g di rape acide, 5 cucchiari d'olio, cipolla, aglio, osso di maiale, 250 g di fagioli,¹⁷⁸ 500 g di patate

176 *Kuhnja* è un vecchio termine per indicare zuppe o minestre. Dopo la prima guerra mondiale nel Goriziano si affermò la nuova parola *minestra*, presa dall'italiano. Il nome *kuhnja* è rimasto in uso nel Collio goriziano, nella parte occidentale della valle del Vipacco, nel territorio di Kanal e anche nella Slavia Friulana (N.d.T.).

177 Secondo le testimonianze, la *riepenca o aleluja*, che si consumava per pranzo, doveva essere preparata solamente il Venerdì Santo: il piatto è il ricordo della fame dei secoli precedenti. La *riepenca* autentica si preparava senza sassaka.

178 I migliori sono quelli di Resia.

Usiamo tre pentole: nella prima mettiamo acqua, saliamo e aggiungiamo rape acide grattugiate (*bizna*), olio, cipolla, aglio, osso di maiale e cuciniamo così che le rape non siano scotte, poiché la cottura non è ancora finita. Nella seconda pentola cuciniamo fagioli in acqua leggermente salata; anche i fagioli non dobbiamo cucinarli troppo. Dopo averle pelate, nella terza pentola bolliamo le patate leggermente salate. Quando le patate sono cotte le schiacciamo con la forchetta per ridurle a pezzettini, coliamo i fagioli e aggiungiamo entrambi alle rape cucinando ancora per mezzora. Assaggiamo per verificare che la pietanza sia abbastanza salata, speziamo q.b. e serviamo.

MINESTRA DI BROVADA II [Mignestre cun brovade] (Comune di Prepotto)

350 g di fagioli secchi, 700 g di brovada, 100 g di lardo, 3 cucchiaini d'olio, 3 grosse patate, 1 pezzo di prosciutto (oppure cotichino o costole di maiale essiccate), alcuni spicchi d'aglio, 1 cipolla, 2-3 foglie di alloro, sale, pepe

Cuciniamo i fagioli in poca acqua e ne aggiungiamo dell'altra, calda, quando serve. A parte saltiamo la cipolla e l'aglio sminuzzati nell'olio e il lardo tritato, aggiungiamo la brovada, la carne, l'acqua, sale e pepe e cuociamo a fuoco lento da una a un'ora e mezza. Poi incorporiamo le patate tagliate a pezzi e continuiamo con la cottura finché diventano morbide.

MINESTRA DI BROVADA III [Mignestre cun brovade] (Comune di Prepotto)

500 g di brovada, 500 g di patate, 200 g di fagioli, osso di prosciutto fresco, cipolla, sedano

Cuciniamo il brodo con l'osso di maiale, togliamo il grasso e usiamo solamente il brodo. Mettiamo a cuocere separatamente i fagioli, la brovada e le patate. Cuciniamo per 2 ore, quando sono cotte schiacciamo le patate, uniamo gli ingredienti con la minestra e serviamo.

KUHNJA (MINESTRA) DI ORZO (Comune di Kanal ob Soči)

Orzo, patate, carote, fagioli, 1 spicchio d'aglio, sassaka o lardo, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 rametto di sedano o levistico

Per la preparazione della *kuhnja* d'orzo, come prima cosa approntiamo lo *t'canje*. Poi in una pentola con acqua tiepida aggiungiamo l'orzo ammollato, le patate tagliate a quadratini e i fagioli ammollati. La *kuhnja* d'orzo è pronta quando i fagioli sono cotti.

JĚČMENICA - MINESTRA D'ORZO (Comune di Kanal ob Soči)

5 l d'acqua, cotenna secca di maiale, ossa di maiale, sale, pepe, 1 mazzetto di prezzemolo, 3 carote, 5 spicchi d'aglio, 1 kg d'orzo

In una pentola mettiamo 5 litri d'acqua fredda, nella quale aggiungiamo la cotenna secca e le ossa di maiale, il prezzemolo tritato, le carote tagliate, gli spicchi d'aglio schiacciati, l'orzo, sale e pepe. Cuociamo il tutto a fuoco lento per alcune ore.¹⁷⁹

¹⁷⁹ La *ječmenica* si preparava nel periodo della Quaresima, quando taluni evitavano la carne. Allora la carne suina veniva sostituita con il burro.

JEČMENKA - MINESTRA D'ORZO (Comune di Kanal ob Soči)

Orzo, fagioli cotti o fave, costolette o pezzo di collo essiccati, acqua, lardo per lo t'canje, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, patate, sale, pepe

Ammolliamo l'orzo e i fagioli¹⁸⁰ e lessiamo questi ultimi. In una pentola d'acqua mettiamo dapprima le costolette o il pezzo di collo essiccati; quando è cotto togliamo un po' d'acqua e la mettiamo da parte. Prepariamo lo *t'canje* sul tagliere di legno. In una pentola versiamo dell'acqua assieme ai fagioli cotti, l'orzo ammollato, l'aglio, il prezzemolo e le patate tagliate a pezzi. Quando le patate sono lesse le togliamo dalla pentola e le schiacciamo, in modo che la minestra d'orzo si addensi. Aggiungiamo sale, pepe e *t'canje* a piacere e se necessario aggiungiamo l'acqua tolta precedentemente per donare più gusto.

ZUPPA D'ORZO [Mignestre di vuardi, Kaša] (Comune di Prepotto)

Orzo, carne suina, foglia d'alloro, prezzemolo, sedano, cipolla, aglio, carote

Durante la notte mettiamo a mollo l'orzo. Nell'acqua fredda aggiungiamo carne suina, la foglia d'alloro, una parte di prezzemolo, il sedano, la cipolla, le carote e l'orzo ammollato. Cuciniamo per due ore finché il cibo si addensa; la zuppa si può consumare calda o fredda con un pezzo di carne.

KAŠA [Kaša] (Comune di Prepotto)

250 g d'orzo, 1 ½ l di latte, 1 ½ l d'acqua, sale, pepe

Dopo aver ammollato l'orzo durante la notte, lo mettiamo a cuocere in acqua e quando evapora aggiungiamo man mano latte bollente. Quando l'orzo è cotto, saliamo la *kaša*. Aggiungiamo cannella a piacere e serviamo.

MINESTRA DI GRANOTURCO I (Comune di Kanal ob Soči)

3 tazzine di granoturco novello, 2 tazzine di fagioli, ½ kg di patate, 3 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 carota grande, costolette di maiale essiccate, sale, pepe, 1 pezzo di pancetta

In una pentola contenente dell'acqua fredda aggiungiamo le tre tazzine di granoturco novello, le costolette essiccate e cuciniamo. Quando il granoturco si ammorbidisce lo schiacciamo un po' con un mestolo di legno. Poi mettiamo nella pentola la pancetta ben tritata, l'aglio, il prezzemolo, le carote tagliate a quadratini, le patate e i fagioli lessi. La *kuhnja* di granoturco è pronta quando le patate sono lesse.

MINESTRA DI GRANOTURCO II (Comune di Kanal ob Soči)

1 pezzo di lardo o pancetta, 1 mazzetto di prezzemolo, sedano, 1 spicchio d'aglio, fagioli, patate, 1 pezzo di costoletta, mais novello, sale, pepe

Con un coltello grande prepariamo dapprima lo *t'canje* dal lardo o dalla pancetta, con prezzemolo, sedano e aglio. Mettiamo in una pentola i fagioli ammollati e le patate tagliate

¹⁸⁰ In passato al posto dei fagioli si usavano le fave.

Tenfana jabolka/Mele in padella, *Gostilna Pri mostu, Plave*



a dadini, il pezzo di costoletta, il granoturco novello, il prezzemolo tritato, l'aglio tagliato, sale e pepe. Quando comincia a bollire aggiungiamo lo *t'canje*. Quando i fagioli sono lessi togliamo dal fuoco e la minestra di granoturco è pronta.

MINESTRA DI MAIS [Minestra s sierkam] (Comune di Prepetto)

300 g di mais fresco e tenero, 300 g di fagioli freschi, 500 g di patate, 1 gambo di sedano, un po' di prezzemolo, 2 carote, 300 g di costine di maiale, 300 g di pestat (tacanje), sale, pepe

Mettiamo in una pentola il mais, i fagioli, le costine di maiale, sale e pepe. Dopo aver bollito per circa 40 minuti, aggiungiamo le patate tagliate a cubetti, le carote a fettine, sedano, prezzemolo e il pestat. Cuciniamo ancora 40 minuti.

BRODO DI FAGIOLI (Comune di Kanal ob Soči)

Fagioli, 2 cucchiai di strutto, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 cucchiaio di farina di granoturco, 1 foglia d'alloro, patate, sale, pepe

Passiamo i fagioli lessi con un setaccio. In una pentola soffriggiamo nello strutto l'aglio e il prezzemolo tritati, mettiamo il cucchiaio di farina, mescoliamo ancora un po' e versiamo sopra dell'acqua calda. Aggiungiamo poi i fagioli passati, le patate in pezzettini finemente tagliati e la foglia d'alloro. Quando le patate sono lesse, saliamo e pepiamo. Nel brodo di fagioli possiamo inzuppare del pane raffermo tagliato a pezzettini o della polenta.

MINESTRA DI FAGIOLI (Comune di Kanal ob Soči)

Fagioli, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, santoreggia, patate, 1 foglia d'alloro, ½ tazza di riso, sale, pepe

Durante la notte ammolliamo i fagioli, dopodiché li cuciniamo finché diventano morbidi. Schiacciamoli e passiamoli poi in un setaccio e ritorniamo a metterli nella loro acqua. Nel burro soffriggiamo la cipolla, il prezzemolo, la santoreggia e versiamo in una pentola assieme ai fagioli. Aggiungiamo le patate tagliate a pezzettini, la foglia d'alloro, sale e pepe. Quando le patate sono cotte aggiungiamo mezza tazza di riso e appena questo è cotto il cibo è pronto.

MINESTRA COMUNE (Comune di Kanal ob Soči)

2 tazzine di fagioli lessi, 2 cucchiai di farina bianca, ½ kg di patate sbucciate e tagliate, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, 1 pugno di prezzemolo, gambo di sedano, 4 cucchiai di strutto, sale, pepe

In una padella doriamo nel grasso la cipolla tritata e la farina, versiamo acqua fredda, patate, aglio tritato, prezzemolo e gambo di sedano. Saliamo e pepiamo a piacere e cuociamo a fuoco lento per un'ora. Aggiungiamo infine i fagioli, se necessario anche il liquido, e cuociamo per 15 minuti.

KUHNJA CON LE TAGLIATELLE (Comune di Kanal ob Soči)

1 pezzo di pancetta, costolette essiccate, fagioli, patate, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 pugni di tagliatelle

In acqua fredda mettiamo il pezzo di pancetta, le costolette essiccate, i fagioli ammollati, le patate tagliate a pezzi, l'aglio tritato e il prezzemolo. Cuociamo per due ore, poi aggiungiamo due pugni di tagliatelle. Quando le tagliatelle sono cotte il piatto è pronto.

MINESTRA DI FAGIOLI [Mignestre di fasûj] (Comune di Prepotto)

400 g di fagioli, 1 pezzo di carne di maiale, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 foglia d'alloro, 1 gambo di sedano, prezzemolo, carote

Durante la notte mettiamo i fagioli a mollo. Poniamo la carne di maiale in acqua fredda assieme alla foglia d'alloro, un po' di prezzemolo, il sedano, la cipolla, l'aglio, le carote e i fagioli ammollati. Cuciniamo per due ore fintanto che il cibo non si addensa. Quando i fagioli sono cotti, spostiamo la carne e schiacciamo gli altri ingredienti. Serviamo il brodo caldo o freddo con un pezzettino di carne cotta.

Allo stesso modo possiamo preparare la zuppa d'orzo, sostituendolo ai fagioli. Anche questa zuppa va cucinata più ore, ma non va pestata.

MINESTRA DI FAGIOLI - FAŽOLICA [Fažolica] (Comune di Prepotto)

1 pezzo di spalla di maiale, 2 carote, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 400 g di fagioli, 1 mazzetto di bietola, 1 gambo di sedano, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, sale, pepe

In una pentola d'acqua mettiamo la carne, le carote, la cipolla e l'aglio e cuciniamo per almeno tre ore. Più tempo bolle, migliore è il brodo. Cuciniamo a parte in acqua salata i fagioli precedentemente ammollati durante la notte. Quando sono cotti li schiacciamo e insieme con il liquido versiamo nella pentola della carne. Aggiungiamo la bietola tagliata, il sedano, il prezzemolo e cuciniamo ulteriormente per un'ora abbondante, infine saliamo e pepiamo q.b. La minestra va servita calda con un pezzo di pane di farina di granoturco.¹⁸¹

ZUPPA DI FAGIOLI [Mignestre di fasûj] (Comune di Prepotto)

400 g di fagioli, osso di maiale o cotica di maiale, ½ cipolla, 2 spicchi d'aglio, 4-5 foglie di salvia, sale, pepe, crostini di pane

Durante la notte mettiamo a mollo i fagioli. Cambiamo l'acqua e mettiamo a cuocere. Ai fagioli aggiungiamo l'osso o la cotica di maiale, una mezza cipolla, due spicchi d'aglio, 4-5 foglie di salvia, sale e pepe. Cuciniamo per 2 ore e mezza. A fine cottura schiacciamo solamente i fagioli. Accompagniamo la zuppa con dei crostini di pane.

FAGIOLI E SALSICCIA [Fažul an klabasica] (Comune di Prepotto)

½ kg di fagioli secchi ammollati durante la notte, 3 cucchiai di olio, 100 g di lardo, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 3 pomodori pelati o un cucchiaio di conserva di pomodoro, sale, pepe, 1 dado per brodo, foglia d'alloro, salsiccia

Immergiamo in acqua i fagioli ammollati e la verdura tagliata e cuciniamo da 2 a 3 ore. Aggiungiamo il pomodoro, la foglia d'alloro e il dado per brodo. Cuciniamo a parte la

¹⁸¹ In passato la si mangiava assieme a fette di polenta.

salsiccia per 15 minuti, la peliamo e la tagliamo a pezzettini. Verso la fine, quando il tutto diventa denso, aggiungiamo la salsiccia e cuciniamo per un'altra mezzora.

MINESTRA DI FAGIOLI E ORZO [Mineštra s fažuolam an ičmenam]

(Comune di Prepetto)

250 g di fagioli secchi (o 400 g di fagioli freschi), 150 g d'orzo, 100 g di pancetta o lardo, 2 patate, 2 carote, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 2 spicchi d'aglio, 1 foglia d'alloro, un cucchiaino di prezzemolo tritato, sale, pepe

Se decidiamo di usare fagioli secchi dobbiamo metterli a mollo durante la notte e lo stesso va fatto con l'orzo. Nel lardo pestato prepariamo il soffritto con l'aglio finemente tritato, la cipolla e aggiungiamo le patate tagliate a dadini. Quando il soffritto prende colore aggiungiamo i fagioli freschi (o quelli secchi già cucinati a parte), le carote tagliate, il sedano e la foglia d'alloro. Bagniamo gli ingredienti con acqua e cuciniamo per 10 minuti, solo allora versiamo l'orzo con altra acqua e cuciniamo per 2 ore. Alla fine della cottura aggiungiamo il prezzemolo, saliamo e pepiamo. Prima di servire la minestra, lasciamo riposare per 20 minuti.

BRODO DI RICOTTA I (Comune di Kanal ob Soči)

Patate, 1 cucchiaino di burro, 1 scalogno, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di farina bianca, 1 foglia d'alloro, sale, pepe, acqua, 1 tazzina di ricotta, 1 cucchiaino di vino o aceto

Peliamo le patate e le tagliamo a dadini. In una pentola mettiamo un cucchiaino di burro nel quale soffriggiamo lo scalogno tritato, aggiungiamo le patate, il prezzemolo e l'aglio tritati, il cucchiaino di farina bianca, la foglia d'alloro, sale e pepe q.b. Soffriggiamo il tutto per un po' e stufiamo, dopodiché versiamo acqua calda. Quando le patate si lessano le schiacciamo con una forchetta, aggiungiamo la tazzina di ricotta e possiamo anche aggiungere un cucchiaino di aceto o vino. Facciamo bollire brevemente e il brodo di ricotta è pronto.

BRODO DI RICOTTA II (Comune di Kanal ob Soči)

1 tazzina di ricotta fresca, 1 cucchiaino di burro, 1 scalogno, 1 rametto di maggiorana, acqua, patate, pane raffermo o polenta, pepe

Doriamo lo scalogno tritato nel burro e aggiungiamo anche la maggiorana tritata e la tazzina di ricotta fresca. Sul tutto versiamo l'acqua, aggiungiamo sale e pepe e le patate tagliate a pezzi. Se decidiamo di non cucinare le patate nel brodo, possiamo allora aggiungere del pane raffermo tagliato o della polenta.

BRODO ACIDO (Comune di Kanal ob Soči)

Patate, 1 cucchiaino di strutto, acqua, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di maggiorana, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 tazzina di ricotta acida

Tagliamo a pezzi le patate e le mettiamo in una pentola, nella quale abbiamo messo precedentemente un cucchiaino di strutto, e versiamo dell'acqua. Quando le patate sono lesse le

schiacciamo, aggiungiamo un po' d'acqua calda, nonché l'aglio, il rametto di maggiorana, il prezzemolo tritato, la tazzina di ricotta (vecchia) acida e cuciniamo ancora un po'. Gustiamo il brodo acido accompagnato da pane o polenta.

ZUPPA DI RICOTTA (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di ricotta matura e salata, ½ kg di patate, 2 carote, 1 mazzetto di prezzemolo, 3 spicchi d'aglio, 1 rametto di maggiorana, 1 scalogno, 3 l d'acqua, sale, pepe, 2 cucchiari di burro

In acqua fredda mettiamo la ricotta, il burro, sale e pepe, le patate tagliate, le carote e il prezzemolo tritati, l'aglio, lo scalogno e la maggiorana. Il cibo deve bollire per mezzora abbondante. La zuppa di ricotta possiamo mangiarla insieme con il pane di segale o di grano saraceno.

SKUTNCA (ZUPPA DI RICOTTA) (Comune di Kanal ob Soči)

1 l d'acqua, 1 tazzina di ricotta stagionata, 2 cucchiari di burro, pane raffermo tostato, sale, pepe, erba cipollina o aglio

Bolliamo e mescoliamo in acqua la ricotta che abbiamo precedentemente diluito con acqua o con latte. Aggiungiamo sale, pepe, burro e appena bolle togliamo dal fuoco. Come prima cosa mettiamo nel piatto le fette di pane tostato, facoltativamente anche la polenta, e sopra ci versiamo la zuppa di ricotta. Alcuni usavano aggiungere alla pietanza anche l'aglio, l'erba cipollina o l'aglio orsino tritati.

ZUPPA DI FARINA ABBRUSTOLITA (Comune di Kanal ob Soči)

Burro, farina granito di grano tenero, fiori secchi di finocchio, acqua, sale, pepe, 1 uovo

Nel burro caldo rosoliamo la farina granito di grano tenero finché non diventa gialla, ci aggiungiamo i fiori secchi di finocchio e versiamo sopra l'acqua bollente. Lasciamo bollire per un po', dopodiché aggiungiamo a piacere sale e pepe. In un secondo recipiente sbattiamo l'uovo e mescolandolo lentamente lo uniamo al brodo. In luogo dei fiori secchi di finocchio, possiamo aggiungere alla zuppa di farina abbrustolita l'erba cipollina o il prezzemolo.

ZUPPA CON FARINA ABBRUSTOLITA I [Brûd brustulade] (Comune di Prepotto)

50 g di burro, 2 cucchiari di farina di frumento, sale, 1 ½ l d'acqua, 50 g di formaggio grattugiato, 3 uova

Questo piatto è veloce da preparare: mettiamo nella pentola un po' di burro, sopra al quale rosoliamo la farina di frumento finché non prende colore. In un'altra pentola bolliamo l'acqua con il sale, mettiamo in essa la farina rosolata, il formaggio grattugiato e le uova sbattute. Cuciniamo ancora per circa 15 minuti e la zuppa è pronta.

ZUPPA ABBRUSTOLITA/BRÛT BRUSTULÂT II [Brûd brustulade] (Comune di Prepotto)

1 l d'acqua, 200 g di farina di granoturco, 2 cucchiaini di farina tipo 00, 1 cucchiaino d'olio di semi, 1 noce di burro, sale, pepe, dado per brodo, 1 rametto di finocchio selvatico

Soffriggiamo l'olio e il burro, quando sono rosolati, vi saltiamo e abbrustoliamo entrambi i tipi di farina. Mettiamo a bollire l'acqua e aggiungiamo le spezie e il finocchio selvatico, cuciniamo mezzora, dopodiché aggiungiamo la farina rosolata e cuciniamo ancora 10 minuti. Serviamo caldo con crostini di pane o polenta.

ZUPPA CON FARINA DI GRANOTURCO [Župa podžgana] (Comune di Prepotto)

50 g di burro, 2 cucchiaini di farina di granoturco, 1 ½ l d'acqua bollente, maggiorana, sale, pepe

Scaldiamo il burro affinché prenda colore e sopra abbrustoliamo lentamente la farina di granoturco. Quando quest'ultima prende colore e comincia a emanare l'aroma, versiamo acqua bollente, sale e pepe. Speziamo a piacere con la maggiorana; il brodo lo lasciamo bollire lentamente per almeno mezzora.

SOPA - PANE AMMOLLATO [Sope] (Comune di Prepotto)

400 g di pane raffermo, 50 g di burro, 50 g di formaggio grattugiato, acqua bollente, burro

Versiamo acqua bollente sopra il pane raffermo tagliato a dadini (il cibo deve rimanere denso), lo appesantiamo con un coperchio o con un piatto e condiamo con il burro rosolato e il formaggio grattugiato. La zuppa di pane la possiamo condire con il lardo soffritto.¹⁸²

PANE BOLLITO [Panade] (Comune di Prepotto)

300 g di pane raffermo tagliato a pezzettini, 3 cucchiaini d'olio, 50 g di formaggio grattugiato, acqua, sale, pepe, semi o fiori di anice

In una pentola mettiamo il pane, versiamo acqua fredda, olio, sale e pepe e cuociamo per due ore. Quando il pane si disfa completamente, insaporiamo ancora con uovo sbattuto misto con formaggio grattugiato e aromatizzato con l'anice.

ZUPPA CON FARINA DI GRANOTURCO [Mineštra s sierkova moka] (Comune di Prepotto)

Olio, burro, acqua, farina di granoturco, formaggio

In una padella riscaldiamo olio e burro, dopodiché aggiungiamo la farina di granoturco. Scaldiamo ancora e mescoliamo il tempo necessario a far dorare la farina, stando attenti che non si formino grumi. Dopo versiamo acqua fredda e mescolando di continuo cuociamo per 20 minuti. Prima che il cibo sia pronto, aggiungiamo il formaggio tagliato a piccole fette per farlo sciogliere.

¹⁸² La sopa è un piatto tipico per i malati. Spesso è chiamata anche *zuppa croata*.

FARINATA [Močnik] (Comune di Prepotto)

1 l di latte, farina di granoturco, sale q.b., zucchero

In un paiolino bolliamo il latte, nel quale mettiamo la semola di granoturco.¹⁸³ Stiamo attenti che non si formino grumi. Saliamo e mescoliamo per 30 minuti, finché diventa di una consistenza liquida ma coesa; quando serve versiamo latte. Dividiamo la farinata nei piatti e la mangiamo con il cucchiaino. Quando si forma in superficie una crosticina, possiamo cospargerla con lo zucchero.

MINISTRA DI RISO E LATTE [Riz cul lat, Rajž z mliekam] (Comune di Prepotto)

200 g di riso, 20 g di burro, 1 l di latte, ½ cucchiaino di sale

Versiamo il latte in un pentolino, nel quale buttiamo subito il riso, metà del burro e sale. Mettiamo gli ingredienti sul fornello e cuciniamo a fuoco lento. Mescoliamo spesso, soprattutto verso la fine della cottura, stando attenti che il tutto non si attacchi al fondo della pentola. Quando il riso è pronto togliamo la pentola dal fuoco e vi aggiungiamo il resto del burro. Va servito subito.

BRODO DI CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)

1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di maggiorana, levistico, castagne, brodo di ossa, sale, pepe, alcuni cucchiari di panna dolce, 2 cucchiari di burro

Soffriggiamo la cipolla tritata nel burro. Aggiungiamo lo spicchio d'aglio, il rametto di maggiorana e il levistico tritati e le castagne lesse schiacciate. Sopra vi versiamo il brodo di ossa, saliamo a piacere, pepiamo e aggiungiamo alcuni cucchiari di panna dolce.

MINISTRA DI CASTAGNE I (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di castagne, ½ l di brodo di ossa, 3 cucchiari di burro, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 rametto di maggiorana, 1 rametto di basilico, sale, 2 spicchi d'aglio

Schiacciamo metà delle castagne lesse e sbucciate e le mettiamo assieme all'altra metà di quelle intere nel brodo di ossa, nel quale aggiungiamo un po' di burro, prezzemolo tritato, aglio schiacciato, il rametto di maggiorana, il rametto di basilico e sale. Il cibo deve bollire per almeno mezzora a fuoco lento.

MINISTRA DI CASTAGNE II (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di castagne, ¼ kg di funghi porcini, 4 spicchi d'aglio, alcune foglie di maggiorana, alcune foglie di timo, sale, pepe, 4 cucchiari di burro, 1 cucchiaino di farina, 2 l d'acqua

In una pentola sciogliamo il burro, aggiungiamo i funghi porcini tagliati a pezzi, il prezzemolo tritato, l'aglio schiacciato, alcune foglie di maggiorana e di timo, la farina, sale e pepe. Mescoliamo ancora per un po', dopodiché bagniamo con acqua tiepida, alla quale

¹⁸³ Al posto della semola di granoturco oggi si usa quella di frumento.

aggiungiamo le castagne cotte, metà delle quali le schiacciamo. Cuociamo a fuoco lento per almeno un'ora.

MINESTRA DI CASTAGNE III (Comune di Kanal ob Soči)

Castagne, fagioli, patate, sale, strutto, carne di maiale essiccata, santoreggia montana

Cuociamo separatamente le castagne, le patate e i fagioli. Assieme a questi cuciniamo anche la carne di maiale e la santoreggia. Una volta cotte, sbucciamo le castagne, le tagliamo e le aggiungiamo alle patate lesse. Passiamo il tutto aggiungendo i fagioli e condiamo con il grasso caldo. All'occorrenza mettiamo anche dell'acqua calda.

MINESTRA DI PERE (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di pere, ½ kg di patate, 4 cucchiaini di burro, 2 spicchi d'aglio, 1 rametto di maggiorana, 1 foglia di basilico, 1 scalogno, 2 l d'acqua, sale

In acqua fredda mettiamo le patate sbucciate e tagliate, le pere e i quattro cucchiaini di burro, l'aglio schiacciato, il rametto di maggiorana, la foglia di basilico, lo scalogno tritato e sale a piacere. Il cibo deve bollire per almeno un'ora. Per la preparazione nel periodo invernale usiamo le pere secche.

MINESTRA CON SPICCHI DI MELA E DI PERA ESSICCATI (Comune di Kanal ob Soči)

¼ kg di spicchi di mela e pera essiccate, 1 osso di maiale, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 rametto di maggiorana, 3 cucchiaini di strutto, 3 patate

Nello strutto doriamo la cipolla tritata, che bagniamo con dell'acqua fredda. Aggiungiamo l'osso di maiale, il prezzemolo tritato, il rametto di maggiorana, sale, le patate tagliate a pezzi e le pere secche o mele. A fuoco lento, cuociamo per almeno due ore.¹⁸⁴

184 Nella zona di Kanal ob Soči gli spicchi di frutta venivano chiamati *sušje*, mentre da alcune altre parti pure *koščiči*.



Jetra s čebulo/Fegato con cipolla,
Okrepčevalnica z letnim vrtnom »Tanja«, Deskle

PIATTI DI CARNE

Nella cucina tradizionale la carne era sempre molto apprezzata. I cibi a base di carne facevano parte della cucina dei ricchi, mentre tra i poveri prevalevano i piatti senza carne o dove essa veniva usata come condimento. Era inusuale trovare in tavola della carne bovina: si doveva comperare, solitamente per occasioni speciali e in caso di malattie, o in alternativa se qualche animale si feriva e si era costretti a macellarlo in casa, quindi succedeva che la carne se la concedeva l'intero paese. Come indicato dagli informatori del comune di Prepotto, la carne bovina quasi non si mangiava. Il trancio di carne con osso si comperava solamente in occasioni straordinarie; dall'osso si preparava il brodo, mentre dalla carne solitamente il gulasch di patate. In occasione della vendita del bestiame, dal macellaio si usava prendere la testa a basso prezzo. In queste occasioni si preparava anche la gelatina; inoltre le macellerie non erano molte.

Ci si prendeva qualche piacere in più durante il periodo della macellazione, quando ci si poteva permettere un consumo di carne maggiore, ma questo lasso di tempo durava poco. Ci si poteva procurare anche della selvaggina con la caccia di frodo, ma questo solitamente si svolgeva in gran segreto. Se si veniva sorpresi nella caccia clandestina, il cacciatore era punito severamente.

Nelle valli menzionate la carne maggiormente usata era quella suina. I maiali allevati in casa assicuravano alla famiglia carne e grasso per tutto l'anno. Si usavano tutte le parti del maiale, producendo prodotti lavorati a base di carne, poi la maggior parte dei salumi si essiccavano e in questo modo si conservavano per poter usarli più a lungo, se possibile fino alle successive macellazioni. Come il resto del Friuli, il comune di Prepotto vanta un ricchissimo patrimonio di salumi tradizionali. Alcuni dei prodotti friulani a base di carne si sono diffusi, attraverso il fiume Judrio e oltre il Collio, sul Kanalski Kolovrat fino all'Isonzo. Nel periodo delle macellazioni si consumavano per prime le parti di carne o prodotti che andavano a male più velocemente, seguivano i cibi monotoni a cui si migliorava il gusto aggiungendo pezzi di carne di maiale seccata o stagionata. Si era più generosi in occasione dei lavori più grandi e pesanti, quando si offriva la carne ai lavoratori. La carne di maiale e il grasso erano usati con particolare parsimonia.

Dalle parti più pregiate si preparavano i tagli e i salumi da stagionare: prosciutti, salsicce, salame, pancetta arrotolata, costolette, collo, lardo. Con i pezzi meno buoni e sanguinolenti, le frattaglie, il sangue e la pelle si facevano salumi che andavano consumati in breve tempo, prima di avariarsi. Le *mulze*, le *marcundele* e le *sanganele o sanguanele*,¹⁸⁵ che erano

185 La *marcundela* è un vecchio tipo di salume friuliano e la sua origine risale all'epoca romana. Alla fine delle macellazioni, si preparano le *marcundele* utilizzando fegato, milza, reni, polmoni, grasso tenero della pancia, lardo e altri avanzi. Gli ingredienti vengono tritati a macchina, salati, pepati e a piacere si aggiunge dell'aglio. Con le mani si plasmano delle sfere di circa 150 g e le si inseriscono nell'omento (retina) o nel budello torto. Si adagiano le palline su di un vassoio e si cospargono con farina di polenta per non farle attaccare. Siccome va presto

tipiche della valle del Judrio, si facevano seccare leggermente e si consumavano tipicamente entro otto giorni. Uno dei più noti insaccati friulani è il *musetto* (*mužet*), che prende il nome dal muso dell'animale. È un cibo quasi di rito in occasione delle feste natalizie e del nuovo anno, che si serve insieme alle rape. Nella zona settentrionale del comune è chiamato cotechino, che nella cucina tradizionale friulana è conosciuto come salsiccia con la cotenna.¹⁸⁶ Si prepara con la pelle macinata, la carne e il lardo e la massa ottenuta la si inserisce in un budello leggermente più grande rispetto a quello utilizzato per le salsicce. Dalla carne di maiale si prepara anche la *soppressa*.

Era usanza salare e stagionare le costole e i pezzi più piccoli che successivamente si aggiungevano alle minestre o alle *brovade*. Le costole della parte della pancia e la pancetta si speziavano e si arrotolavano legandole saldamente in un rotolo, detto pancetta, la quale poi si essiccava e veniva offerta tagliata a fette. Anche altri piatti prodotti con carne secca venivano serviti come affettati o aggiunti ad altri cibi per dar gusto e condirli. Con essi si preparavano anche gli amati *toc*, che si mangiavano insieme alla polenta di granoturco. Per il condimento dei cibi tipici si usavano principalmente il lardo essiccato, che veniva sciolto man mano, e lo strutto di maiale. Questi grassi donavano ai piatti un proprio buon sapore. Con il lardo sciolto e condito con l'aceto, si preparava una mistura per le insalate. Per il condimento e per le spezie si poteva usare il già menzionato miscuglio *pestat* (che si poteva anche stagionare), mentre nella parte slovena si chiamava *tacanje*, o *t'canje*, e la *sassaka* (*zaseka*).

Nei giorni di festa e nelle occasioni speciali la carne di manzo si sostituiva con quella di bestiame minuto, animali da cortile, soprattutto pollame e conigli di casa. Nell'alimentazione tradizionale il pollame arrivava sulla tavola durante le feste famigliari o per i malati. Le pietanze per le occasioni festive erano principalmente preparate con la carne di gallo o di anatra. Erano impiegati tutti i pezzi dell'animale. Nella valle del Judrio era anche abitudine preparare i piatti con le frattaglie, il sangue¹⁸⁷ e le interiora. Il risotto di anatra era molto apprezzato e lo si preparava in occasioni particolari. In autunno, per San Martino, si

a male, la *marcundela* va posta in frigorifero e consumata entro 8 giorni. Il prodotto ha diversi nomi locali: si può pure chiamare *markundela*, *markandela* o *martundela*; nel territorio del Kanalski Kolovrat si indica come *markandela* o *mrkandela*. Un antico salume è anche la *sanganela* o *sanguanela*, che è un tipo di salsiccia di carne sanguinolenta, lardo e spezie di casa. Nel territorio sloveno questo salume è noto come *krvavica*. La *sanganela* si conserva in un luogo fresco e va consumata entro due settimane. Sempre nel periodo di macellazione si preparano anche i dolci *mule* (*mulze*). Gli ingredienti usati sono il sangue di maiale, la farina, l'uva sultanina, la frutta candita, cioccolato grattugiato e limone. In alcuni luoghi si fanno anche le polmonarie, fatte dai polmoni. La preparazione di questi salumi si è allargata anche nel territorio sloveno del Kanalski Kolovrat e in Brda (Collio), dove i prodotti hanno mantenuto un nome di derivazione italiana: in Brda sono noti i *krodigini*, le *sankanele* e le *markandele*. Nel Goriziano sono note anche le *mulze dolci*. Da qui le *markandele* si sono espanse fino al Kanalski Kolovrat.

186 Il ripieno per il musetto è fatto da un misto di carne di maiale, cotica e lardo, ai quali si aggiunge il muso. La carne è macinata e speziata con diversi aromi. Infine si riempiono le budella di maiale e si stagionano per un mese.

187 Si raccoglieva il sangue sul pangrattato o sulla farina di mais. Quando questo si coagulava, inizialmente veniva bollito in acqua, successivamente tagliato e una volta freddo si scottava nella cipolla soffritta.

cuocea l'anatra con le castagne. Anche la carne di coniglio si preparava ugualmente come quella di pollame, per le feste oppure in occasione del lavoro nei campi. Nel Kanalski Kolovrat si conoscevano anche la particolare polenta di coniglio, preparata per accompagnare i piatti composti con la sua carne. Nella valle dell'Isonzo e nel Kanalski Kolovrat, dove si allevava bestiame minuto, sono note diverse ricette di carne di capretto e agnello. Erano particolarmente numerosi i piatti di capretto, poiché anche i poveri avevano qualche capra. Questa carne arrosta si offriva con patate o con gnocchi di castagne. Nella valle del Judrio questi cibi tradizionali erano preparati solo nel periodo della Pasqua, quando erano disponibili i capretti. La carne potevano permettersela solo le famiglie più agiate.

Per quanto riguarda la selvaggina si incontrano meno ricette. Nel territorio di Kanal, con la carne degli animali selvatici cacciati (lepri, caprioli, uccelli, soprattutto starni, pernici, ecc.) si cuocevano sughi, arrostiti e altre pietanze, che altrimenti non ci si poteva permettere. Solo poche ricette sono giunte sino a noi. Ben di più sono conosciute nella cucina tradizionale di Prepotto, che include pure pietanze di selvaggina a base di lepre, cinghiale, capriolo, ghiro, nonché tasso. La carne selvatica, non essendo morbida, veniva messa a marinare prima della cottura. La marinata si preparava con l'aceto ribollito e il vino, la cipolla, le carote, il prezzemolo e spezie. Nella marinata, la carne si ammorbidisce e migliora il gusto. I pezzi di carne di lepre, cinghiale e capriolo, dopo la marinata si stufavano ancora a fuoco lento in una padella, senza aggiungere grasso, per far perdere l'odore pungente. A cottura ultimata si serviva con la polenta. Per cucinare la carne di tasso e di ghiro era richiesta una particolare preparazione.

I fiumi Isonzo e Judrio e i loro affluenti hanno dato un contributo alla cucina tradizionale procurando pesci d'acqua dolce e granchi di fiume. La trota dell'Isonzo era la più pregiata. Nel Judrio si pescavano trote fario, barbi e cavedani. La più nota era la trota, che raggiungeva anche il più alto peso corporeo. In periodo di digiuno si comprava lo stoccafisso, oppure anche aringhe salate, che prima di essere cucinate si dissalavano. Si pescavano e cucinavano pure le anguille e le lumache.

Nella cucina di Prepotto sono tipici alcuni piatti di uccellagione, soprattutto fagiano e passerotto.

Un'attenzione speciale va alle portate delle trattorie del luogo, dove nel XIX secolo servivano abbondanti piatti per i trasportatori. Tra questi, si preparavano vari *toc* di carne o *mesung* (gulasch), trippe, interiora fritte, soprattutto il fegato, che erano servite con la polenta. Per gli ospiti abituati alla cucina borghese, si preparavano pietanze raffinate con carne scelta, come per esempio carne in pentola, carne in umido, carne con i funghi, bistecche di maiale, ecc. C'erano a disposizione anche gustosi cibi fatti con carne di bestiame minuto, soprattutto arrostiti di giovani capretti e conigli di casa. Pregiate erano anche le pietanze a base di pesce, tra cui le trote dell'Isonzo che erano preparate in svariati modi.

La cucina delle osterie, con le cui prelibatezze si incontravano anche i dipendenti, ha fatto sì che le donne di questi luoghi arricchissero la cucina contadina delle campagne, dove incontriamo, accanto a cibi molto semplici, non complicati e con pochi ingredienti, una vasta scelta di ricette industriose che per la loro preparazione necessitavano di un certo sapere e ingegno. Queste erano preparate con ingredienti casalinghi. Tra le ricette di piatti contadini a base di carne, ci sono molti *toc*, elaborati da prodotti di carne fresca o essiccata, soprattutto con salsiccia, salame e prosciutto. Questi piatti erano accompagnati dalla polenta. I prodotti fatti con carne si combinavano con altri frutti della terra caserecci, con le patate, i fagioli, l'orzo, la verdura e si preparavano piatti fini e saporiti, torte salate a strati con la polenta, le patate, la carne, le uova, diversi rotoli, stuzzichini da servire con l'insalata o contorni di verdura. In modo simile si abbinavano i cibi a base di pesce e, come già detto, piatti con la selvaggina. Il territorio di Kanal conosce anche numerosi piatti rituali preparati in occasione di varie ricorrenze, che si preparavano alle feste del cerchio annuale e in altre occasioni speciali.

I piatti di carne erano migliorati con le spezie che si avevano a casa e con dei supplementi. I cibi erano insaporiti con la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il sedano, la maggiorana, la santoreggia, il timo, l'alloro, la salvia, l'origano, le bacche di ginepro, il cumino, il finocchio, ecc. Si confezionava anche la stimata salsa di corniole e quella di prugnone selvatiche. Anche nella valle del Judrio la maggioranza delle spezie e delle erbe aromatiche, con le quali si valorizzava il sapore, era di provenienza locale. Ai piatti di carne si aggiungevano cipolle, carote, gambi di sedano, salvia e maggiorana. Il prezzemolo, che si usava maggiormente come complemento ai brodi, si aggiungeva in quantità modeste, di solito tritato, alla fine della cottura. Si usava ancora l'aglio, l'alloro e il rosmarino e in tempi più recenti pure il basilico. I sughi di carne si coloravano con la conserva di pomodoro, mentre con il pomodoro fresco si preparavano invece i sughi estivi. Interessante era anche l'uso della cannella e della buccia di limone, che spesso si aggiungevano ai cibi prelibati. Per dare gusto si versava un bicchiere di vino bianco o un cucchiaino di aceto.

In generale, possiamo dire che i piatti tradizionali di carne del territorio dei comuni di Kanal e Prepotto erano molto vari, ingegnosi e originali. La cucina tipica di Kanal conosce tanti nomi originali per i singoli cibi: *mesung* o *mesunik* è il nome di casa per il gulasch, *močada* è il nome per il *toc* o sugo, la *zgošča* è anche un sugo per cibi con carne e pesce, oppure la si prepara più densa come contorno, *t'canje* è il misto di pancetta tritata, spezie ed erbe aromatiche che danno alle pietanze un gusto particolare.

Piatti di carne di manzo e vitello

CARNE IN PENTOLA I (Comune di Kanal ob Soči)

Carne bovina, olio, strutto, sale, pepe, 1 scalogno, 1 tazzina di brodo, alcuni cucchiaini di vino bianco

La carne senza nervature e grasso la tagliamo a fette spesse due dita, della grandezza del palmo della mano. Prepariamo dapprima le fette di carne spalmandole d'olio su entrambi i lati e le lasciamo in un recipiente. Riscaldiamo dello strutto in una pentola: quando è abbastanza caldo, inseriamo in essa la carne. Inizialmente rosoliamo la carne da entrambi i lati finché non prende colore, saliamo e pepiamo da ambo le parti. Quando la carne è abbastanza cotta togliamo la pentola dal fuoco. In una padella riscaldiamo il burro e in esso soffriggiamo lo scalogno tagliato a pezzi; versiamo sopra la carne arrostita, il resto del grasso, la tazza di brodo, alcuni cucchiaini di vino bianco e copriamo. Lasciamo a bollire ancora per un po' e serviamo infine la carne assieme alle patate cotte e all'insalata.

CARNE IN PENTOLA II (Comune di Kanal ob Soči)

Carne bovina o vitello, 2 cucchiaini di burro, 1 cipolla, alcuni cucchiaini di sassaka, 1 bicchiere di vino rosso, brodo, 1 mazzetto di prezzemolo, carote, 1 spicchio d'aglio, timo, sale, pepe

Nel burro arrostitiamo i pezzi di carne di vitello, o carne bovina, insieme alla cipolla tagliata e a un po' di sassaka. Bagniamo il contenuto con il brodo e un bicchiere di vino. Aggiungiamo diverse erbe aromatiche come prezzemolo, carote, timo, aglio, sale, pepe e altro. Stufiamo circa un'ora e mezza finché sul fondo rimane il sugo.

CARNE IN MOČADA O SUGO (Comune di Kanal ob Soči)

1 cucchiaino di strutto o sassaka, 1 cipolla, 1 carota, 2-3 spicchi d'aglio, 1 radice di prezzemolo, 1 tazzina d'acqua, carne, 1 cucchiaino di burro, 1 bicchiere di vino, acqua, sale, pepe

Per preparare la carne in *močada* abbiamo bisogno di una casseruola, nella quale mettiamo il cucchiaino di strutto o sassaka, la cipolla e la carota tagliate a pezzi, alcuni spicchi d'aglio, la radice di prezzemolo e due cucchiaini d'acqua. Aggiungiamoci anche la carne precedentemente salata e pepata e copriamo. Stufiamo a fuoco lento per circa mezzora, poi versiamo nella casseruola ancora un bicchiere di vino, un cucchiaino di burro e, se necessario, dell'acqua e tutti gli altri ingredienti. Stufiamo finché la carne non diventa morbida, dopodiché la tagliamo a fette e la serviamo insieme alle patate lesse o alla polenta.

MESUNG O TOC CON LA CARNE (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di carne, 5 cipolle, 1 spicchio d'aglio, 1 tazzina di strutto, 1 rametto di maggiorana, 2-3 foglie di basilico, 3 cucchiaini di farina, 1 cucchiaino di peperone dolce, 1 tazzina di conserva di pomodoro, sale, pepe

Nello strutto doriamo la cipolla tritata, aggiungiamo la carne tagliata a pezzetti, l'aglio schiacciato, la maggiorana, il basilico, la farina, il peperone e la conserva di pomodoro,

rosoliamo e stufiamo finché la carne non prende colore e si ammorbidisce; aggiungiamo poi la quantità necessaria d'acqua tiepida. Cuociamo lentamente il *mesung* per due ore e se l'acqua evapora, ne aggiungiamo dell'altra, ma calda. Si usava mangiare il *mesung* con la polenta o con il pane nero e a piacere venivano aggiunti un po' di crauti acidi.

MESUNG DEI CARBONAI (Comune di Kanal ob Soči)

1 scalogno, carne, 1 mazzetto di prezzemolo, carote, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di maggiorana, patate, fagioli o fave, acqua, sale, pepe

Nello strutto doriamo uno scalogno tritato, aggiungiamo la carne tagliata a pezzettini e la rosoliamo. Dopo circa 15 minuti aggiungiamo il prezzemolo tritato, le carote, l'aglio, la maggiorana e stufiamo le patate tagliate a pezzi fintanto che diventano morbide. Versiamo sopra i fagioli¹⁸⁸ lessati insieme con l'acqua e se serve aggiungiamo ancora acqua calda, sale e pepe. Quando bolle, il *mesung* è pronto; si usa accompagnarlo con la polenta o con il pane nero.

CARNE CON FUNGHI (Comune di Kanal ob Soči)

Carne, funghi, 1 cipolla, strutto, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, patate, acqua, sale, pepe

Tritiamo la cipolla da soffriggere nel lardo, quando diventa dorata aggiungiamo la carne tagliata a pezzi e i funghi in rapporto 1:1 e stufiamo. Dopo un po' aggiungiamo il prezzemolo tritato, l'aglio e alcune patate tagliate a pezzi. Bagniamo il tutto con acqua calda, copriamo e cuciniamo finché diventa morbido, infine saliamo e pepiamo.

TOC DI FUNGHI (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di funghi diversi, ¼ kg di carne bovina, 2 cipolle, 4 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 rametto di maggiorana, 1 rametto di timo, 4 cucchiaini di conserva di pomodoro, 1 tazzina di strutto, sale, pepe, 1 patata, ½ bicchiere di vino bianco

Nello strutto doriamo la cipolla, sulla quale stufiamo la carne tagliata a piccoli pezzi. Aggiungiamo i funghi tagliati a fettine, le erbe aromatiche tritate e la conserva di pomodoro. Soffriggiamo gli ingredienti per un po' in modo che i funghi si ammorbidiscano, dopodiché saliamo e pepiamo, ci grattugiamo dentro la patata, versiamo il vino e l'acqua calda. Cuciniamo il *toc* per almeno un'ora, finché la carne diventa morbida. Serviamo con le patate cotte o la polenta.

TOC (Comune di Kanal ob Soči)

Grasso (strutto di maiale, burro, olio), cipolla o scalogno, pezzetti di carne bovina, sale, conserva di pomodoro, 1 rametto di maggiorana, 1 spicchio d'aglio, alcune foglie di basilico, sale, pepe, peperone dolce, 1 bicchiere di vino bianco o rosso

I grassi sono tra gli ingredienti che aiutano a rendere più gustoso il *toc*. La cosa migliore

¹⁸⁸ In passato si usavano le fave.

è la miscela di diversi grassi, quindi usiamo in cucina lo strutto di maiale, il burro e l'olio assieme. Quando si scaldano, aggiungiamo la cipolla tritata, meglio ancora lo scalogno. La cipolla deve essere in rapporto 1:1 con la carne. Quando inizia a dorare, aggiungiamo la carne bovina tagliata a pezzettini; la migliore è il collo o lo stinco. Mettiamo un pizzico di sale, per levare l'acqua dalla cipolla, e stufiamo lentamente e a lungo. Per addensare bene aggiungiamo alla fine, quando la carne è arrostita, 1/3 di cipolla cotta e passata. Aggiungiamo quindi al *toc* la conserva di pomodoro, che deve soffriggerci ancora con la carne. Mettiamo anche il rametto di maggiorana, l'aglio, alcune foglie di basilico, il pepe, il sale, il peperone dolce e il bicchiere di vino bianco o rosso. Quando la carne diventa morbida, il *toc* è pronto. Per addensare possiamo aggiungere anche un cucchiaino di farina di castagne o di grano saraceno diluito con acqua.

SPEZZATINO DI MANZO CON LE PATATE

[Svuacet cun lis patatis, Specetin s kompierjan] (Comune di Prepotto)

1 kg di carne di manzo, 1 carota, cipolla, farina bianca, 1 bicchiere di vino bianco o rosso, un po' di conserva di pomodoro, 4 patate, burro, olio extra vergine d'oliva, pepe, sale, maggiorana, rosmarino

Nel burro o in olio soffriggiamo la carota e la cipolla ben tagliata, aggiungiamo la carne tagliata a dadini e leggermente infarinata, arrostito il tutto e versiamo vino bianco o rosso, aggiungiamo la conserva di pomodoro, sale, pepe e altre spezie. A parte cuciniamo a metà le patate e togliamo l'acqua, poi le scottiamo sull'olio e le aggiungiamo alla carne. Quando la carne si comincia ad ammorbidire il piatto è pronto.

ARROSTO DI VITELLO SOTTO LE BRACI [Arost sot lis boris] (Comune di Prepotto)

1 kg di carne di vitello per l'arrosto (pancia), 30 g di formaggio grattugiato, 150 g di ortiche, 20 g di burro, 20 g di lardo, sale, pepe

Bolliamo per 8 minuti le giovani ortiche, le filtriamo per bene e le sminuzziamo. Insieme con l'aglio tritato le mettiamo sulla carne, saliamo e cospargiamo con formaggio grattugiato, dopodiché arrotoliamo la carne e la leghiamo con il filo, saliamo e pepiamo. Mettiamo il rotolino di carne in pentola con il burro e il lardo, lo copriamo con un coperchio a campana, lo rivestiamo con braci e cenere e cuociamo per un'ora e mezza.

LINGUA COTTA CON ZMEŠA (Comune di Kanal ob Soči)

1 lingua di maiale o bovina, vino, pane raffermo, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 scalogno, 1 tuorlo d'uovo, burro, sale, pepe

Lessiamo la lingua di maiale o di bue e ancora calda la tagliamo e la serviamo assieme alla *zmeša* (contorno di pane raffermo, vino e spezie). Quest'ultima la prepariamo mettendo il pane vecchio a mollo nel vino, schiacciamo per fare uscire un po' di liquido e la mettiamo in un recipiente. Aggiungiamo prezzemolo tritato, sale, pepe, scalogno, tuorlo d'uovo schiacciato e burro. Mescoliamo tutto per bene e serviamo.

F'ls riba/Pesce falso,
Gostilna Pri mostu, Plave



FEGATO FRITTO (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di fegato di vitello, 3 cipolle, 1 tazzina di strutto, 1 rametto di maggiorana, 1 pizzico di fiori secchi di finocchio, 1 bicchiere di vino bianco, sale, pepe

Nello strutto soffriggiamo la cipolla tritata e, quando diventa trasparente, mettiamo il fegato tagliato, che rosoliamo a fuoco vivo. Ancor prima aggiungiamo il rametto di maggiorana e un pizzico di fiori secchi di finocchio. Quando il fegato è soffritto, bagniamo con il vino e mescoliamo appena quanto basta, finché questo bolle, dopodiché togliamo dal fuoco. Solo ora speziamo con sale e pepe. Il fegato lo serviamo accompagnato da patate lesse e tagliate.

FEGATO CON CIPOLLA (Comune di Kanal ob Soči)

1 cipolla, burro, fegato, fiori di finocchio, pepe, sale, vino bianco

In una padella soffriggiamo nel burro la cipolla fino a doratura. Aggiungiamo il fegato tagliato e rosoliamo insieme con i fiori di finocchio e pepe. Quando il fegato è pronto lo irroriamo con il vino; quando bolle aggiungiamo sale e lo togliamo dal fuoco. Serviamo assieme alle patate lesse tagliate a pezzi o alla polenta di grano saraceno.

FEGATO CON FINOCCHIO (Comune di Kanal ob Soči)

Fegato, strutto, alcune foglie di finocchio, 1 cipolla, 1 bicchiere di vino bianco, sale, pepe

Rosoliamo il fegato nello strutto, nel quale abbiamo precedentemente soffritto la cipolla e le foglie giovani di finocchio. Quando il fegato è rosolato lo bagniamo con il bicchiere di vino bianco. Quando bolle lo togliamo dal fuoco, saliamo e pepiamo. Lo mangiamo insieme alla polenta di grano saraceno.

FEGATO FRITTO [Fiât frit, Jetra s čibulo] (Comune di Prepotto)

500 g di fegato, 500 g di cipolla, 5 cucchiaini d'olio, 150 g di burro, 1 bicchiere di vino bianco, 2 foglie di salvia, sale, pepe

Appassiamo la cipolla finemente tritata in olio e burro.¹⁸⁹ Aggiungiamo il fegato tagliato a fettine e la salvia e le lasciamo cuocere per pochi minuti versandovi del vino bianco; cuciniamo velocemente fintantoché il vino non evapora. Mettiamo sale e pepe e il piatto è pronto da servire, accompagnato dalla polenta.

FEGATO ALLO SPIEDO [Fiât sul stec] (Comune di Prepotto)

Fegato tagliato a fette, foglie di salvia, retina, sale, pepe

Tagliamo il fegato a fette e lo infilziamo insieme alle foglie di salvia sugli spiedini da griglia. Arrotondiamo il tutto con la retina (omento) di maiale e arrostitiamo sulla griglia, saliamo e pepiamo.

¹⁸⁹ In passato era più spesso utilizzato il lardo sciolto.

TRIPPE CON LE PATATE (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di trippe, 2 cucchiai di strutto, 1 pezzo di pancetta, 1 mazzetto di prezzemolo, 5 spicchi d'aglio, 3 cucchiai di farina, 1 bicchiere di vino bianco, ½ kg di patate, 1 foglia d'alloro, 2 cipolle, 1 rametto di maggiorana, sale, pepe, 1 tazzina di conserva di pomodoro

In una padella sciogliamo lo strutto, aggiungiamo la pancetta tagliata nonché la cipolla tritata. Quando la cipolla diviene dorata, la uniamo con il prezzemolo tritato, l'aglio schiacciato, la farina, la foglia d'alloro, il rametto di maggiorana, sale e pepe e rosoliamo per alcuni minuti. Successivamente aggiungiamo le trippe lesse tagliate a pezzi piccoli. Soffriggiamo tutto l'insieme per 15 minuti, aggiungiamo la conserva di pomodoro e il vino. Appena la parte liquida evapora, versiamo acqua tiepida e le patate tagliate a pezzi. Cuociamo le trippe per almeno un'ora a fuoco lento e portiamole in tavola con del formaggio di pecora grattugiato.¹⁹⁰

TRIPPE IN ŽMAVC - TRIPPE IN UMIDO (Comune di Kanal ob Soči)

Trippe, strutto, 1 scalogno, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, 1 foglia d'alloro, 1 bicchiere di vino bianco, acqua, 1 cucchiaio di farina bianca, 1 cucchiaino di peperone dolce in polvere, patate

Nello strutto soffriggiamo lo scalogno tritato, aggiungiamo le trippe lesse tagliate a nastri e rosoliamo. Dopo un po' aggiungiamo il prezzemolo tritato, aglio, pepe, sale, la foglia d'alloro, il bicchiere di vino bianco e continuiamo a mescolare.

In una tazzina mettiamo acqua tiepida, il cucchiaio di farina bianca, il cucchiaino di peperone dolce, mischiamo e versiamo in una pentola con le trippe. Quando bolle mescoliamo e togliamo dal fuoco. Le trippe in umido le serviamo con patate lesse tagliate a pezzi.

TRIPPE FRITTE (Comune di Kanal ob Soči)

Trippe, vino bianco, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di prezzemolo, 1 uovo, farina bianca, lardo, sale, pepe, strutto

Mettiamo i nastri di trippe in un recipiente, li copriamo con il misto di vino bianco, aglio finemente tritato, prezzemolo e uovo sbattuto e mescoliamo il tutto per bene. In una seconda pentola prepariamo la farina bianca con sale e pepe. Con la miscela di farina cospargiamo i singoli nastri prima di friggerli nel grasso. Il piatto è adeguato come merenda, accompagnato dal vino.

TRIPPE [Tripis, Tripa] (Comune di Prepotto)

1 kg di trippa, 4-5 cucchiai d'olio, 2 spicchi d'aglio, 1 carota, conserva di pomodoro, sale, pepe, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 cucchiaio di farina

Puliamo le trippe e le laviamo ben bene, dopodiché le cuciniamo tagliate a nastri fini. Nell'olio soffriggiamo l'aglio e le carote, aggiungiamo la trippa tagliata, la conserva di pomodoro e scottiamo finché gli ingredienti prendono colore. Aggiungiamo acqua, sale e

¹⁹⁰ Una volta le trippe si cuocevano tutto il giorno e infine si preparavano in base alla ricetta scelta.

pepe e cuciniamo per far ammorbidire le trippe. Prima che siano cotte le addensiamo con il cucchiaino di farina e speziamo con il cucchiaino di prezzemolo tritato. Serviamo le trippe con il pane o la polenta.

Piatti di carne suina

CARNE SUINA CON CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)

Castagne, burro, 1 cipolla, 1 cucchiaino di miele, brodo, sale, pepe, bistecche di maiale

Sbucciamo, schiacciamo le castagne lesse e prepariamo la purea di castagne. Nel burro soffriggiamo la cipolla, alla quale aggiungiamo pepe, sale e un cucchiaino di miele, dopodiché irroriamo il tutto con il brodo. Mentre bolle, mescoliamo per almeno 10 minuti. Le bistecche di maiale le arrostitiamo nel burro e serviamole insieme alla purea di castagne, inumidendo con il sugo così preparato.

MOČADA O SUGO CON FUNGHI (Comune di Kanal ob Soči)

Carne fresca di maiale, 1 scalogno, sale, pepe, funghi porcini secchi, vino bianco, foglie di salvia, 1 cucchiaino di farina

Tagliamo a pezzettini la carne fresca di maiale. Nello strutto soffriggiamo lo scalogno e quando arriva a doratura aggiungiamo la carne, sale e pepe e rosoliamo ancora. Dopo un po' di tempo aggiungiamo i funghi porcini secchi che abbiamo preventivamente ammollato nel vino bianco con le foglie di salvia, mescoliamo e cuciniamo il tutto ulteriormente. Quando la carne diventa morbida, bagniamo con del vino bianco, nel quale abbiamo precedentemente mischiato un cucchiaino di farina e un po' d'acqua. Si usava mangiare il sugo con la farina di grano saraceno.

OSSA DI MAIALE BOLLITE [Vuès di purcìt bulit, Kuhane prasečje kosti] (Comune di Prepotto)

3-4 vertebre di maiale per persona, cipolla, sedano, carote, acqua, sale q.b.

Mettiamo le ossa, salate alcuni giorni dopo la macellazione, in acqua bollente e cuociamo con gli altri ingredienti per far sì che la carne si stacchi dall'osso. Le ossa sono quindi pronte e vanno subito servite e salate q.b.

COSTOLETTE DI MAIALE CON VERZA [Cotolete di purcìt cun verzis] (Comune di Prepotto)

Costolette di maiale, verze, sale, pepe, aglio, 1 bicchiere di vino bianco

Tagliamo a pezzettini le costine di maiale e le inforniamo affinché rilascino il grasso. Quando sono ben arrostiti, aggiungiamo della verza tagliata a fettine, sale, pepe e aglio. Lasciamo cuocersi lentamente gli ingredienti in forno o in alternativa possiamo farlo anche sul fornello. Giunti che siamo a metà cottura, aggiungiamo il bicchiere di vino

bianco e continuiamo a cuocere a una temperatura più bassa. Il cibo è pronto in un'ora e mezza.

