

Cucina ladina

La cucina ladina proviene anticamente dai nostri avi, che la trasmettevano di generazione in generazione. Essa era molto legata alle tradizioni, alle stagioni ed ai prodotti semplici della terra ladina.

Siccome la gente era prevalentemente contadina si avevano a disposizione principalmente uova, latte, burro, formaggio, patate, farina, ortaggi vari e carne.

Il pane per esempio si faceva due volte all'anno e poi veniva essiccato per conservarlo meglio. Le verdure dell'orto venivano mangiate in stagione, dato che allora non si riusciva a conservarle per lunghi periodi, salvo i crauti che si facevano in autunno e che si conservavano per tutto l'inverno. Siccome il lavoro contadino era molto duro, si mangiavano cose sostanziose e spesso fritte nell'olio. La carne era cosa rara e veniva cucinata esclusivamente la domenica e le feste. Per conservarla veniva essiccata o affumicata come per esempio veniva fatto con il "cioce", lo speck.

Così spesso si mangiavano "balotes, gnoch da zigher, panicia, tultres, canci checi o canci blanc, scartè, gnoch da soni" ecc. ecc., pietanze che ancora oggi si trovano nei ristoranti o nelle trattorie che offrono piatti dalla cucina ladina. Anche come dessert possiamo trovare tante cose come "cütles da pom, fortaies, pungerli" e tante altre cose.

Naturalmente la cucina ladina del giorno d'oggi è stata adeguata con ingredienti più raffinati, forse talvolta anche preparati in modo nuovo o combinata con la cucina internazionale, ma sempre conservando la caratteristica dei tempi passati.

A S.Vigilio di Marebbe ci sono alcuni posti tipici, come il ristorante Fana Ladina e le trattorie Sotrù, Gran Ciasa e Garsun che offrono tutte le varie specialità ladine, che dove si possono gustare in ambienti tipici come le "Stöes" di una volta.

Di seguito alcune ricette dalla cucina ladina:

Crafuns mori

Ingredienti per 4 pers.

600 g farina tipo 00
2 uova
½ bicchiere d'olio
¼ l. di latte
30 g di lievito di birra
sale
1 yogurt naturale

Fare dapprima un piccolo impasto con il latte, lo yogurt, il lievito e ca 100 g di farina; lasciar lievitare per ca. 10 minuti.

Aggiungere il resto della farina, l'olio, le uova, e il sale ed impastare bene il tutto. Fare nuovamente lievitare. Formare dei dischi e friggerli.

Riempire i crafuns mori con ragù di cervo oppure sugo e formaggio, ecc. ecc.

Tultres

