

RICETTE DELLA TERZA TERRA

PER UN CONVIVIO POST-ANTROPOCENTRICO



RECIPES FROM THE THIRD LAND

FOR A POST-ANTHROPOCENTRIC BANQUET



UNIONE NAZIONALE
PRO LOCO®
ITALIA
VENEZIA
GORIZIA

FUTÛR

Progetto d'artista / Artist project
Tiziana Pers

Pubblicazione / Publication



UNPLI Friuli Venezia Giulia APS
Comitato regionale Pro Loco

Con il contributo di / With the contribution of



Consiglio Regionale FVG

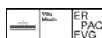
Con il patrocinio e la collaborazione di / With the patronage and collaboration of



UNPLI Unione Nazionale Pro Loco d'Italia



Comune di Codroipo



ERPAC FVG / Villa Manin



Fondazione Friuli



Cittadellarte / Fondazione Pistoletto



Ente Friuli nel Mondo



RAVE East Village Artist Residency



EFASCE



AIAB FVG

Coordinamento editoriale / Editorial coordinators

Antonio Tesolin
Sabrina Peressini

Progetto grafico / Graphic design
Eleonora Furini

Traduzioni in Lingua Inglese / English translation
Deborah Stefanutti

Progetto / Project



Nato nell'ambito del *Rebirth Forum*, coordinato da Giacomo Bassmaji all'interno della mostra *La Terza Terra. Michelangelo Pistoletto e Cittadellarte a Villa Manin*, curata da Guido Comis e Paolo Naldini / Cittadellarte, Villa Manin, 2024

Born in the context of the *Rebirth Forum*, coordinated by Giacomo Bassmaji as part of the exhibition *The Third Land. Michelangelo Pistoletto and Cittadellarte at Villa Manin*, curated by Guido Comis and Paolo Naldini / Cittadellarte, Villa Manin, 2024

In copertina / Cover

Tiziana Pers, *Ricette della Terza Terra per un Convivio Post-Antropocentrico*, 2024, inchiostro su carta cotone

Tiziana Pers, *Recipes from the Third Land for a Post-Anthropocentric Banquet*, 2024, ink on cotton paper



Rielaborazione ricette / Recipes revision
Serena De Prophetis

Ricette e trascrizione idioma locale a cura di
Recipes and local dialect translation curated by
(in ordine di Comune di appartenenza / in order of Municipality)

BASILIANO-Pro Loco BLESSANO
BUDOIA-Pro Loco BUDOIA
CASTELNOVO DEL FRIULI-Pro Loco CASTELNOVO DEL FRIULI
CODROIPO-Pro Loco ZOMPICCHIA
CORDENONS-Pro Loco CORDENONS
con/with Aldo Polesel e/and Rino Cozzarin traduttori (translators)
FAEDIS-Pro Loco CAMPEGLIO
FAEDIS-Pro Loco VALLE DI SOFFUMBERGO
FIUMICELLO VILLA VICENTINA-Pro Loco VILLA VICENTINA con/with Radicchio
Rosa dell'Isonzo ® c/o Istituto Statale di Istruzione Superiore Brignoli-Einaudi-Marconi,
Gradisca d'Isonzo (GO) e il/and the Consorzio dei Produttori della Rosa
FORNI AVOLTRI-Pro Loco FORNI AVOLTRI
MOGGIO UDINESE-Pro Loco MOGGESE
con/with Associazione "Donne per il Brovadâr"
PASIAN DI PRATO-Pro Loco PASIAN DI PRATO
RESIA-Pro Loco VAL RESIA
SAURIS-Pro Loco SAURIS ZAHRE
con il/with the Circolo Culturale Saurano (Renza Candotti e Lucia Protto), Azienda
Agricola di Domini Albert e/and Azienda Agricola Pa' Mairlan di Matteo Petris
SAN PIETRO AL NATISONE-Pro Loco NEDIŠKE DOLINE-VALLI DEL NATISONE
con /with Caterina Dugaro Agriturismo La Casa delle Rondini di Dughe (Stregna)
SAN QUIRINO-Pro Loco SAN QUIRINO
TAVAGNACCO-Pro Loco C.I.L. FELETTO
TRASAGHIS-Pro Loco AMICI DI AVASINIS
TRIVIGNANO UDINESE-Pro Loco DEL COMUNE DI TRIVIGNANO UDINESE,
CLAUIANO, MELAROLO, MERLANA
TRIESTE - Pro Loco MITREO, Pro Loco MUGGIA, Pro Loco SERVOLA,
Pro Loco TRIESTE
VITO D'ASIO-Pro Loco VAL D'ARZINO-ANDUINS
con/with Nicla Bellini, Pierino Cedolin
e/and Luciano Cedolin

Stampa del volume / Printed by
Tipografia Menini – Spilimbergo (Pn)
www.tipografiamenini.it

Volume edito da / Published by
UNPLI Friuli Venezia Giulia APS
Comitato regionale Pro Loco / Regional Pro Loco Committee

© tutti i diritti riservati / All rights reserved
ISBN 979-12-5655-155-2

Ricette della Terza Terra per un Convivio Post-Antropocentrico

Recipes from the Third Land for a Post-Anthropocentric Banquet

Finito di stampare nel mese di Maggio 2026 / Printed May 2026

RICETTE DELLA TERZA TERRA

Per un Convivio Post-Antropocentrico

Tiziana Pers

RECIPES FROM THE THIRD LAND

For a Post-Anthropocentric Banquet

FUTÛR

Tiziana Pers, artista e co-fondatrice RAVE East Village Artist Residency

Questo libro d'artista raccoglie la testimonianza dell'incontro tra la mia pratica di ricerca e chi preserva la conoscenza e i sapori dei luoghi della mia terra.

Nella primavera del 2024 a Villa Manin di Passariano (UD) è approdata Cittadellarte.

La mostra *La Terza Terra. Michelangelo Pistoletto e Cittadellarte a Villa Manin*, curata da Guido Comis e Paolo Naldini, si è da subito costituita come un dispositivo aperto, invitando altre artiste e artisti a entrare in dialogo con le opere di Pistoletto. Il salone della Villa è divenuto un parlamento interdisciplinare incentrato sull'arte della demopraxia, come esercizio concreto e collettivo di trasformazione: una piazza di ascolto e azione attivata dal *Rebirth Forum* coordinato da Giacomo Bassmaji.

In questo fertile contesto ho proposto alle Pro Loco del Friuli Venezia Giulia di immaginare un ricettario diverso: un recupero di ricette vegetali appartenenti alle singole tradizioni locali, capace allo stesso tempo di aprirsi a un possibile futuro condiviso, con uno sguardo biocentrico, ecologico, intersezionale e antispecista — un ponte tra passato e futuro.

Per ogni ricetta fornita, ho offerto in cambio un'edizione limitata di un mio disegno, che si configura come un *Terzo Paradiso*, l'iconico simbolo/concetto di Michelangelo Pistoletto, che qui contiene ai suoi estremi due sguardi: quello del capro William, che avevo salvato dal macello, e quello di mio figlio Ivan.

William è adesso uno degli abitanti di RAVE East Village Artist Residency, metaprogetto partecipativo multispecie che ho fondato con mia sorella Isabella, in cui la pratica artistica si intreccia a gesti reali di coesistenza, come il salvataggio e la cura di animali e alberi, ridefinendo l'opera come un atto capace di produrre conseguenze nel mondo reale.



Quando penso a Ivan e alle generazioni che verranno, il futuro mi inquieta, perché viviamo un tempo inquieto. Un tempo in cui studi scientifici ci raccontano lo squilibrio radicale anche nella distribuzione della biomassa dei viventi: il 70% degli uccelli sono polli allevati, mentre i cieli si svuotano. Il 36% della biomassa dei mammiferi è costituita da noi umani, mentre il 60% sono animali non umani da noi allevati. Ciò che resta dei mammiferi in libertà, dalle balene ai cervi, dalle volpi agli scoiattoli, è appena il 4%. Abbiamo costruito un deserto.

È ormai evidente l'impatto della carne, degli allevamenti, della pesca, della caccia, non solo in termini ambientali e di dolore degli altri viventi, ma anche in relazione alla distribuzione delle risorse. Al centro, la parola FUTÛR, scritta in Lingua Friulana — la lingua dei miei avi — racconta come l'unica possibilità di esistere oggi sia quella di coesistere, abbandonando il paradigma antropocentrico e considerando anche le vite diverse dalla nostra.

Questo progetto si inserisce in una serie di azioni che porto avanti da molti anni, ma per la prima volta raggiunge un respiro così organico, e così profondamente connesso alle mie radici.

Gli acquerelli non illustrano le ricette, ma raccontano il mio legame con i luoghi che conosco fin dall'infanzia, i colori vividi di questa regione di confine così densa di storie, con le sue leggende — dalla *Dama Bianca* del castello di Duino alle *agane* delle acque, agli *sbilfs* dei boschi — e la sua ciclica bellezza, che non smette di stupirmi. Qui non esiste la dicotomia natura/cultura, perché non vi è confine netto, come non vi è confine tra una stagione e l'altra, che si susseguono nel libro e ci parlano di un eterno ritorno.

La mia più profonda gratitudine va a UNPLI FVG: ad Antonio Tesolin, che per primo ha accolto la mia proposta; a Sabrina Peresini, che ha creato ponti e alimentato la rete neurale del progetto; a ogni persona che con attenzione ha trascritto, nelle lingue e nei dialetti originari, gesti antichi tramandati di generazione in generazione. A Serena De Prophetis, che con cura si è relazionata a ogni ricetta, e a Eleonora Furini, che ha dato forma alle mie idee.

Le persone e gli enti coinvolti sono molteplici, come vasto è questo

progetto, ma in primis sono grata a Villa Manin e a Cittadellarte, che hanno gettato i semi e reso possibile tutto questo, in particolare a Michelangelo Pistoletto, Paolo Naldini, Guido Comis e Giacomo Bassmaji, perché la mostra *La Terza Terra*, con tutto il suo mondo, ha costituito un'esperienza fondante.

Buona lettura e buon appetito, perché mangiare è il primo, centrale e saporito atto di consapevolezza. L'età del rimedio è adesso, e la rivoluzione comincia nel nostro piatto.

FUTÛR

Tiziana Pers, artist and co-founder RAVE East Village Artist Residency

This artist's book brings together the testimony of the encounter between my research practice and those who preserve the knowledge and flavors of the places of my homeland.

In the spring of 2024, Cittadellarte arrived at Villa Manin in Pasariano (UD). The exhibition *The Third Land. Michelangelo Pistoletto and Cittadellarte at Villa Manin*, curated by Guido Comis and Paolo Naldini, immediately took shape as an open device, inviting other artists to enter into dialogue with Pistoletto's works. The main hall of the Villa became an interdisciplinary parliament centered on the art of demopraxy, as a concrete and collective exercise in transformation: a space for listening and action activated by the *Rebirth Forum* coordinated by Giacomo Bassmaji.

Within this fertile context, I invited the Pro Loco associations of Friuli Venezia Giulia to imagine a different kind of cookbook: a recovery of plant-based recipes belonging to local traditions, capable at the same time of opening up to a possible shared future, through a biocentric, ecological, intersectional and antispeciesist perspective — a bridge between past and future.

For each recipe provided, I offered in exchange a limited edition of one of my drawings, conceived as a *Third Paradise*, the iconic symbol/concept by Michelangelo Pistoletto, which here contains, at its extremes, two gazes: that of William the goat, whom I rescued from slaughter, and that of my son Ivan.

William is now one of the inhabitants of RAVE East Village Artist Residency, a multispecies participatory meta-project that I founded with my sister Isabella, in which artistic practice intertwines with real acts of coexistence, such as rescuing and caring for animals and trees, redefining the artwork as an act capable of producing consequences in the real world.

When I think of Ivan and of the generations to come, the future unsettles me, because we live in an unsettled time. A time in which scientific studies tell us about the radical imbalance even in the distribution of living biomass: 70% of birds are farmed chickens, while the skies are emptying. 36% of mammal biomass is made up of humans, while 60% consists of non-human animals we raise. What remains of wild mammals—from whales to deer, from foxes to squirrels—is just 4%. We have built a desert.

The impact of meat, livestock farming, fishing and hunting is now evident—not only in environmental terms and in the suffering of other living beings, but also in relation to the distribution of resources. At the center, the word FUTÛR (Future), written in Friulian—the language of my ancestors—expresses how the only way to exist today is to coexist, abandoning the anthropocentric paradigm and also taking into consideration lives other than our own.

This project is part of a series of actions I have been carrying out for many years, but for the first time it reaches such an organic breadth and such a deep connection to my roots.

The watercolors do not illustrate the recipes; rather, they narrate my bond with places I have known since childhood, the vivid colors of this border region so rich in stories, with its legends—from the *White Lady* of Duino Castle to the *agane* of the waters (river spirits that often take the form of young women) and the *sbilfs* of the woods (forest sprites of Friulian folklore)—and its cyclical beauty,

which never ceases to amaze me. Here, the nature/culture dichotomy does not exist, because there is no clear boundary, just as there is no boundary between one season and another, which follow one another in the book and speak to us of an eternal return.

My deepest gratitude goes to UNPLI FVG: to Antonio Tesolin, who first welcomed my proposal; to Sabrina Peressini, who built bridges and nourished the project's neural network; to every person who carefully transcribed, in original languages and dialects, ancient gestures passed down from generation to generation; to Serena De Prophetis, who engaged thoughtfully with each recipe; and to Eleonora Furini, who gave form to my ideas.

The people and institutions involved are many, as vast as this project itself, but above all I am grateful to Villa Manin and Cittadelarte, which sowed the seeds and made all this possible—especially Michelangelo Pistoletto, Paolo Naldini, Guido Comis, and Giacomo Bassmaji—because the exhibition *The Third Land*, with its entire world, was a foundational experience.

Enjoy the reading, and enjoy your meal—because eating is the first, central and flavorful act of awareness. The age of remedy is now, and the revolution begins on our plate.

Performare stare al mondo per starci bene, e insieme

Paolo Naldini, Direttore Cittadellarte - Fondazione Pistoletto



Dobbiamo imparare a vivere su questo pianeta in un modo radicalmente diverso — non tra qualche generazione, ora. Trovando regole pratiche, incarnate, che non ci portino alla guerra, alla violenza e al consumo insostenibile delle risorse necessarie alla nostra stessa vita. Abbiamo anche poco tempo.

Quel sistema di vita fondato sui vecchi paradigmi — che ancora celebriamo nei nostri miti fondativi, che ci parlano di padri guerrieri che sconfiggono altri popoli e sottomettono la natura — ha costituito l'impalcatura, ma anche un castello, ma anche una prigione, e ha accumulato investimenti economici e finanziari giganteschi. Oggi quel sistema conduce a un estremo, disperato tentativo di negare la realtà, portandoci tutti, come su un gigantesco Titanic, verso una deriva totale e per molti fatale. È ciò che Günther Anders chiamava “obsolescenza dell'uomo”: la capacità umana di produrre conseguenze che eccedono la nostra stessa capacità di immaginare e sentire — una cecità non della vista, ma della responsabilità.

Pistoletto, con il *Terzo Paradiso*, afferma precisamente questa necessità e urgenza: non il paradiso naturale perduto, né quello artificiale costruito dall'uomo, ma un terzo stato in cui natura e artificio si rigenerano a vicenda — la metafora più precisa di ciò che le pratiche di Tiziana Pers incarnano.

È giunto il tempo del giudizio, ma non aspettiamolo dall'alto: non abbiamo bisogno di un tribunale divino per giudicare il fallimento della cosiddetta civiltà che abbiamo costruito: è la stessa natura, spietata o meglio impietosa, a dichiararlo, disponendo davanti a noi scenari di annichilimento.

Chi preconizza questa visione oggi non è una novella Cassandra animata da spirito profetico, ma esprime il più ordinario realismo.

Si può scegliere di non credere a queste verità, di continuare a danzare nella sala da ballo mentre il Titanic dirige verso l'iceberg.

Oppure correre al riparo, invertire la rotta — per quanto sembri impossibile.

E ci sono molti modi per stare da questa parte dell'umanità. La stessa economia e finanza sono scese in campo e hanno sviluppato pratiche per fermare o invertire il processo di autodistruzione. Sul piano politico e istituzionale, c'è quello che potremmo chiamare il primo governo: le istituzioni che in ogni sistema politico amministrano la vita in comune, con modalità democratiche, autocratiche, tecnocratiche e ogni altro sistema. Oppure si può abitare gli spazi del secondo governo, quello costituito dalle miriadi di organizzazioni della vita reale — dalle imprese alle associazioni, a ogni altra forma di raggruppamento e comunità di pratica — che prendono quotidianamente decisioni, agendo come micro-governi alla scala locale. L'impatto accumulato di questa miriade di organizzazioni agisce nella realtà e sulla realtà, complementando e completando il primo governo, mitigandone l'impatto o rafforzandolo.

Alla base di tutto questo agire sensibile sta la capacità — forse la necessità — per gli umani di agire e interagire con l'ambiente circostante e con la forma che si dà a questo stare al mondo e nel mondo. La società necessita di creare, necessita di adattare il mondo per rispondere alla propria inadeguatezza rispetto ad esso. E ci sono tre forze che guidano e spingono questa epopea di cieca distruzione, ma anche di luminosa edificazione, che abbiamo seguito in questi millenni.

La prima è la creazione: una spinta incoercibile a mettere al mondo ciò che ancora non esisteva, integrando il creato in una continua rinegoziazione e ridefinizione della realtà. La seconda forza è l'adattamento: la capacità di rispondere al mondo che cambia modificando se stessi piuttosto che soltanto il mondo. È ciò che la biologia chiama evoluzione — termine che porta con sé un'ideologia del progresso lineare che vale la pena interrogare, come hanno fatto pensatori come Lynn Margulis con la sua visione della simbiosi come motore evolutivo più potente della competizione darwiniana.

La terza è un'attentissima disposizione appunto a cooperare tra noi e a edificare ciò che la natura non conosceva, e che abbiamo

chiamato diritto e pace. Ancorché numerosi siano i casi in cui organismi viventi diversi dall'umano creino relazioni e reti di collaborazione — si pensi proprio ai simbionti o alle società complesse, dagli insetti alle famiglie dei cetacei o dei mammiferi che trasmettono cultura — tuttavia la collaborazione che gli umani mettono in atto è intenzionale, trasmissibile, evolutiva: ciò che ne fa una portentosa potenzialità di sopravvivenza rigenerativa e auto-rigenerativa.

È qui che l'arte entra — non come ornamento né come commento, ma come laboratorio del possibile, per usare la formula di Joseph Beuys sulla scultura sociale. Le pratiche artistiche socialmente impegnate non si adeguano al paradigma dell'individuo eroe e della rappresentazione della singolarità avulsa dal contesto sociale, e dunque non seguono e non alimentano l'idea dominante della società moderna capitalista occidentale della guerra costante tra individui, lotta per la sopravvivenza sulla base della morte altrui, cioè non danzano mentre il Titanic va verso la fine, piuttosto cercano di convincere il capitano a girare il timone e cambiare rotta. Al contrario, le pratiche artistiche socialmente impegnate contribuiscono a costruire spazi dove creare insieme e praticare la creazione nelle applicazioni più quotidiane e persino prosaiche della vita, per rispondere ai bisogni, ai desideri, ai sogni che portiamo con noi: dall'alimentarsi al proteggere il corpo con indumenti, strutture, dimore e rifugi, al condividere esperienze e conoscenze.

È proprio in questa pratica che ritroviamo Tiziana Pers: potente, lucida e sondante, la sua prospettiva rigenerata di ricerca e concretizzazione di modi di vivere e convivere risponde con sconcertante intelligenza al ribaltamento dei pregiudizi e dei modelli precostituiti. La sua postura non è mai succube delle pulsioni dell'affermazione egoica e autocentrata, ma al contrario. Ed è così che vediamo l'artista porsi: in ascolto, dialogo e confronto con le stesse persone e strutture che operano alla parte opposta del suo posizionamento — che allevano e uccidono animali e forme di vita. In questa relazione, costruita con orizzontalità e parità, trova modo di sperimentare forme che permettano di uscire dalla trappola, dalla prigione dei modelli

di vita e di pensiero e dei paradigmi dello sfruttamento inevitabile, dimostrando nei fatti la piena, effettiva realizzabilità di modi di vivere e stare al mondo completamente liberi dalle impostazioni che appaiono a molti leggi di natura e dunque inevitabili.

Non solo, dunque, modi di vivere senza offendere la vita altrui, ma anche modi di contrastare questi modelli, rifiutando la logica del giudizio e della contrapposizione su schieramenti opposti, costruendo invece spazi di esperienza che permettono a entrambi i partecipanti di vivere concretamente nel modello alternativo. Così si pratica la pace, cambiando il mondo e cambiandone i paradigmi e le cosiddette leggi.

È ciò che il filosofo Martin Buber chiamava la relazione Io-Tu in contrapposizione alla relazione Io-Esso: non uno sguardo che oggettifica e cataloga, ma un incontro che trasforma entrambi i partecipanti. O, in termini più contemporanei, ciò che Donna Haraway chiama “fare compagnia” — quel *making kin*, tessere parentele oltre le specie, che è gesto politico radicale nel nostro tempo.

La forza delle pratiche che Tiziana Pers realizza — a partire dalla propria esperienza di vita come artista generatrice che contribuisce agli equilibri generativi — porta l'arte al di fuori dell'arte e, nello stesso tempo, porta nell'arte ciò che sta al di fuori: contesti e ambiti definiti da parole come zootecnia, ma anche cucina, tradizione, ma anche ecologia poetica, filosofia, educazione, apprendimento, trasmissione. E ancora così tanti ambiti, saperi, discipline, percorsi sono attratti nel minuscolo — ma potentissimo — vortice che si irradia dal suo lavoro. Pratiche quotidiane di co-creazione di modi di stare al mondo: rivoluzionari e nello stesso tempo ospitali, capaci di parlare alle ansie, alle paure, alla disperazione del presente con una voce dolce eppure così carica di sapienza e di luce. L'arte trova così un senso in questo momento storico ed epocale — non nel rappresentarlo, ma nel performarlo, per formare la rigenerazione del mondo: in prima persona, o meglio in prime persone, umane e non umane.

Cittadellarte, Biella, 18 aprile 2026

Performing our way of being in the world to do it well, and together

Paolo Naldini, Director – Cittadellarte, Pistoletto Foundation

We must learn to live on this planet in a radically different way—not in a few generations, but now. We need to find practical, embodied rules that do not lead us towards war, violence and the unsustainable consumption of the resources our very lives depend on. And we do not have much time.

That life system built on old paradigms—which we still celebrate in our founding myths, telling stories of warrior fathers conquering other peoples and subduing nature—has been a framework, but also a fortress, and a prison as well. It has accumulated enormous economic and financial investments. Today, that system is making a final, desperate attempt to deny reality, carrying us all, like on a gigantic Titanic ship, towards a total collapse, fatal for many. This is what Günther Anders called the “obsolescence of humankind”: the human ability to produce consequences that exceed our own capacity to imagine and to feel—a blindness not of sight, but of responsibility.

With the *Third Paradise*, Pistoletto affirms precisely this necessity and urgency: neither the lost natural paradise nor the artificial one built by humans, but a third state in which nature and artifice regenerate one another—the most accurate metaphor for what Tiziana Pers's practices embody.

The time of judgment has come, but we should not expect it from above: we do not need a divine tribunal to judge the failure of the so-called civilization we have built. It is nature itself, unforgiving—indeed merciless—that bears witness to it, placing before us scenarios of annihilation.

Those who foresee this vision today are not modern-day Cassandra driven by prophetic zeal, but simply expressing the most ordinary realism. One may choose not to believe these truths, to keep

dancing in the ballroom while the Titanic heads towards the iceberg. Or one may seek shelter, reverse course—however impossible that may seem.

And there are many ways to stand on this side of humanity. Even economics and finance have entered the field, developing practices to halt or reverse the process of self-destruction. On the political and institutional level, there is what we might call the first government: the institutions that, in any political system, manage collective life—whether democratically, autocratically, technocratically or otherwise. On the other hand, one may inhabit the spaces of the second government: the myriad organizations of real life—from businesses to associations, to every other form of grouping and community of practice—which make decisions daily, acting as micro-governments on a local scale. The cumulative impact of this multitude of organizations acts within reality and upon it, complementing and completing the first government, mitigating or reinforcing its effects.

At the foundation of all this sensitive action lies the capacity—or perhaps the necessity—for humans to act and interact with their environment, and with the very form that this being-in-the-world takes. Society needs to create; it needs to adapt the world in order to respond to its own inadequacy in relation to it. And there are three forces that guide and drive this epic of blind destruction, but also of luminous construction, that we have followed for millennia.

The first is creation: an irrepressible drive to bring into being what did not exist before, integrating creation into a continuous renegotiation and redefinition of reality.

The second is adaptation: the ability to respond to a changing world by transforming ourselves, rather than only the world. This is what biology calls evolution—a term that carries with it an ideology of linear progress worth questioning, as thinkers like Lynn Margulis have done, with her vision of symbiosis as a more powerful evolutionary driver than Darwinian competition.

The third is a deeply attentive disposition towards cooperation among us and towards building what nature did not know, which we have called law and peace. While many non-human living beings

form relationships and collaborative networks—think of symbionts, or complex societies from insects to cetaceans and mammals that transmit culture—human cooperation is intentional, transmissible and evolutionary. This makes it an extraordinary potential for regenerative and self-regenerative survival.

This is where art comes in—not as ornament or commentary, but as a laboratory of the possible, to borrow Joseph Beuys's notion of social sculpture. Socially engaged artistic practices do not conform to the paradigm of the heroic individual or to the representation of a singularity detached from its social context; they therefore do not follow or reinforce the dominant idea of modern Western capitalist society as a constant war between individuals, a struggle for survival based on the death of others. They do not dance while the Titanic is heading towards its end, but rather try to convince the captain to turn the wheel and change course. Instead, socially engaged artistic practices contribute to building spaces where people can create together and practice creation in the most everyday, even prosaic aspects of life, responding to needs, desires and dreams we carry within: from nourishment to clothing, from shelter to shared experiences and knowledge.

It is precisely in this practice that we encounter Tiziana Pers: powerful, lucid and probing, her renewed perspective on researching and enacting ways of living and coexisting responds with staggering intelligence to the overturning of prejudices and pre-established models. Her stance is never subservient to ego-driven self-affirmation, but rather grounded in dialogue, encounter, co-creation, care and the co-production of a common good—a chain of relations that, like an embrace or a bridge, allows a flow of energy and usefulness to pass between beings, generating mutual benefit, in a spirit of kinship and familiarity that recognizes neither species nor hierarchy, but life and living beings.

And this is how the artist positions herself: in listening, dialogue and exchange even with those who operate at the opposite end of her stance—those who raise and kill animals and other forms of life. Within this relationship, built on horizontality and equality, she

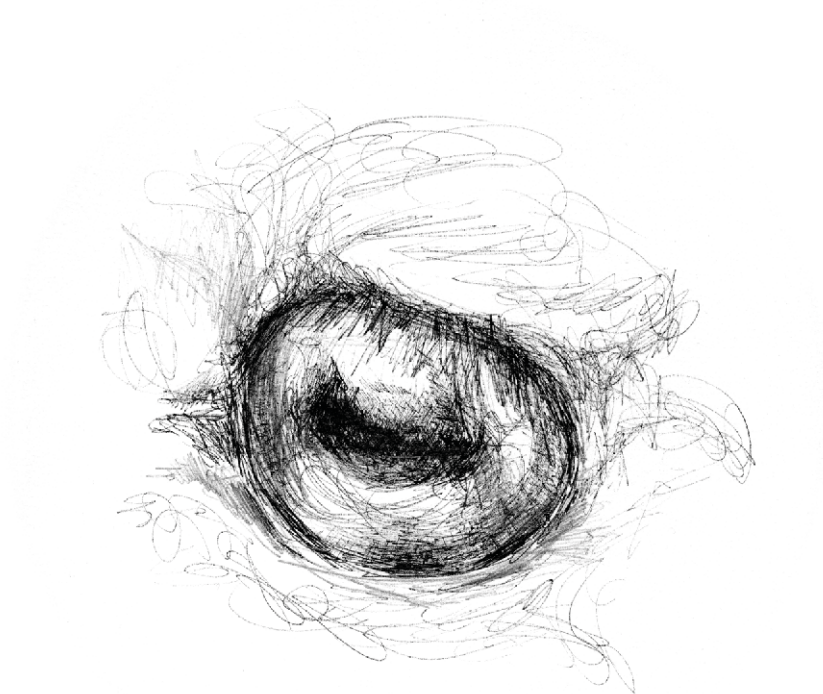
experiments with forms that allow an escape from the trap, from the prison of inevitable exploitative paradigms, demonstrating in practice the full, real possibility of ways of living entirely free from what many consider natural, and therefore inevitable, laws.