ZAMPE DI MAIALE CON FAGIOLI [Pîs di purcît cui fasûj] (Comune di Prepotto)

2 zampe di maiale, 300 g di fagioli secchi, 1 rametto di salvia, 50 g di pancetta, 4 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaio di conserva di pomodoro, sale, pepe, un po' di prezzemolo tritato, 1 cucchiaio di aceto

Cuciniamo separatamente i fagioli ammollati durante la notte e le zampe di maiale, a cui togliamo l'osso. Nell'olio soffriggiamo l'aglio e la cipolla, aggiungiamo la carne delle zampe di maiale, arrostitiamo e a piacere versiamo la conserva di pomodoro; cuciniamo il tutto per bene e infine inseriamo i fagioli lessi. Il cibo deve avere anche un po' di sugo. Saliamo, pepiamo, uniamo il prezzemolo tritato e cuciniamo ancora per alcuni minuti. Condiamo a piacimento il cibo con un cucchiaio di aceto e serviamo con la polenta.

TOC CON SALSICCIA (Comune di Kanal ob Soči)

1 salsiccia, strutto, 1 tazzina di aceto o vino, acqua, 1 uovo, sale, pepe

Tagliamo a pezzi la salsiccia e la arrostitiamo nello strutto. In una tazzina mettiamo aceto o vino da diluire con acqua e versiamo sopra alle salsicce. Quando il liquido bolle, aggiungiamo l'uovo sbattuto, sale e pepe. Serviamo il *toc* con la salsiccia assieme alla polenta.

TOC CON SALSICCIA O SALAME (Comune di Kanal ob Soči)

1 salsiccia o equivalente quantità di salame, 1 cucchiaio di strutto, 1 cipolla, 1 rametto di maggiorana, 2 foglie di basilico, sale, pepe, 1 tazzina di strutto, conserva di pomodoro, ½ bicchiere di vino rosso

Nello strutto caldo doriamo la cipolla tritata e aggiungiamo la salsiccia tagliata. Per un po' di tempo soffriggiamo, poi aggiungiamo il rametto di maggiorana, due foglie di basilico, conserva di pomodoro, sale, pepe e mezzo bicchiere di vino rosso. Quando si cuoce, versiamo una tazzina d'acqua calda e lasciamo bollire per almeno mezzora. Serviamo il *toc* con la polenta, le patate o gli gnocchi.

SALSICCE COTTE AL VINO BIANCO [Lujanie cul vin blanc, Klabasice kuhane u belin vinu] (Comune di Prepotto)

1 kg di salsicce di maiale, 1 bicchiere di vino bianco, 1 bicchiere d'acqua, burro, sale q.b.

Buchiamo le salsicce per poi riporle in una padella, dove avremo riscaldato una noce di burro. Arrostitiamo le salsicce su tutti i lati, dopodiché versiamo il vino e lasciamo che evapori; allora aggiungiamo ancora un bicchiere d'acqua calda e cuciniamo per 15 minuti. Per finire togliamo il coperchio e cuciniamo per altri 10 minuti, finché otteniamo un sugo denso. Serviamo la pietanza con purè di patate o polenta.

SALSICCIA CON FAGIOLI [Lujanie cui fasûj] (Comune di Prepotto)

300 g di fagioli secchi, 500 g di salsicce, 2 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini d'olio, a piacere 1 cucchiaino di conserva di pomodoro, cannella a piacere

Cuciniamo i fagioli ammollati durante la notte. Prima che siano cotti, soffriggiamo l'aglio nell'olio, aggiungiamo la salsiccia e la arrostitiamo. Uniamo il soffritto ai fagioli e mettiamo a piacere anche la conserva di pomodoro, saliamo, pepiamo e cuciniamo ancora un po' tenendo conto che deve rimanere del sugo. Infine speziamo a piacere con un po' di cannella e serviamo il piatto con la polenta. Al posto della salsiccia possiamo usare il cotechino.

TOC DI FAGIOLI [Toč s fažuolom] (Comune di Prepotto)

800 g di fagioli lessi, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, conserva di pomodoro, 4 fette grosse di salame, maggiorana, rosmarino, 70 g di pancetta, sale, pepe

Soffriggiamo la pancetta, la cipolla e l'aglio, aggiungiamo il salame, lo arrostitiamo su entrambi i lati, uniamo ancora i fagioli cotti e le spezie: maggiorana, rosmarino, sale e pepe. Aggiungiamo la conserva di pomodoro allungata in un bicchiere d'acqua e cuciniamo per altri 20 minuti a fuoco lento.

FAGIOLI IN UMIDO [Fasûj cul tôch] (Comune di Prepotto)

200 g di fagioli secchi, 4 fette di salame, 2 salsicce, 1 bicchiere di vino bianco, 1 foglia d'alloro, ½ cipolla, sale, pepe, olio

Ammolliamo i fagioli durante la notte e li scoliamo. Nell'olio rosoliamo il salame tagliato a pezzettini e la cipolla tritata, dopodiché li stufiamo per circa 10 minuti. Aggiungiamo i fagioli ammollati, la salsiccia spezzettata, la foglia d'alloro, il vino e mezzo litro d'acqua, pepe e sale. Cuciniamo a fuoco lento almeno un'ora e mezza finché i fagioli non si cuociono e il liquido evapora.

SALSICCIA CON PISELLI [Lujanie cui cesarons, Klabasica s čizeronam] (Comune di Prepotto)

2 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 4 salsicce, 400 g di piselli freschi, 1 mazzetto di prezzemolo tritato, pepe q.b.

In una padella versiamo dell'olio per soffriggere l'aglio, aggiungiamo le salsicce da arrostitire e i piselli, cuciniamo a fuoco lento e se serve versiamo dell'acqua. Prima che i piselli siano cotti, saliamo e pepiamo il tutto e aggiungiamo il prezzemolo tritato. Accompagniamo la salsiccia con della polenta.

SALSICCE AL LATTE [Lujanie cul tôch di lat] (Comune di Prepotto)

4 salsicce fresche, 1 ½ l di latte, sale e pepe

In una padella arrostitiamo le salsicce senza grasso. Appena si sono arrostitite, versiamo il latte e cuciniamo per circa 20 minuti finché il liquido si addensa. Serviamo con la polenta.

SALAME AL LATTE [Salam cul lat] (Comune di Prepotto)

1 cipolla, 3 noci di burro, 6 fette di salame, 1 ½ l di latte

Nel burro soffriggiamo la cipolla tritata, aggiungiamo le fette di salame e alla fine il latte. Cuociamo a fuoco lento finché il latte non evapora e otteniamo un sugo denso.

SALAME CON CIPOLLA [Salam cun la cevole, Salam s čibulo] (Comune di Prepotto)

1 cipolla, 8 fette di salame, 1 bicchiere di aceto, olio

Soffriggiamo nell'olio la cipolla tritata, aggiungiamo le fette di salame e le scottiamo velocemente sul fuoco aperto. Versiamo l'aceto, abbassiamo il fuoco e stufiamo ancora per 10 minuti. Serviamo con la polenta.

SALSICCIA IN UMIDO [Lujanie cul tôch] (Comune di Prepotto)

4 salsicce fresche, ½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, ½ cipolla, un po' di conserva di pomodoro, sale e pepe

Nell'olio soffriggiamo la cipolla finemente tagliata, aggiungiamo le salsicce bucate e le arrostitiamo. Dopo versiamo la conserva di pomodoro diluita in acqua, saliamo, pepiamo e continuiamo a cuocere a fuoco lento per almeno 20 minuti. Quando ce n'è bisogno versiamo del liquido e giriamo le salsicce di tanto in tanto. Serviamo con la polenta molto calda.

SPEZZATINO (TOC) DI PATATE E LATTE [Toč s kompierjam an mliekan] (Comune di Prepotto)

800 g di patate, 50 g di burro, 1 l di latte, 1 mazzetto di maggiorana, 8 grandi fette di salame non troppo fresco ma neppure troppo stagionato, sale e pepe

Prendiamo le patate da pelare e tagliare a pezzi grandi. In padella arrostitiamo nel burro le patate aggiungendovi le fette di salame, mescoliamo e cuociamo per 4 minuti. Allorché versiamo il latte, mettiamo la maggiorana, sale, pepe e continuiamo a cuocere finché il latte non evapora; il *toc* di patate si addensa. Lo serviamo con la polenta, solitamente come piatto unico.

TOC DI PATATE E SALSICCIA [Toč s kompierjam in klabasico] (Comune di Prepotto)

4 cucchiaini d'olio, 4 salsicce, 400 g di patate, 1 cipolla, conserva di pomodoro a piacere

Nell'olio soffriggiamo la cipolla, le salsicce e le patate sbucciate e tagliate a dadi. Mettiamo sale e pepe, versiamo un po' d'acqua, mescoliamo, aggiungiamo a piacimento un po' di conserva di pomodoro, cuciniamo le patate fino alla fine e serviamo.

SALAME ALL'ACETO [Salam cul asêt, Salam z ožeidam] (Comune di Prepotto)

Salame, aceto

Tagliamo del salame fresco a fette spesse 1 centimetro, le peliamo e le arrostitiamo in padella su entrambi i lati nel loro stesso grasso. Inumidiamo con 1 cucchiaino di aceto su ogni fetta. Cuciniamo il salame a fuoco lento per circa 10 minuti e lasciamo che il liquido evapori parzialmente. Serviamo il piatto con la polenta.

PROSCIUTTO O SALAME CON VINO ROSSO (Comune di Kanal ob Soči)

Fette di prosciutto, 1 cucchiaio di strutto, vino rosso, 1 uovo, sale, pepe

Rosoliamo le fette di prosciutto nello strutto, irroriamo con il vino rosso e bolliamo. A piacere aggiungiamo anche sale e pepe e l'uovo tagliato a pezzi. Il piatto è adatto per la merenda o per la cena.

PROSCIUTTO CON CIPOLLA O ACETO [Persut cun la cevole o asêt, Peršut s čibulo] (Comune di Prepotto)

Fette di prosciutto, cipolla, aceto, polenta, patate

Con le fette più spesse di prosciutto possiamo preparare gli stessi cibi che prepariamo con le salsicce o il salame: *toc* con cipolla o prosciutto con aceto. Possiamo servire con contorno di polenta o di patate

COTECHINO SOTTO LA CENERE [Muset sot da cinise] (Comune di Prepotto)

1 cotechino (circa ½ kg), 400 g di patate, 1 foglio di carta forno, 1 foglio di carta oleata

Con un coltello ben affilato incidiamo la pelle del cotechino su entrambi i lati, per facilitarne la rimozione. Incartiamo la carne del cotechino nella carta forno che chiudiamo attentamente nella parte superiore e infine leghiamo. Su una carta oleata riponiamo attentamente le fettine di patate, sopra le quali adagiamo il rotolo con il cotechino, e insieme arrotoliamo e chiudiamo. Poniamo il cibo sotto la cenere e attorno sistemiamo le braci. Cuociamo per circa 40 minuti.

Allo stesso modo è possibile preparare il salame fresco, le salsicce o il musetto. Invece di cuocere i salumi sotto il coppo, usiamo una pentola vecchia con coperchio da riporre nella cenere attornata dalle braci.

BROVADA E COTECHINO I [Brovade e muset, Bisna an mužet] (Comune di Prepotto)

2 kg di brovada, 500 g di cotechino (musetto), 50 g di pancetta o 3 cucchiai d'olio, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe

Sbucciamo le rape, le grattugiamo e soffriggiamo nell'olio o nella pancetta rosolata con cipolla e aglio. Mano a mano che il liquido evapora, versiamo acqua calda a piccole dosi e cuciniamo finché le rape non si ammorbidiscono. Mettiamo a bollire in acqua il musetto e quando è giunto a metà del tempo di cottura, lo spostiamo e continuiamo a cuocerlo assieme alle rape. Possiamo versare sulle rape una parte dell'acqua di cottura per speziarle ulteriormente. Una volta cotto, tagliamo il cotechino a fette larghe, lo serviamo insieme alle rape accompagnato da polenta o patate.

BROVADA E COTECHINO II [Bisna an mužet, Bizna an mužet] (Comune di Prepotto)

2 kg di rape grattugiate e sgocciolate, 1 cipolla, 2 rametti di rosmarino tritato, 50 g di pancetta tagliata, olio extra vergine d'oliva, sale

In una pentola soffriggiamo la pancetta in 3-4 cucchiai d'olio con la cipolla finemente



Rezine/Tranci alle nocciole e prugne secche, *Gostilna Pri mostu, Plave*

tritata, aggiungiamo un po' d'acqua e le rape. Cuociamo per diverse ore e versiamo acqua calda q.b. Appena prima che il piatto sia pronto, aggiungiamo sale e il rosmarino finemente sminuzzato. A parte cuciniamo il musetto e lo serviamo assieme alle rape.

BROVADA E COTECHINO III [Brovade e muset, Bisna an mužet] (Comune di Prepotto)

500 g di cotechino, 1 kg di rape acide grattugiate, 3 spicchi d'aglio, 20 g di rosmarino, 80 g di lardo, 2 bicchieri di vino, 2 foglie d'alloro, sale, pepe

Con una forchetta buchiamo il cotechino e lo mettiamo in acqua fredda a cucinare. Bolliamo per una novantina di minuti e togliamo a piacere la schiuma e il grasso che si formano sulla superficie. A parte tritiamo il lardo, l'aglio, il rosmarino e li soffriggiamo assieme. Aggiungiamo le rape, l'alloro, pepe e sale, versiamo il vino, mescoliamo per bene, aromatizziamo e copriamo il recipiente con un coperchio. Cuciniamo gli ingredienti per 50 o 60 minuti a fuoco lento. Nel caso dovesse evaporare troppo liquido versiamo alcuni mestoli di brodo. Tagliamo il cotechino a fette aggiungendovi le rape.

COTECHINO CON FAGIOLI [Mužet s fažuolam] (Comune di Prepotto)

500 g di cotechino, 300 g di fagioli secchi, 4 cucchiari d'olio, 2 cucchiari di aceto, ½ cipolla, 2 spicchi d'aglio, 2 foglie d'alloro, sale, pepe

In una pentola cuciniamo per 40 minuti i fagioli, precedentemente ammollati durante la notte, con una foglia d'alloro. Cuciniamo a parte un cotechino per 20 minuti. Nell'olio soffriggiamo la cipolla e l'aglio e aggiungiamo i fagioli e il cotechino. Saliamo e pepiamo q.b., versiamo l'aceto e cuciniamo per ulteriori 15 minuti. Serviamo i fagioli e il cotechino, tagliato a fette, con la polenta e con le patate.

COTECHINO CASERECCIO CON VERZE IN PADELLA [Domači mužet z braskvan u padel] (Comune di Prepotto)

2 cotechini, 1 verza di media grandezza, 100 g di pancetta affumicata, cipolla, olio extravergine d'oliva, sale, pepe, un bicchiere di vino bianco

Buchiamo i due cotechini, li mettiamo in una pentola con acqua fredda a cucinare per 2 ore, poi li togliamo dall'acqua e lasciamo a raffreddare. Puliamo, laviamo e bolliamo le verze: intanto che si raffreddano, tagliamo grossolanamente e soffriggiamo la cipolla tagliata a nastri e pezzettini di pancetta. Uniamo poi con le verze, un cucchiaio d'olio, un bicchiere di vino bianco, sale e pepe q.b. e cuciniamo a fuoco lento per circa un'ora e mezza. Il cotechino lo tagliamo a fettine e serviamo sopra le verze in padella e con l'aggiunta di polenta o patate.

ORZO CON MARCUNDELA (Comune di Kanal ob Soči)

1 marcundela, 1 tazza d'orzo, 1 tazza di fagioli, 3 cucchiari di strutto, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, carote, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia d'alloro, sale, pepe

Mettiamo l'orzo e i fagioli ammollati in una pentola d'acqua fredda. Soffriggiamo la

cipolla nello strutto in una padella assieme alla marcundela tagliata e spostiamo nella pentola i fagioli quando l'acqua è calda. Infine aggiungiamo il resto degli ingredienti e cuociamo per circa due ore.

TOC¹⁹¹ DI MARCUNDELA (Comune di Kanal ob Soči)

Marcundela, 3 cucchiaini di strutto, 1 cipolla, pepe, ½ bicchiere di vino, 1 cucchiaino di farina, acqua

Tagliamo la marcundela in piccoli pezzettini. Nello strutto soffriggiamo la cipolla tritata e quando diventa dorata aggiungiamo la farina e la marcundela. Mescoliamo un po' e aggiungiamo il vino, poi quando questo bolle ed evapora, versiamo ancora l'acqua. Il *toc* ha bisogno di almeno mezzora per cucinarsi. Mangiamo il *toc* accompagnato con la polenta o con le patate lesse.

MARCUNDELA BOLLITA AL VINO BIANCO

[Marcundele cul vin blanc, Markundela kuhana u belin vinu] (Comune di Prepotto)

1 marcundela, 2 cucchiaini d'olio, ½ bicchiere di vino, ½ bicchiere d'acqua

Rosoliamo la marcundela in olio su tutti i lati, la inumidiamo con acqua e vino e cuociamo per 15 minuti. Serviamo insieme al sugo denso con polenta e patate.

MARCUNDELA AL SUGO

[Marcundele cul tôch, Marcundela u toču] (Comune di Prepotto)

1 marcundela, 1 cipolla, 4 cucchiaini d'olio (o pancetta), 1 cucchiaino di farina, acqua q.b., sale, pepe

Soffriggiamo nell'olio o nella pancetta la cipolla finemente sminuzzata, poi rosoliamo per bene l'intera marcundela. Aggiungiamo un po' d'acqua, sale, pepe e cuciniamo per altri 15 minuti. Il sugo lo addensiamo con un cucchiaino di farina e speziamo q.b. Portiamo in tavola con della polenta.

RAGÙ DI MARCUNDELA¹⁹² [Tôch di marcundele] (Comune di Prepotto)

1 marcundela, 4 cucchiaini d'olio, 1 cipolla, conserva di pomodoro, sale, pepe

Soffriggiamo in olio la cipolla, apriamo la marcundela e ne versiamo il contenuto rosolandolo con la cipolla. Aggiungiamo la conserva di pomodoro, stufiamo, mettiamo un po' d'acqua e cuociamo ulteriormente. Usiamo il ragù così ottenuto per condire la pasta.

SANGUANEL/SANGANEL BOLLITO CON BROVADA [Sanganel cun la brovade] (Comune di Prepotto)

400 g di sanguanel, 1 kg di rape acide, 3 cucchiaini d'olio, 3 cucchiaini di strutto, aglio, sale, pepe

191 *Toc* o gulasch.

192 La marcundela può essere preparata sotto il coppo o essere invece usata per speziare le minestre.

Bolliamo il sanguanel nell'acqua, lo serviamo con le rape stufate nell'olio o nello strutto e la polenta.

POLMONARIE CON CRAUTI [Polmonarie cul craut] (Comune di Prepotto)

1 kg di crauti, polmonarie, 1 foglia d'alloro, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di strutto, sale e pepe q.b.

Cuciniamo i crauti con la foglia d'alloro, li stufiamo nel grasso con l'aglio e insaporiamo con sale e pepe. Cuciniamo le polmonarie da sole mettendole in acqua bollente per 20 minuti. Serviamo con i crauti oppure con le rape acide, le verze in padella e verdura, nel sugo con la polenta o con patate tagliate a pezzetti.

SALSICCE CON OVOLI BUONI (JORDANKE)¹⁹³ (Comune di Kanal ob Soči)

Ripieno per salsicce, ovoli buoni o porcini, vino bianco, 1 foglia di salvia

Utilizziamo gli stessi ingredienti usati per la preparazione delle salsicce, solo che nel composto aggiungiamo i funghi ovoli buoni o dei porcini tritati.¹⁹⁴ Quando le utilizziamo in cucina, rosoliamo dapprima queste salsicce su entrambi i lati, dopodiché le cuociamo nel vino (cividin), al quale aggiungiamo una foglia di salvia. Serviamo assieme al sugo e alla polenta di grano saraceno.¹⁹⁵

Cibi con sangue

MULZE DOLCI - SANGUINACCIO (Comune di Kanal ob Soči)

2 l di sangue di maiale raffreddato e ben mescolato, 1 tazzina di riso, zucchero a piacere, 1 kg di farina di grano saraceno, 3 cucchiaini di pinoli, 1 tazzina di uva passa, 2 rametti di puleggio secco o menta, 1 rametto di maggiorana, alcuni chiodi di garofano, cannella, buccia di limone, 1 cucchiaino di cioccolato grattugiato, ½ tazzina di strutto, sale, zucchero

Cuociamo il riso. Nel sangue di maiale raffreddato aggiungiamo tutti gli ingredienti elencati: la farina di grano saraceno, i pinoli, l'uva passa, i rametti di puleggio secco o menta, il rametto di maggiorana, alcuni chiodi di garofano, la cannella, la buccia di limone, il cioccolato grattugiato, lo strutto, sale e zucchero a piacimento. Nel caso il composto diventi troppo denso, aggiungiamo il sangue e se è troppo liquido aggiungiamo del pane ammollato nel latte. Con la mistura che abbiamo preparato riempiamo l'intestino crasso precedentemente lavato e che cuociamo in una pentola grande. Con un grande ago proviamo se il sanguinaccio (*mulze*) è pronto: nel posto dove abbiamo bucato il sanguinaccio

193 Le salsicce con i funghi ovoli buoni erano prodotti di stagione, che venivano preparate solo in periodo di funghi e non erano durature.

194 La quantità di funghi utilizzati era il segreto di ogni produttore.

195 Si facevano diverse prove con l'aggiunta di funghi secchi, per ottenere una salsiccia duratura (*pečenica*). Per cucinare la carne si usava mescolare al pangrattato anche erbe aromatiche (timo, rosmarino, basilico e altro). Si tratta di salsicce particolari andate dimenticate dopo la prima guerra mondiale.

non deve apparire il liquido sieroso, appendiamo poi le *mulze* in uno spazio freddo, però nonostante ciò dobbiamo consumarle velocemente. I sanguinacci che intendiamo preparare dobbiamo arrostarli nello strutto su entrambi i lati. Se non abbiamo gli intestini, possiamo cuocere il composto al vapore.¹⁹⁶

MULZA (SANGUINACCIO) [Mula, Mulca] (Comune di Prepotto)

1 l di sangue di maiale, 100 g di farina, 80 g d'uva passa, pinoli, cedro candito, scorza di limone, aromi, 50 g di cioccolato grattugiato

In una pentola raccogliamo il sangue del maiale macellato e mescoliamolo aggiungendo il latte, onde evitarne la coagulazione. Uniamo con farina, uva passa, pinoli, cedro candito, scorza di limone, aromi, cioccolato grattugiato e cuociamo a bassa temperatura mescolando di continuo.

Rotoli salati

STRUDEL DI CARNEVALE (Comune di Kanal ob Soči)

Crauti acidi, 1 salsiccia, fagioli, sassaka

Stufiamo i crauti acidi, aggiungiamo la salsiccia tagliata, i fagioli cotti passati e mescoliamo tutto per bene. Prepariamo l'impasto per gli gnocchi e lo stendiamo: su di esso mettiamo il ripieno preparato precedentemente e al quale abbiamo aggiunto un po' di sassaka. Arrotoliamo il tutto e lo mettiamo a cuocere in una teglia unta, così come si fa per lo strudel.

STRUCCOLO DI SASSAKA (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: impasto salato come per la putizza

Ripieno: sassaka, strutto, 1 cipolla, 1 uovo, 1 spicchio d'aglio, pepe, sale

Prepariamo l'impasto come per la putizza e lo stendiamo: ci distendiamo finemente sopra la sassaka e la cipolla tritata e soffritta nello strutto. Arrotoliamo lo struccolo, lo spalmiamo con l'uovo, nel quale abbiamo messo l'aglio tritato, pepe e sale e cuociamo.

STRUCCOLO DI GRANOTURCO (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: ½ kg di farina di granoturco, ¼ kg di farina bianca, ¾ l di latte, sale

Ripieno: ½ kg di carne, ¼ kg di funghi, 1 tazzina di mollica di pane, 1 dl di vino, sale, pepe, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, ¼ kg di cipolla, 100 g di burro o strutto, 100 g di formaggio

Con la farina di mais scottata e con quella bianca facciamo un impasto che stendiamo nello spessore di un coltello. Prepariamo con questo due strati della grandezza della teglia. Approntiamo il ripieno soffriggendo nello strutto la cipolla tritata, alla quale aggiungiamo la carne tagliata e i funghi. Mentre mescoliamo mettiamo ancora sale, pepe, aglio schiac-

¹⁹⁶ Sono noti diversi tipi di ricette.

ciato e prezzemolo tritato. Quando la carne diventa morbida, aggiungiamo pure la mollica di pane inumidita nel vino e il formaggio grattugiato e mischiamo per bene. Nella teglia unta adagiamo prima l'impasto steso, sopra il quale mettiamo il ripieno e lo livelliamo. Per finire copriamo con il secondo strato di impasto che abbiamo cosperso con lo strutto sciolto e sopra spargiamo un po' di formaggio. Cuociamo in forno per meno di mezzora.

STRUDEL DI CIPOLLE (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: impasto lievitato come per lo strudel

Ripieno: 1 cipolla, patate, panna dolce, 1 rametto di maggiorana, 1 rametto di finocchio

Prepariamo l'impasto per lo strudel, lo stendiamo e sopra ci mettiamo il ripieno. Cominciamo la sua preparazione dorando nel burro la cipolla tagliata a fettine. Lessiamo le patate e le schiacciamo per bene, aggiungiamo la panna dolce e le cipolle soffritte. Mescoliamo il ripieno, lo spalmiamo sull'impasto e sopra di esso cospargiamo le foglie di maggiorana e di finocchio. Arrotoliamo l'impasto con il ripieno e cuociamo.

POKRIVNCA CON FUNGHI (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di funghi porcini ripuliti o altri funghi, ½ kg di carne di capretto, coniglio, agnello o pollo, ½ kg di patate tagliate, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, 1 pugno di prezzemolo, 1 uovo, 3 cucchiaini di strutto, sale, pepe, brodo di ossa

Nello strutto soffriggiamo la cipolla tritata, incorporiamo la carne tagliata a pezzi e rosoliamo per un quarto d'ora. Aggiungiamo prezzemolo tritato, sale, pepe e continuiamo a rosolare. Mettiamoci i funghi lavati e tritati, le patate e soffriggiamo ancora. Se serve versiamo il brodo di ossa. Ungiamo la teglia o la pentola con lo strutto, versiamo dentro tutto il composto e livelliamo. In un contenitore rompiamo e sbattiamo un uovo che riversiamo su tutta la superficie. Mettiamo la teglia in forno, nel quale deve cuocersi per circa mezzora.

FOCACCIA D'ORZO (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg d'orzo, ½ kg di fagioli, 1 kg di patate, 2 paia di salsicce, 1 tazzina di strutto, 1 mazzetto di prezzemolo, 7 spicchi d'aglio, sale, pepe, 1 tazzina di farina di grano saraceno

Cuociamo assieme i fagioli ammollati e l'orzo, le patate invece a parte. Scoliamo entrambi e uniamoli insieme in un recipiente, aggiungiamo il prezzemolo tritato, le salsicce tagliate, l'aglio, il sale, il pepe e la farina di grano saraceno. Mescoliamo bene il tutto e versiamo in una teglia unta che mettiamo nel forno caldo dove cuociamo per circa mezzora.

TRIPPE DI MAIALE I [Tripis di purcìt, Tripa prasečja] (Comune di Prepotto)

1 kg di trippe di maiale lessate, 1 bicchiere d'olio d'oliva, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, salvia, 1 carota grande, 1 gambo di sedano, 2 cucchiaini di conserva di pomodoro, sale, pepe, maggiorana, rosmarino, 1 bicchiere di vino bianco, formaggio grattugiato

Nel soffritto di cipolla e olio adagiamo le trippe lessate e tagliate a fettine, aggiungiamo le carote finemente tagliate, il gambo di sedano e le spezie. Soffriggiamo il tutto e versiamo un po'

di vino bianco. Quando il liquido evapora incorporiamo la conserva di pomodoro, stufiamo e, all'occorrenza, aggiungiamo acqua bollente. Cuociamo a fuoco lento affinché la carne si ammorbida. Spolveriamo con formaggio grattugiato a piacere e serviamo con la polenta.

TRIPPE DI MAIALE II [Tripis di purcìt, Tripa prasečja] (Comune di Prepotto)

1 kg di trippe, 100 g di burro, 1/2 bicchiere d'olio, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, timo, rosmarino, salvia, 1 foglia d'alloro, 1 bicchiere di vino (o cognac o brodo), sale, pepe

Prendiamo le trippe precedentemente pulite e lavate, le lessiamo e le tagliamo a strisce. In una padella soffriggiamo nell'olio la cipolla e l'aglio, aggiungiamo le trippe, la foglia d'alloro, un rametto di timo, uno di rosmarino, una foglia di salvia e stufiamo il tutto a fuoco lento. Appena necessario versiamo il bicchiere di vino bianco, cognac, o brodo. A fine cottura saliamo e pepiamo.

GUANCIALINO DI MAIALE IN INSALATA [Gnervs di purcìt] (Comune di Prepotto)

Guancialino di maiale, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, sale, pepe, aceto

Prepariamo il guancialino di maiale che cuciniamo in acqua assieme alla cipolla, alle carote e a un gambo di sedano. Quando è cotto lo tagliamo a strisce fini, lo insaporiamo con pepe e sale e condiamo con olio e aceto.¹⁹⁷

Stuzzichini

OPUSTNIKI (Comune di Kanal ob Soči)

Fette di collo di maiale stagionato, 1 uovo, 1 cucchiaino di farina bianca, vino bianco, un po' d'acqua, cren (rafano), sale, mela, 1 tuorlo d'uovo lessato, strutto

Dapprima prepariamo l'impasto di vino: mischiamo la farina bianca, l'uovo, il vino bianco e un po' d'acqua. Poi prepariamo il cren con il vino: mescoliamo il cren grattugiato, vino, sale, mela grattugiata e tuorlo d'uovo lessato e schiacciato. Tagliamo il collo stagionato a fettine fini, le intingiamo nell'impasto di vino e friggiamo nello strutto caldo. Gli *opustniki* venivano mangiati con il cren di vino.¹⁹⁸

CASTAGNE CON L'ANELLO (Comune di Kanal ob Soči)

Castagne, alcune fette di pancetta

Sbucciamo le castagne lesse e poi una a una le avvolgiamo con una sottile fetta di pancetta. Una volta arrotolate, mettiamo le castagne in una teglia che inforniamo per un po' di tempo.¹⁹⁹

¹⁹⁷ I guancialini nell'insalata sono un cibo molto amato e gustoso. Allo stesso modo si prepara la lingua di maiale.

¹⁹⁸ Questo cibo si preparava nel periodo carnevalesco.

¹⁹⁹ Le castagne con l'anello si preparavano nel periodo del vino nuovo.

Piatti con carne di pollame

PRŽGANCET (GUAZZETTO) DI GALLINA (Comune di Kanal ob Soči)

1 gallina, strutto, 1 cipolla, sale, pepe, farina bianca, patate, 1 rametto di maggiorana, timo (a piacere), acqua

La gallina ripulita la tagliamo in più pezzi (collo, alette, zampe da usare per fare il brodo). Rosoliamo tutti i pezzi nello strutto rigirandoli su tutti i lati, poi aggiungiamo cipolla tritata, sale e pepe.²⁰⁰ Quando l'acqua evapora, cospargiamo con poca farina bianca e soffriggiamo un po', dopodiché aggiungiamo le patate tagliate a pezzi, la maggiorana, il timo e versiamo acqua tiepida. Quando la carne diventa morbida togliamo il tutto dal fuoco. Il *pržgancet* si mangiava con il pane o la polenta.²⁰¹

GALLO AL FORNO [Ĝhal tal fôr, Petelin u peč] (Comune di Prepotto)

Giovane gallo pulito, burro, pestat, lardo, sale, pepe, salvia, rosmarino, maggiorana, cipolla, conserva di pomodoro

Prendiamo il gallo ben pulito, lo laviamo e asciughiamo, lo ingrassiamo internamente ed esternamente con il burro, l'olio e il pestat e lo cospargiamo con sale, pepe e spezie, dopodiché lo rivestiamo con fette di lardo. Così speziato lo adagiamo in una teglia, versiamo del vino bianco e lo mettiamo in forno riscaldato a 180° C. Lasciamo cuocere lentamente la carne e quando serve vi versiamo sopra il sugo che si forma durante la cottura. Il tempo previsto per la cottura è di oltre 3 ore; a metà cottura possiamo rivestirlo con pezzi di patate. Possiamo cuocere lentamente il giovane gallo anche in pentola. Aggiungiamo un cucchiaino di conserva di pomodoro a piacere.

POLLO IN UMIDO CON PATATE [Poleč cun lis patatis, Petelin u toču s kompierjam] (Comune di Prepotto)

1 kg di carne di pollo tagliata, 1 cipolla, 90 g di lardo, sale, 1 spicchio d'aglio, 2 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, maggiorana, 1 dl di vino bianco, conserva di pomodoro, 4 patate

In una pentola arrostitiamo la cipolla, l'aglio e il lardo. Aggiungiamo la carne di pollo, sale e pepe, cuociamo 10 minuti, poi aggiungiamo ancora le erbe aromatiche e cuociamo per ulteriori 10 minuti. Versiamo il vino e cuociamo per circa 5 minuti fintantoché evapora. Poi aggiungiamo a piacere della conserva di pomodoro, speziamo q.b., versiamo il liquido, uniamo le patate sbucciate e tagliate a pezzi grossi e infine cuociamo ancora per un po' finché la carne e le patate si ammorbidiscono. Serviamo il piatto.

ANATRE ARROSTE [Raze aroste] (Comune di Prepotto)

1 anatra giovane, 1 rametto di rosmarino, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 spicchio d'aglio, 3-4 foglie di salvia, vino bianco secco, 200 g di pancetta tagliata a fettine fini, burro, sale e pepe

²⁰⁰ Dopo la guerra si aggiungeva anche il pomodoro tagliato a pezzi.

²⁰¹ Si preparava anche il *pržgancet* di coniglio, capretto o capriolo.



Jota, *Gostilna Dermota, Plave*

Ripuliamo l'anatra, la laviamo e la fiammeghiamo sul fuoco, nella cavità addominale mettiamo il mazzetto di salvia e rosmarino, saliamo e pepiamo dentro e fuori, avvolgiamo con fettine di pancetta e leghiamo con un filo da cucina. In una padella mettiamo una noce di burro, aggiungiamo l'anatra e la attorniamo con la cipolla ripulita e tagliata, l'aglio, il sedano e le carote. Arrostitiamo l'anatra su tutti i lati e poi la inumidiamo con 2 cucchiaini di vino. Per un po' innalziamo il fuoco per far evaporare il liquido, dopodiché riabbassiamo nuovamente e copriamo la padella. Mentre la carne si sta stufando, bagniamo quando serve con acqua calda o brodo vegetale. Quando l'anatra è cotta, la tagliamo a pezzi e serviamo con polenta calda.

ANATRA CON CASTAGNE [Raca s kostanjam] (Comune di Prepotto)

1 giovane anatra, 1 cima di rosmarino, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 spicchio d'aglio, 3-4 foglie di salvia, vino bianco secco, 4 cucchiaini d'olio, burro, sale e pepe q.b.

Arrostitiamo nell'olio l'anatra tagliata a pezzi, aggiungiamo la cipolla, il sedano, lo spicchio d'aglio, le foglie di salvia, sale e pepe, un po' di vino bianco e manteniamo il fuoco basso. A metà cottura aggiungiamo le castagne crude e pelate e all'occorrenza irroriamo con del brodo vegetale. Serviamo l'anatra cotta con la polenta o le patate.

RISOTTO CON PETTO D'ANATRA [Risot cul pet di raze] (Comune di Prepotto)

200 g di riso, 1 l di brodo di carne d'anatra, olio extravergine d'oliva, petto d'anatra, ½ cipolla, 1 noce di burro, vino bianco secco, zafferano, sale, pepe, salvia fresca

Tagliamo il petto d'anatra in piccoli pezzi che andiamo a stufare con la cipolla nell'olio, irroriamo con vino, speziamo e cuciniamo fino a quando la carne diventa morbida. Quando il liquido evapora, aggiungiamo il riso, lo soffriggiamo e mescoliamo di continuo versandovi lentamente il brodo di anatra; quest'ultimo è preparato con le parti meno pregiate dell'anatra. Una volta cotto il riso, il piatto è pronto per essere servito.

Piatti con carne di bestiame minuto

CAPRETTO COTTO CON GNOCCHI DI CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto per gli gnocchi: ½ kg di patate lesse, ½ kg di castagne lesse e sbucciate, 1 uovo, sale (a piacere), 300 g di farina bianca

Carne: pezzi tagliati di capretto, 50 g di strutto, 2 cipolle, pepe, sale, 1 foglia di salvia, santoreggia, timo, 1 bicchiere di vino rosso

Schiacciamo le patate e le castagne sbucciate e lessate a metà. Quando si raffreddano aggiungiamo l'uovo, il sale, la farina bianca e impastiamo in un impasto morbido. Prepariamo dei rotolini spessi un dito e tagliamo in gnocchetti lunghi due centimetri. Lentamente li poniamo in acqua salata, quando salgono in superficie sono pronti e poi li mettiamo in una teglia.

Ammolliamo i pezzi di capretto nella marinata, dopodiché li asciughiamo. Nello strutto

arrostiamo i pezzi di carne che mettiamo in una teglia, posizionando in centro gli gnocchi lessi. A parte prepariamo il sugo. Arrostiamo sul grasso un po' di carne tagliata insieme con la cipolla tritata. Pepiamo e saliamo il tutto e aggiungiamo le aromatiche: la foglia di salvia, la santoreggia, il timo e il bicchiere di vino rosso. Quando è pronto il sugo, lo versiamo sulla carne e sugli gnocchi; mettiamo la teglia in forno e cuociamo.²⁰²

COSCIA DI CAPRETTO ARROSTO (Comune di Kanal ob Soči)

2 cosce di capretto, 1 tazzina di spicchi d'aglio, 4 cipolle grandi, 2 tazzine di strutto, 1 rametto di rosmarino, 1 bicchiere di vino bianco, 1 rametto di timo, pepe, sale, 1 pezzo di pancetta

Tagliamo longitudinalmente le cosce di capretto, togliamone le ossa e al loro interno spaliamo una mistura di pepe e sale, le riempiamo con spicchi d'aglio, pezzi di cipolla, pancetta e timo. Leghiamo poi le cosce con un filo per evitare che il ripieno esca. Sul fondo della teglia mettiamo lo strutto su tutta la superficie, spargiamo la cipolla tagliata, sulla quale appoggiamo le cosce e cospargiamo con foglie di rosmarino. Cuociamo nel forno caldo per un'ora abbondante, inumidiamo frequentemente le cosce con il grasso e anche le giriamo. Quando le cosce sono cotte le bagniamo con il vino. Le serviamo con le patate cotte e con il radicchio in insalata.²⁰³

CAPRETTO ARROSTO (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di capretto tagliato, 2 cipolle grandi, 1 rametto di prezzemolo, 1 rametto di rosmarino, 1 rametto di santoreggia, 1 bicchiere di vino bianco, pepe, sale, 1 tazzina di strutto

Nello strutto arrostiamo la carne che abbiamo precedentemente salato e pepato. Aggiungiamo la cipolla tagliata e, intanto che mescoliamo, si soffrigge ancora un po'. Mettiamo il tutto in una teglia unta aggiungendo il prezzemolo, il rosmarino, la santoreggia, il bicchiere di vino e la stessa quantità d'acqua. Arrostiamo e inumidiamo a lungo fintanto che la carne non si ammorbidisce. Serviamo il capretto con le patate arrostiti.

CAPRETTO CON I CRAUTI ACIDI (Comune di Kanal ob Soči)

Carne di capretto, strutto di maiale, 1 cipolla, crauti acidi, 1 pezzo di collo di maiale stagionato, alcuni spicchi d'aglio, 1 foglia d'alloro, anice, sale, pepe, 1 cucchiaino di farina, 1 cucchiaino di peperoni

Tagliamo la carne di capretto a piccoli pezzi che arrostiamo leggermente nello strutto caldo. In una pentola mettiamo lo strutto di maiale, sopra al quale doriamo la cipolla tritata. Aggiungiamo dell'acqua tiepida nella quale mettiamo i crauti bolliti, il pezzo di collo (per dar gusto) e la carne di capretto, alcuni spicchi d'aglio, la foglia d'alloro, anice, sale e pepe. Versiamo acqua fino a coprire tutti gli ingredienti. Cuociamo il tempo necessario in modo che tutto si ammorbidisca. In una tazzina versiamo un po' d'acqua nella quale mettiamo il cucchiaino di farina e il cucchiaino di peperone. Mescoliamo per bene il composto e lo

²⁰² Questo piatto era preparato nel periodo di Carnevale, quando c'erano molti capretti.

²⁰³ La coscia di capretto si preparava a volte in occasione della domenica in albis, la prima successiva alla Pasqua.

versiamo nella pentola cucinandolo un altro po'. Il capretto con i crauti va accompagnato con le patate lesse.

ŽUK²⁰⁴ (Comune di Kanal ob Soči)

50 g di pancetta, 150 g di burro, ¼ kg di scalogno tritato,²⁰⁵ 1 kg di carne di capretto tagliata a pezzi, ½ kg d'aglio orsino (in primavera) o atreplice (in autunno), santoreggia montana, pepe, sale

Nel burro e nella pancetta tagliata doriamo lo scalogno tritato. Quando prende colore mettiamo la carne di capretto tagliata e la arrostitiamo nel soffritto. Non appena la carne diventa tenera, aggiungiamo l'aglio orsino lessato e tagliato o il pungitopo. Prima di versare l'acqua calda, condiamo con sale, pepe e santoreggia montana; copriamo il tutto e cuciniamo finché tutti gli ingredienti sono cotti. Lo *žuk* va sempre servito con patate lesse tagliate a pezzi.

COSCIA D'AGNELLO AL FORNO [Jarevo stegno u peč] (Comune di Prepotto)

1 kg di coscia d'agnello, 3 cipolle, 3 carote, 1 gambo di sedano, 2 spicchi d'aglio, salvia, rosmarino, prezzemolo, timo, 5 dl di vino bianco, 100 g di lardo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Togliamo l'osso dalla coscia dell'agnello e lo accantoniamo. Cospargiamo la carne con un po' di sale, tre quarti delle aromatiche e l'aglio tritato. Puliamo e sbucciamo sedano e carote, avvolgiamo nel lardo e mettiamo dentro la coscia che andrà legata con un filo da cucina. Puliamo e tagliamo grossolanamente le verdure rimaste, le stufiamo nell'olio, dopodiché versiamo il tutto sulle cosce d'agnello. In un altro recipiente scaldiamo l'olio con alcuni rametti di timo, sopra il quale arrostitiamo la carne, la inumidiamo con metà del vino e appena comincia a friggere, togliamo e versiamo sulle ossa insieme con l'olio. Mettiamo tutto a cuocere in forno riscaldato a 150° C e inumidiamo con un misto di vino e acqua; inforniamo per circa un'ora.

Quando la coscia è cotta la tagliamo a fette che andiamo a ricoprire con il sugo rilasciato durante la cottura e passato al setaccio. Per concludere aggiungiamo il resto delle erbe aromatiche tritate.

AGNELLO IN PADELLA [Jare u padel] (Comune di Prepotto)

1 kg di carne di agnello, olio, lardo e burro, 2 cipolle, salvia, rosmarino, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 limone, sale, pepe

Tagliamo e soffriggiamo il lardo in una pentola con olio e burro e, appena il lardo si scioglie, aggiungiamo i pezzi di carne di agnello e le cipolle tagliuzzate. Arrostitiamo il tutto da ogni lato, dopodiché versiamoci sopra il vino, sale e pepe e cospargiamo con limone

204 Precedentemente alla prima guerra mondiale non si usava lo scalogno, bensì si utilizzava un tipo di cipolla chiamata *celebuca*. Dopo il conflitto la semente è andata perduta.

205 In primavera con l'aglio orsino si preparava lo *žuk* di primavera, mentre per quello d'autunno si utilizzava l'atreplice. Prima della Grande Guerra nei dintorni di Belnovo e Rodež si cucinava lo *žuk* di primavera precedentemente al trasferimento del bestiame nei pascoli e quello autunnale quando gli animali ritornavano dalla pastura.

grattugiato ed erbe aromatiche tritate finemente; copriamo e continuiamo con la cottura finché la carne si ammorbidisce.

Piatti con carne di coniglio

LEPRE ALLA CONTADINA (Comune di Kanal ob Soči)

Carne di lepre, farina di granoturco, strutto, 1 rametto di rosmarino, timo, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco

Togliamo la pelle alla lepre, la puliamo e l'appendiamo in uno spazio fresco a riposare durante la notte. Il giorno dopo la squarciamo, infariniamo i pezzi nella farina di granoturco e arrostitiamo la lepre nello strutto da entrambi i lati. Poi saliamo e pepiamo, aggiungiamo il timo, il rosmarino, la cipolla e l'aglio, versiamo il bicchiere di vino bianco e stufiamo per ancora mezzora. Serviamo la lepre con le patate in padella e il radicchio.

CONIGLIO O LEPRE NELLA CIPOLLA CON POLENTA DI CONIGLIO (Comune di Kanal ob Soči)

Carne di coniglio (o lepre), 50 g di burro, 3 cipolle, 1 peperone, 1 cucchiaio di farina bianca, 1 cucchiaino di peperone rosso in polvere, sale, pepe, timo, 1 rametto di maggiorana, ½ bicchiere di vino bianco, 2 patate, latte, farina di grano saraceno, farina di granoturco, 50 g di burro

Tagliamo a pezzi la carne di coniglio.²⁰⁶ Affettiamo tre cipolle grandi e almeno un peperone grande. In una pentola sciogliamo il burro e in esso ci mettiamo tutti gli ingredienti tagliati e stufiamo lentamente. Nel caso in cui il liquido evapori completamente, versiamo un po' d'acqua. Quando la carne è arrostita versiamo l'acqua in un recipiente assieme al cucchiaio di farina bianca e al cucchiaino di peperone rosso, mescoliamo bene il tutto e lentamente riversiamo nella pentola con la carne. Alla fine aggiungiamo ancora sale, pepe, timo, maggiorana, mezzo bicchiere di vino e mescoliamo tutto quanto. Appena è cotto togliamo dal fuoco e cominciamo a preparare la polenta di coniglio. Per la preparazione di questo tipo di polenta usiamo innanzitutto due parti di farina di grano saraceno e una parte di farina di mais. Nel frattempo sbucciamo due grandi patate che tagliamo e lessiamo in tanta acqua. Quando le patate sono cotte, togliamo l'acqua nella quale si sono lessate e la lasciamo da parte per dopo; schiacciamo le patate. Mettiamo quindi in un contenitore due tuorli d'uovo e li sbattiamo insieme con il latte. Riscaldiamo nuovamente sul fuoco il paiolino e su di esso versiamo l'acqua delle patate. Quando bolle la saliamo e mettiamo inizialmente in essa le patate schiacciate e poi anche entrambe le farine. Dopo mezzora aggiungiamo il tuorlo e mescoliamo ancora per almeno 15 minuti. Sbattiamo quindi il bianco d'uovo, lo mescoliamo dentro la polenta e togliamo il paiolino dal fuoco. Dividiamo la carne di coniglio alla quale aggiungiamo infine la polenta di coniglio e la parte che rimane la lasciamo nel suo contenitore.

²⁰⁶ Per questo piatto possiamo usare anche pollo o capretto.

CONIGLIO IN UMIDO I [Cunìn cul tôch, Zajc u točŭ] (Comune di Prepotto)

1 coniglio, 50 g di lardo, 4 cucchiaini d'olio, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 rametto di rosmarino, 2 foglie d'alloro, sale, pepe, 1 cipolla

Detergiamo il coniglio già pulito, lo tagliamo a pezzi e lo asciughiamo per bene nella padella senza grasso, aggiungiamo la cipolla, il lardo, l'olio e lo rosoliamo assieme alle carote e al sedano soffritti. Aggiungiamo un po' di vino, sale e pepe, erbe aromatiche e stufiamo fino a che la carne diventa morbida. Serviamo il coniglio e il sugo accompagnati con la polenta.

CONIGLIO IN UMIDO II [Cunìn cul tôch] (Comune di Prepotto)

1 kg di carne di coniglio, cipolla, 40 g di burro, 1 rametto di maggiorana, 1 rametto di timo, 1 rametto di rosmarino, conserva di pomodoro, sale, pepe, 1 pizzico di cannella

Tagliamo a pezzi il coniglio e lo asciughiamo in una padella senza grasso. In un'altra padella sciogliamo il burro, mettiamo la carne, la cipolla, saliamo e pepiamo, aggiungiamo le aromatiche e le spezie e cuociamo per 20 minuti. Mettiamo anche della conserva di pomodoro e stufiamo per 45 minuti. Quando serve versiamo dell'acqua e non appena la carne si ammorbida, togliamo dal fuoco e serviamo. Allo stesso modo possiamo preparare la lepre.

CONIGLIO FRITTO [Cunìn frit] (Comune di Prepotto)

Coniglio giovane tagliato a pezzi, 3 uova, farina, pangrattato, olio vegetale per friggere, sale

Infariniamo inizialmente i pezzi di carne salata, li passiamo nell'uovo sbattuto e infine impaniamo. Friggiamo la carne di coniglio nell'olio caldo.

Piatti con selvaggina

CINGHIALE AL SUGO I [Cenglâr cul tôch, Čingjal u točŭ] (Comune di Prepotto)

1,5 kg di carne di cinghiale, cipolla in quantità di peso pari a metà della carne, 2 spicchi d'aglio, sale, ½ dl d'olio, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 rametto di maggiorana, 1 rametto di timo, ½ bicchiere di vino, 1 cucchiaio di burro, ½ bicchiere di aceto, 2 foglie di salvia, bacche di ginepro, pepe in grani

Tagliamo la carne a pezzi che immergiamo in acqua e aceto a macerare per 24 ore, cambiando il liquido una volta. Quando tiriamo fuori la carne, l'asciughiamo e la rosoliamo in una padella non ingrassata. Soffriggiamo in olio la cipolla, l'aglio e aggiungiamo le aromatiche, le spezie e la carne arrostita. Rosoliamo tutto l'insieme, versiamo acqua bollente e cuociamo lentamente. Quando la carne è cotta a metà versiamo il vino e stufiamo fino alla fine. Se serve versiamo piccole quantità d'acqua calda. Quando la carne è cotta e morbida passiamo il sugo. La carne di cinghiale la serviamo come piatto principale con la polenta.

CINGHIALE AL SUGO II [Cenglâr cul tôch, Čingjal u toču] (Comune di Prepotto)

1,5 kg di carne di cinghiale, cipolla in quantità di peso pari a metà della carne, 2 spicchi d'aglio, sale, ½ dl d'olio, 1 cucchiaino di burro, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 rametto di maggiorana, 1 rametto di timo, ½ bicchiere di vino, 2 foglie di salvia, bacche di ginepro, pepe in grani

Arrostiamo lentamente la carne nell'olio con una piccola cipolla soffritta e a metà cottura versiamo un po' di vino. A parte, in poca acqua, cuociamo il resto della cipolla, le aromatiche e le spezie e le passiamo. Appena prima che la carne sia cotta, aggiungiamo le aromatiche e le spezie passate e cuciniamo fino alla fine. Tagliamo la carne a fettine, versiamo del sugo e serviamo accompagnando con la polenta.

CINGHIALE AL SUGO III [Cenglâr cul tôch, Čingjal u toču] (Comune di Prepotto)

1,5 kg di carne di cinghiale, cipolle in quantità di peso pari a metà della carne, 2 spicchi d'aglio, sale, ½ dl d'olio, 1 cucchiaino di burro, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 rametto di timo, ½ bicchiere di vino, 2 foglie di salvia, bacche di ginepro, pepe in grani, conserva di pomodoro, 1 cucchiaino di capperi

Mettiamo in una padella a stufare a fuoco lento i pezzi di carne, il rosmarino, la cipolla, l'aglio e il resto delle aromatiche, l'olio, il burro, il vino e la conserva di pomodoro. A metà cottura togliamo la carne dalla pentola e pestiamo le erbe aromatiche. Nel sugo setacciato mettiamo la carne, saliamo e pepiamo q.b. e finiamo di cucinare. Serviamo il cinghiale con la polenta.

GULASCH DI CINGHIALE [Gulaš di cenglâr] (Comune di Prepotto)

1 kg di carne di cinghiale, 100 g di strutto, 1 l d'acqua, 1 cucchiaino di farina, 4 cipolle, 4 patate, 1 foglia d'alloro, 1 rametto di timo, rosmarino, maggiorana, 300 g di pomodoro, 1 bicchiere pieno di vino bianco, 1 mestolo di brodo vegetale, sale, paprika in polvere

Tagliamo a fette la carne di cinghiale disossata, infariniamo e saltiamo per bene nel grasso in una padella. Sbucciamo e tagliamo finemente la cipolla, la soffriggiamo con la carne per alcuni minuti, dopodiché aggiungiamo il sale, la paprika e cuociamo per 10 minuti. Appena necessario versiamo il vino bianco e quando evapora aggiungiamo il pomodoro e cuciniamo a fuoco lento in una pentola non coperta per almeno un'ora e mezza. Aggiungiamo piccole dosi di brodo vegetale che abbiamo preparato separatamente e serviamo poi con le patate lesse o con la polenta gialla.²⁰⁷

LEPRE O CONIGLIO IN PADELLA [Jeur o cunin in padiele, Zajc u toču] (Comune di Prepotto)

1 lepre o coniglio, burro, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 6 foglie grandi di salvia, 1 rametto di rosmarino, 1 carota grande, alcune bacche di ginepro, sale, pepe, 2 bicchieri di vino bianco

Asciughiamo la carne di lepre in una padella senza grasso. In un'altra pentola soffriggiamo

²⁰⁷ Allo stesso modo possiamo preparare la lepre o il capriolo.

nel burro la cipolla e l'aglio tritati, aggiungiamo il coniglio tagliato a pezzi, lo arrostitiamo e irroriamo con vino bianco. Stufiamo fintantoché evapora l'acqua, aggiungiamo gli altri ingredienti e cuciniamo fino a quando la carne non si cuoce e si ammorbidisce.

FEGATO DI SELVAGGINA CON PANCETTA (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di fegato di selvaggina, 2 cipolle, 7 fette di pancetta, 3 cucchiari di strutto, 1 tazzina di farina, 1 bicchiere di vino rosso, 1 cucchiaino di fiori di finocchio, sale, pepe, 3 bacche di ginepro schiacciate

Nello strutto rosoliamo lievemente la pancetta e vi aggiungiamo la cipolla tritata. Quando inizia a dorare aggiungiamo il fegato tagliato a pezzi che abbiamo precedentemente infarinato. Quando il fegato è cotto aggiungiamo le bacche di ginepro schiacciate, il cucchiaino di fiori di finocchio, sale e pepe a piacere e alla fine anche un bicchiere di vino rosso. Quando tutti gli ingredienti bollono il piatto è pronto. Serviamo il fegato di selvaggina con la polenta di farina di grano saraceno.

SALSA PER SELVAGGINA (Comune di Prepotto)

200 g di fegato di selvaggina ben tritato, prezzemolo, timo, aglio, 4 acciughe, alcuni cucchiari di pangrattato, limone

In una padella soffriggiamo velocemente il prezzemolo, l'aglio e il timo e aggiungiamo il fegato tritato. Quando questo cambia colore, aggiungiamo le acciughe schiacciate, alcuni cucchiari di pane grattugiato e cuciniamo. Coniamo infine il sugo con alcune gocce di limone secondo il proprio gusto.

GHIRI ALLA BENEČJA [Puh po domačim] (Comune di Prepotto)

Ghiri, lardo (olio o burro), aglio, sale, pepe, acqua

Soffriggiamo in una padella un po' di lardo (olio o burro), aggiungiamo l'aglio e i ghiri aperti a metà. Insaporiamo con sale e pepe e arrostitiamo i ghiri da entrambi i lati. Se serve versiamo acqua calda a piccolissime dosi. I ghiri devono prendere colore ed essere ben cotti, quasi croccanti. Li serviamo con il pane o con la polenta.

TASSO IN PADELLA [Jazbac u padel] (Comune di Prepotto)

1 kg di carne di tasso, aceto, 1 limone, 60 g di lardo stagionato, 1 piccolo bicchiere d'olio, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, ¼ l di vino, ½ gambo di sedano, 1 rametto di rosmarino, maggiorana, 3 foglie di salvia, sale, pepe

In un grande recipiente riempito di acqua fredda e con un bicchiere di aceto, mettiamo a mollo la carne di tasso per almeno 2 giorni, cambiando l'acqua e l'aceto per due volte al giorno.²⁰⁸ Una volta macerata la carne, la spostiamo in una pentola più grande con 4 litri

²⁰⁸ In passato la carne del tasso era sottoposta a macerazione da 2 a 3 giorni nell'acqua corrente di un ruscello. Una volta era conosciuto anche il *toc* di gatto, che si preparava nel periodo di Carnevale, veniva dato ai giovani come iniziazione all'età adulta e anche prima della chiamata alle armi.



Skutna župa/Brodo di ricotta,
Okrepčevalnica z letnim vrtom »Tanja«, Deskle

d'acqua, 1 limone tagliato a spicchi, 10 foglie di salvia e cuociamo il tutto in acqua bollente per 30 minuti. Scoliamo la carne, la mettiamo in una padella o una teglia senza condimento e a fuoco basso la asciughiamo lentamente, quasi fino a rosolarla. In un'altra padella scaldiamo l'olio o il burro e, quando è caldo, aggiungiamo la cipolla e l'aglio finemente tritati e li soffriggiamo un po'; mettiamo la carne asciugata, sale e pepe e infine il lardo pestato con sedano, rosmarino, maggiorana e salvia. Rosoliamo pian piano per circa 20 minuti, aggiungiamo il vino e bolliamo continuando lentamente con la cottura. Quando il sugo si asciuga aggiungiamo piccole quantità d'acqua bollente. Cuociamo finché la carne si ammorbidisce, approssimativamente per 90-120 minuti o più.

Piatti di pesce

TROTE ISONTINE CON RADICCHIO (Comune di Kanal ob Soči)

4 trote di media grandezza, 1 mazzetto di prezzemolo, 4 spicchi d'aglio, sale, pepe, 1 tazzina d'olio o strutto, ½ kg di patate, ½ kg di radicchio d'orto o selvatico

Ripuliamo le trote dell'Isonzo, le laviamo e le asciughiamo. Sfreghiamole bene con sale e pepe, aggiungiamo aglio tritato e prezzemolo e arrostiamole nell'olio su entrambi i lati. Puliamo e laviamo il radicchio, dopodiché lo cuociamo, lo sgoccioliamo e prepariamo l'insalata condita con olio, aceto e aglio schiacciato e tritato finemente. Cuciniamo a parte le patate tagliate a dadini e serviamole assieme al pesce con contorno di radicchio.

PESCE ALLA ROČINJ (Comune di Kanal ob Soči)

Pesce, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di rosmarino, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, sale, burro, succo di mela

All'inizio puliamo il pesce. All'interno del pesce ripulito mettiamo il misto di aglio, rosmarino, cipolla, prezzemolo e sale. Lo cuociamo in padella con molto burro. Quando il pesce è cotto lo bagniamo con il succo di mele che abbiamo preparato dalle mele grattugiate. Come contorno possiamo servire i fagioli in insalata con pane di grano saraceno.²⁰⁹

PESCI DI RUSCELLO COTTI (Comune di Kanal ob Soči)

Pesci di ruscello, burro, scalogni, 1 bicchiere di vino bianco, 1 spicchio d'aglio, timo, 1 mazzetto di prezzemolo, sale, pepe

Una volta lavati e ripuliti i pesci, tolte le budella, li mettiamo in una teglia unta con burro e li ricopriamo con gli scalogni tagliati grossolanamente. Sopra ci versiamo il bicchiere di vino bianco e aggiungiamo sale, pepe, timo, prezzemolo tritato e aglio schiacciato. Cuociamo in forno per circa mezzora.

