



SE SI MANGJE A VUÊ?

COSA MANGIAMO OGGI?



Laboratori di furlan
Laboratorio di friulano
a.s. 2013 – 2014



Scrit dai arlêfs / Redatto dagli alunni:

Alice F. (1B), Daniele B. (2A), Erik A. (1C), Francesco D.B. (1C), Giacomo G. (2B), Gianluca C. (2B), Guenda Z. (1A), Isacco L. (1 B), Jacopo O. (2C), Kevin B. (1C), Luca T. (2B), Luca V. (1B), Mattia C. (2A), Nicolò G. (2B), Riccardo D. (1A), Veronica I (1B).



Par cure dai proff. / A cura dei proff.

Paola Donda e Nedi Tonzar

LABORATORI DI FURLAN

Chest an a vin fat un percors che al veve par argument al mangjâ.

A vin analizât une piramide alimentâr par capì se che si devi mangjâ par sta ben e dopo vin cirût di inventâsi lis ricetis... ancje se tancj di no a varês preferîr mangjâ pitost di scrivi



LABORATORIO DI FRIULANO

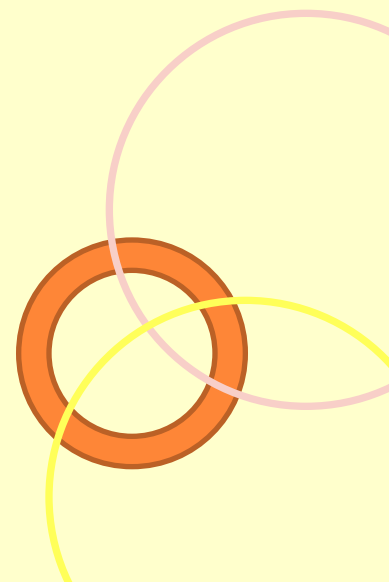
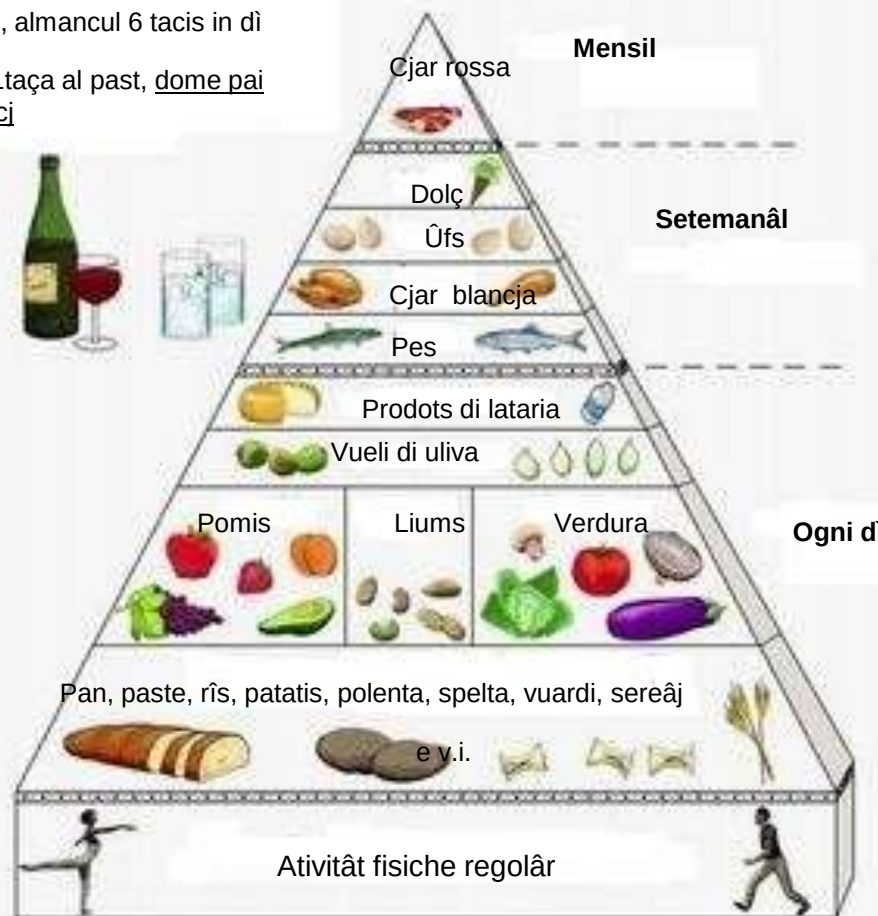
Quest'anno abbiamo realizzato un percorso che aveva come argomento il cibo.