Not only ways of living without harming other life, but also ways of opposing such models, rejecting the logic of judgment and polarized opposition, and instead creating experiential spaces where all participants can concretely inhabit an alternative model. This is how peace is practiced: by changing the world and its paradigms, and the so-called laws that rule it.

This is what Martin Buber described as the I–Thou relation, as opposed to the I–It one: not a gaze that objectifies and categorizes, but an encounter that transforms both participants. Or, in more contemporary terms, what Donna Haraway calls “making kin”—weaving relationships across species, a radically political gesture in our time.

The strength of Tiziana Pers’s practices—rooted in her own life experience as an artist who generates and contributes to generative balances—brings art outside of art, and, at the same time, brings into art what lies beyond it: contexts and fields defined by terms such as animal husbandry, but also cooking, tradition, ecological poetics, philosophy, education, learning, transmission. And many more domains, forms of knowledge and trajectories are drawn into the small—yet powerful—vortex radiating from her work. Daily practices of co-creating ways of being in the world: revolutionary and, at the same time, hospitable, capable of speaking to the anxieties, fears and despair of the present with a gentle voice, yet filled with wisdom and light. In this way, art finds meaning in this historical and epochal moment—not by representing it, but by performing it, shaping the regeneration of the world: in the first person, or rather in many first persons, human and non-human.

Cittadellarte, Biella, 18th April 2026



La lingua della terra

Pietro De Marchi, Presidente UNPLI FVG (Comitato regionale Pro Loco)

Quello che stringete tra le mani non è solo un ricettario artistico, ma un invito. Un invito a riscoprire una tradizione culinaria, quella del Friuli Venezia Giulia, con gli occhi della modernità.

Ricette della Terza Terra per un convivio post-antropocentrico è questo e molto altro ancora, visto che s'inserisce nel solco della grande mostra di Michelangelo Pistoletto, ospitata nel 2024 a Villa Manin, per ampliare ulteriormente lo sguardo a un gesto quotidiano e allo stesso tempo vitale: quello del mangiare.

Le Pro Loco hanno risposto con entusiasmo all'invito ricevuto dall'artista Tiziana Pers, fornendo oltre 40 ricette tradizionali scritte a mano: in quell'inchiostro, ritroviamo la lingua della terra e il sapore della saggezza di un tempo.

Questo progetto ci permette di valorizzare una nuova sensibilità, senza allo stesso tempo perdere la nostra identità. Ogni ricetta è un gesto delicato che onora la memoria e la trasforma in una visione post-antropocentrica, dove l'uomo - rispettando gli animali - insieme al mondo vegetale siede finalmente allo stesso tavolo, parlando una lingua fatta di cura, rispetto e pluralità.

Ancora un plauso, oltre ai realizzatori di questo libro, ai volontari delle nostre Pro Loco che hanno aderito con passione al progetto. Idealmente, consegnamo questo ricettario, che è un mosaico di saperi e sapori, alle generazioni future: per non dimenticare, per tramandare, per condividere.

The language of the land

Pietro De Marchi, President UNPLI FVG (Regional Pro Loco Committee)

What you're holding in your hands is not just an artistic recipe book, but an invitation—an invitation to rediscover a culinary tradition, that of Friuli Venezia Giulia, through the lens of modernity.

Recipes from the Third Land for a Post-Anthropocentric Banquet is this and much more. It stems from the major exhibition by Michelangelo Pistoletto, hosted at Villa Manin in 2024, expanding its perspective to encompass a daily yet vital act: eating.

The Pro Loco associations responded enthusiastically to the invitation received by artist Tiziana Pers, contributing with over 40 traditional handwritten recipes. In that ink, we encounter the language of the land and the taste of ancestral wisdom.

This project allows us to embrace a new sensibility without losing our identity. Each recipe becomes a delicate gesture that honors memory while transforming it into a post-anthropocentric vision—one in which humans, in respectful relationship with animals, finally sit at the same table as the plant world, speaking a shared language of care, respect and plurality.

Once again, our praise goes not only to those who made this book possible, but also to the volunteers of our Pro Loco associations who embraced the project with passion. Symbolically, we pass this recipe book—a mosaic of knowledge and flavors—on to future generations: so that nothing is forgotten, but passed on and shared.

Il nostro ruolo nel mondo

Mauro Bordin, Presidente Consiglio Regionale FVG

Ci sono gesti quotidiani, semplici e universali, che vengono ripensati in profondità: il cucinare e il condividere il cibo. Il progetto *Ricette della Terza Terra per un Convivio Post-Antropocentrico*, trasforma la tradizione gastronomica in uno spazio di riflessione diverso.

Questa iniziativa rappresenta un esempio virtuoso di come arte, cultura e tradizione possano dialogare in modo innovativo con le sfide del nostro tempo. Il progetto non si limita a valorizzare il patrimonio gastronomico, ma lo reinterpreta in una chiave contemporanea, sostenibile e profondamente rispettosa dell'ambiente e di tutte le forme di vita.

L'idea di un "convivio post-anthropocentrico" ci invita a riflettere sul nostro ruolo nel mondo, superando una visione centrata esclusivamente sull'essere umano per abbracciare una prospettiva più ampia. In questo senso, il legame con il pensiero di Michelangelo Pistoletto e con il concetto di *Terzo Paradiso* rafforza il valore culturale e simbolico dell'iniziativa.

Desidero esprimere il mio apprezzamento all'ideatrice, all'UNPLI e a tutte le realtà coinvolte che, attraverso una preziosa rete territoriale, hanno contribuito alla realizzazione di questo progetto, dimostrando come la collaborazione possa generare idee capaci di incidere positivamente sulla società.

Il Consiglio Regionale del Friuli Venezia Giulia guarda con attenzione e favore a percorsi come questo, che coniugano identità, memoria e innovazione, promuovendo al contempo una maggiore consapevolezza ambientale e sociale. Auspico che questa pubblicazione possa essere fonte di ispirazione per le future generazioni e contribuire a diffondere una cultura del rispetto, della sostenibilità e della convivialità.

Our role in the world

Mauro Bordin, President of the Regional Council of Friuli Venezia Giulia

There are everyday gestures, simple and universal, that can be profoundly rethought: cooking and sharing food. The project *Recipes from the Third Land for a Post-Anthropocentric Banquet* transforms gastronomic tradition into a different space of reflection.

This initiative stands as a virtuous example of how art, culture and tradition can have an innovative approach with the challenges of our time. The project does not merely celebrate gastronomic heritage, it reinterprets it through a contemporary, sustainable lens, grounded in deep respect for the environment and all forms of life.

The idea of a "post-anthropocentric banquet" invites us to reflect on our role in the world, moving beyond a human-centered perspective to embrace a broader outlook. In this sense, the connection with the thought of Michelangelo Pistoletto and the concept of *Third Paradise* further enhances the cultural and symbolic value of the initiative.

I would like to express my appreciation to the project's creator, to UNPLI and to all the organizations involved which, through a valuable local network, contributed to bringing this project to life, demonstrating how collaboration can generate ideas capable of having a positive impact on society.

The Regional Council of Friuli Venezia Giulia looks with interest and support at initiatives like this, which combine identity, cultural heritage and innovation while promoting greater environmental and social awareness. I hope that this publication will serve as a source of inspiration for future generations and help foster a culture of respect, sustainability and conviviality.

Pratiche condivise / memoria collettiva

Lydia Alessio-Verni, Direttore ERPAC FVG (Ente Regionale Patrimonio Culturale Friuli Venezia Giulia)

Ricette della Terza Terra per un Convivio Post-Anthropocentrico rappresenta una tappa significativa all'interno del percorso avviato nell'ambito del *Rebirth Forum*. Come ERPAC, abbiamo avuto il piacere e l'onore di collaborare, portando l'*Opera Demopratica* a Villa Manin in occasione della mostra *Terza Terra. Michelangelo Pistoletto e Cittadellarte a Villa Manin*. In quell'occasione la Villa è diventata luogo di confronto su temi centrali per il nostro tempo, come il rapporto tra ambiente, agricoltura, nutrimento e sostenibilità.

Questa pubblicazione nasce proprio da quella esperienza e dalla collaborazione tra istituzioni, associazioni e comunità del territorio. Le ricette raccolte dalle Pro Loco del Friuli Venezia Giulia custodiscono memorie e tradizioni locali, in questo caso reinterpretate in chiave vegetale e sostenibile senza perdere il loro legame con la cultura e con i cicli della terra – grazie alla fondamentale cura dell'artista Tiziana Pers.

Il progetto dimostra come il patrimonio culturale possa essere non solo conservato, ma anche rinnovato attraverso pratiche condivise che uniscono arte, territorio e responsabilità verso il futuro. A tutte le realtà coinvolte va il ringraziamento di ERPAC Friuli Venezia Giulia per aver collaborato alla realizzazione di un'iniziativa che valorizza la memoria collettiva e promuove una visione più consapevole, sostenibile e certamente culturale del nostro rapporto con il mondo.

Shared practices / collective memory

Lydia Alessio-Verni, Director ERPAC FVG (Regional Agency for the Cultural Heritage of Friuli Venezia Giulia)

Recipes from the Third Land for a Post-Anthropocentric Banquet represents a significant milestone within the path initiated through the *Rebirth Forum*. As ERPAC (Regional Agency for the Cultural Heritage of Friuli Venezia Giulia), we had the pleasure and honor of collaborating by bringing Pistoletto's *Opera Demopratica* (Demopraxis project) to Villa Manin on the occasion of the exhibition *Terza Terra. Michelangelo Pistoletto e Cittadellarte a Villa Manin (Third Land: Michelangelo Pistoletto and Cittadellarte at Villa Manin)*. On that occasion, Villa Manin became a space for dialogue on key issues of our time, such as the relationship between environment, agriculture, nourishment and sustainability.

This publication stems precisely from that experience and from the collaboration between institutions, associations and local communities. The recipes collected by the Pro Loco of Friuli Venezia Giulia preserve local memories and traditions, here reinterpreted through a plant-based and sustainable lens without losing their connection to cultural heritage and nature's cycles—thanks to the essential guidance of artist Tiziana Pers.

The project demonstrates how cultural heritage can not only be preserved, but also renewed through shared practices that bring together art, territory and responsibility towards the future. ERPAC Friuli Venezia Giulia wishes to thank all the involved parties for contributing to the realization of an initiative that enhances collective memory and promotes a more conscious, sustainable and truly cultural vision of our relationship with the world.

Cultura della cura

Giacomo Trevisan, Vicesindaco Comune di Codroipo

È con piacere che l'Amministrazione comunale di Codroipo rivolge il proprio saluto al progetto artistico ed editoriale *Ricette della Terza Terra per un Convivio Post-Antropocentrico* di Tiziana Pers curato da UNPLI FVG.

Questo volume rappresenta un tassello significativo che prosegue il percorso culturale della mostra *Terza Terra – Michelangelo Pistoletto e Cittadellarte a Villa Manin* che da maggio a dicembre 2024 attraverso l'arte di Pistoletto ha messo in dialogo il territorio codroipese, friulano e regionale su temi universali e attuali. Ora, grazie a questo “ricettario”, temi profondi come la sostenibilità, la relazione tra specie e il ripensamento del nostro modo di abitare il mondo si traducono nel linguaggio accessibile e quotidiano del cibo.

Le ricette raccolte diventano narrazioni, gesti culturali e pratiche consapevoli: un intreccio tra tradizione friulana e visione contemporanea, capace di valorizzare il territorio e, al tempo stesso, di aprire nuove prospettive etiche e sociali.

Come Amministrazione crediamo nel valore di progetti che mettono in dialogo arte, comunità e ambiente, contribuendo a costruire una cultura diffusa della responsabilità e della cura.

Ringraziamo UNPLI FVG, l'artista Tiziana Pers e tutti i soggetti coinvolti per aver dato vita a un'iniziativa capace di unire identità locale e sguardo globale, con l'auspicio che queste pagine possano ispirare pratiche quotidiane più attente, sostenibili e condivise.

Culture of care

Giacomo Trevisan, Deputy Mayor - Municipality of Codroipo

It is with great pleasure that the Municipal Administration of Codroipo welcomes the editorial project *Recipes from the Third Land for a Post-Anthropocentric Banquet*, edited by UNPLI FVG (Union of the Pro Loco of Friuli Venezia Giulia, community-based associations supporting and promoting local culture and heritage).

This volume represents a significant step forward in the cultural journey initiated by the exhibition *Third Land – Michelangelo Pistoletto and Cittadellarte at Villa Manin*, which, from May to December 2024, used Pistoletto's art to foster dialogue within the local community of Codroipo, across Friuli, and throughout the wider region on universal and highly relevant themes. Now, through this “cookbook,” profound topics such as sustainability, interspecies relationships and rethinking the way we inhabit the world are translated into the accessible, everyday language of food.

The collected recipes become narratives, cultural gestures and conscious practices: an interweaving of Friulian tradition and contemporary vision, capable of enhancing the local territory while also opening up new ethical and social perspectives.

As a Municipal Administration, we strongly believe in the value of projects that bring together art, community and the environment, thus contributing to the development of a shared culture of responsibility and care.

We would like to thank UNPLI FVG, artist Tiziana Pers and all those involved for bringing to life an initiative that successfully combines local identity with a global outlook. It is our hope that these pages will inspire more mindful, sustainable and collective everyday practices.

Continuare ad esistere

Cristina Micheloni, Presidente AIAB FVG (Associazione Italiana Agricoltura Biologica - Friuli Venezia Giulia)

Dobbiamo costruire dei sistemi alimentari diversi, che si basino sulle disponibilità locali, sulla reale efficienza nell'uso delle risorse e sull'armonia di tutto l'ecosistema, incluse le specie selvatiche e spontanee, la biodiversità microbica ed anche gli umani, per poter contare su rapporti sereni e solidi con gli altri viventi.

Lo dobbiamo fare per continuare ad esistere nel medio-lungo periodo: ricordiamo solo che il sistema agroalimentare è responsabile di circa il 30% delle emissioni di gas-serra e della rapida perdita di biodiversità. Ma oltre l'urgenza fisica dovremmo considerare la responsabilità di cui, come umani, siamo chiamati a farci carico.

L'agricoltura biologica sin dai suoi esordi, agli inizi del '900, non è stata solo un metodo agricolo, ma un modo per ripensare il nostro rapporto con il pianeta a partire dai principi ecologici su cui l'agricoltura si basa.

Un felice e fertile incontro è quindi stato quello con Cittadellarte trapiantata in Friuli Venezia Giulia, con il fervido mondo delle Pro Loco, con l'arte di tanti ma in modo particolare quella di Tiziana Pers e con la competenza di Serena De Prophetis. L'incrocio di competenze, idee e sensibilità ha dimostrato come cambiare sia possibile, senza perdere il gusto di cucinare e stare assieme a tavola ma, anzi, godendo ancor di più dei piatti della tradizione nella consapevolezza del loro impatto positivo sul benessere nostro e, di nuovo, di tutto il pianeta.

Continuing to exist

Cristina Micheloni, President of AIAB FVG (Italian Association for Organic Agriculture – Friuli Venezia Giulia section)

We need to build different food systems, grounded in local availability, in the real efficiency of resource use and in the harmony of the entire ecosystem, including wild and spontaneous species, microbial biodiversity and also human beings, in order to establish more balanced and resilient relationships with all forms of life.

We must do so in order to continue to exist in the medium to long term: the agri-food system alone is responsible for approximately 30% of greenhouse gas emissions and for the rapid loss of biodiversity. Beyond this physical urgency, however, we should also acknowledge the responsibility that, as human beings, we are called to take on.

Since its origins, in the early twentieth century, organic farming has not been merely an agricultural method, but a way of rethinking our relationship with the planet, starting from the ecological principles on which agriculture itself is founded.

A fortunate and fertile encounter has therefore been that between Cittadellarte, re-rooted in Friuli Venezia Giulia, the vibrant world of the Pro Loco associations, the art of many creators—most notably Tiziana Pers—and the expertise of Serena De Prophetis. This intertwining of skills, ideas and sensitivities has shown that change is possible, without losing the pleasure of cooking and sharing meals together; indeed, by enriching it, allowing us to enjoy traditional dishes even more deeply, in the awareness of their positive impact on our well-being and, once again, on the planet as a whole.

Ciò che siamo stati e ciò che possiamo diventare

Serena De Prophetis, Cuoca Macrobiotica e Curatrice Gastronomica delle ricette

Le protagoniste di queste pagine sono le ricette della tradizione del Friuli Venezia Giulia, custodite e tramandate dalle Pro Loco, autentici presidi di memoria e identità culturale.

Nel mio ruolo di curatrice gastronomica delle ricette, questo patrimonio si trasforma in un percorso di rilettura in chiave vegetale: un gesto delicato che accoglie l'essenza dei piatti originari e la accompagna verso nuove possibilità espressive e gustative.

La cucina vegetale si fa così linguaggio culturale, oltre che pratica culinaria: un atto consapevole che intreccia rispetto, creatività e visione, aprendo uno spazio di dialogo tra ciò che siamo stati e ciò che possiamo diventare.

Questo ricettario è un invito a riscoprire il cibo come luogo di relazione, di ascolto e di trasformazione.

Un sentito ringraziamento a Tiziana Pers, per avermi coinvolta in questo progetto e all'UNPLI FVG per la fiducia ed il sostegno.

What we have been and what we can become

Serena De Prophetis, Macrobiotic Chef and Gastronomic Curator of the recipes

The protagonists of these pages are the recipes of Friulian tradition, treasured and passed down by the Pro Loco, community-based associations supporting and promoting local culture and heritage, true guardians of cultural memory and identity.

As a curator, this heritage is reinterpreted through a plant-based lens: a delicate gesture that embraces the essence of the original dishes while guiding them towards new expressive and culinary possibilities.

Plant-based cuisine thus becomes a cultural language, besides being a culinary practice: an intentional act combining respect, creativity and vision, opening a space for dialogue between what we have been and what we may become.

This recipe book is an invitation to rediscover food as a space of connection, listening and transformation.

My heartfelt thanks goes to Tiziana Pers for involving me in this project, and to UNPLI FVG (National Union of Italian Pro Loco Associations – Friuli Venezia Giulia regional committee) for their trust and support.





I germogli del luppolo selvatico (*Humulus lupulus* L.) vengono chiamati anche urticjons o asparagina selvatica perché somigliano appunto agli asparagi selvatici. Sono lunghi circa una ventina di centimetri e si raccolgono in primavera. Crescono spontaneamente nei boschi, spesso vicino ai rovi di more, lungo le strade sterrate. Saporiti e gustosi, sono ricchi di proprietà benefiche, si possono degustare crudi oppure nei risotti, minestre e vellutate. Il risotto ai germogli di luppolo ha un gusto finemente amarognolo, leggermente aromatico, quasi floreale.

Wild hop shoots (Humulus lupulus L.) are also known as "urticjons" or "wild asparagus" because of their resemblance to wild asparagus shoots. They are about 20 cm long and are harvested in spring. They grow spontaneously in woodlands, often near blackberry bushes and along unpaved roads. Flavourful and tasty, they are rich in beneficial properties. They can be eaten raw or used in risottos, soups and creamy vegetable purées. Risotto with hop shoots has a delicately bitter, slightly aromatic, almost floral taste.

TRIVIGNANO UDINESE (Ud)

Pro Loco Comune di Trivignano Udinese, Clauiano, Melarolo, Merlana

Ris cui urticjons

Ingrediens: (par 4 di lor)

- 350 grams di ris
- 2 cirolis
- 1 tace di vin blanc sec
- 1 litro di brunt di verdure
- 400 grams di urticjons
- sal
- vrel

Procediment: scotai i urticjons te aghe salade par 5 minus. Lasa'i disfredai e dopo masanalis. In une farsorie rosolai le cirole tal vrel, l'etai al ris, sfumai cul vin. Une volte sfumat, giontai al brunt un poc a le volte e 5 minus prime cal sedi cuet, giontai i urticjons.

RISOTTO CON GERMOGLI DI LUPPOLO-URTICJONS



- 350 g di riso bianco carnaroli
- 2 scalogni
- 1 bicchiere di vino bianco secco vegano
- 1 L brodo vegetale
- 400 g germogli di luppolo (urticjons)
- sale fino ed olio evo q.b.

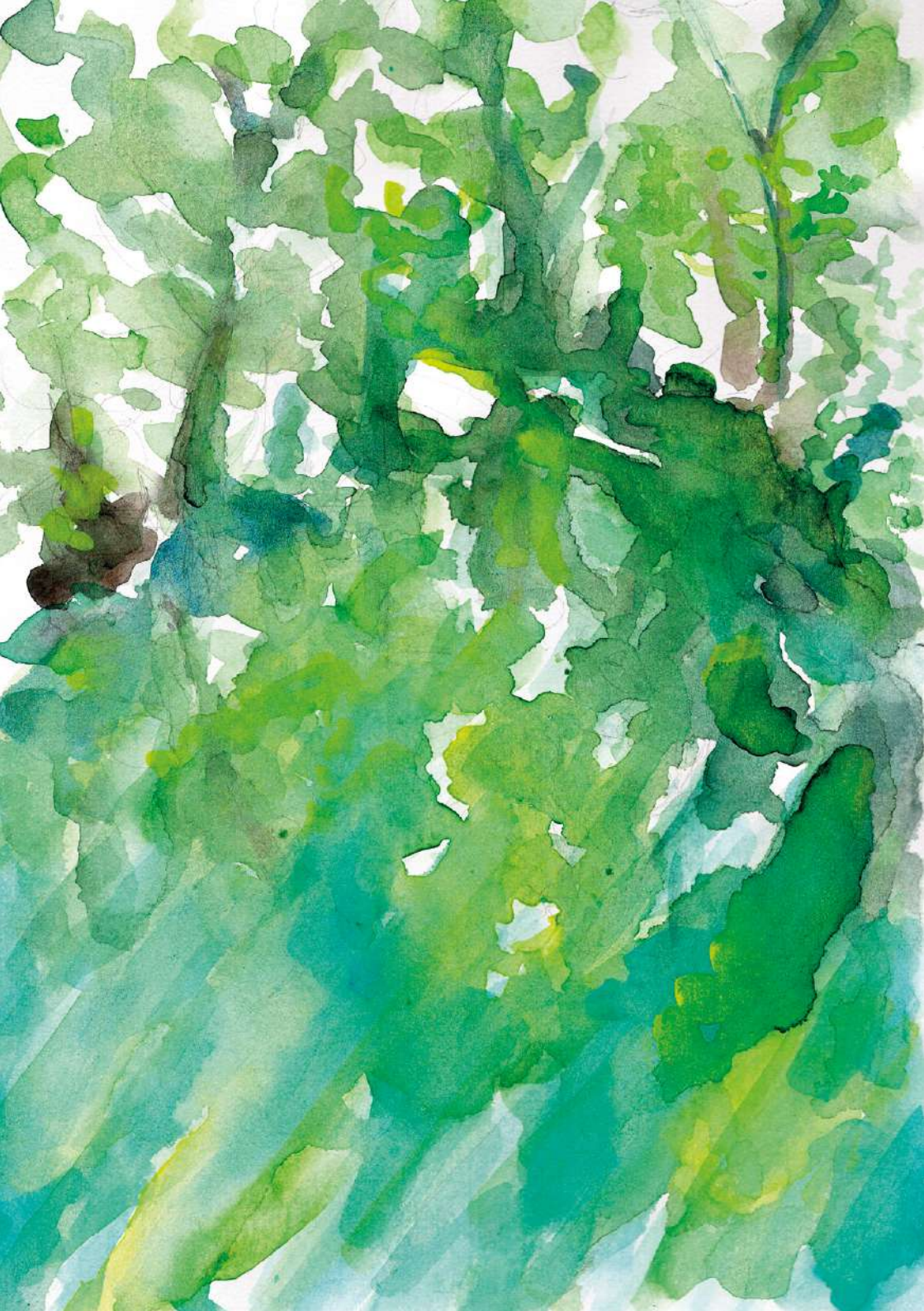
Sbollentare i germogli di luppolo per 5 minuti in acqua leggermente salata, lasciarli raffreddare e tritarli. A parte rosolare lo scalogno in un filo d'olio, aggiungere il riso, tostarlo e sfumare con il vino. Una volta evaporato, aggiungere un pò alla volta il brodo, 5 minuti prima della fine della cottura aggiungere i germogli.

RISOTTO WITH HOPS SPROUTS-URTICJONS



- 350 g Carnaroli white rice
- 2 shallots
- 1 glass dry vegan white wine
- 1 L vegetable broth
- 400 g wild hop shoots (urticjons)
- fine salt and extra virgin olive oil to taste

Briefly blanch the hop shoots in lightly salted water for 5 minutes. Let them cool, then chop them. In a separate pan, sauté the shallot in a drizzle of olive oil, add the rice and toast it, then deglaze with white wine. Once the wine has completely evaporated, gradually add the vegetable broth. About 5 minutes before the end of cooking, add the hop shoots.



Lo Sclopit (*Silene vulgaris*) è una piccola pianta spontanea commestibile molto diffusa in tutto il territorio regionale, le cui foglioline si raccolgono in primavera nei campi e lungo le viti in fiore. Ha un sapore dolce e delicato, in cucina si usa cotto o crudo, nelle insalate o per delicati risotti, minestre, gustosi ripieni e ravioli. Il nome deriva dal fatto che quando è in fioritura produce dei fiori a forma di palloncino che schiacciati appunto “scoppiano”. La Pro Loco Zompicchia prepara questo orzotto durante la sua principale manifestazione che si tiene a giugno.

Sclopit (Silene vulgaris) is a small edible wild plant widely found throughout the region. Its leaves are harvested during spring in fields and along grapevines in bloom. It has a sweet and delicate flavour and can be used both raw and cooked in salads, delicate risottos, soups, flavourful fillings and ravioli. Its name comes from the fact that, when in bloom, it produces balloon-shaped flowers that pop if squeezed. The Pro Loco Zompicchia prepares this “orzotto” during its main annual festival, held in June.

ORZOTTO ALLO SCLOPIT



- 200 g orzo decorticato
- 200 g sclopit (*silene vulgaris*)
- 200 g porro
- 100 g soffritto a base di carote, sedano, cipolla
- 150 ml vino bianco vegano
- 600 ml brodo vegetale
- 2 C di olio evo
- sale e pepe q.b.

In una padella capiente versare l'olio evo e rosolare il soffritto. Quando si è dorato aggiungere lo Sclopit già lavato e il porro tagliato a rondelle e far appassire il tutto. Aggiungere l'orzo, tostarlo e sfumare con il vino bianco fino a completa evaporazione. Continuare la cottura aggiungendo di tanto in tanto il brodo vegetale, mescolando lentamente fino a completa cottura, circa venti minuti. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Servire caldo con qualche fogliolina di sclopit come guarnizione.

BARLEY "ORZOTTO" WITH SCLOPIT



- 200 g hulled barley
- 200 g sclopit (*Silene vulgaris*, bladder campion)
- 200 g leek
- 100 g soffritto (carrot, celery, onion)
- 150 ml vegan white wine
- 600 ml vegetable broth
- 2 tbsp extra virgin olive oil
- salt and pepper to taste

In a large pan, heat the extra virgin olive oil and sauté the soffritto. Once lightly golden, add the pre-washed Sclopit and the leek cut into rings, and sauté until softened.

Add the barley, toast it briefly, then deglaze with white wine and let it evaporate completely. Continue cooking by gradually adding the vegetable broth, stirring slowly until the barley is fully cooked, about 20 minutes. Season with salt and pepper to taste.

Serve hot, garnished with a few sclopit leaves.





Da molti anni la Pro Loco promuove il progetto Prati Stabili, luoghi che, a differenza dei prati avvicendati (ossia coltivati generalmente con erba medica o trifoglio e/o una o più graminacee seminate), ospitano numerosissime e ben determinate specie vegetali, alcune delle quali riscontrabili solo in Friuli Venezia Giulia.

Le specie vegetali assieme a quelle animali costituiscono un habitat unico, da rispettare e proteggere: non basta la legge regionale 9/2005 che tutela i prati stabili, ma è necessaria una continua formazione e informazione per creare consapevolezza tra la popolazione.

In ciascuna delle manifestazioni gastronomiche allestite dalla Pro Loco, vengono promosse pietanze della linea cosiddetta alle erbe dei prati. Ecco così nascere sapori e sensazioni uniche, in grado di stuzzicare il palato come pochi altri cibi riescono a fare.