²⁰⁹ Nell'epoca delle diligenze le pietanze a base di pesce si accompagnavano con il vino cividin, che si coltiva nelle vicinanze di Ročinj.

TROTE COTTE CON SUCCO DI MELE (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di trote di torrente, 1 tazzina di strutto, 1 mazzetto di prezzemolo, 5 spicchi d'aglio, sale, 3 mele acide

Cuociamo nello strutto le trote pulite e asciugate e le mettiamo in un contenitore speciale, dove le cospargiamo con una mistura di prezzemolo, aglio, sale e succo di mela che abbiamo preparato grattugiando le mele. Serviamo i pesci con l'insalata di patate lesse e le bietole.

TROTE DI RUSCELLO CON PROSCIUTTO (Comune di Kanal ob Soči)

10 trote di ruscello, 7 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, sale, pepe, 1 tazzina di burro, 10 fettine di prosciutto o pancetta, 1 bicchiere di vino bianco

Laviamo, puliamo e asciugiamo le trote di torrente, poi le riempiamo con la mistura di aglio schiacciato, prezzemolo tritato, sale e pepe. Per cucinare le trote con prosciutto necessitiamo di una teglia, che spalmiamo con il burro. In essa poniamo le trote, che copriamo con una fetta di prosciutto e ci versiamo sopra il vino. Cuociamo il pesce approssimativamente per un'ora. In questo tempo lo inumidiamo almeno un paio di volte con il liquido che fuoriesce. I pesci li serviamo con patate lesse e insalata di radicchio.

PESCE COTTO (Comune di Kanal ob Soči)

Pesce, 1 uovo, farina di granoturco, burro, patate, 2 cipolle, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, sale, alcune foglie di rosmarino, 1 bicchiere di vino bianco

Asportiamo la testa, la coda e le pinne del pesce, togliamo le interiora e le scaglie. Poi lo laviamo e tagliamo in tre pezzi di dimensioni grossomodo uguali e li asciugiamo.

In un contenitore sbattiamo l'uovo, nel quale immergiamo uno alla volta ogni pezzo e lo infariniamo con la farina di granoturco. Cuociamo i pezzi di pesce nel burro.

In acqua bollente lessiamo a metà le patate tagliate a pezzi. Nel burro rosoliamo la cipolla tagliata a pezzi grossi. Mettiamo metà delle patate sul fondo di una teglia unta. Su di esse posiamo tutti i pezzi di pesce che cospargiamo con l'aglio e il prezzemolo sminuzzati finemente, il sale e il soffritto di cipolla tritata. Copriamo il tutto mettendoci il resto delle patate, alcune foglie di rosmarino e ciò che è rimasto dell'uovo sbattuto. Prima di infornare, versiamo su tutta la superficie anche un bicchiere di vino. Nel forno caldo cuociamo bene per mezzora. Assieme al pesce cotto serviamo radicchio con fagioli lessi e conditi.

PESCE FALSO (Comune di Kanal ob Soči)

2 kg di pesce di diverso tipo, 2 cipolle, 5 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 uova, ½ kg di pane raffermo, 2 tazzine di strutto, ¼ kg di pangrattato, sale, pepe

Cuociamo il pesce e poi gli togliamo la testa, la pelle e le lische. Tritiamo la carne di pesce e aggiungiamo il pane ammolato nel latte, il soffritto di cipolla, l'aglio e il prezzemolo tritati, le uova, la tazzina di strutto, il pangrattato, sale e pepe. Mescoliamo per bene tutti gli ingredienti e lasciamo a riposare per mezzora. Dal composto formiamo un filone che

mettiamo su una teglia unta. Con le patate formiamo la testa e la coda del pesce. Cuociamo per mezzora in forno caldo e un po' prima di sfornare bagniamo con un bicchiere di vino bianco. La pietanza si serve con patate al forno e spinaci in insalata.

PESCE ARROSTO CON ORZO (Comune di Kanal ob Soči)

1 trota, burro, 1 vasetto d'orzo, sale, pepe, alcuni cucchiari di burro, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, patate

Puliamo una trota grande, le togliamo la testa, le pinne, la pelle e tutte le lisce. I tranci salati di pesce li arrostitiamo su entrambi i lati nel burro e li mettiamo in una teglia spalmata anch'essa con del burro.

Precedentemente lessiamo l'orzo ammollato e versiamo parzialmente via l'acqua, aggiungiamo sale, pepe, alcuni cucchiari di burro, prezzemolo tritato in quantità abbondante e alcuni pezzi di patate tagliate. Mescoliamo bene il tutto e versiamo sopra ai pezzi di pesce. Cuociamo in forno per circa mezzora.

CICCIOLI DI PESCE E ZGOŠČA (SALSA) DI PESCE (Comune di Kanal ob Soči)

Pesce, burro

Impasto: latte, farina, sale, pepe, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo

Salsa: 3 spicchi d'aglio, ½ l di latte, 3 cucchiari di pangrattato, 3 rametti di prezzemolo, vino, pepe

Con il latte, la farina, sale e pepe, l'aglio e il prezzemolo tritato prepariamo un impasto liquido e lo lasciamo riposare. Ripuliamo il pesce dalla pelle e dalle lisce, lo tagliamo a piccoli pezzi che immergiamo nell'impasto e friggiamo nel burro riscaldato. Serviamo assieme alla salsa di pesce, la quale la prepariamo nel seguente modo: sbucciamo tre spicchi d'aglio, li cuociamo in mezzo litro di latte e quando diventano morbidi aggiungiamo tre cucchiari di pangrattato, li togliamo dal fuoco, dopodiché schiacciamo per bene tutti gli spicchi e mescoliamo. Quando li togliamo, mettiamo tre rametti di prezzemolo tritati e diamo un'ultima vigorosa mescolata. Alla salsa possiamo aggiungere anche vino e pepe.

TOC CON PESCE (Comune di Kanal ob Soči)

Pesce, strutto, 1 cipolla, aceto o vino, sale, pepe

Asportiamo le interiora, la testa e le pinne del pesce, dopodiché lo sfilettiamo togliendone le lisce. Tagliamolo a pezzi grandi che rosoliamo nello strutto; aggiungiamo ancora la cipolla tritata. Inumidiamo con l'aceto o il vino, diluiamo con acqua e aggiungiamo sale e pepe a piacere. Il *toc* con pesce lo serviamo assieme alla polenta.

TOC DI TROTA (Comune di Kanal ob Soči)

3 trote di media grandezza, 5 cucchiari di burro, 1 pugno di scalogno, 3 spicchi d'aglio, sale, pepe, peperone dolce in polvere, 1 foglia d'alloro, 1 cucchiario di farina, ½ bicchiere di vino, 1 patata

Puliamo il pesce, togliamo le teste e le pinne e arrostitiamo bene le trote nel burro caldo da ambo i lati. Quando si raffreddano togliamo le lisce. Nel burro, dove si cuocivano i pesci, doriamo la cipolla tritata e la farina e aggiungiamo poi tutte le spezie menzionate, le patate tagliate e il mezzo bicchiere di vino. Quando le patate sono cotte, aggiungiamo la polpa di pesce e acqua calda e cuociamo ancora per mezzora. Serviamo il *toc* di pesce con la polenta.

TROTA DEL JUDRIO [Trute dal Judri, Postru z Idarje] (Comune di Prepotto)

2 trote di 500 g, farina, sale, pepe, strutto o olio

Ripuliamo la trota, la speziamo con sale e pepe, la infariniamo e la friggiamo in olio; tradizionalmente veniva invece fritta nello strutto. Friggiamo 5 minuti per lato.

BACCALÀ O STOCCAFISSO (Comune di Kanal ob Soči)

1 pesce secco o stoccafisso, 3 scalogni, 1 mazzetto di prezzemolo, aglio orsino o aglio, salsa di corniole (rosse scure e morbide), sale, pepe, patate, ½ l di brodo, alcuni cucchiaini di panna dolce

Per prima cosa con un martello in legno battiamo lo stoccafisso o il pesce secco su entrambi i lati e lo ammolliamo in acqua durante la notte. Il secondo giorno versiamo via l'acqua e aggiungiamone di nuova, nella quale cuciniamo il pesce finché si ammorbidisce. Al pesce togliamo la pelle e le lisce e lo tagliamo a pezzi.

In una padella soffriggiamo nel grasso tre scalogni grandi tritati. Quando li doriamo, aggiungiamo il prezzemolo tritato e la stessa quantità di aglio orsino o aglio, salsa di corniole, sale e pepe e soffriggiamo per un po'. Per preparare la salsa di corniole mettiamo i frutti maturi del corniole, di colore rosso scuro, in un recipiente, schiacciamo leggermente e copriamo. Quando finisce di fermentare, mescoliamo appena e scoliamo, dopodiché versiamo in un sacchetto di lino. Il liquido che fuoriesce lo useremo come aceto, appena sarà pronto. Quello che rimane nel sacchetto è la salsa, che conserviamo in un vaso di vetro, dopo averci versato sopra uno strato d'olio e infine chiuso.²¹⁰ Poi aggiungiamo il pesce pronto e soffriggiamo ancora, infine mettiamo altre patate tagliate a pezzi (della stessa quantità del pesce) e bagniamo con il brodo freddo. Quando le patate sono lesse, mescoliamo alcuni cucchiaini di panna e togliamo.

BACCALÀ IN ROSSO [Bacalâ cun la conserve, Bakala s konserv] (Comune di Prepotto)

800 g di baccalà, 500 g di pomodoro, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 foglia d'alloro, 1 bicchiere d'olio d'oliva, 1 bicchiere di vino, 1 mazzetto di prezzemolo

Battiamo il baccalà e ammolliamolo per 24 ore in acqua fredda, cambiandola una volta. Quando si ammorbidisce lo cuciniamo per alcuni minuti, dopodiché lo raffreddiamo per togliergli la pelle e la lisca e lo tagliamo a pezzi. In olio soffriggiamo aglio e cipolla tritati, aggiungiamo il baccalà e lo rosoliamo unendovi le erbe aromatiche; bagniamo con il vino e cuociamo. Nel mezzo della cottura aggiungiamo il pomodoro. Se volessimo preparare il bac-

²¹⁰ La *zgošča* di corniole viene usata anche nella preparazione del *mesung* ed è più pregiata della conserva di pomodoro. Si preparava la *zgošča* anche con i frutti maturi di prugnolo selvatico, che le donavano un colore molto più scuro.

calà in bianco, al posto del pomodoro dobbiamo versare il latte: per questa dose ne abbiamo bisogno di un litro. Cuociamo lentamente fin quando la carne si ammorbidisce completamente e tutti gli ingredienti si cucinano. Possiamo servire il baccalà con la polenta.

ARINGHE CON CIPOLLA [Renghe cun la cevole] (Comune di Prepotto)

½ kg di aringhe ripulite, 5 cucchiaini d'olio, 1 cipolla di media grandezza, ½ cucchiaio di aceto, 1 cucchiaio di capperi

Portiamo l'acqua a ebollizione e vi immergiamo le aringhe per 1 o 2 minuti per farle perdere il sale. A questo scopo, qualcuno preferisce immergerle nel latte. Soffriggiamo la cipolla nell'olio e quando è ben rosolata aggiungiamo l'aceto. Nel soffritto mettiamo le aringhe e i capperi a strati, versiamo dell'olio crudo e mariniamo per una giornata.

ANGUILLA COTTA (Comune di Kanal ob Soči)

Anguilla

Salsa: 3 cucchiaini di burro, 1 bicchiere di vino, 3 rametti di prezzemolo, sale, pepe, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, 1 cucchiaio di farina, 2 cucchiaini di aceto di vino, 3 bacche di ginepro

Manteniamo l'anguilla per almeno una settimana in un catino coperto in modo che si spurghi, dopodiché la decorticiamo, ripuliamo le interiora, sicché la tagliamo a pezzi e senza grasso la rosoliamo in una padella. Poi prepariamo la salsa, detta *zgošča*. Nel burro soffriggiamo la cipolla tritata, aggiungiamo il prezzemolo e l'aglio tritati, il sale, il pepe, la farina e le bacche di ginepro; stufiamo, dopodiché versiamo ancora il vino e l'aceto di vino e cuociamo per un altro po'. Al sugo aggiungiamo l'anguilla già preparata, mescoliamo e a piacere versiamo ancora un po' d'acqua calda. Serviamo l'anguilla con le patate lesse.

ANGUILLA IN SUGO [Vaguar u toču] (Comune di Prepotto)

1 kg di anguilla, farina bianca, ½ bicchiere d'olio, 2 pomodori, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 foglie di salvia, 1 bicchiere di vino bianco, 1 cucchiaio di pinoli, 2 cucchiaini di uva passa, sale, pepe

Laviamo l'anguilla, puliamo le interiora, la scorticiamo e ne togliamo la testa, la tagliamo a fette larghe 4 centimetri e infariniamo. Arrostitiamo le fette nel grasso insieme con i pomodori tagliuzzati, la cipolla, il sedano, il prezzemolo e la salvia. Aggiungiamo il vino e poi la mistura di pinoli, l'uva passa, un pizzico di sale e pepe. Versiamo una tazzina d'acqua e cuciniamo per altri 20 minuti. Serviamo con la polenta appena l'anguilla è pronta.

GAMBERI DI FIUME FRITTI [Ġhambars di flum frits, Raki cvrti] (Comune di Prepotto)

Gamberi di fiume, olio

Risciacquiamo i gamberi di fiume, togliamo il carapace lasciando invece la coda. Togliamo le interiora che scorrono lungo la schiena, dopodiché li friggiamo in abbondante olio. Una volta fritti li riponiamo sulla carta assorbente e poi li serviamo.

LUMACHE CON IL SUGO [Cais cul tôch] (Comune di Prepotto)

1 kg di lumache, ¼ di bicchiere d'olio, 1 noce di burro, conserva di pomodoro, 1 pizzico di prezzemolo, sale q.b.

Teniamo inizialmente le lumache senza cibo nella segatura o nella farina di mais finché avranno formato una sorta di coperchio. Laviamole per bene in acqua corrente per 15 minuti, cuciniamole in acqua salata e infine con un ago le estraiamo dalla conchiglia. Laviamo più volte le lumache in acqua e aceto e alla fine dei bagni le mettiamo in una pentola con il prezzemolo e l'aglio. Dapprima le friggiamo per farle acquisire gusto, aggiungiamo il pomodoro e per finire copriamo con acqua cuocendo lentamente fino a formare un sugo denso. Serviamo con la polenta gialla.

LA FORZA DEL GRANCHIO (Comune di Kanal ob Soči)

Granchi, mele, 1 foglia d'alloro, aceto, 10 spicchi d'aglio, 1 pugno di prezzemolo, sale, alcuni cucchiari di vino bianco, burro

Mettiamo i granchi ancora vivi nell'acqua bollente, dove si sono cucinate le mele con la foglia d'alloro e l'aceto. In essa devono rimanere per il tempo necessario a farli diventare di colore rosso acceso. Quando il tutto si raffredda ripuliamo i granchi togliendone la testa e ripulendo le interiora dalla coda. Li tagliamo in quattro pezzi e ognuno di essi lo battiamo sul tagliere con un martello di legno. In una padella riscaldiamo il burro al quale aggiungiamo i granchi schiacciati e li soffriggiamo per circa 15 minuti, dopodiché versiamo dell'acqua tiepida in quantità tale da coprirli. Aggiungiamo nell'acqua anche un pugno di prezzemolo e 10 spicchi d'aglio. Lasciamo il tutto a bollire lentamente, ma non più di un'ora. Quando si intiepidisce passiamo e conserviamo il liquido in uno spazio fresco. Non appena si raffredda completamente e in superficie si forma il grasso addensato, lo togliamo e lo mettiamo in un recipiente a parte: è questa la forza del granchio. Quando ci serve per cucinare, prendiamo solamente la quantità di cui necessitiamo: mettiamo in una padella, scaldiamo e aggiungiamo l'aglio tritato, il prezzemolo, pepe, sale e alcuni cucchiari di vino bianco. Mescoliamo per bene il composto e lasciamo bollire per alcuni minuti. Spalmiamo la forza del granchio sul pane e accompagniamo con del vino.²¹¹

LA FORZA DEL GHIRO (PHOVA) (Comune di Kanal ob Soči)

Grasso di ghiro, burro, 1 foglia d'alloro, timo, 1 rametto di maggiorana, 1 spicchio d'aglio, 1 scalogno, 1 pugno di prezzemolo, santoreggia, 1 rametto di rosmarino, sale, pepe

La forza del ghiro si ottiene riscaldando il grasso dell'animale così a lungo fino a farlo diventare liquido. Questo viene nuovamente riscaldato insieme al burro, il quale deve essere in quantità doppia di quella del grasso liquefatto che abbiamo prodotto.

In questo composto mettiamo il timo tritato, la foglia d'alloro, il rametto di maggiorana,

²¹¹ Nel periodo carnevalesco si raccoglievano i granchi nei ruscelli per estrarre da essi la "misteriosa forza del granchio".

La ricetta per la sua preparazione era conosciuta solamente da alcune persone, in maggioranza solitarie, uomini non sposati, amichevolmente chiamati zii. Allora erano noti diversi cibi preparati con la forza del granchio. La maggior parte di questo grasso veniva dato ai ragazzi che prendevano parte alle celebrazioni carnevalesche.

l'aglio schiacciato, lo scalogno, il prezzemolo e la santoreggia e il rosmarino tritati, sale e pepe, riscaldando il tutto. Una volta raffreddato conserviamo in un contenitore chiuso. La forza del ghiro si utilizzava in tutti i cibi preparati con la selvaggina.²¹²

Piatti con carne di uccelli selvatici

FAGIANO ARROSTO [Fasan arost] (Comune di Prepotto)

1 fagiano, 1 cucchiaino di burro, 5 cucchiaini d'olio d'oliva, 1 gambo di sedano, 1 rametto di salvia e rosmarino, ½ bicchiere di vino

Dopo aver spennato e pulito l'animale, lo tagliamo a pezzi: lasciamo la carne magra del fagiano in ammollo durante la notte in olio misto a gambo di sedano tagliato, rosmarino e salvia. Arrostitiamo inizialmente la carne in una padella con olio e burro, aggiungiamo le piante aromatiche dalla marinata, saliamo e pepiamo, versiamo un po' di vino e cuociamo lentamente finché la carne si ammorbidisce. Se serve versiamo acqua calda a piccole dosi. Serviamo il fagiano con il sugo e la polenta.

FAGIANO FARCITO [Fasan riplen] (Comune di Prepotto)

1 fagiano, 1 cucchiaino di burro, 5 cucchiaini d'olio d'oliva, 100 g di carne macinata, fegato di fagiano, salsiccia, pane ammollato, 2 uova, 1 cucchiaino di pestat, sale, pepe, 1 bicchiere di vino bianco

Poiché la carne del fagiano è magra, prepariamo la farcitura con il pestat casereccio. Mescoliamo la carne macinata, la salsiccia spezzettata, il pane ammollato, il cucchiaino di pestat, le uova sbattute e prepariamo la farcitura similmente all'impasto per le polpette. Farciamo il fagiano con questo impasto e cuociamo l'apertura da dove l'abbiamo inserito. Leghiamo l'uccello e sopra lo spalmiamo con le aromatiche. Rosoliamo su tutti i lati il fagiano nell'olio, poi lo riponiamo in una teglia e lo mettiamo in forno riscaldato a 180° C. Aggiungiamo il vino bianco e cuociamo lentamente in modo che la carne si ammorbidisca (per almeno 2 ore). Tagliamo il fagiano cotto e ancora caldo e serviamo con la polenta e il sugo che si è formato durante la cottura.

PASSERI ALLO SPIEDO [Ucej sul stec] (Comune di Prepotto)

12 passeri ripuliti e leggermente fiammeggiati, 25 fettine di lardo, foglie di salvia, sale, pepe, olio extravergine d'oliva, 1 bicchiere di vino bianco, sale, pepe

Inizialmente puliamo i passeri e ne farciamo l'interno con una fetta di lardo e una foglia di salvia. Mettiamo alternativamente sullo spiedo una fetta di lardo e un uccello. Arrostitiamo gli spiedi con olio e lardo, li cospargiamo con il vino bianco e un po' d'acqua e li speziamo con sale e pepe. Infine li inforniamo per cuocerli fino in fondo e li serviamo con la polenta.

²¹² La forza del ghiro è la specialità locale soprattutto dell'area del Kolovrat. Era tramandata da uomini fuori dal comune, solitari. Per questo motivo aveva numerose varianti che avevano in comune solo la forza del ghiro. Già prima della seconda guerra mondiale le ricette erano quasi scomparse. Quella sopra menzionata è la ricetta di Kopovišcar.



Krompirjevi njoki s točem/Gnocchi di patate con toc,
Planinsko zavetišče na Koradi, Zarščina

LA PASTA, GLI GNOCCHI E GLI ŽLIČNIKI, IL RISO

Nel territorio delle valli dell'Isonzo e del Judrio gli alimenti farinacei preparati con la pasta fatta in casa, gli gnocchi di patate e gli *žličniki* (*zličnjaki*: gnocchetti di farina e acqua, fatti con il cucchiaino) costituiscono un amato contorno o un piatto singolo. Nell'alimentazione tradizionale avevano un'accezione di cibo festivo. La pasta fatta in casa era preparata a partire da un impasto spianato, tagliato in forma di tagliatelle o *blecs*, ovvero quadretti irregolari. Per predisporre l'impasto si usava la farina di frumento, ma si preparava la pasta anche con l'aggiunta di farina di granoturco e, nella zona di Kanal, dove era diffusamente coltivato, pure la farina di grano saraceno. Nel territorio del comune di Prepotto, il modo di impastare era molto elementare, così che nell'impasto si univano solamente la farina e l'acqua, mentre la pasta nel comune di Kanal era più variegata, molto originale e nella sua preparazione si denotano addirittura degli influssi stranieri. Per l'impasto si adoperavano quasi sempre le uova, nonché la farina da granito (granito di grano tenero). Si cucinava poi in acqua condita con la salvia.

In entrambi i territori si approntava la pasta fatta in casa come complemento per il brodo, la si cucinava anche nel latte, però principalmente si consumava come contorno o come piatto unico. Questi piatti venivano conditi in diversi modi, si preparavano come portate salate, ma si potevano offrire anche come variante dolce; nel territorio compreso tra l'Isonzo e il Judrio venivano serviti con sughi di carne, *gulasch* e *toc*. Tradizionalmente si condividevano con i ciccioli, la *sassaka* o lo *t'canje*, tipico per Kanal, e il formaggio grattugiato. Con la pasta casereccia si preparavano le torte salate a strati con diversi ingredienti supplementari e infine venivano gratinate in forno.

In questa regione si usavano preparare anche altri tipi di pietanze a base di farinacei. Utilizzando l'impasto tipico per la pasta, o di vari altri tipi, erano tutti conditi allo stesso modo della pasta. Tra loro troviamo i *pečuniki* di Kanal, che corrispondono ai *mlinci* sloveni fatti con le uova, e i *sirkovci*, che utilizzavano l'impasto impiegato per le tagliatelle di farina di frumento e di granoturco con anche l'aggiunta di semenze tostate di dorella o formaggio grattugiato. Le semenze di dorella tostate donavano ai cibi un gusto assomigliante a quello delle nocciole. Una particolarità erano gli *vščipanci* (pizzicotti), che erano simili alle *csi-spetke* ungheresi. Per fare gli *vščipanci* si preparava un rotolo sottile, da cui con due dita si pizzicavano e si toglievano via dei piccoli pezzi da far poi bollire; erano infine conditi come la pasta. La *uzličerka* o *uzavrelca* è un cibo a base di farina fatto con un impasto più diluito da versare lentamente in acqua bollente. Lo possiamo paragonare agli *spätzle* tedeschi, ma a differenza di questi erano prodotti con un metodo più primitivo, in quanto non si disponeva degli utensili necessari. Questi tipi di pasta ci danno la sensazione di trovarci davanti a degli esempi di cucina tipica della monarchia austro-ungarica, che si allargò sotto l'influsso degli immigrati. Nella tradizione culinaria di Prepotto le ricette per la pasta sono più umili. In quest'area si condividevano con il formaggio, con il *tacanje* a base di pancetta o con il sugo di pomodori e carne.

Questa regione possiede anche una florida tradizione di diverse varietà di gnocchi. Prevale quelli di patate, inoltre nel Kanalski Kolovrat si preparano anche gli gnocchi con impasto di castagne, mentre a Prepotto invece a base di zucche e spinaci. In entrambe le zone vengono preparati sia in versione salata, sia dolce. Gli gnocchi di susine di Prepotto erano conditi con il pangrattato rosolato, venivano gratinati nel forno riscaldato, ulteriormente aromatizzati con cannella, ed erano un vero e proprio dolce. In modo simile erano elaborati i succulenti gnocchi di castagne del Kanalski Kolovrat, che venivano insaporiti con pangrattato rosolato, noci e zucchero. Il sugo impiegato per gli gnocchi era analogo a quello usato per la pasta. A Prepotto si preparava anche una salsa con la ricotta case-reccia. Così come per la pasta, anche gli gnocchi salati si insaporivano ulteriormente con il formaggio maturo grattugiato. In entrambe le zone si preparavano gli *zlicnjaki*, che si insaporivano o condivano con sughi vari.

Il riso ha fatto la sua comparsa appena a cavallo tra Ottocento e Novecento ed equivaleva a un alimento pregiato e per occasioni festive. Per quanto riguarda i piatti con questo cereale, la cucina nell'area di Prepotto era più variegata e sono noti diversi risotti di carne e vegetali, tra i quali soprattutto lo stimato risotto con carne di anatra, rinomato è pure il risotto con la salsiccia, mentre tra quelli vegetali menzioniamo i risotti con silene (*sclopit*) e con gli asparagi selvatici. Da entrambe le parti del confine era diffuso il riso al latte, che si preparava in una variante salata, ma ancor più in quella dolce. Era anche uno dei cibi più importanti per i bambini.

Tagliatelle e maltagliati

TAGLIATELLE E MALTAGLIATI CASERECCI CON TOC (Comune di Kanal ob Soči)

*½ kg di farina, sale, 3 uova, acqua q.b., 3 foglie di salvia*²¹³

Setacciamo la farina bianca, prepariamo un solco nel quale versare le uova e aggiungiamo un po' di sale e acqua tiepida. Mescoliamo gli ingredienti formando un impasto liscio e duro. Dopo aver lasciato un pochino a riposare, stendiamo una sfoglia sottile, aspettiamo che si asciughi un po', arrotoliamo e tagliamo delle tagliatelle larghe mezzo centimetro. Cuciniamo le tagliatelle in acqua bollente salata e le condiamo con diversi *toc*.²¹⁴ Con lo stesso procedimento prepariamo i maltagliati fatti in casa (*blecs*): tagliamoli in forme irregolari e una volta cotti serviamo con carne arrosta, con *mesung*, o li cuciniamo nel brodo, nella minestra o nel latte.

MALTAGLIATI COTTI I (Comune di Kanal ob Soči)

Ricotta dolce, zucchero, 1 uovo, burro, 3 foglie di salvia

²¹³ Cuociamo le foglie di salvia insieme alle tagliatelle, ai maltagliati o agli gnocchi e questo anche quando cuciniamo la pasta.

²¹⁴ In passato il *toc* era chiamato *mesung* o *mesunik*.

Cuociamo e sgoccioliamo i maltagliati. Mescoliamo assieme la ricotta dolce, lo zucchero, l'uovo sbattuto e il burro in una crema liquida. Mettiamo i maltagliati in una teglia unta, livelliamo, versiamo sopra il composto e inforniamo.

MALTAGLIATI COTTI II O GUŠT'NCA²¹⁵ (Občina Kanal ob Soči)

2 uova, 200 g di farina, 1 cucchiaino d'acqua, latte, 2 cucchiaini di strutto, sassaka, 3 foglie di salvia

Prepariamo l'impasto come per le tagliatelle, lo stendiamo e tagliamo a quadratini piccoli che mettiamo in una teglia e cuociamo finché non diventano di un colore marroncino chiaro. Mettiamoli in un recipiente e versiamoci sopra il latte bollente, nel quale abbiamo bollito le tre foglie di salvia, successivamente tolte dopo la cottura. Copriamo il tutto e dopo 15 minuti togliamo il latte in eccesso. In una pentola sciogliamo il grasso, al quale aggiungiamo un po' di sassaka e condiamo i maltagliati cotti. Possiamo anche insaporirli con il burro e cospargerci sopra dello zucchero.²¹⁶

MALTAGLIATI COTTI III (Comune di Kanal ob Soči)

Formaggio, sassaka, carne macinata, 1 cipolla, diverse spezie, foglie di salvia, 1 uovo, 1 bicchiere di vino rosso, pangrattato

Lessiamo i maltagliati, versiamo via l'acqua in eccesso e mettiamoli in una teglia unta. Sopra di essi poniamo i pezzettini di formaggio e sassaka e sull'intera superficie adagiamo il miscuglio precedentemente preparato con la carne macinata, la cipolla e le erbe aromatiche. Dopodiché sui maltagliati versiamo l'impasto composto da uova sbattute, vino rosso e pangrattato. Cuociamo per circa mezzora.

MALTAGLIATI CON I CICCIOI (Comune di Kanal ob Soči)

Farina, uova, sale, acqua, ciccioli, verdura (rape, patate, radicchio, crauti, insalata), 3 foglie di salvia

Prepariamo un impasto con farina bianca, uova, sale e acqua, dopodiché lo stendiamo e tagliamo i maltagliati in nastri larghi e oblungi. Li cuciniamo poi in acqua bollente salata con le foglie di salvia (che poi si tolgono) e li scoliamo e condiamo con i ciccioli fritti nello strutto. Serviamo i maltagliati con i ciccioli e li accompagniamo con l'insalata di stagione.

MALTAGLIATI DI ŽEF (Comune di Kanal ob Soči)

Alcune foglie di salvia, noccioline macinate, 1 cucchiaino di semenze macinate e tostate di dorella,²¹⁷ 1 spicchio d'aglio, 1 pugno di prezzemolo, alcuni cucchiaini di formaggio di pecora grattugiato

Cuociamo dei maltagliati stretti nell'acqua bollente salata insieme alle foglie di salvia e li coliamo.

²¹⁵ Il termine *gušt'nca* deriva dalla parola *gustoso* (N.d.T.).

²¹⁶ I maltagliati cotti o *gušt'nca* si preparavano per pranzo nel periodo carnevalesco.

²¹⁷ Dorella: lat. *Camelina sativa*.

Nel frattempo prepariamo la salsa (*zgoščča*) nel burro che abbiamo precedentemente sciolto, aggiungiamo mescolando le noccioline macinate, il cucchiaino di semenze di dorella tostate e macinate, lo spicchio d'aglio schiacciato e tritato e il prezzemolo tritato. Quando l'impasto è ben amalgamato lo frammischiamo ai maltagliati caldi, mescolando il tutto e cospargendo con alcuni cucchiaini di formaggio di pecora grattugiato.

TAGLIATELLE DI CASA CON IL LATTE I [Domače lazanje z mliekan] (Comune di Prepotto)

500 g di farina bianca, ½ l di latte, sale

In un recipiente mettiamo la farina e aggiungiamo dell'acqua fredda, amalgamiamo l'impasto, lo stendiamo e tagliamo a strisce. Cuciniamo le tagliatelle in acqua salata e prima che siano cotte versiamo anche il latte e cuociamo fino alla fine. Serviamo il piatto ancora caldo; va mangiato con il cucchiaino.

TAGLIATELLE DI CASA CON IL LATTE II [Domače lazanje z mliekan] (Comune di Prepotto)

300 g di farina bianca, acqua, latte, sale

Prendiamo 300 g di farina bianca, la mischiamo sulla spianatoia con acqua tiepida fino a ottenere un impasto liscio. Lo stendiamo con il mattarello in uno spessore da 2 a 3 mm, infariniamo, arrotoliamo e tagliamo a fette. In 2 o 3 litri di latte bollente salato cuciniamo le tagliatelle. Cuociamole per circa 15 minuti, serviamole ancora calde e mangiamo con il cucchiaino.

TAGLIATELLE SECHE [Tajadeje suhe] (Comune di Prepotto)

500 g di tagliatelle pronte, 50 g di lardo (sassaka, burro oppure un po' di ognuno), un po' di formaggio secco di casa grattugiato

Mettiamo a cucinare le tagliatelle in acqua bollente salata. A parte riscaldiamo il lardo, la sassaka o il burro oppure un po' di ognuno a seconda di quello che abbiamo. Cotte le tagliatelle, scoliamo, condiamo e cospargiamo con il formaggio.

T'CANJE (PESTAT) DI KANAL COME SUGO PER I MALTAGLIATI (Comune di Kanal ob Soči)

Sassaka casereccia, 1 spicchio d'aglio, sale, alcuni semi di zucca pelati, 1 rametto di maggiorana, basilico, formaggio

Con la sassaka casereccia, alla quale aggiungiamo aglio, sale, alcuni semi di zucca pelati, un rametto di maggiorana, basilico e formaggio grattugiato, prepariamo lo *t'canje* con il quale condiamo i maltagliati.²¹⁸

²¹⁸ Lo *t'canje* si usava sempre a freddo mescolandolo con i maltagliati o con le tagliatelle larghe cotte.

MALTAGLIATI (BLECS) CON IL PESTATO DI PANCETTA

[Bleki s tacano panceto/tacanim špeham] (Comune di Prepotto)

Blecs: 400 g di farina di frumento (00), acqua

Pestat di pancetta: 80 g di pancetta, ½ cipolla, 2 spicchi d'aglio, sale

Alla farina aggiungiamo dell'acqua per ottenere un impasto abbastanza duro. Poi lo stendiamo fino a mm 2 di spessore e lo tagliamo a quadretti irregolari di cm 2 x 2. Cuciniamo i maltagliati, li condiamo con il soffritto di pestat di pancetta, mescoliamo e serviamo.

MALTAGLIATI AL SALAME E POMODORO [Bleki s salamam in pomidorjem]

(Comune di Prepotto)

500 g di maltagliati fatti in casa, 4 fette di salame di casa, 50 g di grasso, conserva di pomodoro, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, ½ cipolla, 60 g di formaggio grattugiato

Rosoliamo nel burro la cipolla, sulla quale soffriggiamo le fette di salame, saliamo, pepiamo e versiamo un po' d'acqua calda. Quando il liquido evapora aggiungiamo la conserva di pomodoro e cuociamo a fuoco lento. Nel frattempo condiamo i maltagliati con il sugo e cospargiamo a piacere con il formaggio. Allo stesso modo si possono preparare i maltagliati con la marcundela o con la salsiccia.

SIRKARJEVI BLEKI/MALTAGLIATI DI GRANOTURCO (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di farina di granoturco, ½ kg di farina bianca, 2 uova, sale, acqua q.b., 3 foglie di salvia

Scottiamo la farina di granoturco con acqua bollente, una volta che si è raffreddata la mescoliamo con la farina bianca. Aggiungiamo uova sbattute, sale e acqua tiepida q.b.: amalgamiamo gli ingredienti stando attenti che l'impasto non diventi troppo morbido, per poi dividerlo in due parti e stenderlo nello spessore di una lama di coltello. Infariniamo l'impasto steso, lo arrotoliamo e tagliamo delle tagliatelle larghe due centimetri che cuciniamo in acqua bollente salata e scoliamo. Condiamo il piatto con i ciccioli e per contorno mettiamo i crauti grattugiati nell'insalata.

MALTAGLIATI DI MAIS (SIRKUCI) CON DORELLA O FORMAGGIO

(Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di farina di granoturco, ¼ kg di farina bianca, 1 uovo, latte q.b., ½ bicchiere d'acqua, 3 cucchiaini di dorella tostata

Setacciamo in un recipiente la farina di granoturco e la farina bianca. In un solco mettiamo il sale, la dorella tostata, l'uovo, l'acqua e il latte. Mescoliamo e prepariamo l'impasto come per le tagliatelle, stendiamo nello spessore di un coltello e tagliamo dei maltagliati o tagliatelle larghi. In acqua salata bollente cuociamo finché diventano morbidi e scoliamo. Condiamo i *sirkuci* con il gulasch o con del lardo. Al posto della dorella si può adoperare il formaggio.

PEČUNIKI - PASTA ABBRUSTOLITA AL FORNO (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto come quello delle tagliatelle

Prepariamo l'impasto come per le tagliatelle e lo stendiamo, tagliamo a nastri larghi o a quadrati. Mettiamo questi in una teglia unta e cuociamo finché acquistano superficialmente un leggero colore. Mettiamo i *pečuniki* in sacchetti di carta.²¹⁹

Gnocchi

GNOCCHI DI PATATE CON TOC (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di patate, ½ kg di farina bianca, sale, 3 cucchiaini d'olio o di burro, 2 uova, ½ bicchiere di latte, foglie di salvia

Lessiamo delle patate di piccola grandezza, le sbucciamo, le schiacciamo e le lasciamo sulla spianatoia a raffreddare. Aggiungiamo la farina, le uova, l'olio (o burro), il sale, il latte e mescoliamo in un impasto morbido che dividiamo in quattro. Arrotoliamo singolarmente dei filoncini spessi un dito, che poi tagliamo in gnocchetti di due centimetri e li infariniamo. Cuociamo gli gnocchi in acqua bollente salata finché non vengono a galla, quindi li togliamo con la schiumarola e li sgoccioliamo. Coniamo gli gnocchi con differenti *toc* e cospargiamo con il formaggio di pecora grattugiato.

GNOCCHI DI PATATE [Gnocs di patatis, Njoki] (Comune di Prepotto)

*Gnocchi: 600 g di farina, 2 kg di patate, 3 uova (a piacere), sale
Diversi sughi o ricotta*

Lessiamo e schiacciamo le patate sbucciate che impastiamo poi con il resto degli ingredienti per gli gnocchi in una pasta liscia. Con l'impasto prepariamo dei cilindri dello spessore di un dito e tagliamo degli gnocchi lunghi 2 o 3 centimetri da cuocere per alcuni minuti in acqua salata. Quando arrivano in superficie, li togliamo con la schiumarola e condiamo a piacere con la salsa di pomodoro, oppure con il sugo di salsiccia o ricotta.

SUGO DI POMODORO [Tôch cul tomat, Sugo s pomidorjam] (Comune di Prepotto)

Pomodoro passato, 1 cipolla, erbe aromatiche (in passato si usava rosmarino e salvia, oggi il basilico), 1 pizzico di peperoncino macinato, olio d'oliva q.b., formaggio stagionato per grattugiare

Soffriggiamo la cipolla nell'olio, aggiungiamo il pomodoro passato e le erbe aromatiche e cuciniamo finché si addensano il liquido e la cipolla si cuocia. Mettiamo sale e pepe nel sugo, condiamo gli gnocchi cotti e cospargiamo con il formaggio grattugiato.²²⁰

219 Antecedentemente alla prima guerra mondiale si usavano spesso, successivamente vennero sostituiti dalla pasta industriale. I *pečuniki* accompagnavano cibi come le *kuhnje*, i brodi, i *toc* oppure il latte.

220 In passato si usava il formaggio maturo delle latterie locali.

SUGO CON LA SALSICCIA [Tôch cun la lujanie, Sugo s klabasico] (Comune di Prepotto)

1 salsiccia, burro q.b., 1 foglia di salvia, ½ bicchiere di vino bianco, formaggio grattugiato

Sciogliamo il burro e quando prende colore aggiungiamo la salsiccia schiacciata e la foglia di salvia. Arrostitiamo la salsiccia e poi aggiungiamo del vino bianco. Cuciniamo ancora per un po' e con il sugo condiamo gli gnocchi o la pasta da servire con il formaggio grattugiato.

SUGO CON LA RICOTTA [Tôch cun la scuete] (Comune di Prepotto)

Ricotta, burro, sale, pepe

Sciogliamo il burro, aggiungiamo la ricotta, se serve diluiamo con il liquido nel quale cuociono gli gnocchi e speziamo con sale e pepe. Serviamo la pasta con il formaggio grattugiato.

GNOCCHI DI FINOCCHIO SELVATICO (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: come per gli gnocchi

Ripieno: giovani germogli di finocchio, ricotta, 1 uovo, 1 cucchiaino di zucchero, 3 foglie di salvia

Prepariamo l'impasto come per gli gnocchi, poi formiamo un filoncino e lo tagliamo. Schiacciamo i singoli pezzi tra le mani, sopra di essi mettiamo un cucchiaino di ripieno, pressiamo e formiamo gli gnocchetti. Bolliamoli e condiamoli con il burro, nel quale era soffritto il pangrattato. Per il ripieno: mescoliamo la ricotta, l'uovo sbattuto, il cucchiaino di zucchero, i giovani germogli di finocchio finemente tritati, che in questo periodo sono più aromatici.²²¹

GNOCCHI DI SUSINE [Njoki s čiešpan] (Comune di Prepotto)

500 g di patate, 150 g di farina, 1 uovo, sale, 1 cucchiaino di burro, 20 susine piccole, 20 piccole zollette di zucchero, pan grattato, zucchero e cannella a piacere, un pizzico di sale

Bolliamo, peliamo e passiamo le patate, ancora calde le mescoliamo con il burro, il sale, le uova e la farina. Amalgamiamo velocemente e stendiamo la pasta in uno spessore di mezzo centimetro e tagliamo in pezzi quadrati grandi all'incirca cm 5x5. Su ognuno posizioniamo una susina nella quale al posto dell'osso mettiamo, a piacere, una zolletta di zucchero. Avvolgiamo l'impasto attorno ai frutti a formare gli gnocchi e li cuciniamo in acqua bollente leggermente salata. Quando emergono in superficie sono pronti: li mettiamo quindi in una teglia unta e versiamo sopra il pangrattato rosolato nel burro. Cuociamo ancora un po' gli gnocchi nel forno preriscaldato e una volta sfornati li cospargiamo con zucchero e un po' di cannella a piacere, quindi serviamo.

KIPFEL DI PATATE FRITTI [Kipfel di patatis] (Comune di Prepotto)

750 g di patate, 200 g di farina, 1 uovo, 30 g di burro ammorbidito, sale, olio per friggere

Sbucciamo, cuociamo e passiamo le patate, poi le mescoliamo con la farina, l'uovo e il burro. Lavoriamo l'impasto e formiamo un cilindro, lo tagliamo e prepariamo gli gnocchi,

²²¹ Gli gnocchi di finocchio si preparavano nel periodo di crescita del finocchio, in particolare tra aprile e maggio, quando i germogli sono più aromatici.

che friggiamo nell'olio. A frittura ultimata li poniamo su carta assorbente per far assorbire il grasso superfluo, saliamo leggermente e serviamo con un contorno in caso di cibi salati, invece cosparsi di zucchero sui cibi dolci.

GNOCCHI DI CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)

Castagne, 1 uovo, farina bianca, alcuni cucchiaini di ricotta, burro, pangrattato, noci o zucchero, 3 foglie di salvia

Sbucciamo e schiacciamo le castagne lesse. Aggiungiamo l'uovo, la farina bianca, alcuni cucchiaini di ricotta e impastiamo. Il resto del procedimento è lo stesso degli gnocchi di patate classici. Cuciniamo in acqua finché vengono a galla e condiamo gli gnocchi di castagne con burro e pangrattato. Alcuni usavano cospargere con le noci macinate, soffritte nel burro, o lo zucchero.

GNOCCHI DI ZUCCA [Gnocs di coce, Njoki malonovi] (Comune di Prepotto)

500 g di zucca gialla, 100 g di farina, 1 uovo, sale, salvia, formaggio grattugiato

Ripuliamo e tagliamo a dadini la zucca e la cuociamo in forno a 180° C da 20 a 30 minuti, dopodiché lasciamo raffreddare, passiamo e impastiamo con farina e uovo. Nel caso la pasta sia troppo morbida, aggiungiamo un po' di farina, ma non troppa altrimenti gli gnocchi perdono il gusto della zucca. Prepariamo gli gnocchi da far bollire in acqua e quando salgono in superficie li togliamo con la schiumarola, speziamo e serviamo. Possiamo condirli con del burro, nel quale abbiamo scottato della salvia, e cospargiamo con formaggio grattugiato.²²²

GNOCCHI DI SPINACI [Gnocs di spinage] (Comune di Prepotto)

1 kg di spinaci, 100 g di burro, 1 pugno di pangrattato, 1 uovo, formaggio stagionato grattugiato, un po' di farina bianca, noce moscata

Dopo averli puliti e lavati, cuciniamo gli spinaci in acqua salata, poi li scoliamo, tagliamo e stufiamo con il burro in modo da asciugarli il più possibile. Successivamente aggiungiamo agli spinaci il pangrattato nella medesima quantità e mescoliamo con il tuorlo d'uovo e con il bianco, montato a neve, alcuni cucchiaini di farina bianca e noce moscata. Dall'impasto formiamo gli gnocchi, li lessiamo in acqua bollente e condiamo con sugo o burro crudo e formaggio grattugiato.

BUDLJE I (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di farina di granoturco, ½ kg di farina bianca, 1 uovo, ¼ kg di castagne lesse, 1 paio di salsicce, lievito, sale, 1 bicchiere di vino bianco, verze

Allunghiamo il vino con acqua, lo bolliamo, lo togliamo poi dal fuoco e lasciamo intiepidire. Soffriggiamo il contenuto di due salsicce e lo mettiamo nel vino tiepido. In un recipiente impastiamo la farina di granoturco, la farina bianca, le uova, l'acqua, il lievito

²²² In passato veniva usato il formaggio latteria stagionato prodotto nel caseificio di Albana.

e il sale. Poniamo in un posto caldo per far iniziare la lievitazione, dopodiché uniamo le salsicce con il vino, le castagne lesse schiacciate e lasciamo a lievitare ulteriormente. Con l'impasto formiamo degli gnocchi che cuociamo in acqua bollente salata. Serviamo le *budlje* con le verze in padella.²²³

BUDLJE II (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di farina di granoturco, ¼ kg di farina granito di grano tenero, sale, 1 cucchiaino di strutto, burro, sassaka, cannella, 100 g di zucchero, 100 g di uva passa, 100 g di fichi, 1 uovo, ricotta

In acqua bollente salata versiamo la farina di granoturco, mescoliamo e quando si intiepidisce incorporiamo la farina granito. Dopo un po' di tempo aggiungiamo la ricotta, lo zucchero, l'uva passa, i fichi secchi tagliati e l'uovo; condiamo con strutto, burro e sassaka. Mescoliamo e con le mani formiamo le *budlje*, che successivamente cuociamo in acqua bollente salata. Quando arrivano a galla sono pronte e le serviamo insieme ai crauti o alle verze in padella.

Žličniki e altro

ŽLIČNIKI (GNOCCHI) CON LA RICOTTA (Comune di Kanal ob Soči)

Farina, lievito di birra, sale, uova, ricotta, olio, acqua, 3 foglie di salvia

In un recipiente mettiamo la farina, il lievito, il sale, le uova, la ricotta, l'olio e mescoliamo a lungo fino ad avere un impasto morbido e liscio, infine lo copriamo per farlo lievitare. Togliamo l'impasto dal recipiente con l'aiuto di un cucchiaino e mettiamo in acqua bollente. Cuociamo al massimo ¼ d'ora e poi scoliamo. Condiamo gli gnocchi con i ciccioli, il burro e cospargiamo con dello zucchero. Possiamo anche servire con della carne cotta o del gulasch.

GNOCCHETTI DI ACQUA E FARINA [Žličnjaki] (Comune di Prepotto)

500 g di farina, 4-5 dl d'acqua, noce moscata, 1-2 foglie d'alloro, sale q.b., burro, noci macinate, zucchero, cannella

Mescoliamo energicamente la farina, l'acqua, il sale e la noce moscata grattugiata. Prendiamo l'impasto con un cucchiaino e lo cuciniamo in acqua bollente salata speziata con l'alloro. Con la schiumarola togliamo gli gnocchi che man mano vengono a galla e condiamo con del burro. Li cospargiamo con le noci macinate, lo zucchero e la cannella.

VŠČIPANCI (PIZZICOTTI) (Comune di Kanal ob Soči)

Intingolo: sassaka, 1 cipolla, 1 salsiccia, farina, 1 rametto di maggiorana, 1 pugno di prezzemolo, 1 bicchiere di vino, sale, pepe

Prepariamo l'impasto come per le tagliatelle. Lo teniamo nella mano sinistra mentre con

²²³ Alcuni scottano preventivamente la farina di granoturco.

la destra lo schiacciamo tra il pollice e l'indice, lo strappiamo e lo buttiamo sulla spianatoia. Dobbiamo essere attenti che gli *vščipanci* siano ugualmente grandi e spessi: possono rimanere sulla spianatoia per alcune ore. Li cuciniamo nell'acqua salata bollente, coliamo e mettiamo in un recipiente e li condiamo con l'intingolo. Prepariamo quest'ultimo mettendo in una padella la sassaka. Quando si scioglie vi aggiungiamo la cipolla tritata, la salsiccia tagliata, mescoliamo e aggiungiamo un po' di farina, maggiorana e prezzemolo tritati, sale e pepe e irroriamo con un bicchiere di vino. Aggiungiamo anche acqua se ce n'è bisogno.²²⁴

UŽLIČERKA O UZAVRELCA (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di farina granito di grano tenero, 2 uova, 1 tazzina di prezzemolo tritato, 1 tazzina di sedano, 1 spicchio d'aglio a piacere, sale, acqua

In un recipiente mettiamo la farina, l'uovo sbattuto, le tazzine di prezzemolo e di sedano tritati, lo spicchio d'aglio e acqua. Tutto insieme mescoliamo in un impasto non troppo liquido. Quando nella pentola bolle l'acqua salata, cominciamo lentamente a versare in essa l'impasto continuando a mescolare. Deve bollire per circa 15 minuti, ogni tanto mescoliamo, però dobbiamo controllare se l'impasto è pronto. Quando la *užličerka* è cotta condiamo con la sassaka, del burro o con il *toc* (gulasch, sugo).

ULIVANCI II (Comune di Kanal ob Soči)

Farina bianca, 1 uovo, sale, lardo o sassaka

In un recipiente mescoliamo farina bianca, latte, uova e sale in un impasto piuttosto liquido. In una padella scaldiamo il burro e quando è caldo versiamo lentamente l'impasto mentre giriamo continuamente fino a cottura completa. Gli *ulivanci* vanno conditi con il lardo o la sassaka: li si mangiava bevendo latte o caffè d'orzo o anche con il latte inacidito. Si servono come una "stracciata" di frittata.

Risotti

RISOTTO DI SILENE [Risot cul sclopit, Rajž s pokalco] (Comune di Prepotto)

300 g di riso, 40 g di grasso (olio o burro), ½ cipolla, 1 spicchio d'aglio, 2 mazzetti di silene, 40 g di formaggio stagionato grattugiato, sale, pepe q.b., ½ bicchiere di vino

In olio o nel burro mettiamo le foglie di silene a rosolare finché appassiscono, aggiungiamo la cipolla soffritta a parte e velocemente soffriggiamo e versiamo acqua vegetale bollente. Cuociamo lentamente il riso e a metà cottura versiamo un po' di vino, poi continuiamo con la cottura mescolando di frequente. Alla fine arricchiamo il piatto grattugiando del formaggio stagionato.

²²⁴ In passato gli *vščipanci* si preparavano come piatto per le feste.

RISOTTO CON ASPARAGI SELVATICI [Risot cui risculins] (Comune di Prepotto)

300 g di riso, 250 g di asparagi selvatici, 1 cipolla, 50 g di burro, 1 l di brodo vegetale, sale, pepe, 3 cucchiari di panna, 30 g di formaggio grattugiato, sale, pepe q.b.

Ripuliamo gli asparagi, togliamone le punte, che useremo più avanti, e tagliamo finemente il resto dei gambi. In una padella sciogliamo il burro, soffriggiamo gli asparagi irrorandoli con due bicchieri d'acqua e li cuciniamo. Quando sono cotti aggiungiamo il riso, mescoliamo, mettiamo le punte e continuiamo cucinando a fuoco lento. Se serve versiamo una piccola quantità di acqua bollente. Prima che il piatto sia pronto, incorporiamo la panna e il resto degli ingredienti, spegniamo il fuoco e lasciamo coperto che il risotto si cucini fino in fondo. Serviamo con una spruzzata di formaggio grattugiato.

Possiamo preparare allo stesso modo il riso con gli asparagi domestici o i germogli di pungitopo.

RISOTTO CON LE SALSICCE [Risot cun la lujanie] (Comune di Prepotto)

300 g di riso, 2 salsicce, 50 g di burro, 50 g di formaggio grattugiato, 1 cucchiario di aceto bianco, 1 l d'acqua vegetale bollente, ½ bicchiere di vino bianco, sale, pepe, conserva di pomodoro a piacere, formaggio grattugiato

Peliamo la salsiccia, la schiacciamo e mettiamo a friggere su una parte del burro. Versiamo un cucchiario di aceto e a piacere anche la conserva di pomodoro. Quando il liquido evapora scottiamo il riso, aggiungiamo un po' di brodo e durante la cottura, a fuoco lento, mescoliamo. Cuociamo il risotto a fuoco lento, lo mescoliamo e quando l'acqua evapora ne versiamo dell'altra in piccole dosi. Quando il riso è cotto chiudiamo il fuoco, lo inumidiamo con il vino, aggiungiamo il resto del burro fin che diventa cremoso e serviamo con il formaggio grattugiato.



*Žganci ali užgana polenta z golažem/Žganci o polenta abbrustolita con gulasch,
Planinsko zavetišče na Koradi, Završčina*

CONTORNI, PIATTI DI VERDURA, INSALATE

La cucina tradizionale nel territorio a ovest dell'Isonzo e da lì fino al fiume Judrio e nella sua valle, includeva vari contorni, con farinacei,²²⁵ di verdura e diverse insalate, che accompagnavano i piatti principali di ogni giorno e anche e soprattutto i piatti festivi. Se si servivano come piatti di verdura singoli, venivano insaporiti con l'aggiunta di grassi e carni oppure si aggiungevano le patate o la polenta.

I contorni più usuali erano preparati con la polenta o le patate. Nella parte slovena tra l'Isonzo e il Judrio, oltre alla classica polenta di granoturco, si cucinavano anche quella bianca (di mais bianco) o di grano saraceno oppure la polenta di patate, la quale si faceva schiacciando le patate lesse con l'aggiunta di farina di granoturco, farina di frumento, quella di grano saraceno o anche semolino. Venivano realizzati gli *žganci* e le farinate. Le polente classiche si valorizzavano cucinando in esse anche del grasso, carne, frutta secca e altri ingredienti. Per esempio, di quelle migliorate faceva parte la *pokuhca*, una polenta in cui si cucinavano la pancetta e la salsiccia, dopodiché si consumava come piatto unico. Solitamente la polenta si serviva come contorno ai cibi a base di carne, come *gulasch*, *toc* o brodo: la si accompagnava con piatti di verdure, latte e veniva condita con burro, pancetta e uova fritte. Con la polenta, le uova, la pancetta, la salsiccia e il formaggio si preparavano anche le torte salate a strati. Analogamente le farinate si perfezionavano con la panna, i fagioli, ecc. e si servivano con il latte dolce o inacidito.

Nel comune di Prepotto la polenta era uno dei cibi tradizionali più importanti. Veniva fatta con la farina di granoturco, quasi come fosse una regola. Si serviva come contorno alle pietanze di carne, con le minestre e con il latte. Si preparavano anche le farinate, che sostituivano le minestre, soprattutto se fatte cuocendo la farina nel latte o aggiungendo del grasso o altri ingredienti.

Nella cucina popolare le patate erano considerate un cibo “universale” e non potevano mancare nei contorni. Nel territorio lambito dal fiume Judrio, le patate si lessavano o si cuocevano, sia con la buccia che pelate, si preparavano e offrivano anche come piatto unico, come contorno o come ingrediente con altri cibi. Accanto alla polenta, erano il principale contorno alle vivande a base di carne e si mangiavano anche con il latte. Preparate in diversi modi, le patate, da sole o insieme ai contorni di verdura e insalate, accompagnavano i pranzi della domenica e altri pranzi festivi. Erano amate anche cotte al forno, soprattutto se condite con il lardo o impreziosite con i ciccioli, la carne e la verdura. Con le patate si preparava anche lo *štakanje*, noto contorno o piatto unico, conosciuto a occidente del fiume Judrio e anche altrove nel Friuli. Sul Kanalski Kolovrat è chiamato *štokolo*; il nome deriva dal termine sloveno *štokavnik*, che significa pestello in legno, con il quale si schiacciano gli ingredienti. Questi vengono infine pestati, dopo che il cibo è stato cucinato

225 A base di polenta, patate, pasta, gnocchi e riso.

a lungo fin quasi a disgregarsi. Nel comune di Prepotto si preparano vari tipi di *štakanje*. A seconda delle abitudini dei vari luoghi, alle patate si aggiungono una o più tipi di verdura troppo matura, come per esempio vecchi fagiolini, zucchine grandi, radicchio duro, ecc. Nella parte alta del comune di Prepotto si usa fare lo *štakanje* con le foglie di rapa, mentre nella parte centrale è tipico lo *štakanje* con verdure miste, chiamato *paston*. Lo *štakanje* viene fatto leggermente inacidire a piacere e se ne migliora il sapore con l'aggiunta di salumi, ciccioli di lardo, aglio e cipolla. La pietanza è particolarmente densa e la si mangiava con la forchetta. Il piatto è noto anche in Collio e nei dintorni di Caporetto, dove viene chiamato con nomi diversi: *štokanje*, *poštokola*, *štokolo*, ecc. Lo *štakanje* originale è fatto con le foglie di rapa e le patate.

Le rape, i cavoli verza e i cavoli cappuccio crescono bene sull'intero territorio trattato, poiché già in passato si preparavano diversi contorni invernali, che si possono servire come piatto singolo. Le verze solitamente si lessavano a fuoco lento e si stufavano in una pentola assieme al grasso o si servivano anche condite in insalata dopo averle precedentemente cucinate. Nella preparazione delle verze si è palesata tutta l'arguzia delle massaie, le quali, con vari supplementi, hanno creato delle nuove ricette da accompagnare a dei cibi particolarmente monotoni. Così nell'area del Kanalski Kolovrat, alle verze si aggiungevano ulteriori verdure e carni o si immergevano le foglie nell'impasto per frittura e si friggevano, oppure con le verze e l'aglio si preparavano i *toc*; si potevano anche aggiungere le verze alla polenta o alle focacce.

Similmente succedeva con le rape, che erano particolarmente diffuse nel territorio di Prepotto. Da entrambi i lati del fiume Judrio era usanza cucinare le rape dolci, raccolte fresche, ma ancora più frequentemente si facevano fermentare nelle vinacce. Le rape acide, chiamate *brovada* o *bizna*, venivano sbucciate, tagliate e grattugiate, messe in poca acqua e infine stufate. Il piatto con la *bizna* stufata insieme alla salsiccia o al *mužet* (cotechino), era una pietanza festiva invernale. I piatti unici e i contorni a base di *bizna* erano presenti nell'alimentazione di ogni giorno. Le pietanze basate su rape dolci e acide erano molto amate anche nel territorio del Kanalski Kolovrat e nella valle dell'Isonzo.

D'inverno si preparavano contorni con il radicchio rosso più duro, che veniva cucinato come lo *štakanje* di radicchio, oppure in insalata, in cui veniva ammorbidito con le patate lesse calde e le uova. Se invece era condito con lardo fritto e aceto, equivaleva a un piatto unico, generalmente servito per cena.