Abbiamo visto cosa si dovrebbe mangiare analizzando una piramide alimentare e poi abbiamo tentato di inventarci dei menù... anche se molti di noi avrebbero preferito mangiare, piuttosto che scrivere...

La piramide alimentâr inta dieta mediteranea

Bevandis:

aghe, almancul 6 tavis in dî
vin, 1taça al past, dome pai
grancj



SE SI MANGJE A VUÊ?

COSA MANGIAMO OGGI?



Lunis – lunedì

di Luca T. e Jacopo O. (2B)

GULIZION – COLAZIONE:

Lât e grans – latte e cereali

GUSTÂ - PRANZO:

Rîs cun lis verduris, macedonie

Risotto alle verdure, macedonia



CENE – CENA:

Mignestre cui liums, sacher

Minestra di legumi, sacher



Mignestre cun i liums

Minestra di legumi

Si cjol un poc di aghe frede e si metin i liums e ju si lassìn par une gnot in mot che si sglonfin, po dopo scolats da la aghe si zontin lis carotis e altris verduris, si fan boli, si rimetin a boli e si zonte il sâl. Si met tal plat e si zontin crustins e un poc di vuelin.



Prendere dell'acqua fredda e mettervi i legumi. Si lasciano gonfiare per una notte. Poi, scolata l'acqua, si aggiungono carote e altre verdure e si fa bollire il tutto in acqua fredda. A fine cottura salare.

Impiattare aggiungendo dei crostini e un filo d'olio.



Martars – Martedì di Giacomo G. (2B) e Mattia C. (2A)

GULIZION – COLAZIONE:

pan e marmelade, lat cun grans, aghe di pomis
pane con marmellata, latte con cereali, succo di frutta

GUSTÂ - PRANZO:

*paste cun verduris, pomodoros al for
cun mozarele, pomis, aghe
pasta alle verdure, pomodori gratinati
con mozzarella, frutta, acqua*



CENE – CENA:

*mignestre di patatis, formadi e verduris
su la piastre, pomis, aghe, vin
minestra di patate, formaggio e verdure
alla piastra, frutta, acqua, vino*



Pomodoros al for cun mozarele

Pomodori gratinati con mozzarella

Si tain i pomodoros e ancje un trê fetis di mozarele che a si met parsore dai pomodoros, a si met parsore un poc di pan gratat par falu indorà. Si met tal for a 180° fin cuant che la mozaele a si disfâ parsore dal pomodoro e cumò a si pol mangjâlu!



Si tagliano i pomodori e poi delle fette di mozzarella da mettere sopra ai pomodori. Poi si mette sopra del pangrattato per fare il gratinato. Si inforna a 180 gradi. Lo si lascia lì fino a quando la mozzarella si fonde sopra al pomodoro e ora si può mangiare!



Miercus – Mercoledì di Riccardo D. (IA) e Kevin B. (IC)

GULIZION – COLAZIONE:

lat e polente rustide

latte e polenta arrostita

GUSTÂ - PRANZO:

polente e frico, pastesute pomodoro

e melanzanis, salade di cjang saltade

in padiele, ue.

Polenta e frico, pasta alla Norma, insalata di campo saltata in padella, uva.

CENE – CENA:

cueste su la gridele cun patatis rostis

costa alla griglia e patate arrosto



Pastesute cun pomodoros e melanzanis

Pasta alla Norma

Fa boli le aghe e meti la paste. Intant cjoli une padiele e fà rosolâ lis melanzanis, e dopo zontà la salse di pomodoros. Dopo 10 minuts, scolà la paste, metile in ta tecje cun il sugot di pomodoros e melanzanis, messedà il dut, metile in un plat e servì.