For many years, the Pro Loco has been promoting the "Prati Stabili" project—meadows that, unlike rotational grasslands (typically cultivated with alfalfa or clover and/or one or more sown grasses), host a wide and well-defined range of plant species, some of which are found only in the Friuli Venezia Giulia region.

These plant species, together with animal species, form a unique habitat that must be respected and protected. Regional Law 9/2005, which safeguards stable meadows, is not sufficient on its own: continuous education and information are needed to raise public awareness.

During each gastronomic event organised by the Pro Loco, dishes from the so-called "wild meadow herbs" line are featured. This gives rise to unique flavours and sensations, capable of delighting the palate like few other foods can.

ORZOTTO ALLE ERBE SPONTANEE



- 280 g orzo mondo
- 1,5 L brodo vegetale
- 300 g erbe spontanee
- olio evo q.b.

Mettere in ammollo l'orzo per alcune ore. Tostarlo in una pentola con olio, aggiungere il brodo vegetale e portarlo quasi a cottura. Le erbe spontanee miste (tarasaco, piantaggine, silene, papavero, piattella, ortica) vengono sbollentate brevemente, tritate e ripassate in padella con olio evo e sale. A cottura quasi ultimata dell'orzo vengono aggiunte le erbe spontanee. Servire con un filo d'olio evo a crudo.

BARLEY "ORZOTTO" WITH WILD HERBS



- 280 g whole barley
- 1,5 L vegetable broth
- 300 g wild herbs
- extra virgin olive oil to taste

Soak the barley for a few hours. Toast it in a pot with olive oil, then add the vegetable broth and cook until almost done. The mixed wild herbs (dandelion, plantain, Silene vulgaris, common poppy, nettle) are briefly blanched, chopped and sautéed in olive oil with salt. When the barley is almost cooked, add the wild herbs. Serve with a drizzle of raw extra virgin olive oil.

Vuardi cun lis jarbis di cjamp

Ingredients par 4 personis

*280 g di vuardi di mond
1,5 l di brût di verduris
300 g di jarbis di cjamp
vueli extravergjin di ulive
(tan cal baste)*

Procediment

Meti in muel il vuardi par cualchi ore. Fâlu tostâ intune pignate cuntun pôc di vueli, zontâ il brût di verduris e puartalu cuasi a coture. Lis jarbis di cjamp miscliçadis (plantain, scolpit, confenon, lidricheste, urtie, ...) a vegnin scotadis par pôc timp, taçadis e passadis te padiele cun vueli extravergjin e sal. Cò la coture dal vuardi e je cuasi finide, zontâ lis jarbis di cjamp. Seovî cuntun fil di vueli a crût.



Le Pro Loco che operano in quest'area, hanno raccolto queste ricette della tradizione tramandate dalle loro madri, nonne e bisnonne e trisavole. Le tradizioni, i saperi, l'ambiente hanno forgiato questi gustosi piatti.

Questa minestra è un'antica ricetta delle famiglie di Borgo San Mauro a Sistiana (Duino Aurisina). Il finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare*) pianta aromatica perenne mediterranea, spontanea e rustica va raccolto nei campi in primavera, in cucina e in erboristeria è apprezzata per il suo aroma intenso di anice. Tutte le sue parti sono edibili foglie, germogli, fiori e semi (o frutti).

The Pro Loco associations operating in this area have collected these traditional recipes, passed down from mothers, grandmothers, great-grandmothers and great-great-grandmothers. Traditions, knowledge and the environment have shaped these flavorful dishes.

*This soup is an ancient recipe from the families of Borgo San Mauro in Sistiana (Duino Aurisina). Wild fennel (*Foeniculum vulgare*), a perennial Mediterranean aromatic plant, spontaneous and hardy, is harvested in the fields in spring. In both cooking and herbal medicine, it is appreciated for its intense anise-like aroma. All parts of the plant are edible: leaves, shoots, flowers and seeds (or fruits).*

TRIESTE

Pro Loco Trieste - Pro Loco Servola (Trieste) - Pro Loco Mitreo (Duino Aurisina) - Pro Loco Muggia

MINESTRA DI FINOCCHIO SELVATICO



- finocchio selvatico
- bietta
- patate
- piselli novelli
- acqua e sale q.b.

Tagliare le verdure a piacere, togliere le parti grosse del gambo del finocchio selvatico, mettere il tutto in una pentola coprire d'acqua, portare ad ebollizione, aggiungere il sale e lasciar cuocere finché le verdure non diventano tenere. Le quantità vanno calcolate a proprio gusto.

WILD FENNEL SOUP



- wild fennel
- chard
- potatoes
- young peas
- water and salt to taste

Cut the vegetables as desired, removing the tougher parts of the wild fennel stems. Place everything in a pot, cover with water, bring to a boil, add salt and cook until the vegetables are tender. Quantities may be adjusted according to preference.

Minestra de fenocio selvadigo

Occoneute :

- fenocio selvadigo
- blede
- patate e piselli
- acqua
- sale quanto servir

Modo de far :

- taian le verdure , tutte le verdure , metterle in una pignata , agguarar acqua fin a l'orlo , far boir tuto , metter sal e cusmar fin che tuto diventa tenero.

GNOCCHI DI SUSINE



- Gnocchi de susini senza grazi animali
- Per far i gnoccoli servi 1chilo de patate sute, 200/300 grammi de farina e un pizzico de sale. Per el ripien servi 1chilo de susini freschi, quei più mostpani, 4 cuciar de zucchero scuro e cannella come piani. Per condizli servi poi 2 cuciar de zucchero bianco, 100 grammi de pan grato, un fia de amido e acqua fredda pe servi. Scaldar tuto in oio de oliva.
 - Boir le patate con la scorsa. Spelarle ancora calde e struccarle distirandole sulla tola. Inpariar, dopo che le se ga sfredì, con farina e r el ma veloci e fin che ciama farina, prop de più se no diviene balini. Stender a mezzo dito e con un bion far tondini che stagh i susini. A parte gavarè preparà i susini senza osso e dentro xe de meter el zucchero scuro con la cannella.
 - Meter un pusin per tondin e far una balesa ben strepita che no se vi. zi.
 - Boir i gnocchi per un ter di minuti dopo che i xe vegnudi su e pcolarli.
 - In una padela squaiar l'amido in acqua fredda e in un padelin squaiar zucchero bianco e cannella che se formi un caramel. Fora del fogo unia tutto per formar una crema.
 - In una padela più granda imbiandir el pan grato in tel oio e posolarghe dentro i gnocchi girandoli ben. Tornar la crema de caramel e magmar subito fin che xe caldo.

GNOCCHI

- 1 kg patate
- 200/300 g farina tipo 0
- un pizzico di sale

RIPIENO

- 1 kg prugne fresche
- 4 C zucchero di canna
- cannella in polvere q.b.

RIFINITURA

- 2 C zucchero bianco
- 100 g pane grattugiato
- 1 C maizena/fecola di patate
- 1 c sale
- acqua fredda
- olio evo q.b.

Cuocere le patate con la buccia in acqua fredda leggermente salata e lessarle. A cottura ultimata pelarle ancora calde e con uno schiacciapatate disporle su una spianatoia. Aggiungere alle patate schiacciate la farina a cui avrete mescolato precedentemente un cucchiaino di sale. Mescolare amalgamando gli ingredienti con un cucchiaio, poi impastare a mano. Non bisogna lavorare l'impasto troppo a lungo per evitare che si inumidisca troppo, altrimenti gli gnocchi necessiterebbero di più farina e diventerebbero duri in cottura. Stendere l'impasto a circa 7 mm su un piano spolverato di farina, coppare col taglia pasta tondo, di circa 7 cm di diametro, ma regolare in base alla grandezza delle prugne. A parte preparare un composto con lo zucchero di canna e la cannella che va inserito nella susina denocciolata senza separare le due parti. Richiudere la susina, poggiarla sul dischetto di patate e formare lo gnocco che deve essere stretto bene. Cuocere gli gnocchi in acqua bollente per circa 7/8 minuti. Anche se vengono a galla da soli lasciarli qualche minuto in più. Sgocciolarli e metterli da parte. In una tazza sciogliere la maizena/fecola di patate con un po' di acqua fredda. In un padellino fondere lo zucchero bianco e la cannella fino a formare un caramello. A fuoco spento inserire la miscela di maizena/fecola nel caramello a formare

una crema morbida.

In una padella capiente, a fiamma dolce, mettere l'olio evo, aggiungere il pangrattato, gli gnocchi e rosolare il tutto qualche minuto. Aggiungere infine la crema di caramello avendo l'accortezza che tutti i lati degli gnocchi si siano amalgamati bene. Servire subito.

PLUM GNOCCHI



GNOCCHI DOUGH

- 1 kg potatoes
- 200–300 g type 0 flour
- a pinch of salt

FILLING

- 1 kg fresh plums
- 4 tbsp brown sugar
- ground cinnamon to taste

FINISHING

- 2 tbsp white sugar
- 100 g breadcrumbs
- 1 C corn starch or potato starch
- 1 ts salt
- cold water
- extra virgin olive oil to taste

Boil the potatoes in their skins in lightly salted cold water. Once cooked, peel them while still hot and mash them using a potato ricer and spread them on a pastry board.

Add the flour, previously mixed with a teaspoon of salt, to the mashed potatoes. Mix with a spoon until combined, then knead by hand. Do not work the dough too long to avoid excess moisture, otherwise more flour would be needed and the gnocchi would become too firm when cooked. Roll the dough out to about 7 mm thickness on a floured surface. Cut out discs about 7 cm in diameter, adjusting the size according to the plums' dimensions. Separately, mix brown sugar with cinnamon and place the mixture

inside each pitted plum, without separating the halves. Close the plum, place it on a potato disc, and form a well-sealed gnocco.

Cook the gnocchi in boiling water for about 7–8 minutes. Even if they float to

the surface, let them cook for a few more minutes.

Drain and set aside. In a cup, dissolve the starch (corn or potato) in a little cold water. In a small pan, melt the white sugar with cinnamon until it forms a caramel. Off the heat, add the starch mixture to the caramel to obtain a smooth cream. In a large pan over low heat, warm the olive oil, add the breadcrumbs and the gnocchi, and sauté for a few minutes. Finally, add the caramel cream, ensuring all sides of the gnocchi are well coated. Serve immediately.

L'origine del piatto è antica, arriva dalla Boemia e come tante pietanze di queste terre conserva gusti di altri luoghi, storie di contaminazioni e di scambi culturali e gastronomici. La ricetta, qui proposta in chiave vegetale è stata pubblicata a Graz la prima volta nel 1893 nel *“Manuale di cucina”* di Caterina Prato, quindi ai tempi dell'impero Austroungarico. La particolarità di questo piatto è che viene servito sia come primo che come dessert.

The origin of this dish is ancient and can be traced back to Bohemia. Like many recipes from these regions, it preserves flavours from other places, telling stories of cultural and gastronomic exchange. The version presented here, adapted in a plant-based key, was first published in Graz in 1893 in the “Manuale di cucina” (The Cookery Book) by Caterina Prato, during the Austro-Hungarian Empire. A distinctive feature of this dish is that it can be served both as a main course and as a dessert.



DE.CO. - Denominazione Comunale è la carta d'identità di un prodotto, un'attestazione che lega in maniera inscindibile un prodotto o una produzione al luogo storico di origine. Un orientamento consapevole che molti Comuni d'Italia hanno concepito come strumento di salvaguardia delle proprie produzioni e di sviluppo del proprio territorio, che è al tempo stesso anche mezzo per promuovere all'esterno le specificità culturali e storiche del proprio territorio.

Il Comune di Cordenons, nell'ambito dei prodotti della terra, ha aderito a questo progetto con le nocciole, le fragole, la zucca, ma anche con gli asparagi e la "Birra *Folpa*", cosiddetta in quanto storicamente i Cordenonesi venivano chiamati "*folpi*" a causa del loro uso di particolari zoccoli di legno di pioppo aperti nella parte posteriore, chiamati appunto folpi.

La Pro Loco Cordenons partecipa alla promozione dei prodotti DE.CO. con l'organizzazione di un evento annuale primaverile *Il Salotto del Gusto* che unisce i produttori, i ristoratori e le associazioni locali.

DE.CO. (Denominazione Comunale) – Municipal Designation is a "product identity card," an official recognition that binds a product or production process inseparably to its place of origin. It is a conscious tool adopted by many Italian municipalities to safeguard local produce and support regional development, while also promoting the area's cultural and historical specific identity.

The Municipality of Cordenons has joined this project with several local products, including hazelnuts, strawberries, pumpkin, asparagus and "Birra Folpa", so called because historically the inhabitants of Cordenons were nicknamed folpi

due to their use of particular open-back poplar wood clogs known as "folpi".

Pro Loco Cordenons promotes DE.CO. products through an annual spring event, "Il Salotto del Gusto" (The Taste Lounge), which brings together producers, restaurateurs and local associations.

Salata cu' li' fraulis e nohis

Li' nohis da meti par 4 personas:
1 bazz pimmul de salata rissa, 150 gr de salata mista (rocket e arakelèt), 150 gr de fraulis, 100 gr de nohis brustuladis, 4 ciotons de oeu de oliva, a sènt de most balit, sal e peuu quant ch'al basta,
Precedimint: lavà li' verdureid, rompi li' fuoris pi grendis a man e metitlis to 'na tirina. Sontà li' fraulis a strichis. Mescolà to 'na scachietuta cu' delicatèa.

INSALATA CON FRAGOLE E NOCCIOLE DE.CO.



- 1 piccolo cespo insalata riccia
- 150 g insalatine miste (rucola e soncino)
- 150 g fragole
- 100 g nocciole tostate
- 4 C olio evo,
- aceto balsamico
- sale e pepe q.b.

Lavare la verdura, spezzare le foglie più grosse a mano e metterle in una terrina. Unire le fragole tagliate a listarelle. Mescolare in una ciotolina a parte l'olio evo, una presa di sale e una macinata di pepe e condire l'insalata con questa emulsione. Aggiungere infine le nocciole, qualche goccia di aceto balsamico e mescolare delicatamente.

SALAD WITH STRAWBERRIES AND DE.CO. HAZELNUTS



- 1 small head of curly lettuce
- 150 g mixed baby greens (rocket and lamb's lettuce)
- 150 g strawberries
- 100 g toasted hazelnuts
- 4 tbsp extra virgin olive oil
- balsamic vinegar, salt and pepper to taste

Wash the greens, tear the larger leaves by hand and place them in a bowl. Add the strawberries cut into strips. In a small bowl, whisk together the extra virgin olive oil, a pinch of salt and some freshly ground pepper, then dress the salad with this emulsion. Finally, add the hazelnuts, a few drops of balsamic vinegar and toss gently.



Il mirtillo nero di Avasinis, già utilizzato dai celti, ricco di flavonoidi e di tannini, giova alla salute degli occhi e della pelle. Le montagne sovrastanti l'abitato sono conosciute per le vallate incantevoli ricche di stavoli e piccoli frutti. La Pro Loco "Amici di Avasinis" organizza annualmente in agosto la Festa del Lampone e del Mirtillo con ricette ed elisir degni di un re.

The wild blueberry from Avasinis, already used by the Celts, is rich in flavonoids and tannins and is beneficial for eye and skin health. The mountains overlooking the village are known for their enchanting valleys, dotted with traditional rural huts (stavoli) and rich in wild berries. The Pro Loco "Amici di Avasinis" organizes every year in August the Festa del Lampone e del Mirtillo (Raspberry and Blueberry Festival), featuring recipes and elixirs fit for a king.

RISOTTO AL MIRTILLO



- 240 g riso carnaroli
- 100 g mirtilli e qualche bacca per decorare
- 1 scalogno
- 1 bicchiere di vino rosso vegano
- 50 ml olio evo
- 800 ml brodo vegetale
- 1 C tahin (burro di sesamo)
- formaggio vegetale (facoltativo)

In una casseruola soffriggere nell'olio lo scalogno tritato, aggiungere il riso e tostarlo per qualche minuto, sfumare con vino rosso e in seguito aggiungere i mirtilli; mano a mano unire il brodo vegetale e a fine cottura il sale. Mantecare con il tahin e servire con il formaggio grattugiato vegetale.

BLUEBERRY RISOTTO



- 240 g Carnaroli rice
- 100 g blueberries (plus a few for garnish)
- 1 shallot
- 1 glass of vegan red wine
- 50 ml extra virgin olive oil
- 1 tbsp tahini (sesame paste)
- 800 ml vegetable broth
- vegan cheese (optional)

In a saucepan, sauté the chopped shallot in olive oil. Add the rice and toast it for a few minutes, then deglaze with the red wine and add the blueberries. Then, gradually pour in the vegetable broth and season with salt at the end of cooking. Stir in the tahini to cream the risotto and serve with grated vegan cheese.

RISOT CU LA CIRIGNICULA

Par cuatzi personas a correntin
- 240 g. di ris (miôr Carnaroli)
- 100 g. di cirigniculas e cuatchi promota da meti frasseta
- Una cervoluta
- Una taca di vin neri
- 50 ml di brut vegetâl
- 1 cl. di tahina (o spongja di sems di seramo)
- 800 ml. di brut vegetâl
- formadi tirat fur dai vegetâl (se a si vul)
Si taca fasint zusti tal vuelti cjalt la cervoluta taiada sutile - Si zonta il ris e si lu scota cu la cervoluta messedantlu par cuatchi minut - Cu la flama alta butâ dentra il vin e fahu suâ dicorsa, dopo meti insieme las cirigniculas e zontâ un poc a la volta il brut cjalt - Cuant che il ris al è cuet, meti il sal e messedâlu birl svelt cu la spongja e cul formadi vegetâl -

MARMELADA CU LAS CIRIGNICULAS

Ce che al coventu

- 2/3 chilo di cirigniculas
- 300 gr. di zucăr blanc
- 2/3 limon

Par preparà la marmelada a tocja lassà in potsa
par cuatri-cinc oras las cirigniculas tal zucăr e limon.
Dopo si met dut intuna pignata e si lu lassa cuei
a flama bassa, messedant simpri fin quant che
al diventa avenda frenç da lassà un fił cal scur
da sedon alcada. Meti la marmelada butint
intai vasuts, sieraju da cjatts e poàju sottora
par crea il vuet. Quant che dut al è frèt,
zicāju in dret e controlla che il tapon al fedi ju.
Tignù i vasuts intan puest fresc e scûr. Una
volta viez, tigniju tal frigo e mangjâ la
marmelada briel suvells.

CONFETTURA DI MIRTILLI



- 1 kg mirtilli
- 300 g zucchero
bianco
- 1 limone

Macerare i mirtilli con lo zucchero e il limone per 4/5 ore. Cuocere a fuoco lento fino ad ottenere una marmellata lucida e densa. Versare la confettura bollente nei vasetti sterilizzati, chiudere subito i vasetti e rovesciarli per creare il sottovuoto. Una volta freddi, raddrizzarli e controllare che i tappi abbiano fatto il vuoto. Conservare in un luogo fresco e buio. Dopo l'apertura, tenere in frigorifero e consumare entro breve.

BLUEBERRY JAM



- 1 kg blueberries
- 300 g white sugar
- 1 lemon

Macerate the blueberries with the sugar and lemon for 4–5 hours. Cook over low heat until the mixture becomes thick and glossy. Pour the boiling jam into sterilized jars, seal immediately and turn them upside down to create a vacuum. Once cooled, turn them upright and check that the lids have sealed properly. Store in a cool, dark place. After opening, keep refrigerated and consume within a short time.



Il Gno Ort - Il mio orto a Castelnovo del Friuli è una rinomata mostra-concorso regionale dedicata alle varietà orticole e frutticole coltivate negli orti di casa. L'evento si svolge solitamente a fine agosto presso Villa Sulis, valorizzando tradizioni e biodiversità locale.

Il Gno Ort ("My Vegetable Garden" in Friulian language) in Castelnovo del Friuli is a well-known regional exhibition and competition dedicated to vegetable and fruit varieties grown in vegetable gardens. The event usually takes place at the end of August at Villa Sulis, promoting local traditions and biodiversity.

CASTELNOVO DEL FRIULI (Pn)

Pro Loco Castelnovo del Friuli

Gulasch Guo Ort

Ingrédients par 4/6 personnes:

2 cipolles
4 tics di ai
2 peperons rous
2 peperons zai
4 patates rosses
2 carotes
480 gr. fasai barlos cues
800 ml. di brodt vegetal
2 c. (cucinaru) di causerve di pomodors
2 c. di paprika fumade
2 c. di maggiorana
1 c. di cuminu
prezzemul fresc pestat
3 k. ueli evo
sal e peper tant ce baste

Preparazione:

En une poêle grande metti li ueli,
le cipolles, le carotes e l'ai pestas e fa
cui par qualche minut.

Zoutè i peperons e le patates a touts.
Messedde e rosolè par 15 minuts fin ce si
sau flegis.

Zoutè causerve, paprika fumade, maggiorana,
peper e cumin.

Miersi col brodt cialt.

Fa bôli e cui cul cuerti a flume basse
per 30 minuts.

A la fin zoutè i fasai e cui par 15 minuts,
messedant qualche vòta.

Servi cul prezzemul fresc pestat

GULASCH GNO ORT



- 2 cipolle tritate
- 4 spicchi d'aglio tritati finemente
- 4 peperoni (rosso e giallo) tagliati a dadini
- 4 patate rosse medie sbucciate e tagliate a cubetti
- 2 carote
- 800 ml brodo vegetale
- 480 g fagioli borlotti già cotti
- 2 C concentrato di pomodoro
- 2 c paprika affumicata
- 2 c maggiorana secca
- 1 c cumino
- prezzemolo fresco tritato
- 3 C olio evo
- sale e pepe q.b.

In una pentola capiente versare l'olio evo, aggiungere la cipolla tritata, le carote e l'aglio e soffriggere per qualche minuto. Unire i peperoni e le patate. Mescolare e rosolare per circa 5 minuti finché si ammorbidiscono. Aggiungere il concentrato di pomodoro, mescolare e insaporire con paprika affumicata, maggiorana, pepe e, se lo gradite, cumino. Coprire con il brodo vegetale caldo. Portare ad ebollizione, cuocere con coperchio a fiamma bassa per circa mezz'ora.

Trascorso il tempo, incorporare i fagioli scolati e sobbollire per altri 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le patate saranno morbide e il gulasch avrà una consistenza densa e cremosa. Servire con prezzemolo fresco tritato.

GULASCH *GNO ORT*



- 2 *chopped onions*
- 4 *garlic cloves (finely chopped)*
- 4 *bell peppers (red and yellow, diced)*
- 4 *medium red potatoes (peeled and cubed)*
- 2 *carrots*
- 480 g *pre-cooked and drained borlotti beans*
- 800 ml *vegetable broth*
- 2 *tbsp tomato paste*
- 2 *tsp smoked paprika*
- 2 *tsp dried marjoram*
- 1 *tsp cumin, fresh and finely chopped parsley*
- 3 *tbsp extra virgin olive oil*
- *salt and pepper to taste*

In a large pot, heat the extra virgin olive oil, add the chopped onions, carrots and garlic, and sauté for a few minutes. Add the bell peppers and potatoes, stir and cook for about 5 minutes until they begin to soften. Add the tomato paste, stir it in and then season with smoked paprika, marjoram, pepper and cumin (if desired). Pour in the hot vegetable broth, bring to a boil, then cover and simmer over low heat for about 30 minutes. Add the drained beans and continue to simmer for another 15 minutes, stirring occasionally, until the potatoes are tender and the goulash reaches a thick and creamy consistency. Serve with freshly chopped parsley.





Le Pro Loco che operano in quest'area, hanno raccolto queste ricette della tradizione tramandate dalle loro madri, nonne e bisnonne e trisavole. Le tradizioni, i saperi, l'ambiente hanno forgiato questi gustosi piatti.

Gli *gnocchi sbrovai* o "dei poveri" è un'antica ricetta che le famiglie di Borgo San Mauro a Sistiana (Comune di Duino Aurisina), di origine istriana, si tramandano da generazione a generazione. Si tratta di un piatto semplice, ecco il perché viene detto anche "dei poveri".

The Pro Loco associations operating in this area have collected these traditional recipes, passed down from their mothers, grandmothers, great-grandmothers, and great-great-grandmothers. Traditions, knowledge, and the environment have shaped these flavorful dishes.

Gnocchi sbrovai, or "poor man's gnocchi," is an ancient recipe passed down through generations among families from Borgo San Mauro in Sistiana (Municipality of Duino Aurisina), of Istrian origin. It is a simple dish, which is why it is also known as "poor man's" gnocchi.

TRIESTE

Pro Loco Mitreo (Duino Aurisina), Pro Loco Muggia, Pro Loco Servola (Trieste), Pro Loco Trieste

GNOCCHI SBROVAI O DEI POVERI

- 500 g farina tipo 00
- sale q.b.
- pomodoro fresco a piacere o salsa

Portare a bollore l'acqua, nell'attesa versare la farina 00 in una terrina. Quando l'acqua inizia a bollire, aggiungerne un po' alla farina pronta nella terrina, aggiungere un pizzico di sale, mescolare bene e con un cucchiaio da minestra prendere un po' dell'impasto e versarlo nell'acqua bollente. Così facendo si utilizza tutto l'impasto. Quando gli gnocchi vengono a galla, vanno scolati e posti in una padella dove si avrà precedentemente sminuzzato e soffritto il pomodoro fresco e/o in alternativa la salsa di pomodoro. Dopo un breve passaggio in padella, gli gnocchi sono pronti per essere serviti.

GNOCCHI SBROVAI OR "POOR MAN'S GNOCCHI"

- 500 g type 00 flour
- salt to taste
- fresh tomatoes as desired or tomato sauce

Bring a pot of water to a boil. In the meantime, place the flour in a bowl. When the water begins to boil, add a small amount of it to the flour, along with a pinch of salt, and mix well. Using a tablespoon, scoop small portions of the dough and drop them into the boiling water, continuing until all the dough has been used. When the gnocchi rise to the surface, drain them and transfer them to a pan in which

fresh tomatoes have been chopped and sautéed, or alternatively tomato sauce has been prepared. After a brief toss in the pan, the gnocchi are ready to be served.

