

VIA IULIA AUGUSTA

Uffici Turistici
Tourismusbüros

Arta Terme: via Umberto I, 15 I - 33022 Arta Terme
Tel. +39 0433 929290 / Fax +39 0433 92104

Paluzza: via Roma, 50 I - 33025 Paluzza
Tel. +39 0433 775344 / Fax +39 0433 771899

Ravascletto: piazza Divisione Julia I - 33026 Ravascletto
Tel. +39 0433 68477 / Fax +39 0433 618921

Tolmezzo: piazza XX Settembre I - 33028 Tolmezzo
Tel. +39 0433 44898 / Fax +39 0433 467973

www.iulia-augusta.com - info@iulia-augusta.com

Oberdrauburg: Marktplatz 1, A-5781 Oberdrauburg
Tel +43 (0) 4710 2248-22 Fax +43 (0) 4710 2248-16

Kötschach-Mauthen: Rathaus 390, A-5640 Kötschach-Mauthen
Tel +43 (0) 4715 8516 - Fax +43 (0) 4715 8513-31

Dellach / Gail: Dellach 65, A- 5635 Dellach/Gail
Tel +43 (0) 4718 301 10 - Fax +43 (0) 4718 301 11



Interreg III



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

KÄRNTEN

Progetto cofinanziato dall'Unione Europea

Autorità di controllo: Direzione Centrale Attività Produttive
Organismo responsabile dell'informazione: Turismo FVG

FRIULI
VENEZIA
GIULIA
turismo fvg



CARNIA

via Iulia (Au) Gusta

Un percorso di sapori
dalle tavole dei romani
fino ai giorni nostri

Eine Route der Genüsse
von den Tafeln der
Römer bis in unsere Zeit

Un percorso di sapori...

Gli antichi Romani furono attratti dalle montagne dell'arco Alpino Orientale, un importante e strategico crocevia di valichi che conducevano al Norico, l'odierna Carinzia e le zone limitrofe, territorio ricco di giacimenti minerali, fonte d'importanti opportunità per il commercio di schiavi, bestiame e derrate alimentari.

Gli scambi tra le due regioni sono antichi ed anteriori alla fondazione di Aquileia avvenuta nel 181 a.C. ad opera dei Romani; durante l'età Augustea (27 a.C. - 14 d.C.) si registrò l'apertura dei grandi assi viari, che facilitarono commerci e contatti già da tempo consolidati.

Le principali vie di comunicazione erano le strade Aquileia - Aguntum (Lienz) e Aquileia - Virunum (Zollfeld).

Risalendo l'antica Valle del But attraverso il passo di Monte Croce Carnico ed entrando nel Norico (l'odierna Valle del Gail), la cultura latina e quella d'oltralpe si sono scambiate, nel corso dei secoli, beni materiali, cultura e tradizioni.

Questa commistione di latino e germanico non è ravvisabile solo nella lingua friulana e nei costumi locali, ma anche nella cucina tradizionale, depositaria di antiche usanze. Quella che seguirà sarà una breve rassegna di sapori, in un immaginario itinerario, che si snoderà, senza interruzione di continuità, dal tempo dei Romani fino ai giorni nostri.



Die Berge des östlichen Alpenraums, eines wichtigen und strategischen Übergangsbereichs, das ins Noricum führte (das heutige Kärnten und die umliegenden Gebiete), zogen die Römer an: Es war reich an Bodenschätzen und bot die Gelegenheit, mit Sklaven, Vieh und Lebensmitteln zu handeln. Tauschgeschäfte zwischen den beiden Regionen reichen sehr weit zurück, noch vor der Gründung Aquileias 181 v. Chr. durch die Römer. Während der Ära des Kaisers Augustus (87. v. Chr. - 14. n. Chr.) wird die große Straßenachse eröffnet, um die schon seit langem gepflegten Tauschgeschäfte und Kontakte leichter zu machen. Die wichtigsten Kommunikationswege waren die Straßen von Aquileia nach Aguntum (Lienz) und von Aquileia nach Virunum (Zollfeld). Das alte Valle del But hinauf, über den Plöckenpass und das heutige Gailtal nach Noricum und auf umgekehrtem Weg tauschten die lateinischen Völker und die Völker jenseit der Alpen im Laufe der Jahrhunderte untereinander materielle Güter, Kultur und Traditionen aus. Diese Vermischung von Latein und Germanisch ist nicht nur in der friaulischen Sprache und den örtlichen Sitten erkennbar, sondern auch in der traditionellen Küche, in der alte Bräuche bewahrt werden. Im Folgenden finden Sie auf einer imaginären Route eine kurze Vorstellung verschiedener Genüsse, die ohne Unterbrechung von der Römerzeit bis zu unserer Zeit verläuft.