I contorni e i piatti unici preparati con i fagioli erano presenti nella cucina tradizionale nell'arco dell'intero anno in entrambe le aree. I fagioli sostituivano la carne, la quale scarseggiava, e così contribuivano a sostenere un'alimentazione equilibrata. Queste pietanze si svilupparono e si propagarono quando apparvero in queste zone i fagioli, andando a soppiantare i piatti a base di fave, che erano ugualmente nutrienti però più complessi da cucinare. I semi delle fave, che a causa della buccia dura sarebbero più resistenti anche

all'attacco degli insetti nocivi, per essere cucinati dovevano stare in ammollo in acqua per un lungo periodo e pure essere cucinati per molto tempo, quindi i fagioli erano ben più convenienti. Le fave sono pressapoco sparite dall'alimentazione odierna; attualmente stanno gradatamente ritornando in uso: pubblichiamo comunque alcune ricette tradizionali con le fave della valle dell'Isonzo e del Kanalski Kolovrat a testimonianza del passato. Nel Kanalski Kolovrat sono noti diversi piatti singoli preparati con i fagioli e alcuni tra essi sono molto gustosi. I fagioli erano un importante ingrediente delle minestre, delle zuppe e delle *kubnje*. Si preparavano con la carne, come *toc*, come purea, come torta salata a strati con le patate e la pancetta. Nello strutto si friggevano le *balcne* di fagioli che erano un interessante snack che si consumava con l'insalata e inoltre i fagioli in insalata con uova e cipolla erano sempre una pietanza amata e sostanziosa. Esistono anche parecchie vivande fatte a partire dai fagiolini. I piatti con fagioli erano fondamentali anche nella cucina tradizionale di Prepotto. I fagioli venivano preparati come pietanze calde vegetali che venivano servite da contorno ai piatti di carne o, come piatto singolo, con carni o senza e si accompagnavano con la polenta. Erano apprezzati sia i fagiolini che i fagioli in insalata e questi ultimi si mangiavano anche con il latticello.

I piselli, gli spinaci, le zucchine e i fagiolini erano alimenti utilizzati nei contorni primaverili. I piselli erano stufati con aglio, prezzemolo e finocchio, gli spinaci o la bietola erano preparati come contorno nel territorio di entrambi i comuni. Gli spinaci e la bietola erano particolarmente stimati a Prepotto, dove si inserivano tra i contorni dei pranzi di nozze. In questa zona si preparavano anche lessi come insalata assieme a dell'olio, uova e aceto. Per la cucina di questi luoghi sono caratteristici anche i contorni cucinati con le zucchine. Queste si preparavano stufate con l'aglio e il prezzemolo, o con olio e aceto servite in insalata, oppure in alternativa si riempivano con la salsiccia e messe a cucinare alla brace sotto il coppo.

La cucina tradizionale del Kanalski Kolovrat conosce inoltre numerosi primi a base di funghi e persino dei contorni. Tra i più amati figuravano gli ovoli buoni e i porcini. I funghi si preparavano stufandoli e con essi si facevano anche molti tipi ingegnosi di *toc* con carne o in combinazione con patate, carne e uova. Qualcuno confezionava pure la sassaka con i funghi, che si spalmava poi sul pane nero e si consumava come spuntino. Erano anche aggiunti alla carne e si impiegavano per realizzare le salsicce *jordanke*. Nell'alimentazione tradizionale del comune di Prepotto la quantità di cibi a base di funghi era minore.

In entrambe le zone dell'area studiata, erano presenti anche dei contorni di pane. Questi dimostrano ancor più com'era parsimoniosa la cucina tradizionale di questi luoghi. Veniva consumato ogni pezzettino di pane, pure quello vecchio.

Polenta e farinate

POKUHCA/POLENTA DI GRANOTURCO CON VERZE, PANCETTA E SALSICCIA (Comune di Kanal ob Soči)

½ l d'acqua, ½ kg di farina di granoturco, 1 pezzo di pancetta, 1 salsiccia, sale, pepe, ½ kg di verze, 2 spicchi d'aglio

Ripuliamo, laviamo e tagliamo finemente le foglie di verza. Poi le mettiamo a cuocere in acqua fredda. Quando sono lesse aggiungiamo sale, pepe e farina di granoturco. Il composto lo cuociamo ancora per mezzora mescolandolo. Nello strutto friggiamo la pancetta tagliata (possiamo farlo anche con la salsiccia), infine aggiungiamo l'aglio tritato e mescoliamo insieme a tutti gli ingredienti. La *pokuhca* è un piatto unico che si mangiava alla sera.

POLENTA DI PATATE I (Comune di Kanal ob Soči)

Patate, farina bianca, burro o strutto, formaggio grattugiato

Lessiamo le patate e mentre mescoliamo aggiungiamo un po' di farina bianca (a sensazione). A parte riscaldiamo il burro o lo strutto, lo versiamo sopra al miscuglio di patate e farina e mischiamo ulteriormente. Alcuni alla polenta aggiungono anche il formaggio grattugiato.

POLENTA DI PATATE II (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di patate, ½ kg di farina di granoturco, 1 cucchiaio di strutto, sale, acqua

Le patate sbucciate e tagliate a pezzi le mettiamo in acqua fredda salata a bollire finché non diventano morbide. Mettiamo il cucchiaio di strutto, successivamente schiacciamo bene le patate con il mestolo della polenta e infine aggiungiamo la farina di granoturco. Mescoliamo la polenta e cuciniamo per mezzora abbondante, dopodiché la versiamo sulla tavola. Serviamo la polenta di patate allo stesso modo di quella di granoturco.

POLENTA DI PATATE III (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di patate, ½ kg di semolino di frumento, ½ kg di farina di grano saraceno, 1 cucchiaio di strutto, sale, acqua

Cuociamo questa polenta con tutti gli ingredienti sopra elencati allo stesso modo di quella di patate (II). Quando è cotta la spostiamo in una scodella o su un piatto con un cucchiaio grande, che ammoliamo in acqua calda, e la copriamo con il burro sciolto da servire come contorno.

ŽGANCI O POLENTA ABBRUSTOLITA (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di farina di granoturco, 1 l d'acqua, sale, 3 cucchiaini di burro o strutto

In un pentolino sciogliamo il burro, rosoliamo la farina di granoturco e mescoliamo finché non diventa leggermente dorata, dopodiché versiamo lentamente acqua bollente e mischiamo per almeno mezzora. Versiamo la polenta su una tavola di legno o la mettiamo nei piatti con l'aiuto dei cucchiaini. Serviamo la polenta abbrustolita con il caffè d'orzo, con il latte dolce o acido, con il brodo di prosciutto oppure anche con il sugo.

POLENTA CON FRUTTA SECCA (Comune di Kanal ob Soči)

Spicchi di mela o ciliegie o prugne secche, farina di granoturco, sale, burro

Cuciniamo gli spicchi di mela (o altra frutta secca) affinché diventino morbidi, nella stessa acqua li schiacciamo un po', aggiungiamo il sale e li mischiamo con la farina di granoturco. Mentre si cuoce, mescoliamo continuamente per un'ora; quando è cotto dividiamo sui piatti e condiamo con il burro. Mangiamo la polenta accompagnandola con il caffè d'orzo o il latte. Allo stesso modo possiamo preparare la polenta o la farinata con le prugne o le ciliegie, alle quali però dobbiamo prima togliere l'osso.

POLENTA CON LARDO (Comune di Kanal ob Soči)

1 ½ kg di farina di granoturco, 4 l d'acqua, 1 salsiccia, 200 g di lardo o pancetta (capocollo), sale, 2 patate lesse

Nell'acqua bollente cuciniamo la farina di granoturco con le patate schiacciate e un po' di sale. Cuociamo per circa mezzora e mescoliamo continuamente. Nel frattempo tagliamo un po' di lardo e lo soffriggiamo in una padella, poi aggiungiamo ancora la salsiccia tagliata e mischiamo tutto dentro la polenta che cuociamo per almeno 15 minuti.

POLENTA FRITTA (Comune di Kanal ob Soči)

Polenta, strutto o burro, ciccioli di lardo

Cuciniamo la polenta e aspettiamo che si raffreddi. Possiamo anche usare la polenta rimasta dal giorno precedente. Tagliamo a fettine la polenta raffreddata, che successivamente friggiamo nel burro o nello strutto. Condiamo le fettine di polenta fritte con i ciccioli di lardo soffritti nello strutto.

POLENTA A FETTE (Comune di Kanal ob Soči)

Polenta, strutto, pancetta, 1 salsiccia, 1 uovo, formaggio tagliato a dadini, formaggio grattugiato

Cuociamo la polenta e la versiamo sulla tavola di legno. Quando si raffredda la tagliamo a croce e ognuno dei quattro pezzi lo tagliamo a fette. In una teglia unta accostiamo le fettine impilate. Tra gli strati mettiamo lo *smolj*, che abbiamo preparato con pancetta, salsicce tagliate, uovo sbattuto e pezzetti di formaggio. Sopra cospargiamo un po' di formaggio grattugiato e cuociamo. Possiamo servire la polenta a fette insieme ai crauti o alle rape in padella.

FARINATA (Comune di Kanal ob Soči)

1 l d'acqua, sale, 1 tazzina di farina di granoturco o di semolino di frumento

Mescoliamo la farina di granoturco nell'acqua bollente salata, nella quantità strettamente sufficiente a rimanere liquida o comunque poco densa. Cuciniamo a fuoco lento per almeno mezzora e ogni tanto mescoliamo. Serviamo la farinata con il caffè d'orzo o il latte dolce o acido.²²⁶

²²⁶ In quest'area si cucinavano anche differenti tipi di farinate, come quella di ciliegie secche, farinata con verze e altre.

FARINATA DI GRANOTURCO MODIFICATA (Comune di Kanal ob Soči)

Farina di granoturco, burro, panna acida

In acqua bollente salata mescoliamo la farina di granoturco nella quantità necessaria affinché il composto resti liquido. Quando è cotta, aggiungiamo il burro e la panna acida e mescoliamo. La farinata veniva solitamente cucinata per la cena.

FARINATA CON FAGIOLI (Comune di Kanal ob Soči)

Latte acido, sale, pepe, fagioli lessi o fave

Nel latte acido cuciniamo la farinata di granoturco. Quando è pronta aggiungiamo sale e pepe a piacere e i fagioli lessi (in passato si usavano le fave). Veniva servita ancora calda con il latte dolce o acido.

Patate

PATATE COTTE [Patatis tal fôr] (Comune di Prepotto)

Patate, sale

Peliamo le patate e per un po' di tempo le immergiamo in acqua salata per farle assorbire un po' di sale, dopodiché le cuciniamo in forno e serviamo.

PATATE IN PADELLA [Patatis in padiele] (Comune di Prepotto)

800 g di patate, ¼ di cipolla, 60 g di strutto, sale, pepe

Lessiamo le patate, le scoliamo, le peliamo e, ancora calde, le tagliamo e soffriggiamo con la cipolla appassita nello strutto. Aggiungiamo sale, pepe e serviamo.

PATATE IN TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči)

2 kg di patate, ½ kg di cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 rametto di rosmarino, 2 spicchi d'aglio, 1 tazzina di formaggio grattugiato, sale, pepe, 1 tazzina di strutto

Laviamo, sbucciamo e bolliamo le patate. Poi le schiacciamo, aggiungiamo la cipolla tritata e soffritta, il prezzemolo tritato, l'aglio schiacciato, il formaggio, sale e pepe. Mescoliamo il tutto e versiamo in una teglia unta, livelliamo, cospargiamo con il formaggio e con le foglie di rosmarino e per mezzora cuociamo in forno caldo fin che si forma una bella crosta.

PATATE CON CARNE NELLA TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči)

2 kg di patate, ½ kg di carne macinata, ½ kg di cipolla, 3 uova, sale, pepe, 2 rametti di maggiorana, 2 rametti di prezzemolo, 1 tazzina di formaggio grattugiato, 3 spicchi d'aglio, 2 bicchieri di vino bianco, 2 tazzine di strutto

Nello strutto soffriggiamo la cipolla tritata e la carne macinata, aggiungiamo le patate sbucciate e grattugiate, le uova, il sale, il pepe, la maggiorana, il prezzemolo, il formaggio,

l'aglio e il vino. Mescoliamo per bene gli ingredienti e versiamo in una teglia unta, livelliamo, cospargiamo con il formaggio grattugiato e versiamo sopra la mistura di uova e vino. Cuociamo per un'ora in forno caldo.

PATATE IN TEGLIA CON I CICCIOLOI (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di patate, 2 cipolle grandi, 1 rametto di rosmarino, ciccioli secchi, 1 tazzina di strutto, sale, pepe

In una teglia mettiamo le patate sbucciate e tagliate a pezzi, saliamo e pepiamo. Aggiungiamo la cipolla affettata a pezzi grandi e le foglie di rosmarino. Cuociamo in forno, però mescoliamo il composto più volte e ci versiamo sopra il grasso. Serviamo con la carne, la salsiccia o le rape acide.

PATATE COTTE CON LE VERZE (Comune di Kanal ob Soči)

Alcune foglie bianche di verza, patate, 2 uova, 1 scalogno, sale, pepe, alcune fettine di pancetta

Tagliamo solamente le foglie bianche delle verze e le cuociamo in acqua bollente e coliamo. Affettiamo le patate sbucciate a pezzi molto fini. Mescoliamo le foglie delle verze tritate alle patate e aggiungiamo ancora due uova sbattute, sale, pepe e lo scalogno già precedentemente tritato e soffritto. Infine mettiamo il composto in una teglia unta e lo copriamo con la pancetta tagliata. Poniamo in forno la teglia e cuociamo per circa mezzora. Questo piatto si serve con la salsiccia cotta.

PATATE COTTE IN CAMICIA (Comune di Kanal ob Soči)

Patate, strutto di maiale, alcune foglie di rosmarino, 1 salsiccia, sassaka, burro o ricotta

Laviamo bene e asciughiamo le patate non sbucciate, tagliamole longitudinalmente a metà e poniamole in una padella o in una teglia unta con grasso di maiale e nel mezzo cospargiamo le foglie di rosmarino. Nel periodo della macellazione del maiale e per il mese successivo, possiamo cucinare tra le patate anche delle salsicce, eventualmente tagliate a pezzi. Cuociamo le patate al forno per circa un'ora. Quando sono cotte le mettiamo in tavola in modo che ognuno possa sbucciarsele, se preferisce, e spalmare con la sassaka, il burro o la ricotta.²²⁷

PATATE CON LA BUCCIA (Comune di Kanal ob Soči)

Patate novelle, strutto di maiale, sassaka, 1 cipolla, alcune foglie di rosmarino, sale, pepe

Utilizziamo delle patate giovani²²⁸ di grandezza simile e come prima cosa le laviamo, dopodiché le mettiamo in una teglia con lo strutto sciolto. Sopra le patate, sull'intera superficie, versiamo la sassaka e la cipolla tagliata grossolanamente, alcune foglie di rosmarino, sale e pepe. Cuociamo per circa mezzora.

²²⁷ Questo piatto si poteva anche cuocere sul focolare, dove si coprivano le patate con un coperchio in metallo e si sommergevano sotto le braci (cottura sotto coppo).

²²⁸ Le più adatte a questo piatto sono le patate novelle, invece quelle vecchie bisogna lessarle ancora un po' e appena poi le cuociamo.

ŽMJK – PATATE FRITTE (Comune di Kanal ob Soči)

1 ½ kg di patate, ½ cipolla tritata, 1 tazzina di burro, sale, pepe, 1 rametto di maggiorana, 1 tazzina di panna

Nel burro soffriggiamo la cipolla fino a doratura. Aggiungiamo le patate tagliate a pezzi, sale, pepe e maggiorana, mescoliamo e copriamo con un coperchio. Ripetiamo l'operazione più volte, finché le patate non sono fritte e si forma la crosticina gialla. Solo allora aggiungiamo la tazzina di panna, che si forma sulla superficie prima di versare il latte acido nella zangola.

PATATE CON BATUDA O ŽMAUCA (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di patate, 1 tazzina di farina di granoturco, 5 cucchiaini di burro, batuda (latticello),²²⁹ sale

Tagliamo a pezzi le patate sbucciate e le lessiamo. Quando sono cotte versiamo via metà dell'acqua, nel resto invece mescoliamo la farina di granoturco rosolata nel burro, batuda calda e sale e mescoliamo ancora per 20 minuti. Serviamo il piatto assieme alla batuda.

PATATE CON BURRO E BATUDA [Kompier kuhan, ubieljen z maslan tu batudo] (Comune di Prepotto)

1 kg di patate, burro, latte inacidito, sale

Peliamo le patate e le lessiamo in acqua leggermente salata. Prima che siano cotte le assaggiamo e se necessario aggiungiamo il sale. Quando le patate sono pronte le togliamo dall'acqua, le scoliamo e condiamo con il burro fritto. Passiamo il tutto e serviamo le patate con il latticello.

TOC DI PATATE (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di patate, brodo di ossa, 2 cipolle, 1 rametto di maggiorana, 1 foglia d'alloro, basilico, 5 cucchiaini di strutto, sale, pepe, 1 cucchiaio di farina, salsa di corniole²³⁰

Nello strutto doriamo la cipolla tritata, aggiungiamo le patate tagliate a fettine fini, il rametto di maggiorana, il basilico, la foglia d'alloro, sale e pepe e la salsa di corniole. Mescoliamo e soffriggiamo, dopodiché irroriamo con il brodo di ossa. Se il toc è troppo liquido lo addensiamo con la farina, la quale mescoliamo con acqua. Quando le patate si rompono, il toc è pronto e possiamo servirlo con la polenta o con il pane.

TOC DI PATATE O MOČADA (Comune di Kanal ob Soči)

1 cipolla, patate, 1 foglia d'alloro, salsa di corniole o conserva di pomodoro, acqua, 1 bicchiere di vino

²²⁹ La batuda, o latticello, si versava sopra la farinata, la polenta, la focaccia, le patate o il pane. Questi cibi si mangiavano saltuariamente per cena, in particolare nel periodo estivo. Si beveva spesso la batuda anche per dissetarsi, soprattutto quando si andava a pascolare in montagna.

²³⁰ Le corniole sono le drupe del corniolo (*Cornus mas*).

Nello strutto soffriggiamo la cipolla e le patate grattugiate e stufiamo lentamente. Quando le patate sono cotte aggiungiamo anche la salsa di corniole o la conserva di pomodoro e irroriamo con acqua calda. Cuociamo ancora un po' e versiamo il bicchiere di vino e la foglia d'alloro.

TOC FURBO [Toč furbo] (Comune di Prepotto)

1 cucchiaino d'olio, 1 kg di patate, ½ kg di cipolla, 100 g di lardo, rosmarino, 1 cucchiaino di farina, 1 cucchiaino di conserva di pomodoro

Soffriggiamo la cipolla sul lardo tagliato a fettine fini e, a metà del tempo necessario per la completa rosolatura, aggiungiamo le patate tagliate a pezzettini, il rosmarino, mettiamo un pizzico di sale e cuociamo lentamente. Quando le patate sono giunte a metà cottura, le spostiamo ai bordi della pentola e nel mezzo, sopra il grasso, mettiamo un cucchiaino di farina e la conserva di pomodoro. Mescoliamo la salsa e completiamo la cottura; se serve versiamo un po' d'acqua e cuciniamo il cibo per $\frac{3}{4}$ d'ora.

TOC FURBO BIANCO [Te bieu toč furbo] (Comune di Prepotto)

Patate, burro, lardo, cipolla, sale, pepe, farina bianca, fette di salame a piacere, maggiorana, acqua

Peliamo le patate e le tagliamo a pezzi grandi. In una pentola sciogliamo il burro e il lardo e sopra di essi versiamo la cipolla tagliata in grossi pezzi. Aggiungiamo le patate, sale e pepe, speziamo con maggiorana e cuciniamo, mescolando continuamente. Quando le patate si sono arrostite mettiamo un po' di farina di frumento, mescoliamo finché gli ingredienti si mescolino uniformemente e la farina si abbrustolisca. Versiamo acqua e cuociamo finché le patate si cucinano. Per finire aggiungiamo qualche fetta di salame a piacere.

PATATE IN FIORE (Comune di Kanal ob Soči)

Fiori di tarassaco, patate, lardo, 1 cucchiaino di aceto, pepe

Raccogliamo i fiori del tarassaco, li laviamo e li sgoccioliamo. Sbucciamo e tagliamo le patate e cuociamole in acqua bollente salata insieme ai fiori. Quando le patate sono lesse coliamo e condiamo con il lardo aggiungendo il pepe e l'aceto.²³¹

PATATE CON ACETO [Patatis cun l'asêt] (Comune di Prepotto)

2 kg di patate, 1-2 cipolle, aceto, 100 g lardo o sassaka, sale

Peliamo le patate, le tagliamo a dadini e cuciniamo il tutto in acqua salata. Possiamo anche lessarle senza prima pelarle: quando poi le patate sono cotte le peliamo e le tagliamo a pezzi: fatte in questo modo sono più nutrienti. Nel frattempo che le patate si stanno lessando, scaldiamo il lardo o la sassaka, sopra di esso ci versiamo l'aceto e nel caso diventi troppo acido, diluiamo con acqua. Con questo intingolo condiamo le patate, ma se vogliamo possiamo anche soffriggere la cipolla sul grasso riscaldato e successivamente aggiungere l'aceto.

²³¹ Il piatto avrebbe addirittura proprietà medicinali.



*Žganci ali užgana polenta z mlekom/Žganci o polenta abbrustolita al latte,
Planinsko zavetišče na Koradi, Zarsčina*

Verdure

ŠTOKOLO DI RAPE (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di foglie di rape giovani, 1 kg di patate, 1 pezzo di pancetta, 4 spicchi d'aglio, sale, pepe

Cuociamo in acqua bollente salata le foglie di rapa ripulite e lavate. A parte lessiamo le patate tagliate a pezzettini, coliamo entrambi e mettiamo in una pentola. Tagliamo la pancetta a dadini piccoli e la sciogliamo, aggiungiamo l'aglio tritato, che non deve ingiallire, e condiamo le foglie di rapa e le patate. Aggiungiamo ancora sale e pepe, mescoliamo e con lo *štokolo* schiacciamo bene. Serviamo come piatto unico.

ŠTAKANJE I (Comune di Prepotto)

1 kg di patate, 2 cipolle finemente tagliate, salumi tagliati a pezzettini (pancetta, prosciutto, salame), foglie di rapa,²³² 1 mazzetto di bietole, radicchio, tarassaco, gambo di sedano, prezzemolo, 1 zucchini

Le patate tagliate a pezzi le mettiamo in una pentola e le copriamo con acqua. Sopra poniamo la verdura, che si cucini a vapore. Quando gli ingredienti sono cotti, togliamo il gambo di sedano, mentre il resto delle verdure va pestato. A parte, con olio e burro riscaldati, prepariamo un soffritto con la cipolla e i salumi, dopodiché li mescoliamo nella minestra. Alcuni inacidiscono la cipolla soffritta con due cucchiaini di aceto.

ŠTAKANJE II (Comune di Prepotto)

Patate, zucchine, fagioli, lardo, 1 spicchio d'aglio, aceto

Lessiamo e poi schiacciamo le patate, le zucchine e i fagiolini. Condiamo con il lardo e aglio soffritti e aggiungiamo un po' di aceto.

ŠTAKANJE CON FOGLIE DI RAPE [Štakanje z riepovin zejam] (Comune di Prepotto)

Foglie di rapa, patate, lardo, aceto, sale

Lessiamo le foglie di rapa in acqua salata. A parte lessiamo le patate in acqua salata, friggiamo un po' di lardo fino a produrre i ciccioli, sui quali versiamo l'aceto. Schiacciamo le patate lesse, aggiungiamo le foglie di rapa e saliamo q.b., condiamo con il lardo fritto e aceto e mescoliamo per bene.

ŠTOKOLO DI PATATE (Comune di Kanal ob Soči)

Patate, acqua, 1 tazza di farina di granoturco, latte acido

In acqua bollente salata cuociamo le patate tagliate a pezzi. Quando si sono lessate, versiamo via una parte dell'acqua, in modo che le patate restino sommerse, e poi le schiacciamo per bene. In una padella rosoliamo la tazza di farina di granoturco che uniamo alle patate: se sono troppo dense aggiungiamo un po' d'acqua. Mescoliamo ulteriormente fino a che non è cotto. Dividiamo le patate nei piatti e versiamo attorno il latte acido.

²³² Le foglie di rapa devono costituire circa il 70% di tutta la verdura.

ŠTOKOLO CON VERZE²³³ (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di foglie bianche di verze, ¾ kg di patate, 1 pezzo di pancetta, 3 cucchiaini di strutto, 4 spicchi d'aglio, sale, pepe

Ripuliamo, laviamo e tagliamo le foglie di verza a pezzi piccoli, dopodiché le mettiamo a cucinare in acqua fredda. In un'altra pentola lessiamo le patate tagliate a pezzi. Scoliamo entrambe e mescoliamo in una pentola. Nello strutto friggiamo la pancetta tagliata a pezzettini alla quale alla fine aggiungiamo ancora l'aglio tritato, che non deve dorare. Versiamo il tutto nella pentola e con un particolare *štokolo* (*štokavnik*)²³⁴ di legno schiacciamo bene e mescoliamo. Serviamo come piatto unico.

ŠTOKOLO CON ZUCCA (Comune di Kanal ob Soči)

1 zucca giovane, patate, strutto, 1 cucchiaino di farina, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe

Affettiamo la zucca giovane, togliamone le semenze e tagliamola a pezzi più piccoli. Allo stesso modo sbucciamo le patate in rapporto 2:1, le tagliamo a pezzi e le cuociamo finché diventano morbide. In una pentola doriamo nello strutto un cucchiaino di farina e aggiungiamo l'aglio tritato, soffriggiamo per un po', condiamo e mescoliamo. Con un pestello di legno mescoliamo bene, schiacciamo, saliamo e pepiamo a piacere; lo *štokolo* è così pronto. Lo usiamo come contorno ai piatti di carne, patate e altri cibi.

MISTO DI VERDURE [Paston] (Comune di Prepotto)

1 kg di patate, 1 kg di fagiolini, 3 zucchine, 1 cipolla, 2 cucchiaini d'olio, 100 g di pancetta tagliata finemente, 1 bicchiere di aceto, sale, pepe

Separatamente lessiamo le patate e il resto delle verdure; filtriamo gli ingredienti cotti. Nella padella soffriggiamo nell'olio la cipolla e la pancetta, aggiungiamo il bicchiere di aceto, sale e pepe. Con il grasso e la cipolla soffritti condiamo patate e verdura e serviamo.

VERZE IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di verze, 6 spicchi d'aglio, sale, pepe, 1 pezzo di lardo, 2 cucchiaini di strutto, 1 cucchiaino di farina

Laviamo, tagliamo, cuociamo e scoliamo le verze. In una pentola sciogliamo lo strutto, aggiungiamo la pancetta tagliata a pezzi e aspettiamo che prenda colore. Giunta a doratura aggiungiamo ancora l'aglio tritato, il quale invece non deve dorare. A questo punto soffriggiamo la farina, aggiungiamo le verze e insaporiamo con sale e pepe a piacere. Stufiamo ancora per dieci minuti abbondanti e il piatto è pronto per essere servito con le patate lesse.²³⁵

233 Lo *štokolo* si preparava con le verze, i crauti giovani, le foglie di rape giovani, le zucche o zucchine grandi e i fagiolini.

234 Pestello in legno: utensile di cucina per pestare i cibi cotti.

235 Nel periodo della macellazione si usava accompagnare il cibo con la salsiccia cotta. Questa ricetta va bene sia per le verze, che per il cavolo cappuccio.

VERZE DOMENICALI E FESTIVE (Comune di Kanal ob Soči)

Verze, carote gialle, patate, capocollo, acqua, strutto, sassaka, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di farina bianca, sale, pepe

Cuciniamo le verze tagliate, le carote gialle e le patate insieme al capocollo. Quando è cotto sgoccioliamo e lasciamo da parte un po' d'acqua. Nello strutto e nella sassaka soffriggiamo l'aglio tritato e il cucchiaino di farina bianca: prima che diventi dorata aggiungiamo un po' d'acqua, mescoliamo e aggiungiamo la verdura scolata (carote, patate, verze). Coniamo il tutto con sale, pepe e mescoliamo. Regoliamo la densità con l'aggiunta d'acqua. Tagliamo il capocollo, lo dividiamo e lo poniamo nei singoli piatti.

VERZE IN PADELLA²³⁶ I [Verzis in padiele, Braskve tenfane] (Comune di Prepotto)

1 kg di verze, 100 g di pancetta, 50 g di burro, sale

Puliamo le teste delle verze, le laviamo, le tagliamo e le mettiamo a bollire in acqua salata per 5 minuti, dopodiché le coliamo salvando l'acqua nella quale si cucinavano. Sulle verze lesse versiamo acqua fredda, le strizziamo e infine le tagliamo. Intanto tagliamo la pancetta a pezzettini, dopodiché li friggiamo. Aggiungiamo le verze, versiamo l'acqua nella quale si sono cucinate e cuociamo ancora per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Possiamo migliorarne il gusto aggiungendo del burro. Serviamo le verze in padella ancora calde.

VERZE IN PADELLA II [Verzis in padiele, Braskve tenfane] (Comune di Prepotto)

1 testa di verza di media grandezza, 30 g di lardo, 30 g di strutto, 1 cipolla di media grandezza, 1 spicchio d'aglio, ½ bicchiere di latte, sale, pepe, alcuni ciccioli a piacere o salsiccia

Tagliamo le verze, le cuciniamo per $\frac{3}{4}$ d'ora salandole, dopodiché le scoliamo, raffreddiamo e strizziamo. In una padella sciogliamo il lardo e lo strutto, tritiamo e versiamo sopra la cipolla e l'aglio. Togliamo quest'ultimo, aggiungiamo le verze lesse, sale e pepe e stufiamo fino a che le foglie si ammorbidiscono. Serviamo solitamente le verze stufate con la polenta o con le patate lesse. A piacimento alla fine possiamo mettere tra le verze i ciccioli oppure la salsiccia sbriciolata per insaporire ulteriormente il piatto. Nei dintorni di Prepotto si usa versare mezzo bicchiere di latte.

VERZE FRITTE (Comune di Kanal ob Soči)

Foglie di verze bianche, acqua, 1 uovo, farina, latte, burro

Per questo cibo usiamo solamente le foglie interne e bianche delle verze. Stando attenti a non farle diventare troppo morbide, le scottiamo in acqua bollente salata. Infine immergiamo le foglie sgocciolate nell'impasto di uovo sbattuto, farina e latte e le friggiamo nel burro.

²³⁶ Circa 50 o 60 anni fa, accanto alle verze, si facevano crescere anche i cappucci. Pare che le prime piante di crauti fossero state importate da Livek.

VERZE CON TOC I (Comune di Kanal ob Soči)

Verze, 1 spicchio d'aglio, strutto

Cuciniamo in acqua bollente salata le verze pulite e lavate. Scoliamole e soffriggiamole con l'aglio schiacciato, dopodiché condiamo le verze con il *toc* di salsiccia o di prosciutto. Accompagniamo il piatto con le patate lesse.

VERZE CON TOC II (Comune di Kanal ob Soči)

Gulasch o sugo, 2 verze

Dapprima prepariamo il *toc* (gulasch o sugo). Puliamo, laviamo e lessiamo le verze in acqua bollente salata e poi sgoccioliamole. Dopo che si sono raffreddate le tritiamo e le mettiamo nel gulasch o nel sugo, dove devono bollire ancora per mezzora. Serviamo le verze con le patate lesse.

VERZE CON TOC III (Comune di Kanal ob Soči)

Verze, 2 cucchiari di strutto, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaio di farina, 2 cucchiari di sassaka, 2 paia di salsicce, sale, pepe

Puliamo, laviamo, tagliamo e lessiamo le verze in acqua bollente salata e le sgoccioliamo. Prepariamo il roux bianco: nello strutto caldo mettiamo l'aglio tritato, il cucchiaio di farina e mescoliamo. Aggiungiamo poi le verze lesse e stufiamo. A parte friggiamo alcuni cucchiari di sassaka con le salsicce tagliate e versiamo acqua bollente. Cuciniamo per mezzora, dopodiché versiamo il *toc* sopra le verze pronte e mescoliamo. Serviamo le verze con *toc* assieme alla polenta di grano saraceno.

VERZE NELLA TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči)

1 verza grande, 1 kg di patate, 1 tazzina di sassaka, 5 cucchiari di strutto, sale, pepe, 7 spicchi d'aglio, 1 pezzo di coppa di maiale

Tagliamo e cuociamo la verza grande. A parte cuociamo le patate tagliate a pezzettini insieme alla coppa. Scoliamo entrambi, conservando l'acqua nella quale si sono lessate le verze. In un recipiente mettiamo le patate, le verze, il sale, il pepe, la sassaka, l'aglio e la coppa tagliata a strisce. Mescoliamo gli ingredienti e spostiamoli in una teglia unta. Sopra di essi versiamo due cucchiari dell'acqua di cottura delle verze e cuciniamo per circa mezzora. Serviamo con le salsicce cotte o con la carne.

VERZE CON ACETO (Comune di Kanal ob Soči)

Verze, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, aceto, 1 uovo lessato, lardo

Laviamo, tagliamo, cuociamo e sgoccioliamo le verze. Appena si sono raffreddate, aggiungiamo l'aglio tritato, sale e pepe e l'uovo lessato tagliato. Tagliamo il lardo, rosoliamolo fino a dorarlo, aggiungiamo subito l'aceto e, quando serve, dell'altra acqua. Serviamo nel periodo invernale come insalata.

CRAUTI ACIDI IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di crauti acidi, 5 spicchi d'aglio, 1 cipolla, 1 foglia d'alloro, 1 cucchiaio di farina, 5 cucchiaini di strutto, costolette di maiale essiccate

Cuociamo in acqua le costolette e i crauti; nel caso questi siano troppo acidi, li sgoccioliamo. Nello strutto doriamo la cipolla tagliata e soffriggiamo l'aglio tritato, che non deve ingiallire, aggiungiamo i crauti lessi, la foglia d'alloro, il sale, il pepe e le costolette cotte. Stufiamo ancora i crauti per almeno quindici minuti. Serviamo infine con la polenta o con le patate cotte.

CAVOLO NERO²³⁷ (Comune di Kanal ob Soči)

Cavolo nero, 1 spicchio d'aglio o aglio orsino, strutto

Laviamo il cavolo nero e lo cuciniamo, poi lo stufiamo nello strutto, assieme all'aglio o all'aglio orsino. Il cavolo nero veniva anche servito nelle minestre o come insalata cotta.

RAPE FRESCHE STUFATE (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di rape fresche, ½ kg di patate, 1 cipolla, 5 cucchiaini di strutto, sale, pepe

Sbucciamo, tagliamo a pezzettini, versiamo in acqua fredda salata e cuociamo le rape dolci e le patate. Nello strutto soffriggiamo la cipolla tritata, aggiungiamo le rape, le patate, sale e pepe e rosoliamo ancora per alcuni minuti. Serviamo con la salsiccia o con la carne.

RAPE DOLCI CON PATATE IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)

Rape dolci, 1 cucchiaio di zucchero, strutto, 2-3 scalogni, patate, sale, pepe

Sbucciamo e tagliamo le rape a dadini. In una padella versiamo il cucchiaio di zucchero e lo mescoliamo finché si caramellizza. Con un mestolo aggiungiamo acqua calda e giriamo ancora, dopo mettiamo nella pentola le rape, le mescoliamo e copriamo. Cuciniamo, ogni tanto mischiamo fintanto che diventano morbide e le togliamo dal fuoco. In un'altra pentola riscaldiamo lo strutto, al quale misceliamo un'abbondante quantità di scalogno tritato, patate sbucciate e tagliate, sale e pepe e copriamo. Durante la cottura mischiamo più volte finché non è cotto, diventando quindi di colore giallo-marrone. Serviamo sul piatto, separiamo le rape in due parti ponendo nel mezzo della carne bollita o fegato fritto.

DEBELNCA/RAPE DOLCI E PATATE (Comune di Kanal ob Soči)

Rape, patate, sassaka o lardo, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe

Sbucciamo e tagliamo a dadini le rape fresche. Facciamo lo stesso con le patate in rapporto 1:2. Cuociamo, scoliamo e schiacciamo entrambi. Coniamo con la sassaka o con il lardo nel quale abbiamo messo molto aglio tritato. Quando coniamo, schiacciamo nuovamen-

²³⁷ Cavolo nero o *brišča*, lat. *Brassica napus var. napobrassica*. In passato il cavolo nero era molto usato nella cucina tradizionale, soprattutto perché cresceva nei campi anche nel tardo autunno, da qualche parte addirittura in inverno e all'inizio della primavera. Dopo la prima guerra mondiale è andato dimenticato. Sul Kobalar si usò più a lungo, fino agli anni Sessanta. In Istria era chiamata *broskva*.

te e aggiungiamo sale e pepe. La *debelnca* si mangiava solitamente assieme alla salsiccia, soprattutto nel periodo carnevalesco.

RAPE ACIDE (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di rape acide grattate, 1 tazzina di strutto, 7 spicchi d'aglio, sale, pepe, 1 tazzina di formaggio giovane

Nello strutto caldo soffriggiamo l'aglio tritato che non deve dorare, aggiungiamo le rape acide lesse, sale, pepe e il formaggio fresco. Mescoliamo finché il formaggio non si scioglie. Serviamo le rape acide insieme alle patate lesse.

BROVADA CONDITA CON LARDO FRITTO [Bizna s špehan cvartim] (Comune di Prepotto)

2 rape acide, da 3 a 5 fette di lardo, sale q.b.

Laviamo le rape acide, le peliamo e grattugiamo, le mettiamo a cucinare in acqua salata e le scoliamo quando sono pronte. A parte mettiamo a soffriggere il lardo e condiamo le rape; mescoliamo per bene e serviamo con patate lesse o polenta.

RAPE STUFATE I [Bizna tenfana] (Comune di Prepotto)

2 rape acide, ½ cipolla, 1 spicchio d'aglio, 2-6 fette di lardo, 2-3 salsicce o 1 cotechino, sale, pepe

Riscaldiamo il grasso per il soffritto (lardo e secondo il proprio gusto un po' d'olio), ci rosoliamo la cipolla e l'aglio e aggiungiamo le salsicce o il cotechino. Nel frattempo grattugiamo le rape, poi togliamo i salumi dal grasso per evitare che si disgreghino durante la cottura. Al grasso caldo aggiungiamo le rape, pepiamo a piacere e stufiamo, mescolando ogni tanto; versiamo acqua calda q.b. Prima che sia pronto assaggiamo, se serve aggiungiamo sale e pepe, nonché le salsicce e cuciniamo un altro po'. Serviamo con le patate lesse o la polenta.

BROVADA IN PADELLA II [Bizna tenfana] (Comune di Prepotto)

1 kg di rape, 2 spicchi d'aglio, 100 g di lardo, 2 foglie d'alloro, acqua

In una padella riscaldiamo il lardo e ci mettiamo rape grattugiate, aglio schiacciato, alloro e acqua. Stufiamo per 2 ore, se serve versiamo acqua e quando le rape diventano morbide le togliamo dal fuoco per servirle.

ZUCCHINE IN PADELLA [Cocins in padiele] (Comune di Prepotto)

1 kg di zucchine, 2 cucchiaini d'olio o 50 g di pancetta, 2 spicchi d'aglio, 3 cucchiaini di prezzemolo tritato, sale, pepe

Soffriggiamo nell'olio o sulla pancetta l'aglio e aggiungiamo le zucchine pulite e tagliate a dadi. Insaporiamo con il prezzemolo, sale e pepe, stufiamo a fuoco lento finché si cucinano e il liquido evapora, poi serviamole calde.

ZUCCHINE SOTTO LA CENERE [Cocins sot la cinise] (Comune di Prepotto)

800 g di zucchine giovani, 250 g di salsicce, 60 g di lardo, timo, olio, parmigiano grattugiato

Laviamo e asciughiamo per bene le zucchine e le tagliamo in lungo in due metà. Su ogni pezzo di zuccina incidiamo un'incavatura nella quale mettiamo una fetta di lardo, un po' di timo, un pizzico di parmigiano, un cucchiaino di impasto delle salsicce. Speziamo con sale e pepe, ungiamo con olio e arrotoliamo con doppio strato di alluminio. Avvolte le zucchine, le cuociamo per 15-20 minuti tra le braci.

ZUCCHINE IN INSALATA [Cocins bulidis e cuinčâs] (Comune di Prepotto)

Giovani zucchine, aglio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Tagliamo le zucchine in lunghezza e le lessiamo nell'acqua salata, filtriamole e lasciamole raffreddare. Coniamo infine con olio, aceto, sale q.b., pepe e serviamo.

SPINACI O BIETA IN PADELLA [Spinage o blede in padiele] (Comune di Prepotto)

1 kg di spinaci o di bieta, 50 g di burro, 1 cucchiaino di pangrattato, 2 spicchi d'aglio, sale

Ripuliamo, laviamo più volte e bolliamo in acqua salata gli spinaci (o le biette). Una volta cotti, li scoliamo, strizziamo e tritiamo. In una pentola sciogliamo il burro nel quale rosoliamo l'aglio e il pangrattato, aggiungiamo gli spinaci, saliamo, stufiamo e se sono troppo asciutti diluiamo con il latte. A piacere aggiungiamo del formaggio grattugiato e serviamo ancora caldo come contorno.²³⁸

BIETOLA LESSA IN INSALATA [Blede les e cuinčâdis] (Comune di Prepotto)

600 g di bietole, sale, pepe, 2 spicchi d'aglio, olio, aceto

Cuciniamo le bietole per 6 minuti in acqua salata, le scoliamo e strizziamo leggermente; mettiamole in un recipiente, pepiamo, se serve saliamo, speziamo con l'aglio tritato e condiamo con olio e aceto.

BARBABIETOLA CON LE PATATE (Comune di Kanal ob Soči)

Foglie giovani di barbabietola, patate, acqua, burro, 1 scalogno, sale, pepe

Raccogliamo le foglie giovani della barbabietola e le cuciniamo in acqua salata, filtriamo e tritiamo. Allo stesso modo cuciniamo in acqua salata e filtriamo le patate sbucciate e tagliate a pezzi. Nel burro soffriggiamo lo scalogno finché diventa dorato, aggiungiamo la barbabietola e le patate e stufiamo mettendo sale e pepe q.b. Accompagniamo con della carne cotta o arrostita o anche con delle salsicce.

SPINACIONE²³⁹ IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)

Patate, foglie di spinacione (atreplice) giovane, strutto, aglio, sale, pepe

²³⁸ Nell'alimentazione tradizionale gli spinaci stufati erano un piatto festivo ed erano molto apprezzati tra le pietanze dei pranzi di matrimonio.

²³⁹ Spinacione o atreplice, lat. *Atriplex hortensis*.

Peliamo e tagliamo a pezzettini piccoli le patate e lessiamole. In una pentola a parte cuociamo le foglie giovani di spinacione; quando sono cotte le scoliamo e le tritiamo. In una padella sciogliamo lo strutto, al quale aggiungiamo l'aglio tritato. Prima che diventi giallo mettiamo le patate, lo spinacione, sale e pepe. Stufiamo brevemente il composto e se necessario irroriamo con il resto dell'acqua dove si è cucinato l'atreplice. Mangiamo come piatto unico o come contorno alla carne.²⁴⁰

RAPE GIALLE CON PATATE (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di patate, 1 kg di rape gialle (navone), ½ kg di cipolla, 5 cucchiari di strutto, sale, pepe

Sbucciamo il navone, tagliamolo a dadini, cuociamolo finché diventa quasi morbido e poi togliamolo dal fuoco. Peliamo, tagliamo a dadini le patate e aggiungiamole al navone. Cuciniamo entrambi gli ingredienti finché diventano morbidi e filtriamo.

Nello strutto soffriggiamo la cipolla tritata fino a doratura, la uniamo al navone giallo e alle patate e mescoliamo; aggiungiamo sale e pepe q.b.

ŠARCNA (Comune di Kanal ob Soči)

Carote gialle, rape, rape gialle o cavolo navone, patate, osso o cotenna di maiale, strutto, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, sale, pepe

Sbucciamo e tagliamo a pezzi le carote gialle, le rape, i cavoli rapa gialli e le patate. Aggiungiamo ancora qualche osso di maiale o cotenna, cuociamo e sgoccioliamo. Nello strutto soffriggiamo la cipolla, mettendoci anche sale, pepe e prezzemolo e mescoliamo nella pentola. Possiamo servire la *šarcna* come piatto unico o la accompagniamo alla carne cotta o alla salsiccia.

FAGIOLI NEL SOFFRITTO (Comune di Kanal ob Soči)

Fagioli, costolette essiccate, strutto, acqua, 1 cucchiario di farina di granoturco, 1 spicchio d'aglio, alcune foglie di santoreggia montana

Cuociamo i fagioli ammollati insieme alle costolette. Quando sono cotte prepariamo il roux, dorando nello strutto caldo un cucchiaino di farina di granoturco, aglio tritato e alcune foglie di santoreggia montana. Uniamo questi ingredienti ai fagioli e poi serviamo il tutto accompagnato dalla polenta.

FAGIOLI IN CAMICIA (Comune di Kanal ob Soči)

Pancetta, 2 cucchiari di strutto, patate, cipolla, fagioli o fave, vino o aceto, alcune foglie di santoreggia montana

In una padella doriamo nello strutto la cipolla tagliata a fettine. Ungiamo la teglia con lo strutto, mettiamo in essa le patate tagliate e le saliamo; aggiungiamo alcune foglie di santoreggia montana e sopra spargiamo la cipolla soffritta. Sull'intera superficie poniamo la

²⁴⁰ Fino alla prima guerra mondiale lo spinacione era comune nell'intera regione, anche nella valle dell'Isonzo. Essendo pianta infestante, quindi non esigente, cresceva ovunque. Oggi lo incontriamo raramente.

pancetta tagliata a strisce e copriamo con i fagioli lessi con uno strato alto tre dita.²⁴¹ Livelliamo il tutto e aggiungiamo nuovamente su tutta superficie le strisce di pancetta spruzzate con il vino bianco (alcuni usano anche l'aceto diluito in acqua). Poniamo la teglia in forno e cuociamo per circa 45 minuti.²⁴²

FAGIOLI CON ACETO (Comune di Kanal ob Soči)

Fagioli, 1 foglia d'alloro, olio, aceto di mele o di vino, sale, pepe, santoreggia montana, 1 tuorlo d'uovo, alcune castagne, cipolla o scalogno

Cuociamo con la foglia d'alloro i fagioli ammollati, li scoliamo e li mettiamo in un recipiente. In una piccola tazzina riversiamo l'olio, l'aceto di mele o di vino, sale e pepe e la santoreggia montana. In essa mescoliamo il tuorlo d'uovo lessa e alcune castagne lesse schiacciate con una forchetta, finché il tutto diventa denso. Aggiungiamo ancora la cipolla tritata, se possibile scalogno. Versiamo la mistura sui fagioli e mescoliamo. Accompagniamo con della polenta che abbiamo tagliata a fette e fatta rosolare in una padella unta.

FAGIOLI CON ACETO [Fasûj cun l'asêt, Fažuol z ožejdan] (Comune di Prepotto)

250 g di fagioli secchi, 60 g di burro, 1 gambo di sedano, 1 bicchiere quasi pieno di aceto, sale, pepe in grani

Cuciniamo i fagioli, che abbiamo ammollato durante la notte, con il sedano, una cipolla e sale. Quando sono pronti li scoliamo, li versiamo in un recipiente con la cipolla e il pepe. In una pentola a parte sciogliamo il burro, versiamo un po' di aceto e versiamo l'ingrediente sopra i fagioli che serviremo ancora caldi. Questa pietanza fa da contorno alla carne stufata o alla carne alla griglia.

BALCNE/PALLINE FRITTE (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di fagioli lessi e schiacciati, ½ kg di patate lesse schiacciate, ½ kg di ricotta fresca, 1 uovo, prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, farina bianca, strutto

In un recipiente mescoliamo i fagioli e le patate lessi e schiacciati, la ricotta, l'uovo, il prezzemolo tritato, l'aglio schiacciato, sale e pepe q.b. Aggiungiamo la quantità di farina bianca utile per poter formare le *balcne* (palline), che friggiamo nello strutto. Serviamo le *balcne* fritte insieme con la lattuga.

FAGIOLI CON IL LATTICELLO [Batuda an fažuol] (Comune di Prepotto)

Fagioli, latticello

Lessiamo i fagioli e li lasciamo intiepidire. Aggiungiamo il latticello e serviamo.

²⁴¹ In passato si usavano le fave.

²⁴² I fagioli in camicia erano un cibo tradizionale preparato in occasione del falò d'inverno.



Žuč/Gelatina di carne, *Planinsko zavetišče na Koradi, Zarščina*

TOC DI FAGIOLINI (Comune di Kanal ob Soči)

Fagiolini freschi, acqua, sale, burro, sassaka, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, conserva di pomodoro

Lessiamo i fagiolini a metà in acqua salata e li scoliamo. Nel burro soffriggiamo la sassaka, il prezzemolo, l'aglio e la conserva di pomodoro e cuciniamo per un po', quindi aggiungiamo ancora i fagiolini lessi finché diventano teneri e si impregnano di sapori. Se necessario versiamo acqua calda. Serviamo il *toc* di fagiolini accanto alle patate in teglia o alle patate lesse tagliate a pezzi.

FAGIOLINI STUFATI NEL BURRO (Comune di Kanal ob Soči)

Fagiolini, burro, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe

Lessiamo i fagiolini in acqua bollente salata e scoliamoli. In una padella scaldiamo il burro, nel quale soffriggiamo i fagiolini per alcuni minuti e aggiungiamo aglio tritato, sale e pepe. Usiamo la pietanza come condimento per la carne e le patate lesse o in padella.

FAVE CON FRUTTA SECCA (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di fave, ½ kg di frutta secca, 1 pezzo di pancetta, 1 cucchiaio di strutto, 1 cucchiaio di aceto, sale q.b., 2 l d'acqua

Ammolliamo le fave secche per due giorni, dopodiché le cuciniamo e quando sono cotte le sgoccioliamo. In acqua fredda mettiamo pere, mele o prugne secche, oppure possiamo mettere frutta mista. Una volta cotta la frutta, aggiungiamo le fave, il sale, l'aceto e condiamo il piatto con pezzi di pancetta fritti nello strutto.

FAVE FRESCHE CON PANCETTA (Comune di Kanal ob Soči)

Fave, acqua, sale, pepe, alcune fette di pancetta, 1 mazzetto di prezzemolo, santoreggia

Cuociamo le fave fresche in acqua salata finché non si ammorbidiscono e le scoliamo. Nel burro soffriggiamo la pancetta a pezzettini, con prezzemolo e santoreggia. Aggiungiamo le fave cotte, saliamo e pepiamo q.b. e stufiamo con coperchio. Serviamo con patate in padella o con patate lesse tagliate a pezzi.

PISELLI IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)

Piselli, burro, 1 cucchiaio di farina bianca, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 mazzetto di finocchio giovane, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, acqua, latte

Soffriggiamo i piselli giovani nel burro, quando appassiscono cospargiamo con un cucchiaio di farina bianca, prezzemolo tritato, finocchio giovane, aglio, sale e pepe. Bagniamo con acqua calda e cuociamo finché non diventano teneri. Man mano che si procede con la cottura aggiungiamo il latte.²⁴³ Il cibo si serve assieme al gulasch e accompagnato da polenta o patate.

²⁴³ Qualcuno nel burro usava soffriggere del prosciutto tritato o delle fettine di salame.

PISELLI IN PADELLA [Cesarons in padiele] (Comune di Prepotto)

1 kg di piselli, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di foglie di finocchio, 1 mazzetto di prezzemolo, 3 cucchiaini d'olio, 50 g di burro, sale, pepe q.b., fette di salame a piacere

Soffriggiamo l'aglio in olio e burro, aggiungiamo i piselli, il prezzemolo e il finocchio tritati, aggiungiamo a piacere una fetta di salame e stufiamo lentamente. Se i piselli si asciugano troppo, aggiungiamo un po' d'acqua calda. A cottura finita serviamo con un po' di sugo e polenta.

ORZO NELLA TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg d'orzo, 5 cucchiaini di strutto, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, sale, pepe, 1 tazzina di funghi porcini secchi

Cuociamo l'orzo ammollato e versiamo via l'acqua. Nello strutto soffriggiamo la cipolla tritata e appena questa diviene dorata, mettiamo il prezzemolo tritato, l'aglio e i funghi ammollati in acqua. Rosoliamo il tutto per alcuni minuti, dopodiché aggiungiamo l'orzo cotto, sale e pepe, mescoliamo bene, versiamo in una teglia unta e cuociamo per 15 minuti. Nell'orzo immettiamo ancora il pezzo di carne di maiale e come contorno serviamo anche le patate in padella.

CREN FORTE (Comune di Kanal ob Soči)

1 radice di cren, vino bianco, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di sale

Laviamo, sbucciamo e grattugiamo la radice di cren, aggiungiamo un po' di vino bianco, il cucchiaino di zucchero e quello di sale, dopodiché mescoliamo per bene e serviamo con la carne cotta e seccata.

CREN DOLCE (Comune di Kanal ob Soči)

Cren grattugiato, burro, mele grattugiate, 1 cucchiaino di zucchero, ½ bicchiere di vino bianco, 1 uovo

Soffriggiamo nel burro il cren grattugiato, aggiungiamo la stessa quantità di mele grattugiate, il cucchiaino di zucchero, mezzo bicchiere di vino bianco e il tuorlo d'uovo lessato ben schiacciato. Mescoliamo e cuciniamo il sugo solamente per alcuni minuti.

CREN DI SERPENTE (Comune di Kanal ob Soči)

1 mela, 3 cucchiaini di burro, 1 bicchierino di grappa, 2 cucchiaini di miele, 1 tazzina di cren grattugiato

In una pentola sciogliamo il burro, aggiungiamo la mela grattugiata e stufiamo finché diventa una poltiglia. Aggiungiamo la grappa, il miele e mescoliamo. Poco prima di togliere dal fuoco incorporiamo il cren. Serviamo il cren di serpente con lingua lessa, prosciutto o altri cibi a base di carne.

Contorni di pane

HRVATINA O HRBATICA (CROATA) I (Comune di Kanal ob Soči)

2 fettine di pane, acqua bollente, 1 cucchiaio di burro o strutto, formaggio

Bolliamo il pane secco in acqua o latte bollente. Scoliamo via l'acqua in eccesso, condiamo con il burro sciolto, mescoliamo e serviamo. Possiamo aggiungere sulla vivanda del formaggio grattugiato.

HRBATICA II (Comune di Kanal ob Soči)

Pane, latte o acqua, burro o lardo, zucchero o noccioline

Sbricioliamo il pane secco e lo mettiamo in un recipiente, versiamo sopra il latte caldo (i meno abbienti usavano l'acqua). Quando il pane si ammorbidisce versiamo via il latte o l'acqua superflui e condiamo con il burro o il lardo. Possiamo anche cospargere con lo zucchero o le noccioline tritate, il che nel passato succedeva raramente.

Si usava consumare la *hrbatica* per cena, bevendo il caffè d'orzo, il latte o il tè.

DOBREŽ (Comune di Kanal ob Soči)

Pane raffermo, latte, strutto, 1 cipolla, aglio orsino o 1 spicchio d'aglio, 2 uova, ricotta, sale, pepe

In un recipiente mettiamo il pane raffermo sbriciolato e lo irroriamo con il latte caldo. Se rimane del latte, lo togliamo. Nello strutto caldo soffriggiamo la cipolla tritata, alcune foglie di aglio orsino o aglio. Prima della doratura aggiungiamo ancora due uova, una tazzina di ricotta, sale e pepe e mescoliamo fino a coagularsi, dopodiché lo uniamo al pane e lasciamo riposare per un po'. In una pentola scaldiamo lo strutto, il burro o la sassaka: quando il grasso è abbastanza caldo versiamo il composto pronto nella teglia e lo livelliamo. Una volta cotto sotto lo giriamo e continuiamo con la cottura sull'altro lato. Ripetiamo la procedura varie volte, finché non abbiamo usato tutto il composto.²⁴⁴

ZDROBČA (Comune di Kanal ob Soči)

Pane raffermo, latte, vino, aglio, cipolla, uovo, sale, pepe, olio, formaggio grattugiato, 1 rametto di maggiorana, 1 foglia di basilico

Sbricioliamo la mollica di pane raffermo e la ammolliamo nel vino bianco. Aggiungiamo cipolla e aglio ben tritati, tuorlo d'uovo lessato schiacciato, sale, pepe, olio, formaggio grattugiato, maggiorana e basilico, mescoliamo bene il tutto e lasciamo a riposare. La *zdrobča* fredda veniva impiegata spalmata sul pane o la si mangiava con le patate lesse.

Per la preparazione della *zdrobča* calda, al posto del vino possiamo usare il latte, mentre il resto degli ingredienti rimane quello sopra elencato, solamente dobbiamo soffriggere nell'olio o nello strutto caldo. Serviamo la *zdrobča* ancora calda con la carne arrosta o la salsiccia.

²⁴⁴ Il *dobrež* era spesso servito come merenda dopo un lavoro pesante.

PANE CONDITO (Comune di Kanal ob Soči)

Pane, latte o acqua, ricotta, 1 uovo, strutto, ciccioli

Tagliamo a dadini il pane raffermo e versiamoci sopra il latte caldo o l'acqua. Aggiungiamo la ricotta e le uova mescolando bene il tutto. Condiamo con lo strutto caldo e con i ciccioli.

PANE RAFFERMO NELLA TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči)

Pane, 1 uovo, formaggio, castagne, latte

Nel latte caldo sbricioliamo il pane, aggiungiamo l'uovo, il formaggio e le castagne lesse sbriciolate.²⁴⁵ Mescoliamo il tutto per bene e versiamo in una teglia unta a cuocere.

Piatti con funghi

SASSAKA DI FUNGHI (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di funghi porcini, 1 tazzina di strutto, sale e pepe q.b., 4 spicchi d'aglio, 4 rametti di prezzemolo, 3 cucchiari di burro, 1 bicchiere di vino rosso, 3 castagne cotte, 2 fette di pancetta

Tagliamo i porcini a fettine fini e li soffriggiamo nel burro. Una volta raffreddati li mettiamo nel frullatore assieme agli spicchi d'aglio, il prezzemolo, il burro, il bicchiere di vino rosso, le castagne, la pancetta, sale e pepe e mischiamo.²⁴⁶ Spalmiamo la sassaka di funghi sul pane nero caldo.

KROMPIRNCA/PATATE CON OVOLO BUONO (Comune di Kanal ob Soči)

Patate, burro, ovoli buoni o funghi porcini, 2-3 uova, formaggio, latte, sale

Cuociamo le patate con la buccia, poi le sbucciamo e le tagliamo a pezzi piccoli. In un recipiente sciogliamo il burro e vi soffriggiamo i funghi, aggiungiamoli alle patate, mescoliamo il tutto in una teglia e livelliamo. In una tazzina mischiamo le uova, un po' di formaggio, latte, sale e versiamo questa massa sopra alle patate. Prima di servire inforniamo per alcuni minuti. Per questo piatto si possono usare anche i funghi porcini.

FUNGHI CON PATATE IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)

Ovoli buoni o funghi porcini, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, burro, 1 cipolla, 1 rametto di maggiorana, acqua, alcuni cucchiari di panna dolce, 1/3 kg di patate, sale, pepe, 2 uova

Ripuliamo, laviamo e tagliamo a fette gli ovoli buoni o i funghi porcini che abbiamo raccolto. Nel burro soffriggiamo l'aglio tritato, il prezzemolo, la cipolla e la maggiorana, dopodiché mettiamo in una tazzina acqua calda e alcuni cucchiari di panna dolce, mescoliamo e versiamo nella padella. Aggiungiamo i funghi precedentemente preparati e tagliati, le patate, sale e pepe, poi copriamo e stufiamo. Quando le patate sono cotte, mescoliamo

²⁴⁵ Qualcuno usava mettere le castagne cotte.

²⁴⁶ In passato tutti gli ingredienti si tritavano e pestavano a mano.

nel recipiente le due uova e la panna dolce e versiamo sopra l'intera superficie. Quando si riduce mescoliamo e togliamo.