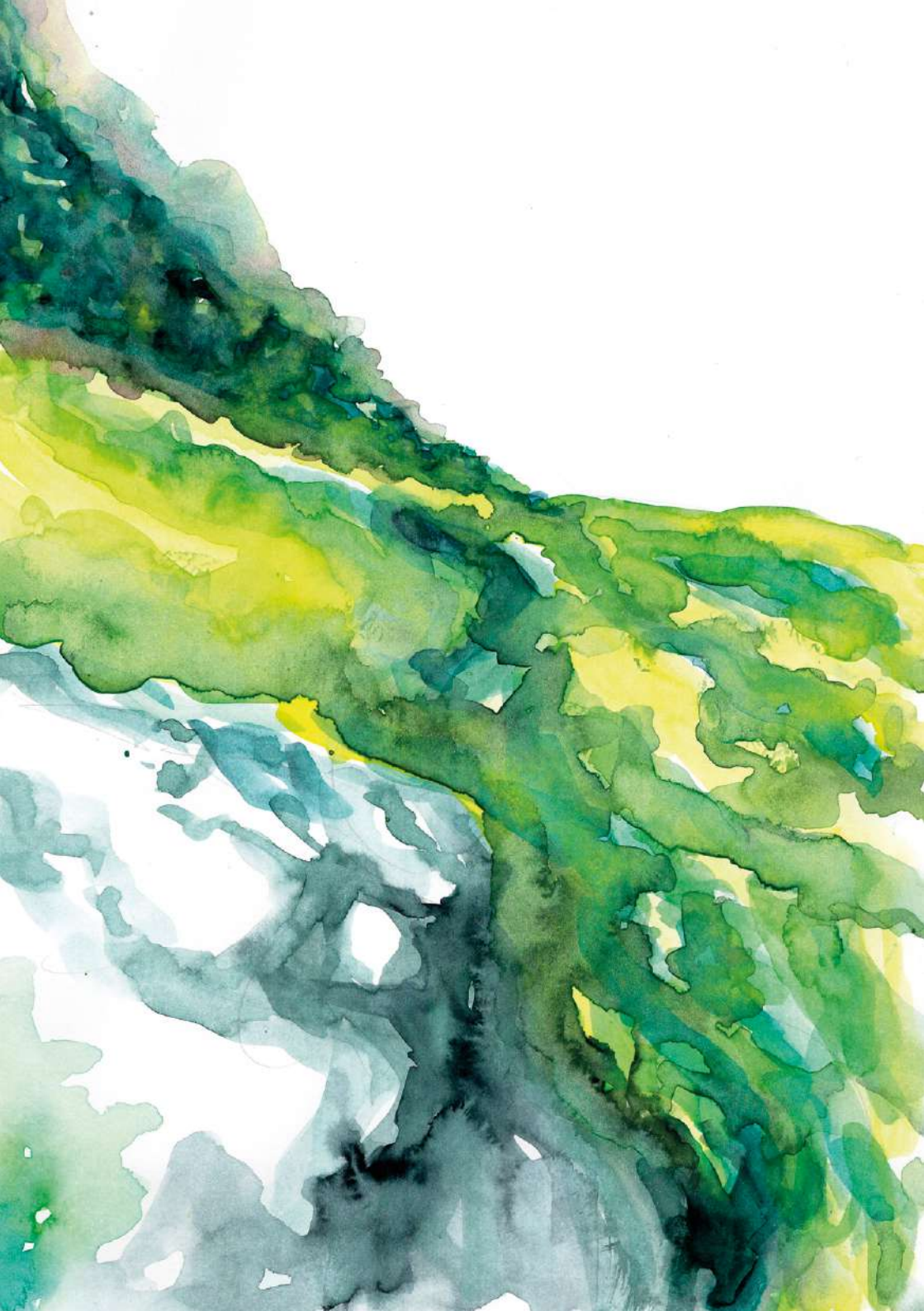
"Gnocchi Sbrovai o dei poveri"

Occorrente per 4 persone:

- mezzo chilo de farina 00
- pomodoro fresco o salsa de pomodoro

Modo de far:

- in una pignata, metter l'acqua sul fogo de lei
- quando l'acqua boi, a un poca de acqua e metterla nella farina in te la padella, metter un poco de sal, mesclar ben ben e con un cuciar de minestra (grande) con un poco de l'impasto e buttarlo nell'acqua che boi.
- cura bisogna far per tutta la farina della padella
- quando i gnocchi ven a galla, tirarli fora, messi in una farsora dove era el pomodoro fresco o la salsa
- far saltar i gnocchi nella farsora, tirarli fora e metterli in un piatto pronti per magnarli



L'Aglio di Resia, che i Resiani chiamano *strok*, è di grande qualità, molto aromatico, con bulbi piccolini a tunica rossastra, ognuno dei quali con 6/8 spicchi, ed è privo di spicchi centrali. Con la collaborazione del Comune di Resia, della Pro Loco Val Resia e del Parco Naturale delle Prealpi Giulie che comprende nel suo territorio gran parte della Val Resia, è stato avviato, una ventina di anni fa, un progetto di valorizzazione di questo prodotto Presidio Slow Food.

Resia Garlic, known locally as strok, is of high quality and very aromatic, with small bulbs covered in a reddish skin, each containing 6 to 8 cloves and no central ones. About twenty years ago, with the collaboration of the Municipality of Resia, the Pro Loco Val Resia, and the Julian Prealps Natural Park—which includes much of the Resia Valley—a project was launched to promote and enhance this product, now recognized as a Slow Food Presidium.

CREMA DI AGLIO DI RESIA E PATATE CON CROSTINI



- 8 spicchi d'Aglia di Resia
- 4 patate medie
- 50 g di burro di cocco
- 500 ml brodo
- 100 ml panna di soia
- crostini di pane
- olio evo
- sale e pepe q.b.

Schiacciare e tritare gli spicchi d'aglio, rosolarli nell'olio, unire le patate tagliate a dadini. Salare, pepare e rosolare per 5 minuti. Aggiungere il brodo e cuocere per circa 20 minuti. Quando le patate saranno cotte, aggiungere la panna e frullare. Tostare le fette di pane, sfregarle con uno spicchio d'aglio e rosolarle nel burro. Servite la crema con sopra i crostini ed un filo di olio.

RESIA GARLIC AND POTATO CREAM WITH CROUTONS



- 8 cloves of Resia garlic
- 4 medium potatoes
- 50 g coconut butter
- 500 ml broth
- 100 ml soy cream
- croutons
- extra virgin olive oil
- salt and pepper to taste

Crush and finely chop the garlic cloves, then sauté them in olive oil. Add the diced potatoes, season with salt and pepper and sauté for about 5 minutes. Pour in the broth and cook for approximately 20 minutes. Once the potatoes are tender, add the soy cream and blend until smooth. Toast the bread slices, rub them with a clove of garlic and brown them in the butter. Serve the soup topped with croutons and a drizzle of olive oil.

*Strokawa anu krampirjawa
minjēstra ziz šnite krūha*

Sto ka jē tribē za 2-3 njeh.

*8 nōgie stroka
krampir (4)
pul eta masti
pul litrina brōda
dan decim zmatane
šnite krūha
njē
sul anu pevēr*

Kaku se nareja:

*zmesti anu zisēkej nogice stroka anu
spiči ga nu malu tu-w ōjli Duděj kusiće
krampirja, oslani, potrosi pevēr anu
skühaj 5 miniütaw. Duděj brud anu
nakej kūhat 20 miniütaw. Iko to bo
skūhanu duděj zmatano anu zmišēj
wsē whop. Spiče šnite krūha, prijde
no nōgico stroka ta-na kroh anu
spičej je tu-w masti. Wlij iso
minjēstro nu w plat anu duděj
nutar šnite krūha anu nu malu
ōja*

Pešto ziz roži stroka

Što ka je trebē za 2 važiā (pa za kongelat)

2 eta rož stroka

80 gramuū orēhuū, zdrēljanik

2 C kuasa (ei se ēē)

ōje od kupit

sul anu pēvēr tej je trebē

Kaku se nareja:

Wmij anu wsiši roze od stroka.

Wreži te loje tārdi koš od isēh rož,

se ma doparāt koj te loje mihki koš.

Wreži isō w košice dulge 3 centimetre.

Zmišej onjatāt da to bodi lōpu

zmišanu, dūdej orēke anu zmišej, anu

kar ti meseš parlij ōje nu malū

po botu. Dūdej kuas, zmišej spet

dardu ko to bo tej na papica, oslani

anu potrosi pēvēr.

Zmišej lōpu wsi wkoš.

PESTO AI FIORI D'AGLIO CRUDO



- 200 g corni d'aglio (fiori)
- 80 g noci tritate finemente
- 2 C lievito alimentare (facoltativo)
- olio di semi
- sale e pepe q.b.

Prendere i fiori d'aglio, lavarli ed asciugarli. Tagliare la parte inferiore dei corni più morbida (vicino al fiore si trova la parte più legnosa fino a circa 5 cm, dipende dalle dimensioni dello stelo). Tagliare i gambi (steli) in dimensioni di circa 3 cm a pezzo. Frullarli mescolando di tanto in tanto per uniformare il composto, alla seconda frullata iniziare ad aggiungere l'olio, un poco per volta fino a rendere morbido il composto. Aggiungere le noci, frullare, unendo l'olio un po' alla volta. Unire il lievito alimentare, frullare nuovamente fino a quando il composto diventa spalmabile. Aggiustare di sale e pepe. Frullare per l'ultima volta il tutto per uniformare.

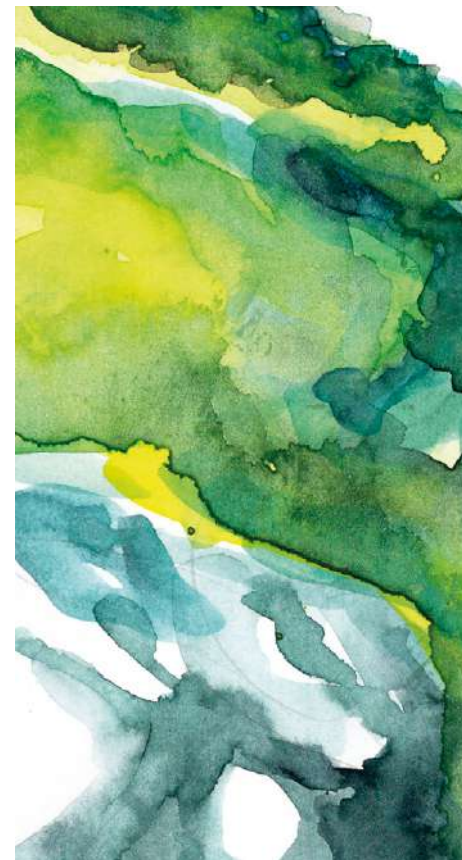
RAW GARLIC FLOWER PESTO



- 200 g garlic scapes (flowers)
- 80 g finely chopped walnuts
- 2 tbsp nutritional yeast (optional)
- seed oil
- salt and pepper to taste

Wash and dry the garlic flowers. Trim the lower, more tender part of the scapes (near the flower, the stem becomes woody for about 5 cm, depending on its size).

Cut the stems into pieces about 3 cm long. Blend them, stirring occasionally to ensure an even consistency. During the second blending, begin adding the oil gradually until the mixture softens. Add the walnuts and continue blending, pouring in the oil little by little. Add the nutritional yeast and blend again until the mixture becomes spreadable. Adjust with salt and pepper, then blend once more to achieve a smooth consistency.





Le Valli del Natisone sono rinomate per la Gubana, dolce tipico della tradizione e delle feste, a pasta lievitata, a forma di chiocciola, ricca di frutta secca e uvetta. La Pro Loco Nediške Doline -Valli del Natisone qui propone invece una ricetta che vede come protagonista uno dei più recenti Presidi Slow Food riconosciuti nella regione Friuli Venezia Giulia: il *malòn*. Si tratta di una cucurbitacea come il melone, ma è più simile ad una zucca a pasta bianca, cilindrica e dalla buccia lievemente rugosa. E' un ortaggio tradizionale delle Valli del Natisone che ha ispirato la preparazione sopradescritta, di recente ideazione, nata con l'intento di evocare un contorno tipico, poco conosciuto, ma saporito e naturale quale è lo *Štakanje*. Esso è caratterizzato da una base di patate con diverse versioni che dipendono dalla stagionalità degli ingredienti (fagiolini, tarassaco, foglie di rapa): una di queste prevede l'utilizzo appunto di fagiolini e *malòn* grattugiato. Molte sono le varietà di termini con i quali questo tipico contorno viene chiamato, in base all'area di realizzazione. Infatti non esiste una ricetta unica della *Štakanje*, ma il valore aggiunto sta proprio in tale aspetto.

The Natisone Valleys are renowned for Gubana, a traditional festive dessert made from leavened dough, shaped like a spiral and filled with mixed nuts and raisins. Here, however, Pro Loco Nediške Doline - Valli del Natisone presents a recipe featuring one of the most recently recognized Slow Food Presidia in the Friuli Venezia Giulia region: malòn. It is a cucurbit like melon, but more similar to a white-fleshed squash, cylindrical in shape with slightly rough skin. It is a traditional vegetable of the Natisone Valleys and has inspired the preparation described above, a recent creation intended to evoke a traditional side dish,

little-known but flavorful and natural, called Štakanje. This dish is based on potatoes and has many variations depending on seasonal ingredients such as green beans, dandelion or turnip greens; one version includes grated malòn and green beans. There are many different names for this side dish depending on the area, and there is no single fixed recipe. Its added value lies precisely in this diversity.



CONSERVA DI MALÒN



- 1 malòn
- fagiolini
- sale e zucchero q.b.
- olio di semi e aceto di vino bianco q.b.

Scegliere un esemplare di malòn che sia ancora verde e con una buccia sufficientemente tenera da poter essere facilmente incisa con la pressione dell'unghia. Mondarlo, togliendone la buccia e privandolo dei filamenti interni e dei suoi semi. Grattugiarne la bianca polpa con una grattugia a trama piuttosto grossa, come quella utilizzata per le rape da brovada. Mondare anche i fagiolini, ricavandone dei tocchi non eccessivamente lunghi e lavarli con cura. La proporzione indicativamente è di due parti di malòn e 1 parte di fagiolini. Pesare e definire il dosaggio che garantisca l'adeguata proporzione tra polpa di malòn, fagiolini, sale, zucchero, aceto di vino bianco e olio di semi. Porre tutti gli ingredienti, a freddo, in un tegame di buona capienza. Portare a bollore e cuocere per 10 minuti, a partire dal momento in cui inizia a bollire con vigore. Spegnerne la fiamma e versare la confettura bollente nei vasetti sterilizzati, chiudere subito i vasetti e rovesciarli per creare il sottovuoto. Una volta freddi, raddrizzarli e controllare che i tappi abbiano fatto il vuoto. Conservare in luogo fresco e buio. Dopo l'apertura, tenere in frigorifero e consumare entro breve.

MALÒN JAM



- 1 malòn
- green beans
- salt and sugar as needed
- vegetable oil and white wine vinegar as needed

Choose a malòn that is still green and has a skin tender enough to be easily pierced with the pressure of a fingernail. Peel it removing the skin, inner fibers and seeds. Grate the white flesh using a coarse grater, similar to the one used for brovada turnips. Trim the green beans, cutting them into not overly long pieces, and wash them thoroughly. The approximate proportion is two parts malòn to one part green beans. Weigh everything and determine the correct balance between malòn pulp, green beans, salt, sugar, white wine vinegar and vegetable oil. Place all the ingredients in a large pot while still cold. Bring to a boil and cook for 10 minutes from the moment it reaches a vigorous boil. Turn off the heat and pour the hot preserve into sterilized jars, seal immediately and turn them upside down to create a vacuum. Once cooled, turn them upright and check that the lids have sealed properly. Store in a cool, dark place. After opening, keep refrigerated and consume within a short time.

ПДЛОНОВА КОНЗЕРВА

SESTAVINE: 1 BUČA, STROČJI FIŽOL, SLADKOR, SEPEMSKO OLJE, BEL VINSKI KIS, VSE PO OKUSU

POSTOPEK: IZBEREMO PRIPERNO BUČO "ПДЛОН", KI JE ŠE ZELENA IN (ПА ДОВОЛ) PETHKO LUPINO, DA JO LAHKO MČMELO Ž MOHTOP. OČISTIMO JO, OLUPIMO, ODSTRANIMO MOSTPAME MITI IN SEPEMA. BELO PĚO PĀ MĀ DEBELO KĀRIBALO, KOT REPO. OČISTIMO IN OPEREMO TUDI STROČJI FIŽOL IN GĀ MĀRE ŽĚLO MĀ NE PREDOGLE KOŠČKE. PĀŽEPERJE MĀJ BO PRIBLIŽNO DVOJNA KOLIČINA BUČE V PRIPERJAVI S FIŽOLOM.

STEHTAMO IN DOLOČIMO PRIPERNO KOLIČINO SOLI, SLADKORJA, KISA IN OLJA. VSE SKUPAJ DĀRO ŠE HLADNO V VEČJO POSODO, POČAKAMO, DA DOBRO ŽAVRE, IN KUHAMO ŠE 10 MINUT. OSTATIMO IN ŠE VROČE PRELOŽIMO V STERILIZIRANE KOZARCE, JIH TAKO ŽĀPREMO IN OBRĀNEMO, DA NASTANE VAKUUM. KO SE OHLADIJO, JIH SPET OBRĀNEMO IN REVERIMOPOKLONĀ. HRĀMIMO MĀ HLADNETI IN TEMNEP PROSTORU. KO KOZAREC ODPREMO, MĀJ BO V HLADILNIKU, PORĀBITO PĀ GĀ ŽIMPREJ.

NEDIŠKE DOLINE SO ŽIVNE PO GUBANCI, ŽMĀČILNI PRĀŽMIČM SLADIK POLŽĀSTE OBLIKE Ž BOGDITP MĀDEVOP IŽ SUHEGĀ SĀDJA IN ROŽIM. PRO UCO NEDIŠKE DOLINE - VĀMI DEL MĀTIGONE PĀ TV PĀNUJĀ RECEPT MĀ OSMOI PRIDELKĀ, KI JE BIL PED ŽĀDMJITI VRSČEM PED "SHOW FOOD PRESIDIĀ" V MĀŠI PĚŽEM: TO JE BUČĀ "ПДЛОН". PRE ŽĀ VRSTO Ž BELIM PĚLOM, VĀJĀSTE OBLIKE IN Ž RĀHLO MĀGUBALO LUPINO. ŽMĀČILNA JE. ŽĀ NEDIŠKE DOLINE IN JE PODLAGA ŽĀOPĀ) OPISANETU RECEPTU, KI JE MĀSTAL NĚDĀVNO Ž MĀPĚNOPT, OPOŽO RITI MĀ ŽMĀČILNO, PĀLO ŽMĀNO, Ā OKUSNO IN MĀRĀVNO PRIKUMNO, ŠTĀ KĀMJE. OSNOVA JE KĀOPPIR Ž RĀŽLIČNITI, SEŽONSKO POGĀJEMĀI DODĀTKI, PED KĀŽEPITTI MĀJEPITO TUDI STROČJI FIŽOL IN BUČO "ПДЛОН". PRODOBNO KOT SESTAVINE SE KĀRĀVNO SPĀETIMJĀ TUDI (PE, DO DĀMĀ VĚD, MOST PĀ JE PRĀV V RĀŽLIČNOSTI RECEPTOV IN POIPĚNOVĀM).



A Blessano, la Pro Loco è parte attiva di un rinomato evento folcloristico internazionale *Danzando tra i Popoli* che ospita ogni anno gruppi che provengono da ogni parte del mondo. La Pro Loco propone i tipici piatti friulani e come dolce i *Pierçui*, dolci della tradizione che vengono proposti agli ospiti italiani e stranieri. Un modo per unire il mondo con la dolcezza... con quella stessa gustosa morbidezza che tiene unite due metà in occasione della festa di nozze.

In Blessano, the Pro Loco plays an active role in the renowned international folk event "Danzando tra i Popoli" (Dancing among Peoples), which every year hosts groups from all over the world. The Pro Loco presents typical Friulian dishes and, as a dessert, offers Pierçui—traditional sweets served to both Italian and international guests. A way to bring the world together through sweetness... with that same soft, rich feeling that unites the two halves of an apple during a wedding celebration.

DOLCE DELLE NOZZE



I piercju di Blessan

Ingredients par 30 persônis: 1 kg di farine tipo 0, 100 g di vuelti di semence, 10 sedons di zucar blanc, 6 sedons di lin tarât, 1 limon (sût e scusse), 1 sachet di levan, 1 aromatizant di amande, 150 g di amande, marmelade di pesche, un pôc di sâl.

Procedure: messedâ la farine cun lis semencis di lin, il zucar, il levan, l'aroma di amande e il limon, cuant che la mixture a scomence a messedâsi, zontâ l'œi. Se l'impastate masse dur, zontâ un pôc di licor (grappa o creol). Meti l'impast suntuine bree, forma rodulus cun un diametri di cirche 3 cm, tarâ par forma pigui gnocchis. Cui lismans cjapâ i gnocchis, formâ pigulis bales e sfrazzâlis par creâ discs. I discs otignûts a varessin di jessi metûts suntuine plache di for fornide cun cjarte di for, cuets par 10 minûts a 170° for static.

Tira fâr dol for e lassâ disfredâ. Fâ une pigule buse al centri di ogni biscot, meti la marmelade, une amande e meti dongje lis dôs metâts. Ultin pas: sburlâ il Piercju in alchermis (fat in cjase o industrial cence E120) e sburlâlu cul zucar.

- 1 kg farina tipo 0
- 100 g di olio di semi
- 10 C di zucchero bianco
- 6 C di semi di lino tritati
- 1 limone (succo e buccia)
- 1 bustina di lievito
- 1 aroma mandorla
- 150 g di mandorle
- confettura di pesche q.b.
- liquore alchermes q.b.
- zucchero per la guarnizione
- un pizzico di sale

Impastare la farina con semi di lino, zucchero, lievito, l'aroma mandorla e il limone. Quando il composto inizia ad amalgamarsi aggiungere l'olio. Se l'impasto è troppo duro si aggiunge un po' di liquore (grappa o creola). Mettere l'impasto su una spianatoia, formare dei rotolini del diametro di circa 3 cm, tagliare per formare piccoli gnocchi. Con le mani prendere gli gnocchi, formare delle piccole palline da schiacciare per creare dei dischetti. I dischetti ottenuti vanno posizionati su una leccarda foderata con carta forno, infornare per 10 minuti a 170°, forno statico. Sforare e lasciare raffreddare. Praticare un piccolo foro al centro di ogni biscotto, posizionare la confettura, una mandorla e unire le due metà. Ultimo passaggio: si imbeve il Piercju nell'alchermis (fatto in casa o industriale senza E120) e si cosparge di zucchero.

WEDDING DESSERT



- 1 kg type 0 flour
- 100 g seed oil
- 10 tbsp white sugar
- 6 tbsp ground flax seeds
- 1 lemon (juice and zest)
- 1 sachet baking powder
- almond flavoring
- 150 g almonds
- peach jam as needed
- Alchermes liqueur to taste
- sugar for decoration
- a pinch of salt

Mix the flour with the flax seeds, sugar, baking powder, almond flavoring and lemon. When the mixture starts to come together, add the oil. If the dough is too firm, add a little liqueur (grappa or Creola). Place the dough on a work surface, shape it into rolls about 3 cm in diameter, and cut into small gnocchi-like pieces. Take each piece, roll it into a small ball, then flatten it to form discs. Arrange the discs on a baking tray lined with parchment paper and bake for 10 minutes at 170°C in a static oven. Remove from the oven and let cool. Make a small hole in the center of each biscuit, add some jam and an almond, then join two discs together. Final step: dip the *Piercjul* in Alchermes liqueur (homemade or industrial, without E120 pigment) and coat with sugar.





La pesca è il simbolo agricolo e culturale di Fiumicello (ora parte del comune di Fiumicello Villa Vicentina), celebrata da oltre sessant'anni con una rinomata Mostra Regionale.

In tutti questi anni molte cose sono cambiate: ha resistito la passione e la dedizione per questa coltivazione quasi assente in regione, ma con ancora buone produzioni in questa nostra zona. La professionalità, la conoscenza delle potenzialità dei nostri ambienti pedoclimatici e una continua innovazione sia delle varietà che delle tecniche produttive, ha permesso non solo il proseguimento della coltivazione del pesco, ma un ampliamento del calendario di raccolta che inizia già a fine maggio e si protrae fino a settembre inoltrato. Una decina di anni fa è partito anche un progetto di miglioramento genetico delle vecchie varietà friulane a pasta bianca, del quale si iniziano a vedere i primi frutti. La raccolta molto vicina alla maturazione dei frutti, possibile perché la vendita avviene nel mercato locale o regionale, spesso nelle stesse aziende agricole di produzione, è la migliore garanzia per trovare l'eccellenza della Pesca di Fiumicello Villa Vicentina. Incantevoli le distese dei campi di peschi in fiore in primavera.

The peach is the agricultural and cultural symbol of Fiumicello (now part of the municipality of Fiumicello Villa Vicentina), celebrated for over sixty years with a renowned Regional Exhibition. Over the years, many things have changed: what has endured is the passion and dedication for this cultivation, which is almost absent elsewhere in the region but still yields good production in this area. Professional expertise, knowledge of local pedoclimatic conditions and continuous innovation in both varieties and cultivation techniques, have allowed not only the continuation of peach growing but also an extension of the harvest season, which

FUMICELLO VILLA VICENTINA (Ud)

Pro Loco Villa Vicentina

now begins at the end of May and continues until well into September. About ten years ago, a genetic improvement project was also launched on traditional Friulian white-fleshed varieties, the first results of which are now becoming visible. Harvesting very close to fruit ripeness—made possible by local or regional sales, often directly on farms—ensures the excellence of the Fiumicello Villa Vicentina peach. The sight of peach orchards in full blossom in spring is truly enchanting.

Meti intuna tirina la farina cun chei altris ingredien-
secs e sontâ plans a plans la bevanda vegetal,
messedant cul sbatidôr par no fa grûns.
Taponâ cu la pellicula e lassâ pelsâ la pastela tal
frigo par almancul una ora.
Scjaldâ una padella antiaderente (20-24 cm di diametro)
e omsila cuntun tic di nœli, meti dentri un cop di
pastela e sirâ la padella par sbarciâla ben.
Cusinâ a fîc medi par un minût par banda; cuant che
la crespela si distaca, voltâla. Meti li crespelis una
disora di chê altra cuntun peat. Taponâlis cuntun
telo cuant che si son disfrecadâs par tignêlis morbidis.
Implegalis cu la confettura di pîrsui.

CREPPELLE CON CONFETTURA DI PESCHE



- 500 ml di bevanda vegetale (sorgo, riso, avena)
- 200 g di farina 00
- 50 g di farina di riso integrale
- 1C di farina di semi di lino
- 1C di bicarbonato
- 1C di zucchero
- un pizzico di sale
- confettura di pesche

In una ciotola mettere la farina assieme agli altri ingredienti solidi e lentamente aggiungere la bevanda vegetale mescolando con la frusta per evitare grumi. Coprire con la pellicola e far riposare la pastella in frigo per almeno un'ora. Scaldare una padella antiaderente (20-24 cm di diametro) e spennellarla con l'olio. Versare un mestolino di pastella e cuocere a fuoco medio un paio di minuti per lato, quando la crespella si stacca va girata. Impilare le crespelle su un piatto, coprendole con un telo per mantenerle morbide. Farcire con la confettura di pesche.

CRÊPES WITH PEACH JAM



- 500 ml plant-based milk (sorghum, rice or oat)
- 200 g type 00 flour
- 50 g wholemeal rice flour
- 1 tbsp flaxseed flour
- 1 tbsp baking soda
- 1 tbsp sugar
- a pinch of salt
- peach jam

In a bowl, mix the flours with all the dry ingredients, then slowly add the plant-based milk, whisking continuously to avoid lumps. Cover with cling film and let the batter rest in the fridge for at least one hour. Heat a non-stick pan (20–24 cm in diameter) and brush it with oil. Pour in a ladle of batter and cook over medium heat for a couple of minutes per side; when the crêpe easily detaches, it is ready to be flipped. Stack the crêpes on a plate, covering them with a cloth to keep them soft. Fill with peach jam.

CONFETTURA DI PIARSUI

INGREDIENS:

- 1 kg di piarsui madurs
(sà pexos, spelats e senza rues)
- 400-500 gr. di sucar
(a seconda di trop dolz che son i piarsui
e del gust)
- 1 limon (sugo e sarsa gratada)

PREPARACION:

Làvâ, spelâ e gjavâ il rues dai piarsui. Tâvâiu a tocs pisui. Meti i piarsui intuna tirina granda cul sucar, il sugo e la sarsa gratada dal limon; lassâlis macerâ par 1-2 oris (anca par una gnot se tal frigo).

Partâ a bol e cuoi a fuo medi-bass par circa 40-60 minuts messedant spès.

Par una confettura plui fina, possâ cuntun frulador a immersion. La confettura a je pronta cuant che lassant sbrissâ una gota cuntun platut frêt no cor via subit.

Meti la confettura bulinta tai vasis sterilisâts, siarâ subit cû tapons e voltâju sot-sora par creâ il sotvuot. Cuant che a son frêts, tornâju drets e controllâ che i tapons vedin fat il vuot.

Conservâ intun lûc fresc e sâur.

Dopo niant tiogni tal frigo e consumâ in pôc timp.

CONFETTURA DI PESCHE



- 1 kg pesche mature
(pesate già sbucciate
e snocciolate)
- 400-500 g
zucchero (in base
alla dolcezza
delle pesche
e al gusto personale)
- 1 limone (succo
e scorza grattugiata)

Tagliare le pesche a piccoli pezzi, metterle in una pentola capiente con lo zucchero e il succo di limone e lasciar macerare per un paio di ore (anche per una notte se in frigo).

Portare ad ebollizione e cuocere a fuoco medio-basso per circa 50 minuti, mescolando spesso. Per una confettura più liscia, frullare col mixer ad immersione. La confettura è pronta quando, lasciando cadere una goccia su un piattino freddo, questa non scivola via subito.

Versare la confettura bollente nei vasetti sterilizzati, chiudere subito i vasetti e rovesciarli per creare il sottovuoto. Una volta freddi, raddrizzarli e controllare che i tappi abbiano fatto il vuoto.

Conservare in luogo fresco e buio. Dopo l'apertura, tenere in frigorifero e consumare entro breve.

PEACH JAM



- 1 kg ripe peaches
(peeled and pitted)
- 400–500 g sugar
(depending
on the sweetness
of the peaches
and personal taste)
- 1 lemon (juice
and grated zest)

Cut the peaches into small pieces and place them in a large pot with the sugar and lemon juice. Let them macerate for a couple of hours (or overnight if in the fridge).

