

### Primi Piatti

- Anlòt: agnolotti - pasta ripiena di carne di manzo e maiale stufati, salciccia, verdure, boragine, scarola, formaggio parmigiano dalla forma detti anche göb - gobbi per la forma del ripieno sotto la pasta;
- Pasta fatta in casa: pastassuccia - maltajài - maltagliati - Trenètt - Tajareini e fasöi;
- Seis: minestra di ceci;
- Farinàga: con la farina di ceci si prepara la farinata che va cotta in forno a legna in padelle grandi di rame stagnato, è una preparazione che difficilmente si può fare in casa in quanto occorre molta esperienza;
- Panessa: con la farina di ceci si prepara un polenta che deve essere stesa su un piatto a incallì cioè a rapprendere, si taglia a quadretti e si frigge;
- Puleinta: polenta preparata con farina di grano turco cotta in acqua bollente nel paiolo di rame, si usava preparala molto soda e veniva versata - ambulà - direttamente sul desco rotondo di legno tagliandola con lo spago teso a fette precise - puleinta e stucafess - puleinta e saraca - puleinta e strachei - puleinta e sauséssa - puleinta e cuntess - puleinta in ser mój - fette di polenta abbrustolite appoggiandole sulle molle del camino sopra la brace;
- Panada: pancotto - adatto per gli anziani e i bambini si prepara con pane raffermo ammolato nel brodo o in acqua e sale, insaporito con olio e aglio;
- Puta: polenta molle di farina di grano o grano turco si mangia con il cucchiaio e si puo'condire in vari modi con burro, sugo d'arrosto o formaggio grattugiato a piacere;
- Gnoc: gnocchi di patate adatti da condire con sugo di funghi, stufato o con il pesto ligure;
- Gnuchett: pasta piccola all'uovo adatta per cottura con brodo - occorre ritorcere tra il pollice e l'indice piccolissimi pezzetti di pasta che deve essere accuratamente essiccata su un setaccio;
- Lasagn: pasta tagliata a grossi quadri dalla sfoglia - per l'Epifania Bianca;
- Cursètt: pasta rotonda tagliata dalla sfoglia con l'apposito stampo di legno con disegno inciso che rimane impresso nella pasta a rilievo consentendo al condimento una maggiore presa.

### Secondi piatti

- Pulàstre arost: pollo arrosto insaporito con i sapori dell'orto: rosmarino, salvia o cipolla;
- Cunì: coniglio - alla cacciatore con pomodori, soffritto o cucinato uso lepre;
- Lévrà: la lepre messa in fusione nel vino con chiodi di garofano e sapori (per togliere il sapore di selvatico) e quindi cotta lentamente nella terrina di coccio;
- Pujàna: si mette in fusione la carne tritata in vino amaro, formaggio, aglio schiacciato, si prepara la cipolla tritata finemente e soffritta in olio e burro, si aggiunge la carne che deve

cuocere leggermente - questo è un piatto antico per le grandi occasioni e si accompagnava con fette di polenta al posto del pane;

- Stufà: stracotto il cui sugo è adatto per condire gli agnolotti.

### Salse e condimenti vari

- Aiada: occorrono noci spicchi d'aglio pestate nel mortaio, formaggio pecorino, burro, olio - condimento adatto per pastasciutta o gnocchi;
- Bagnètt: salsa verde con prezzemolo, aceto, aglio, olio, acciughe, tuorlo d'uovo sodo, mollica di pane tritato fine. Questa salsa si accompagna bene con bolliti;
- Tôcc: per condire pasta o riso a base di sugo di carne, vino bianco, olio spezie.

### Contorni – verdure

- Puvrunà: peperonata - piatto saporito con peperoni gialli, rossi, verdi, tagliati a listarelle cotti con soffritto di cipolla, olio, passata di pomodori, un cucchiaino di zucchero e aceto e un'acciuga;
- Barlitèini: borsacchina (capsella bursa - pastoris). Insalatina di campo molto apprezzata;
- Deint d'caun: denti di cane - pianta erbacea spontanea molto buona in insalata (Tarassaco officinale);
- Gengieouni: pianta erbacea spontanea nei prati, si consuma in insalata, anche cotta e rosolata con burro e aglio (Lapsana communis - Composite);
- Cuntess: pianta erbacea spontanea che cresce nei prati, (Bunias erucago - crocifere), molto ricercata per minestre e per accompagnarla con la polenta che diventava verde;
- Cundjeun: condiglione insalata con fettine di bollito freddo, uova sode, tonno, pomodori, acciughe, capperi, aglio, cipollotti, olio, aceto - si usava sistemare tra due fette di pane o meglio dentro una pagnottella e si poteva mangiare anche sul lavoro;
- Subrech: polpettine di forma rotondeggiante preparati impastando patate lesse, uovo, formaggio grana e fritti in olio bollente.

### Dolci

- Bunètt: dolce delle grandi occasioni;
- Sambajoun: zabaglione;
- Fugassa: torta con il lievito di birra;

- Farsoj: frittelle di carnevale;
- Bal d'fom: frittelle leggere vuote dentro;
- Pandus: si prepara con la pasta del pane arricchita da uvetta zibibbo e anche qualche candito: e' il tradizionale pane di Natale;
- Turcèt: biscotti a forma di torcetto di pasta frolla, per le grandi ricorrenze e per puerpere e bambini;
- Crumbej d'Pasqua - Galciò - bambej - cestej: dolci che si preparavano per Pasqua con pasta della focaccia dolce, e assumevano la forma di una colombina, di un galletto, di una bambolina o di un cestino dove si metteva anche un uovo sodo. Si cuocevano nel forno e si decoravano con uvetta passa. Potevano anche essere regalati ai bambini per le feste di Natale;
- Friciuleini: frittelline preparate con pastella che serviva ad avvolgere i dolci fiori di acacia papetta;  
si preparavano per le merende improvvisate, quando si era nel pieno della bianca fioritura;
- Vegètt: castagne seccate ripulite della pelle, che venivano conservate nelle damigiane. Si potevano consumare facendole rinvenire in acqua, o si masticavano come caramelle, ma occorrevano buoni denti, erano le preferite dei bambini.

### Liquori – Vini

- Ratafià: liquore con ciliegie pesche e albicocche, in acquavite.
- Erba Luisa: erba cedrina (Lippia citriodora -Verbenacee) - piantina con foglioline profumatissime coltivata negli orti per la produzione di un'ottimo liquore digestivo.

#### **Ricetta del liquore di Erba Luisa:**

occorrente: - lt.1 di alcool - n.50 foglie di Erba Luisa

- \* Lasciare in fusione per 48 ore;
- \* Aggiungere ½ di zucchero sciolto sul fuoco in tanta acqua da far ½ litro complessivo;
- \* Aggiungere lo sciroppo raffreddato all'alcool;
- \* filtrare dopo 10 o 12 giorni;

Il liquore si può già gustare dopo una settimana. E' ottimo come digestivo e si può accompagnare anche sul gelato al limone.