A tavola con i Romani

Il primo pensiero di chi contempla una lista di cibi a disposizione degli antichi Romani è di sgomento: un'infinità di pietanze, che noi, oggi, riteniamo fondamentali per la nostra alimentazione, all'epoca non esistevano. Pensiamo al pomodoro, un ortaggio basilare per la nostra attuale cucina, o alle patate, un tempo fonte di sussistenza per le popolazioni del Nord. Questi prodotti arrivarono in Europa solo dopo la scoperta dell'America, come le melanzane, i peperoni, il granoturco ed il tacchino. Grandi assenti, nella dieta degli antichi Romani, erano la pasta ed il riso: questo cereale era sì conosciuto dai Romani, tanto che lo importavano dall'India, ma non era ancora coltivato in Italia e veniva usato in cucina solo come legante. Per quanto concerne la frutta, sconosciuta era quella esotica (tranne i datteri), così pure gli agrumi, ad eccezione del cedro e dei limoni, scoperti da Alessandro Magno in Oriente e da lui portati in Grecia. Altro grande assente era il burro: conosciuto dai Romani con il nome di *butirum* o *buturum*, non veniva usato in cucina ma solo per scopi medicinali. Le bevande calde come the, caffè e cioccolata non esistevano, così come lo zucchero introdotto in cucina solo durante il Medioevo.

Ad una prima occhiata questo panorama sembrerebbe davvero desolante, visto che proprio noi oggi siamo abituati ad identificare la nostra cucina con quella tipicamente Mediterranea. A ben pensare però, i prodotti alimentari tramandati dalla tradizione



Zu Tisch bei den Römern

Die erste Reaktion eines Menschen des 20. Jahrhunderts beim Betrachten einer Liste der Speisen, die den alten Römern zur Verfügung standen, ist Bestürzung: Eine Vielzahl an Nahrungsmitteln, die wir heute für unsere Ernährung als unentbehrlich betrachten, existierte nämlich nicht. Wir denken dabei an Tomaten, eine Hauptgrundlage für unsere heutigen Küche, oder an Kartoffeln, die einst die wichtigste Überlebensquelle für viele Generationen nordeuropäischer Völker war. Diese Lebensmittel kamen erst nach der Entdeckung Amerikas nach Europa, ebenso wie Auberginen, Paprika, Mais und Truthähne. Weiter gab es bei der Ernährung der alten Römer keine Nudeln und auch keinen Reis. Dieses Getreide war den Römern bekannt, denn sie führten es aus Indien ein, es wurde aber in Italien nicht angebaut und lediglich als Bindemittel benutzt. Beim Obst fehlten die exotischen Früchte, mit Ausnahme von Datteln, sowie fast alle Zitrusfrüchte, außer der Zitrone, die Alexander der Große im Orient entdeckt und nach Griechenland gebracht hatte, so wie die Zitronatzitrone. Auch Butter war nicht vorhanden; sie war den Römern unter dem Namen *butirum* oder *buturum* bekannt und wurde nicht in der Küche, sondern nur für medizinische Zwecke verwendet. Heiße Getränke wie Tee, Kaffee und Schokolade gab es nicht, und Zucker wurde erst im Mittelalter in Europa eingeführt. Auf den ersten Blick scheint dies eine wirklich trostlose Aussicht, da wir es heute gewohnt sind, unsere Küche mit der typisch mediterranen Küche zu identifizieren. Wenn man sie genauer



locale e usati dai nostri avi, ci permettono una riconciliazione con la cucina antica. Se vorrete seguirci in questo viaggio a ritroso lungo la Via Iulia Augusta tra sapori antichi, ancora sorprendentemente attuali, scoprirete che ciò che deliziava il palato degli antichi Romani non è poi così diverso da quello che diletta i nostri. Ora concediamoci un ritorno al passato, indulgiando tra sapori e colori che appartengono ad una tradizione culinaria lunga duemila anni.