Bring to the boil and cook over medium-low heat for about 50 minutes, stirring frequently. For a smoother jam, blend with an immersion blender. The jam is ready when a drop placed on a cold plate does not run off immediately.

Pour the hot jam into sterilized jars, seal immediately and turn them upside down to create a vacuum. Once cooled, turn them upright and check that the lids have sealed properly. Store in a cool, dark place. After opening, keep refrigerated and consume within a short time.



PIARSOLADA

INGREDIENS:

- 1 kg di piersui ben madûrs
- 4 etos di sucar (a pleasê di plui o poc di mancul)
- sugo di limon (qualchi sedonada)
- vin rôs (a pleasê si pol meti vin blanc)
- licôr tipo Grand Marnier (una spruzada)

PREPARASION:

Spelâ i piersui, gjarâ i nues, taiâin a tocs pisui. Meti i piersui intuna tirina, sontâ il sucar, il sugo di limon e il vin sielt. Sontâ un tic di licôr a pleasê. Messedâ ben e tignê in frigo por qualchi ora. Servî frêchis.
Si pol fâ una version senza alcun, sense vin e licôr.

PIARSOLADA



- 1 kg pesche ben mature
- 400 g zucchero (a gusto, un poco di più o poco meno)
- succo di limone (qualche cucchiaino)
- vino rosso (a gusto si può mettere vino bianco vegano)
- liquore tipo Grand Marnier (una spruzzata)

Pelare le pesche, togliere il nocciolo, tagliarle a pezzi piccoli e metterle in una ciotola. Aggiungere lo zucchero, il succo di limone e il vino scelto. Unire un po' di liquore a piacere. Mescolare bene e tenere in frigo per qualche ora. Servire fredde. Si può fare una versione analcolica, senza vino e liquore.

PIARSOLADA



- 1 kg very ripe peaches
- 400 g sugar (to taste, slightly more or a little less)
- lemon juice (a few tablespoons)
- red wine (vegan white wine can also be used)
- a splash of liqueur such as Grand Marnier

Peel the peaches, remove the stones and cut them into small pieces. Place them in a bowl. Add the sugar, lemon juice and chosen wine. Add a splash of liqueur if desired. Mix well and refrigerate for a few hours. Serve cold.

A non-alcoholic version can be made by omitting wine and liqueur.



La comunità di Sauris, Zahre nella locale parlata germanica, fu fondata nel XIII secolo da famiglie provenienti dalla vicina Austria. Tra le piante alimentari che esse portarono dalla terra d'origine c'erano sicuramente le fave (de Zahrar Poan).

La varietà coltivata a Sauris è adatta alle alte quote. Viene seminata a fine maggio-inizio giugno facendo uso di un apposito grande rastrello di legno (*Poan Seizar*) utile a determinare la giusta distanza tra i semi e la profondità. La raccolta parte da metà agosto fino ai primi di settembre.

Le fave erano utilizzate nelle minestre per renderle più nutrienti e dense o potevano diventare il piatto forte per la cena; si potevano macinare e ridurre in farina per il pane o la polenta; tostate assieme all'orzo e macinate offrivano un sostituto del caffè; tostate col sale venivano offerte in dono ai bambini durante la questua del primo dell'anno.

Dopo essere diventata, nella seconda metà del Novecento, una coltivazione marginale, relegata a qualche fila negli orti domestici, negli ultimi anni è stata riscoperta e registrata da Ersu FVG tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali. Il Comitato Fava di Sauris con la collaborazione della Pro Loco Sauris Zahre ne promuove la conoscenza con incontri ed eventi. La Fava di Sauris è Presidio Slow Food.

The community of Sauris, known as Zahre in the local Germanic dialect, was founded in the 13th century by families coming from nearby Austria. Among the food plants brought from their homeland were fava beans (de Zahrar Poan).

*The variety cultivated in Sauris is adapted to high-altitude conditions. It is sown at the end of May or beginning of June using a large wooden rake (*Poan Seizar*), which helps ensure the correct spacing*

and depth of the seeds. Harvest takes place from mid-August to early September.

Fava beans were traditionally used in soups to make them more nourishing and thicker, or served as a main dish for dinner; they could also be ground into flour for bread or polenta. Roasted together with barley and ground, they provided a coffee substitute, and when roasted with salt, they were offered to children as a gift during the New Year's tradition of door-to-door visiting.

After becoming a marginal crop in the second half of the 20th century, limited to small rows in home vegetable gardens, it has been rediscovered in recent years and registered by ERSA FVG (Regional Agency for Rural Development of Friuli Venezia Giulia) among Traditional Agri-Food Products. The Fava Bean Committee of Sauris, together with Pro Loco Sauris Zahre, promotes its knowledge through events and meetings. The Sauris fava bean is a Slow Food Presidium.

Hummus va foan

Pur vier/sechs meintsche = 500 gr foan, 2 niefle Kkrounle,
der soft van ame kolben limon, 2 ba kiffen mit a kolbes
takin efra flatte va minze, eite mit solz, a dingele
besser mit eis demonderzsetuenen.

Siedlu de foan ine wairijn besser pur aus zbauch
minuts, besser Kkueln, scheiluse mit minze takin,
soft vome limon, Kkrounle, eite mit solz is minze =
der floupen. Bau's der hummus ist za dikk, mit adingele
Kkolls besser aufgiessn.

Lakon eis drin in ana schisse mit ouickn mit ame
fischelam eite mit mitre aufgekelteln flatsan va
minze.

HUMMUS DI FAVE DI SAURIS



- 500 g fave di Sauris fresche
- 1 spicchio d'aglio
- ½ succo di limone
- 2½ cucchiaini di tahin (burro di sesamo)
- qualche fogliolina di menta fresca
- olio evo e sale q.b.
- un pochino d'acqua per amalgamare

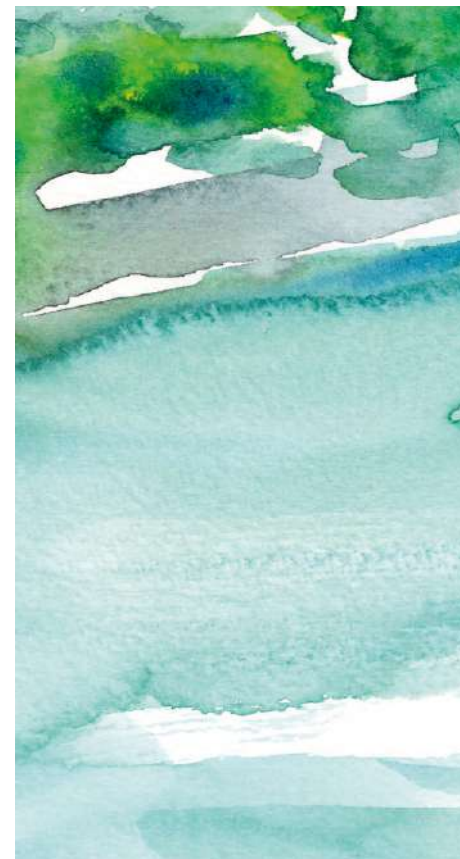
Cuocere le fave in acqua bollente per 20 minuti, farle raffreddare e togliere la buccia (che potrà essere aggiunta a qualche minestra). Frullare le fave con tahin, succo di limone, aglio, olio e sale. Se l'hummus risulta troppo denso, allungarlo con un goccio di acqua fredda. Versare in una ciotola e guarnire con un filo d'olio e qualche fogliolina di menta fresca tritata.

SAURIS FAVA BEAN HUMMUS



- 500 g fresh Sauris fava beans
- 1 garlic clove
- juice of ½ lemon
- 2½ tbsp tahini (sesame paste)
- a few fresh mint leaves
- extra virgin olive oil and salt to taste
- a little water to blend

Cook the fava beans in boiling water for about 20 minutes, then let them cool and remove the skins (which can be used in soups). Blend the peeled beans with tahini, lemon juice, garlic, olive oil and salt. If the hummus is too thick, loosen it with a little cold water. Transfer to a bowl and garnish with a drizzle of olive oil and some finely chopped fresh mint leaves.





La Pro Loco Val d'Arzino – Anduins ci presenta una ricetta tipica della vallata del comune di Vito d'Asio. Proviene dalla tradizione popolare locale ed è stata rielaborata dalla signora Nicla Bellini, esperta della cucina locale di questa magnifica Valle che prende il nome dal torrente che la attraversa, l'Arzino.

The Pro Loco Val d'Arzino – Anduins presents a traditional recipe from the valley of the municipality of Vito d'Asio. It originates from local popular tradition and has been reinterpreted by Ms. Nicla Bellini, an expert in local cuisine from this beautiful Valley, named after the Arzino stream that flows through it.

VITO D'ASIO (Pn)

Pro Loco Val d'Arzino - Anduins

PATATE ALLA CJOCJA



- 6 patate
- 1/2 pomodori
- 1 cipolla
- 200 ml acqua
- 250 g funghi trifolati già spadellati
- rosmarino, salvia, prezzemolo a piacere
- 1 bicchiere di vino bianco vegano o birra bionda
- olio evo, sale e pepe q.b.

In una casseruola soffriggere la cipolla con il rosmarino e la salvia, aggiungere le patate e i pomodori tagliati a dadini, aggiungere l'acqua, cuocere quaranta minuti con coperchio a fuoco lento. Alla fine unire i funghi.

POTATOES "CJOCJA" STYLE



- 6 potatoes
- 1-2 tomatoes
- 1 onion
- 200 ml water
- 250 g mushrooms (pre-sautéed in olive oil, parsley and garlic)
- rosemary, sage, parsley to taste
- 1 glass vegan white wine or light beer
- extra virgin olive oil, salt and pepper to taste

In a casserole dish, sauté the onion with rosemary and sage. Add the diced potatoes and tomatoes, then pour in the water. Cover and cook over low heat for about 40 minutes. At the end of cooking, add the mushrooms and mix well.

Uchi cualchi ricetta tradizionâl dai diviers pais dal Comun di Vit: ANDINS, CJASIAF, PIELUNC e SANFRANCESCO (CJANAL). A vegnin dutas dale tradizion popolar local e a son stadas riprodotes de LUCIANO CEDOLIN CEDOLIN, un espert di cuisine local e cal conos le so biele valade ca cjappa il sio nom dal fleum cal côr travers di jè: L'ARZIN.

PATATAS A LA CJOCJA

Ingredients par 6 personas: 6 patatas, 1-2 pomodores, 1 cebola, 200 ml di agha, 250g. di fongs trifolax già saltaz in padiele, rosmarin, salvia, prezemol tant ca si vol a gust, 1 taj di vin blanc o bira clare, uchi evo sal e peper tant cul beste.

Cemut fe: in tunc padiele, meti le cebola cul rosmarin e la selvia, zouta las patetas e i pomodores taiats a cubis, zoutâ l'agha, fâ cvei par 40 minots cul cuierdi sul foc bas. Par finî, zoutâ i fongs.



La Pro Loco Budoia crede da sempre che le risorse naturali e paesaggistiche del territorio in cui opera rappresentino una fonte di turismo sostenibile, legato ai valori di fruizione rispettosa della natura. L'evento pluriennale che organizza da oltre 50 anni -Festa dei Funghi e dell'Ambiente- promuove il prodotto autunnale d'eccellenza con piatti, mostre e convegni, ma anche con passeggiate naturalistiche immersi nei boschi, lungo sentieri e torrenti, alla scoperta di luoghi distintivi del territorio.

Tra le attrazioni principali c'è la Mostra Micologica Regionale considerata una delle più autorevoli a livello nazionale. In un ambiente che ricrea gli ecosistemi fungini, vengono esposte circa 400 specie di funghi raccolti appositamente per l'occasione. A Budoia si può anche visitare il Museo del Fungo, un'esposizione permanente che mostra circa 250 riproduzioni perfette delle specie fungine più importanti e comuni.

Pro Loco Budoia has always believed that the natural and landscape resources of its territory represent a form of sustainable tourism, rooted in respectful enjoyment of nature. For over 50 years, it has organised the annual "Festa dei Funghi e dell'Ambiente" (Mushroom and Environment Festival), which promotes this autumnal local excellence through dishes, exhibitions and conferences, as well as nature walks through forests, along trails and streams, discovering the area's distinctive landscapes.

One of the main attractions is the Regional Mycological Exhibition, considered one of the most authoritative in Italy. In an environment recreating fungal ecosystems, around 400 species of mushrooms collected specifically for the event are displayed. In Budoia, visitors can also explore the Mushroom Museum, a permanent exhibition showcasing around 250 faithful reproductions of the most important and common fungal species.

RISOTTO CON FUNGHI



- 800 g riso bianco carnaroli
- 1 lt brodo vegetale
- 1 kg funghi misti già cotti (Porcini, Chiodini, e Champignon)
- sale, olio evo e pepe q.b.
- 1/2 bicchiere di vino bianco vegano

Tostare il riso con poco olio, sfumare con il vino bianco. Continuare la cottura bagnando un po' alla volta con il brodo. Aggiungere a metà cottura i funghi cotti. A cottura ultimata mantecare il riso con olio evo. Aggiungere sale e pepe a piacere e un ciuffo di prezzemolo tritato.

RISOTTO WITH MUSHROOMS



- 800 g Carnaroli rice
- 1 L vegetable broth
- 1 kg mixed mushrooms already cooked (porcini, honey fungus/chiodini, champignon)
- salt, extra virgin olive oil, pepper to taste
- 1/2 glass vegan white wine

Toast the rice in a little olive oil, then deglaze with the white wine. Continue cooking, gradually adding the hot vegetable broth.

Halfway through cooking, add the pre-cooked mushrooms. Once the rice is done, cream in extra virgin olive oil to finish. Season with salt and pepper to taste and add chopped fresh parsley.

RISOTO COI FONCS (par 10 persone)

Ocor :

- 8 eti de risi (Carnaroli)
- 1 litro de brodo de verdure
- 1 Kilo de foncs misti - barbaghath (porcini), chiodins (chiodini), moraus (russole)
- Oio ole oliva
- Sal e pevce e persemol
- 1 got de vin bianco bon

Par falo ocor :

- Scotà i risi co un pò de oio
- Cuoeli dhontando un poc a la volta el brodo de boi
- a miedha cotura dhontà i foncs beldà sceltidi
- a la fin mantecà el risoto co l'oio de oliva e thercià se va bin de sal e pevce
- par ultim dhontà un puin de persemol pestat.

Sarare meio mantecalo co butiro e formai recio gratat ma.... no l'è vegan.

POLENTA E FONCS IN TECIA

POLENTA

Ocor :

- 1 Kilo de farina de blava (o dhala o blancia)
- 4 litri de aga
- Sal gross

Par fala ocor :

- mete la cialdiera su la stua col'aga e fala boie
- co la boi se dhonta el sal gross (un puin)
- dhonta un poc a la volta la farina e missiala col mescol de lenc parchè mo la fathe gropole
- missiala pa almanco tre quarti ol'ora
- cuan che l'è cotta tralo do sul fondal e speta che la dai fora al fune e taiala col spac.

La tradithion vol che prima da taiala se fathe el senc de la cross col spac.

FONCS IN TECIA

Ocor :

- 5 Kili de foncs misti (drio che che se ciata)
- 2 spigui de ai
- 1 math de persemol
- Oio ole oliva
- Sal e perca
- Brodo de verdure

Par fali ocor :

- meta i foncs pulido
- lavali e scotali
- scialda l'oi co l'ai te ma bela tecia
- dhonta i foncs e fali cuoie, bel bello, vardant che mo i se tache e se ocor dhonta na ciatha de brodo
- a mietha cotura dhonta el persemol (mo prima parchè el diventa amaro)
- giusta de sal e perca
- fini da cuoiei bel bello e sta sempre atenti che mo i se tache

Polenta pronta, foncs cuoti, mete 'n tel plat e co un bel got de vin negre.

Bon appetito dalla Pro loco di Rudoia.

POLENTA E FUNGHI



POLENTA

- 1 kg farina di mais per polenta
- 4 L acqua
- sale q.b.

FUNGHI

- 1,5 kg champignon
- 1kg porcini
- 1,5 kg chiodini
- 1 kg finferli o gialletti
- 2 spicchi di aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- olio evo q.b.
- sale e pepe q.b.
- brodo vegetale q.b.

Portare ad ebollizione l'acqua e salare. Aggiungere la farina mescolando con una frusta per evitare che si formino grumi. Continuare la cottura mescolando con un mestolo per circa quaranta minuti. Quando è cotta, versarla su una spianata, lasciare che evaporino il calore e tagliarla con un filo di spago.

La tradizione vuole che prima di tagliarla, si faccia sopra un segno di croce con lo spago tenuto con due mani. Un tempo la polenta era la base dell'alimentazione contadina, tante volte altro non c'era.

Pulire i funghi, lavare e tagliare a fette non troppo sottili. In una pentola antiaderente scaldare l'olio con l'aglio per una decina di secondi, unire i funghi e, al bisogno, per evitare che si attacchino, aggiungere un mestolo di brodo vegetale. A metà cottura aggiungere il prezzemolo tritato (non prima, altrimenti diventa amaro). Salare e pepare e concludere la cottura.

Polenta pronta, funghi cotti: servirli su un piatto accompagnandoli da un buon bicchiere di vino rosso.

POLENTA WITH MUSHROOMS



POLENTA

- 1 kg cornmeal for polenta
- 4 L water
- salt to taste

FUNGHI

- 1.5 kg champignon
- 1 kg porcini
- 1.5 kg chiodini (honey fungus)
- 1 kg chanterelles
- 2 garlic cloves
- 1 bunch parsley
- extra virgin olive oil as needed
- salt and pepper to taste
- vegetable broth as needed

Bring the water to a boil and add salt. Gradually add the cornmeal, whisking continuously to avoid lumps. Continue cooking for about 40 minutes, stirring regularly with a wooden spoon. When ready, pour the polenta onto a wooden board and let it release its heat. Traditionally, it is then cut with a string.

Before cutting, a cross is made on the surface with the string held in both hands—a gesture rooted in rural tradition, when polenta was often the main and sometimes the only staple of peasant diet.

Clean the mushrooms, wash them and slice them into not-too-thin pieces. In a non-stick pan, heat the olive oil with garlic for a few seconds, then add the mushrooms. If needed, add a ladle of vegetable broth to prevent sticking. Halfway through cooking, add chopped parsley (not earlier, or it will turn bitter). Season with salt and pepper and finish cooking. Once ready, serve the polenta and mushrooms together on a plate, accompanied by a glass of good red wine.





Ottobre è il mese per eccellenza delle castagne; Valle di Soffumbergo, amena borgata alle pendici del Monte San Lorenzo sulla pedemontana faedese, è una balconata naturale contornata da castagneti. Qui ogni anno la Pro Loco Valle di Soffumbergo organizza la *Festa delle Castagne e del Miele di Castagno* con piatti a tema, dai primi al dolce nonché esperienze immersive sensoriali tra i suoni e i profumi del bosco accompagnati da esperti oppure semplicemente per raccogliere questi nutrienti frutti autunnali con farinosa polpa. In passato le castagne venivano utilizzate come sostituto del pane dalle persone meno abbienti. Possono essere cucinate in molteplici modi: arrostate, bollite, aggiunte alle zuppe o per vellutate, essiccate. La farina è ottima per torte e biscotti. Prelibata la crema di marroni.

October is prime time for chestnuts. Valle di Soffumbergo, a charming village on the slopes of Monte San Lorenzo in the foothills of Faedis, is a natural terrace surrounded by chestnut groves. Each year, Pro Loco Valle di Soffumbergo organises the *Festa delle Castagne e del Miele di Castagno* (Chestnut and Chestnut Honey Festival), featuring themed dishes from starters to desserts, as well as immersive sensory experiences through the sounds and scents of the forest, guided by experts or simply enjoyed while gathering these nutritious autumn fruits.

In the past, chestnuts were used as a substitute for bread by poorer communities. They can be prepared in many ways: roasted, boiled, added to soups or velvety creams, dried. Chestnut flour is excellent for cakes and biscuits, and marroni chestnut cream is considered a true delicacy.

CREMA DI MARRONI



- 500 g di castagne o marroni crudi con buccia
- 250 g zucchero
- 250 ml acqua
- mezza bacca di vaniglia

Far bollire in una pentola piena d'acqua per circa 30 minuti, scolare le castagne e avvolgerle con un panno. Pelare le castagne ancora tiepide con un coltellino ricordandosi di eliminare anche la pellicina. Mettere sul fuoco una pentola con acqua e zucchero. Quando lo zucchero sarà completamente sciolto aggiungere le castagne a pezzetti e i semi della mezza bacca di vaniglia. Cuocere a fiamma bassa per circa 40 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una consistenza densa. Con un mixer frullare il tutto fino ad ottenere una crema liscia e cremosa.

CHESTNUT (MARRONI) CREAM



- 500 g raw marroni chestnuts with shells
- 250 g sugar
- 250 ml water
- half a vanilla pod

Boil the chestnuts in a pot of water for about 30 minutes, then drain and wrap them in a cloth. Peel them with a knife while still warm, making sure to remove both the shell and the inner skin. In a saucepan, heat the water and sugar. Once the sugar is fully dissolved, add the chopped chestnuts and the seeds from half a vanilla pod. Cook over low heat for about 40 minutes, stirring with a wooden spoon until the mixture becomes thick. Blend until smooth and creamy.

Crema di Marroni

Ingredienti:

500 gr di castagne / marrons cruds con buccia, 250 gr zucchero, 250 ml acqua, mezza bacca di vaniglia.

Procedimento:

Fà bollì int'una pentole piena d'aghe par cirche 30 minùte, scolà li's castagne e avvolgilis con un pagn.

Pelà li's castagne anjemò tiepidas con un coltelin ricuardant di eliminà anche la pellicina.

Meti sul fûc une pentol con aghe e zucare.

Quant il zucare al sarà completamente scolt, zonta li's castagne a tocchets e i semes de meze bacche di vanilie.

Luei a flame basse par cirche 40 minùte, mischiand con un cucchiain di len fin a tegnì une consistence densa.

Con un mixer frullà dut par tegnì une creme liscie e cremose.

Vellutate di Cigne

Ingredients per cuatro personas:

1 kg cigne, 1 cipolla, 1 poro, 1 carota, 6 patate, 3 lt brodo vegetal, olij evo, sal, pever q.b, salvia e rosmarin a plai.

Procediment:

Fà une incision a croc sulle cigne, disponilis su une teglia dal for, cuccilis per 10 minuts a 200°.

Trasferilis int une caviere, copercilis cum un cagnarac.

Appena sfreccidis, sbulcis e tritâlis.

Scaldâ un fil di olij evo int une pentole, contâ la cipolla, il poro, la carota traviada e soffrîrâ.

Fontâ lis cigne e saltâlis per cualchi minût, salâ e peverâ.

Di bande lentrâ lis patate une ventine di minuts, pelâlis e schiacciâlis cul schiacciapate.

Meti duts i ingredients cots int une pentole cum il brodo vegetal tantant le salvia e il rosmarin.

Cucî a fâc lenti fin che mo apravin lis primis bolichinis. Frullâ e servî.

VELLUTATA DI CASTAGNE



- 1 kg castagne
- 1 cipolla
- 1 porro
- 1 carota
- 6 patate
- 3 L brodo vegetale
- olio evo q.b.
- sale e pepe q.b.
- salvia e rosmarino a piacere

Fare un'incisione a croce sulle castagne, disporle su una teglia da forno, cuocerle per 10 minuti a 200°. Trasferirle in una ciotola, coprirle con un canovaccio. Appena raffreddate sbuciarle e tritarle. Scaldare un filo di olio evo in una pentola, unire la cipolla, il porro, la carota affettati e soffriggere. Aggiungere le castagne e saltarle per qualche minuto, salare e pepare.

A parte lessare le patate una ventina di minuti, pelarle e schiacciarle con lo schiaccia patate. Mettere tutti gli ingredienti cotti in una pentola con il brodo vegetale aggiungendo la salvia e il rosmarino. Cuocere a fuoco lento finché non appaiono le prime bollicine. Frullare e servire.

CHESTNUT VELVETY SOUP



- 1 kg chestnuts
- 1 onion
- 1 leek
- 1 carrot
- 6 potatoes
- 3 L vegetable broth
- extra virgin olive oil as needed
- salt and pepper to taste
- sage and rosemary as desired

Score the chestnuts with a cross cut, place them on a baking tray and roast at 200°C for 10 minutes. Transfer them to a bowl and cover with a cloth. Once slightly cooled, peel and chop them. Heat a drizzle of olive oil in a pot, add the sliced onion, leek and carrot, and sauté. Add the chestnuts and cook for a few minutes, seasoning with salt and pepper.

Separately, boil the potatoes for about 20 minutes, peel them and mash them. Combine all the cooked ingredients in a pot with the vegetable broth, adding sage and rosemary. Cook over low heat until it just begins to simmer. Blend until smooth and serve.





DE.CO. - Denominazione Comunale è la carta d'identità di un prodotto, un'attestazione che lega in maniera inscindibile un prodotto o una produzione al luogo storico di origine. Un orientamento consapevole che molti Comuni d'Italia hanno concepito come strumento di salvaguardia delle proprie produzioni e di sviluppo del proprio territorio, che è al tempo stesso anche mezzo per promuovere all'esterno le specificità culturali e storiche del proprio territorio.

Il Comune di Cordenons, nell'ambito dei prodotti della terra, ha aderito a questo progetto con le nocciole, le fragole, la zucca, ma anche con gli asparagi e la "Birra *Folpa*", cosiddetta in quanto storicamente gli abitanti di Cordenons venivano chiamati "folpi" a causa del loro uso di particolari zoccoli di legno di pioppo aperti nella parte posteriore, chiamati appunto *folpi*.

La Pro Loco Cordenons partecipa alla promozione dei prodotti DE.CO. con l'organizzazione di un evento annuale primaverile *Il Salotto del Gusto* che unisce i produttori, i ristoratori e le associazioni locali.

DE.CO. (Denominazione Comunale) – Municipal Designation is a "product identity card," an official recognition that binds a product or production process inseparably to its place of origin. It is a conscious tool adopted by many Italian municipalities to safeguard local produce and support regional development, while also promoting the area's cultural and historical specific identity. The Municipality of Cordenons has joined this project with several local products, including hazelnuts, strawberries, pumpkin, asparagus and "Birra Folpa", so called because historically the inhabitants of Cordenons were nicknamed folpi due to their use of particular open-back poplar wood clogs known as folpi.

CORDENONS (Pn)
Pro Loco Cordenons

Pro Loco Cordenons promotes DE.CO. products through an annual spring event, "Il Salotto del Gusto" (The Taste Lounge), which brings together producers, restaurateurs and local associations.

Suf cu' la' zucis

Li' zotîs de metî per 4 persons:

500 gr de polpa de zucis, 50 gr de farina de polenta sotâ, 25 gr de farina de plaur, 1,5 l. de bevand al coco senza zuccher, una presûta de sal.

Procediment: Lessâ la zucis tagiad a tecs tol bevand al coco cû na presûta de sal par una vintina de minis, po passala tol passaverdure. Tornâ a fâ le levâ 'l bol, butâ passadû a plaur li' do' farinis e finî la cuoila.

Pestât cu' li' nolîs

Meti tol messedatanz bondanz de rochet, una biela gremputa de nolî' pestadîs, sal cu de vltor quant ch'al basta. Frullâ fin ch'al ven na crema.

ZUF CON ZUCCA DE.CO.



- 500 g polpa di zucca
- 50 g farina di mais gialla
- 25 g farina 0
- 1,5 L di bevanda vegetale al cocco senza zuccheri aggiunti
- un pizzico di sale

Lessare la zucca tagliata a pezzi nella bevanda al cocco con un pizzico di sale per una ventina di minuti, poi passarla nel passaverdure. Riportare ad ebollizione, versarvi a pioggia le due farine e ultimare la cottura.

ZUF WITH DE.CO. PUMPKIN



- 500 g pumpkin pulp
- 50 g yellow corn flour
- 25 g plain flour (type 0)
- 1.5 L unsweetened coconut plant-based drink
- a pinch of salt

Cut the pumpkin into pieces and boil it in the coconut drink with a pinch of salt for about 20 minutes, then pass it through a food mill. Bring back to the boil, gradually add the two flours and cook until thickened.

PESTO CON NOCCIOLE DE.CO.



Mettere nel mixer abbondante rucola, una bella manciata di nocciole tritate, sale e olio evo q.b. Frullare fino ad ottenere un pesto cremoso.

HAZELNUT PESTO DE.CO.



In a blender place plenty of rocket, a generous handful of finely chopped hazelnuts, salt and extra virgin olive oil. Blend until you obtain a smooth, creamy pesto.