FUNGHI ALLA BELNOVO²⁴⁷ (Comune di Kanal ob Soči)

Funghi, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, pezzetti di carne di gallina, coniglio, capretto o altro, sale, pepe, patate, erbe aromatiche (a piacere), 1 bicchiere di vino (cividin), 1 tuorlo d'uovo

Ripuliamo, laviamo e tagliamo i funghi a pezzi. Nel burro li soffriggiamo insieme all'aglio tritato e al prezzemolo. Dopo alcuni minuti aggiungiamo la carne di coniglio, gallina, capretto o di altro tipo tagliata a pezzettini, copriamo e stufiamo ancora. Durante la cottura mettiamo sale e pepe, copriamo, stufiamo un po' e subito dopo incorporiamo le patate cotte a metà e tagliate a pezzettini. Mescoliamo bene il tutto un'ultima volta e a piacere aggiungiamo le erbe aromatiche e altre spezie, sale e pepe, dopodiché mettiamo il composto in una teglia unta. Nel bicchiere di vino bianco (cividin) mescoliamo il tuorlo d'uovo che lentamente versiamo su tutta la superficie. Cuociamo una buona mezzora.

Piatti con radicchio

INSALATA DI CARNEVALE (Comune di Kanal ob Soči)

Radicchio invernale, 1 tazzina di farina bianca, 1 bicchiere di vino bianco, sale, strutto, 1 uovo

Sbattiamo l'uovo, la farina bianca, il bicchiere di vino bianco e il sale in un impasto liquido. Le foglie di radicchio ripulite, lavate e asciugate le immergiamo nell'impasto, le friggiamo nel grasso bollente e le saliamo quando sono sul piatto.²⁴⁸

FIORI FRITTI DI TARASSACO (Comune di Kanal ob Soči)

Fiori di tarassaco, impasto liquido a base di uova (come per le palačinke)

Raccogliamo dei fiori di tarassaco selvatico e li laviamo. Poi immergiamo singolarmente ogni fiore nell'impasto liquido preparato con le uova (lo stesso delle *palačinke*) e li friggiamo nello strutto.

RADICCHIO STUFATO (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di radicchio vecchio, 1 pezzo di lardo, sale, pepe, 3 spicchi d'aglio

Il radicchio vecchio che non si può usare per l'insalata, lo laviamo e cuociamo in acqua bollente salata, infine lo sgoccioliamo e lo tritiamo. Tagliamo il lardo a pezzettini e rosoliamolo in padella aggiungendo ancora l'aglio tritato. Prima che diventi dorato, uniamo il radicchio, condiamo con sale e pepe e stufiamo per un po'. Serviamo il radicchio con le patate lesse.

²⁴⁷ Belnovo è una fattoria isolata, al numero 11 di Rodež.

²⁴⁸ A Kanal si preparava questa insalata il Martedì grasso e si offriva assieme a un bicchiere di vino.

Piatti con castagne

CALDARROSTE [Čhastinis rustidis, Kostanj pečen] (Comune di Prepotto)

Castagne

Si incidono le castagne utilizzando un piccolo coltello affilato. Si possono cuocere sulla piastra calda, in una pentola da castagne o in un forno riscaldato. Quando le bucce diventano rugose, le caldarroste sono pronte per essere poi pelate e mangiate.²⁴⁹

CASTAGNE CON IL LATTE [Čhastinis cul lat, Kostanj z mlekan] (Comune di Prepotto)

Castagne, latte o latticello, sale, acqua

Alla sera lessiamo le castagne in acqua salata e una volta scolate le speliamo. Dividiamo in diversi recipienti e la mattina copriamo con latte caldo o latticello (batuda).

BALOTE O CASTAGNE LESSE [Balotis, Kostanj kuhan] (Comune di Prepotto)

20 castagne a persona, 1 foglia d'alloro, sale

Peliamo le castagne e le lessiamo in acqua leggermente salata speziata con la foglia d'alloro. Le castagne si mangiavano come stuzzichino.

ČESNOVKA (Comune di Kanal ob Soči)

1 pezzo di pancetta, 4 spicchi d'aglio, latte acido, patate

Su un tagliere sminuzziamo con un coltello il pezzo di pancetta e i quattro spicchi d'aglio e successivamente mescoliamo nel latte acido. In una padella a parte cuciniamo le patate, le scoliamo, le schiacciamo, le mettiamo in un recipiente e versiamo sopra il miscuglio d'aglio, o česnovka.²⁵⁰

ZGOŠČA/SALSA (Comune di Kanal ob Soči)

1 cipolla, strutto, maggiorana, 1 foglia di basilico, 3 cucchiaini di dorella macinata, ½ cucchiaino di farina bianca, acqua, sale, pepe, 3 cucchiaini di vino bianco

Rosoliamo e maciniamo la dorella. A parte soffriggiamo nello strutto la cipolla tritata, la maggiorana e il basilico. Quando la cipolla diventa dorata, aggiungiamo ancora tre cucchiaini di dorella macinata e mezzo cucchiaino di farina bianca. Quando il tutto prende colore, versiamo acqua calda, sale e pepe e cuociamo ancora per alcuni minuti. Se il composto diventa troppo denso lo allunghiamo con l'acqua. Alla fine versiamo ancora tre cucchiaini di vino bianco e aspettiamo che bolla. Utilizziamo il sugo con cibi a base di carne.

²⁴⁹ Nell'alimentazione tradizionale le castagne si arrostitivano sul focolare, si sbucciavano e si mangiavano come stuzzichino, soprattutto dopo cena. Con esse si preparavano anche dei pasti, solitamente per colazione, per cena o durante la serata.

²⁵⁰ Questo piatto era apprezzato dai vecchi scapoli.

Insalate

FAGIOLI IN INSALATA (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di fagioli, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di santoreggia, aceto, sale, pepe, 1 cipolla, 1 pezzo di pancetta

Raffreddiamo i fagioli lessi, aggiungiamo aglio e cipolla ben tritati, santoreggia, sale e pepe. Coniamo con i ciccioli caldi che abbiamo mescolato con un po' d'aceto e un po' d'acqua, dopodiché mescoliamo bene il tutto. Serviamo con la polenta o con le patate.

FAGIOLI CON CIPOLLA [Fasûj cun la cevole] (Comune di Prepotto)

1 kg di fagioli freschi, 1 cipolla, olio d'oliva, aceto, sale, pepe

Cuciniamo i fagioli e sul finire della cottura li saliamo. Tagliamo a fettine fini la cipolla e la aggiungiamo ai fagioli lessi e raffreddati, condiamo con olio, aceto, sale e pepe e serviamo.

FAGIOLI IN INSALATA [Fasûj cuinčâs, Fažul podkisan] (Comune di Prepotto)

500 g di fagioli freschi sbucciati, 2 foglie d'alloro, olio, sale, aceto, 1 cipolla

Lessiamo i fagioli in acqua salata e alloro, aggiungiamo il sale e coliamo. Ancora caldi, condiamoli con aceto, olio e cipolla tagliata a fette.

FAGIOLINI ACIDI (Comune di Kanal ob Soči)

Fagiolini, patate, 1 spicchio d'aglio, olio, sale, pepe

Ripuliamo i fagiolini che laviamo, lessiamo, scoliamo e facciamo lo stesso anche con le patate tagliate a pezzettini. Mettiamo entrambi in un recipiente e aggiungiamo aglio tritato, sale, pepe, olio, aceto e mescoliamo.²⁵¹

TEGOLINE IN INSALATA [Uojine u solat s špehan] (Comune di Prepotto)

Tegoline, olio, aceto, sale, pepe

Lessiamo le tegoline e le saliamo. Una volta raffreddate condiamo con pepe, olio e aceto.²⁵²

RADICCHIO SELVATICO²⁵³ IN INSALATA (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di radicchio selvatico, 3 patate, aceto, sale, pepe, 3 spicchi d'aglio, 1 pezzo di pancetta

Puliamo il radicchio e lo laviamo, gli aggiungiamo l'aglio tritato, sale, pepe e le patate lesse passate. Coniamo con i ciccioli caldi, sui quali versiamo aceto e un po' d'acqua e mescoliamo bene.

²⁵¹ In passato i fagiolini acidi venivano conditi con i ciccioli.

²⁵² In passato le tegoline non si condivano con l'olio, bensì con il lardo soffritto, con aggiunta di aceto per evitare addensarsi del grasso.

²⁵³ Il radicchio selvatico era chiamato anche *popčnik*.

RADICCHIO IN INSALATA [Idrik podkisan] (Comune di Prepotto)

Radichio, sale, pepe, uova sode, cipolla, olio, aceto

Puliamo il radicchio, lo laviamo più volte in acqua e lo tagliamo. Cuciniamo le uova e le tagliamo anch'esse. Coniamo il radicchio con cipolla, olio, aceto, sale e pepe e serviamo assieme alle uova.²⁵⁴

TARASSACO IN INSALATA [Talis cuinčâs, Modrac u solat] (Comune di Prepotto)

400 g di tarassaco, 300 g di patate lesse, 3 uova sode, aceto, 120 g di lardo, sale, pepe

Ripuliamo e laviamo il tarassaco, peliamo le patate e le uova sode. Tagliamo le patate e le uova e le uniamo al tarassaco, aggiungiamo sale e pepe e condiamo ulteriormente con il lardo fritto misto all'aceto.

TARASSACO LESSATO IN INSALATA [Talis lesis cuinčâs, Kuhan modrac u solat] (Comune di Prepotto)

Tarassaco, olio o lardo, aceto, sale, pepe, uova sode

Per 4 minuti lessiamo il tarassaco in acqua salata, scoliamo, strizziamo e riponiamolo in un recipiente. Soffriggiamo il lardo tagliato a dadini e quando è sciolto lo spostiamo dal fuoco, versiamoci sopra l'aceto e condiamo il tarassaco. Arricchiamo il cibo con le uova sode.²⁵⁵

TARASSACO LESSO [Talis les] (Comune di Prepotto)

Tarassaco, olio, aceto, sale

Puliamo per bene il tarassaco, lo laviamo e lessiamo, dopodiché lo si scola e strizza togliendolo dall'acqua amara. Coniamo infine con olio, aceto e sale.

INSALATA PASQUALE (Comune di Kanal ob Soči)

1 recipiente di fiori di primule, ¼ di bicchiere d'olio, aceto, sale, pepe

Laviamo e scoliamo i fiori delle primule e poi li prepariamo come si fa con l'insalata, con olio, aceto, sale e pepe.

UOVA LESSE IN INSALATA (Comune di Kanal ob Soči)

5 uova, ¼ di bicchiere d'olio, sale, pepe, aceto, 1 scalogno, 1 patata lessa, cren

Sbucciamo e tagliamo a rondelle le uova e la patata lessa; tagliamo anche lo scalogno, aggiungiamo olio, aceto, sale, pepe e un po' di cren grattugiato.

Prepariamo questo piatto nel periodo pasquale e lo serviamo con il prosciutto cotto o con il capocollo.

²⁵⁴ Questo modo di preparare il radicchio veniva accompagnato con la polenta e valeva come un pasto completo. La più apprezzata per questo piatto era la scarola, che veniva legata e coperta prima dell'inverno. Per la preparazione dell'insalata si potevano aggiungere i fagioli o le patate lesse e passate. Il piatto si arricchiva ulteriormente con le uova lesse.

²⁵⁵ Oggigiorno al posto del lardo si usa l'olio.

ZUCCHINE NELL'INSALATA (Comune di Kanal ob Soči)

Zucchine giovani, sale, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, olio, aceto, pepe, 1 uovo

Grattugiamo le zucchine giovani, saliamole e copriamole. Dopo un po' di tempo le schiacciamo per far scorrer via l'acqua. Aggiungiamo la cipolla tritata, il prezzemolo, l'aglio, l'olio, l'aceto, del pepe e un uovo lessato schiacciato. Mescoliamo il tutto per bene e serviamo con la carne arrosta.

INSALATA MISTA (Comune di Kanal ob Soči)

1 pannocchia di granoturco novello, patate, carote, cetriolo, sale, pepe, olio, aceto, 1 uovo

Tagliamo i chicchi della pannocchia di granoturco novello, che cuciniamo e scoliamo. Riponiamoli in un recipiente nel quale abbiamo messo anche le carote e le patate lesse, i cetrioli grattugiati, sale e pepe, l'olio, l'aceto e l'uovo lessato affettato. Possiamo mangiare l'insalata mista come piatto principale in estate preparandola ogni volta in modo diverso. Possiamo usarla come contorno per altri cibi.



Krompirjeva frtalja/Frittata di patate,
Okrepčevalnica Ložce, Ložice

FORMAGGIO DI CASA E PIATTI CON FORMAGGIO E RICOTTA

Nell'alimentazione tradizionale, il latte, il formaggio e la ricotta erano un'importante fonte di proteine. Quando mancavano altri alimenti, grazie al latte e ai latticini sono cresciute intere generazioni di bambini e adulti.

Nell'intero territorio trattato si allevavano i bovini per aiutare il lavoro nei campi e le mucche servivano per avere latte per uso domestico. Nell'area del Kanalski Kolovrat i contadini più poveri allevavano invece le capre, che davano pure un buon latte. Dal latte di capra, o da quello misto di capra e mucca, si producevano il formaggio e la ricotta, che erano degli ingredienti importanti per altri cibi. Con il formaggio casalingo si preparavano degli spuntini, si insaporivano la pasta e altre pietanze. La ricotta veniva usata come ripieno dolce o salato per la preparazione di torte salate a strati di ricotta e altri ingredienti, o rotoli. Con essa si preparava ancora il brodo di ricotta (*skut'nca*), mentre la parte in eccesso invece veniva salata e lasciata a stagionare in speciali mastelli di legno. Dopo la prima guerra mondiale, e ancor più dopo la seconda, quando la struttura sociale della valle dell'Isonzo e del Kanalski Kolovrat, a causa dell'incremento dell'industria e dei traffici, cambiò radicalmente e il numero dei contadini in confronto a quello dei lavoratori diminuì drasticamente, sparì lentamente anche l'allevamento del bestiame e con esso le piccole produzioni casalinghe del latte e tutte le sue elaborazioni.

Anche la tradizione culinaria del comune di Prepotto include molti latticini. L'alimentazione di questi luoghi comprendeva il latte dolce, quello acido, il latticello o *batuda*, la ricotta e il formaggio. In passato il latte veniva munto manualmente e da esso si produceva soprattutto il burro destinato alla vendita. Il latticello era, al volgere del Novecento, il cibo quotidiano, comunemente consumato assieme alla polenta, alle patate o alle castagne. Equivalenza a una normale merenda, soprattutto tra le donne e i bambini. Nel XIX secolo apparvero nel territorio delle Valli del Natisone delle piccole latterie locali, aiutate dai formaggiai ambulanti che istruivano le persone del luogo sulla moderna produzione casearia. In queste botteghe si produceva formaggio di tipo *latteria*. Dai ritagli e dai resti di formaggio i friulani preparavano soprattutto il piatto tipico friulano *frico*.²⁵⁶ Nella parte settentrionale di Prepotto questo piatto non è molto diffuso, dove è nota la ricetta per il formaggio riscaldato.

FORMAGGIO FATTO IN CASA (Comune di Kanal ob Soči)

Latte, caglio, sale

Alla sera lasciamo il latte appena munto in una tinozza di legno. Il giorno successivo aggiungiamo il caglio, dopodiché in un secchio lo riscaldiamo su un fornello per circa un'ora e mescoliamo più volte. Quando si coagula togliamo la cagliata e la mettiamo in forme

²⁵⁶ Il frico è una pietanza a base di formaggio nota anche nei dintorni di Caporetto, Tolmino e Bovec.

di legno che iniziamo a pressare dall'alto in modo da far fuoriuscire il siero. Questa fase dura per circa 3 giorni, dopodiché saliamo il formaggio per far penetrare il sale all'interno. La salatura dura circa una settimana, poi togliamo il resto del sale, ripuliamo la forma di formaggio e la mettiamo in uno spazio pulito e fresco, dove matura su una tavola. Se preferiamo un formaggio morbido, basta un mese. Più tempo si protrae la stagionatura, più duro risulterà il formaggio.

SER²⁵⁷ (Comune di Kanal ob Soči)

Latte di mucca, 1/3 l di latte di capra o di pecora, sale, caglio

Mescoliamo del latte di mucca con 1/3 di latte di capra (o di pecora) e aggiungiamo sale e caglio. Sul focolare scaldiamo un po' in un calderone e, quando il latte si addensa, lo mettiamo in un recipiente dotato di fori nel fondo per permettere al siero di sgocciolare. Quando la forma di formaggio acquista consistenza, la versiamo sulla tavola, dove la lasciamo asciugare all'aria. La forma deve essere girata e ripulita ogni giorno.²⁵⁸

FORMAGGIO FATTO IN CASA [Domači ser] (Comune di Prepotto)

Latte di due mungiture, 1 ½ cucchiaini di caglio

Per la preparazione del formaggio fatto in casa ci serve il latte di due mungiture. Il latte che abbiamo tirato la sera, lo scaldiamo il giorno dopo tra i 37° e i 40° C e lo mescoliamo con il latte appena munto, che non scaldiamo. Elaboriamo in questo modo circa 10 litri di latte. Aggiungiamo un cucchiaino e mezzo di caglio, mescoliamo bene e lasciamo per un'ora e mezza che il latte si coaguli, dopodiché mescoliamo bene nuovamente per separare il formaggio dal siero. Lasciamo ancora un po' di tempo, finché il formaggio non affonda e sopra si libera il siero, che filtriamo, mentre con le mani stringiamo il formaggio per liberare il resto del siero. Riempiamo la forma del formaggio e schiacciamolo per bene. Lasciamolo poi a stagionare, ma possiamo anche consumarlo fresco: in tal caso prendiamone un pezzo dalla forma e lo saliamo su entrambi i lati.

RICOTTA (Comune di Kanal ob Soči)

Latte di mucca, sale, caglio

Mettiamo sale e caglio nel latte di mucca a riscaldare sul fuoco. Quando si addensa, lo versiamo in un sacco di lino, che leghiamo e appendiamo per far sgocciolare il siero. Conclusasi questa fase, svuotiamo in una scodella la ricotta che è rimasta. Per fare gli struccoli o altri cibi, la ricotta fresca risulta essere la migliore. Saliamo, pepiamo e riponiamo la ricotta rimasta in una piccola tinozza a stagionarsi. Possiamo usarla stagionata per preparare il brodo di ricotta o una crema spalmabile, alla quale possiamo aggiungere varie erbe.

257 Formaggio in dialetto.

258 Precedentemente alla prima guerra mondiale si preparavano per le proprie necessità forme della grandezza di cm 20 x 7.

FRICO [Frico] (Comune di Prepotto)

Formaggio, burro, cipolla, patate, uova

Per la sua preparazione usiamo tutti i resti e anche gli scarti del formaggio, il quale dev'essere invecchiato da quattro a cinque mesi, per poter essere considerato il migliore, anche se qualcuno preferisce formaggio stagionato ancora più a lungo. Possiamo tagliare il formaggio a fettine fini oppure grattugiarlo, poi lo versiamo in una padella ben riscaldata e leggermente unta. Con la forchetta o la paletta giriamo il contenuto per non farlo attaccare. Il frico deve essere ben cotto su entrambi i lati in maniera uniforme. Per la preparazione si possono anche aggiungere combinazioni di cipolla, patate lesse e uova.

FRICO CON PATATE [Frico cun patatis] (Comune di Prepotto)

Formaggio fresco grasso o parzialmente grasso, cipolla, pancetta, 100 g di patate per ogni 100 g di formaggio, burro (oppure olio o lardo), sale, pepe

Peliamo le patate e grattugiamole come le rape. Versiamole nel grasso caldo assieme alla cipolla, stufiamo lentamente e copriamo per la cottura. Aggiungiamo quindi il formaggio tagliato a fette, mescoliamo il tutto e copriamo un'altra volta. Lasciamo che faccia la crosta, dopodiché giriamo il frico e facciamo lo stesso sull'altro lato, rigirandolo poi più volte. Togliamo il grasso superfluo che viene rilasciato dal formaggio.

FORMAGGIO SCALDATO [Ser zagrijet] (Comune di Prepotto)

Formaggio fresco grasso o parzialmente grasso

Tagliamo il formaggio a fette e lo scaldiamo in pentola. Lasciamo che si ammorbidisca senza però farlo sciogliere e lo serviamo con la polenta.

RICOTTA IN PADELLA [Scuete in padiele, Skuta u padel] (Comune di Prepotto)

Ricotta fresca, lardo o burro, latte, pepe

Tagliamo il lardo a pezzettini, lo sciogliamo e friggiamo, aggiungiamo la ricotta, il latte, il pepe, mescoliamo e cuociamo per 3 minuti, infine togliamo dal fuoco. Serviamo con la polenta o come sugo con il quale speziamo la pasta o gli gnocchi.



Pršut s črnim vinom/Prosciutto con vino rosso, Okrepčevalnica Ložce, Ložice

PIATTI CON UOVA

Nell'alimentazione tradizionale le uova erano un alimento amato e apprezzato e si amministravano quindi con parsimonia: si usavano quando era necessario, ma venivano perlopiù vendute. Nella cucina domestica con esse si preparavano i pasti, soprattutto le cene, o le merende più sostanziose destinate ai lavoratori, si aggiungevano alle insalate, si arricchivano svariati cibi, in particolar modo il brodo abbrustolito, e oltre a ciò si offrivano ai malati affinché si rimettessero in forze. Le uova, nel territorio del comune di Kanal, erano indispensabili nella preparazione del pane con impasto dolce, gubane e altri dolci, come anche nella preparazione della pasta e delle torte salate a strati ricoperte con una miscela di uovo sbattuto. I più noti alimenti con uova sono i diversi tipi di *omelette*, ovvero le frittate e i *fancel*, che sono antichi cibi tradizionali presenti su entrambe le sponde del Judrio.

Le frittate, che nel nord del territorio del comune di Prepotto e nelle Valli del Natisone assumono il nome di *cvarče*, si differenziano tra loro in base agli ingredienti. Nell'area di Prepotto si preparavano soltanto con le uova e aggiunte vegetali o di origine animale, senza farina, mentre alle frittate di Kanal si aggiunge anche la farina. Nel territorio di Kanal si preparano tuttora delle frittate con verdure, alle quali si mescolano per esempio le foglie di finocchio e di melissa, con l'aggiunta di fiori di tarassaco, cipolla, levistico, ecc., quelle a base di carne, con pezzettini di collo o di pancetta e le frittate con l'aggiunta del formaggio. Una peculiarità sono infine le frittate con supplementi di farina di grano saraceno, patate o castagne.

Nel territorio di Prepotto erano più comuni le frittate con le erbe (*cvarče z zejam*). Soprattutto in montagna si conoscevano molte piante, che si raccoglievano in primavera per essere consumate. Quando le scorte di cibo terminavano e i nuovi raccolti non erano ancora reperibili, le giovani cime e foglie diventavano i principali ingredienti delle minestre, e delle frittate. Tra queste erano apprezzate le *cvarče* con partenio (*mederjavka*), acetosella (*kišalica*), bietola (*bleda*), ortica (*pokriva*), cime di luppolo (*barnica*), asparagi, pungitopo, valeriana, silene (*sclopit*), menta, altea, finocchio (*komarač*), tarassaco (*modač*), levistico (*luštrik*), primule (*piskalice*), aglio (*česnak*), erba cipollina e altro. Alla mescolanza delle uova, pronte per esser fritte, si aggiungevano le erbe crude o finanche precedentemente cotte e tritate. Alcune erbe, come per esempio il prezzemolo, venivano cosparse sopra alle uova e cotte in padella. Si usava aggiungere anche della carne e del formaggio. Nelle case contadine le uova si sbattevano a lungo, al punto che con l'aria aumentavano di molto in volume, il che aiutava a mantenere soffici le omelette. Per quel che riguarda i rapporti, si dosava un uovo ogni due persone. Il resto era composto da verdura o altri ingredienti. Le *cvarče* si servivano con la polenta.

Dall'impasto sbattuto con poche uova, o addirittura senza di esse, in padella si cucinavano i *fancel*, chiamati anche *marve*. Questo tipo di frittate dopo la cottura si strappavano con la

forchetta in pezzi più piccoli. Si servivano con insalata o anche come uno spuntino con del buon salame di casa. Un altro tipico piatto con questo alimento sono le uova al funghetto.

Frittate

FRITTO – FRITTATA (Comune di Kanal ob Soči)

Foglie di finocchio, melissa, burro, 1-2 uova, sale, pepe

Tritiamo finemente le foglie di finocchio e melissa e soffriggiamole appena nel burro caldo. In una tazzina sbattiamo una o più uova e aggiungiamo sale e pepe. Versiamo il composto sul soffritto e cuciniamo su entrambi i lati.

PANCETTA CON ASPARAGI (Comune di Kanal ob Soči)

Pancetta, lardo, asparagi selvatici, 2-3 uova, sale, pepe

Tagliamo la pancetta in piccoli pezzi e l'arrostiamo sullo strutto, aggiungiamo gli asparagi selvatici, anche questi tagliati a pezzi e scottati con acqua bollente, condiamo con pepe, sale e versiamo sopra alcune uova sbattute. Mescoliamo poi tutti gli ingredienti e togliamo. Il piatto è adatto per essere consumato a merenda o a cena.

UOVA E ASPARAGI SELVATICI [Uvs cui risculins] (Comune di Prepotto)

6 uova, 700 g di asparagi selvatici, olio, aceto, sale e pepe

Lessiamo le uova, le sbucciamo e le tagliamo longitudinalmente in due metà. In una pentola alta e stretta lessiamo gli asparagi facendo sì che le punte fuoriescano dall'acqua. In una tazzina prepariamo le spezie: mescoliamo insieme olio, aceto, sale e pepe. Poniamo gli asparagi e le uova sul vassoio e li condiamo con l'intingolo speziato. Possiamo servire gli asparagi non conditi che poi ognuno insaporisce secondo la propria preferenza con le uova tagliate e l'intingolo fornito a parte.

FRITTATA CON LA SALSICCIA [Fertae cun la lujanie] (Comune di Prepotto)

8 uova, 200 g di salsiccia, olio per friggere

Peliamo la salsiccia e sbricioliamone l'interno, sbattiamo le uova, aggiungiamo l'impasto della salsiccia e cuociamo in padella su entrambe le parti con una piccola quantità d'olio. Quando è cotta, serviamo la frittata assieme alla polenta. Al posto della salsiccia possiamo usare la marcundela o altri tipi di carne.

FRITTATA CON LE ERBE I [Fertae cun lis jarbis, Cvarča z zejām] (Comune di Prepotto)

Burro, uova, sale, pepe, foglie di matricale, finocchio selvatico, levistico

Nell'olio da frittura versiamo le uova sbattute, speziamo con sale e pepe, foglie tagliate di matricale, finocchio selvatico, levistico. Mescoliamo gli ingredienti più volte, giriamo e la frittata è pronta.

FRITTATA CON LE ERBE II [Fertae cun lis jarbis, Cvarča z zejaj] (Comune di Prepetto)

Foglie di bieta, silene, matricale, prezzemolo, radicchio verde e rosso, salvia, menta, melissa e cipolla tagliati, olio, lardo, burro, uova, sale

Raccogliamo, laviamo e asciughiamo foglie di bieta, silene, matricale, prezzemolo, radicchio verde e rosso, salvia, menta, melissa e cipolla tagliata. In una pentola friggiamo in olio delle fette di lardo finemente tagliate, togliamo i ciccioli, aggiungiamo una o più tipi di aromatiche e le rosoliamo leggermente. In un recipiente sbattiamo burro e uova con un pizzico di sale. Versiamo in pentola e mescoliamo bene gli ingredienti, in modo che si distribuiscano uniformemente. Friggiamo per bene da ambo i lati, una volta girata la frittata continuiamo a friggerla lentamente per 15 minuti finché prende colore. Serviamo ancora calda o fredda con la polenta. Nella frittata possiamo mettere anche delle erbee selvatiche: il tarassaco, gli asparagi selvatici, germogli di luppolo, ortiche, erba medica, silene, ecc.

UOVA MESCOLATE NEL SUGO (Comune di Kanal ob Soči)

1 scalogno, 1 cucchiaio di farina, acqua, aceto, 2 uova, sale, pepe

Nello strutto soffriggiamo lo scalogno, aggiungiamo il cucchiaio di farina, che non deve dorare. Irroriamo con l'acqua, alla quale abbiamo aggiunto l'aceto, e quando bolle mettiamo due uova mescolate con sale e pepe. Serviamo assieme a fette di polenta arrostita.

UOVA AL FUNGHETTO [Uvs in fonghet] (Comune di Prepetto)

8 uova lesse, 4 pomodori o un po' di conserva di pomodoro, olio, aglio, ½ cipolla, 1 cucchiaio di aceto, sale

Nella cipolla soffritta prepariamo la salsa con i pomodori freschi o con la conserva e condiamo con un cucchiaio di aceto. Dopo averle sbucciate, tagliamo le uova sode in due metà e prolunghiamone la cottura nel sugo di pomodoro. Speziamo con sale e pepe e serviamo. Possiamo aggiungere a piacimento il prezzemolo tritato.²⁵⁹

Frittate con farina e fancel

FRITTATA DI PROSCIUTTO (Comune di Kanal ob Soči)

3 cucchiaini di strutto, 2 fettine di prosciutto o una salsiccia, 3 uova, pepe, sale, 3 cucchiaini di farina bianca, ½ bicchiere di vino bianco, 1 pizzico di fiori secchi di finocchio

In una padella scaldiamo lo strutto, sul quale mettiamo le fettine di prosciutto da friggere su ambo i lati, dopodiché le inumidiamo con il vino e bolliamo per un po'. In una tazza sbattiamo le uova, aggiungiamo sale e pepe, la farina e i fiori di finocchio seccati. Mescoliamo il composto per bene e versiamoci sopra il prosciutto. Cuociamo tutto insieme e solamente per il tempo necessario affinché le uova si coagulino e la farina si cucini.

²⁵⁹ Alcuni nella salsa finita rompono le uova crude e le lasciano addensare. Si cosparge quindi con il prezzemolo e si serve con la polenta.



Štruklji s kvašenim testom/Struccoli con impasto lievitato,
Okrepčevalnica Ložce, Ložice

FRITTATA INVERNALE (Comune di Kanal ob Soči)

7 uova, 1 pezzo di capocollo di casa, 1 pezzo di formaggio di casa, 1 tazza di farina, ½ tazza di burro, alcuni cucchiari di vino, pepe, sale

In un recipiente mescoliamo le uova e aggiungiamo il formaggio grattugiato, il capocollo tagliato, la tazza di farina e alcuni cucchiari di vino. In una padella scaldiamo il burro e, appena è caldo, versiamo la mistura degli ingredienti ben mischiati. La frittata va cucinata per bene da entrambe le parti.

FRITTATA DI GRANO SARACENO (Comune di Kanal ob Soči)

1 tazza di farina di grano saraceno, 3 cucchiari di farina bianca, 1 uovo, sale, 1 pezzo di lardo, latte

Tagliamo il lardo a pezzettini e lo friggiamo. Nel latte mescoliamo una tazza di farina di grano saraceno, tre cucchiari di farina bianca, uovo e sale. Cuciniamo tutto insieme sui ciccioli (da entrambi i lati).

FRITTATA CON FIORI DI TARASSACO (Comune di Kanal ob Soči)

1 tazza di fiori di tarassaco, 1 tazza di farina bianca, 2 uova, sale, latte q.b., 1 tazza di strutto

Dividiamo a metà i fiori chiusi di tarassaco, versiamoli nel latte, al quale aggiungiamo farina, uova, sale e la quantità di latte necessaria per ottenere un impasto liquido. Cuciniamo la frittata nello strutto e serviamo con l'insalata e il radicchio selvatico.

FRITTATA CON LA CIPOLLA (Comune di Kanal ob Soči)

3 cucchiari di strutto, 4 uova, 1 cipolla grande, sale, pepe, 1 cucchiaio di aceto, formaggio morbido grattugiato

Nello strutto soffriggiamo la cipolla tritata. Quando diventa dorata aggiungiamo le uova sbattute nelle quali abbiamo mescolato sale, pepe, il formaggio morbido grattugiato e un cucchiaio di aceto. Mescoliamo il composto ottenuto affinché si indurisca e lo togliamo dal fuoco. Serviamo la frittata insieme all'insalata.

FRITTATA CON LEVISTICO (Comune di Kanal ob Soči)

Latte, acqua, 1 tazza di farina, 1 uovo, sale, 1 pugno di foglie di levistico

Diluiamo il latte con l'acqua e in esso mettiamo l'uovo sbattuto, la tazza di farina, sale e un pugno di foglie di levistico tritate, mescoliamo e cuociamo nello strutto da entrambi i lati.

FRITTATA DI CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: Castagne, farina, uova, latte, sale

Burro, zucchero

Prepariamo un impasto liquido con le castagne cotte e schiacciate, la farina, le uova, il latte

e il sale. Friggiamolo nel burro e poi cospargiamo la frittata con dello zucchero a piacere.²⁶⁰

FRITTATA DI PATATE (Comune di Kanal ob Soči)

Patate, ricotta o formaggio morbido, finocchio, melissa, alcune foglie di matricale, 2 uova, sale, pepe, farina bianca, latte acido o dolce, strutto o burro

Lessiamo le patate, le sbucciamo e le schiacciamo. Aggiungiamo un po' di ricotta o del formaggio morbido, finocchio tritato, melissa, alcune foglie di matricale,²⁶¹ due uova, sale e pepe. Per legare l'impasto aggiungiamo alcuni cucchiari di farina bianca e anche del latte dolce o acido in quantità utile a mantenerlo abbastanza liquido. Friggiamo la frittata da ambo i lati nel burro o nello strutto e serviamo come piatto unico.

PATATE CON UOVA (Comune di Kanal ob Soči)

Strutto, sassaka, 1 cipolla, 2-3 uova, patate, sale, pepe, alcune foglie di rosmarino

Nello strutto e la sassaka doriamo la cipolla tritata. In un recipiente sbattiamo alcune uova nelle quali mettiamo le patate grattugiate, sale, pepe, alcune foglie di rosmarino e mescoliamo il tutto per bene. Poi versiamo il composto nello strutto caldo e copriamo. Quando è cotto nella parte sottostante, lo giriamo a cuocersi anche dall'altra e copriamo nuovamente finché è pronto.

DROBLJENEC (Comune di Kanal ob Soči)

½ l di latte, 1 uovo, ½ kg di farina bianca, 1 tazzina di farina di granoturco, sale, 1 pugno di formaggio di pecora grattugiato, 3 foglie di salvia

Mescoliamo nell'acqua tiepida la farina bianca e quella di granoturco, aggiungiamo l'uovo sbattuto, il formaggio grattugiato e sale. Poiché deve mantenersi liquido, quando necessario aggiungiamo il latte all'impasto. Versiamolo poi lentamente in una teglia unta e cosparsa di pangrattato. Cuociamo il *drobljenc* il tempo necessario a farlo diventare dorato, infine lo rompiamo in un recipiente e vi versiamo sopra il latte caldo o il caffè d'orzo. Sul *drobljenc* preparato con la cipolla soffritta, si usava versare il latte acido.

FANCEL I [Fancel] (Comune di Prepotto)

Farina bianca, acqua, olio per friggere

Uniamo acqua e farina fino a ottenere un impasto non troppo denso e nemmeno troppo diluito che friggiamo in olio su entrambi i lati. Aggiungiamo a piacere della verdura (matricale) e delle uova. Alcuni usano strappare i fancel a pezzi e li friggono fino a dorarli.²⁶²

²⁶⁰ Si usava questa frittata come dolce e nel periodo di dominazione austriaca amavano mangiarla pure i finanzieri che allora vivevano nel paesino di Zapotok.

²⁶¹ Il matricale o partenio (*Chrysanthemum parthenium*) è un'erba officinale che si usa anche in cucina.

²⁶² Nei dintorni di Prepotto vengono chiamati marve.

FANCEL II [Fancel] (Comune di Prepotto)

3 uova, 6 cucchiaini di farina, latte q.b., sale q.b., da 2 a 3 cucchiaini di matricale

Sbattiamo per bene le uova, aggiungiamo la farina e diluiamo con il latte freddo finché non si forma una crema densa (circa un bicchiere), saliamo e uniamo il matricale tritato. Spalmiamo una pentola di ferro con olio, la riscaldiamo, versiamoci la massa sbattuta a cuocere lentamente per 10 minuti senza coprire, giriamo il fancel e cuociamo per altri 10 minuti. Quando il fancel è cotto lo cospargiamo con sale grosso, lo tagliamo a pezzi e serviamo caldo con un buon salame.

FANCEL III [Fancel] (Comune di Prepotto)

1 mazzetto di finocchio, olio, 1 uovo, ½ l d'acqua o latte, sale

Laviamo, asciughiamo e tagliamo finemente un mazzetto di finocchio. In una pentola riscaldiamo un po' d'olio, nel quale friggiamo il finocchio lavato. In un altro recipiente sbattiamo un uovo e mezzo litro d'acqua o latte, saliamo e mescoliamo con il finocchio soffritto. In una padella a parte scaldiamo ancora un po' di olio nel quale mettiamo il trito di finocchio e saliamo appena. Friggiamo lentamente il tutto e quando diventa giallo significa che è cotto e lo possiamo tagliare a fette.

FLEKA (Comune di Kanal ob Soči)

Farina, uova, latte o acqua, melissa, alcune foglie di finocchio fresco

Amalgamiamo la farina, l'uovo, il latte o l'acqua e il sale in un impasto liquido, nel quale mescoliamo la melissa tritata finemente e le foglie fresche di finocchio. Sullo strutto caldo o sul burro versiamo l'impasto con un mestolo, livelliamo e cuociamo da entrambe le parti. Spalmiamo infine con il miele o la ricotta dolce.²⁶³

JAJČU ZMET (Comune di Kanal ob Soči)

½ l di latte, ¼ l di panna dolce, 1 uovo, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di farina bianca, 1 pizzico di fiori di finocchio macinati, sale

Amalgamiamo tutti gli ingredienti e cuociamoli a fuoco lento mescolandoli di continuo. Quando il cibo si è raffreddato, possiamo servire.²⁶⁴

²⁶³ Gli anziani la preferivano spalmare con lo strutto o la sassaka.

²⁶⁴ Il termine *zmet* designa un insieme di ingredienti oppure un rotolo. Il piatto veniva consumato principalmente dai bambini e dai malati. A Zapotok si usava fare lo *zmet* di noci, che era un tipo di putizza: si preparava in occasione dello sfalcio del fieno, però la ricetta è andata dimenticata.



Figucini, *Gostilna Pri mostu, Plave*

PINZE, PANE E DOLCI DA FORNO

Le focacce senza lievito, o pinze (*pince*) tradizionali, come le chiamano nella valle dell'Isonzo, nel Kanalski Kolovrat e nella valle del Judrio, sono antiche forme di pane non lievitato. Sono tipiche sia all'interno della cultura alimentare slava, sia di quella romanica. Si elaboravano a partire da un impasto composto da farina di frumento e farina di cereali minori e si cuocevano nei focolari aperti sotto coppo, ossia sotto un coperchio, ma anche tra le foglie di verza o di vite ricoperte con la cenere. Le focacce erano molto semplici e poiché l'impasto non lievitava, quando si raffreddavano diventavano dure e si sbriciolavano. Venivano consumate inzuppandole nel latte o altri liquidi. Quando nella regione si affermò il mais, si iniziarono a cucinare le focacce, ovvero le pinze, senza lievito e con la farina di granoturco. Questo cibo tradizionale si è conservato fino ai giorni nostri: oggi viene arricchito aggiungendo del grasso o dei ciccioli per ammorbidirlo. Per renderlo soffice si aggiunge farina di frumento e lievito ed è quindi annoverato come pane di granoturco con farine miste.

Il pane si propagò nel regno governato dalla monarchia asburgica dal XIX secolo e già in quello seguente era molto diffuso nell'ovest della Slovenia. Nella sponda destra del Judrio il pane cominciò a prender piede soprattutto dopo la conquista da parte dell'Italia nel 1866 e, in modo simile a quanto successo nella zona slovena, sostituì parzialmente la polenta e le farinate, ma che pur tuttavia rimasero un cibo molto importante. Nell'alimentazione di ogni giorno prevalevano il pane di granoturco e il pane nero di farina bianca per pane, ai quali si mescolavano la farina di grano e di segale.

Nell'Isontino la cottura delle focacce senza lievito si protrasse fino al XX secolo. Tra le più vecchie focacce del territorio di Kanal fa parte la *ognjica*, che si preparava con i chicchi di grano saraceno, orzo e frumento, inizialmente tostati, dopodiché si schiacciavano nel mortaio e con la farina e l'acqua si preparava l'impasto. Si metteva a cuocere la focaccia nel focolare, sotto il coppo. Si trattava con tutta probabilità di un alimento rituale della tradizione popolare, che si cucinava solo una volta all'anno in occasione della luna piena di dicembre. Verosimilmente questa usanza era collegata con le credenze legate al fuoco. È plausibile ritenere che l'*ognjica* si cucinasse ancor prima dell'affermarsi del granoturco, visto che questo non compare tra gli ingredienti. Successivamente le focacce, a seconda degli ingredienti usati, divennero più elaborate: si aggiungevano foglie di verza tagliate, latte, ciccioli, fichi tagliati e grasso. Le focacce che si preparavano all'inizio dell'estate (la focaccia di San Giovanni) e all'inizio dell'inverno (la focaccia dell'anno nuovo) erano un dolce con ingredienti raffinati. Le migliori focacce senza lievito sono tuttora uno spuntino amato nelle occasioni speciali. Il nome focaccia si trova nella denominazione slovena del pane di farina di granoturco, nelle focacce lievitate piatte²⁶⁵ e nell'indicare il pane buono fatto con burro, zucchero e uova o dolci ricchi di diversi tipi di impasto e ripieni. Per questi ultimi il termine focaccia è poco diffuso nell'Isontino.

265 Per esempio la focaccia della Bela Krajina (N.d.T.).

Come già detto, le focacce non lievitate sono conosciute anche nell'alimentazione tradizionale di Prepotto. Le più semplici nascevano da un impasto di farina di granoturco, acqua e sale e venivano cotte sotto il coppo o sotto la cenere e le braci. Ancora fresche e morbide si mangiavano con il salame, una volta raffreddate e diventate dure si inzuppavano e ammorbidivano nel latticello. Le focacce fatte con l'impasto molle, a base di farina di granoturco e di frumento, si cuocevano in una teglia coperta, mentre la focaccia migliorata, che si ammorbidiva con i ciccioli, invece sul focolare tra le foglie di verza e fichi, coperta con la cenere e le braci oppure infornata in una teglia.

Le zone poste lungo le sponde del Judrio possiedono una ricca tradizione di pani lievitati e di prodotti da forno. Accanto alle varietà di pane con impasto salato, coesistevano dei più raffinati pani dolci molto apprezzati. Nell'area del comune di Kanal, oltre al pane con farina di granoturco, frumento e grano saraceno, si solevano preparare anche il pane di castagne, fatto con la farina di queste, o con le castagne lesse e schiacciate mescolate nell'impasto, il pane di patate e una serie di pani affinati con la farina di frumento e l'aggiunta di grasso, uova ed erbe aromatiche, frutta secca o zucchero. Alcuni pani migliorati e panini contenevano anche farina di granoturco. Nell'area del comune di Prepotto, accanto al pane di farina bianca, i più noti erano il pane di granoturco e il pane nero, il quale veniva preparato da un miscuglio di farine di frumento e di segale.

Tra le varianti dei pani tradizionali con ricchi ingredienti, da entrambe le rive del Judrio, il più noto è quello pasquale e i dolci di pasta di pane, che si preparavano con farina bianca, uova, burro e zucchero. Nell'area di Kanal c'erano la pinza pasquale e il cosiddetto *dobri kruh* (pane buono): nella parte slovena del comune di Prepotto questo tipo di pane è chiamato *kruh ta dobri*, ossia pane il buono. Qui si cuoce anche la focaccia pasquale, che si prepara da un impasto raffinato di farina di granoturco, detta anche *pinza*. Tra i pani del periodo pasquale possiamo elencare anche il pane verde, *zelen kruh*, o pane alle erbe, che si cucinava nel Kanalski Kolovrat per la domenica in albis.

Dall'impasto dolce di pane nel territorio di Kanal si preparano anche gli uccellini pasquali e i *menihi*, nel territorio del comune di Prepotto invece le *colombe pasquali* e i *manihi*, come sono chiamati nella zona nord del comune di Prepotto, o *fratini*, in quella friulana. Entrambi questi due dolci sono destinati ai più piccoli e sono fatti in modo da avere intrecciato un uovo lesso e colorato.

I pani pasquali sono cibi rituali, poiché connessi al simbolismo della Pasqua, sono anche oggetto della benedizione pasquale e vengono poi consumati durante la colazione del giorno di Pasqua.

Anche la putizza (*gubana*), con ripieno di *frutta secca* (*noci, noccioline, pinoli, mandorle, uva sultanina, ecc.*), fa parte dei dolci tipici pasquali e festivi e in questi territori assume una forma a spirale, a simboleggiare la corona di Cristo. Nell'intera area delle valli le pu-

tizze si cuocevano anche per Natale e in altre occasioni. Nella zona di Kanal sono in uso le putizze salate e dolci, che vengono chiamate con il termine popolare *gobanca* (*gvanca*), mentre nel territorio di Prepotto *gubance*, ovvero gubane. Tra le putizze salate di Kanal, le più famose sono le *ocvirkovce*, che si impastano con lievito e farina per pane o con una mescolanza di farina di frumento e di granoturco, dopodiché si prepara il ripieno con i ciccioli morbidi e le noccioline macinate o con carne e sassaka. In occasione della Pasqua si cucinava una particolare gubana pasquale dolce che ogni donna di casa preparava secondo una propria ricetta.

Con il nome di *gubana* carnevalesca si indicava anche il dolce *žagnca*, che è in realtà una torta dolce a strati di pane raffermo e un lauto ripieno. Sia per la *žagnca*, che le sopra menzionate focacce *ognjica*, dell'anno nuovo e di San Giovanni si può presupporre che siano cibi di riti tradizionali pagani collegati con i solstizi d'inverno e d'estate o con la consuetudine popolare del *segare la vecchia*, che si celebrava nel mercoledì di metà Quaresima. L'usanza è diffusa anche nelle vecchie tradizioni contadine di altri popoli e aveva lo scopo di mandare via l'inverno.

Le gubane sono un dolce tradizionale delle valli dell'intera Slavia friulana. Inizialmente venivano cucinate dalle famiglie ricche, ma conquistarono rapidamente anche le cucine dei poveri. La gubana è il dolce delle Valli del Natisone più rappresentato nella letteratura. Il processo dettagliato della sua preparazione è descritto già nel manoscritto del vicino paese di Vernasso, nel comune di San Pietro al Natisone, redatto attorno all'anno 1800. Erano preparate con un generoso impasto lievitato e con un ricco ripieno di noci, mandorle o nocciole, uvetta, burro, cacao amaro, pinoli, biscotti o pangrattato rosolato nel burro, rum e grappa e hanno una forma a spirale. Anche le gubane di Prepotto sono ugualmente succulente, soltanto che queste hanno un ripieno privo di mandorle e nocciole e invece del pangrattato contengono briciole di biscotti.

Nel comune di Prepotto, assieme alle gubane, erano noti e stimati degli altri tipi di dolci, soprattutto gli struccoli più diversi, sia che si cucinassero, sia che si friggessero. Quelli cotti si preparano dall'impasto scottato,²⁶⁶ mentre quelli fritti con l'impasto per le gubane, ma con un'estremamente piccola quantità di lievito, poiché tendono ad aprirsi. Gli struccoli si preparano anche con un impasto tirato o addizionato con la farina di granoturco. Possono pure essere farciti con ripieni di castagne e ricotta. Gli struccoli del comune di Prepotto hanno la forma di una barchetta e la parte in alto è piegata come una busta. Vengono confezionati anche in forma di mezzaluna. Gli struccoli dolci, approntati con impasto lievitato o tirato e farcito con ripieno di noci, noccioline e ricotta, si preparavano anche nel comune di Kanal. L'impasto arrotolato veniva avvolto nel panno, si legava con dello spago o si cuciva con un filo e si cucinava in acqua bollente o sul vapore.

²⁶⁶ Analogamente si facevano gli struccoli di Caporetto.

Dall'impasto dolce lievitato si facevano anche i krapfen di Carnevale e i *kolac* (ciambelle) della Cresima, i quali venivano donati dai patrigni ai cresimandi. Ambedue i dolci erano tipici di entrambe le parti del fiume Judrio e inoltre, nel solo comune di Prepotto, si cuocivano le tipiche *pugačice za vahti* (focaccine di Ognissanti). Queste ultime si regalavano ai bambini che visitavano le famiglie nel giorno di tutti i Santi. Nei luoghi aventi una grande tradizione di viticoltura, si preparava anche un ricercato pane con l'uva, il *pan cu la ue*.

Le *šnite*, ossia i resti di pane fritti e zuccherati, sono oggi un dolce parzialmente dimenticato, però hanno una lunga storia che testimonia il tramandarsi della cultura alimentare da tempi antichi, fin dall'epoca romana e attraverso il medioevo. Oggi sono conosciute nell'ambito della cucina tradizionale su entrambe le sponde del Judrio. A ovest di questo si preparavano le fette dure delle pinze non lievitate, che dapprima si ammollavano e ammorbidivano nel latte e poi invece si inumidivano nell'uovo e si friggevano nel burro o nello strutto e si cospargevano con lo zucchero. In un periodo successivo vennero sostituite da fette di pane raffermo. Le *šnite* erano un dolce festivo, si friggevano in occasione dell'anno nuovo, della ricorrenza dei Tre Re Magi, nel periodo carnevalesco e si preparavano anche ai malati, agli anziani, alle persone indebolite e alle partorienti. Nel territorio del comune di Prepotto era usanza che la madrina portasse alla partoriente una grande pagnotta di pane dolce, chiamato pane della madrina (*botrinja*), che si tagliava a fette, si inumidiva inzuppandolo nell'uovo e friggendolo infine nel burro.

Gli strudel, che sono una specialità della cucina austriaca, si sono diffusi fin da tempi remoti su ambo le parti del Judrio. Nella zona di Kanal si preparavano con diversi tipi d'impasto: i salati erano farciti con ripieni salati (verdura, carne, formaggio, semi ecc.), quelli dolci con ricotta, nocciole, finocchio, mele, castagne. Lo strudel di mele era un dolce tradizionale amato anche nel comprensorio di Prepotto.

Un alimento particolare sono i dolci tradizionali fritti che solitamente si cucinavano durante il Carnevale. Tra questi elenchiamo i già menzionati krapfen con l'impasto lievitato e diverse frittelle e crostoli, che si friggevano nell'intera area.

Tra i dolci tradizionali del Kanalski Kolovrat accenniamo a un'intera serie di dolci minuti e stuzzichini sotto forma di fette, biscotti, schiume e soufflé, dolci con la frutta di casa autoctona, soprattutto pere, e addirittura caramelle fatte in casa. Nonostante contengano degli elementi di dolci borghesi, sono fatti con ingredienti casalinghi. Anche questo dimostra quanto erano ingegnose e pratiche le donne nel Kanalski Kolovrat, quando adegnavano i processi pasticceri e culinari stranieri e li incorporavano nella cucina domestica.

Focacce

FOCACCIA OGNJICA (Comune di Kanal ob Soči)

Chicchi di grano saraceno, orzo e frumento, acqua

Rosoliamo in un secchiello sul focolare la stessa quantità di chicchi di cereali, orzo, grano saraceno e frumento, dopodiché li schiacciamo nel mortaio. Da questa farina e dall'acqua impastiamo la focaccia che successivamente cuociamo sotto un coperchio di metallo sul focolare.

PINZA/FOCACCIA SENZA LIEVITO [Pinca] (Comune di Prepotto)

¾ kg di farina di granoturco, sale, acqua

Mescoliamo la farina di granoturco con acqua calda e sale fino a ottenere un impasto mediamente duro, che lo cuociamo nel focolare aperto. Adagiamo l'impasto in una teglia o in una vecchia pentola che dev'essere unta o cosparsa con la farina di granoturco. Copriamo con un coperchio e mettiamo sotto alle ceneri e alle braci. Sopra facciamo un po' di fuoco. Dopo circa un'ora la focaccia è cotta. Al posto della teglia possiamo appoggiare l'impasto direttamente sui mattoni riscaldati del focolare tra le foglie di verza o di vite pulite e asciugate. Per finire lo copriamo con un coperchio o direttamente con le braci. Possiamo preparare l'impasto anche con un misto di farina di frumento e di granoturco. Si può infine servire la focaccia con il latticello o, fresca, anche con il salame.

FOCACCIA SENZA LIEVITO CON IMPASTO MORBIDO [Majhna pinca] (Comune di Prepotto)

½ kg di farina bianca, ½ kg di farina di granoturco, acqua, sale

In un recipiente versiamo la farina con acqua e sale e mescoliamo in un impasto morbido. Versiamo questo in una teglia o sulle foglie di verza appoggiate sui mattoni caldi in modo che l'impasto faccia la crosta, dopodiché lo giriamo e copriamo con foglie di vite o con la carta e ricopriamo con cenere e braci. Cuociamo per circa tre quarti d'ora. Possiamo anche cuocere l'impasto, non troppo duro né troppo morbido, nel forno dentro a una teglia coperta.

PINZA CON CICCIOLOI [Pinca z ocvirkami] (Comune di Prepotto)

1 kg di farina di granoturco, siero o latte, 250 g di ciccioioli, 1 cucchiaino di sale

Misceliamo farina di granoturco, siero o latte, ciccioioli e sale in un impasto di media durezza. Facciamo una pagnotta da riporre sui mattoni caldi, copriamo con foglie di fico, vite o verza più il coperchio, avvolgiamo il tutto tra le ceneri e le braci e cuociamo 1 ora e 20 minuti. Possiamo cuocere l'impasto anche in una teglia in forno.

FOCACCIA DI FICHI (Comune di Kanal ob Soči)

1 tazzina di fichi tagliati, 1 kg di farina di granoturco, sale, 1 tazzina di strutto con i ciccioioli, 1 l d'acqua

In un litro d'acqua bolliamo i fichi secchi che poi togliamo dal fuoco, aggiungiamo sale, farina di granoturco, strutto con i ciccioli e mescoliamo bene per addensare. Nel caso il composto sia troppo liquido aggiungiamo altra farina. Versiamo in una teglia unta e cuociamo per circa tre quarti d'ora.

FOCACCIA DI VERZE (Comune di Kanal ob Soči)

Farina di granoturco, farina bianca, latte, acqua, sale, alcune foglie di verze

Con la farina di granoturco scottata con acqua bollente, la farina bianca, il latte, acqua e sale formiamo un impasto. Amalgamiamo in esso alcune foglie di verze lesse tritate. Alla base del focolare, pulito, mettiamo le foglie di verza con sopra l'impasto che livelliamo con le mani. Lo copriamo con la *kalenda* e cospargiamo con le braci ardenti.

FOCACCIA PER L'ANNO NUOVO (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di farina bianca, 2 uova, 1 tazzina di panna dolce, 1 tazzina di miele, 1 tazzina di noci macinate, sale, 1 cucchiaino di fiori di finocchio, latte q.b., 1 tazzina di noccioline

Versiamo la farina bianca in un recipiente, aggiungiamo le uova sbattute, la tazzina di panna, quella di miele e mescoliamo l'impasto. Versiamo attentamente il latte, dopodiché meschiamo anche le noci, il sale, i fiori di finocchio e le noccioline. Mescoliamo ancora e regoliamo la durezza dell'impasto con il latte. Mettiamolo poi in una teglia, copriamolo e lasciamolo al caldo per mezzora. Inforniamo la focaccia e la cuociamo per circa tre quarti d'ora.

FOCACCIA DI GRANO SARACENO (Comune di Kanal ob Soči)

Ciccioli, farina di grano saraceno, farina bianca, latte, sale, 1 pugno di farina di granoturco

Con i ciccioli (o con la sassaka) soffriggiamo la farina di grano saraceno e un po' di farina di frumento. Bagniamo con il latte caldo salato e mescoliamo fino a ottenere un impasto più liquido. Aggiungiamo infine anche un pugno di farina di granoturco. Quando l'impasto è pronto lo mettiamo in una teglia e cuociamo.

BUONA FOCACCIA O FOCACCIA DI SAN GIOVANNI (Comune di Kanal ob Soči)

1 l di latte, ½ kg di farina bianca, ½ kg di farina di grano saraceno, sale q.b., 1 bicchiere di miele o zucchero, 2 cucchiaini di lievito, 1 tazzina di ricotta dolce, 2 uova, 1 tazzina di ciliegie secche

Mescoliamo le farine di grano e di grano saraceno, facciamo in mezzo un solco nel quale versiamo il lievito, le uova sbattute, il sale, il miele, la ricotta, le ciliegie secche e il latte. Mescoliamo in modo da ottenere un impasto moderatamente liquido che lasciamo riposare al caldo per mezzora. Infine versiamo l'impasto in una teglia unta e lo cuociamo per circa un'ora.

FOCACCIA DI FARINA DI GRANOTURCO CON I CICCIOI (OCVIRKOVCA) (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di farina di granoturco, 1 l d'acqua, 1 uovo, sale, 2 tazzine di ciccioli morbidi, 1 salsiccia

Scottiamo la farina con acqua bollente e copriamo per 15 minuti. Appena si raffredda un po', aggiungiamo i ciccioli caldi, la salsiccia tagliata, sale e uova e mescoliamo il tutto per bene. Versiamo l'impasto in una teglia ben unta, livelliamo e cuociamo per un'ora abbondante in forno caldo. Serviamo la focaccia sempre calda.

FOCACCIA (Comune di Kanal ob Soči)

Farina di granoturco, farina di frumento, farina di grano saraceno, sale, lievito, acqua

Con acqua bollente salata scottiamo la farina di granoturco nella quale aggiungiamo un po' di farina di frumento o di grano saraceno e il lievito. Tutto insieme impastiamo e lasciamo a riposare. Puliamo la base di mattoni del focolare, dove appoggiamo l'impasto, lo livelliamo un po', lo copriamo con la *kalenda*²⁶⁷ e ricopriamo con le braci.²⁶⁸

PINZA LIEVITATA [Pinca vstana] (Comune di Prepotto)

½ kg di farina bianca, ¼ kg di farina di granoturco, lievito, sale, acqua

Mescoliamo ½ chilogrammo di farina bianca e ¼ di chilo di farina di granoturco. Aggiungiamo un po' di lievito (grandezza di una fava), saliamo e mescoliamo con acqua. Inizialmente amalgamiamo bene l'impasto nel recipiente e dopo lo appoggiamo sulla spianatoia. Lasciamo lievitare per circa un'ora, preferibilmente in un luogo più caldo. Quando lievita lo rimpastiamo, mettiamo in una teglia e cuociamo in forno caldo per circa un'ora.

Pane

PANE DI GRANOTURCO [Sierku kruh] (Comune di Prepotto)

250 g di farina di granoturco, 750 g di farina bianca, 50 g di lievito, 1 dl di latte, acqua, sale, acqua bollente

In una pentola mettiamo la farina di granoturco, versiamo acqua bollente leggermente salata e mescoliamo. Aspettiamo che l'impasto si raffreddi. Nel latte tiepido sciogliamo il lievito, lo versiamo sulla farina e impastiamo il tutto, poi copriamo e lasciamo al caldo a lievitare. Quando è aumentato di volume lo rimpastiamo e modelliamo la pagnotta che poniamo in una teglia unta con lardo. Lasciamo nuovamente lievitare l'impasto, dopodiché lo cuociamo nel forno per un'ora e un quarto e quando è cotto lo copriamo con uno strofinaccio aspettando che si raffreddi.

PANE NERO [Pan cun la siele, Kruh te čarni] (Comune di Prepotto)

500 g di farina bianca, 500 g di farina di segale, 1 cucchiaio di sale, 60 g di lievito, 2 cucchiaini di zucchero, acqua tiepida, strutto di maiale per ungere la teglia

²⁶⁷ La *kalenda* è il coperchio in metallo o in ceramica che si usava sul focolare per la cottura delle patate, della carne o altro.

²⁶⁸ Si diceva che la focaccia va cucinata sul pavimento, così non sarà un peccato se qualche pezzo cade a terra.