Portare ad ebollizione l'acqua e poi buttare la pasta. Intanto prendere una padella, rosolare le melanzane e, quindi, aggiungere la salsa di pomodoro.

Dopo circa 10 minuti, scolare la pasta, metterla nella pentola con il sugo di pomodoro e melanzane, mescolare il tutto, impiattare e servire.



Joibe – Giovedì

di Erik A. e Francesco D.B. (I C)

GULIZION – COLAZIONE:

struc di pomis, lat, caffè, brioches, fetis biscotadis, marmelade, jogurt, grans, pan

succo di frutta, latte, caffè, brioches, fette biscottate, confettura, yogurt, cereali, pane

GUSTÂ - PRANZO:

paste al pomodoro, uf in padiele,
peveronade

pasta al pomodoro, uovo all'occhio di bue,
peperonata



CENE – CENA:

rîs cun verduris, polente blancje
cun formadi, *parmigiana*
risotto con verdure, polenta bianca
con formaggio, parmigiana



Parmigiana

Si sfrisulin lis melanzanis e, in bande, si prepare al sugot cui pomodoros, la mozarele a fetis e un grum formadi gratat.

Si fas un prin strât di melanzanis fritis, dopo al sugot, la mozarele e une spolverade di formadi e cussì vie fin che si jemple il stamp. Si met intal for. Dopo su par jù vincj minuts a je pronte!



Si friggono le melanzane e, a parte, si preparano la salsa di pomodoro, la mozzarella affettata e un bel po' di grana grattugiato.

Si alternano strati di melanzane fritte con salsa, mozzarella e grana fino a riempire un capiente stampo che poi verrà infornato. Dopo una ventina di minuti la parmigiana sarà pronta!



Vinars – Venerdì di Guenda Z. (IA), Veronica I. e Alice F. (IB)

GULIZION – COLAZIONE:

pan e marmelade di fragulis, lâc cun cacao

pane e confettura di fragole, latte con cacao

GUSTÂ - PRANZO:

rîs cun foncs

risotto ai funghi



CENE – CENA:

mignestre cui liums

minestra di legumi



Rîs cun foncs

Risotto ai funghi

Rîs cun foncs, formadi di gratâ e verduris diviersis, aghe.

Fa boli in ta une pignate le aghe, spietâ un poc di timp e zontâ il rîs.

Intant cusinâ in ta une padiele i foncs.

Spietâ che dut al sedi pront e zontâ i foncs al rîs.

Servì in taule!



Far bollire in una pentola dell'acqua, aspettare un paio di minuti e versare il riso. Intanto cuocere in una padella i funghi.

Aspettare che il tutto sia pronto e unire i funghi al riso.

Servire in tavola!



Sabide - Sabato

di Isacco L. - Luca V. (I B)

GULIZION – COLAZIONE:

lat, cacao, biscots

latte, cacao, biscotti

GUSTÂ - PRANZO:

paste cul pes, salate

Pasta al pesce grigliato, insalata

CENE – CENA:

filet di purcit cun verduris, salate

lonza di maiale con verdure,

insalata mista



Paste cul pes

Pasta al pesce grigliato

Fa boli, in une pignate, la aghe, salà e butà la paste.

Intant cuei tantis varietâts di pes su une gridele.

Gjavà lis spinis e cuinçà le paste scolade.



Far bollire in una pentola l'acqua, salare e aggiungere la pasta.

Intanto grigliare vari tipi di pesce.

Spinare il tutto e condire con essi la pasta una volta scolata.



Domenie – Domenica

di Daniele B. (2A) , Gianluca C. e Nicolò G. (2B)

GULIZION – COLAZIONE:

Lat, grans, cacao e biscots

Latte, cereali, cacao e biscotti

GUSTÂ - PRANZO

brusadule impanade cun cartufulis
milanese con patatine



CENE – CENA:

pize e patatutis

pizza e patatine



Pize e patatutis

Pizza e patatine

Impastà farine, fece e aghe.