TAGLIOLINI ALLE NOCCIOLE DE.CO.



- 300 g tagliolini
- 50 g burro di cocco
- 1 cipolla tritata
- 4 C nocciole tostate tritate finemente
- olio evo q.b.
- sale e pepe q.b.

Incorporare le nocciole tritate al burro di cocco ed amalgamare bene il tutto. Oliare una padella, aggiungere la cipolla tritata e cuocere per qualche minuto. Aggiungere la crema di burro e nocciole, salare e pepare. Condire con questa crema i tagliolini che avrete nel frattempo cotto in abbondante acqua salata.

TAGLIOLINI WITH DE.CO. HAZELNUTS



- 300 g tagliolini pasta
- 50 g coconut butter
- 1 finely chopped onion
- 4 tbsp finely chopped toasted hazelnuts
- extra virgin olive oil, salt and pepper to taste

Add the chopped hazelnuts to the coconut butter and mix well until smooth. Heat a little olive oil in a pan, add the chopped onion and cook for a few minutes. Add the hazelnut and butter cream, season with salt and pepper. In the meantime, cook the tagliolini in plenty of salted water, then drain and toss them with the sauce.

Taccadèlùtis a li' nobis

Li' nobis aq meti per 4 persone: 300 gr de taccadèlùtis, 50 gr de butiru de coco, 4 savola pestada abbastansa, 4 mides de nobi' brastulechis pestadis finis, oia de oliva. Sal e parri quant ch'al bant.

Procedimint: meti li' nobi' pestadis tol butiru de coco e mmedaja benon insiemit. Dusi una farsara e metighi' dentu' la crema de butiru e nobi'. Solu e iupera, cunsa cun 'sta crema li' taccadèlùtis che in fratlu' vorat cuit in bandata aq salada.



La Pro Loco Val d'Arzino - Anduins presenta qui alcune delle ricette tipiche dei vari paesi del comune di Vito d'Asio: Anduins, Casiacco e Pielungo e San Francesco. Provengono tutte dalla tradizione popolare locale e sono state rielaborate da Luciano Cedolin, esperto della cucina locale e grande conoscitore della magnifica Valle che prende il nome dal torrente che la attraversa, l'Arzino.

The Pro Loco Val d'Arzino - Anduins presents here a selection of traditional recipes from the villages of the municipality of Vito d'Asio—Anduins, Casiacco, Pielungo and San Francesco. These dishes come from local folk tradition and have been reworked by Luciano Cedolin, an expert in local cuisine and a great connoisseur of this beautiful Valley, named after the Arzino stream that runs through it.

VITO D'ASIO (Pn)

Pro Loco Val d'Arzino - Anduins

GNOCCHI DI ZUCCA E PATATE CON CIPOLLA UBRIACA



- 300 g di zucca asciutta
- 400 g di patate di Godia pasta gialla
- qualche cucchiaino di farina 00
- 3/4 cipolle rosse di Castelnovo del Friuli e Cavasso
- 2 cucchiaini di olio evo Tergeste DOP
- 3 bicchieri di vino bianco vegano Friulano
- un ciuffo di prezzemolo
- sale e pepe q.b.

Bollire le patate con la buccia in abbondante acqua salata. Cuocere la zucca in acqua e passarla ad asciugare in forno a 180° per una ventina di minuti. Quando sono pronte entrambe, sbuciarle, schiacciarle mentre sono ancora calde e metterle su di un piano di lavoro infarinato. Aggiungere il sale, la farina e impastare il tutto. Dividere l'impasto in tanti filoni dello spessore di 2-3 cm e iniziare a tagliare gli gnocchi disponendoli su di una superficie infarinata. Dopo averli lasciati riposare per un'ora circa, cuocerli in abbondante acqua salata. Gli gnocchi verranno scolati quando salgono a galla.

Per il sugo tagliare a rondelle sottili le cipolle e rosolarle nell'olio evo, in una padella antiaderente. Quando iniziano a imbiondire, aggiungere il vino e procedere con una cottura lenta fino a quando la cipolla si ammorbidisce e appare stracotta. Unire gli gnocchi, aggiustare di sale, pepe e aggiungere il prezzemolo tritato.

PUMPKIN AND POTATO GNOCCHI WITH “DRUNKEN” ONION



- 300 g dry pumpkin
- 400 g yellow-fleshed potatoes from Godia
- a few tablespoons of type 00 flour
- 3–4 red onions from Castelnovo del Friuli and Cavasso
- 2 tablespoons Tergeste PDO extra virgin olive oil
- 3 glasses of vegan Friulano white wine
- a small bunch of parsley
- salt and pepper to taste

Boil the potatoes with their skins in plenty of salted water. Cook the pumpkin in water, then transfer it to the oven at 180°C for about 20 minutes to dry it out. Once both are ready, peel them, mash them while still warm and place them on a floured work surface. Add salt and flour, then knead into a dough. Divide the dough into ropes about 2–3 cm thick and cut into gnocchi, placing them on a floured surface. Let them rest for about an hour, then cook in plenty of salted water. The gnocchi are ready when they float to the surface.

Slice the onions into thin rounds and sauté them in the extra virgin olive oil in a non-stick pan. When they begin to turn lightly golden, add the wine and cook slowly until the onions become very soft and almost melting. Add the gnocchi, adjust by seasoning with salt and pepper, and finish with chopped parsley.

GNOCs DI COVOGJA CUN CEVÔLA CJOCA

Ingredients par 6 persunas: 300g. di covogja sôta, 400g. di patatas di Godia a polpa zabe, cualchi sedou di farine 00, 3-4 cevôlas romas di Cjastelnouf dal Friûl e Cjavàs, 2 sedous di vuêl ero TERGESTER DOP, 3 tajs di vin blanc FRIULANO, un xam di prezemol, sal e pevar.

Cemot fa i gnocs: fâ bueli las patatas cu le lûar pîel in tanta aghe salade. Cui le covogja in aghe salade e po' parale tel for par suale a 180° par su par in 20 minuts. Cuant che dug e doi a son pronts, spêlêus, spêlêus tant ca son incjemò cjaldas e metju suntona brece di lavor infarinade. Zontâ il sal, la farina e impastâ dut insieme. Dividi l'impast in strichas spesas di 2-3 centimetros e scomençâ a taiâ i gnocs, metintje sun tunc superficie infarinade. Dopo vîu lasâts reposâ su pâr in un'ora, butar in una pignate cunt une buona evantitat di aghe salade. Scelâ i gnocs cuant ca tornau sù.

Prepara la salsa: in una padiele antiaderent, tava finas las cevôlas e saltâlas in vuêl ero. Cuant che a scomençin a brunâ, zontâ il vin e continuâ a cuêi plane, fin ca si flâpissin e a sorneau mâsa cotas.

A si puesin zontâ i gnocs, comedê di sal e pevar, e zontâ il prezemol tarât.

MIGNÊSTRE DI VERGEAS E CEVÔLA

Ingredients par 6 personas: 1 verza intera, 5-6 cevôlas, 2 sfuecias di aj, 2 sedous di farine di ròse di mais, 1 taj di vin blanc, 1,5 litros di aghe, un sbit di paprica fumade, sal, pevar, e noce moscade tan ce basta.

Cemot fe: taiâ le verza a tocs e le cevôla a stricas. Meti dut intona padiele grande e zontâ i ingredients che a restin. Cui a fôuc bas, su pâr in par tina ora. Par finî, zontâ il sal, il pevar e le noce moscade.

ZUPPA DI VERZE E CIPOLLA



- 1 verza intera
- 5/6 cipolle
- 2 spicchi di aglio
- 2 C farina di fiore di mais
- 1 bicchiere di vino bianco vegano
- 1 lt e ½ di acqua
- una spolverata di paprika affumicata
- sale, pepe e noce moscata q.b.

Tagliare la verza a pezzi, la cipolla a listarelle. Mettere il tutto in una pentola capiente ed aggiungete i restanti ingredienti. Cuocere a fiamma bassa per circa tre ore. Alla fine aggiungere il sale, il pepe e la noce moscata.

SAVOY CABBAGE AND ONION SOUP



- 1 whole Savoy cabbage
- 5-6 onions
- 2 cloves of garlic
- 2 tablespoons finely ground cornmeal
- 1 glass of vegan white wine
- 1.5 liters of water
- a sprinkle of smoked paprika
- salt, pepper and nutmeg to taste

Cut the cabbage into pieces and slice the onions into strips. Place everything in a large pot and add the remaining ingredients. Cook over low heat for about three hours. Season with salt, pepper and nutmeg at the end.



Il fagiolo di San Quirino appartiene alla specie *Phaseolus Vulgaris* ed è coltivato a San Quirino fin dall'inizio dell'800. Il suo valore a quel tempo era molto alto, superando anche quello dell'avena e dello stesso granoturco. A cottura ultimata, presenta una buccia sottilissima, praticamente inesistente, mentre la polpa rimane compatta e molto fine. Queste caratteristiche lo rendono unico, risultando ottimo per zuppe e minestre. Il Fagiolo di San Quirino è Presidio Slow Food.

The San Quirino bean belongs to the species Phaseolus vulgaris and has been cultivated in San Quirino since the early 19th century. At that time, its value was very high, even exceeding that of oats and maize. Once cooked, it has an extremely thin skin—almost imperceptible—while the flesh remains firm and delicate. These characteristics make it unique and particularly suitable for soups and broths. The San Quirino bean is a Slow Food Presidium.

SAN QUIRINO (Pn)
Pro Loco San Quirino

ZUPPA DI FAGIOLI ANTICHI DI SAN QUIRINO



- 500 g fagioli antichi di San Quirino
- 2,5 L acqua
- 1 carota grande
- 2 cipolle, 1 costa di sedano
- 2 rametti di rosmarino
- 2 spicchi d'aglio in camicia
- 100 ml olio evo
- sale e pepe q.b.

Ammollare i fagioli in abbondante acqua fredda per 8 ore. Tagliare le verdure a pezzettoni. In una pentola mettere a bollire i fagioli insieme alle verdure per circa un'ora e mezza da quando inizia a bollire (mantenere il fuoco basso), aggiungere poco sale grosso. A cottura ultimata, tenere da parte una tazza di fagioli e frullare il resto. Aromatizzare l'olio scaldandolo in un pentolino con il rosmarino e l'aglio in camicia per qualche minuto finché non avranno sprigionato tutto l'aroma. Versare l'olio aromatizzato molto caldo nella zuppa e mescolare. Aggiustare di sale e pepe.

Servire e gustare con crostini di pane (meglio se Pan di Sorc, tipico pane dolce e speziato della tradizione friulana).

SOUP OF ANCIENT SAN QUIRINO BEANS



- 500 g ancient San Quirino beans
- 2.5 L water
- 1 large carrot
- 2 onions
- 1 celery stalk
- 2 sprigs rosemary
- 2 garlic cloves (in their skins)
- 100 ml extra virgin olive oil
- salt and pepper to taste

Soak the beans in plenty of cold water for 8 hours. Roughly chop the vegetables. Place the beans and vegetables in a pot, bring to a boil and cook for about 1.5 hours from when it starts boiling, keeping the heat low. Add a small amount of coarse salt. Once cooked, set aside a cup of whole beans and blend the rest until smooth. Gently heat the olive oil in a small pan with the rosemary and garlic in their skins for a few minutes, until they release their aroma. Pour the hot infused oil into the soup and stir well. Adjust seasoning with salt and pepper.

Serve and enjoy with croutons (preferably Pan di Sorc, a traditional sweet and spiced Friulian bread).



Le ricette relative al *Brovadâr di Mueç*, nella tradizione moggese, si consumano senza l'utilizzo di derivati animali, in forma di minestra, stufate o come prodotto spalmabile per crostini. L'Associazione Donne per il *Brovadâr*, in collaborazione con la Pro Loco Moggese, sostiene questo prezioso piatto della tradizione, facendolo conoscere in varie manifestazioni a livello locale, nazionale ed internazionale. Il *Brovadâr* fa parte anche dei prodotti del Paniere del Parco delle Prealpi Giulie. L'Associazione collabora anche con le Pro Loco della Valcellina per promuovere il *Brovadâr* assieme al *Pestith*, prodotto simile ottenuto dalle piccole rape coltivate in montagna. Entrambi i prodotti rientrano nei Presidi Slow Food.

In the Moggio Udinese tradition, Brovadâr di Mueç dishes are consumed, without animal products, as soups, stews or spreads for crostini (toasted bread slices). The "Associazione Donne per il Brovadâr" (Women's Association for Brovadâr), in cooperation with Pro Loco Moggese, promotes this valuable traditional dish through local, national and international events. Brovadâr is also included in the "Paniere del Parco delle Prealpi Giulie" (a project through which the Julian Prealps Regional Nature Park aims to promote and enhance the appreciation of the area's traditional local products). The Association also collaborates with the Pro Loco of Valcellina to promote Brovadâr together with Pestith, a similar product made from small mountain-grown turnips. Both products are Slow Food Presidia.

MOGGIO UDINESE (UD)

Pro Loco Moggese

II BROVADÂR DI MUEÇ

Preparazione delle rape

Seminare le rape nel mese di agosto per raccogliere nel mese di ottobre dopo le prime brinate. Lavarle, mondarle in acqua fredda e sbollentarle intere anche con le foglie. Mettere le rape in un recipiente di vetro o di legno nell'acqua di bollitura raffreddata. Aggiungere qualche chicco di granoturco per aiutare la fermentazione e passarle con un peso. Lasciarle riposare per qualche mese.

Preparazione del Brovadâr

In un tegame mettere un filo di olio evo, far rosolare una cipolla, aggiungere le rape comprese di foglie tagliuzzate piuttosto finemente, unire sale e pepe, cuocere per qualche ora. In un tegamino con l'acqua salata versare un bicchiere di farina di polenta, portarla a ebollizione e versarla sopra le rape, cuocere per circa mezz'ora. Si serve in tavola con polenta appena fatta o con polenta abbrustolita come seconda portata.

MUEÇ'S BROVADÂR

Preparation of the turnips

Sow the turnips in August and harvest them in October, after the first frosts. Wash and clean them in cold water, then blanch them whole, including the leaves. Place the turnips in a glass or wooden container with their cooled blanching water. Add a few grains of corn to encourage fermentation and weigh them down. Leave to rest for several months.

Preparation of Brovadâr

In a pot, heat a drizzle of extra virgin olive oil and sauté an onion. Add the turnips, including their finely chopped leaves, season with salt and pepper and cook for several hours. In a separate small pan, bring salted water to the boil and add a glass of cornmeal. Cook it briefly, then pour it over the turnips. Continue cooking for about 30 minutes. Serve with freshly made polenta or grilled polenta as a second course.

MINESTRA DI BROVADÂR



- 1kg Brovadâr
- 2 L acqua
- 300 g orzo decorticato già cotto
- 1 cipolla
- 4 spicchi di aglio tritati
- 400 g fagioli già cotti

In una pentola rosolare la cipolla tritata, unire il *Brovadâr*, l'acqua e cuocere per un'ora e mezza. Alla fine unire i fagioli e l'orzo.

BROVADÂR SOUP



- 1 kg Brovadâr
- 2 L water
- 300 g cooked hulled barley
- 1 onion
- 4 garlic cloves (chopped)
- 400 g cooked beans

Sauté the chopped onion in a pot, add the *Brovadâr* and water, and cook for about an hour and a half. Finally, add the beans and barley.

RAPE ALLO ZUCCHERO



- 800 g rape piccole e tenere dalla pasta bianca
- 40 g zucchero di canna
- 40 ml olio evo
- brodo vegetale q.b.
- sale q.b.

Le rape vengono lavate, sbucciate e tagliate a fette sottili. Si versa in una casseruola l'olio evo, lo zucchero e si mescola finché non è sciolto e inizia a caramellarsi. Si uniscono le rape intere, quindi si diluisce con brodo vegetale bollente, tanto da coprirle e si fanno cuocere a fuoco moderato per circa tre quarti d'ora a recipiente scoperto. Durante la cottura è bene scuotere ogni tanto la teglia, perché le rape prendano uniformemente la massa e non si attacchino al fondo. Quando la salsa si è ristretta, fino a ricoprire le rape di un velo lucido e saporito, il piatto è pronto.

SWEET TURNIPS



- 800 g small tender white turnips
- 40 g brown sugar
- 40 ml extra virgin olive oil
- vegetable broth as needed
- salt to taste

Wash, peel and slice the turnips thinly. In a saucepan, heat the olive oil with the sugar, stirring until it dissolves and begins to caramelize. Add the turnips, then dilute with hot vegetable broth until they are just covered. Cook over medium heat for about 45 minutes with no lid. Occasionally shake the pan, so the turnips cook evenly and do not stick. When the sauce has reduced and the turnips are coated in a glossy, flavourful glaze, the dish is ready.

Preparazion dei râps

Samenâ i râps tal meis di avort par cșapâju su tal meis di vîlber diprî li primis glazurâs savâlis mondâlis in aghe frade e melâlis e bolî intieris ançe cu li fîs.

Steti i râps in un brîc di vorî o di lîm sun la aghe di bolidure. fîridade. Lontâ qualche grignêl di soc par gutâ la fermentazion e pasâlis cum tun pus. Lazzâlis pausâ par qualche meis.

Preparazion dal Bravadâr

In tune pignate larghe meti un fîl di rueli fâ rissâ une çarvâl. Lontâ i râps cu li fîs pestâdis finementi, unî sâl e pever e cuî par qualche ore.

In tune altre pignate cum aghe salade meti d'ombi une taje di farane di potêti, portâ a bolî e sturçâ soc i râps, cuî par corche meze ore.

Li servîs in tande cum potêti pene fite o brustolide come secunde portade.

mignestre di Bravadâr

Ingredients par 8 personas

1 Kg di Bravadâr, 2 litros di aghe, 300 grams di ruardi xâ cuet, 1 çarvâl, 4 spics di sî pestât, 400 grams di fasûli za cuets.

Preparazion: in une pignate rissâ la çarvâl traidi fine, unî il Bravadâr, l'aghe e cuî par un'ore e meze. Stêla fin unî i fasûli e il ruardi.

Râps al Zucker o glazurâs

Ingredients par 4 personas: 800 grams di râps picci e teneris e paste blance, 40 grams di Zucker di cane, 40 mililitros di rueli, brût vegetal e sâl trop cal baste.

Procediment: lava i râps, scurçâju e taiâju a fetâdis finis. Meti in tune pignate un pouc di rueli, il Zucker e mæxâda fin che no si disfe e si glaze. Unî i râps intîrs, quindi dilui cum brût vegetal e bulint, tant di currezulis, fâ cuî a fîe bas par corche trei çorvis d'ore a pignate scurçite.

Durant la cottura le bon movi ogni tant lo pignate in mût che i râps i çapin ben la masse e no i tachin tal font. Ciant che le salse si è stente fin a currezulis i râps di un vel luscint e savût, il plât è pront.



La comunità di Sauris, Zahre nella locale parlata germanica, fu fondata nel XIII secolo da famiglie provenienti dalla vicina Austria. Tra le piante alimentari che esse portarono dalla terra d'origine c'erano sicuramente le fave (de Zahrar Poan).

La varietà coltivata a Sauris è adatta alle alte quote. Viene seminata a fine maggio-inizio giugno facendo uso di un apposito grande rastrello di legno (*Poan Seizar*) utile a determinare la giusta distanza tra i semi e la profondità. La raccolta parte da metà agosto fino ai primi di settembre.

Le fave erano utilizzate nelle minestre per renderle più nutrienti e dense o potevano diventare il piatto forte per la cena; si potevano macinare e ridurre in farina per il pane o la polenta; tostate assieme all'orzo e macinate offrivano un sostituto del caffè; tostate col sale venivano offerte in dono ai bambini durante la questua del primo dell'anno.

Dopo essere diventata, nella seconda metà del Novecento, una coltivazione marginale, relegata a qualche fila negli orti domestici, negli ultimi anni è stata riscoperta e registrata da Ersu FVG tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali. Il Comitato Fava di Sauris con la collaborazione della Pro Loco Sauris Zahre ne promuove la conoscenza con incontri ed eventi. La Fava di Sauris è Presidio Slow Food.

The community of Sauris, known as Zahre in the local Germanic dialect, was founded in the 13th century by families coming from nearby Austria. Among the food plants brought from their homeland were fava beans (de Zahrar Poan).

The variety cultivated in Sauris is adapted to high-altitude conditions. It is sown at the end of May or beginning of June using a large wooden rake (Poan Seizar), which helps ensure the correct spacing

and depth of the seeds. Harvest takes place from mid-August to early September.

Fava beans were traditionally used in soups to make them more nourishing and thicker, or served as a main dish for dinner; they could also be ground into flour for bread or polenta. Roasted together with barley and ground, they provided a coffee substitute, and when roasted with salt, they were offered to children as a gift during the New Year's tradition of door-to-door visiting.

After becoming a marginal crop in the second half of the 20th century, limited to small rows in home gardens, it has been rediscovered in recent years and registered by ERSa FVG (Regional Agency for Rural Development of Friuli Venezia Giulia) among Traditional Agri-Food Products. The Fava Bean Committee of Sauris, together with Pro Loco Sauris Zahre, promotes its knowledge through events and meetings. The Sauris fava bean is a Slow Food Presidium.

Krautjöta

Nur vier /sechs meinstücke = a schea fetete kraut,
3-4 gartufelas, 2 keimpele aufgedörta foan,
3 keimpele gerste, 2 rieblan krouwe, a leiff
batsamekl, 3 litras bossen, solz, pfefer, kamele, eite.

Losse bakke de aufgedörta foan vier ocht stunden.
Obesacke 's kraut van der saire, schneide auf de
gartufelas in stücklen, bakke auf in krouwe unt
tuene drin in korn mine bossen warte foan unt
gerste. Solze, pfefer unt tuee adingele kamele
derue. Losse siedle vier zwa stunden. Tuee as
inpreien, vier zehn minuts mine wostige, krouwe
unt mit aue leiffe mekl.

MINESTRA DI CRAUTI



- 2 manciate di crauti
- 3/4 patate
- 100 g Fave di Sauris
- 150 g d'orzo decorticato
- 2 spicchi d'aglio
- 1 C di farina di frumento
- 3 L d'acqua
- sale, pepe e cannella q. b.
- olio evo q.b.

Mettere in ammollo per 8 ore le fave secche. Risciacquare i crauti in modo da eliminare l'acidità, tagliare a pezzetti le patate e l'aglio, versarli assieme alle fave e all'orzo in una pentola con l'acqua. Aggiungere sale, pepe e un po' di cannella. Far cuocere per 2 ore.

A parte soffriggere l'aglio (che poi verrà tolto) nell'olio con un cucchiaino di farina e aggiungere alla minestra, lasciando cuocere ancora per una decina di minuti.

SAUERKRAUT SOUP



- 2 handfuls sauerkraut
- 3-4 potatoes
- 100 g Sauris fava beans
- 150 g hulled barley
- 2 garlic cloves
- 1 tbsp wheat flour
- 3 L water
- salt, pepper and cinnamon to taste
- extra virgin olive oil as needed

Soak the dried fava beans for 8 hours. Rinse the sauerkraut well to reduce its acidity. Cut the potatoes and garlic into small pieces, then place them in a pot with the water together with the fava beans and barley. Season with salt, pepper and a little cinnamon. Cook for about 2 hours.

In a separate pan, sauté the garlic (which will then be removed) in olive oil with a tablespoon of flour, then add it to the soup and continue cooking for about 10 more minutes.





Per scoprire il collegamento tra questo gustoso ortaggio e la comunità di Feletto occorre esplorare la vita religiosa di questo paese che voleva avere giurisdizione religiosa propria, ma era sottoposta a quella della vicina Paderno: è presumibile che per questi motivi iniziassero le "lotte intestine" tra Feletto e Paderno, ovvero tra i *verzârs* (verzari) e i *cozârs* (zuccari), soprannomi derivati dall'abbondanza delle rispettive colture. Stando alle testimonianze orali, tramandate di padre in figlio, sembra che quegli agguerriti progenitori non si siano soltanto limitati a prendersi reciprocamente in giro gridando al vento le... botaniche burle, ma siano giunti a scontri "cruenti" a suon di verze e zucche nonché... dei proverbiali sassi. Oggi la Pro Loco Feletto Umberto ha ripreso la promozione di questo storico ortaggio della sua terra e lo celebra con ricette, feste, convegni e concorsi.

To discover the connection between this tasty vegetable and the community of Feletto, one must look into the religious history of the village, which once sought its own ecclesiastical jurisdiction but remained under that of nearby Paderno. This situation is believed to have sparked so-called "internal rivalries" between Feletto and Paderno, or between the verzârs (cabbage growers) and the cozârs (pumpkin growers), nicknames derived from the abundance of their respective crops. According to oral accounts passed down through generations, these fierce ancestors did not limit themselves to playful rivalry, shouting "botanical" jokes into the wind, but allegedly engaged in "heated" clashes using cabbages, pumpkins... and even stones. Today, the Pro Loco Feletto Umberto has revived the promotion of this historic local vegetable and celebrates it through recipes, festivals, conferences and competitions.

TAVAGNACCO (Ud)

Pro Loco C.I.L. (Centro Iniziative Locali) Feletto Umberto

VERZE STUFATE



- 1 grossa verza
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla piccola
- sale e pepe q.b.

Tagliare la verza a listarelle e sbollentarla. In una casseruola rosolare nell'olio la cipolla e l'aglio tritati finemente. Unire la verza, salare e pepare a piacere. Cuocere a fiamma bassa con coperchio per mezz'ora. A fine cottura aggiungere una spolverata di pepe e servire con polenta appena fatta.

STEWED CABBAGE



- 1 large Savoy cabbage
- 1 garlic clove
- 1 small onion
- salt and pepper to taste

Cut the cabbage into strips and blanch it briefly in boiling water. In a casserole, sauté the finely chopped onion and garlic in olive oil. Add the cabbage, season with salt and pepper and cook over low heat with a lid on for about 30 minutes. At the end of cooking, add a final sprinkle of pepper and serve with freshly made polenta.

Verzis Stufadis
Ingredientes par 4/6 persones:
1 Verze gruesse, 1 spic di ai,
1 cipolle picule, sal e pevar cē
che cal corente.
Procedi: taia la verze a listeles
e sbolentales in una casserole, sajutten
in tal vœli la cipolle e l'ai masanās
fins. Zonta la verze, sala e pevera e
flase. Cui a flame basse cul curiert
par mezz'ore. A cuete finide zonta une
jossade di pevar e servi cu le
polente ajene fate.



Le Pro Loco che operano in quest'area, hanno raccolto queste ricette della tradizione tramandate dalle loro madri, nonne e bisnonne e trisavole. Le tradizioni, i saperi, l'ambiente hanno forgiato questi gustosi piatti.

La *Jota* è una minestra originaria della cucina regionale. Nella più famosa versione triestina è realizzata con cappucci acidi *capuzi garbi*, fagioli e patate; viene insaporita con semi di cumino e foglie di alloro. Nel triestino è da sempre molto apprezzata.

The Pro Loco associations operating in this area have collected these traditional recipes, passed down from mothers, grandmothers, great-grandmothers and great-great-grandmothers. Traditions, knowledge and the environment have shaped these flavorful dishes.

Jota is a soup originating from regional cuisine. In its best-known Trieste version, it is made with sauerkraut (capuzi garbi), beans and potatoes. It is flavoured with cumin seeds and bay leaves. It has long been a much-loved dish in Trieste.

TRIESTE

Pro Loco Mitreo (Duino Aurisina), Pro Loco Muggia, Pro Loco Servola (Trieste), Pro Loco Trieste

Jota

Ocorrente per 4 persone :

- 450 deca de capuzi garbi
- 500 deca de fasoi già cotti - borlotti
- 300 deca de patate
- 2 o 3 foglie de lavarno
- 2 spicchi de aio
- 1 cuciarin de Kimmel (cumin)
- sale e pevere a piacere
- brodo de verdura (quanto basta)

Modo de far :

- in una farsora, scaldar l'aio, aggujnerghie l'aio e anche el lavarno, i capuzi garbi, le patate taiade a tochetti e

rosolar sul fego pian pian, metendo anche el Kimmel.

- aggujner el brodo de verdura e boir per quindici minuti.
- poi metter anche i fasoi con tutta la sua acqua e far boir per altri venti minuti.
- aor con el mestolo un poco del minestron, frular per far diventar quasi una crema, rimetter tutto nella pignata grande, cusinar ancora un poco e aggujner un poco de aio a crudo.
- metter in piatto e ... bon appetito

JOTA



- 450 g crauti
- 500 g fagioli borlotti già cotti
- 300 g patate
- 2-3 foglie di alloro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 c cumino
- brodo vegetale q.b.
- sale e pepe q.b.