Domača čokolada/Cioccolato fatto in casa, *Gostilna Pri mostu, Plave*

Versiamo entrambi i tipi di farina in un recipiente, facciamo un solco nel mezzo dove mettiamo il lievito, 2 cucchiaini di zucchero, un po' d'acqua tiepida, copriamo con la farina e lasciamo lievitare. Più tardi aggiungiamo sale, acqua tiepida, impastiamo e lasciamo riposare; dopo venti minuti comincia a lievitare.

Con l'impasto lievitato formiamo delle pagnotte che mettiamo di nuovo a lievitare prima di infornare per 50 minuti.

PANE DI CASTAGNE I (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di farina di castagne, 40 g di lievito di birra, ½ kg di farina bianca, acqua q.b., 1 cucchiaio di zucchero, sale

Sciogliamo il lievito, un cucchiaio di zucchero e uno di farina in una tazzina di latte e teniamo al caldo. In un recipiente mettiamo la farina di castagne alla quale mescoliamo la farina di frumento insieme al sale. Aggiungiamo il lievito e dell'acqua tiepida e uniamo in un impasto liscio e morbido. Copriamolo per almeno mezzora a lievitare, dopodiché lo mettiamo in forno e cuociamo per un'ora e mezza.²⁶⁹

PANE DI CASTAGNE II (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di farina bianca, ½ kg di farina di granoturco, 1 tazzina di farina di grano saraceno, ½ kg di castagne cotte, 60 g di lievito, sale, acqua q.b., 1 pizzico di fiori di finocchio

In un recipiente versiamo la farina bianca, quella di granoturco e quella di grano saraceno e mescoliamo tutti i tre tipi. Poi aggiungiamo le castagne lesse schiacciate, sale, fiori di finocchio, il lievito precedentemente sciolto e l'acqua tiepida (dobbiamo stare attenti alle quantità), mescoliamo bene l'impasto e lo amalgamiamo. Copriamo e lasciamo al caldo per almeno mezzora, dopodiché rimpastiamo nuovamente e di nuovo lasciamo al caldo affinché l'impasto lieviti. Lo cuociamo in forno come il pane normale.

PANE DI GRANO SARACENO (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di farina di grano saraceno, ½ kg di farina bianca, lievito, sale, acqua, 1 tazzina di farina di granoturco

In una tazzina mettiamo alcuni cucchiaini di acqua tiepida, un cucchiaino di zucchero, alcuni cucchiaini di farina e il lievito sbriciolato. Mescoliamo il tutto e mettiamo al caldo per far lievitare il lievito (*vzhajc*).²⁷⁰ Nel frattempo setacciamo la farina di grano saraceno e la scottiamo con del latte caldo. Quando questa si raffredda ci aggiungiamo, mescolando, il lievito, il sale, la farina bianca e di granoturco. Mischiamo utilizzando un mestolo per polenta fino ad avere un impasto molto morbido e liscio e lo versiamo poi in una teglia unta e calda. Livelliamo l'impasto, sempre con il mestolo di legno, e lo mettiamo nel forno caldo a cuocere per circa un'ora.

²⁶⁹ Alle castagne fresche piccole (*drobnjak*), che non sono adeguate alla vendita, togliamo la buccia esterna, dopodiché le asciughiamo sui grati, poi le schiacciamo in un mortaio e le maciniamo in un mulino. In passato il pane di castagne era spesso il cibo degli abitanti poveri vicino al fiume Judrio.

²⁷⁰ *Vzhajc* significa lievito nell'area di Kanal.

PANE DI PATATE (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di farina bianca per pane, ¼ kg di patate sbucciate, lievito, sale

Sbucciamo, tagliamo a pezzi e lessiamo in acqua bollente le patate. Appena sono cotte le passiamo per bene insieme all'acqua. Quando si raffreddano le versiamo con il lievito nella farina per pane e impastiamo. Lasciamo coperto a lievitare e, appena aumenta di volume, inforniamo l'impasto.²⁷¹

PANE DI CUMINO (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di farina bianca per pane, ½ kg di farina di segale, ½ l d'acqua, 1 cucchiaino grande di cumino, lievito, acqua, sale

Impastiamo assieme le farine bianca e di segale con il lievito. Aggiungiamo ancora sale, un grande cucchiaino di cumino macinato e acqua. Il resto del procedimento è lo stesso del pane classico.

PANE DI DORELLA (Comune di Kanal ob Soči)

3 cucchiaini di dorella, 1 kg di farina per pane (farina bianca di frumento e farina di segale), 1 tazzina di farina di grano saraceno, latte e acqua (1:1), sale, lievito

Prepariamo l'impasto con tre tipi di farina: farina bianca di frumento, farina di segale e quella di grano saraceno, aggiungiamo il lievito e lasciamo riposare. Durante il secondo impastamento mescoliamo anche la dorella tostata. Lasciamo che la pagnotta lieviti nuovamente e la mettiamo poi in forno dove la cuociamo per circa un'ora.

PANE DI FICHI (Comune di Kanal ob Soči)

¼ kg di farina bianca per pane, ½ kg di fichi secchi tagliati (da ammolare nel vino), 100 g di noccioline macinate, alcune foglie di erba luisa (cedrina), acqua, lievito, sale

Impastiamo gli ingredienti sopraelencati e cuciniamo alla stessa maniera degli altri tipi di pane.

BAŠKOLE²⁷² (Comune di Kanal ob Soči)

Farina, acqua, sale

Impastiamo la farina esclusivamente con acqua e sale. L'impasto dev'essere duro, lo stendiamo nello spessore di un coltello e lo tagliamo a pezzi grandi a piacere. Poniamo in un forno aperto a cuocersi solo da un lato, mettendo le *baškole* sul fondo del forno a legna. Ravviviamo il fuoco solamente con ramaglie per evitare che la temperatura sia troppo alta e soltanto in inverno. Mangiamo le *baškole* accompagnate con il caffè d'orzo o con il latte.²⁷³

271 Questo pane rimane fresco più a lungo.

272 In passato si cucinavano le *baškole* anche nella valle del Judrio. Si preparavano con i vari tipi di farina, a seconda di quelle presenti a portata di mano.

273 Se le massaie non stavano attente, le *baškole* venivano mangiate subito dai bambini. A Livške Ravne le si cucinavano anche sul focolare e si coprivano con un coperchio di argilla che chiamavano *podkorčna*, da sommergere sotto le braci.

Putitze e altri prodotti da forno salati

PUTIZZA CON I CICCIOI (OCVIRKOVCA) (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: 1 kg di farina bianca, 2 bicchieri di latte, 3 cucchiari di burro, 40 g di lievito, 1 uovo, sale

Ripieno: 2 tazzine di ciccioli morbidi, 1 tazzina di noccioline macinate

In un recipiente mescoliamo la farina, il tuorlo, il latte con il lievito, il burro sciolto, il sale e impastiamo in un impasto liscio e compatto che si deve coprire e far lievitare al caldo per mezzora. Stendiamo l'impasto lievitato spesso un dito e lo cospargiamo uniformemente con ciccioli e noccioline, infine lo arrotoliamo, lo mettiamo in una teglia unta e cuociamo per un'ora scarsa.

PANE O PUTIZZA CON I CICCIOI (OCVIRKOVCA) (Comune di Kanal ob Soči)

3 tazzine di farina per pane, 2 tazzine di farina di granoturco, 2 paia di salsicce, 1 tazzina di sassaka, 1 cipolla grande, 1 uovo, lievito, sale, acqua, burro

Scottiamo la farina di granoturco in acqua bollente o nel latte. Tagliamo quindi finemente le salsicce, che soffriggiamo nel burro insieme alle cipolle tritate. Quando la farina di granoturco è tiepida, incorporiamo il lievito, acqua tiepida, sale, uovo sbattuto, farina bianca e dal tutto prepariamo l'impasto come per lo strudel. Stendiamolo e su di esso mettiamo la cipolla, poi la salsiccia e la sassaka e di tanto in tanto un po' di fiocchi di burro. Arrotoliamo, inforniamo e cuociamo per almeno un'ora.

Pane dolce e dolci da forno

PINZA PASQUALE (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di farina bianca, 1 tazzina di zucchero, 1 bicchierino di grappa, 4 uova, 1 tazzina di uva passa, 40 g di lievito, 1 tazzina di burro, sale q.b., 1 tazzina di noccioline o noci macinate, 3 foglie secche di erba luisa (cedrina)

Come prima cosa prepariamo il lievito. In una tazzina di latte tiepido mettiamo un po' di lievito, un cucchiaino di zucchero e un cucchiaino di farina, mescoliamo e lasciamo al caldo. Nel recipiente dove abbiamo setacciato la farina, aggiungiamo il lievito, lo zucchero, le uova, il burro sciolto, l'uva passa, la grappa, le noccioline, le foglie di erba luisa sbriciolate e la quantità di latte tiepido necessaria per preparare un impasto liscio e morbido con cui andiamo a formare una pagnotta. Lo mettiamo in un recipiente rotondo e copriamo affinché lieviti al caldo, dopodiché lo spalmiamo con il tuorlo e lo mettiamo in forno dove si deve cuocere per un'ora abbondante. Quando sforniamo la pinza, la cospargiamo con il misto di zucchero e noccioline macinate.

PANE BUONO (Comune di Kanal ob Soči)

6 tazzine di farina bianca, 2 tazzine di latte, 1 bicchiere di panna dolce, 2 cucchiari di burro, 2 cucchiari di zucchero o miele, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiari di lievito, 3 cucchiari di uva passa

Prepariamo un impasto morbido con il lievito. Mescoliamo tutti gli ingredienti elencati e lasciamo lievitare abbondantemente, quindi lo rimpastiamo. Formiamo una pagnotta, quando ha lievitato eseguiamo tre tagli sulla superficie e inforniamo.²⁷⁴

FOCACCIA²⁷⁵ [Fujace dolê, Kruh te dobri] (Comune di Prepotto)

4-6 uova, 2 cucchiari di zucchero per ogni uovo, 70 g di lievito, buccia di limone grattugiata, un po' d'olio e burro, 1 kg di farina, latte q.b.

In un recipiente mettiamo le uova intere, lo zucchero e mescoliamo bene. Aggiungiamo un po' di lievito misto ad acqua, latte, buccia di limone grattugiata (non tutti la usano), un po' d'olio o del burro. Mescoliamo e aggiungiamo gradualmente anche la farina bianca e stiamo attenti che l'impasto non diventi troppo duro. Impastiamo per bene e lasciamo lievitare in un luogo caldo. Rimpastiamo nuovamente l'impasto lievitato, prepariamo le pagnotte e le mettiamo in una teglia. Attendiamo che si gonfino ancora, spalmiamo con il latte o il bianco d'uovo e mettiamo in un forno non troppo caldo (150° C) a cuocersi per ¾ d'ora.

FOCACCIA PASQUALE CON FARINA DI GRANOTURCO²⁷⁶ [Pinze] (Comune di Prepotto)

500 g di farina fine di granoturco, 30 g di lievito, 2 uova, 40 g di uva passa, 40 g di burro, 1 cucchiaino di gherigli di noci, 2 cucchiari di zucchero, latte, 1 cucchiaino di sale

Impastiamo la farina di granoturco, le uova sbattute con un pizzico di sale, la tazzina di latte tiepido nel quale abbiamo mescolato il lievito e lo zucchero a formare un impasto elastico ma non liquido: se necessario aggiungere un po' di latte o acqua. Formiamo una pagnotta, che mettiamo al caldo a lievitare; dopo 4 ore la rimpastiamo, aggiungiamo il burro, l'uva passa e le noci tagliate. Dividiamo l'impasto in quattro o più parti, che modelliamo in pagnotte rotonde, e le mettiamo su una teglia unta e riscaldata a lievitare ancora. Dopo qualche ora riscaldiamo il forno a 150° C e mettiamo a cuocere per circa 45 minuti.

²⁷⁴ Si cucinava il pane buono nei giorni di festa, ai matrimoni e in altre feste familiari.

²⁷⁵ Questo tipo di pane si cuoceva in occasione della Pasqua e anche per Natale. In passato, prima dell'avvento delle termocucine, si preparava il pane nei forni a legna. Poiché non tutte le famiglie ne possedevano uno, il pane veniva cotto dai più benestanti; a volte bisognava aspettare la fila per poterlo cuocere. Con l'impasto per il pane buono, nel periodo pasquale si preparavano i fratini o *manibi*. In periodi ancora antecedenti si cuoceva il pane nei focolai sotto coppo: dopo averli puliti si scaldavano per bene i mattoni, dopodiché si poneva sopra di essi la pagnotta e si copriva con un coperchio sotterrando sotto la cenere e le braci.

²⁷⁶ Le focacce dolci, dette anche pinze, si preparavano anche come antipasto festivo per la domenica pasquale. Venivano benedette durante la messa della mattina e al ritorno a casa si offrivano con pancetta o altri salumi per la colazione di Pasqua.

TITOLA, FRATINO (Comune di Kanal ob Soči)

Farina, acqua, sale, uovo

Dall'impasto per fare il pane dolce bianco, possiamo fare i fratini, che si danno a ogni bambino in occasione della Pasqua. Con l'impasto prepariamo un filone lungo che pieghiamo al centro e proprio lì posizioniamo l'uovo. Da questo in giù, con tre rotolini formiamo una treccia. Spalmiamo la superficie con il tuorlo d'uovo e cuociamo, come il pane.

PANE PASQUALE E FRATICELLI [Kruh an manihi za veliko nuoč] (Comune di Prepotto)

1 kg di farina bianca, ½ l di latte, 50 g di lievito, 4 uova, 100 g di zucchero, 1 pizzico di sale, 100 g di burro, buccia grattugiata di un limone, 0,5 dl di grappa, vaniglia

Setacciata la farina, formiamo un solco nel quale sciogliamo il lievito con un cucchiaino di zucchero e un po' di latte. Quando lievita aggiungiamo il burro morbido, le uova sbattute, una presa di sale, la buccia di limone grattugiato, grappa e vaniglia e lasciamo lievitare. Quando l'impasto è raddoppiato in volume, lo lavoriamo nuovamente e formiamo le pagnotte o facciamo le trecce con l'uovo sodo colorato in rosso. Lasciamo lievitare le pagnotte o i fraticelli, infine li spalmiamo con uovo sbattuto o con il bianco dell'uovo e inforniamo per 50 minuti a una temperatura di 150° C.

COLOMBA PASQUALE (Comune di Prepotto)

250 g di farina bianca, 20 g di lievito, 75 g di zucchero, 80 g di burro, 1 uovo, 1 tuorlo d'uovo per l'impasto, 1 uovo per il corpo della colomba pasquale, 1 busta di zucchero vanigliato, buccia grattugiata di ½ limone, latte e sale q.b.

Prepariamo l'impasto come si fa per il pan dolce, lo lasciamo lievitare, dopodiché lo tiriamo con le mani. Prepariamo una striscia lunga cm 35 e larga a sufficienza per praticare nel mezzo uno spacco dove inserire l'uovo sodo; avvolgiamo questo con i lembi destro e sinistro in modo che diventino le ali della colomba. Con una parte dell'impasto prepariamo la testa e la sistemiamo sopra l'uovo e completiamo rigando la parte finale delle ali e della coda. Al posto del becco usiamo una foglia di ulivo e due grani di pepe per gli occhi. Lasciamo lievitare l'impasto, dopodiché lo inforniamo. Prima che la colomba sia cotta, la spalmiamo con l'albume sbattuto e cospargiamo con lo zucchero e di nuovo mettiamo in forno fino a fine cottura.

PANE VERDE O PANE CON ERBE AROMATICHE (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di farina bianca, 3 bicchieri di latte tiepido, 3 cucchiaini di burro, lievito, 4 tuorli d'uovo, 1 bicchiere di zucchero, 1 pugno di aromatiche secche (melissa, timo, fiori di finocchio), sale

In un recipiente impastiamo la farina, i bicchieri di latte tiepido, il lievito e i tuorli d'uovo, aggiungiamo il burro sciolto, lo zucchero e anche latte q.b. Mescoliamo l'impasto finché diventa liscio e lo copriamo per un'ora affinché lieviti. Nuovamente lo rimpastiamo e aggiungiamo le spezie sbriciolate e lo lasciamo al caldo a lievitare ulteriormente. Cuociamo come il pane normale e, quando lo sforniamo, lo copriamo che si raffreddi; infine lo serviamo.

PANE CON UVA²⁷⁷ [Pan cun la uve] (Comune di Prepetto)

½ kg di farina di grano, 50 g di burro, ½ cucchiaio di zucchero, 1 pizzico di sale, 1 cubetto di lievito, latte q.b. (in totale circa ¼ l), 5 grappoli d'uva senza vinaccioli

Sciogliamo il lievito in acqua e latte, lo mescoliamo con lo zucchero e impastiamo con la farina e il burro sciolto. Lasciamo lievitare per 1 ora e 15 minuti. Ripuliamo l'uva senza semi e la cospargiamo con lo zucchero. Stendiamo l'impasto, lo riempiamo con gli acini, plasmiamo un rotolo e con esso formiamo una spirale. Poniamo il dolce in una teglia rotonda e lasciamo lievitare $\frac{3}{4}$ d'ora al caldo e poi inforniamo per circa un'ora a 150° C.

Gubane dolci

GUBANA PASQUALE (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: ½ kg di farina bianca, 2 cucchiaini di lievito (40 g), 4 uova, 3 bicchieri di latte, 1 tazzina di burro, 1 tazzina di zucchero, 1 cucchiaino di sale

Ripieno: 4 tazzine di noccioline macinate o noci, 1 bicchierino di grappa, 1 tazzina di pangrattato, alcune foglie di erba luisa (cedrina), cannella, 1 uovo, 10 pere secche, 2 tazzine di uva passa, 1 tazzina di zucchero, 1 tazzina di burro

Nel latte tiepido mescoliamo il lievito, un cucchiaio di zucchero e uno di farina e lasciamo al caldo a lievitare. In un recipiente mettiamo la farina e il resto degli ingredienti insieme al lievito già preparato precedentemente, dopodiché con un mestolo di legno sbattiamo l'impasto finché diventa morbido e liscio. Deve riposare, coperto, al caldo e nel frattempo prepariamo il ripieno. Uniamo le pere secche ammollate il giorno precedente, che abbiamo poi tagliato a pezzettini piccoli, le noccioline per metà tritate e per metà macinate, la grappa, la cannella, l'erba luisa e il pangrattato rosolato nel burro; dopo mescoliamo il tutto per bene. Lavoriamo l'impasto ancora una volta e poi lo dividiamo in due parti. Stendiamo entrambe in uno strato sottile, spalmiamo uniformemente con il ripieno e arrotoliamo. Adagiamo ambedue i rotoli in una teglia unta, li copriamo lasciandoli mezz'ora al caldo, poi li spalmiamo con il giallo dell'uovo e li mettiamo nel forno caldo. Quando la *gubana* è cotta, la cospargiamo con zucchero a velo e la teniamo coperta.²⁷⁸

GUBANA CON IMPASTO LIEVITATO [Gubanca] (Comune di Prepetto)

Impasto: 1 kg di farina, 6 uova (3 intere, 3 gialli), 130 g di lievito, 350 g di zucchero, 100 g di burro, 150 g d'olio, latte q.b., buccia di 1 limone, ½ cucchiaino di sale, aromi: vaniglia

Ripieno: 1 ½ kg di noci macinate (variante: 1 kg di noci, 500 g di nocciole), 400 g di uva passa, 500 g di zucchero, 100 g di burro, 100 g di pinoli, 40 g di cacao amaro, 100 g di biscotti secchi, 1 bicchiere di rum, 1 bicchierino di grappa

Nel burro fritto doriamo i pinoli. Mischiamo bene le noci macinate, lo zucchero, il cacao e i

²⁷⁷ In passato si preparava il *pan di ue* per la festa di Ognissanti.

²⁷⁸ Per preparare le putizze (gubane) si usavano molte ricette diverse.

biscotti sbriciolati, aggiungiamo i pinoli arrostiti, l'uva passa ammollata, la grappa e il rum. Mescoliamo insieme tutti gli ingredienti del ripieno, che dev'essere succoso e malleabile per spalmarlo più facilmente sull'impasto steso. Se il ripieno è troppo asciutto possiamo aggiungere un po' di caffè nero. Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente.

Iniziamo la preparazione dell'impasto setacciando la farina. Attiviamo il lievito con un cucchiaino di zucchero disciolto in acqua tiepida, versiamo in un solco sulla farina e mescoliamo lasciandogli il tempo per la lievitazione. Quando è cresciuto uniamo il resto degli ingredienti, stemperiamo il tutto fino a raggiungere un impasto morbido e lo lasciamo lievitare. Quando raddoppia di volume lo rimpastiamo e stendiamo in due sfoglie da spalmare con il ripieno preparato in precedenza. Arrotoliamo le due parti a chiocciola e mettiamo nuovamente a lievitare. Con un ago da maglia buchiamo la gubana lievitata e inforniamo. Cuociamo in un forno piuttosto caldo (la temperatura deve essere un po' più alta di quella usata solitamente per i dolci, ma non più di 150° C) per circa 55 minuti. Quando la gubana è cotta la spalmiamo con il bianco d'uovo sbattuto per renderla più luccicante.

DOLCE ARROTOLATO A STRUDEL, TIPO GUBANA

[Dolc rotolât a strudel a gubane vie] (Comune di Prepotto)

Per tre rotoli: 3 uova intere, 6 cucchiaini di zucchero, 25 g di lievito, 100 g di burro fuso, 1 pizzico di sale, 1 bicchiere di latte, 2 cucchiaini di grappa, 1 limone grattugiato, ¾ kg di farina
Ripieno: 9 cucchiaini di marmellata di fichi, 750 g di noci macinate, 400 g di amaretti macinati, 1 manciata di uva passa ammollata nella grappa, 50 g di pinoli rosolati nel burro, 2 cucchiaini di pangrattato, 7 biscotti secchi macinati, 2 cucchiaini di grappa e 2 di zucchero

Mescoliamo bene le noci e gli amaretti macinati, l'uva passa ammollata nella grappa, i pinoli rosolati nel burro, il pangrattato, i biscotti secchi macinati, grappa e zucchero e prepariamo il ripieno. In un recipiente mettiamo gli ingredienti per l'impasto: uova intere, zucchero, lievito, burro fuso, sale, latte, grappa, limone grattugiato e farina e alla fine il lievito che abbiamo precedentemente sciolto e fatto riposare in un po' di latte e farina. Amalgamiamo bene il tutto e lasciamo lievitare per almeno un'ora e mezza. Una volta accresciuto, dividiamo l'impasto in tre parti e stendiamo in tre sfoglie, ognuno dello spessore di un centimetro, che spalmiamo con tre cucchiaini di marmellata e una parte di ripieno. Arrotoliamo e mettiamo i rotoli in una teglia rettangolare, coperta dalla carta forno. Il dolce deve lievitare per un'ora, allorché lo spalmiamo con un tuorlo sbattuto, lo spolveriamo di zucchero e mettiamo in forno riscaldato a 180° C a cuocersi per un'ora.

ŽAGNCA O GUBANA DI CARNEVALE (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di pane raffermo, ¾ l di latte, 2 uova, 1 tazzina di noci macinate, 1 tazzina di ricotta dolce, 3 fichi secchi tagliati, 3 cucchiaini di farina bianca, 1 tazzina di miele, 1 cucchiaino di cumino macinato

Tagliamo il pane secco, lo mettiamo in un recipiente, lo bagniamo con il latte caldo e lo copriamo. Appena si raffredda, aggiungiamo le uova sbattute, la tazzina di ricotta, la tazzina di noci macinate, i fichi secchi tagliati, la farina bianca, la tazzina di miele e il cucchiaino di



Kruhove šnite/Šnite,
Okrepčevalnica z letnim vrtnom »Tanja«, Deskle

cumino macinati. Mescoliamo infine il tutto per bene, mettiamo in una teglia unta e cuociamo per circa 20 minuti.

Rotoli

STRUDEL DI FINOCCHIO (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: come per lo strudel

Ripieno: ricotta dolce, panna, miele, alcune foglie di finocchio, zucchero

Prepariamo l'impasto come per lo strudel, mentre per il ripieno adoperiamo la ricotta dolce, la panna, il miele e il finocchio tritato finemente. Dobbiamo stare attenti a mettere per ogni rotolo solamente tre cucchiaini grandi di finocchio tritato (per lo strudel 6 cucchiaini). Aggiungiamo infine lo zucchero a piacere, arrotoliamo e cuociamo.

ROTOLO DI CASTAGNE I (Comune di Kanal ob Soči)

Pasta tirata come per gli altri strudel

Ripieno: 1 kg di castagne, 5 cucchiaini di burro, 1 tazzina di zucchero, 2 tuorli d'uovo, 2 bianchi d'uovo montati a neve

Lessiamo, sbucciamo e schiacciamo le castagne, quando si sono raffreddate aggiungiamo lo zucchero, i tuorli d'uovo, il burro sciolto e i bianchi montati a neve e mescoliamo. Stendiamo l'impasto e cospargiamolo uniformemente con il composto, arrotoliamo e mettiamo in una teglia. Spalmiamo la superficie dello strudel con il tuorlo, poi lo cuociamo per circa tre quarti d'ora.

STRUDEL DI CASTAGNE II (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: uguale come per lo struccolo

Ripieno: ¼ kg di fichi secchi finemente tagliuzzati e ammollati, castagne lesse schiacciate, 2 cucchiaini di miele, 3 cucchiaini di noccioline macinate, 1 bicchiere di vino bianco, 2 cucchiaini di zucchero, fiori di finocchio, alcune foglie d'erba luisa (cedrina)

In una padella imburrata mettiamo a caramellare lo zucchero e aggiungiamo un bicchiere di vino bianco. Lo bolliamo nuovamente assieme ai fiori di finocchio e all'erba luisa. In esso mettiamo a mollo i fichi tagliati,²⁷⁹ aggiungiamo gli altri ingredienti, mescoliamo e spalmiamo sull'impasto steso. Arrotoliamo l'impasto con il ripieno, lo riponiamo in una teglia e inforniamo.

²⁷⁹ Il pittore Ivan Čargo ha raccontato che la madre era una vera esperta nella preparazione dello strudel di castagne.

STRUCCOLO DI VAHTI²⁸⁰ (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: ½ kg di farina bianca, 2 uova, 1 bicchiere di burro, 1 bicchiere di latte, lievito in polvere, zucchero vanigliato

Ripieno: ½ kg di castagne, 1 bicchiere di zucchero, cannella, 1 bicchierino di grappa, 1 bicchiere di panna dolce, 1 bicchiere di uva fragola della varietà Isabela (nera e parzialmente essiccata)

Mischiamo gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio che dividiamo e stendiamo su due superfici uguali. Sbucciamo e schiacciamo le castagne lesse, a cui aggiungiamo zucchero, cannella, grappa e panna e il tutto lo amalgamiamo per bene. Spalmiamo il ripieno con gli acini parzialmente seccati di uva Isabela, arrotoliamo e mettiamo nella teglia. Cuociamo per meno di un'ora.

STRUDEL DI MELE [Štrudel z japkan] (Comune di Prepotto)

Impasto: 250 g di farina, 2 cucchiaini d'olio, 1 uovo, 20 g di sale, 1 dl d'acqua tiepida, 20 g di burro per la teglia

Ripieno: 1 kg di mele, 100 g di uva passa, 100 g di pangrattato, 100 g di burro, 100 g di zucchero, buccia di limone, 1 vaniglia, un pizzico di sale

Misceliamo gli ingredienti dell'impasto, lasciamo poi riposare per 45 minuti, dopodiché lo stendiamo. Rosoliamo il pangrattato nel burro, mescoliamo gli ingredienti per il ripieno, cospargiamo sull'impasto steso su un tovagliolino e arrotoliamolo. Spalmiamo il rotolo con uovo sbattuto e inforniamo per 45 minuti a 180° C.

ROTOLO DI COTOGNE (OBLIZNCA) (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: ¼ kg di farina bianca, ¼ kg di burro, 2 tuorli d'uovo, 3 cucchiaini di vino bianco, 4 cucchiaini di latte, ½ cucchiaino di sale

Ripieno: 2 uova, 1 bicchiere di latte, 1 bicchiere di zucchero, 2 cotogne sbucciate e grattugiate, 1 tazzina di fichi secchi tagliati, 2 foglie di erba luisa (cedrina), 1 tazza di panna dolce

Mescoliamo e impastiamo bene gli ingredienti e lasciamo quindi riposare l'impasto coperto per un quarto d'ora. Lo lavoriamo in altri tre momenti e ogni volta deve riposare per almeno un quarto d'ora. Dopo la quarta lavorazione deve riposare 12 ore. Dividiamo l'impasto in due parti che stendiamo singolarmente. Su entrambi i fogli, o meglio, entrambe le parti di impasto steso uniformemente, spalmiamo il ripieno, lo arrotoliamo e mettiamo in una teglia imburata. Lasciamo cuocere come lo struccolo.²⁸¹

280 Festività legate al 1° novembre. Le massaie preparavano lo struccolo in occasione del 1° novembre.

281 L'obliznca veniva preparata nel periodo invernale. Venivano preparate anche *obliznce* di pere pitturali, così le chiamavano a Gorizia. Nell'area del comune di Kanal e nella valle del Judrio il nome di queste pere era *farce* o *ledenice*. Nella valle dell'Isonzo le chiamavano *vabtnce*. Si distinguevano una varietà di pere rotonde con gambo lungo e un'altra con la classica forma del frutto a pera.

Struccoli

STRUCCOLI LESSI (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: ½ kg di farina bianca, acqua

Ripieno: 2 tazzine di noccioline o noci macinate, 1 pugno di uva passa, 1 uovo, 1 bicchiere di zucchero, 5 cucchiari di burro, 1 tazzina di pangrattato, cannella, 1 bicchiere di grappa, alcune foglie di erba luisa (cedrina)

Per il ripieno mischiamo le noccioline o le noci macinate, il pugno d'uva passa ammollata nella grappa, l'uovo, il bicchiere di zucchero, le briciole di pane rosolate nel burro, la cannella e l'erba luisa. Prepariamo una massa non troppo umida, ma che sia ben spalmabile, la quale distendiamo sopra l'impasto steso.

In un recipiente setacciamo la farina bianca, sulla quale versiamo acqua tiepida.²⁸² Giriamo per bene con un mestolo e formiamo un impasto leggero che deve riposare mezzora. Dividiamo l'impasto e da ogni metà formiamo una pagnotta che successivamente stendiamo. Su di essa spalmiamo con un coltello il ripieno preparato precedentemente e arrotoliamola formando uno struccolo. Mettiamo ognuno di essi su un tovagliolino infarinato con cui li avvolgiamo e infine cuciamo con un filo. Poniamo gli struccoli così preparati nell'acqua bollente. Se si vuole cucinare al vapore, bisogna cuocere il doppio del tempo. Quando lo struccolo è pronto, togliamo il tovagliolino e lo tagliamo a fette da mettere sui piatti, condiamo con il burro, nel quale abbiamo rosolato il pangrattato, e cospargiamo con dello zucchero.

STRUCCOLI COTTI [Kuhani struki] (Comune di Prepotto)

Impasto bollito: 500 g di farina, acqua calda q.b.

Ripieno: 500 g di noci, 150 g di uva passa, 50 g di burro, 20 g di cacao amaro, 250 g di zucchero, 60 g di pinoli, 50 g di biscotti secchi, un po' di rum e un po' di grappa

Mescoliamo la farina con acqua calda e prepariamo un impasto non troppo morbido e neppure troppo duro. L'impasto è da subito pronto per la lavorazione: dividiamolo in pezzi che manipoliamo in lunghi rotoli e li tagliamo un po' più grandi degli gnocchi. Modelliamo i pezzi nel palmo della mano, in mezzo premiamo a creare un solco, ci mettiamo il ripieno che va poi coperto con l'impasto, li chiudiamo nella parte superiore e li sagomiamo in forma di "barchetta". Pieghiamo il bordo superiore come fosse una lettera e con due orecchiette che fuoriescono dai bordi. Mettiamo gli struccoli su una tavola infarinata e li bolliamo attentamente in molta acqua salata, nella quale aggiungiamo un po' d'olio. Quando li immergiamo nell'acqua, mescoliamo con cautela affinché non si attacchino sul fondo, abbassiamo il fuoco e cuociamo gli struccoli subito sotto il punto di ebollizione. Quando vengono a galla li cuciniamo lentamente per altri 10 o 15 minuti. Togliamo gli struccoli con la schiumarola e li serviamo caldi con il burro fritto, ma sono molto buoni anche da freddi, senza condirli. Zuccheriamoli a piacere.²⁸³

²⁸² Ogni cuoca decideva a modo suo la quantità d'acqua da impiegare.

²⁸³ Venivano di solito preparati per la vigilia di Natale e in occasione dello sfalcio del prato, quando si portavano in montagna, e per le feste di paese (sagre di San Lorenzo e di San Bartolomeo). Negli altri luoghi delle Valli del Natison si preparano gli struccoli con l'impasto di patate e si usa farcirli con noci e diversi tipi di ripieno.

STRUCCOLI CON IMPASTO LIEVITATO (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto di lievito: 500 g di farina 00, 2 ½ dl di latte, 50 g di burro, 2 uova, 50 g di zucchero, 20 g di lievito, 1 cucchiaino di sale

Ripieno: noci macinate, uva passa macinata, miele, cannella, ricotta, frutta grattugiata, burro

Stendiamo l'impasto, spalmiamolo con il burro, cospargiamolo di noci macinate, uva passa ammollata, pangrattato, un po' di frutta grattugiata, miele, cannella, ricotta e infine lo arrotoliamo. Cuociamo l'impasto in un tovagliolino e quando è cotto lo tagliamo e condiamo con il burro e il pangrattato.

Dolci fritti

STRUCCOLI FRITTI [Struki cvarti] (Comune di Prepotto)

Impasto: 500 g di farina, 4 uova (3 intere e 1 tuorlo), 5 g di lievito, 200 g di zucchero, 100 g di burro, latte q.b., buccia di limone, ½ cucchiaino di sale, vaniglia

Ripieno: 500 g di noci, 150 g di uva passa, 250 g di zucchero, 50 g di burro, 20 g di cacao amaro, 50 g di biscotti secchi, 60 g di pinoli, un po' di rum e un po' di grappa

Inizialmente prepariamo il ripieno (*gubancanje*), che è lo stesso usato per la gubana (*potica*). Successivamente approntiamo l'impasto, che ha gli stessi ingredienti della gubana ma con pochissimo lievito. Stendiamo subito l'impasto, senza farlo lievitare, in uno spessore compreso tra mm 1,5 e mm 2, lo spalmiamo con il bianco d'uovo e, lungo file distanziate cm 5, deponiamo palline o mucchietti di ripieno. Pieghiamo l'impasto a metà e con il mignolo schiacciamo per far fuoriuscire l'aria e stringiamo energicamente. Con il tagliapasta tagliamo longitudinalmente il nastro dell'impasto con il ripieno, in largo invece i singoli struccoli. Poi procediamo con la seconda fila di struccoli e ne lavoriamo i bordi con le dita, li immergiamo nel bianco d'uovo e senza che lievettino li mettiamo a friggere nell'olio, il quale deve coprire solo metà dello struccolo che viene adagiato sul fondo. In caso ci sia troppo olio, si gireranno da soli. L'olio non dovrà neppure essere troppo rovente, altrimenti gli struccoli si bruceranno. Appena gli struccoli prendono colore, li rivoltiamo che si friggano anche dall'altra parte, dopodiché li togliamo dalla pentola con l'aiuto di una schiumarola e li riponiamo sulla carta assorbente per sgocciolarli e far asciugare il grasso superfluo. Una volta raffreddati, cospargiamo con zucchero a velo.

KRAPFEN (Comune di Prepotto)

1 kg di farina, 150 g di burro, 100 g di lievito, 1 cucchiaino di sale, ½ l di latte, 8 tuorli, 100 g di zucchero (4 cucchiaini grandi, per chi non ha una bilancia da cucina), 2 buste di zucchero vanigliato, buccia di limone, rum, marmellata di albicocche²⁸⁴

Sbattiamo i tuorli d'uovo e uniamoli con lo zucchero e il burro. Sciogliamo il lievito nel latte con un cucchiaino di zucchero e lasciamolo fermentare. Versiamo l'uovo e il lievito

²⁸⁴ Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente.

nella farina, aggiungiamo gli aromi, il sale, il latte, mescoliamo e sbattiamo con forza per una decina di minuti fino a ottenere un impasto soffice ed elastico; si staccherà in un solo pezzo, dopodiché lasciamo lievitare. Quando il volume è raddoppiato, stendiamo l'impasto e con uno stampo rotondo incidiamo dei cerchi. Accostiamone due alla volta non prima di aver messo della marmellata, chiudiamo bene i bordi e rifiniamoli con lo stampo. Lasciamo lievitare i krapfen, poi li friggiamo su entrambi i lati nel grasso scaldato e per concludere spolveriamo con lo zucchero.

BASTONCINI (FLOKI) DI CASTAGNE CARNEVALESCHI (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di castagne, ½ tazza di miele, 1 tazza di farina, 3 uova, sale, burro, zucchero

Lessiamo le castagne, le sbucciamo, le schiacciamo e, una volta raffreddate, ci aggiungiamo le uova, il sale e una quantità di farina bianca sufficiente a formare dei bastoncini allungati, grandi come un dito, che friggiamo nel burro caldo. Prima di servirli li cospargiamo con lo zucchero.

FRITULE DI CARNEVALE (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di farina bianca, 3 cucchiai di strutto, 1 tazza di uva passa, 1 tazza di noccioline tagliate, sale, 3 foglie di erba luisa (cedrina), 3 cucchiai di zucchero, 1 cucchiaio di grappa, uovo

Mettiamo la farina setacciata in un recipiente, aggiungiamo il burro sciolto, l'uovo sbattuto, il sale, il cucchiaio di grappa, la tazza di noccioline pestate, uva passa, erba luisa, lo zucchero e mescoliamo. Nel caso l'impasto risultasse troppo duro, lo ammorbidiamo all'occorrenza con del latte tiepido. L'impasto deve riposare coperto per mezzora, dopodiché con un cucchiaio bagnato ne prendiamo dei pezzi e li sistemiamo nell'olio o nello strutto caldo a friggersi.²⁸⁵

CROSTOLI LIEVITATI (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di farina, 100 g di burro, 100 g di zucchero, 3 tuorli d'uovo, latte q.b., 30 g di lievito, ½ bicchiere di olio, ½ bicchiere di panna, olio per friggere

Facciamo un impasto con poca farina, lievito e latte e lasciamolo gonfiarsi. Dopo che è lievitato, aggiungiamo tutti gli altri ingredienti rimpastando e lasciando nuovamente a riposare. Per finire stendiamo l'impasto, tagliamolo a nastri che friggiamo nell'olio caldo e infine cospargiamo i crostoli con lo zucchero.²⁸⁶

FRITTELLE²⁸⁷ [Fritulis] (Comune di Prepotto)

250 g di farina, 250 g di uva passa, 3 uova, 150 g di zucchero, 1 bicchiere d'olio, buccia di limone, zucchero vanigliato, ½ bicchiere di vino, ½ bicchiere di latte

²⁸⁵ Alcuni usavano cospargere le fritule con lo zucchero, mentre altri con il sale o addirittura il pepe.

²⁸⁶ I crostoli, chiamati *fritule* nel Kanalski Kolovrat, si friggevano sempre nel periodo carnevalesco.

²⁸⁷ Le frittelle sono un tipico dolce carnevalesco. L'impasto è semplice, composto d'acqua, farina, uova e zucchero. Con un cucchiaio prendiamo un po' del composto liquido e lo friggiamo nell'olio caldo. I ricchi potevano permettersi un impasto migliore con ingredienti di qualità.

Mescoliamo i tuorli e lo zucchero, aggiungiamo gli aromi, il latte, l'olio, il vino, la farina, l'uva passa, i bianchi ben montati a neve e prepariamo un impasto morbido. Ne prendiamo una dose con il cucchiaino e friggiamo nell'olio caldo. Cospargiamo le frittelle con lo zucchero e serviamo.

FRITTELLE CON LE MELE [Fritulis cui miluôs] (Comune di Prepotto)

3 uova, 6 cucchiaini di zucchero, una presa di sale, latte q.b., 9 cucchiaini di farina, 3 mele grattugiate, buccia grattugiata di 1 limone, 1 cucchiaino di lievito in polvere

In un recipiente sbattiamo le uova, lo zucchero, la buccia di limone, la farina bianca setacciata con il lievito in polvere; aggiungiamo ancora le mele, il latte, il sale e amalgamiamo in un impasto morbido. In una padella riscaldiamo l'olio e quando è abbastanza caldo ci versiamo l'impasto con il cucchiaino e man mano che prendono un colore giallo, le frittelle sono pronte. Cospargiamole quindi con zucchero normale o vanigliato e le serviamo ancora calde oppure fredde.

Pane fritto

PANE FRITTO (Comune di Kanal ob Soči)

Pane, vino bianco, 1 uovo, latte, burro o strutto, formaggio grattugiato o zucchero

Tagliamo a pezzettini il pane raffermo e bagniamolo con il vino bianco, al quale abbiamo ancora aggiunto l'uovo e il latte. Friggiamo da entrambe le parti nel burro o nello strutto caldo. Alcuni usavano cospargerci sopra ancora il formaggio grattugiato, altri lo zucchero.

ŠNITE (Comune di Kanal ob Soči)

Pane, latte, 1-2 uova, strutto, ciccioli, zucchero

Dapprima intingiamo velocemente nel latte il pane raffermo tagliato a fette. In un recipiente sbattiamo uno o due uova in cui immergere le fette di pane bagnato e dopo le friggiamo su entrambi i lati nello strutto caldo. Le serviamo con i ciccioli e la lattuga. Possiamo cospargere le fette di pane con lo zucchero. Serviamo le *šnite* alla sera insieme con il latte e il caffè d'orzo.

FETTE DI PANE FRITTE [Sopis, Šnite] (Comune di Prepotto)

1 pagnotta di pane raffermo (almeno tre giorni), 3 uova, 2 tazze di latte, qualche goccia di liquore a piacere, zucchero, olio per friggere

Affettiamo il pane, poi sbattiamo le uova e a poco a poco aggiungiamo il latte e il liquore. Immergiamo le fette di pane nell'uovo e friggiamo entrambi i lati nel grasso bollente. Poniamo sul vassoio e zuccheriamo.

MOŠTNICE (Comune di Kanal ob Soči)

Mosto di vino, fette di pane, 1 uovo, formaggio grattugiato, strutto

Quando il mosto bolle, ne mettiamo un po' in un recipiente, nel quale bagniamo le fette di pane. Poi le immergiamo nell'uovo sbattuto, in cui abbiamo mescolato il formaggio grattugiato. Cuciniamo le *moštnice* così preparate nello strutto.²⁸⁸

Stuzzichini dolci

NOCI DEL SIGNORE (Comune di Kanal ob Soči)

Noci, noccioline, mandorle, pere secche, fichi secchi, miele, alcune foglie di erba luisa (cedrina), alcune foglie di menta, farina di castagne

Maciniamo le noci, le noccioline e le mandorle. Tagliamo le pere secche e i fichi secchi e poi li maciniamo. Uniamo noci, noccioline, mandorle, prugne secche e fichi secchi, mescoliamo per bene e aggiungiamo la quantità necessaria di miele, in base anche al gusto personale. Aggiungiamo le foglie di erba luisa secca e la menta. Mischiamo ulteriormente stando attenti che il composto sia abbastanza denso. Raggiungiamo la giusta densità immettendo farina di castagne. Con le mani formiamo palline della grandezza delle noci. Per facilitare il lavoro poniamo le palline nella farina di castagne. Appoggiamo infine le palline una a una nella teglia che metteremo nel forno tiepido in modo tale che si seccino al punto giusto.

FOCACCINE CON RIPIENO ALLE CASTAGNE (KOSTANJČNIKE) (Comune di Kanal ob Soči)

Ripieno: ½ kg di castagne, 5 cucchiaini di panna dolce, 3 cucchiaini di miele, 1 tazzina di noccioline o noci macinate, 1 cucchiaino di finocchio macinato, 1 uovo

Impasto: pasta lievitata, uguale come per le putizze

Dapprima prepariamo il ripieno: sbucciamo e schiacciamo mezzo chilo di castagne lesse, aggiungiamo panna dolce, miele, noccioline o noci macinate, finocchio macinato e uovo preparato come per lo zabaione. Completiamo l'amalgama unendo tutti gli ingredienti, mescolandoli bene assieme e lasciandoli riposare per un po' di tempo. Stendiamo la pasta lievitata in uno spessore sottile. Successivamente con un bicchiere creiamo delle forme rotonde. Al centro del cerchio mettiamo un cucchiaino di ripieno e copriamo con un altro disco. Uniamo i bordi con le dita, la parte superiore la spalmiamo con lo zucchero caramellato e cuociamo in forno.²⁸⁹

²⁸⁸ Le *moštnice* venivano sempre preparate in occasione dell'assaggio del vino nuovo, ossia cento giorni dopo la spremitura dell'uva, ed era un'occasione di festa per la casa.

²⁸⁹ I *kostanjčniki* venivano preparati per le feste. La prima volta dell'anno si preparavano dopo la luna piena di ottobre, che veniva chiamata luna delle castagne.



Kostanjev zavitek/Rotolo di castagne, Okrepčevalnica Na skednju, Vrtače

LUNETTE DI KANAL (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di burro, ¼ kg di noccioline macinate, 50 g di cacao, ½ kg di zucchero, ½ kg di farina di castagne, ¼ kg di zucchero a velo, 3 cucchiaini di semi tostati di dorella (camelina)

Lavoriamo il burro finché diventa morbido. Mettiamo sul fornello un recipiente, nel quale sciogliamo lo zucchero e gli aggiungiamo il burro ammorbidito. Dopodiché uniamo lentamente al composto le noccioline macinate, il cacao, la farina di castagne e le semenze di dorella tostate e prepariamo un impasto duro. Sulla spianatoia, precedentemente cosparsa con zucchero a velo, stendiamo adagio l'impasto nello spessore desiderato. Con un bicchiere da vino formiamo lunette rotonde che appoggiamo su un'altra tavola, anche questa cosparsa di zucchero a velo. La superficie dei cerchi la spalmiamo con i tuorli zuccherati. Fatte le forme a luna, le mettiamo su una teglia a cuocere alla giusta temperatura affinché non brucino.

CIOCCOLATO FATTO IN CASA (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di latte in polvere, ¼ kg di burro, 1 kg di zucchero, 3 dl d'acqua, 150 g di cacao in polvere, a piacere anche noccioline o noci macinate

In un recipiente versiamo dell'acqua, aggiungiamo lo zucchero e cuociamo per circa 15 minuti. Nello zucchero caldo mescoliamo il burro per farlo sciogliere. Nel composto raffreddato mescoliamo ancora il latte in polvere e il cacao e misceliamo il tutto con la frusta. Possiamo quindi aggiungere anche le noci o le noccioline. Posiamo sul fondo della teglia la carta oleata, dove versiamo il composto, il quale si livella su tutta la superficie dopo che scuotiamo per un po'. Quando si solidifica, dopo averlo riposto in un ambiente freddo, tagliamo il cioccolato a piacere.

FRITTELE CON LA SALVIA [Fritule s salvijo] (Comune di Prepotto)

Foglie di salvia, 100 g di farina, 2 uova, latte q.b., 1 cucchiaino di zucchero, buccia di limone, 1 cucchiaino di rum, zucchero vanigliato

Raccogliamo le foglie di salvia più grandi, le laviamo e le asciughiamo. Mescoliamo la farina bianca con il latte freddo fino a ottenere un impasto molle. A parte sbattiamo le uova, le saliamo, le dolcifichiamo e aromatizziamo con buccia di limone, rum e vaniglia. Il composto lo versiamo nell'impasto, che non deve diventare troppo denso né troppo liquido. In una padella riscaldiamo l'olio. Immergiamo le foglie di salvia nella pastella e friggiamo nell'olio caldo fino a doratura. Facciamo sgocciolare le foglie fritte e asciughiamole sulla carta assorbente.

Torte, tranci dolci, soufflé

ORZO DOLCE CON MELE (Comune di Kanal ob Soči)

250 g d'orzo sbucciato, 1 l di latte, 3 uova, 1 tazzina di mela grattugiata, sale, zucchero, un po' di cannella

Ammolliamo, laviamo e cuciniamo l'orzo sbucciato in latte non troppo salato. Quando è pronto, mescoliamo in esso la tazzina di mela grattugiata e le uova sbattute. Aggiungiamo zucchero, un po' di cannella e mischiamo bene. Mettiamo il tutto in una teglia unta e cuociamo il soufflé finché diventa giallo.

TRANCI ALLE NOCCIOLE E PRUGNE SECCHIE (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di farina bianca, 5 uova, 250 g di burro, latte q.b., 1 tazzina di zucchero, 1 tazzina di noccioline macinate, 5 prugne secche tagliate a pezzettini, lievito in polvere

Mescoliamo tutti gli ingredienti elencati, copriamo e lasciamo riposare per mezzora. Successivamente mettiamo il composto in una teglia unta e infarinata, livelliamo e cuociamo in forno caldo. Tagliamo le fette ancora calde a quadratini.

DUBERNIK (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: 1 l di latte, 4 cucchiaini di burro, 1 tazzina di farina bianca, 3 tuorli d'uovo e i bianchi d'uovo montati a neve, 1 cucchiaino di sale

Ripieno: ½ kg di ricotta dolce, 1 tazzina di noccioline o noci macinate, 3 fichi secchi tagliati a pezzettini, 2 uova, ½ bicchiere di zucchero, 1 bicchierino di grappa, alcune foglie di erba luisa (cedrina) o limone grattugiato

Bolliamo il latte insieme al burro, poi cuociamo in esso la farina e la mescoliamo continuamente a fuoco lento fintantoché si addensa. Quando si raffredda il composto, aggiungiamo i tuorli d'uovo, il sale e gli albumi montati. Mescoliamo per bene il composto e versiamo metà dell'impasto in una teglia unta. Cuociamo due rettangoli uguali: il primo lo spalmiamo con il ripieno, mentre il secondo invece lo usiamo per coprire. Infine spalmiamo lo strato superiore con il bianco d'uovo montato a neve e zuccherato, su cui, al centro, adagiamo a tratti alcune foglie di erba luisa. Cuciniamo il *dubernik* nel forno caldo per circa quindici minuti.

HLEBNICA (Comune di Kanal ob Soči)

1/4 kg di farina bianca, 4 tuorli e bianchi d'uovo, latte q.b., 1 tazzina di panna dolce, 100 g di burro, 150 g di zucchero, ½ bustina di lievito in polvere, 5 cucchiaini di noci macinate, 5 cucchiaini di mandorle macinate, 200 g di ricotta dolce, 1 tazza di fichi secchi, 1 cucchiaino di cannella, 3 foglie di erba luisa (cedrina) secca, ½ kg di ciliegie disossate fresche o secche

In un recipiente mettiamo della farina bianca di frumento setacciata con il lievito in polvere, cui aggiungiamo latte, panna dolce, burro sciolto, quattro tuorli d'uovo e un pizzico di sale. Mescoliamo per il tempo necessario a far diventare molto morbido l'impasto. Allora

smontiamo lentamente i bianchi d'uovo e lasciamo riposare per un'ora.

Nel frattempo schiacciamo la ricotta dolce alla quale aggiungiamo il resto della panna dolce. Mettiamo poi i fichi secchi precedentemente tagliati e ammollati nel vin brulé, le noci e le mandorle macinate, lo zucchero, la cannella, le foglie di erba luisa sbriciolate e le ciliegie disossate. Mescoliamo leggermente il tutto, incorporiamo nell'impasto e, nel caso sia troppo duro, aggiungiamo la quantità necessaria di latte: proviamo quindi se l'impasto è sufficientemente dolce. Versiamo il tutto in una teglia rotonda unta, che scuotiamo un po' perché il contenuto si livelli. Poniamo nel mezzo tre grosse ciliegie con attorno dei pezzettini di burro. Cuociamo nel forno caldo per mezzora abbondante.²⁹⁰

CROSTATA ALLA CREMA [Crostade cun la creme] (Comune di Prepotto)

Pasta per la crostata: 300 g di farina, 50 g di burro, 50 g di zucchero, ½ bustina di lievito in polvere per dolci, 2 uova (2 tuorli, 1 albume), un pizzico di sale, 1 cucchiaino di rum o qualche altro liquore secco

Crema: ½ l di latte, 3 cucchiaini di zucchero, un po' d'acqua, 1 uovo, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di farina, 1 noce di burro, 1 busta di zucchero vanigliato, 1 cucchiaino di liquore

Mescoliamo velocemente gli ingredienti in un impasto che avvolgiamo con la pellicola, riponiamo in frigorifero e nel frattempo prepariamo la crema. Bolliamo il latte e caramelliamo lo zucchero insieme con un po' d'acqua a fuoco lento. In un altro recipiente mescoliamo un uovo con zucchero e farina. Versiamo metà del latte nello zucchero caramellato, mentre l'altra metà l'aggiungiamo all'uovo e mescoliamo. Uniamo poi le due parti della crema, riscaldiamo fino a ebollizione mescolando di continuo. Quando bolle spegniamo il fuoco, aggiungiamo una noce di burro, una bustina di zucchero vanigliato e, a piacere, anche un cucchiaino di liquore (stesso dell'impasto).

Ungiamo la teglia e cospargiamola con la farina. Con metà impasto copriamo la teglia, applichiamo la crema e copriamo con l'altra metà dell'impasto. Mettiamo in forno riscaldato a 200° C e cuociamo da 30 a 40 minuti.

TORTA DI MELE [Torte cui milučs] (Comune di Prepotto)

3 uova, 8 cucchiaini di zucchero, 16 cucchiaini di farina bianca 00, ½ bicchiere di latte, 1 pizzico di sale, 1 bustina di lievito in polvere, 3 mele (2 tagliate a dadi, 1 a fettine)

Separiamo gli albumi dai tuorli. Questi ultimi li mescoliamo insieme allo zucchero finché diventa spumoso, aggiungiamo latte, sale, 2 mele tagliate a pezzettini, farina con il lievito in polvere e i bianchi dell'uovo montati a neve. Versiamo l'impasto nello stampo per torte

²⁹⁰ La *hlebnica* nacque e anche durò più a lungo sul Kobalar. Da lì la ricetta si sparse altrove, ma in ogni casa venne leggermente modificata. Così anteriormente alla prima guerra mondiale erano conosciute la *Kobalarjeva*, la *Filipajeva*, la *Feleževa* e la *Petelinova hlebnica*. Si cucinava sempre in occasione dello sfalcio dei prati, ma dopo la Grande Guerra invece si abbandonò questa tradizione. Tutti usavano cuocere la *hlebnica* nella grande teglia rotonda della gubana. La ricetta descritta la usavano sul Kobalar: venne scritta da Francka Winkler, la quale, una volta sposata, si trasferì sull'altipiano di Ternova ed era interessata alle vecchie ricette, che pure trascrisse. Alcune sono tuttora in uso dalle casalinghe della zona. Questa ricetta venne tramandata da Marija Velišček nell'anno 1952, "Filipajeva", nata nel 1880 a Zapotok 5.

precedentemente unto e cosparso con la farina, sopra stipiamo le mele tagliate a fette e cospargiamo con lo zucchero. Cuociamo in forno a 180° C.

MALTAGLIATI CON NOCI, NOCCIOLINE O MANDORLE (Comune di Kanal ob Soči)

Maltagliati, burro, zucchero, latte caldo, noci o noccioline o mandorle, 1 uovo

Cuciniamo i maltagliati in acqua bollente salata, scoliamoli e spostiamoli in un recipiente. In una padella rosoliamo lo zucchero nel burro, versiamoci sopra il latte caldo e quando sono amalgamati aggiungiamo le noci o altro. Con questo composto bagniamo i maltagliati e li mescoliamo. In un recipiente a parte sbattiamo il tuorlo d'uovo con lo zucchero, alla crema aggiungiamo il bianco d'uovo sbattuto e con questi copriamo i maltagliati già pronti nel piatto.²⁹¹

ZABAIONE DI CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)

½ kg di castagne, 3 uova, 4 cucchiaini di miele o zucchero, 4 cucchiaini di panna dolce, 1 bicchierino di grappa

Sbucciamo e schiacciamo le castagne lesse, aggiungiamo i tuorli d'uovo, il miele, la grappa e i bianchi d'uovo montati a neve e mescoliamo il tutto per bene. Utilizziamo lo zabaione di castagne come contorno al dolce.

Dolci con frutta

FIGUCINI (Comune di Kanal ob Soči)

Impasto: come per i biscotti caserecci

Ripieno: 1 tazzina di fichi secchi tagliati, 1 tazzina di noci tagliate, 2 albumi d'uovo, 1 cucchiaino di miele, 2 cucchiaini di zucchero

In un recipiente mettiamo i fichi, le noci, il miele e lo zucchero. Mentre mescoliamo aggiungiamo i bianchi d'uovo montati a neve. Stendiamo l'impasto per i biscotti nello spessore di un coltello e con un bicchiere ritagliamo dei cerchi. Nel centro di ognuno mettiamo un cucchiaino di composto già pronto. Inforniamo la teglia con i *figucini* a cuocersi per circa mezzora.

LATTE CON CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)

1 l di latte, ½ kg di castagne lesse sbucciate, 2 cucchiaini di zucchero, 3 foglie di salvia, 1 uovo

Bolliamo il latte con le foglie di salvia e lo zucchero. Quando togliamo dal fuoco vi aggiungiamo le castagne lesse sbucciate e schiacciate e il tuorlo d'uovo. Mischiamo bene tutto insieme e aspettiamo un quarto d'ora che le castagne si inzuppino di latte, dopodiché possiamo servire per colazione ai bambini deboli e ai malati.

²⁹¹ Questo dolce veniva preparato per le feste.

CASTAGNE IN TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči)

Castagne, burro, 1 uovo, panna dolce, alcuni fiori di finocchio, vino

Sbucciamo e schiacciamo le castagne lesse e vi aggiungiamo il burro, l'uovo, la panna dolce e alcuni fiori di finocchio che abbiamo precedentemente messo in ammollo nel vino. Mischiamo assieme e mettiamo in una teglia unta a cuocere.

FRAGOLE NELLA NEVE (Comune di Kanal ob Soči)

5 uova, 4 tazzine di noci macinate, ½ tazzina di zucchero, 3 cucchiaini di burro, fragole o ciliegie

Insieme allo zucchero, montiamo a neve i bianchi d'uovo. In un recipiente uniamo le noci macinate, lo zucchero, il burro, i tuorli d'uovo e mescoliamo per bene.

In un piccolo piatto o in una teglia mettiamo un cucchiaino grande di composto, livelliamo un po' il mucchietto e sopra di esso mettiamo un cucchiaino di albume montato a neve, compatto, sopra il quale appoggiamo una fragola o una ciliegia. Cuociamo in forno caldo per un quarto d'ora.

B'ZGOVCI/BISCOTTI AL SAMBUCO (Comune di Kanal ob Soči)

2 tazzine di farina bianca, 3 cucchiaini di farina, 3 cucchiaini di burro, 2 uova, 5 cucchiaini di miele millefiori, 5 cucchiaini di farina di sambuco

Asciugiamo i fiori di sambuco e nel mortaio li sbricioliamo fino a ottenere una farina. Mescoliamo tutta la lista degli ingredienti per modellare un impasto che stendiamo nello spessore di una matita e tagliamo con un bicchiere rotondo. Mettiamo poi i dischi su una teglia di metallo, spalmiamo con il bianco d'uovo montato e cuociamo.²⁹²

PERE O MELE COTTE (Comune di Kanal ob Soči)

Pere o mele, zucchero, miele, acqua, vino o grappa o cannella

Ungiamo una teglia con il burro e adagiamo dentro, accostate, le mele lavate. Sopra di esse versiamo lo zucchero o spruzziamo con acqua di miele, vino o grappa. Aggiungiamo infine la cannella e cuociamo.

PERE FARCE COTTE NEL VINO (Comune di Kanal ob Soči)

1 l di vino bianco o rosso, 1 tazza di zucchero, cannella o erba luisa, 1 kg di farce (pere)

Versiamo nel vino freddo le pere, la tazza di zucchero e la cannella o l'erba luisa e scaldiamo. Il vino deve bollire finché le pere non si ammorbiscono. La pietanza va servita accanto alla cena mettendo in una scodella due pere con il vino.