Tirà la paste su un stamp onzût di vuela, meti parsore la salse di pomodoro e fetutis di mozarele. Cui intal for. Intant frizi lis patatutis e zontâlis a le pize cuete.



Impastare farina, lievito e acqua.

Tirare l'impasto su uno stampo, precedentemente oliato, stendere la salsa di pomodoro e della mozzarella a fettine. Cucinare nel forno. Intanto friggere le patatine e aggiungerle alla pizza cotta.



E dopo si sin metûts a scrivi zuiant cul mangjâ e cu la fantasie...



Dopo ci siamo dedicati alla scrittura giocando con il cibo e la fantasia...

Al cop zugatolon – Il mestolo che amava scherzare di Luca e Isacco

Un cop une volte al stave zuiant cu la mignestre: al saltave dentri. Une dì il cop si a 'nd à sintût mal e la mignestre a jere malcontente parcè che no podeve zuià cun lui e vaive. Un biel dì' il cop stave di gnûf ben e al è tornat là da mignestre a 'nd an tornat a zuià insieme.

Un mestolo una volta stava giocando con la minestra, saltandoci dentro, ma un giorno il mestolo si è sentito male e la minestra era infelice perché non poteva più giocare con lui e piangeva. Un bel giorno il mestolo si rimise in forma, ritornò dalla minestra e ripresero i loro giochi insieme.



Al formadi che al lava ator - Il formaggio viaggiatore di Riccardo, Kevin ed Erik

In ta une latarie di une malghe scuindude intal mieç da montagnis, a jere li une bieles formadieles. Si sintive malcontente parcè che a varès vût gust di là ator.

Un dì il formadi al è stât mandât tal desert, ma no i 'nd à plasût a di nissun. Un gjaponês che al passave di li, lu 'nd à viodût e fotografat, comprât e a la fin lu 'nd à cercjât. No i 'nd à plasût.

Si 'nd à ricuardat di un so parint in Italie e finalmentri al nestri formadi a là cjatât une persone che lu 'nd à gradît pa so cualitâts.

Al talian lu 'nd à mangjât une vore vultintîr disfât parsore da polente! La formadieles finalmentri a 'nd à podût jessi contente.

In una latteria, in una malga nascosta in mezzo alle montagne, c'era una bella forma di formaggio. Si sentiva infelice perché avrebbe tanto desiderato viaggiare.

Un giorno, il formaggio è stato spedito nel deserto, ma non è stato apprezzato. Un giapponese, che passava di lì, l'ha subito visto e fotografato, comprato e, infine, l'ha assaggiato. Non gli è piaciuto.

Si è ricordato, però, di un suo parente in Italia e finalmente il nostro formaggio ha trovato una persona che l'ha apprezzato per le sue notevoli caratteristiche.

L'italiano l'ha mangiato molto volentieri, sciogliendolo sopra la polenta! La forma di formaggio, finalmente, ha trovato la propria felicità.



TONINI Ros al pomodoro – Rosso il pomodoro di Daniele, Zuanluca e Luca

Ros al pomodoro che aromai al è rivât a la so maturitât nus conte cemût che je stade la so vite. “La me vite jere noiose parcè che no succedeva nuie di interessant, fintremai che une dì... Soi stât ciot su dal ort e metût su un camion. Al viaç al è durat tant timp e, une volte lat ju dal camion, a 'nd ai viodût un segnâl di "mangjâ svelt". No savevi là che jeri. Mi 'nd an metût su une bree e po dopo a 'nd ai viodût rivâ un curtis.. Par me fortune al cogo al jere sbadât e soi colât tal bidon dai refudons.

Cuant che al è passat il camion de scovacis, jo o jeri libar, in une maniere no tant biele, ma o jeri libar!”



Rosso è un pomodoro che ormai ha raggiunto la sua maturità, ci racconta come è stata la sua vita. “La mia vita era noiosa perché non accadeva niente di interessante, finché un giorno... Sono stato raccolto dall’orto e messo su un camion. Il viaggio è stato piuttosto lungo e, una volta sceso dal camion, ho visto un’insegna con scritto ‘fast food’. Non sapevo dov’ero. Mi hanno messo su un tagliere e a un certo punto ho visto arrivare un coltello. Per mia fortuna il cuoco era sbadato e sono caduto nel bidone dell’umido. Quando è passato il camion delle immondizie, io ero libero, in un modo non molto bello, ma ero libero!”