In una casseruola scaldare un filo d'olio, aggiungere uno spicchio d'aglio e le foglie d'alloro, unire i crauti, le patate a dadini e rosolare a fuoco lento aggiungendo anche il cumino.

Aggiungere il brodo vegetale e bollire per 15 minuti. Unire i fagioli con l'acqua di cottura e far bollire per altri 20 minuti. Prelevare due mestoli del composto, frullare per ottenere una crema e rimettere il tutto nella casseruola. Cuocere ancora qualche minuto e servire calda con un filo d'olio evo.

JOTA



- 450 g sauerkraut
- 500 g cooked borlotti beans
- 300 g potatoes
- 2-3 bay leaves
- 2 garlic cloves
- 1 tsp cumin
- vegetable broth as needed
- salt and pepper to taste

Heat a drizzle of olive oil in a casserole dish, add one garlic clove and the bay leaves, then add the sauerkraut and diced potatoes. Sauté gently over low heat, adding the cumin.

Pour in the vegetable broth and boil for 15 minutes. Add the beans with their cooking liquid and simmer for another 20 minutes. Remove two ladles of the mixture, blend until smooth to obtain a cream, then return it to the pot. Cook for a few more minutes and serve hot with a drizzle of extra virgin olive oil.



A Forni Avoltri, nel piccolo centro di Collina, ai piedi del Monte Cogliàns, la cima più alta delle Alpi Carniche, le basse temperature con elevata escursione termica, la peculiare posizione geografica e la conformazione del territorio favoriscono la coltivazione di questa particolare varietà di cavolo cappuccio, detto appunto di Collina. La coltivazione avviene su terreni pendenti esposti a sud e ha rivestito da sempre una grande importanza per la Comunità: insieme a orzo e segale, era infatti una delle poche specie coltivabili nell'area. Il legame con il territorio è testimoniato dalla memoria degli abitanti della valle che ancora ricordano *lu cja pût*, il nome dialettale della varietà, come una risorsa preziosa del territorio. I cavoli maturano intorno alla fine di settembre e si raccolgono in modo scalare quando le teste sono ben formate e compatte. Mangiati freschi, hanno un gusto leggermente piccante e una consistenza croccante. La ricetta dei crauti della Pro Loco Forni Avoltri prevede l'uso di questa particolare varietà di cavolo, detto appunto Cavolo Cappuccio di Collina, presidio Slow Food.

*In Forni Avoltri, in the small hamlet of Collina, located at the foot of Mount Cogliàns—the highest peak of the Carnic Alps—the low temperatures, wide thermal variations, specific geography and terrain conditions have long favoured the cultivation of this particular variety of cabbage, known locally as di Collina. It is grown on south-facing sloping land and has always played an important role in the local community: together with barley and rye, it was one of the few crops that could be cultivated in the area. Its deep connection to the territory is reflected in the memory of local inhabitants, who still recall *lu cja pût*, the dialect name for this variety, as a precious local resource.*

FORNI AVOLTRI (Ud)
Pro Loco Forni Avoltri

The cabbages ripen and are harvested from late September onwards, gradually as the heads become firm and compact. When eaten fresh, they have a slightly spicy flavour and a crisp texture. The Pro Loco Forni Avoltri recipe uses this specific variety, the Cavolo Cappuccio di Collina, which is a Slow Food Presidium.

1 Kg Craut di Culino
2 Spics di Ai
2 Fuèos di Orâr
2 Sedons colmas di Farino Bianco
Vueli di Uliif e Sâl

Resentâ ben lu craut sot l'âgo curint e dopo metilu a bulî in t'uno pignato cun dôs fuèos di orâr e uno preso di sal gres par circo un'ora.

Un bando, in t'uno pagielo di chês ches nos tào, basso e largjo, scjaldâ lu vueli cu l'ai e la farino e fâ tostâ masedant fin che ven dorado.

Giontâ lu craut e doi cops di agô (di chê dulâ che a la cuet lu craut), gjavâ lu ai e fâ cuei biel plan fin chê al sarâ dut ben amalgamât.

Lu craut al vignarâ morbit e cremûos.

Al sarès mièi fa là lu craut tar uno pagielo sôro la photo dal spolert par ce che la temperaturò e iè pin delicato rispiet e flamo dal gâs.

CRAUTI DI FORNI AVOLTRI



- 1 kg Craut di Culino
- 2 spicchi di aglio
- 2 foglie di alloro
- 2 C colmi di farina bianca
- olio evo e sale q.b.

Risciacquare bene i crauti sotto l'acqua corrente, metterli a bollire in una pentola con due foglie di alloro ed una presa di sale grosso per circa un'ora. A parte, in una pentola antiaderente bassa e larga, scaldare l'olio evo, unire l'aglio, la farina bianca e tostare mescolando fino a doratezza. Aggiungere i crauti, due mestoli di acqua di cottura, togliere l'aglio e sobbollire finché il tutto sarà amalgamato. I crauti saranno avvolti da una crema e risulteranno molto morbidi. L'ideale sarebbe cucinare sulla stufa a legna perché la temperatura è meno aggressiva rispetto alla fiamma del gas.

FORNI AVOLTRI SAUERKRAUT



- 1 kg Craut di Culino (local sauerkraut)
- 2 garlic cloves
- 2 bay leaves
- 2 heaped tbsp white flour
- extra virgin olive oil as needed
- salt to taste

Rinse the sauerkraut thoroughly under running water, then boil it in a pot with the bay leaves and a pinch of coarse salt for about 1 hour. In a separate wide, shallow non-stick pan, heat the olive oil, add the garlic and the flour, and toast while stirring until lightly golden. Add the sauerkraut, together with a couple of ladles of its cooking liquid, remove the garlic and simmer until well combined. The sauerkraut should become coated in a creamy sauce and very tender. Ideally, this dish should be cooked on a wood-fired stove, as the gentler heat is less aggressive than a gas flame.



La panata o *panade* friulana è una zuppa di pane tradizionale del Friuli Venezia Giulia, povera, ma sostanziosa, nata per riciclare pane raffermo, laddove disponibile. In passato veniva preparata soprattutto per i bambini e i nonni per recuperare forza ed energia. Al giorno d'oggi, soprattutto nelle sere invernali, è il piatto ideale da condividere in famiglia o con gli amici.

Panata (in Friulian language "panade") is a traditional bread soup from Friuli Venezia Giulia, a humble yet nourishing dish born out of the need to reuse stale bread whenever available. In the past, it was mainly prepared for children and elderly people to restore strength and energy. Today, especially on winter evenings, it is an ideal dish to share with family or friends.

TRIVIGNANO UDINESE (Ud)

Pro Loco Comune di Trivignano Udinese, Clauiano, Melarolo, Merlana

PANATA



- pane raffermo
- acqua o brodo vegetale
- finocchio affettato
- olio evo

In un tegame mettere l'acqua o brodo vegetale, pane raffermo e grattugiato, finocchio affettato e olio evo. Cuocere fino a quando il finocchio diventa morbido e la consistenza cremosa.

Le quantità sono a proprio gusto.

BREAD SOUP (PANATA)



- stale bread
- water or vegetable broth
- sliced fennel
- extra virgin olive oil

Place water or vegetable stock in a pot, add grated stale bread, sliced fennel, and olive oil. Cook until the fennel becomes soft and the mixture reaches a creamy consistency. Quantities to taste.

Panade
Ingredients
• pan vech
• aghe o brunt di verdure
• fenoli a fetis
• vrel

Le quantitat e jè a plase, dauv di trope int che mangje.

Procediment: in tun pignat meti le aghe o al brunt, al pan vech gratat, al fenoli e al vrel.
Cuei fin che al fenoli al devente flap e le densitat e devente cremose.

ZUPPA DI CAVOLFIORE



- 1 cavolfiore
- 2 patate
- brodo vegetale q.b.
- sale e olio evo q.b.

Tagliare a pezzetti il cavolfiore e le patate. Farle rosolare in un tegame con un filo d'olio. Aggiungere il brodo vegetale, portare ad ebollizione e cuocere a fiamma bassa fino a cottura ultimata. Versare la zuppa nei piatti su delle fette di pane raffermo, magari abbrustolito.

La zuppa si può fare anche utilizzando carote e sedano al posto di cavolo e patate.

Il cavolfiore è un ortaggio tipico della stagione fredda, con disponibilità da ottobre a marzo-aprile. Non mancava mai negli orti e sulle tavole di un tempo. Oltre al classico bianco, esistono il viola, il verde e l'arancione, con sapori leggermente differenti. Molto versatile, si consuma cotto al forno, al vapore, fritto o anche crudo.

Cauliflower is a typical cold-season vegetable, available from October to March–April. It was a staple in traditional home vegetable gardens and kitchens. In addition to the classic white variety, there are also purple, green and orange types, each with a slightly different flavour. It is very versatile and can be eaten baked, steamed, fried, or even raw.

CAULIFLOWER SOUP



- 1 cauliflower
- 2 potatoes
- vegetable broth as needed
- salt and extra virgin olive oil to taste

Cut the cauliflower and potatoes into pieces. Sauté them in a pot with a drizzle of olive oil. Add the vegetable broth, bring to the boil and cook over low heat until tender. Serve the soup in bowls over slices of stale, possibly toasted bread.

The soup can also be prepared using carrots and celery instead of cauliflower and potatoes.

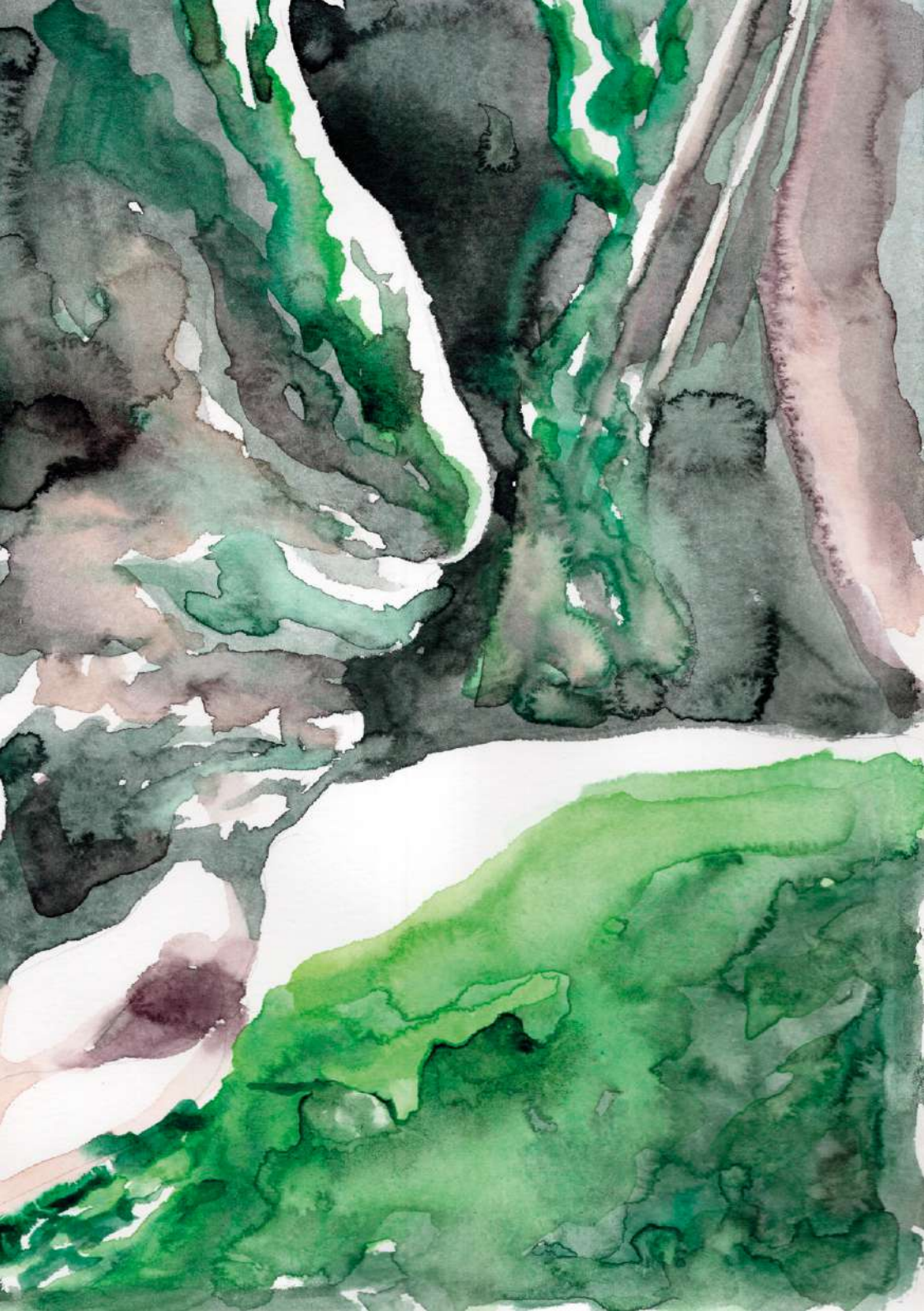
Mimestrè di brocui

Ingredienti:

- 1 brocul
- 2 patatas
- brot di verdure
- sal
- vrel

Procediment: taia a tocs al brocul e le patatas, passau in tune passore cun un fil di vrel. Dopo carargi sul brot, portalu a bolli e cuei, a flame base. Une volte pronte, meti le mimestrè tai plas, passore di une fete di pan dur.

Inesi dal brocul e de patatas, si pò doprà selino e carotis.



Coltivata principalmente a Cavasso Nuovo e Castelnovo del Friuli, tra i torrenti Meduna e Cosa, la Cipolla Rosa di Cavasso e della Val Cosa è una varietà autoctona friulana (Pordenone) con tunica rosso-rosata, presidio Slow Food, nota per il sapore dolce, croccante e poco piccante. Storicamente coltivata dalle *rivendicules*, donne che vendevano i prodotti dell'orto, si conserva tradizionalmente in trecce (intrecciate con *erba palut*) in luoghi freschi e asciutti.

Grown mainly in Cavasso Nuovo and Castelnovo del Friuli, between the Meduna and Cosa streams, the Rosa Onion of Cavasso and Val Cosa is a local Friulian variety (Pordenone) with a pink-red skin, recognised as a Slow Food Presidium. It is known for its sweet, crisp and mildly pungent flavour. Traditionally cultivated by rivendicules—women who sold vegetable garden produce—it is preserved in braids (often tied with erba palut, a type of wetland grass) and stored in cool, dry places.

CASTELNOVO DEL FRIULI (Pn)

Pro Loco Castelnovo del Friuli

Paste cu le cipole rose de la Val Cosa
caramelade

Supradicus par 4 persoane.

350 gr. di paste cuete
500 gr. di cipole rose de la Val Cosa
200 ml. di vin blanc (Friulano)
2/3 cuciaruri di sucher di cane
- ueli di olive
- Sal e pever tant ca baste

Preparasion:

In t'una pipueta meti a scaldà il ueli
e cuoi a flamma basse le cipole tade e
fetes.

Dopo cuelti minut meti il vin blanc.

Quint le cipole a i fle pide (par quei dut
a covenin 30 minis), zaitè il sucher e
mescedè par folu disfe.

Cuei la pasta e metile in te la pipueta
de le cipole, fini de cuei per 2 minis e
zaitè un poc di epa di cotture de la pasta.

Meti la pasta in tal plot e servi spolverat
un poc di pever.

PASTA CON LE CIPOLLE ROSA DELLA VAL COSA CARAMELLATE



- 350 g pasta corta
- 500 g cipolle Rosa della Val Cosa
- 200 ml vino bianco vegano Friulano
- 2-3 C di zucchero di canna
- olio evo q.b.
- sale e pepe q.b.

Affettare le cipolle, riscaldare un filo d'olio in una padella capiente, aggiungere le cipolle affettate, cuocere a fiamma bassa. Dopo alcuni minuti, sfumare con il vino bianco e proseguire la cottura. Una volta ammorbidite (per la cottura in totale ci vorranno circa 30 minuti) aggiungere lo zucchero, mescolare bene per farlo sciogliere. Sul fondo si formerà una cremina. Cuocere la pasta al dente, unirla alle cipolle (tenere da parte un po' di acqua di cottura della pasta). Completare la cottura per un paio di minuti aggiungendo pochissima acqua di cottura della pasta. Servire con una spolverata di pepe.

PASTA WITH CARMELISED ROSA (PINK) ONIONS FROM VAL COSA



- 350 g short pasta
- 500 g Rosa onions from Val Cosa
- 200 ml Friulano white vegan wine
- 2–3 tbsp brown sugar
- extra virgin olive oil as needed
- salt and pepper to taste

Slice the onions and heat a drizzle of olive oil in a large pan. Add the onions and cook over low heat. After a few minutes, deglaze with white wine and continue cooking. Once softened (about 30 minutes in total to be fully cooked), add the sugar and stir until dissolved. A light creamy glaze will form at the bottom of the pan. Cook the pasta al dente and add it to the onions (reserving some cooking water). Finish cooking for a couple more minutes, adding a small amount of pasta water if needed. Serve with a sprinkle of pepper.





La *Brovada*, tipico contorno della cucina del Friuli Venezia Giulia, riconosciuto come prodotto D.O.P., è ottenuto dalla fermentazione di rape a colletto viola in vinacce di uva nera per circa 40-60 giorni. Tipica del periodo invernale, presenta un sapore agro e si consuma principalmente cotta, ma anche cruda tagliata in lamine sottili, salata e pepata.

Le origini della *Brovada* sono quasi certamente romane: tra il I e il II secolo a.C. il metodo di conservazione delle rape in grandi vasi pieni di vinacce infatti era già noto a Marco Gavio Apicio, gastronomo e cuoco romano. Circa 4 secoli più tardi la ricetta venne finalmente trascritta nella raccolta "*De Re Coquinaria*".

La Pro Loco Campeggio propone la ricetta durante uno dei suoi eventi invernali e qui la inserisce in una minestra che è un adattamento della più famosa e peculiare ricetta di Montefosca di Pulfero delle vicine Valli del Natisone.

Brovada, a typical side dish of Friuli Venezia Giulia cuisine and recognised as a PDO product, is made by fermenting purple-top turnips in red grape pomace for about 40–60 days. Typical of the winter season, it has a tangy flavour and is mainly eaten cooked, although it can also be enjoyed raw, thinly sliced and seasoned with salt and pepper.

Its origins most likely date back to Roman times: between the 1st and 2nd century BC, the method of preserving turnips in large vessels filled with grape pomace was already known to Marcus Gavius Apicius, Roman gastronome and cook. About four centuries later, the recipe was recorded in De Re Coquinaria (an ancient Roman cookbook).

The Pro Loco Campeggio features this dish during one of its winter events and includes it here in a soup version inspired by the more famous and distinctive recipe from Montefosca in Pulfero, in the nearby Natisone Valleys.

BROVADA



- 1 kg brovada
- 1 cipolla
- 2-3 spicchi d'aglio
- 3-4 foglie di alloro
- sale e pepe q.b.

In una padella soffriggere la cipolla fino a doratura, aggiungere la brovada grattugiata grossa, alcune foglie di alloro e l'aglio, salare q.b. Cuocere con coperchio per alcune ore a fuoco basso, aggiungendo acqua se serve. La brovada deve avere sempre un po' di liquido sul fondo in modo da non attaccarsi. Il giorno dopo ricuocere per circa un'ora, sempre a fuoco basso, così anche il terzo giorno. Più è riscaldata, più è buona.

BROVADA



- 1 kg brovada
- 1 onion
- 2-3 garlic cloves
- 3-4 bay leaves
- salt and pepper to taste

Sauté the onion in a pan until golden. Add the coarsely grated brovada, bay leaves and garlic. Season with salt to taste. Cover and cook over low heat for several hours, adding water if necessary. The brovada should always remain slightly moist at the bottom to prevent sticking. The next day, cook again for about one hour over low heat and repeat the process for a third day. The more it is reheated, the better it tastes.

Bruade

Dosis par 5 personis

1kg bruade, 1 civole, 2/3 graus di ai, 3/4 fuets di orâr, sâl e pevar

In tunc cile disvuidrî la civole, injoufâ la bruade gratale gruese, l'orâr e l'ai, sâl e pevar a mesure.

Cuei rapouade par un pocj di orâr a flame basse, injoufandul aghe se cuvent. Al cuvent sempre un poc di brâs par no fâchasi.

16 di dopo formâ a melile sul fuc par un'orale, e cuje il di dopo, sempre a flame basse.

Plui si scjaltale e plui a jê buine.

Miquiestre di bruade.

Dosis par 10 personis

1 kg di bruade, 300 gr. di parfajcs, 200 gr di farine di blave, 250 gr di fasûi cuels 6 grains di ai, orâr, Rosmarin, salve, vueli di ulive e sâl.

Cuei la bruade gratale gruese par almancul une ore in avonde aghe salade insieme cul orâr, Rosmarin, salve (lis jabis e van giavedis prin di mangjâ) e l'ai sâl e fuets.

Dopo si injoufâ lis parfajcs a fuets già cuels, sal cuvent si injoufâ l'aghe dulc che si a cuet lis parfajcs.

In tunc fâsorie cuei la farine di blave cul vueli e 3 graus di ai.

Quenc che la farine a jê cuete melile le miquiestre cui fasûi già cuels. Cui fin vunde.

MINESTRA DI BROVADA



- 1 kg *brovada*
- 300 g *patate*
- 200 g *farina di mais*
- 250 g *fagioli già cotti*
- 6 *spicchi d'aglio*
- *alloro, rosmarino e salvia q.b.*
- *olio evo e sale q.b.*

Cuocere per circa un'ora in abbondante acqua salata la *bruade* grattugiata grossa con foglie di alloro, rosmarino e salvia che vanno tolti prima del consumo ed alcuni spicchi d'aglio a pezzetti. Aggiungere le patate a tocchetti lessate a parte. Se serve aggiungere l'acqua di cottura delle patate. Tostare in un tegame la farina di mais con olio evo e con tre spicchi d'aglio. Quando il mais è tostato aggiungerlo alla minestra assieme ai fagioli già cotti precedentemente. Ultimare la cottura.

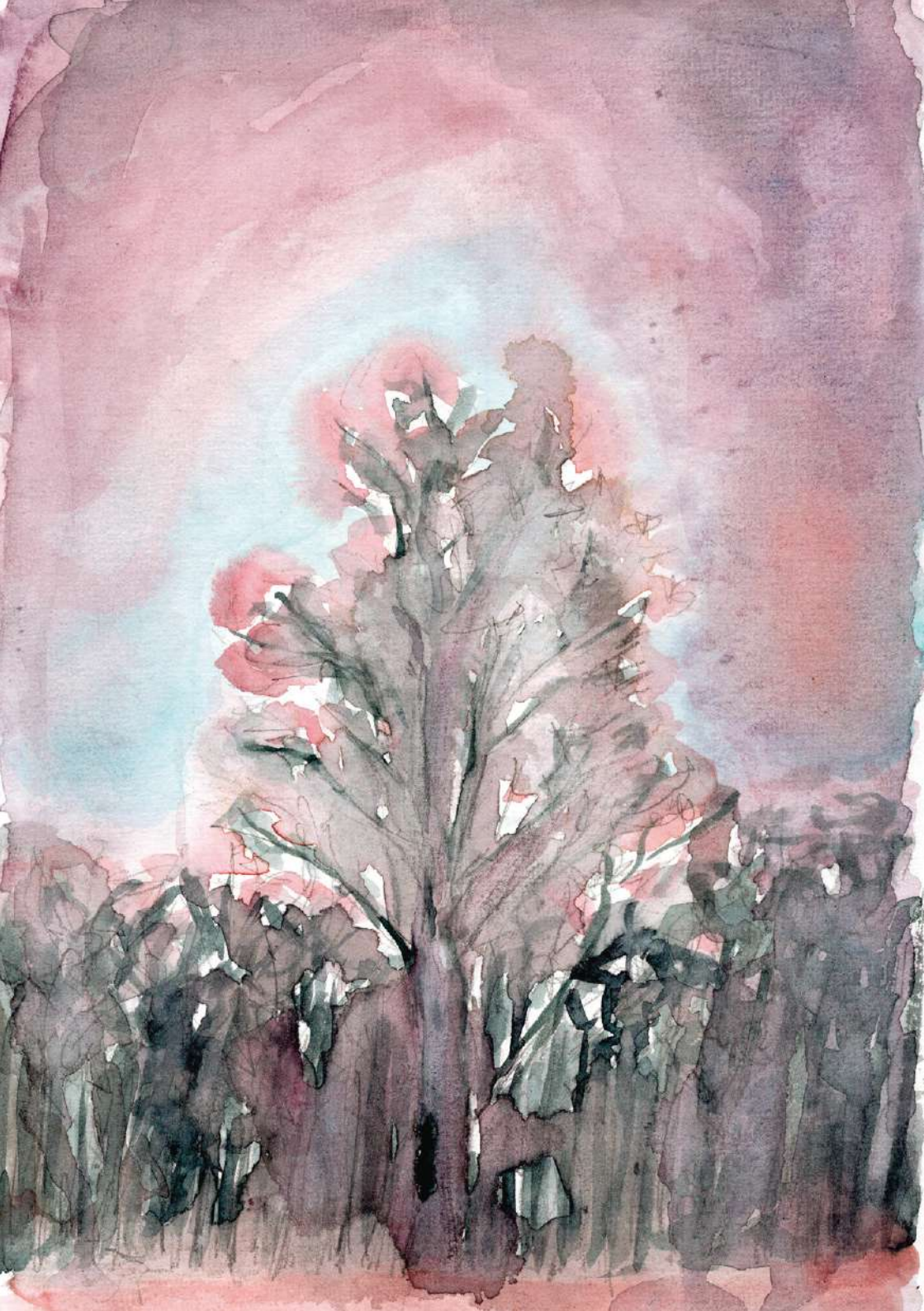
BROVADA SOUP



- 1 kg *brovada*
- 300 g *potatoes*
- 200 g *cornmeal*
- 250 g *cooked beans*
- 6 *garlic cloves*
- *bay leaf, rosemary and sage to taste*
- *extra virgin olive oil and salt to taste*

Cook the coarsely grated *bruade* (brovada) in plenty of salted water for about one hour with bay leaf, rosemary and sage (to be removed before serving) and a few chopped garlic cloves. Add the pre-boiled diced potatoes. If needed, add some of the potato cooking water. In a separate pan, toast the cornmeal in olive oil with three garlic cloves. Once toasted, add it to the soup together with the pre-cooked beans. Finish cooking.





La Rosa dell'Isonzo® è un radicchio rosso (famiglia *Cichorium intybus*) con forma particolare, che somiglia a una rosa e con un colore intenso e sapore caratteristico. È considerato prezioso sia per l'estetica che per le qualità organolettiche e nutritive.

Il radicchio viene coltivato lungo l'area che costeggia il fiume Isonzo da Gorizia a Fiumicello e Aquileia, una zona ricca di tradizione agricola e orticola.

Dietro alla Rosa dell'Isonzo c'è un progetto collettivo di ricerca e valorizzazione che coinvolge:

- ◇ l'Istituto Tecnico Agrario "Giovanni Brignoli" di Gradisca d'Isonzo
- ◇ l'ERSA (Agenzia Regionale per lo Sviluppo Rurale)
- ◇ un gruppo di produttori locali riunito in consorzio.

Questa collaborazione ha portato alla creazione di un disciplinare di produzione, un marchio collettivo registrato e un consorzio di produttori per promuovere qualità, riconoscibilità e commercializzazione unitaria del radicchio rosa.

La coltivazione è artigianale e impegnativa: la messa a dimora avviene o con la semina a maggio o con il trapianto in agosto, le piante crescono fino a novembre, poi, dopo le prime brinate, vengono raccolte e messe in forzatura (in ambiente caldo e buio) per stimolare la formazione della "rosa" (cuore del radicchio). Il periodo di raccolta va da metà dicembre a fine febbraio.

Tutte le informazioni sul disciplinare, produttori e vendita si trovano sul sito www.rosadellisonzo.it.

FIUMICELLO VILLA VICENTINA (Ud)

Pro Loco Villa Vicentina

Rosa dell'Isonzo® is a red radicchio (Cichorium intybus) with a distinctive shape resembling a rose, an intense colour and a typical flavour. It is valued both for its aesthetic qualities and its nutritional and organoleptic properties.

It is cultivated along the Isonzo river area, from Gorizia to Fiumicello and Aquileia, a region rich in agricultural and horticultural tradition.