²⁹² I *bzgovci* erano dei biscotti caserecci molto antichi che, stando a quello che raccontavano le donne del luogo, cominciarono a sparire lentamente già prima della Grande Guerra, poiché soppiantati dai biscotti che iniziarono a preparare i fornai. Al posto dei fiori di sambuco si usavano i fiori di finocchio.

PERE PITTURALI (FARCE, VAHTNCE, LEDENICE) COTTE (Comune di Kanal ob Soči)

1 kg di pere pitturali, 1 l di vino rosso, ½ bicchiere di miele, cannella, erba luisa (cedrina), 3 cucchiaini di burro

Mischiamo il vino e il miele con la cannella e l'erba luisa. Imburriamo la teglia sulla quale poniamo le pere con i gambi all'insù e versiamoci sopra il vino. Cuociamo le pere finché non diventano morbide. Serviamo le pere con il liquido formatosi sul fondo della teglia durante la cottura. Il piatto va gustato dopo cena.

PERE VAHTNCE COTTE (Comune di Kanal ob Soči)

Vahtnce, burro

In una teglia imburrata sistemiamo le pere *vahtnce* e le inforniamo fino a cottura avvenuta. Le serviamo accanto alla cena.

PERE VAHTNCE CUCINATE ALLA CREMA (Comune di Kanal ob Soči)

½ l d'acqua, ½ l di vino bianco, ½ kg di zucchero, pere vahtnce

Crema: ½ kg di castagne sbucciate, latte, ¼ kg di miele, 2 chiare d'uovo, zucchero

In una pentola mettiamo mezzo litro d'acqua, mezzo litro di vino bianco e mezzo chilogrammo di zucchero, che sciogliamo mescolando. In una seconda pentola mettiamo le pere *vahtnce* con i gambi all'insù e le annaffiamo con il liquido preparato. Copriamo la pentola e cuciniamo a fuoco medio. Quando le pere *vahtnce* sono cotte, le togliamo dal liquido.

A parte prepariamo la crema di castagne. Sbucciamo e schiacciamo mezzo chilo di castagne e cuciniamole nel latte finché otteniamo una crema densa. Appena questa si raffredda vi aggiungiamo un quarto di chilo di miele e gli albumi montati a neve e zuccherati. Mischiamo bene assieme e infine in un piatto basso adagiamo tre pere *vahtnce*, accanto alle quali mettiamo tre cucchiaini di crema di castagne.²⁹³

KOMPOT DI FRUTTA (Comune di Kanal ob Soči)

Diversi tipi di frutta, zucchero, miele, cannella

Il *kompot* di frutta si può preparare con un solo tipo di frutta, con frutta mista o frutta secca. Al *kompot* possiamo aggiungere pure il miele, lo zucchero o la cannella.

MELE IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)

Mele, burro, zucchero, 2-3 cucchiaini di vino

Sbucciamo le mele e le tagliamo a pezzettini. In una padella sciogliamo il burro, aggiungiamo i pezzettini di mela, dello zucchero a piacere, alcuni cucchiaini di vino, copriamo e stufiamo a fuoco lento. Durante la cottura, scopriamo la padella e mescoliamo. Quando le mele sono morbide, il piatto è pronto. Serviamo le mele stufate dopo cena al posto dell'insalata.

²⁹³ A Kanal si preparava questo dolce nel periodo natalizio.

BISCOTTI CON ALBICOCHE (Comune di Kanal ob Soči)

Albicocche, miele, vino, biscotti

Zabaione: tuorlo, bianco d'uovo, vino, zucchero

Sbucciamo le albicocche, leviamo le ossa, tagliamo e schiacciamo, aggiungiamo il miele e mescoliamo bene. Solo allora mischiamo delicatamente la poltiglia di albicocche con lo zabaione preparato precedentemente con il vino. Dividiamo la crema nelle scodelle e mettiamoci sopra un qualsiasi biscotto. In ugual modo possiamo usare le fragole, le more, le more del gelso o altra frutta.

MARMELLATTA DI MELE COTOGNE [Kutna marmelada] (Comune di Prepotto)

2 kg di cotogne (possiamo usare anche le pere), stessa quantità in zucchero

Cuciniamo per mezzora le mele cotogne in acqua per farle ammorbidire, dopodiché le peliamo. Lasciamole sgocciolare un'altra mezzora, sicché le maciniamo. Pesiamo la massa tritata e predisponiamo la stessa quantità di zucchero. Sciogliamo questo in poca acqua e prima che tutto bolla aggiungiamo le cotogne macinate. Mescoliamo bene e cuociamo a fuoco lento, finché non abbiamo una marmellata consistente. Quando è pronta la versiamo ancora calda in vasetti puliti, sterilizzati e caldi anch'essi e chiudiamo ermeticamente.

Caramelle

CEDELCE/CARAMELLE DI ZUCCHERO FATTE IN CASA (Comune di Kanal ob Soči)

Burro, 2-3 cucchiari di zucchero, alcune foglie secche di erba luisa (cedrina)

In una padella mettiamo un po' di burro e alcuni cucchiari di zucchero. Mischiamo a fuoco lento finché lo zucchero si scioglie e diviene dorato. Aggiungiamo allora alcune foglie secche di erba luisa polverizzata e mescoliamo affinché si amalgami per bene.

Versiamo il composto ancora caldo su un piatto bagnato, dove lo lasciamo indurirsi. Rompiamo lo zucchero caramellato in piccoli pezzi, *cedelce*, che consumiamo come caramelle.



Kuhane vahtence/Pere vahtnce cotte, *Gostilna Pri mostu, Plave*

FRUTTA E BEVANDE

Nella valle dell'Isonzo, nel territorio del Kanalski Kolovrat e nella valle del Judrio, ancor prima della Grande Guerra, si coltivavano delle antiche varietà autoctone di frutta. Accanto alle già menzionate castagne, nel territorio esaminato crescevano le mele (le più conosciute erano le *seuke*), le pere (le varietà più note erano le *pituralke*, che venivano chiamate anche *farce* o *vabtnce*), le prugne, le ciliegie e le pesche settembrine. Per le persone del luogo la frutta era una fonte di guadagno. Nelle città vicine si vendevano la frutta fresca e secca. La frutta era impiegata anche nell'alimentazione popolare. Si consumava fresca e si adoperava anche per la preparazione di cibi salati e dolci. Con la frutta fresca si preparavano dolci, si producevano succhi, nonché grappe dolci aromatizzate, vini e liquori, poi una cospicua parte si metteva a essiccare e durante l'anno si preparava con essa il *kompot* (decotto di frutta), i tè di frutta oppure i ripieni per i dolci. In modo analogo l'alimentazione tradizionale includeva erbe medicinali fresche o essiccate: macerandole nel vino o nella grappa si preparavano i vini alle erbe, l'acquavite e i liquori; da quelle secche si facevano i tè medicinali o rinfrescanti.

Succhi di frutta

BIBITE DISSETANTI (Comune di Kanal ob Soči)

Frutti selvatici (corniole, more, lamponi e altri frutti), acqua, 1 cucchiaino di lievito, zucchero

Possiamo produrre delle bibite dissetanti a base di frutti di bosco come il corniolo, le more, i lamponi o altri. Schiacciamo i frutti maturi, versiamo sopra l'acqua calda, aggiungiamo un cucchiaino di lievito e copriamo per far partire la fermentazione. Quando il tutto aumenta di volume, scoliamo e aggiungiamo lo zucchero. Lasciamo fermentare in questo modo per alcuni giorni, ma non fino al termine del processo. Travasiamo il liquido nelle bottiglie senza sigillarle con il tappo: dobbiamo consumare la bevanda il prima possibile. Se bolliamo il succo, al quale abbiamo aggiunto dello zucchero (1/2 kg di zucchero per 1 l di succo), e lo riversiamo ancora caldo nelle bottiglie chiudendo con il tappo, dura di più. In questo caso possiamo poi allungare il succo con dell'acqua.

Sciroppi

SCIROPPO DI FIORI DI TARASSACO (Comune di Kanal ob Soči)

500 g fiori di tarassaco, 1 l d'acqua, ½ kg di zucchero

In una pentola mettiamo l'acqua tiepida con lo zucchero e riscaldiamo. Agitiamo di tanto in tanto per far sciogliere lo zucchero. Aggiungiamo quindi i fiori e mescoliamo bene, infine copriamo la pentola quando la togliamo dal fuoco. Il giorno dopo riscaldiamo nuovamente, travasiamo e versiamo nelle bottiglie chiudendole con il tappo. Possiamo usare lo stesso metodo con i fiori di primula, viola, salvia, rosa e altri fiori.

SCIROPPO DI CILIEGIE (Comune di Kanal ob Soči)

2 l di succo di ciliegie, 1 kg di zucchero, 5 foglie di erba luisa (cedrina)

In una pentola versiamo il succo di ciliegie, lo zucchero e l'erba luisa. Quando comincia a bollire abbassiamo il fuoco e togliamo le foglie di erba luisa e la schiuma che si forma in superficie. Ancora caldo, travasiamo nelle bottiglie e chiudiamo con il tappo. Allo stesso modo possiamo fare lo sciroppo di lamponi, more, bacche di sambuco e altri frutti.

SCIROPPO DI TÈ (Comune di Kanal ob Soči)

500 g di spezie (misto di spezie a piacere), 4 l d'acqua, 1 kg di zucchero

Se usiamo spezie secche, la loro quantità sarà minore. Quando l'acqua inizia a bollire aggiungiamo lo zucchero e meschiamo affinché si sciogla più velocemente. Tritiamo quindi le spezie, mescoliamo, copriamo e togliamo dal fuoco. Dopo mezzora filtriamo, imbottigliamo e chiudiamo con il tappo. Quando serviamo, diluiamo con acqua, alla quale possiamo aggiungere il limone.

SUCCO DI FIORI DI SAMBUCO (Comune di Kanal ob Soči)

30 fiori di sambuco, 5 kg di zucchero, 5 l d'acqua, 5 foglie di erba luisa (cedrina)

Raccogliamo solamente i fiori di sambuco (i gambi li togliamo). Aggiungiamo l'acqua nella quale abbiamo precedentemente bollito 5 foglie di erba luisa e lasciamo coperto al fresco per tre giorni. Dopo filtriamo, aggiungiamo lo zucchero e mescoliamo per farlo sciogliere. Copriamo poi il recipiente, aspettiamo che bolla e imbottigliamo quindi il succo.²⁹⁴

Vino aromatizzato alle erbe

VINO DI SAN VITO (Comune di Kanal ob Soči)

Uva nera, 13 erbe aromatiche

Per preparare il vino di San Vito maciniamo l'uva nera e aggiungiamo 13 erbe aromatiche.²⁹⁵ Lasciamo fermentare fino a che finisce di bollire. Travasiamo poi il mosto, spremiamo le vinacce e il vino che ricaviamo lo facciamo invecchiare in una botte a parte.²⁹⁶

²⁹⁴ Oggigiorno si usa anche aggiungere grandi quantità di succo di limone.

²⁹⁵ In ogni casa si usavano diverse piante aromatiche per preparare il vino di San Vito e anche il loro numero poteva differire. È risaputo che per questo vino venivano impiegate 13, 9 oppure 7 differenti tipi di piante.

²⁹⁶ Presso i «Plavnkovi», a Spodnje Nekovo, durante il periodo asburgico si preparava ogni anno il vino di San Vito, utilizzato dal proprietario come un toccasana. Per la sua preparazione si usavano le seguenti aromatiche: menta, millefiori (achillea), issopo, cumino, finocchio selvatico, melissa, rosmarino, salvia, santoreggia, timo, rosa canina, origano e centaurea minore. Dopo cento giorni veniva assaggiato per la prima volta assieme al vicinato, come il vino nuovo. Da allora in poi lo si beveva solamente come medicamento: aiutava la digestione e a sentirsi meglio. Questo resoconto è stato riferito da Marko Lovišček, nato nel 1885, Plavnkovi, a Dolnje Nekovo 35, anno 1950.

Grappe aromatizzate e liquori alla frutta e alle erbe

KUTINCA (Comune di Kanal ob Soči)

4 cotogne, 1 tazzina di ciliege secche, 1 bicchiere di grappa, 1 tazzina di zucchero o miele, 1 l di vino rosso, alcune foglie di erba luisa (cedrina)

Laviamo, tagliamo a spicchi e togliamo le semenze alle cotogne. Mettiamole in una teglia o in una pentola assieme alle ciliege secche, che abbiamo ammollato nel vino, e cuciniamole finché non si ammorbidiscono. Quando si raffreddano le versiamo in un recipiente, versiamoci sopra il vino e la grappa, cospargiamo con lo zucchero, aggiungiamo l'erba luisa, mescoliamo bene e offriamo in un bicchiere o in una tazzina.

LIQUORE DI CILIEGIE (Comune di Kanal ob Soči)

1 l di succo fresco di ciliegie, 1 kg di zucchero, 1 l di grappa, 10 foglie di erba luisa (cedrina)²⁹⁷

Riscaldiamo lentamente il succo di ciliegie e lo zucchero e ci aggiungiamo l'erba luisa. Appena bolle, togliamo dalla superficie la schiuma e l'erba luisa. Quando si raffredda aggiungiamo la grappa, mescoliamo e imbottigliamo. Allo stesso modo prepariamo altri liquori a base di frutta (ribes, corniolo, lampone, mirtillo).

NOCINO (Comune di Kanal ob Soči)

1 l di grappa, 1 kg di miele, 5 foglie di menta, 15 noci acerbe (da bucare con una forchetta)

Mettiamo il miele nella grappa e mescoliamo per tutto il tempo necessario affinché si scioglia. Solo allora aggiungiamo le noci e se sono grandi le tagliamo. Riponiamo la bottiglia in un luogo scuro per circa due mesi e ogni tanto la scuotiamo. Alla fine filtriamo il tutto e versiamo nuovamente nelle bottiglie che chiudiamo con il tappo.

ČRNIKNIK (Comune di Kanal ob Soči)

1 l di vino rosso, ½ l di succo di ciliegie fresco, 7 bacche di ginepro (bucate con un ago), 1 bicchiere di grappa di ciliegie o altro, 1 bicchiere di miele

Mescoliamo tutto insieme in un recipiente e mettiamo in un fiasco, che chiudiamo con il tappo. Deve maturare al buio per almeno una fase lunare, dalla luna piena fino alla successiva.

²⁹⁷ Oggi si aggiunge anche buccia di limone e vaniglia

Tè

ZAVRELEC (Comune di Kanal ob Soči)

Piante aromatiche di casa, acqua, corniole secche o amarene, miele a piacere

Il *zavrelec* era il tè di erbe aromatiche domestiche fatto in casa. Si può prepararlo in diversi modi: possiamo impiegare menta acquatica, fiori di finocchio, maggiorana, melissa, timo, santoreggia, fiori di sambuco, cumino e issopo. È possibile approntarlo anche con un miscuglio di salvia, tiglio, menta piperita e origano. Al posto del limone si possono utilizzare corniole fresche o secche oppure ciliegie acide (amarene), che vanno cucinate e appena dopo aggiungiamo le aromatiche da lasciar bollire per alcuni minuti. Togliamo dal fuoco, serviamo e, a piacimento, aggiungiamo del miele.

VINO

Per il fatto che il vino sia una parte fondamentale della cucina mediterranea e poiché appartiene direttamente a questo ambito, rivolgeremo alcune parole anche alla viticoltura e al buon vino pregiato.

La vite nel comune di Kanal ob Soči

La vite è presente nella zona centrale dell'Isonzino, tra Ročinj e Prelesje, fin da tempi remoti e perdura fino a oggi. La sponda destra dell'Isonzo era conosciuta per i vini migliori, mentre la riva sinistra, fatta eccezione per la zona collinare a nordest di Avče, aveva i vini più scarsi. Le aree vinicole migliori erano situate nella regione della Breška brda, ovvero il territorio frastagliato da Kambreško a Ročinj e fino a Gorenje e Dolenje Nekovo a sud. I vini provenienti da questa zona erano particolarmente pregiati ed era apprezzato soprattutto il *cividin*, detto anche *sividin*, il quale conteneva i livelli più alti di alcool. C'erano altre zone simili, ma di superficie ridotta, come per esempio Gorenja vas, Krestenice, Gorenje Polje, Robidni Breg, Goljevica, Vrtača e alcune altre. Certamente la vite era coltivata pure sulla sponda sinistra dell'Isonzo e nella valle del Judrio, ma in questi luoghi i vini non raggiunsero alti livelli di qualità. Per questo motivo, i vigneti piantumati con varietà di pregio erano pochi e prevalevano quindi vini bianchi misti così come quelli rossi. La maggioranza di essi includeva il *cividin*, prevalentemente nell'area di Breška brda, e nella valle del Judrio, dove, sulla sponda sinistra, prosperava l'autoctono *pok'lca* (*schioppetino*). In seguito alla valutazione di esperti enologi, i vini di quest'area erano morbidi con "il gusto della valle". I vini di questi luoghi erano composti da diverse varietà d'uva che assumevano nomi locali. Per questa ragione lo stesso vitigno poteva avere più nomi, poiché veniva coltivato in diverse zone vinicole. Dopo la distruzione dei vecchi vigneti da parte della fillossera, vennero sempre di più introdotte delle specie nuove.

Precedentemente alla prima guerra mondiale in quest'area erano coltivate le seguenti varietà di uve bianche e nere, ovvero tra quelle bianche si elencano: *vipavka*, *cividin*, *biljanka*, *polšekica*, *glera*, *bela katanja*, malvasia, *tržarka*, *kraševina*, *rebula*, *pogroznca*, *dišečka*, *virtulin*, *drenik*, *sušca*, *marvin* e *venika*. Dei vitigni di uva nera facevano parte: *portugalka*, *klinka*, *klinton*, *pok'lca*, *izabela*, *bikon*, *črnica*, *amerikana*, *bučerca*, *smrdevka*, merlot, *žlahtnina*, *kozji ss* e *čigla*. A Kanal, nella parete sud della casa dei Križničevi, è sopravvissuto un esemplare di *čigla*, una vite estremamente vecchia, con un diametro di 20 centimetri, e si è estinta alcuni anni prima della seconda guerra mondiale. Una vite centenaria di schioppetino, che cresceva vicino alla stalla della fattoria Koblar, è andata distrutta durante la prima guerra mondiale poiché in quel punto correva la linea del fronte italiano. Nella fattoria Kračar sopra Potravno, una vite di *cividin* formava un enorme pergolato, che dava annualmente cento litri di vino. Purtroppo fu distrutta durante la prima guerra mondiale insieme alla casa e alla stalla.

La viticoltura e la vinificazione raggiunsero il proprio apice nel periodo della costruzione della ferrovia Transalpina (Jesenice-Trieste), quando i contadini del luogo rifornivano i numerosi lavoratori e carrettieri, soprattutto tra gli anni 1903 e 1906, quando iniziò il traffico ferroviario verso Trieste. In quel periodo alcune fattorie vendevano annualmente oltre mille litri del proprio vino, oltre a quello che compravano nei paesi più lontani con lo scopo di rivenderlo a casa con profitto.

La devastante prima guerra mondiale ha represso la viticoltura fino a incrinare questo settore dell'agricoltura in maniera tale che neppure nel dopoguerra ebbe la possibilità di riprendersi. A questo avvenimento si aggiunse il fatto che gli abitanti di queste zone cominciarono a guadagnarsi da vivere nella nuova industria formatasi nella valle dell'Isonzo.

Al giorno d'oggi il cividin e la *pok'lca* li possiamo trovare e degustare nei paesi della Slavia Friulana. Nulla ci fa intendere che nel territorio tra l'Isonzo e il Judrio qualcuno continuò a produrli, il che sta a significare che la tradizione pluricentenaria di viticoltura nel comune di Kanal venne interrotta, e in ugual modo regredi la tradizione di frutticoltura e la produzione di castagne di qualità che in passato ebbe grande successo.

Un'attenzione speciale va data al vino *motnik*, elaborato in passato a partire dal vino cividin, tramite una preparazione particolare per merito di alcuni appassionati di vino. Siccome la documentazione a riguardo è molto vasta, menzioneremo solamente qualche dato importante. Altro materiale dovrebbe essere divulgato in futuro, può perfino darsi in una pubblicazione specifica. Sul *motnik* ne parlò vastamente Marko Lovišček da Dolenje Nekovo tra gli anni 1954 e 1955,²⁹⁸ così come l'avrebbero prodotto nella Breška brda fino all'inizio della prima guerra mondiale, mentre successivamente sarebbe stato appannaggio di pochi individui. Il *motnik* era molto ricercato tra i tecnici che predisponavano il tracciato della ferrovia, durante tutto il tempo della costruzione, e in occasioni particolari lo bevevano anche i suoi produttori. Per la preparazione del *motnik* si utilizzava l'uva più matura: prima ancora che il mosto cominciasse a bollire, veniva preparato lo *zrnač*,²⁹⁹ che si aggiungeva al mosto per farlo successivamente fermentare assieme. Per il *motnik* solitamente si usavano le botti da cento litri in legno di ciliegio. I proprietari tenevano il vino *motnik* solo per sé, per i propri amici e altri ospiti. La botte veniva affumicata due volte: una prima volta con sette erbe nella botte vuota, dopodiché veniva chiusa. La seconda affumicatura si faceva con tredici erbe subito prima di versarvi dentro il mosto. Quando questo cessava di fermentare, la botte veniva riempita con altro mosto fino all'orlo e veniva poi chiusa con un tappo. Trascorsi cento giorni, in occasione dei festeggiamenti per il vino nuovo, avveniva il travaso e si degustava per la prima volta il *motnik*, eseguendo il rito prestabilito del vino nuovo. Il mosto si travasava in botti più piccole e da allora lo si consumava alla spina.

Non sappiamo esattamente quando Mihael Vidič da Nekovo si sposò dai Tončevi a

298 Marko Lovišček, nato il 1899, "Plavnkovi", Dolenje Nekovo 35.

299 Miscuglio di diverse erbe aromatiche e medicinali.

Mišček,³⁰⁰ ma da quel momento portò con se anche tutto il sapere sulla produzione del motnik. I compaesani lo chiamavano Miha Njekuc ed era conosciuto come un interlocutore piacevole. In seguito cominciò a preparare il motnik in modo leggermente diverso da come lo faceva a casa a Nekovo. Usò altre erbe e il vino che aveva a disposizione a Mišček, ovvero una mistura tra rebula, pogroznica e tokaj. Tutti i dati sono stati acquisiti a Mišček dai Pavščevi,³⁰¹ dai Kračarjevi³⁰² e dagli Žbogarjevi a Velendol.³⁰³

Vino nel comune di Prepotto e la storia dello Schioppettino

Grazie alla struttura del suolo e al clima favorevole, nella zona dell'alta pianura friulana i vigneti crescono bene. Sulle terrazze, chiamate *ronchi*, nell'area di Novacuzzo, Craoretto (Kravoret), Poianis (Poljane), Prepotto (Prapotno), Albana (Ibana) e Cialla (Čela), crescono uve bianche e nere. Tra i vini bianchi è apprezzato il friulano (conosciuto come tocai fino al 2007), i pinot bianco e grigio, lo chardonnay e altri. Tra i vini rossi spiccano invece il *refosco dal peduncolo rosso* e lo *schiooppettino* (*pokalca*), che è il vino rosso più conosciuto. Quest'ultimo cresce meglio e dà i migliori risultati nell'area di Albana, Prepotto e Cialla sui terreni dove si alternano gli strati marnosi con gli accumuli fluviali, gli strati di arenaria e quelli di calcio e che sono ricoperti superficialmente di argilla. Sono essenziali anche un microclima idoneo che aiuti la maturazione dell'uva e delle correnti termiche che invece infondono un aroma e un sapore adeguati.

Lo schioppettino è un vino prodotto da un vitigno di uva rossa autoctono. Oggi è uno dei vini più noti del Friuli Venezia Giulia. La gran parte dello schioppettino viene prodotta nel comune di Prepotto, nella valle del Judrio, nella sottozona di Cialla e nei dintorni di Albana. In questo luogo si trova il celebre ponte che passa il fiume Judrio e che ha preso il nome dallo schioppettino. Il termine schioppettino designa sia la vite che il vino e nel passato venivano chiamati con la parola slovena *pokalca* o *pok'lca* (anche *pocaza*). Il riferimento più antico che abbiamo si trova in un documento del XIII secolo (1283). La *pok'lca* cresce anche oltre il confine italo-sloveno: nel Collio è recentemente rinata come vitigno autoctono. In passato si coltivava la *pokalca* anche sul Kanalski Kolovrat.

Lo schioppettino fa parte della famiglia dei vitigni della ribolla, perciò, pur trattandosi di un vino rosso, prende anche il nome di ribolla nera.

Come già menzionato, la vite e il vino dello schioppettino si presentano nel comune di Prepotto con tre nomi diversi. Il senso della radice delle parole schioppettino e *pokalca* è identico in entrambe le lingue. Il termine *schioappare* è la versione arcaica di *scoppiare*. Sia la

300 Mihael Vidič, nato nel 1853 a Nekovo 112. Si sposò a Mišček 6 presso la famiglia Tončevi-Mavrič.

301 Antonija Mišček, nata nel 1883, »Pavščevi«, Mišček 4.

302 Štefan Žnidarčič, nato nel 1918, »Kračarjevi«, Kračice, Kambreško 47.

303 Anton Žbogar, nato nel 1899, »da Žbogar«, Velendol 25.

radice slovena *pok* che quella italiana *schiop-*, indicano entrambe il significato del termine, che significa scoppio. Si tratta del suono che sentiamo quando gustiamo l'uva o il vino. I ricercatori dello schioppettino attribuiscono l'origine di questo termine onomatopeico a due possibili motivi. Taluni pensano a causa dei grossi acini violacei dalla buccia tesa e resistente alla pressione che scoppiano in bocca quando li si masticano. Altri invece imputano il suono a un processo fisico: essendo lo schioppettino un vino che viene imbottigliato quando ancora non è finita la fase di bollitura, la fermentazione continua nella bottiglia e quando viene aperta si sente uno scoppio.

A cavallo tra Ottocento e Novecento lo schioppettino era quasi sparito. La fillossera della vite, che si sparse in quel periodo dall'America all'Europa, è un pericoloso insetto nocivo che attacca le radici delle viti e provoca marcescenze e successiva distruzione dell'apparato radicale. In Europa arrivò attorno all'anno 1860 passando dalla Gran Bretagna, da dove si diffuse attraverso giovani piante in Austria. In Slovenia fece la sua comparsa attorno all'anno 1880, mentre in Friuli giunse nel 1888. La fillossera della vite si propagò velocemente e i viticoltori tentarono senza successo di eliminarla mettendo a dimora piantine americane di varietà resistenti al parassita. La maggior parte delle vigne furono tagliate e si distrussero le radici delle piante autoctone, sostituendo così le varietà nostrane con altri vitigni francesi. Per limitare i danni, accanto alla distruzione delle piantagioni a livello internazionale, fu approvata una lunga serie di decisioni e norme per regolamentare le condizioni del commercio e della piantumazione delle viti. Tra le varie misure intraprese, fu redatta una lista di vitigni che ebbero il permesso di venir coltivati: tra questi non figurava lo schioppettino. Molte varietà autoctone sono completamente sparite e un simile destino è toccato anche allo schioppettino, nonostante il prestigio di questo vino fosse menzionato in vari articoli di ricerca del XIX e del XX secolo.

I più grandi meriti per la riscoperta e la rinascita dello schioppettino nel comune di Prepotto ce li hanno Paolo e Dina Rapuzzi. Di ritorno dall'estero si sono sistemati la propria residenza a Ronchi di Cialla, vicino Cialla, nel comune di Prepotto, e tra i contadini della zona hanno cercato alcune viti che hanno piantato a casa loro e dagli innesti hanno sviluppato nuove piante. Si sono quindi opposti all'irragionevole legge, che decise la lista delle viti permesse insistendo nella coltivazione del vitigno autoctono schioppettino. La loro caparbità ha dato i frutti sperati e con un lungo prodigiarsi sono riusciti a ottenere il permesso per la coltivazione. Nel 1976 hanno addirittura ricevuto il premio *Nonino 'Risit d'Aur'* al merito per il salvataggio dell'antico vitigno: si è allora convenuto di riconoscere lo schioppettino come vino da tavola. Nell'anno successivo il consiglio comunale di Prepotto, in una seduta straordinaria, ha affrontato l'urgente richiesta per includere questa vite nella lista di quelle autorizzate. Il permesso è arrivato nel 1981 e due anni più tardi l'Unione Europea ha incluso lo schioppettino tra i vitigni concessi nella provincia di Udine; nel 1987 ha invece ricevuto la tutela di origine (D.O.C.). Lo schioppettino è oggi una varietà riconosciuta come vitigno autoctono dell'area della valle del Judrio, facente parte della sottozona dello Schioppettino di Prepotto nell'ambito dei vini D.O.C. Colli Orientali del Friuli. Dall'uva di questa vite si produce il vino omonimo.

I regolamenti che stabiliscono la certificazione di origine controllata disciplinano il metodo di coltivazione della vite, il taglio, la raccolta dell'uva, la preparazione del vino, la sua conservazione, ecc. e sono indirizzati a garantirne la qualità. La vite possiede tralci forti, foglie grandi e così pure i grappoli. Prima della raccolta d'ottobre si tagliano le cime per esporre l'uva al sole. Quando viene raccolta l'uva, taluni usano conservarla nelle botti di inox, alcuni nelle botti barrique, mentre altri rispettano invece i vecchi metodi contadini e lasciano maturare l'uva ancora 15 giorni in uno spazio particolarmente ventilato. L'uva ulteriormente maturata perde dal 5 al 10% d'acqua e dà al vino una migliore struttura e un più alto livello di alcool. I regolamenti limitano la produzione di uva a kg 1,55 a canna. La raccolta dell'uva dev'essere manuale, la produttività invece di 7 tonnellate di uva, ovvero 49 ettolitri di vino, per ettaro. È sancito che la stagionatura del vino giovane deve durare almeno 12 mesi in botti di legno, cosicché si può cominciare la vendita appena nel settembre dell'anno successivo a quello della raccolta.

Il vino ha delle specifiche caratteristiche. Colore intenso rosso rubino con possibili *nuances* viola. L'aroma è elegante, con una sensazione speziata e di piccoli frutti, il gusto è vellutato, corposo e secco con la sensazione di pepe verde. Il livello di alcool è deciso, con un minimo di 12,5 (volumico), l'acidità minima del 4,5 per mille e l'estratto secco invece deve essere il 24 per mille. Il vino è venduto imbottigliato in bottiglia bordolese e la quantità non deve superare i 5 litri.

Lo schioppettino si combina bene con le prelibatezze tipiche della cucina friulana: carne rossa, carne alla griglia, selvaggina, formaggi di media stagionatura. Poiché ha un buon carattere, rilascia un buon gusto nella bocca e possiamo berlo da solo. La temperatura consigliata è compresa tra 16° e 18° C.

Con l'intento di promuovere e garantire la qualità e l'autenticità dello schioppettino, nel 2002 è stata fondata l'Associazione Produttori Schioppettino di Prepotto, che oggi ha più di venti membri. L'associazione esegue diverse ricerche e si prefigge di proteggere e valorizzare questo vitigno.



Cvrte tripe/Trippe fritte,
Okrepčevalnica z letnim vrtom »Tanja«, Deskle

VIRI IN LITERATURA/BIBLIOGRAFIA E FONTI

- AU FIORE, L., 1973: *La caccia nella cucina del Friuli Venezia Giulia*. Agriturist, Gorizia.
- AU FIORE, L., 1992: *La cucina della terra di Cormons*. Ed. della Laguna, Monfalcone.
- BENKO, M., ŠPOLAD ŽUBER B., 2008: *Jedi na Kobariškem. Kar je bujš, je pa bujš*. Kmečki glas, Ljubljana.
- BONINI, F., 2007: *Due mondi - Dva sveta, Comune di Stregna/Sriednje, Comune di Prepotto, Občina Kanal ob Soči*, Udine, str. 58-113.
- BUIATTI, S., 2013: *Inquadramento storico-geografico delle minoranze linguistiche in Friuli*, V Innocente N. (ur.) *La cucina delle comunità alloglotte in Friuli*. Forum, Editrice Universitaria Udinese S.r.l., Udine, str. 11-21.
- CORATO, R., 1986: *Cormons a tavola col povero e col ricco*. Cantina produttori, Cormons.
- CORRADINI, C., 2012: *La gastronomia friulana tra impero e regno*, V Innocente N. (ur.) *La cucina friulana dopo l'unità d'Italia*, Forum, Editrice Universitaria Udinese S.r.l., Udine, str.15-20.
- DAL CER, C., 1972: *Tradizioni alimentari in alcuni paesi dell'arco alpino orientale*. Arti grafiche friulane, Udine.
- DEL FABRO, A., 1998: *Le ricette della tradizione friulana. Dal uardi e scolpit ai... fasûi cul musèt*. Ed. La Libreria di Demetra, Colognola ai Colli (VR).
- DEL FABRO, A., 2007: *Mangjà Furlan, ricette tradizionali della Carnia e del Friuli, Mulino don Chisciotte*, Arsenale Ed., San Giovanni Lupatoto-Verona.
- DEL FABRO, A., 2009: *Cucina friulana. Ricette tradizionali della provincia di Pordenone*. Terra ferma, Vicenza.
- DEL MEDICO, D., 2009: *Jesti na Matajurju, A tavola sul Matajur*. Most, Združenje Dom, Čedad.
- DEL TORRE, C., 2011: *Antiche ricette del Friuli goriziano*. LEG, Gorizia.
- DEL ZAN, F., 2013: *Continuità e diversità nella cultura alimentare delle Valli del Natisone, del Torre e di Resia*, V Innocente N. (ur.) *La cucina delle comunità alloglotte in Friuli*. Forum, Editrice Universitaria Udinese S.r.l., Udine, str. 33-62.
- INNOCENTE, N., 2012: *Le osterie friulane. Momenti di vita quotidiana*, V Innocente N. (ur.) *La cucina friulana dopo l'unità d'Italia*, Forum, Editrice Universitaria Udinese S.r.l., Udine, str. 53-62.
- IUSSIG, B., MERLINO, C.I., 2000: *Lungo le sponde di un fiume. I nostri ricordi - la nostra cucina*, Provincia Udine, Udine.
- JERONČIČ, Z., 2011: *Moje življenje na Kanalskem Kolovratu*, po pripovedovanju Franca Jerončiča. A-MEDIA d.o.o., Šempeter.
- LESKOVIC, V., DEL MEDICO, D., 2002: *Dežela frike in gubance, kako so kuhale naše none, Dalle valli del frico e della gubana. Antiche ricette della Slavia friulana*. Most, Čedad.
- LUDOVICO GIANNATTASIO, G., 1996: *Pianura, monti e fiumi; Cibi e sapori del passato – La cucina friulana. Come mangiavamo. Cibi e sapori del passato nel Friuli Venezia Giulia*. Ed. Laguna.
- MEDVEŠČEK, P., 2002: *Kmečka kuhinja od sv. treh kraljev do Velike noči (Liško, Kambreško, srednja Soška dolina in Banjška planota)*. V Plahuta, S., Ličer, V. (ur.) *Prebrana na Goriškem*. Goriški muzej.
- MOLINARI PRADELLI, A., 2003: *La cucina del Friuli Venezia Giulia*, Newton&Compton ed., Roma.
- MONTANARI, M., 2002: *La cucina, luogo dell'identità e dello scambio*, V Montanari, M., *Il mondo in cucina*. Storia, identità, scambi. Ed. Laterza, Roma-Bari.
- NOVAK, B., LENARČIČ S., 2009: *Kuharska enciklopedija*, Modrijan, Ljubljana.
- NAZZI, G., RICCI, G., 1982: *Il meglio della cucina friulana*. Ed. Gianfranco Angelico Benvenuto, Udine.

- PERKO, D., OROŽEN ADAMIČ, M.(ur.), 1998: *Slovenija – pokrajine in ljudje*. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana.
- PERUSINI, G., 1977: *Mangiare e ber friulano*, Franco Angeli Ed., Milano.
- PLAHUTA, P., 2004: *Veliki vinski leksikon*. Mladinska knjiga, Ljubljana.
- PLAHUTA, S., 2002: *Prebrana na Goriškem*. Goriški muzej, Nova Gorica.
- PLAHUTA, S., 2002-2003: *Jedi na Goriškem*. Knj. 1, 2002, Knj. 2 2003, Knj. 3, 2003, Goriški muzej, Nova Gorica.
- PUCCIARELLI, B., 2009: *Cucina friulana. Ricette tradizionali della provincia di Udine*. Terra ferma, Vicenza.
- REJA, M., SIRK, T., 1997: *Briška kuhinja*. Viharnik, Ljubljana.
- RORATO, G., DE SANTA, F., 2007: *La grande cucina del Friuli Venezia Giulia*. Dario Bastiani, ed., Godega di Sant'Urbano.
- RENZI, M., 1958: *Gastronomia goriziana e friulana. Appunti per uno studio sulla gastronomia della regione Giulia*. Porta orientale, n. 11-12, novembre.
- RUTAR, M., 2000: *Ljudska prehrana na Tolminskem, Tolminska je pesem*. Tolminski muzej, Tolmin.
- RENZO, M., 2012: Presentazione, V Innocenti, N. (ur) *La cucina friulana dopo l'unità d'Italia*. Forum, Editrice Universitaria Udinese S.r.l., Udine.
- RENZO, M., 2013: Presentazione, V Innocenti, N. (ur) *La cucina delle comunità alloglotte in Friuli*. Forum, Editrice Universitaria Udinese S.r.l., Udine.
- STROILI, A., 2012: *Non solo polenta, ma anche pane*, V Innocenti, N. (ur) *La cucina friulana dopo l'unità d'Italia*. Forum, Editrice Universitaria Udinese S.r.l., Udine.
- VALLI, E., 2007: *La cucina del Friuli. Saperi di una tradizione gastronomica profondamente legata al territorio e alle vicende storiche*, Newton Compton ed., Roma.
- NOVAK, F., 2005, *Opisi slovenskih pokrajin* V Požar, S. *Atlas Slovenije.*, Mladinska knjiga in Geodetski zavod Slovenije, Ljubljana. 2005:
- La storia e la cultura, 1987, V ENCICLOPEDIA monografica del Friuli Venezia Giulia. Aggiornamenti. 3, Istituto per l'Enciclopedia del Friuli-Venezia Giulia, 1971-1987, Udine.
- 2003: *Schioppettino di Prepotto*. Associazione Schioppettino di Prepotto, Prepotto.
- PETRONI, P. MATTIELLO, T. .. et. al. (ur.) 2003, *La cucina del Bel Paese*, Accademia Italiana della cucina, Touring Club Italiano, Bolis Ed. Bergamo.

ELEKTRONSKI VIRI/FONTI ONLINE

Il papà dello Schioppettino è qui a Prepotto (Udine), dobljeno avgusta 2013 na spletnem naslovu: <http://www.mondodelgusto.it/2011/01/22/papa-dello-schioppettino-qui-prepotto-udine>.

Friuli tipico, dobljeno avgusta 2013 na spletnem naslovu: <http://www.friulitipico.org/prt/index.php>.

Colli orientali del Friuli – Ozemlje, dobljeno avgusta 2013 na spletnem naslovu: <http://www.colliorientali.com/3t/user/pages/main/main.php?lang=slv>.

Contentitore pedo geografico C - Alta pianura del Natisone, dobljeno avgusta 2013 na spletnem naslovu: <http://www.ersa.fvg.it/tematiche/suoli-e-carte-derivate/i-suoli-del-friuli-venezia-giulia/livello-di-riconoscimento-1-500.000/UD/c-alta-pianura-natisone>.

MAFIOLI, G., *La cucina del Friuli-Venezia Giulia*, dobljeno avgusta 2013 na spletnem naslovu: www.cookaround.com/yabbse1/attachment.php?...d.

PLETERŠNIK, M., *Slovensko nemški slovar*, dobljeno avgusta 2013 na spletnem naslovu: <http://bos.zrc-sazu.si/pletersnik.html>.

Ricette. Naše stara jedila; Ricette nostrane; Ricette di Vernasso, Ricette dell'ottocento; Ricette particolari, dobljeno avgusta 2013 na spletnem naslovu: <http://www.lintver.it/cultura-ricette.html>.

Ricette, Unione cuochi Friuli Venezia Giulia, dobljeno avgusta 2013 na spletnem naslovu: <http://www.unionecuochifvg.com/ricette/ricetta.asp?ID=414>.

RUTAR, S., 1899: *Beneška Slovenija; prirodznanski in zgodovinski opis*. Matica Slovenska, dobljeno avgusta 2013 na spletnem naslovu: <https://archive.org/details/benekaslovenija01rutagoog>.

INFORMATORJI/INFORMATORI

Bergnach Dori – Codromaz, slov. Kodermaci
Bernardis Ester – Poianis, friul. Poiànis
Bordon Gabriella – Bordon, slov. Bordoni
Caucig Maria Teresa – Cialla, slov. Čela
Ciabbarri Amabile – Poianis, friul. Poiànis
Codromaz Erika – Albana, slov. Ibanà
Codromaz Mario – Berda, slov. Budaž
Cosson Iolanda – Berda slov. Budaž
Cotterli Marisa – Prepotto, slov. Prapotno
Pavan Michele – Presidente dell’Associazione Produttori Schioppettino di Prepotto
Pizzulin Margherita – Poianis, friul. Poiànis
Relativo Maria – Cialla, slov. Čela

Zahvaljujemo se informatorjem za tvorno sodelovanje in dragocen prispevek k vsebini knjige.

Ringraziamo gli informatori per la collaborazione attiva e il prezioso contributo per il contenuto del libro.

**SEZNAM GOSTINSKIH PONUDNIKOV, KI SO SODELOVALI V PROJEKTU
RURAL (Priprava jedi za fotografiranje)/LISTA DEI RISTORATORI CHE HANNO
COLLABORATO AL PROGETTO RURAL (Preparazione dei cibi per le foto)**

Ošterija Matija

Trg svobode 21, 5213 Kanal
Tel.: 05 30 51 711

Gostilna Pri mostu

Vojkova 2, Plave, 5210 Deskle
Tel.: 05 305 25 23, 040 739 734
E-naslov: gostilnaplave@wi-ng.si ali renatamugerli@gmail.com

Gostilna Dermota

Ulica Ivana Gradnika 24, Plave, 5210 Deskle
Tel.: 00386 5 305 20 85,
E-mail: arhiligo@gmail.com

Okrepčevalnica z letnim vrtom »Tanja«

Srebrničeva 4A, Deskle, 5210 Deskle
Tel.: 00386 5 305 21 11,
E-naslov: g.tanja13@gmail.com

Okrepčevalnica Ložce

Ložice 8, 5210 Deskle
tel.: 05 82 80 179
E-naslov: wiljem1@gmail.com

Okrepčevalnica Na skednju

Vrtače 8, Plave, 5210 Deskle
Tel.: 040 496 201
E-naslov: okrepcevalnica.naskednju@gmail.com

Planinsko zavetišče na Koradi

Zarščina 7, 5213 Kanal
Tel.: 041 352 584



Zeliščna frtalja/Frittata con le erbe, *Gostilna Dermota, Plave*

KAZALO/INDICE

DOLINE IN OKUSI	
DEDIŠČINSKE JEDI V OBČINAH KANAL OB SOČI IN PRAPOTNO	3
LJUJSKI REKI.....	9
OBMOČJE RAZISKAVE	10
Prehranska kultura v občinah Kanal ob Soči in Prapotno	10
Občina Kanal ob Soči	10
Občina Prapotno	12
JUHE, ŽUPE, KUHNJE IN MINEŠTRE	15
Bistre juhe in jušni vložki	17
MESENA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)	17
GOVEJA JUHA (Občina Prapotno)	17
HITRA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči).....	17
FURMANSKA ŽUPA S PETERŠILJEVIMI ŽLIČNIKI (Občina Kanal ob Soči).....	18
MOZGOVA ŽUPA Z ŽLIČNIKI (Občina Kanal ob Soči)	18
FOREŠT ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)	18
KOKOŠJA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči).....	18
ŽUPA KOKOŠJA ALI RAČJA (Občina Prapotno)	19
GOSPODARJEVA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči).....	19
SVINJSKA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči).....	19
PRŠUTOVA ŽUPA Z ŽLIČNIKI (Občina Kanal ob Soči)	19
Želatine	20
ŽUČ (Občina Kanal ob Soči)	20
ŽUČ/ŽELATINA (Občina Prapotno).....	20
ŽELATINA (Občina Prapotno)	20

Jušni vložki	21
ULIVANCI I (Občina Kanal ob Soči)	21
FRITATI NA KOSTNI JUHI (Občina Kanal ob Soči)	21
BLEKI V PRŠUTOVI ŽUPI (Občina Kanal ob Soči)	21
DOMAČI JUŠNI REZANCI (Občina Prapotno)	21
MASLENI CMOKI/ŽLIČNIKI (Občina Prapotno).....	21
ZDROBOVI CMOČKI (Občina Prapotno).....	21
RIŽ IN JETRA NA JUHI (Občina Prapotno)	23
RIBANA KAŠA NA MESNI JUHI (Občina Prapotno).....	23
Zelenjavne juhe, župe in kuhnje	23
ZASIKA (Občina Kanal ob Soči)	23
T'CANJE (Občina Kanal ob Soči)	23
ZASEKA/SASSAKA (Občina Prapotno).....	24
PESTAT/TACANJE (Občina Prapotno).....	24
TA VELIKA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)	24
ŠELNOVA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči).....	24
KUHNJA Z ZASIKO (Občina Kanal ob Soči)	25
VAGORJEVA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči).....	25
GODLJA (Občina Kanal ob Soči)	25
HMELJEVA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)	25
BRŽOTNA ZAKUHA (Občina Kanal ob Soči).....	26
KUHNJA Z BRŽOTAMI (Občina Kanal ob Soči)	26
KUHNJA Z ZELJEM ALI BRŽOTAMI (Občina Kanal ob Soči).....	26
BRŽOTNA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)	26
MINEŠTRA IZ RIŽA, KROMPIRJA IN OHROVTA (Občina Prapotno)	26
OHROVT V LONCU (Občina Prapotno)	27
OHROVTOVA ŽUPA (Občina Prapotno).....	27
ŽUPA Z ZELJEM (Občina Prapotno)	27
MINEŠTRA Z OKISANO BUČO (Občina Prapotno).....	27
MINEŠTRA IZ BUČE – BRIŽA (Občina Prapotno)	27
JOTA (Občina Kanal ob Soči).....	29
BISC - JOTA ALI KUHNJA S KISLIM ZELJEM (Občina Kanal ob Soči)	29
JOTA I (Občina Prapotno).....	29
JOTA II (Občina Prapotno).....	29
KROMPIRJEVA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)	29
RIEPENCA ALI ALELUJA (Občina Kanal ob Soči).....	30
ALELUJA (Občina Kanal ob Soči).....	30
REPINA KUHNJA I (Občina Prapotno).....	30
MINEŠTRA IZ KISLE REPE (BIZNE) II (Občina Prapotno).....	30
MINEŠTRA IZ KISLE REPE III (Občina Prapotno)	31

JEČMENOVA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči).....	31
JEČMENICA (Občina Kanal ob Soči)	31
JEČMENKA (Občina Kanal ob Soči)	31
JEČMENOVA JUHA – KAŠA (Občina Prapotno).....	32
KAŠA (Občina Prapotno)	32
SIRKOVA KUHNJA I (Občina Kanal ob Soči).....	32
SIRKOVA KUHNJA II (Občina Kanal ob Soči).....	32
MINEŠTRA S KORUZO (Občina Prapotno).....	32
FIŽOLOVA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)	32
FIŽOLOVA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)	33
NAVADNA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)	33
KUHNJA Z LAZANJAMI (Občina Kanal ob Soči)	33
FIŽOLOVA MINEŠTRA (Občina Prapotno).....	33
FIŽOLOVA MINEŠTRA FAŽOLICA (Občina Prapotno)	33
FIŽOLOVA JUHA (Občina Prapotno)	35
FIŽOL S KLOBASO (Občina Prapotno).....	35
FIŽOLOVA IN JEČMENOVA MINEŠTRA (Občina Prapotno).....	35
SKUTNA ŽUPA I (Občina Kanal ob Soči).....	35
SKUTNA ŽUPA II (Občina Kanal ob Soči).....	36
KISLA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)	36
SKUTNA KUHNJA (Občina Kanal ob Soči)	36
SKUTNCA (Občina Kanal ob Soči).....	36
PR'ŽGANA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči)	36
PREŽGANKA I (Občina Prapotno).....	37
PREŽGANKA II (Občina Prapotno)	37
PREŽGANKA S KORUZNO MOKO III (Občina Prapotno)	37
KRUŠNA JUHA I – SOPA (Občina Prapotno).....	37
KRUŠNA JUHA II (Občina Prapotno).....	37
ŽUPA S KORUZNO MOKO (Občina Prapotno)	37
MOČNIK NA MLEKU (Občina Prapotno)	38
RIŽ NA MLEKU (Občina Prapotno)	38
KOSTANJEVA ŽUPA (Občina Kanal ob Soči).....	38
KOSTANJEVA KUHNJA I (Občina Kanal ob Soči).....	38
KOSTANJEVA KUHNJA II (Občina Kanal ob Soči)	38
KOSTANJEVA MINEŠTRA (Občina Kanal ob Soči)	39
KUHNJA S HRUŠK (Občina Kanal ob Soči)	39
KUHNJA S KOŠČIČI (Občina Kanal ob Soči).....	39

MESNE JEDI	41
Jedi iz govejega in telečjega mesa	44
MESO V KOZICI I (Občina Kanal ob Soči)	44
MESO V KOZICI II (Občina Kanal ob Soči)	44
MESO V MOČADI (Občina Kanal ob Soči).....	44
MESUNIK ALI TOČ Z MESOM (Občina Kanal ob Soči).....	45
OGLARSKI MESUNIK (Občina Kanal ob Soči).....	45
MESO Z GOBAMI (Občina Kanal ob Soči).....	45
GOBOV TOČ (Občina Kanal ob Soči)	45
TOČ (Občina Kanal ob Soči)	46
KROMPIRJEV GOLAŽ (Občina Prapotno)	46
TELEČJA PEČENKA POD POKROVOM (Občina Prapotno).....	46
KUHAN JEZIK Z ZMEŠO (Občina Kanal ob Soči).....	47
OCVRTA JETRA (Občina Kanal ob Soči)	47
JETRCA S ČEBULO (Občina Kanal ob Soči)	47
JETRCA S KORAMAČEM (Občina Kanal ob Soči).....	47
CVRTA JETRA (Občina Prapotno)	47
JETRNI RAŽNJIČI NA ŽARU (Občina Prapotno).....	49
TRIFE S KROMPIRJEM (Občina Kanal ob Soči)	49
TRIFE V ŽMAVCU (Občina Kanal ob Soči)	49
CVRTE TRIFE (Občina Kanal ob Soči)	49
GOVEJI VAMPI (Občina Prapotno).....	49
Jedi iz svinjskega mesa	50
SVINJSKO MESO S KOSTANJEM (Občina Kanal ob Soči).....	50
GOBOVA MOČADA (Občina Kanal ob Soči).....	50
KUHANE SVINJSKE HRBTNE KOSTI (Občina Prapotno)	50
SVINJSKA REBRA Z OHROVTOM (Občina Prapotno).....	50
SVINJSKE NOGE S FIŽOLOM (Občina Prapotno).....	50
TOČ S KLOBASO (Občina Kanal ob Soči)	51
TOČ S KLOBASO ALI ŠALAMOM (Občina Kanal ob Soči).....	51
KLOBASE SKUHANE V BELEM VINU (Občina Prapotno).....	51
KLOBASE S FIŽOLOM (Občina Prapotno).....	51
FIŽOLOVA OMAKA S SALAMO (Občina Prapotno).....	52
FIŽOL V OMAKI (Občina Prapotno)	52
KLOBASE Z GRAHOM (Občina Prapotno).....	52
KLOBASE Z MLEKOM (Občina Prapotno)	52
SALAMA Z MLEKOM (Občina Prapotno)	52
SALAMA S ČEBULO (Občina Prapotno)	52
TOČ IZ KLOBAS (Občina Prapotno).....	53

KROMPIRJEV TOČ S SALAMO IN MLEKOM (Občina Prapotno)	53
KROMPIRJEV TOČ S KLOBASO (Občina Prapotno)	53
SALAMA S KISOM (Občina Prapotno).....	53
PRŠUT ALI SALAMA S ČRNIM VINOM (Občina Kanal ob Soči)	53
PRŠUT S ČEBULO IN KISOM (Občina Prapotno)	53
KOŽARICA POD PEPELOM (Občina Prapotno).....	54
KISLA REPA IN MUŽET/COTECHINO I (Občina Prapotno).....	54
KISLA REPA IN KOŽARICA II (Občina Prapotno)	54
KISLA REPA IN KOŽARICA III (Občina Prapotno)	54
KOŽARICA S FIŽOLOM (Občina Prapotno)	55
DOMAČA KOŽARICA S PRAŽENIM OHROVTOM (Občina Prapotno)	55
JEČMEN Z MARKANDELO (Občina Kanal ob Soči)	55
MARKANDELOV TOČ (Občina Kanal ob Soči)	55
MARKUNDELA – SKUHANA V BELEM VINU (Občina Prapotno)	55
MARKUNDELA Z OMAKO (Občina Prapotno)	56
RAGU IZ MARKUNDELE (Občina Prapotno)	56
KRVAVICE S KISLO REPO (Občina Prapotno)	56
KLOBASE PUČNICE Z ZELJEM (Občina Prapotno).....	56
JORDANKE (Občina Kanal ob Soči).....	56
Jedi iz krvi	57
SLADKE MULCE – KRVAVICE (Občina Kanal ob Soči).....	57
MULCA (Občina Prapotno)	57
Slani zavitki	57
PUSTNI ZAVITEK (Občina Kanal ob Soči).....	57
ŠTRUDELJ IZ ZASIKE (Občina Kanal ob Soči)	57
SIRKOV ŠTRUDELJ (Občina Kanal ob Soči)	59
ČEBULIN ŠTRUDELJ (Občina Kanal ob Soči)	59
POKRIVNCA Z GOBAMI (Občina Kanal ob Soči)	59
JEČMENOVA POGAČA (Občina Kanal ob Soči).....	59
SVINJSKI ŽELODEC I (Občina Prapotno).....	60
SVINJSKI VAMPI II (Občina Prapotno).....	60
SVINJSKE LIČNICE V SOLATI (Občina Prapotno)	60
Prigrizki z mesom	60
OPUSTNIKI (Občina Kanal ob Soči)	60
KOSTANJ Z RINKO (Občina Kanal ob Soči)	61

Jedi iz perutninskega mesa	61
KOKOŠJI PRŽGANCET (Občina Kanal ob Soči).....	61
MLAD PETELIN PEČEN V PEČI (Občina Prapotno).....	61
DUŠEN PETELIN S KROMPIRJEM (Občina Prapotno).....	61
PEČENA RACA (Občina Prapotno)	62
RACA S KOSTANJEM (Občina Prapotno)	62
RIŽOTA IZ RAČJIH PRS (Občina Prapotno).....	62
 Jedi iz mesa drobnice	62
PEČEN KOZLIČ S KOSTANJEVIMI NJOKI (Občina Kanal ob Soči)	62
PEČENO KOZLIČJE STEGNO (Občina Kanal ob Soči)	63
PEČEN KOZLIČ (Občina Kanal ob Soči)	63
KOZLIČ S KISLIM ZELJEM (Občina Kanal ob Soči).....	63
ŽUK (Občina Kanal ob Soči)	64
JAGNJEČJE STEGNO V PEČI (Občina Prapotno)	64
JAGNJE V PONVI (Občina Prapotno)	64
 Jedi iz zajčjega mesa	64
ZAJ'C PO KMEČKO (Občina Kanal ob Soči).....	64
ZAJ'C V ČEBULI Z ZAJČJO POLENTO (Občina Kanal ob Soči)	65
ZAJEC V OMAKI (Občina Prapotno)	65
DUŠEN ZAJEC (Občina Prapotno).....	65
OCVRT ZAJEC (Občina Prapotno)	66
 Jedi iz divjačinskega mesa	66
DIVJI PRAŠIČ V OMAKI I (Občina Prapotno)	66
DIVJI PRAŠIČ V OMAKI II (Občina Prapotno)	66
DIVJI PRAŠIČ V OMAKI III (Občina Prapotno)	66
GOLAŽ IZ DIVJEGA PRAŠIČA (Občina Prapotno).....	67
DIVJI ZAJEC ALI DOMAČI KUNEC V PONVI (Občina Prapotno).....	67
JETRA DIVJAČINE S PANCETO (Občina Kanal ob Soči)	67
OMAKA ZA DIVJAČINO (Občina Prapotno).....	67
POLHI NA BENEČANSKI NAČIN (Občina Prapotno).....	67
JAZBEC V PONVI (Občina Prapotno)	69
 Jedi iz rib in rakov	69
SOŠKE POSTRVI Z RADIČEM (Občina Kanal ob Soči)	69
RIBE PO ROČINJSKO (Občina Kanal ob Soči).....	69
PEČENE POTOČNE RIBE (Občina Kanal ob Soči)	70
PEČENE POSTRVI Z JABOLČNIM SOKOM (Občina Kanal ob Soči).....	70
POTOČNE POSTRVI S PRŠUTOM (Občina Kanal ob Soči).....	70

PEČENE RIBE (Občina Kanal ob Soči)	70
F'LŠ RIBA (Občina Kanal ob Soči).....	71
PEČENA RIBA Z JEČMENOM (Občina Kanal ob Soči)	71
RIBJI OCVRKI IN RIBJA ZGOŠČA (Občina Kanal ob Soči)	71
TOČ Z RIBO (Občina Kanal ob Soči)	71
RIBJI TOČ IZ POSTRVI (Občina Kanal ob Soči).....	72
POSTRV IZ REKE IDRIJE (Občina Prapotno).....	72
ŠTAKVIŠ (Občina Kanal ob Soči)	72
POLENOVKA NA RDEČE (Občina Prapotno)	72
SLANIK S ČEBULO (Občina Prapotno)	73
PEČEN VAGOR (Občina Kanal ob Soči)	73
JEGULJA V OMAKI (Občina Prapotno).....	73
OCVRTI REČNI RAKI (Občina Prapotno).....	74
POLŽI Z OMAKO (Občina Prapotno).....	74
RAKOVA MOČ (Občina Kanal ob Soči)	74
PHOVA MOČ (Občina Kanal ob Soči)	74
Jedi iz ptičjega mesa	75
PEČEN FAZAN (Občina Prapotno).....	75
NADEVAN FAZAN (Občina Prapotno).....	75
VRABCI NA NABODALU (Občina Prapotno).....	75
TESTENINE, CMOKI, ŽLIČNIKI IN RIŽ	77
Rezanci in bleki	78
DOMAČE LAZANJE IN BLEKI S TOČEM (Občina Kanal ob Soči)	78
PEČENI BLEKI I (Občina Kanal ob Soči)	78
PEČENI BLEKI II ALI GUŠT'NCA (Občina Kanal ob Soči)	78
PEČENI BLEKI III (Občina Kanal ob Soči)	79
BLEKI Z OCVRKI (Občina Kanal ob Soči)	79
ŽEFOVI BLEKI (Občina Kanal ob Soči).....	79
DOMAČI REZANCI Z MLEKOM I (Občina Prapotno)	79
REZANCI Z MLEKOM II (Občina Prapotno)	79
REZANCI NA SUHO (Občina Prapotno)	80
KANALSKO T'CANJE ZA BLEKE (Občina Kanal ob Soči).....	80
BLEKI S TACANO SLANINO (Občina Prapotno)	80
BLEKI S SALAMO IN PARADIŽNIKOVO OMAKO (Občina Prapotno).....	80
SIRKARJEVI BLEKI (Občina Kanal ob Soči).....	80
SIRKUCI Z LODRO ALI SIROM (Občina Kanal ob Soči).....	81
PEČUNIKI (Občina Kanal ob Soči).....	81