Gras, proteinis e zucars – Grassi, proteine e zuccheri di Guenda, Veronica, Alice

PRIME PART - PRIMA PARTE

Une dì un frut che al jere simpri stât san e fuart al si 'nd à inmalât e par vuarì a i coventavin proteinis gras e zucars. Intant che al frutat al stave mal e no savevin cemût vuarîlu, i gras, lis proteinis e i zucars a barufavin tra di lôr dut il timp parcè che ognidun di lôr al crodeva di jessi il pi bon e impuartant. I gras disevin che a jerin miôr parcè che se il frut no ju varês mangjàs nol varês vût fuarce di sta in pins. Lis proteinis, invezit, a disevin che cence di lôr al fantat nol sarês cressût in maniere armoniose. I zucars, a la fin, a disevin che cence di lôr no al varês vût fuarce par frontà la zornade...

Un giorno un bambino che era sempre stato sano e forte si ammalò. Per guarire gli servivano proteine, grassi e zuccheri. Mentre il ragazzino stava male e non sapevano come guarirlo, i grassi, le proteine e gli zuccheri litigavano fra loro continuamente perché ciascuno di loro pensava di essere il più buono e importante. I grassi dicevano di essere i migliori perché se il bambino non li avesse mangiati non avrebbe avuto la forza per stare in piedi. Le proteine, invece, sostenevano che, senza di loro, il ragazzo non sarebbe cresciuto in maniera armoniosa. Gli zuccheri, infine, dichiaravano che senza di loro non avrebbe avuto la forza per affrontare la giornata...

Gras, proteinis e zucars – Grassi, proteine e zuccheri

di Guenda Veronica, Alice

SECONDE PART – SECONDA PARTE

Inta un ciert moment al çurviel si 'nd à inacuart che a litigavin simpri e intant al frutat al stave simpri piês. Alore al si 'nd à rabiononat e le lat la di lôr cridâint e al i 'nd à domandât al parcè di dutchel barufà. Ducj a 'nd an tasût fintramai che i zucars, che a jerin juste rivâts da une caramelute gomose, i an rispuindût: "O stin litigant parcè che ognidun di no al si crôt pi util e miôr". Al çurviel, dut maraveât da lôr stupiditât, i à berlâti di dut: "Parcè dut chest litigà? Dovaressis lavorà ducj insieme par fa sì che la int a cressi e vivi in armonie". A chestis peraulis dal çurviel a 'nd an fat la pas tra di lôr e a 'nd an scomençât a lavorà ducj insieme e, di bot, al frutat al à scomençât a sta ben.

Ad un certo punto il cervello si accorse che litigando continuamente il ragazzino stava peggio. Allora si arrabiò tantissimo e andò a sgridarli chiedendo loro le ragioni di tutte quelle liti. Tutti si zittirono, finché gli zuccheri, che erano appena arrivati da una caramellina gommosa, gli risposero: "Stiamo litigando perché ognuno di noi si crede migliore e più utile". Il cervello rimase fortemente meravigliato dalla loro stupidità e li sgridò dicendo: "Perché tutti questi contrasti? Dovreste lavorare tutti insieme per far sì che la gente cresca e viva in armonia". A queste parole del cervello, dopo aver fatto la pace tra loro, iniziarono a collaborare e, in men che non si dica, il ragazzino guarì.



La cariola - La carriola di Jacopo e Giacomo

A jere une volte, ta un cjanton di un stanzin une cariole dute rusine, dismenteade di ducj. Tant timp fa no jere propit cussì: vignive doprade tant. A veve passat tantis aventuris. Une dì viodint un seejerbe che a si moveve i a 'nd à domandât cemût che si clamave e je i 'nd à rispuindût che a veve non Joan Deer. A 'nd an scomençât a fevelà di storiis e in particolâr di cuant che le cariole a doveve là a lavorâ tal ort: a doveve puartâ casselis plenis di patatis, pomodoros, carotis, salatis e di tantis altris verduris che, ancje se pesavin, jerin profumadis e coloradis e i davin un pocje di ligrie a le cariole grise. Cumò al è diventât dut moderno, cul motôr e cul cjar daur, le cariole aromai no servis plui. Però e veve tant timp libar par fevelâ cul seejerbe. Cjacare che ti cjacare une dì si son inacuarç di volêsi ben e a 'nd an decidût di là a vivi insieme.