Behind Rosa dell'Isonzo there is a collective project of research and enhancement involving:

- ◊ the Agricultural Technical Institute "Giovanni Brignoli" in Gradisca d'Isonzo
- ◊ ERSR (Regional Agency for Rural Development)
- ◊ a group of local producers organised in a consortium.

This collaboration led to the creation of a production specification, a registered collective trademark and a producers' consortium aimed at promoting quality, recognition and unified marketing of the product.

Cultivation is artisanal and demanding: sowing takes place either in May or through transplanting in August. The plants grow until November and, after the first frosts, they are harvested and placed in forcing conditions (warm, dark environments) to stimulate the formation of the "rose" (the heart of the radicchio). The harvesting period runs from mid-December to late February. Full details on the production specification, producers and sales are available at www.rosadellisonzo.it.

CRESPELLE CON RADICCHIO ROSA DELL'ISONZO



CRESPELLE (12)

- 500 ml bevanda vegetale di soia
- 200 g farina 00
- 50 g farina di riso integrale
- 1 C farina di semi di lino
- 1 C bicarbonato
- un pizzico di sale

RIPIENO

- 500 g radicchio Rosa dell'Isonzo
- 50 g scalogno
- 500 g tofu al naturale
- sale e olio evo q.b.

In una ciotola mettere la farina insieme agli ingredienti solidi, versare la bevanda di soia, mescolare con la frusta per evitare grumi. Coprire con la pellicola e far riposare la pastella in frigo per almeno un'ora. Scaldare una padella antiaderente (20-24 cm di diametro) e spennellarla con l'olio. Versare un mestolino di pastella, cuocere a fuoco medio un paio di minuti per lato e quando la crespella si stacca é pronta per essere girata. Impiattare le crespelle su un piatto, coprendole con un telo per mantenerle morbide.

Per il ripieno, far soffriggere lo scalogno, aggiungere il radicchio tagliato a pezzi e farlo rosolare. Unire il tofu sbriciolato e mescolare bene per alcuni minuti. Farcire le crespelle.

CRÊPES WITH “ROSA DELL’ISONZO” RADICCHIO



CRÊPES (12)

- 500 ml soy plant-based drink
- 200 g type 00 flour
- 50 g whole rice flour
- 1 tbsp flaxseed flour
- 1 tbsp baking soda
- a pinch of salt

FILLING

- 500 g Rosa dell’Isonzo radicchio
- 50 g shallot
- 500 g plain tofu
- salt and extra virgin olive oil to taste

In a bowl, combine the flours and dry ingredients, then gradually add the soy drink, whisking to avoid lumps. Cover with cling film and let the batter rest in the fridge for at least 1 hour. Heat a non-stick pan (20–24 cm in diameter) and lightly grease it with oil. Pour in a ladle of batter and cook over medium heat for a couple of minutes on each side; flip when the crêpe easily detaches from the pan. Stack the crêpes on a plate, covering them with a cloth to keep them soft.

Sauté the shallot, then add the chopped radicchio and cook until lightly browned. Add the crumbled tofu and mix well for a few minutes. Use the mixture to fill the crêpes.

CRESPELIS CUL LADRIC DI ROSA DAL ISUNS

INGREDIENS PAR 10/12 CRESPELIS:

- 500 ml di bevanda vegetal di soia
- 200 gr di farina di fior 1 o 2
- 50 gr di farina di ris integrâl
- 1 sedon di farina di samensa di lin
- 1 sedon di bicarbonât
- 1 pris di sal

INGREDIENS PAL RIPIEN:

- 500 gr ladric di Rosa dal Isuns
- 50 gr scalogno
- 500 gr tofu naturâl
- sal e rueli ov q. b.

PREPARASION:

Par li crespelis meti ta una tirina la farina cun i altris ingrediens secs; sontâ la bevanda di soia e messadâ cul sbatidôr par no fa grûns. Taponâ cu la pellicula e lussâ pelsâ la pastela tal frigo par almancul una ora. Scaldâ una padjela antiaderenta (20-24 cm di diametru) e onsla cuntun tic di rueli. Meti dentri un cop di pastela, cusinâ a fûc medi par un par di minûts par banda; cuant che la crespela si distaca, voltâla. Meti li crespelis una disora di che altra suntuun plat e taponalis cuntun telo quant che si son disfreadadis par tignibis molidis. Ripien: fa sufrisi lo scalogno, sontâ il ladric tontât a lœs e fâlu rosolâ. Salâ. Sontâ il tofu a fruscins e messadâ ben par cualchi minut. Emplâ lis crespelis.



La Pro Loco Val d'Arzino - Anduins ci regala alcune considerazioni sulle farine di mais e la loro trasformazione in polenta: nella tradizione regionale la polenta ha rappresentato un vitale companatico, preparata senza aggiunta di altri ingredienti oltre a quelli essenziali costituiti da farina di mais, acqua e sale.

L'offerta di farine di mais per polenta è vastissima e si va dalle anonime farine "industriali" a quelle artigianali e di produzione locale, passando attraverso quelle ottenute da ibridi frutto di tradizione.

Sopravvivono alcuni ecotipi di mais tradizionali che rendono meno in termini di produzione, sono meno resistenti degli ibridi e quindi costano di più. Però è grazie a loro che si deve la salvaguardia delle vere polente.

Per la preparazione della farina si va dal mais monovarietale alla sapiente combinazione di più tipologie.

La macinatura è essenzialmente legata alle caratteristiche della preparazione a cui si vuole abbinare la polenta.

In sintesi abbiamo le seguenti tipologie:

- ◇ farina grossolana integrale che conserva tutte le componenti del mais;
- ◇ farina bramata macinata in modo grossolano;
- ◇ farina a macinatura media con grana più fine;
- ◇ farina a macinatura fine con grana sottilissima.

Con la macinatura grossolana si ottengono polente rustiche da abbinare a piatti saporiti, mentre con le altre tipologie si ottengono polente più delicate.

La farina di mais bianco ha una macinatura a grana sottile ed è più adatta ad accompagnare piatti dal gusto delicato.

Per quanto riguarda gli aspetti cromatici abbiamo la farina di mais giallo e la farina di mais bianco.

Di norma la nostra polenta tradizionale è di farina di mais giallo.

The Pro Loco Val d'Arzino - Anduins offers some reflections on corn flour and its transformation into polenta. In regional tradition, polenta has represented a vital staple, prepared without the addition of any ingredients other than the essentials: corn flour, water and salt.

The range of corn flours used for polenta is extremely wide, ranging from anonymous "industrial" flours to artisanal and locally produced ones, including those obtained from hybrid varieties rooted in tradition.

Some traditional maize ecotypes still survive. They are less productive, less resistant than hybrids, and therefore more expensive. However, it is thanks to them that the true traditional types of polenta have been preserved.

As for flour production, single-variety corn or a careful combination of different types may be used. Grinding is essentially linked to the characteristics of the dish for which the polenta is intended.

Summing up, the following types can be distinguished:

- ◇ *coarse wholemeal flour, which retains all components of the corn;*
- ◇ *bramata flour, coarsely ground;*
- ◇ *medium-ground flour, with a finer texture;*
- ◇ *fine-ground flour, with a very fine grain.*

Coarsely ground flour produces rustic polenta, ideal to be paired with richly flavored dishes, while the other types allow to cook more delicate polentas.

White corn flour is finely ground and is more suitable for accompanying delicate dishes.

As for color, we distinguish between yellow corn flour and white corn flour.

Usually, traditional polenta is made from yellow corn flour.

LA POLENTA NOSTRANA

- *1 Kg farina di mais*
- *acqua dai 3 a i 5 L*
- *sale dai 10 ai 15 grammi per litro di acqua*

Prendendo in considerazione 1 Kg di farina, in relazione agli ingredienti base, possiamo fare le seguenti considerazioni: la quantità d'acqua è legata alla tipologia di farina ed alla consistenza della preparazione finale, per cui andiamo dai 3 litri per una polenta soda ai 4 litri per una polenta di media consistenza per arrivare ai 5 litri per una polenta tenerissima.

La quantità di sale dipende dalla vivanda accompagnata dalla polenta e in termini quantitativi possiamo andare dai 10 ai 15 grammi per litro di acqua. Se il piatto è saporito poco sale, ancor meno per pietanze particolarmente delicate.

Facendo riferimento alla preparazione della tradizione nostrana, e cioè cottura nel paiolo su fuoco a legna, si porta ad ebollizione l'acqua, aggiungendo il sale poco prima; si versa lentamente la farina avendo cura di evitare la formazione di grumi, poi si procede a fuoco lento mescolando di tanto in tanto con il tradizionale mestolo fino a cottura completa.

Il tempo di cottura dipende dal tipo e quantità di farina, dall'intensità del calore somministrato e dalla consistenza finale desiderata. Più che legarsi a tempi standard (40/50 minuti) è preferibile valutare la cottura assaggiando la preparazione. La cottura ottimale si ha quando in bocca non si sente più la durezza della grana della farina e si ha la sensazione di una miscela morbida e cremosa.

TRADITIONAL POLENTA

- 1 Kg of corn flour
- water between 3 to 5 L
- salt between 10 and 15 g for each liter of water

Considering 1 kg of corn flour and the basic ingredients, the following points can be made: the quantity of water is closely related to the type of flour and the desired final texture. As a general rule, it ranges from 3 liters for a firm polenta, to 4 liters for a medium consistency, up to 5 liters for a very soft polenta.

The amount of salt depends on the dish served with the polenta. It usually ranges from 10 to 15 grams per liter of water. If the accompanying dish is already flavorful, use less salt—and even less for particularly delicate dishes.

Referring to traditional preparation, that is to say cooking in a copper pot over a wood fire, bring the water to a boil, adding salt just before boiling. Slowly pour in the corn flour, carefully avoiding the formation of lumps, then cook over low heat, stirring occasionally with the traditional wooden spoon until fully cooked.

Cooking time depends on the type and quantity of flour, the intensity of the heat and the desired final texture. Rather than relying on fixed timings (40–50 minutes), it is better to check by tasting. The polenta is perfectly cooked when the graininess of the flour is no longer felt in the mouth and the mixture feels soft and creamy.

PRO LOCO VAL D'ARZINO ANDUINS APS CJACARÂDA FURLANA DI ANDUINS

BALAS DI POLENTA E FASÔI

Ingredients par 6 personas: 500g. di fasôï begnats, 200g. di pasada di pomodoro licide, sfueas di aj, 1 civole, 3 fueas di salvia, 1 ram di rosmarin, 1 fuea di laurier, 1 kp. di farine blanche di Glemona, 3,5 litros di aghes.

Cemut fa: preparâ la polenta dissolvint la farine in aghes bolint salade, cueint e mescedant, par almanco 40 minûts. Salte l'aj, la civole, la salvia e il rosmarin in ton puac di vueli, zontâ uniu a le volte la puree di pomodoro e i fasôï. Cui par 30 minûts, comedâ di sâl, zontâ la fuea di laurier, continuâ a cusinâ par etis 20 minûts, gravâ la fuea di laurier e mescedâ la mistura fin ch' deventa dense. Cjapâ formas antiaderents, emplâ in part cu la polenta cjalda, fâ un poç tal centri e emplâli con la puree di fasôï. Cuijgi ben parsora cu la polenta e lasâli disfridâ. Javali da las formas e metij suntuina sfoja di for foderada con cjarta di pergamina e oleada. A si pues zontâ la salse di pomodoro, sparinâ la farina di mais e meti tal for a 180° par 20 minûts.

La presentazion di chesta ricetta a ven de la tradicion popolare local e a è stade riprodotta de le Siera NICIA BELLINI, una esperta di cuisine local.

INVOLUCRO DI POLENTA E FAGIOLI



- 500 g fagioli ammollati
- 200 g passata di pomodori densa
- 300 g salsa di pomodoro liquida
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla
- 3 foglie di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 1 foglia di alloro
- 1 kg farina bianca Gemona
- 3,5 L acqua

Preparare la polenta sfarinando la farina in acqua bollente salata e cuocere mescolando per almeno 40 minuti. Soffriggere aglio, cipolla con salvia e rosmarino in poco olio e dolcemente aggiungere la passata e i fagioli. Far cuocere per 30 minuti, aggiustare di sale, unire la foglia di alloro, continuare la cottura per ulteriori 20 minuti, togliere la foglia di alloro e frullare il composto che deve risultare denso. Prendere degli stampini antiaderenti, riempirli in parte con la polenta tiepida, formare un incavo e colmarlo con il purè di fagioli, chiudere bene l'involucro, lasciare raffreddare. Togliarli dagli stampini, disporli su una placca foderata con carta forno e oliata. Aggiungere la salsa di pomodoro, spolverare con della farina di mais e infornare a 180° per 20 minuti.

La presentazione di questa ricetta viene dalla tradizione popolare locale ed è stata riprodotta dalla signora Nicla Bellini, esperta di cucina locale.

POLENTA AND BEANS BUNDLE



- 500 g rehydrated beans
- 200 g dense tomato sauce
- 300 g liquid tomato sauce
- 2 garlic cloves
- 1 onion
- 3 sage leaves
- 1 rosemary sprig
- 1 foglia di alloro
- 1 kg white Gemona flour
- 3,5 L water

Prepare the polenta by dissolving the flour in boiling salted water and cooking, stirring, for at least 40 minutes. Sauté the garlic, onion, sage, and rosemary in a little oil, then gently add the passata and beans. Cook for 30 minutes, season with salt, add the bay leaf, and continue cooking for another 20 minutes. Remove the bay leaf and blend the mixture until it thickens. Take nonstick molds and fill them partially with the warm polenta, create a well in the center, and fill with the bean puree. Seal the molds tightly and let cool. Remove the molds from the molds and place them on a baking sheet lined with parchment paper and oiled. Add the tomato sauce, sprinkle with cornmeal, and bake at 180°C (350°F) for 20 minutes.

The presentation of this recipe comes from local popular tradition and it was reproduced by Ms. Nicla Bellini, expert of local cuisine.

Indice / Index

1.	<i>Tiziana Pers</i>	
	FUTÛR	7
	FUTÛR	9
2.	<i>Paolo Naldini</i>	
	Performare stare al mondo per starci bene, e insieme	13
	Performing our way of being in the world to do it well, and together . . .	17
3.	<i>Pietro De Marchi</i>	
	La lingua della terra	22
	The language of the land	23
4.	<i>Mauro Bordin</i>	
	Il nostro ruolo nel mondo	24
	Our role in the world	25
5.	<i>Lydia Alessio-Vernì</i>	
	Pratiche condivise / memoria collettiva	26
	Shared practices / collective memory	27
6.	<i>Giacomo Trevisan</i>	
	Cultura della cura	28
	Culture of care	29
7.	<i>Cristina Micheloni</i>	
	Continuare ad esistere	30
	Continuing to exist	31
8.	<i>Serena De Prophetis</i>	
	Ciò che siamo stati e ciò che possiamo diventare	32
	What we have been and what we can become	33
9.	<i>Trivignano Udinese (Ud)</i>	37
	Risotto coi germogli di luppolo - urticjons	39
	Risotto with hops sprouts - urticjons	39
10.	<i>Codroipo (Ud)</i>	41
	Orzotto allo sclopit	42
	Barley "orzotto" with sclopit	42
11.	<i>Pasian di Prato (Ud)</i>	45
	Orzotto alle erbe spontanee	46
	Barley "orzotto" with wild herbs	46

12.	<i>Trieste</i>	49	22.	<i>Vito d'Asio (Pn)</i>	113
	Minestra di finocchio selvatico	50		Patate alla cjocja	114
	Wild fennel soup	50		Potatoes “cjocja” style	114
	Gnocchi di susine	53	23.	<i>Budoia (Pn)</i>	117
	Plum gnocchi	54		Risotto con funghi	118
13.	<i>Cordenons (Pn)</i>	57		Risotto with mushrooms	118
	Insalata con fragole e nocciole DE.CO.	59		Polenta e funghi	121
	Salad with strawberries and DE.CO. hazelnuts	59		Polenta with mushrooms	122
14.	<i>Trasaghis (Ud)</i>	61	24.	<i>Faedis (Ud)</i>	125
	Risotto al mirtillo	62		Crema di marroni	126
	Blueberry risotto	62		Chestnut (marroni) cream	126
	Confettura di mirtilli	65		Vellutata di castagne	129
	Blueberry jam	65		Chestnut velvety soup	130
15.	<i>Castelnovo del Friuli (Pn)</i>	67	25.	<i>Cordenons (Pn)</i>	133
	Gulasch Gno Ort	69		Zuf con zucca DE.CO.	135
	Gulasch “Gno Ort”	70		Zuf with DE.CO. pumpkin	135
16.	<i>Trieste</i>	73		Pesto con nocciole DE.CO.	135
	Gnocchi sbrovai o dei poveri	74		Hazelnut pesto DE.CO.	136
	Gnocchi sbrovai or “poor man’s gnocchi”	74		Tagliolini alle nocciole DE.CO.	136
17.	<i>Resia (Ud)</i>	77		Tagliolini with DE.CO. hazelnuts	136
	Crema di aglio di Resia e patate con crostini	78	26.	<i>Vito d'Asio (Pn)</i>	139
	Resia garlic and potato cream with croutons	78		Gnocchi di zucca e patate con cipolla ubriaca	140
	Pesto ai fiori di aglio crudo	81		Pumpkin and potato gnocchi with “drunken” onion	141
	Raw garlic flower pesto	82		Zuppa di verze e cipolla	143
18.	<i>San Pietro al Natisone (Ud)</i>	85		Savoy cabbage and onion soup	143
	Conserva di malòn	87	27.	<i>San Quirino (Pn)</i>	145
	Malòn jam	88		Zuppa di fagioli antichi di San Quirino	146
19.	<i>Basiliano (Ud)</i>	91		Soup of ancient San Quirino beans	167
	Dolce delle nozze	93	28.	<i>Moggio Udinese (Ud)</i>	149
	Wedding dessert	94		Minestra di Brovadâr	151
20.	<i>Fiumicello Villa Vicentina (Ud)</i>	97		Brovadâr soup	151
	Crespelle con confettura di pesche	99		Rape allo zucchero	152
	Crêpes with peach jam	99		Sweet turnips	152
	Confettura di pesche	101	29.	<i>Sauris (Ud)</i>	155
	Peach jam	102		Minestra di crauti	158
	Piarsolada	105		Sauerkraut soup	158
21.	<i>Sauris (Ud)</i>	107	30.	<i>Tavagnacco (Ud)</i>	161
	Hummus di fave di Sauris	110		Verze stufate	162
	Sauris fava bean hummus	110		Stewed cabbage	162

31. Trieste	165
Jota.	167
32. Forni Avoltri (Ud).	169
Crauti di Forni Avoltri	171
Forni Avoltri sauerkraut	171
33. Trivignano Udinese (Ud).	173
Panata	174
Bread soup (panata).	174
Zuppa di cavolfiore.	176
Cauliflower soup.	176
34. Castelnovo del Friuli (Pn).	179
Pasta con le cipolle Rosa della Val Cosa caramellate	181
Pasta with caramelized Rosa (pink) onions from Val Cosa	182
35. Faedis (Ud).	185
Brovada	186
Minestra di brovada	188
Brovada soup.	188
36. Fiumicello Villa Vicentina (Ud)	191
Crespelle con radicchio Rosa dell'Isonzo.	193
Crêpes with "Rosa dell'Isonzo" radicchio	194
37. Vito d'Asio (Pn).	197
Polenta nostrana	199
Traditional polenta	200
Involucro di polenta e fagioli.	202
Polenta and beans bundle	203

Lista delle opere di Tiziana Pers / List of works by Tiziana Pers

1. Wendy, 2026, inchiostro su carta cotone / ink on cotton paper cm 30 x 20	6
2. Bruce, 2026, inchiostro su carta cotone / ink on cotton paper cm 30 x 20	12
3. Pablito, 2026, inchiostro su carta cotone / ink on cotton paper cm 30 x 20	21
4. Torrente Torre in primavera a Trivignano, 2025, acquerelli su carta cotone / Torre river in springtime, Trivignano, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20	36
5. Le Risorgive di Codroipo, 2026, acquerelli su carta cotone / Codroipo Springs, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20	40
6. Urticjions dei prati del Lavia e del Beato Bertrando, 2024, acquerello su carta cotone / Urticjions, meadows of Lavia and Beato Bertrando, watercolor on cotton paper, cm 29,5 x 21	44
7. Grotta del Mitreo a Duino-Aurisina, 2026, acquerello su carta cotone / Mithraeum Cave, Duino-Aurisina, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20	48
8. Magredi in fiore a Cordenons, 2025, acquerello su carta cotone / Magredi in bloom, Cordenons, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20	56
9. Falesie sul Palar, 2024, acquerello su carta cotone / Cliffs on Mount Palar, watercolor on cotton paper, cm 29,5 x 21	60
10. Torrente Cosa a Paludea, 2026, acquerello su carta cotone / Cosa stream, Paludea, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20.	66
11. Castello vecchio di Duino, 2026, acquerello su carta cotone / Old Castle of Duino, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20	72
12. Prati della Val Resia, 2025, acquerello su carta cotone / Meadows of Val Resia, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20	76
13. Il Natisone a San Pietro, 2026, acquerello su carta cotone / The Natisone River, San Pietro, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20	84

14. *Fioritura di mandorli e ciliegi*, 2026, acquerello su carta cotone / *Almond and cherry blossom*, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20 90
15. *L'Isonzo*, 2026, acquerello su carta cotone / *The Isonzo River*, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20 96
16. *Estate sul lago di Sauris*, 2025, acquerello su carta cotone / *Summer at Lake Sauris*, watercolor on cotton paper, cm 29,5 x 21 . . 106
17. *La Cjase da lis Aganis (la grotta delle Agane) tra Anduins e Vito d'Asio*, 2026, acquerello su carta cotone / *La Cjase da lis Aganis (Agane Cave), between Anduins and Vito d'Asio*, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20 112
18. *I boschi di Budoia*, 2026, acquerello su carta cotone / *The woods of Budoia*, watercolor on cotton paper cm 30 x 20. 116
19. *Soffumbergo e il balcone sul Friuli*, 2024, acquerello su carta cotone / *Soffumbergo and the Balcony over Friuli*, watercolor on cotton paper cm 32 x 24 124
20. *Canali di pianura a Cordenons*, 2026, acquerello su carta cotone / *Lowland canals, Cordenons*, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20 132
21. *Val d'Arzino in autunno*, 2026, acquerello su carta cotone / *Val d'Arzino in autumn*, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20. . 138
22. *Magredi del Cellina in autunno a San Quirino*, 2025, acquerello su carta cotone / *Cellina Magredi in autumn, San Quirino*, watercolor on cotton paper, cm 29,5 x 21 144
23. *Pož di Moggio Udinese*, 2025, acquerello su carta cotone / *Pož of Moggio Udinese*, watercolor on cotton paper, cm 32 x 24. . 148
24. *Inverno sul lago di Sauris*, 2026, acquerello su carta cotone / *Winter at Lake Sauris*, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20 . . . 154
25. *Parco Villa di Prampero a Tavagnacco*, 2026, acquerello su carta cotone / *Villa di Prampero Park, Tavagnacco*, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20 160
26. *La Dama Bianca sotto al castello di Duino*, 2026, acquerello su carta cotone / *The White Lady beneath Duino Castle*, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20 164
27. *Tra i boschi degli sbilfs a Forni Avoltri*, 2026, acquerello su carta cotone / *Among the woods of the Sbilfs, Forni Avoltri*, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20 168
28. *Riserva di Confluenza fiumi Torre e Natisone*, 2024, acquerello su carta cotone / *Confluence Reserve of the Torre and Natisone Rivers*, watercolor on cotton paper, cm 32 x 24. . . 172
29. *Forra del Torrente Cosa a Castelnovo del Friuli*, 2025, acquerello su carta cotone / *Gorge of the Cosa stream, Castelnovo del Friuli*, watercolor on cotton paper, cm 29,5 x 21 . . . 178
30. *Ruderi del castello di Soffumbergo a Campeglio*, 2026, acquerello su carta cotone / *Ruins of Soffumbergo Castle, Campeglio, between Anduins and Vito d'Asio*, watercolor on cotton paper, cm 30 x 20. 184
31. *Parco dell'Isonzo a Fiumicello*, 2026, acquerello su carta cotone / *Isonzo Park, Fiumicello*, watercolor on cotton paper cm 30 x 20 . . . 190
32. *Falesia di Aduins*, 2024, acquerello su carta cotone / *Aduins' Cliff*, watercolor on cotton paper cm 29,5 x 21 196

Tutti i courtesy delle opere sono dell'artista e di RAVE East Village Artist Residency
All works courtesy of the artist and RAVE East Village Artist Residency

TIZIANA PERS

TIZIANA PERS sviluppa una ricerca all'intersezione tra arte e azione reale, indagando le relazioni tra umano e più-che-umano in una prospettiva antispecista e post-antropocentrica. È co-fondatrice di RAVE East Village Artist Residency, metaprogetto partecipativo che intreccia ricerca artistica e gesti concreti di coesistenza, come il salvataggio di animali e alberi.

Tra gli ultimi eventi: il suo lavoro è stato presentato nella mostra *Why Look at Animals?* al Museo Nazionale di Arte Contemporanea EMST di Atene e in *La Terza Terra. Michelangelo Pistoletto e Cittadellarte a Villa Manin*. Nel 2026 ha partecipato alla mostra *Drive Your Plow Over the Bones of the Dead* presso Hypha Studios a Londra, dove ha anche dato vita alla performance collettiva *Nourishment for a Post-Anthropocentric Banquet*. Ha inoltre recentemente realizzato l'azione performativa *The Age of Remedy* all'EMST di Atene e al PAV – Parco Arte Vivente di Torino.

La sua pratica ridefinisce l'opera come dispositivo capace di generare relazioni e incidere sulla realtà.

TIZIANA PERS develops a practice at the intersection of art and real action, investigating relations between the human and the more-than-human from an anti-speciesist and post-anthropocentric perspective. She is co-founder of RAVE East Village Artist Residency, a participatory metaproject intertwining artistic research with concrete gestures of coexistence, such as the rescue of animals and trees.

Among the last events: her work has been presented in *Why Look at Animals?* at EMST – National Museum of Contemporary Art Athens and in *La Terza Terra. Michelangelo Pistoletto e Cittadellarte at Villa Manin*. In 2026 she participated in *Drive Your Plow Over the Bones of the Dead* at Hypha Studios, London, where she also presented the performance *Nourishment for a Post-Anthropocentric Banquet*. She has also recently realised the performative action *The Age of Remedy* at EMST, Athens and at PAV – Parco Arte Vivente, Turin. Her practice redefines the artwork as a device capable of generating relations and affecting reality.

Ricette della Terza Terra per un Convivio Post-Antropocentrico è un progetto partecipativo dell'artista Tiziana Pers che ha coinvolto le Pro Loco del Friuli Venezia Giulia a ripensare ai piatti della tradizione che vedono come protagonisti i vegetali e i frutti tipici di questo territorio. Nato in seno al *Rebirth Forum* nell'ambito della mostra *Terza Terra. Michelangelo Pistoletto e Cittadellarte a Villa Manin* (2024), il progetto immagina un ponte collettivo tra passato e futuro, radicato nella possibilità di coesistere.

Il libro d'artista raccoglie 43 ricette che, in stretto dialogo con gli acquerelli di Pers sui luoghi della sua terra, costituiscono un attraversamento ancestrale delle stagioni, restituendo la pluralità di sapori, tradizioni e conoscenze, incluse quelle linguistiche.

Istanze ecologiche, sociali, culturali, politiche convergono in un ideale e prelibato banchetto, dove le soluzioni si servono in un piatto cucinato come un rito di cura.

Recipes from the Third Land for a Post-Anthropocentric Banquet is a participatory project by artist Tiziana Pers, which involved the Pro Loco associations of Friuli Venezia Giulia in rethinking traditional dishes that feature vegetables and fruits typical of this territory, in dialogue with macrobiotic cook Serena De Prophetis.

Born within the *Rebirth Forum* as part of the exhibition *The Third Land. Michelangelo Pistoletto and Cittadellarte at Villa Manin* (2024), the project imagines a collective bridge between past and future, grounded in the possibility of coexistence.

This artist's book brings together 43 recipes which, in close dialogue with Pers's watercolours depicting the places of her homeland, form an ancestral crossing through the seasons, restoring the plurality of flavours, traditions and knowledge, including linguistic ones.

Ecological, social, cultural and political concerns converge in an ideal and sumptuous banquet, where solutions are served on a plate, cooked as a ritual of care.