Cmoki	81
KROMPIRJEVI NJOKI S TOČEM (Občina Kanal ob Soči)	81
KROMPIRJEVI CMOKI (Občina Prapotno)	81
PARADIŽNIKOVA OMAKA (Občina Prapotno)	83
OMAKA S KLOBASO (Občina Prapotno)	83
OMAKA S SIRARSKO SKUTO (Občina Prapotno)	83
KOMARAČEVI NJOKI (Občina Kanal ob Soči)	83
SLIVОВI CMOKI (Občina Prapotno)	83
OCVRTI KROMPIRJEVI SVALJKI (Občina Prapotno)	84
KOSTANJEVI NJOKI (Občina Kanal ob Soči)	84
BUČNI CMOKI (Občina Prapotno)	84
ŠPINAČNI CMOKI (Občina Prapotno)	84
BUDLJE I (Občina Kanal ob Soči)	85
BUDLJE II (Občina Kanal ob Soči)	85
Žličniki in drugo	85
ŽLIČNIKI S SKUTO (Občina Kanal ob Soči)	85
VODNI ŽLIČNIKI (Občina Prapotno)	85
VŠČIPANCI (Občina Kanal ob Soči)	86
UŽLIČERKA ALI UZAVRELCA (Občina Kanal ob Soči)	86
ULIVANCI II (Občina Kanal ob Soči)	86
Rižote	86
RIŽOTA S POKALICO (Občina Prapotno)	86
RIŽOTA Z DIVJIMI ŠPARGLJI (Občina Prapotno)	87
RIŽOTA S KLOBASAMI (Občina Prapotno)	87
PRILOGE, PRIKUHE, ZELENJAVNE JEDI IN SOLATE	89
Polente in močniki	91
POKUHCA (Občina Kanal ob Soči)	91
KROMPIRJEVA POLENTA I (Občina Kanal ob Soči)	91
KROMPIRJEVA POLENTA II (Občina Kanal ob Soči)	91
KROMPIRJEVA POLENTA III (Občina Kanal ob Soči)	92
ŽGANCI ALI UŽGANA POLENTA (Občina Kanal ob Soči)	92
POLENTA S SUŠJEM (Občina Kanal ob Soči)	92
POLENTA S ŠPEHOM (Občina Kanal ob Soči)	92
CVRTA POLENTA (Občina Kanal ob Soči)	92
ŠNITNA POLENTA (Občina Kanal ob Soči)	92
MOČNIK (Občina Kanal ob Soči)	93

POPRAVLJEN SIRKOV MOČNIK (Občina Kanal ob Soči).....	93
MOČNIK S FIŽOLOM (Občina Kanal ob Soči).....	93
Krompirjeve jedi	93
PEČEN KROMPIR (Občina Prapotno)	93
PRAŽEN KROMPIR (Občina Prapotno)	93
KROMPIR V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)	93
KROMPIR V ŠTAMPU Z OCVIRKI (Občina Kanal ob Soči).....	94
KROMPIR Z MESOM V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)	94
PEČEN KROMPIR Z BRŽOTAMI (Občina Kanal ob Soči)	94
PEČEN KROMPIR V SRAJCI (Občina Kanal ob Soči).....	94
KROMPIR V OBLICAH (Občina Kanal ob Soči).....	95
ŽMJK ALI CVRT KROMPIR (Občina Kanal ob Soči).....	95
KROMPIR S TUČENIM MLEKOM ALI ŽMAUCA (Občina Kanal ob Soči)	95
KROMPIR Z MASLOM IN KISLIM MLEKOM (Občina Prapotno)	95
KROMPIRJEV TOČ (Občina Kanal ob Soči).....	95
KROMPIRJEV TOČ ALI MOČADA (Občina Kanal ob Soči).....	96
TOČ FURBO (Občina Prapotno)	96
BEL TOČ FURBO (Občina Prapotno).....	96
KROMPIR V ROŽAH (Občina Kanal ob Soči).....	96
OKISAN KROMPIR (Občina Prapotno).....	96
Zelenjavne jedi	97
REPNI ŠTOKOLO (Občina Kanal ob Soči)	97
ŠTAKANJE I (Občina Prapotno)	97
ŠTAKANJE II (Občina Prapotno)	97
REPINO ŠTAKANJE (Občina Prapotno)	97
KROMPIRJEV ŠTOKOLO (Občina Kanal ob Soči).....	97
ŠTOKOLO Z BRŽOT (Občina Kanal ob Soči).....	99
ŠTOKOLO Z MALONOM (Občina Kanal ob Soči).....	99
PASTON – MEŠANICA ZELENJAVE (Občina Prapotno).....	99
TENFANE BRŽOTE (Občina Kanal ob Soči)	99
NEDELJSKE IN PRAZNIČNE BRŽOTE (Občina Kanal ob Soči)	100
DUŠEN OHROVT I (Občina Prapotno).....	100
DUŠEN OHROVT II (Občina Prapotno).....	100
CVRTE BRŽOTE (Občina Kanal ob Soči)	100
BRŽOTE S TOČEM I (Občina Kanal ob Soči)	100
BRŽOTE S TOČEM II (Občina Kanal ob Soči)	101
BRŽOTE S TOČEM III (Občina Kanal ob Soči)	101
BRŽOTE V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)	101
PODKISANE BRŽOTE (Občina Kanal ob Soči).....	101

TENFANO KISLO ZELJE (Občina Kanal ob Soči)	101
BRIŠČA (Občina Kanal ob Soči)	102
TENFANA SLADKA REPA (Občina Kanal ob Soči)	102
SLADKA REPA S PRAŽENIM KROMPIRJEM (Občina Kanal ob Soči).....	102
DEBELNCA (Občina Kanal ob Soči)	102
SIRČNA REPA (Občina Kanal ob Soči).....	102
KISLA REPA ZAČINJENA S ŠPEHOM (Občina Prapotno)	102
DUŠENA REPA I (Občina Prapotno).....	103
DUŠENA REPA II (Občina Prapotno).....	103
DUŠENE BUČKE (Občina Prapotno)	103
NADEVANE BUČKE V PEPELU IN ŽERJAVICI (Občina Prapotno)	103
BUČKE V SOLATI (Občina Prapotno).....	103
ŠPINAČA (ALI BLITVA) (Občina Prapotno)	103
KUHANA BLITVA V SOLATI (Občina Prapotno).....	104
PEŠA S KROMPIRJEM (Občina Kanal ob Soči).....	104
LABRDA V PADELI (Občina Kanal ob Soči)	104
KORADA S KROMPIRJEM (Občina Kanal ob Soči)	104
ŠARCNA (Občina Kanal ob Soči).....	105
FIŽOL V PREŽGANJU (Občina Kanal ob Soči).....	105
FIŽOL V SRAJCI (Občina Kanal ob Soči)	105
PODKISAN FIŽOL (Občina Kanal ob Soči)	105
FIŽOL S KISOM (Občina Prapotno)	105
PEČENE BALCNE (Občina Kanal ob Soči).....	106
FIŽOL S PINJENIM MLEKOM (Občina Prapotno).....	106
VINOV TOČ (Občina Kanal ob Soči)	106
NA MASLU DUŠENE VAINI (Občina Kanal ob Soči).....	106
BOB S SUŠJEM (Občina Kanal ob Soči).....	106
SVEŽI BOB S PANCETO (Občina Kanal ob Soči)	106
PRAŽEN GRAH (Občina Kanal ob Soči)	107
GRAH V PONVI (Občina Prapotno).....	107
JEČMEN V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)	107
MOČAN HREN (Občina Kanal ob Soči)	107
SLADKI HREN (Občina Kanal ob Soči)	107
KAČJI HREN (Občina Kanal ob Soči).....	109
Krušne priloge	109
HRVATINA ALI HRBATICA I (Občina Kanal ob Soči).....	109
HRBATICA II (Občina Kanal ob Soči)	109
DOBREŽ (Občina Kanal ob Soči)	109
ZDROBČA (Občina Kanal ob Soči).....	109
ZABELJEN KRUH (Občina Kanal ob Soči).....	110

STAR KRUH V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)	110
Gobje jedi	110
GOBJA ZASIKA (Občina Kanal ob Soči).....	110
KROMPIRNCA Z JORDANAMI (Občina Kanal ob Soči)	110
GOBE S KROMPIRJEM V PADELI (Občina Kanal ob Soči)	110
GOBE PO BELNOVSKO (Občina Kanal ob Soči).....	111
Jedi iz radiča	111
PUSTNA SOLATA (Občina Kanal ob Soči)	111
OCVRTI REGRATOVI CVETOVI (Občina Kanal ob Soči).....	111
TENFAN RADIČ (Občina Kanal ob Soči).....	111
Kostanjeve jedi	112
PEČEN KOSTANJ (Občina Prapotno)	112
KOSTANJ Z MLEKOM (Občina Prapotno)	112
KOSTANJEV PRIGRIZEK (Občina Prapotno)	112
ČESNOVKA (Občina Kanal ob Soči)	112
ZGOŠČA (Občina Kanal ob Soči).....	112
Solate	113
FIŽOL V SOLATI (Občina Kanal ob Soči).....	113
FIŽOL S ČEBULO (Občina Prapotno)	113
FIŽOL V SOLATI (Občina Prapotno)	113
KISLI VAINI (Občina Kanal ob Soči)	113
STROČJI FIŽOL V SOLATI (Občina Prapotno).....	113
DIVJI RADIČ V SOLATI (Občina Kanal ob Soči).....	113
RADIČEVA SOLATA (Občina Prapotno).....	114
REGRATOVA SOLATA I (Občina Prapotno).....	114
REGRAT V SOLATI II (Občina Prapotno)	114
KUHAN REGRAT III (Občina Prapotno)	114
VELIKONOČNA SOLATA (Občina Kanal ob Soči).....	114
KUHANA JAJCA V SOLATI (Občina Kanal ob Soči).....	114
BUČKE V SOLATI (Občina Kanal ob Soči).....	115
MEŠANA SOLATA (Občina Kanal ob Soči).....	115

SIR IN MLEČNI IZDELKI.....	117
DOMAČI SIR (Občina Kanal ob Soči).....	117
SER (Občina Kanal ob Soči).....	118
DOMAČI SIR (Občina Prapotno).....	118
SKUTA (Občina Kanal ob Soči).....	118
FRIKA (Občina Prapotno).....	118
FRIKA S KROMPIRJEM (Občina Prapotno).....	118
SEGRETI SIR (Občina Prapotno).....	119
MOČNIK S SKUTO (Občina Prapotno).....	119
JEDI Z JAJCI.....	121
Jajčne jedi	122
CVRTJE – FRTALJA (Občina Kanal ob Soči).....	122
PANCETA S ŠPARGLJI (Občina Kanal ob Soči).....	122
JAJCA IN DIVJI ŠPARGLJI (Občina Prapotno).....	122
FRTALJA S KLOBASO (Občina Prapotno).....	122
ZELIŠČNA FRTALJA I (Občina Prapotno).....	122
ZELIŠČNA FRTALJA II (Občina Prapotno).....	122
ZMEŠANA JAJCA (Občina Kanal ob Soči).....	123
JAJCA V PARADIŽNIKOVI OMAKI (Občina Prapotno).....	123
Frtalje z moko in drobljenci	123
PRŠUTNA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči).....	123
ZIMSKA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči).....	123
AJDOVA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči).....	125
FRTALJA IZ REGRATOVH CVETOV (Občina Kanal ob Soči).....	125
FRTALJA S ČEBULO (Občina Kanal ob Soči).....	125
LUŠTREKOVA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči).....	125
KOSTANJEVA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči).....	125
KROMPIRJEVA FRTALJA (Občina Kanal ob Soči).....	125
KROMPIR Z JAJCI (Občina Kanal ob Soči).....	126
DROBLJENC (Občina Kanal ob Soči).....	126
FANCEL I (Občina Prapotno).....	126
FANCEL II (Občina Prapotno).....	126
FANCEL III (Občina Prapotno).....	127
FLEKA (Občina Kanal ob Soči).....	127
JAJČU ZMET (Občina Kanal ob Soči).....	127

POGAČE, KRUH IN PECIVA.....	129
Nekvašene pogače	132
POGAČA OGNJICA (Občina Kanal ob Soči)	132
NAVADNA NEKVAŠENA POGAČA (Občina Prapotno).....	132
TEKOČA NEKVAŠENA POGAČA/VLIVANCA (Občina Prapotno)	132
OCVIRKOVA PINCA (Občina Prapotno)	133
FIGOVA POGAČA (Občina Kanal ob Soči)	133
BRŽOTNA POGAČA (Občina Kanal ob Soči).....	133
NOVOLETNA POGAČA (Občina Kanal ob Soči)	133
AJDOVA POGAČA (Občina Kanal ob Soči).....	133
DOBRA POGAČA ALI POGAČA SV. IVANA (Občina Kanal ob Soči).....	134
OCVIRKOVCA IZ KORUZNE MOKE (Občina Kanal ob Soči).....	134
POGAČA (Občina Kanal ob Soči).....	134
KVAŠENA PINCA (Občina Prapotno).....	134
Kruh	134
KORUZNI KRUH (Občina Prapotno)	134
ČRNI KRUH (Občina Prapotno).....	135
KOSTANJEV KRUH I (Občina Kanal ob Soči)	135
KOSTANJEV KRUH II (Občina Kanal ob Soči)	135
AJDOV KRUH (Občina Kanal ob Soči)	135
KROMPIRJEV KRUH (Občina Kanal ob Soči).....	136
ČIMLOV KRUH (Občina Kanal ob Soči)	136
LODRIN KRUH (Občina Kanal ob Soči).....	136
FIGOV KRUH (Občina Kanal ob Soči)	136
BAŠKOLE (Občina Kanal ob Soči)	136
Slane potice	137
OCVIRKOVCA I (Občina Kanal ob Soči)	137
OCVIRKOVCA II (Občina Kanal ob Soči)	137
Vrste sladkega kruha in pecivo	137
VELIKONOČNA PINCA (Občina Kanal ob Soči)	137
DOBER KRUH (Občina Kanal ob Soči)	137
POGAČA – KRUH TE DOBRI (Občina Prapotno).....	139
VELIKONOČNA POGAČA – PINCA (Občina Prapotno).....	139
VELIKONOČNI MENIH (Občina Kanal ob Soči)	139
VELIKONOČNI KRUH IN MENIHI (Občina Prapotno).....	139
VELIKONOČNI GOLOB (Občina Prapotno).....	140
ZELEN KRUH, ZELIŠČNI KRUH (Občina Kanal ob Soči).....	140

KRUH Z GROZDJEM (Občina Prapotno)	140
Sladke gobance	141
VELIKONOČNA GOBANCA (Občina Kanal ob Soči)	141
GUBANCA IZ KVAŠENEGA TESTA (Občina Prapotno)	141
SLADICA IZ VRSTE POTIC, ZAVITA KOT ŠTRUDELJ (Občina Prapotno).....	141
ŽAGNCA ALI PUSTNA GOBANCA (Občina Kanal ob Soči)	142
Zavitki	142
KOROMAČEV ŠTRUDELJ (Občina Kanal ob Soči)	142
KOSTANJEV ŠTRUDELJ I (Občina Kanal ob Soči).....	142
KOSTANJEV ŠTRUDELJ II (Občina Kanal ob Soči).....	143
VAHTNI ŠTRUDELJ (Občina Kanal ob Soči)	143
JABOLČNI ZAVITEK/ŠTRUDEL Z JABUKAMI (Občina Prapotno)	143
KUTINOVA OBLIZNCA (Občina Kanal ob Soči)	143
Štruklji	144
KUHANI ŠTRUKLJI (Občina Kanal ob Soči)	144
KUHANI ŠTRUKLJI (Občina Prapotno).....	144
ŠTRUKLJI S KVAŠENIM TESTOM (Občina Kanal ob Soči)	144
Cvrto sladko pecivo	145
OCVRTI ŠTRUKLJI (Občina Prapotno).....	145
KROFI (Občina Prapotno)	145
KOSTANJEVI FLOKI ZA PUSTA (Občina Kanal ob Soči)	145
PUSTNE FRITULE (Občina Kanal ob Soči)	146
CVRTE ŠTRAUBE IZ KVAŠENEGA TESTA (Občina Kanal ob Soči)	146
FRITTELE (Občina Prapotno)	146
OCRTKI Z JABOLKI (Občina Prapotno).....	146
Ocvrte krušne rezine	147
OCVRTI KRUH (Občina Kanal ob Soči)	147
KRUHOVE ŠNITE (Občina Kanal ob Soči)	147
OCVRTE KRUHOVE REZINE/ŠNITE (Občina Prapotno).....	147
MOŠTNICE (Občina Kanal ob Soči)	147
Sladki prigrizki	147
GOSPODOVI OREHI (Občina Kanal ob Soči)	147
KOSTANJČNIKI (Občina Kanal ob Soči)	149
KANALSKE LUNE (Občina Kanal ob Soči)	149
DOMAČA ČOKOLADA (Občina Kanal ob Soči)	149

SLADKI OCVRTKI Z ŽAJBLJEM (Občina Prapotno).....	149
Torte, sladke rezine, narastki	150
JEČMEN NA SLADKO (Občina Kanal ob Soči)	150
REZINE (Občina Kanal ob Soči).....	150
DUBERNIK (Občina Kanal ob Soči)	150
HLEBNICA (Občina Kanal ob Soči).....	150
PITA S KREMO (Občina Prapotno)	151
JABOLČNA TORTA (Občina Prapotno)	151
BLEKI Z OREHI, LEŠNIKI ALI MANDLJI (Občina Kanal ob Soči)	152
KOSTANJEV ŠOTO (Občina Kanal ob Soči)	152
Sladice s sadjem	152
FIGUCINI (Občina Kanal ob Soči).....	152
MLEKO S KOSTANJEM (Občina Kanal ob Soči)	152
KOSTANJ V ŠTAMPU (Občina Kanal ob Soči)	152
JAGODE V SNEGU (Občina Kanal ob Soči)	153
B'ZGOVCI (Občina Kanal ob Soči).....	153
PEČENE HRUŠKE ALI JABOLKE (Občina Kanal ob Soči).....	153
KUHANE FARCE V VINU (Občina Kanal ob Soči)	153
PEČENE PITURALKE (FARCE, VAHTNCE, LEDENICE) (Občina Kanal ob Soči)	153
PEČENE VAHTNCE (Občina Kanal ob Soči)	153
KUHANE VAHTNCE S KREMO (Občina Kanal ob Soči)	154
SADNI KOMPOT (Občina Kanal ob Soči)	154
TENFANA JABOLKA (Občina Kanal ob Soči)	154
PIŠKOT Z ARMULINOM (Občina Kanal ob Soči)	154
KUTININA MARMELADA (Občina Prapotno).....	154
Bomboni	155
CEDELCE (Občina Kanal ob Soči).....	155
PIJAČE	157
Sadni sokovi	157
OSVEŽILNE PIJAČE (Občina Kanal ob Soči)	157
Sirupi	157
SIRUP IZ REGRATOVIIH CVETOV (Občina Kanal ob Soči)	157
ČEŠNJEV SIRUP (Občina Kanal ob Soči).....	157
ČAJNI SIRUP (Občina Kanal ob Soči).....	158



Toč s pršutom/Toc con prosciutto, *Gostilna Dermota, Plave*

BEZGOV SOK IZ CVETJA (Občina Kanal ob Soči).....	158
Zeliščna vina	158
VIDOVO VINO (Občina Kanal ob Soči).....	158
Oplemenitena žganja ter zeliščni in sadni likerji	158
KUTINCA (Občina Kanal ob Soči).....	158
ČEŠNJEV LIKER (Občina Kanal ob Soči)	159
OREHOVEC (Občina Kanal ob Soči)	159
ČRNIKNIK (Občina Kanal ob Soči)	159
Čaji	159
ZAVRELEC (Občina Kanal ob Soči).....	159
VINO.....	161
Vinska trta v občini Kanal ob Soči (Pavel Medvešček)	161
Vino v občini Prapotno in zgodba o Schioppettinu (Slavica Plahuta).....	163
VALLI E SAPORI	
I CIBI TRADIZIONALI DEI COMUNI DI KANAL OB SOČI E PREPOTTO	169
DETTI POPOLARI	171
TERRITORIO DELLA RICERCA.....	173
La cultura alimentare nei comuni di Kanal ob Soči e Prepotto	174
Comune di Kanal ob Soči	174
Il comune di Prepotto.....	176
BRODI, ZUPPE, KUHNJE E MINESTRE.....	179
Brodi chiari e guarnizioni	182
BRODO DI CARNE (Comune di Kanal ob Soči).....	182
BRODO DI MANZO (Comune di Prepotto).....	182
BRODO VELOCE (Comune di Kanal ob Soči).....	182

BRODO DEI FURMAN (CARRETTIERI) CON GNOCCHETTI DI PREZZEMOLO	
(Comune di Kanal ob Soči)	182
BRODO DI MIDOLLO CON GLI GNOCCHETTI (Comune di Kanal ob Soči).....	183
ZUPPA FORESTIERA (Comune di Kanal ob Soči)	183
BRODO DI GALLINA (Comune di Kanal ob Soči)	183
BRODO DI GALLINA O ANATRA (Comune di Prepotto).....	183
IL BRODO DEL PADRONE (Comune di Kanal ob Soči)	184
BRODO DI MAIALE (Comune di Kanal ob Soči).....	184
BRODO DI PROSCIUTTO CON GLI GNOCCHETTI (Comune di Kanal ob Soči).....	184
Gelatina	185
GELATINA DI CARNE (Comune di Kanal ob Soči).....	185
GELATINA (Comune di Prepotto)	185
GELATINA DI MAIALE (Comune di Prepotto)	185
Guarnizioni per brodo	186
ULIVANCI/PASTA BUTTATA (Comune di Kanal ob Soči)	186
FRITTATINE IN BRODO D'OSSA (Comune di Kanal ob Soči).....	186
MALTAGLIATI IN BRODO DI PROSCIUTTO (Comune di Kanal ob Soči)	186
TAGLIATELLE PER BRODO FATTE IN CASA (Comune di Prepotto)	186
GNOCCHETTI DI BURRO (Comune di Prepotto)	186
GNOCCHETTI AL SEMOLINO (Comune di Prepotto)	187
RISO E FEGATO IN BRODO (Comune di Prepotto).....	187
PASTA GRATTUGIATA IN BRODO DI GALLINA (Comune di Prepotto)	187
Minestre di verdura	187
ZASIKA (SASSAKA) (Comune di Kanal ob Soči)	187
T'CANJE (Comune di Kanal ob Soči).....	189
SASSAKA (Comune di Prepotto).....	189
PESTATO (Comune di Prepotto).....	189
TA VELIKA KUHNJA/LA GRANDE KUHNJA (Comune di Kanal ob Soči).....	190
MINISTRA DI SEDANO (Comune di Kanal ob Soči)	190
MINISTRA CON SASSAKA (Comune di Kanal ob Soči).....	190
MINISTRA DI ANGUILLA (Comune di Kanal ob Soči)	190
GODLJA (Comune di Kanal ob Soči)	191
BRODO DI LUPPOLO (Comune di Kanal ob Soči).....	191
BRŽOTNA ZAKUHA/MINISTRA DI VERZE, FAGIOLI E PATATE	
(Comune di Kanal ob Soči)	191
MINISTRA CON LE VERZE (Comune di Kanal ob Soči)	191
MINISTRA CON CAVOLO CAPPUCCIO O CAVOLO VERZA	
(Comune di Kanal ob Soči)	192

MINESTRA DI VERZE (Comune di Kanal ob Soči)	192
MINESTRA CON RISO, PATATE E VERZE (Comune di Prepotto)	192
VERZE IN PADELLA (Comune di Prepotto)	192
MINESTRA DI VERZE (Comune di Prepotto)	192
ZUPPA DI CAPPUCCIO (Comune di Prepotto)	193
MINESTRA CON ZUCCA INACIDITA (Comune di Prepotto)	193
BRIŽA - MINESTRA DI ZUCCA (Comune di Prepotto)	193
JOTA (Comune di Kanal ob Soči)	194
BISC - JOTA O KUHNJA (MINESTRA) CON CRAUTI ACIDI (Comune di Kanal ob Soči)	194
JOTA I (Comune di Prepotto)	194
JOTA II (Comune di Prepotto)	194
KUHNJA DI PATATE (Comune di Kanal ob Soči)	195
RIEPENCA O ALELUJA (Comune di Kanal ob Soči)	195
ALELUJA (Comune di Kanal ob Soči)	195
KUHNJA (MINESTRA) DI RAPE ACIDE (BIZNA) I (Comune di Prepotto)	195
MINESTRA DI BROVADA II (Comune di Prepotto)	196
MINESTRA DI BROVADA III (Comune di Prepotto)	196
KUHNJA (MINESTRA) DI ORZO (Comune di Kanal ob Soči)	196
JEČMENICA - MINESTRA D'ORZO (Comune di Kanal ob Soči)	196
JEČMENKA - MINESTRA D'ORZO (Comune di Kanal ob Soči)	197
ZUPPA D'ORZO (Comune di Prepotto)	197
KAŠA (Comune di Prepotto)	197
MINESTRA DI GRANOTURCO I (Comune di Kanal ob Soči)	197
MINESTRA DI GRANOTURCO II (Comune di Kanal ob Soči)	197
MINESTRA DI MAIS (Comune di Prepotto)	199
BRODO DI FAGIOLI (Comune di Kanal ob Soči)	199
MINESTRA DI FAGIOLI (Comune di Kanal ob Soči)	199
MINESTRA COMUNE (Comune di Kanal ob Soči)	199
KUHNJA CON LE TAGLIATELLE (Comune di Kanal ob Soči)	199
MINESTRA DI FAGIOLI (Comune di Prepotto)	200
MINESTRA DI FAGIOLI - FAŽOLICA (Comune di Prepotto)	200
ZUPPA DI FAGIOLI (Comune di Prepotto)	200
FAGIOLI E SALSICCIA (Comune di Prepotto)	200
MINESTRA DI FAGIOLI E ORZO (Comune di Prepotto)	201
BRODO DI RICOTTA I (Comune di Kanal ob Soči)	201
BRODO DI RICOTTA II (Comune di Kanal ob Soči)	201
BRODO ACIDO (Comune di Kanal ob Soči)	201
ZUPPA DI RICOTTA (Comune di Kanal ob Soči)	202
SKUTNCA (ZUPPA DI RICOTTA) (Comune di Kanal ob Soči)	202
ZUPPA DI FARINA ABBRUSTOLITA (Comune di Kanal ob Soči)	202

ZUPPA CON FARINA ABBRUSTOLITA I (Comune di Prepotto)	202
ZUPPA ABBRUSTOLITA II (Comune di Prepotto)	203
ZUPPA CON FARINA DI GRANOTURCO (Comune di Prepotto)	203
SOPA - PANE AMMOLLATO (Comune di Prepotto)	203
PANE BOLLITO (Comune di Prepotto)	203
ZUPPA CON FARINA DI GRANOTURCO (Comune di Prepotto)	203
FARINATA (Comune di Prepotto)	204
MINESTRA DI RISO E LATTE (Comune di Prepotto)	204
BRODO DI CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)	204
MINESTRA DI CASTAGNE I (Comune di Kanal ob Soči)	204
MINESTRA DI CASTAGNE II (Comune di Kanal ob Soči)	204
MINESTRA DI CASTAGNE III (Comune di Kanal ob Soči)	205
MINESTRA DI PERE (Comune di Kanal ob Soči)	205
MINESTRA CON SPICCHI DI MELA E DI PERA ESSICCATI (Comune di Kanal ob Soči)	205
PIATTI DI CARNE	207
Piatti di carne di manzo e vitello	211
CARNE IN PENTOLA I (Comune di Kanal ob Soči)	211
CARNE IN PENTOLA II (Comune di Kanal ob Soči)	211
CARNE IN MOČADA O SUGO (Comune di Kanal ob Soči)	211
MESUNG O TOC CON LA CARNE (Comune di Kanal ob Soči)	211
MESUNG DEI CARBONAI (Comune di Kanal ob Soči)	212
CARNE CON FUNGHI (Comune di Kanal ob Soči)	212
TOC DI FUNGHI (Comune di Kanal ob Soči)	212
TOC (Comune di Kanal ob Soči)	212
SPEZZATINO DI MANZO CON LE PATATE (Comune di Prepotto)	213
ARROSTO DI VITELLO SOTTO LE BRACI (Comune di Prepotto)	213
LINGUA COTTA CON ZMEŠA (Comune di Kanal ob Soči)	213
FEGATO FRITTO (Comune di Kanal ob Soči)	215
FEGATO CON CIPOLLA (Comune di Kanal ob Soči)	215
FEGATO CON FINOCCHIO (Comune di Kanal ob Soči)	215
FEGATO FRITTO (Comune di Prepotto)	215
FEGATO ALLO SPIEDO (Comune di Prepotto)	215
TRIPPE CON LE PATATE (Comune di Kanal ob Soči)	216
TRIPPE IN ŽMAVC - TRIPPE IN UMIDO (Comune di Kanal ob Soči)	216
TRIPPE FRITTE (Comune di Kanal ob Soči)	216
TRIPPE (Comune di Prepotto)	216

Piatti di carne suina	217
CARNE SUINA CON CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)	217
MOČADA O SUGO CON FUNGHI (Comune di Kanal ob Soči)	217
OSSA DI MAIALE BOLLITE (Comune di Prepotto)	217
COSTOLETTE DI MAIALE CON VERZA (Comune di Prepotto)	217
ZAMPE DI MAIALE CON FAGIOLI (Comune di Prepotto)	218
TOC CON SALSICCIA (Comune di Kanal ob Soči)	218
TOC CON SALSICCIA O SALAME (Comune di Kanal ob Soči)	218
SALSICCE COTTE AL VINO BIANCO (Comune di Prepotto)	218
SALSICCIA CON FAGIOLI (Comune di Prepotto)	219
TOC DI FAGIOLI (Comune di Prepotto)	219
FAGIOLI IN UMIDO (Comune di Prepotto)	219
SALSICCIA CON PISELLI (Comune di Prepotto)	219
SALSICCE AL LATTE (Comune di Prepotto)	219
SALAME AL LATTE (Comune di Prepotto)	220
SALAME CON CIPOLLA (Comune di Prepotto)	220
SALSICCIA IN UMIDO (Comune di Prepotto)	220
SPEZZATINO (TOC) DI PATATE E LATTE (Comune di Prepotto)	220
TOC DI PATATE E SALSICCIA (Comune di Prepotto)	220
SALAME ALL'ACETO (Comune di Prepotto)	220
PROSCIUTTO O SALAME CON VINO ROSSO (Comune di Kanal ob Soči)	221
PROSCIUTTO CON CIPOLLA O ACETO (Comune di Prepotto)	221
COTECHINO SOTTO LA CENERE (Comune di Prepotto)	221
BROVADA E COTECHINO I (Comune di Prepotto)	221
BROVADA E COTECHINO II (Comune di Prepotto)	221
BROVADA E COTECHINO III (Comune di Prepotto)	223
COTECHINO CON FAGIOLI (Comune di Prepotto)	223
COTECHINO CASERECCIO CON VERZE IN PADELLA (Comune di Prepotto)	223
ORZO CON MARCUNDELA (Comune di Kanal ob Soči)	223
TOC DI MARCUNDELA (Comune di Kanal ob Soči)	224
MARCUNDELA BOLLITA AL VINO BIANCO (Comune di Prepotto)	224
MARCUNDELA AL SUGO (Comune di Prepotto)	224
RAGÙ DI MARCUNDELA (Comune di Prepotto)	224
SANGUANEL/SANGANEL BOLLITO CON BROVADA (Comune di Prepotto)	224
POLMONARIE CON CRAUTI (Comune di Prepotto)	225
SALSICCE CON OVOLI BUONI (JORDANKE) (Comune di Kanal ob Soči)	225
Cibi con sangue	225
MULZE DOLCI - SANGUINACCIO (Comune di Kanal ob Soči)	225
MULZA (SANGUINACCIO) (Comune di Prepotto)	226

Rotoli salati	226
STRUDEL DI CARNEVALE (Comune di Kanal ob Soči).....	226
STRUCCOLO DI SASSAKA (Comune di Kanal ob Soči).....	226
STRUCCOLO DI GRANOTURCO (Comune di Kanal ob Soči)	226
STRUDEL DI CIPOLLE (Comune di Kanal ob Soči)	227
POKRIVNCA CON FUNGHI (Comune di Kanal ob Soči)	227
FOCACCIA D'ORZO (Comune di Kanal ob Soči)	227
TRIPPE DI MAIALE I (Comune di Prepotto)	227
TRIPPE DI MAIALE II (Comune di Prepotto)	228
GUANCIALINO DI MAIALE IN INSALATA (Comune di Prepotto).....	228
Stuzzichini	228
OPUSTNIKI (Comune di Kanal ob Soči).....	228
CASTAGNE CON L'ANELLO (Comune di Kanal ob Soči).....	228
Piatti con carne di pollame	229
PRŽGANCET (GUAZZETTO) DI GALLINA (Comune di Kanal ob Soči).....	229
GALLO AL FORNO (Comune di Prepotto)	229
POLLO IN UMIDO CON PATATE (Comune di Prepotto).....	229
ANATRE ARROSTE (Comune di Prepotto)	229
ANATRA CON CASTAGNE (Comune di Prepotto)	231
RISOTTO CON PETTO D'ANATRA (Comune di Prepotto)	231
Piatti con carne di bestiame minuto	231
CAPRETTO COTTO CON GNOCCHI DI CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)	231
COSCIA DI CAPRETTO ARROSTO (Comune di Kanal ob Soči)	232
CAPRETTO ARROSTO (Comune di Kanal ob Soči)	232
CAPRETTO CON I CRAUTI ACIDI (Comune di Kanal ob Soči)	232
ŽUK (Comune di Kanal ob Soči).....	233
COSCIA D'AGNELLO AL FORNO (Comune di Prepotto)	233
AGNELLO IN PADELLA (Comune di Prepotto).....	233
Piatti con carne di coniglio	234
LEPRE ALLA CONTADINA (Comune di Kanal ob Soči)	234
CONIGLIO O LEPRE NELLA CIPOLLA CON POLENTA DI CONIGLIO (Comune di Kanal ob Soči)	234
CONIGLIO IN UMIDO I (Comune di Prepotto)	235
CONIGLIO IN UMIDO II (Comune di Prepotto)	235
CONIGLIO FRITTO (Comune di Prepotto)	235

Piatti con selvaggina	235
CINGHIALE AL SUGO I (Comune di Prepotto).....	235
CINGHIALE AL SUGO II (Comune di Prepotto).....	236
CINGHIALE AL SUGO III (Comune di Prepotto).....	236
GULASCH DI CINGHIALE (Comune di Prepotto).....	236
LEPRE O CONIGLIO IN PADELLA (Comune di Prepotto).....	236
FEGATO DI SELVAGGINA CON PANCETTA (Comune di Kanal ob Soči).....	237
SALSA PER SELVAGGINA (Comune di Prepotto).....	237
GHIRI ALLA BENEČIJA (Comune di Prepotto).....	237
TASSO IN PADELLA (Comune di Prepotto).....	237
Piatti di pesce	239
TROTE ISONTINE CON RADICCHIO (Comune di Kanal ob Soči).....	239
PESCE ALLA ROČINJ (Comune di Kanal ob Soči).....	239
PESCI DI RUSCELLO COTTI (Comune di Kanal ob Soči).....	239
TROTE COTTE CON SUCCO DI MELE (Comune di Kanal ob Soči).....	240
TROTE DI RUSCELLO CON PROSCIUTTO (Comune di Kanal ob Soči).....	240
PESCE COTTO (Comune di Kanal ob Soči).....	240
PESCE FALSO (Comune di Kanal ob Soči).....	240
PESCE ARROSTO CON ORZO (Comune di Kanal ob Soči).....	241
CICCIOLI DI PESCE E ZGOŠČA (SALSA) DI PESCE (Comune di Kanal ob Soči) ...	241
TOC CON PESCE (Comune di Kanal ob Soči).....	241
TOC DI TROTA (Comune di Kanal ob Soči).....	241
TROTA DEL JUDRIO (Comune di Prepotto).....	242
BACCALÀ O STOCCAFISSO (Comune di Kanal ob Soči).....	242
BACCALÀ IN ROSSO (Comune di Prepotto).....	242
ARINGHE CON CIPOLLA (Comune di Prepotto).....	243
ANGUILLA COTTA (Comune di Kanal ob Soči).....	243
ANGUILLA IN SUGO (Comune di Prepotto).....	243
GAMBERI DI FIUME FRITTI (Comune di Prepotto).....	243
LUMACHE CON IL SUGO (Comune di Prepotto).....	244
LA FORZA DEL GRANCHIO (Comune di Kanal ob Soči).....	244
LA FORZA DEL GHIRO (PHOVA) (Comune di Kanal ob Soči).....	244
Piatti con carne di uccelli selvatici	245
FAGIANO ARROSTO (Comune di Prepotto).....	245
FAGIANO FARCITO (Comune di Prepotto).....	245
PASSERI ALLO SPIEDO (Comune di Prepotto).....	245

LA PASTA, GLI GNOCCHI E GLI ŽLIČNIKI, IL RISO	247
Tagliatelle e maltagliati	248
TAGLIATELLE E MALTAGLIATI CASERECCI CON TOC	
(Comune di Kanal ob Soči)	248
MALTAGLIATI COTTI I (Comune di Kanal ob Soči)	248
MALTAGLIATI COTTI II O GUŠT'NCA (Občina Kanal ob Soči)	249
MALTAGLIATI COTTI III (Comune di Kanal ob Soči)	249
MALTAGLIATI CON I CICCIOLO (Comune di Kanal ob Soči)	249
MALTAGLIATI DI ŽEF (Comune di Kanal ob Soči).....	249
TAGLIATELLE DI CASA CON IL LATTE I (Comune di Prepotto)	250
TAGLIATELLE DI CASA CON IL LATTE II (Comune di Prepotto)	250
TAGLIATELLE SECCHHE (Comune di Prepotto).....	250
T'CANJE (PESTAT) DI KANAL COME SUGO PER I MALTAGLIATI	
(Comune di Kanal ob Soči)	250
MALTAGLIATI (BLECS) CON IL PESTATO DI PANCETTA	
(Comune di Prepotto)	251
MALTAGLIATI AL SALAME E POMODORO (Comune di Prepotto)	251
SIRKARJEVI BLEKI/MALTAGLIATI DI GRANOTURCO	
(Comune di Kanal ob Soči)	251
MALTAGLIATI DI MAIS (SIRKUCI) CON DORELLA O FORMAGGIO	
(Comune di Kanal ob Soči)	251
PEČUNIKI - PASTA ABBRUSTOLITA AL FORNO (Comune di Kanal ob Soči)	252
Gnocchi	252
GNOCCHI DI PATATE CON TOC (Comune di Kanal ob Soči).....	252
GNOCCHI DI PATATE (Comune di Prepotto)	252
SUGO DI POMODORO (Comune di Prepotto).....	252
SUGO CON LA SALSICCIA (Comune di Prepotto)	253
SUGO CON LA RICOTTA (Comune di Prepotto)	253
GNOCCHI DI FINOCCHIO SELVATICO (Comune di Kanal ob Soči)	253
GNOCCHI DI SUSINE (Comune di Prepotto)	253
KIPFEL DI PATATE FRITTI (Comune di Prepotto)	253
GNOCCHI DI CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)	254
GNOCCHI DI ZUCCA (Comune di Prepotto)	254
GNOCCHI DI SPINACI (Comune di Prepotto)	254
BUDLJE I (Comune di Kanal ob Soči).....	254
BUDLJE II (Comune di Kanal ob Soči).....	255
Žličniki e altro	255
ŽLIČNIKI (GNOCCHI) CON LA RICOTTA (Comune di Kanal ob Soči)	255

GNOCCETTI DI ACQUA E FARINA (Comune di Prepotto)	255
VŠČIPANCI (PIZZICOTTI) (Comune di Kanal ob Soči)	255
UŽLIČERKA O UZAVRELCA (Comune di Kanal ob Soči)	256
ULIVANCI II (Comune di Kanal ob Soči)	256
Risotti	256
RISOTTO DI SILENE (Comune di Prepotto)	256
RISOTTO CON ASPARAGI SELVATICI (Comune di Prepotto)	257
RISOTTO CON LE SALSICCE (Comune di Prepotto)	257
CONTORNI, PIATTI DI VERDURA, INSALATE	259
Polenta e farinate	262
POKUHCA/POLENTA DI GRANOTURCO CON VERZE, PANCETTA E SALSICCIA (Comune di Kanal ob Soči)	262
POLENTA DI PATATE I (Comune di Kanal ob Soči)	262
POLENTA DI PATATE II (Comune di Kanal ob Soči)	262
POLENTA DI PATATE III (Comune di Kanal ob Soči)	262
ŽGANCI O POLENTA ABBRUSTOLITA (Comune di Kanal ob Soči)	262
POLENTA CON FRUTTA SECCA (Comune di Kanal ob Soči)	263
POLENTA CON LARDO (Comune di Kanal ob Soči)	263
POLENTA FRITTA (Comune di Kanal ob Soči)	263
POLENTA A FETTE (Comune di Kanal ob Soči)	263
FARINATA (Comune di Kanal ob Soči)	263
FARINATA DI GRANOTURCO MODIFICATA (Comune di Kanal ob Soči)	264
FARINATA CON FAGIOLI (Comune di Kanal ob Soči)	264
Patate	264
PATATE COTTE (Comune di Prepotto)	264
PATATE IN PADELLA (Comune di Prepotto)	264
PATATE IN TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči)	264
PATATE CON CARNE NELLA TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči)	264
PATATE IN TEGLIA CON I CICCIOLE (Comune di Kanal ob Soči)	265
PATATE COTTE CON LE VERZE (Comune di Kanal ob Soči)	265
PATATE COTTE IN CAMICIA (Comune di Kanal ob Soči)	265
PATATE CON LA BUCCIA (Comune di Kanal ob Soči)	265
ŽMJK – PATATE FRITTE (Comune di Kanal ob Soči)	266
PATATE CON BATUDA O ŽMAUCA (Comune di Kanal ob Soči)	266
PATATE CON BURRO E BATUDA (Comune di Prepotto)	266
TOC DI PATATE (Comune di Kanal ob Soči)	266

TOC DI PATATE O MOČADA (Comune di Kanal ob Soči).....	266
TOC FURBO (Comune di Prepotto).....	267
TOC FURBO BIANCO (Comune di Prepotto)	267
PATATE IN FIORE (Comune di Kanal ob Soči)	267
PATATE CON ACETO (Comune di Prepotto)	267
Verdure	269
ŠTOKOLO DI RAPE (Comune di Kanal ob Soči).....	269
ŠTAKANJE I (Comune di Prepotto)	269
ŠTAKANJE II (Comune di Prepotto)	269
ŠTAKANJE CON FOGLIE DI RAPA (Comune di Prepotto).....	269
ŠTOKOLO DI PATATE (Comune di Kanal ob Soči)	269
ŠTOKOLO CON VERZE (Comune di Kanal ob Soči)	270
ŠTOKOLO CON ZUCCA (Comune di Kanal ob Soči).....	270
MISTO DI VERDURE (Comune di Prepotto).....	270
VERZE IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči).....	270
VERZE DOMENICALI E FESTIVE (Comune di Kanal ob Soči)	271
VERZE IN PADELLA I (Comune di Prepotto).....	271
VERZE IN PADELLA II (Comune di Prepotto)	271
VERZE FRITTE (Comune di Kanal ob Soči)	271
VERZE CON TOC I (Comune di Kanal ob Soči)	272
VERZE CON TOC II (Comune di Kanal ob Soči)	272
VERZE CON TOC III (Comune di Kanal ob Soči)	272
VERZE NELLA TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči).....	272
VERZE CON ACETO (Comune di Kanal ob Soči)	272
CRAUTI ACIDI IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)	273
CAVOLO NERO (Comune di Kanal ob Soči).....	273
RAPE FRESCHE STUFATE (Comune di Kanal ob Soči)	273
RAPE DOLCI CON PATATE IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)	273
DEBELNCA/RAPE DOLCI E PATATE (Comune di Kanal ob Soči).....	273
RAPE ACIDE (Comune di Kanal ob Soči)	274
BROVADA CONDITA CON LARDO FRITTO (Comune di Prepotto).....	274
RAPE STUFATE I (Comune di Prepotto).....	274
BROVADA IN PADELLA II (Comune di Prepotto)	274
ZUCCHINE IN PADELLA (Comune di Prepotto)	274
ZUCCHINE SOTTO LA CENERE (Comune di Prepotto).....	275
ZUCCHINE IN INSALATA (Comune di Prepotto).....	275
SPINACI O BIETA IN PADELLA (Comune di Prepotto)	275
BIETOLA LESSA IN INSALATA (Comune di Prepotto)	275
BARBABIETOLA CON LE PATATE (Comune di Kanal ob Soči).....	275
SPINACIONE IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)	275

RAPE GIALLE CON PATATE (Comune di Kanal ob Soči)	276
ŠARCNA (Comune di Kanal ob Soči)	276
FAGIOLI NEL SOFFRITTO (Comune di Kanal ob Soči)	276
FAGIOLI IN CAMICIA (Comune di Kanal ob Soči)	276
FAGIOLI CON ACETO (Comune di Kanal ob Soči)	277
FAGIOLI CON ACETO (Comune di Prepotto)	277
BALCNE/PALLINE FRITTE (Comune di Kanal ob Soči)	277
FAGIOLI CON IL LATTICELLO (Comune di Prepotto)	277
TOC DI FAGIOLINI (Comune di Kanal ob Soči)	279
FAGIOLINI STUFATI NEL BURRO (Comune di Kanal ob Soči)	279
FAVE CON FRUTTA SECCA (Comune di Kanal ob Soči)	279
FAVE FRESCHE CON PANCETTA (Comune di Kanal ob Soči)	279
PISELLI IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)	279
PISELLI IN PADELLA (Comune di Prepotto)	280
ORZO NELLA TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči)	280
CREN FORTE (Comune di Kanal ob Soči)	280
CREN DOLCE (Comune di Kanal ob Soči)	280
CREN DI SERPENTE (Comune di Kanal ob Soči)	280
Contorni di pane	281
HRVATINA O HRBATICA (CROATA) I (Comune di Kanal ob Soči)	281
HRBATICA II (Comune di Kanal ob Soči)	281
DOBREŽ (Comune di Kanal ob Soči)	281
ZDROBČA (Comune di Kanal ob Soči)	281
PANE CONDITO (Comune di Kanal ob Soči)	282
PANE RAFFERMO NELLA TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči)	282
Piatti con funghi	282
SASSAKA DI FUNGHI (Comune di Kanal ob Soči)	282
KROMPIRNCA/PATATE CON OVOLO BUONO (Comune di Kanal ob Soči)	282
FUNGHI CON PATATE IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)	282
FUNGHI ALLA BELNOVO (Comune di Kanal ob Soči)	283
Piatti con radicchio	283
INSALATA DI CARNEVALE (Comune di Kanal ob Soči)	283
FIORI FRITTI DI TARASSACO (Comune di Kanal ob Soči)	283
RADICCHIO STUFATO (Comune di Kanal ob Soči)	283
Piatti con castagne	284
CALDARROSTE (Comune di Prepotto)	284
CASTAGNE CON IL LATTE (Comune di Prepotto)	284

BALOTE O CASTAGNE LESSE (Comune di Prepotto).....	284
ČESNOVKA (Comune di Kanal ob Soči).....	284
ZGOŠČA/SALSA (Comune di Kanal ob Soči)	284
Insalate	285
FAGIOLI IN INSALATA (Comune di Kanal ob Soči).....	285
FAGIOLI CON CIPOLLA (Comune di Prepotto)	285
FAGIOLI IN INSALATA (Comune di Prepotto).....	285
FAGIOLINI ACIDI (Comune di Kanal ob Soči).....	285
TEGOLINE IN INSALATA (Comune di Prepotto)	285
RADICCHIO SELVATICO IN INSALATA (Comune di Kanal ob Soči).....	285
RADICCHIO IN INSALATA (Comune di Prepotto)	286
TARASSACO IN INSALATA (Comune di Prepotto).....	286
TARASSACO LESSATO IN INSALATA (Comune di Prepotto).....	286
TARASSACO LESSO (Comune di Prepotto)	286
INSALATA PASQUALE (Comune di Kanal ob Soči).....	286
UOVA LESSE IN INSALATA (Comune di Kanal ob Soči).....	286
ZUCCHINE NELL'INSALATA (Comune di Kanal ob Soči).....	287
INSALATA MISTA (Comune di Kanal ob Soči).....	287
FORMAGGIO DI CASA E PIATTI CON FORMAGGIO E RICOTTA.....	289
FORMAGGIO FATTO IN CASA (Comune di Kanal ob Soči).....	289
SER (Comune di Kanal ob Soči).....	290
FORMAGGIO FATTO IN CASA (Comune di Prepotto).....	290
RICOTTA (Comune di Kanal ob Soči).....	290
FRICO (Comune di Prepotto)	291
FRICO CON PATATE (Comune di Prepotto).....	291
FORMAGGIO SCALDATO (Comune di Prepotto).....	291
RICOTTA IN PADELLA (Comune di Prepotto).....	291
PIATTI CON UOVA.....	293
Frittate	294
FRITTO – FRITTATA (Comune di Kanal ob Soči).....	294
PANCETTA CON ASPARAGI (Comune di Kanal ob Soči).....	294
UOVA E ASPARAGI SELVATICI (Comune di Prepotto).....	294
FRITTATA CON LA SALSICCIA (Comune di Prepotto)	294

FRITTATA CON LE ERBE I (Comune di Prepotto).....	294
FRITTATA CON LE ERBE II (Comune di Prepotto).....	295
UOVA MESCOLATE NEL SUGO (Comune di Kanal ob Soči).....	295
UOVA AL FUNGHETTO (Comune di Prepotto).....	295
Frittate con farina e fancel	295
FRITTATA DI PROSCIUTTO (Comune di Kanal ob Soči).....	295
FRITTATA INVERNALE (Comune di Kanal ob Soči)	297
FRITTATA DI GRANO SARACENO (Comune di Kanal ob Soči).....	297
FRITTATA CON FIORI DI TARASSACO (Comune di Kanal ob Soči).....	297
FRITTATA CON LA CIPOLLA (Comune di Kanal ob Soči)	297
FRITTATA CON LEVISTICO (Comune di Kanal ob Soči).....	297
FRITTATA DI CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)	297
FRITTATA DI PATATE (Comune di Kanal ob Soči).....	298
PATATE CON UOVA (Comune di Kanal ob Soči)	298
DROBLJENEC (Comune di Kanal ob Soči)	298
FANCEL I (Comune di Prepotto).....	298
FANCEL II (Comune di Prepotto).....	299
FANCEL III (Comune di Prepotto).....	299
FLEKA (Comune di Kanal ob Soči)	299
JAJČU ZMET (Comune di Kanal ob Soči)	299
PINZE, PANE E DOLCI DA FORNO	301
Focacce	305
FOCACCIA OGNJICA (Comune di Kanal ob Soči).....	305
PINZA/FOCACCIA SENZA LIEVITO (Comune di Prepotto).....	305
FOCACCIA SENZA LIEVITO CON IMPASTO MORBIDO (Comune di Prepotto).....	305
PINZA CON CICCIOI (Comune di Prepotto).....	305
FOCACCIA DI FICHI (Comune di Kanal ob Soči)	305
FOCACCIA DI VERZE (Comune di Kanal ob Soči).....	306
FOCACCIA PER L'ANNO NUOVO (Comune di Kanal ob Soči).....	306
FOCACCIA DI GRANO SARACENO (Comune di Kanal ob Soči)	306
BUONA FOCACCIA O FOCACCIA DI SAN GIOVANNI (Comune di Kanal ob Soči).....	306
FOCACCIA DI FARINA DI GRANOTURCO CON I CICCIOI (OCVIRKOVCA) (Comune di Kanal ob Soči)	306
FOCACCIA (Comune di Kanal ob Soči)	307
PINZA LIEVITATA (Comune di Prepotto).....	307

Pane	307
PANE DI GRANOTURCO (Comune di Prepotto)	307
PANE NERO (Comune di Prepotto)	307
PANE DI CASTAGNE I (Comune di Kanal ob Soči)	309
PANE DI CASTAGNE II (Comune di Kanal ob Soči)	309
PANE DI GRANO SARACENO (Comune di Kanal ob Soči)	309
PANE DI PATATE (Comune di Kanal ob Soči)	310
PANE DI CUMINO (Comune di Kanal ob Soči)	310
PANE DI DORELLA (Comune di Kanal ob Soči)	310
PANE DI FICHI (Comune di Kanal ob Soči)	310
BAŠKOLE (Comune di Kanal ob Soči)	310
Putizze e altri prodotti da forno salati	311
PUTIZZA CON I CICCIOI (OCVIRKOVCA) (Comune di Kanal ob Soči)	311
PANE O PUTIZZA CON I CICCIOI (OCVIRKOVCA) (Comune di Kanal ob Soči)	311
Pane dolce e dolci da forno	311
PINZA PASQUALE (Comune di Kanal ob Soči)	311
PANE BUONO (Comune di Kanal ob Soči)	312
FOCACCIA (Comune di Prepotto)	312
FOCACCIA PASQUALE CON FARINA DI GRANOTURCO (Comune di Prepotto)	312
TITOLA, FRATINO (Comune di Kanal ob Soči)	313
PANE PASQUALE E FRATICELLI (Comune di Prepotto)	313
COLOMBA PASQUALE (Comune di Prepotto)	313
PANE VERDE O PANE CON ERBE AROMATICHE (Comune di Kanal ob Soči)	313
PANE CON UVA (Comune di Prepotto)	314
Gubane dolci	314
GUBANA PASQUALE (Comune di Kanal ob Soči)	314
GUBANA CON IMPASTO LIEVITATO (Comune di Prepotto)	314
DOLCE ARROTOLATO A STRUDEL, TIPO GUBANA (Comune di Prepotto)	315
ŽAGNCA O GUBANA DI CARNEVALE (Comune di Kanal ob Soči)	315
Rotoli	317
STRUDEL DI FINOCCHIO (Comune di Kanal ob Soči)	317
ROTOLO DI CASTAGNE I (Comune di Kanal ob Soči)	317
STRUDEL DI CASTAGNE II (Comune di Kanal ob Soči)	317
STRUCCOLO DI VAHTI (Comune di Kanal ob Soči)	318
STRUDEL DI MELE (Comune di Prepotto)	318
ROTOLO DI COTOGNE (OBLIZNCA) (Comune di Kanal ob Soči)	318

Struccoli	319
STRUCCOLI LESSI (Comune di Kanal ob Soči)	319
STRUCCOLI COTTI (Comune di Prepotto)	319
STRUCCOLI CON IMPASTO LIEVITATO (Comune di Kanal ob Soči)	320
Dolci fritti	320
STRUCCOLI FRITTI (Comune di Prepotto)	320
KRAPFEN (Comune di Prepotto)	320
BASTONCINI (FLOKI) DI CASTAGNE CARNEVALESCHI (Comune di Kanal ob Soči)	321
FRITULE DI CARNEVALE (Comune di Kanal ob Soči)	321
CROSTOLI LIEVITATI (Comune di Kanal ob Soči)	321
FRITTELLE (Comune di Prepotto)	321
FRITTELLE CON LE MELE (Comune di Prepotto)	322
Pane fritto	322
PANE FRITTO (Comune di Kanal ob Soči)	322
ŠNITE (Comune di Kanal ob Soči)	322
FETTE DI PANE FRITTE (Comune di Prepotto)	322
MOŠTNICE (Comune di Kanal ob Soči)	323
Stuzzichini dolci	323
NOCI DEL SIGNORE (Comune di Kanal ob Soči)	323
FOCACCINE CON RIPIENO ALLE CASTAGNE (KOSTANJČNIKE) (Comune di Kanal ob Soči)	323
LUNETTE DI KANAL (Comune di Kanal ob Soči)	325
CIOCOLATO FATTO IN CASA (Comune di Kanal ob Soči)	325
FRITTELE CON LA SALVIA (Comune di Prepotto)	325
Torte, tranci dolci, soufflé	326
ORZO DOLCE CON MELE (Comune di Kanal ob Soči)	326
TRANCI ALLE NOCCIOLE E PRUGNE SECCHE (Comune di Kanal ob Soči)	326
DUBERNIK (Comune di Kanal ob Soči)	326
HLEBNICA (Comune di Kanal ob Soči)	326
CROSTATA ALLA CREMA (Comune di Prepotto)	327
TORTA DI MELE (Comune di Prepotto)	327
MALTAGLIATI CON NOCI, NOCCIOLINE O MANDORLE (Comune di Kanal ob Soči)	328
ZABAIONE DI CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči)	328

Dolci con frutta	328
FIGUCINI (Comune di Kanal ob Soči)	328
LATTE CON CASTAGNE (Comune di Kanal ob Soči).....	328
CASTAGNE IN TEGLIA (Comune di Kanal ob Soči).....	329
FRAGOLE NELLA NEVE (Comune di Kanal ob Soči)	329
B'ZGOVCI/BISCOTTI AL SAMBUCO (Comune di Kanal ob Soči).....	329
PERE O MELE COTTE (Comune di Kanal ob Soči)	329
PERE FARCE COTTE NEL VINO (Comune di Kanal ob Soči).....	329
PERE PITTURALI (FARCE, VAHTNCE, LEDENICE) COTTE (Comune di Kanal ob Soči)	330
PERE VAHTNCE COTTE (Comune di Kanal ob Soči)	330
PERE VAHTNCE CUCINATE ALLA CREMA (Comune di Kanal ob Soči).....	330
KOMPOT DI FRUTTA (Comune di Kanal ob Soči)	330
MELE IN PADELLA (Comune di Kanal ob Soči)	330
BISCOTTI CON ALBIOCOCHE (Comune di Kanal ob Soči)	331
MARMELLATTA DI MELE COTOGNE (Comune di Prepotto).....	331
 Caramelle	 331
CEDELCE/CARAMELLE DI ZUCCHERO FATTE IN CASA (Comune di Kanal ob Soči)	331
 FRUTTA E BEVANDE	 333
 Succhi di frutta	 333
BIBITE DISSETANTI (Comune di Kanal ob Soči)	333
 Sciroppi	 333
SCIROPPO DI FIORI DI TARASSACO (Comune di Kanal ob Soči).....	333
SCIROPPO DI CILIEGIE (Comune di Kanal ob Soči)	334
SCIROPPO DI TÈ (Comune di Kanal ob Soči).....	334
SUCCO DI FIORI DI SAMBUCO (Comune di Kanal ob Soči)	334
 Vino aromatizzato alle erbe	 334
VINO DI SAN VITO (Comune di Kanal ob Soči)	334
 Grappe aromatizzate e liquori alla frutta e alle erbe	 335
KUTINCA (Comune di Kanal ob Soči)	335
LIQUORE DI CILIEGIE (Comune di Kanal ob Soči).....	335
NOCINO (Comune di Kanal ob Soči)	335
ČRNIKNIK (Comune di Kanal ob Soči).....	335

Tè	336
ZAVRELEC (Comune di Kanal ob Soči)	336
VINO	337
La vite nel comune di Kanal ob Soči	337
Vino nel comune di Prepotto e la storia dello Schioppettino	339
VIRI IN LITERATURA/BIBLIOGRAFIA E FONTI	343
ELEKTRONSKI VIRI/FONTI ONLINE	345
INFORMATORJI/INFORMATORI	346
SEZNAM GOSTINSKIH PONUDNIKOV, KI SO SODELOVALI V PROJEKTU RURAL (Priprava jedi za fotografiranje)/LISTA DEI RISTORATORI CHE HANNO COLLABORATO AL PROGETTO RURAL (Preparazione dei cibi per le foto)	347
KAZALO/INDICE	349



Orehovi in skutni štruklji/Struccoli con noci e con ricotta,
Gostilna Dermota, Plave



Comune di Prepotto





Projektni partnerji
Partners del progetto



Občina Kanal ob Soči



Comune di Prepotto

SCHI
TOP di PRE
PETTINO POTTO
UNICOPERNATURA

Projekt sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007-2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.

Progetto finanziato nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013, dal Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Ministero dell'Economia
e delle Finanze