C'era una volta una carriola arrugginita, abbandonata in un angolo di uno stanzino, dimenticata da tutti. Tanto tempo fa la sua vita non era proprio così: veniva usata continuamente. Aveva vissuto tante avventure. Un giorno vedendo una tosaerba che si stava affaticando sul prato, le chiese come si chiamava e lei rispose che il suo nome era Joan Deer. Iniziarono a raccontarsi le proprie vicende e in particolare la carriola raccontò dei suoi bei tempi, quando doveva lavorare nell'orto: doveva trasportare cassette colme di patate, pomodori, carote, insalate e molte altre verdure che, anche se erano pesanti, erano profumate e colorate e rallegravano la carriola grigia. Ora tutto è moderno, con il trattore ed il carro, la carriola non serve più. Ma c'era di positivo che aveva molto tempo libero per chiacchierare con la tosaerba. Chiacchiera, chiacchiera la carriola, che era un maschio e la tosaerba che era una femminuccia, si accorsero di amarsi e decisero di andare a vivere insieme.

Un ristièl, une sape e un palot Un rastrello, una zappa e una pala di Mattia

A jere une volte un ristièl, une sape e un palot che a vivevin in ta un ort. A jere ancje un contadin che a nol veve voie di fa nuie. Une dì al contadin al à sintût un rumôr che al vignive dal ort e al à viodût che jere la sape che lavorave di bessole, il ristièl al ristièlave i clups di tiere e ju disfave e il palot che al gjavave i pai dai pomodoros. Al contadin nol veve mai viodût alc dal gjenar. Al pensave che al podês jessi dome un sium. A i va dongje e i propon di là a lavorâ par lui e in cambi i varês fat costruî une biele e comude cjasute. I trê imprescj no varessin podût domandâ nuie di miôr. E cussì a 'nd an vivut ducj contents.

C'era una volta un rastrello, una zappa e una pala che vivevano in un orto. C'era anche un contadino che non aveva voglia di fare nulla. Un giorno il contadino sentì un rumore provenire dall'orto e vide che era la zappa che lavorava da sola, il rastrello rastrellava le zolle di terra e le sbriciolava e la pala toglieva i pali dai pomodori. Il contadino non aveva mai visto nulla del genere. Pensò che potesse essere un sogno. Li avvicinò e propose loro di lavorare per lui in cambio avrebbe costruito una bella e comoda casetta. I tre attrezzi non avrebbero potuto chiedere nulla di meglio. E così sono vissuti tutti felici e contenti.

Une biele fieste – Una bella festa di Francesco e Nicolò

A jere une volte une salate che a voleve divertisi lant in discoteche.

Une dì a 'nd à cjatât inta pueste un invî pa viertidure di une discoteche.

A jere propit par che sere! Inta fieste a jere tante int che a balave sot une ploie di curiandui di sal, intal mieç di fontanis di vueli e di acet profumats. Al timp al è svolat e, cence inacuarzisi, a jê scomençade par je une gnove vite come... mangjative!

C'era una volta un'insalata che voleva divertirsi andando in discoteca. Un giorno trovò nella posta un invito per l'apertura di una discoteca. Era proprio per quella sera! Alla festa c'era tanta gente che ballava fra una pioggia di coriandoli di sale, in mezzo a fontane di olio e di aceto profumati. Il tempo volò e, senza neppure accorgersi, iniziò per lei una nuova vita come... alimento!



E, par finî, sin las a viodi al Museu da
Civiltât Contadine dal Friûl Imperial di
Dael...



E, infine, un'uscita didattica al Museo della
Civiltà Contadina del Friuli Imperiale di
Aiello...