Gustum

Presso i Romani, il menù tipico di una cena conviviale era costituito da tre parti: la prima corrispondente al nostro antipasto si chiamava *gustum*: agli invitati si offrivano piatti a base di uova e soprattutto di verdure cotte o crude (asparagi, carciofi, barbabietole, cavoli, cappucci, cime di rape, carote, cipolle, porri, zucche e cetrioli). L'insalata, cruda o cotta, compariva sulle tavole nelle sue varie declinazioni ed era molto apprezzata, i piselli ed i fagioli erano i prodotti base per preparare gustose zuppe e contorni. I funghi, delizie dei nostri boschi, anche per gli antichi Romani erano un prodotto raffinato, da servire per stuzzicare l'appetito, infatti il goloso Marziale avvertiva che: *"e argento e oro e guardaroba interi è facile offrire; difficile boleti"*. Forse egli mai passeggiò in autunno lungo i sentieri del sottobosco carnico. Le verdure, per il ruolo svolto nelle abitudini alimentari della zona e per la loro indiscutibile bontà, hanno sempre meritato un posto d'onore sulle tavole dei nostri antenati. Ancora oggi, grazie agli speciali metodi di coltivazione biologica, costituiscono prodotti di pregio richiesti e conosciuti in virtù della loro provenienza e della loro fragrante genuinità.



betrachtet, ermöglichen es uns jedoch die Lebensmittel, die von der Lokaltradition überliefert sind und von unseren Vorfahren verwendet wurden, eine Verbindung mit der antiken Küche herzustellen. Wenn Sie uns auf dieser Reise zurück in die Zeit der Via Iulia Augusta unter alten Genüssen, die noch überraschend aktuell sind, begleiten möchten, werden Sie feststellen, dass sich das, woran sich der Gaumen der Römer ergötzte, nicht so sehr von dem unterscheidet, woran wir heute den unseren ergötzen. Erlauben wir uns nun eine Reise in die Vergangenheit und erleben wir Genüsse und Farben einer zweitausend Jahre alten kulinarischen Tradition. Bei den Römern bestand das typische Abendessen (cena) aus drei Teilen: Der erste entsprach unserer Vorspeise und hieß *gustum*; den Gästen wurden Gerichte angeboten, die aus Eiern und hauptsächlich aus rohem und gekochtem Gemüse bestanden, Spargel, Artischocken, roten Rüben, Kohlsorten, Stängelkohl, Zwiebeln, Lauch, Kürbis und Gurken. Auch Salat, sowohl roh als auch gekocht, kam in verschiedenen Zubereitungen auf den Tisch und war sehr beliebt, während Erbsen und Bohnen die Grundlage schmackhafter Suppen und Beilagen bildeten. Pilze, eine Köstlichkeit aus unseren Wäldern, waren auch für die Römer eine raffinierte Speise, die sie zum Appetitanregen servierten: Der Feinschmecker Martial schrieb: *„Silber und Gold, Mantel und Toga kann man leicht verschenken, schwer ist es aber, Pilze anzubieten;“* wahrscheinlich war er wohl nie im Herbst durch die karnischen Wälder spaziert. Wegen der Rolle, die die pflanzliche Produkte für die Essgewohnheiten dieses Gebiets spielten, und wegen ihres unbestrittenen Wohlgeschmacks verdienten sie einen Ehrenplatz auf der Tafel unserer Vorfahren. Auch heute noch sind sie dank biologischen Anbaumethoden wertvolle Produkte, die gerade wegen ihrer Herkunft und ihrer schmackvollen Natürlichkeit gefragt und bekannt sind.



Mensa Prima

Dal *Gustum* si passava poi alla seconda parte della cena, la *mensa prima* o *caput cenae*. L'anfitrione, a seconda della ricchezza e del desiderio di strabiliare, faceva servire due o più portate (sino ad un massimo di sette), a base di carne, selvaggina o pesce, il tutto accompagnato da vino.

PESCE

Al tempo degli antichi Romani gli allevamenti di pesce garantivano la presenza di questo apprezzato prodotto sui mercati di tutto l'Impero, anche in quei territori non bagnati dal pescoso mare Mediterraneo.

Al giorno d'oggi in Carnia ed in Carinzia non si possono trascurare i prodotti di allevamento derivanti da un'attività secolare come la pesca, tuttavia il prodotto ittico, d'acqua dolce, non fu mai la fonte primaria di sostentamento per le popolazioni della montagna. Oggi come allora era diffuso l'antico processo di affumicare le trote, secondo una tecnica familiare ed artigianale, che ha ispirato la trasformazione e la lavorazione di tutto quanto da questa tipologia di pesce si potesse ricavare, grazie ad un'intelligente iniziativa.

Le trote allevate nelle aree montuose possono contare su acque fresche, pulite e molto ossigenate, che garantiscono carni compatte, sode, magre ma proteiche, insomma delle prelibatezze degne della tavola di Lucullo.

CARNE

La carne era presente in grande quantità sulle tavole degli antichi Romani, tranne quella bovina. I bovini venivano utilizzati per il lavoro dei campi e la loro carne era resa poco tenera dalla fatica; pollame, selvaggina e carne di maiale, in compenso, erano considerati delle vere prelibatezze. Gli scavi degli insediamenti Romani della Carnia hanno restituito abbondanti resti di pasto relativi a caprovini, la cui carne veniva anche lavorata e conservata. Lardo, salsicce di ogni tipo e prosciutti arricchivano la dieta degli antichi Romani; particolare interessante da sottolineare è che la salsiccia più apprezzata era quella lucana, detta *lucanica*.



Mensa Prima

Vom *gustum* ging man über zum zweiten Teil des Abendessens, genannt *mensa prima* oder *caput cenae*. Abhängig vom Reichtum und vom Willen des Gastgebers zu beeindrucken, wurden zwei oder mehr (bis zu sieben) Gänge aufgetragen, die aus Fleisch-, Wild- und Fischgerichten bestanden. Dazu wurde Wein gereicht.

FISCH

Zur Zeit der Römer sicherten Fischzuchtstätten die Verfügbarkeit dieses hoch geschätzten Nahrungsmittels auf den Märkten des gesamten Reichs, auch auf denen, die nicht am fischreichen Mittelmeer lagen.

Heutzutage darf man in Kärnten und in Kärnten bei der Viehzucht die nicht vergessen lassen, die aus einer Jahrhunderten Beschäftigung wie der Fischerei stammen. Süßwasserfische bildeten für die Bergbevölkerung nie eine primäre Nahrungsquelle. Damals wie heute war das alte Verfahren des Forellenträucherns nach handwerklicher und einfacher Methode verbreitet. Dieser führte zwangsläufig zur Umwandlung und Verarbeitung all dessen, was man mit intelligenter Initiative aus diesem Fisch machen kann. Die in Berggebieten gezüchteten Forellen verfügen über frisches und sauberes, sehr sauerstoffreiches Wasser, das ihr Fleisch kompakt, fest, mager, aber eiweißreich macht; kurz, echte Delikatessen, die es verdienen, an der Tafel des Lukull aufgetischt zu werden.

FLEISCH

Fleisch war, vom Rindfleisch abgesehen, in großen Mengen auf den Tischen der alten Römer vorhanden. Rinder wurden bei der Feldarbeit eingesetzt, und ihr Fleisch wurde durch die harte Arbeit nicht zart. Im Gegensatz dazu waren Geflügel, Wild und hauptsächlich Schweinefleisch ein echter Leckerbissen.

Ausgrabungen von römischen Siedlungen in Kärnten brachten zahlreiche Reste vom Verzehr von Ziegen und Schafen zutage, deren Fleisch auch verarbeitet und eingelegt wurde. Lardo (fetter Speck), Wurst aller Arten und Schinken bereicherten die Kost der alten Römer, und es ist besonders interessant, dass die beliebteste Wurst

Marziale citava, inviando ad un amico in regalo delle *lucanicae*: "*Figlia lucana di scrofa picena, alla bianca polenta gradita corona*" (XIII, 35).

La salsiccia veniva accompagnata dai Romani con la polenta (*puls juliana*), preparata non con la farina di granturco, bensì con quella ottenuta da altri cereali, quali il grano saraceno ed il farro.

La carne suina ed i prodotti derivati dalla sua lavorazione, arricchirono non soltanto la dieta degli antichi Romani, ma anche quella delle popolazioni celtiche, germaniche e slave. In Friuli Venezia Giulia l'affumicatura delle carni suine (*cjar fumada*) era ed è una pratica tipica della Carnia e delle aree montane regionali.

Molto probabilmente questa tecnica di conservazione alimentare era dettata dalle particolarità ambientali e climatiche della Carnia.

Dopo il secondo conflitto mondiale molte delle attività tradizionali, legate al mondo agro-pastorale, non vennero più praticate, eccezion fatta per l'affumicatura che ancora oggi sopravvive sia a livello industriale, come nella località di Sauris, sia a livello artigianale nelle macellerie di diverse località della Carnia.

FORMAGGI

Altra ricchezza della tavola degli antichi Romani erano i formaggi, non solo di latte vaccino, ma soprattutto di capre e pecore. Durante il periodo repubblicano ed imperiale i formaggi costituivano la base dell'alimentazione dei ceti meno abbienti.

In Carnia come in Carinzia la transumanza dal fondovalle ai pascoli in quota ha costituito e costituisce un fattore determinante per le caratteristiche delle produzioni lattiero-casearie tradizionali, tra le quali spiccano i formaggi semiduri a media maturazione.

La produzione di latticini è sempre stata pregevole.

Con il ricavato dei prodotti caseari, destinati al mercato e non alla tavola (ad esempio il burro- *spóngje* e i formaggi- *čuč*), si andavano a coprire le spese dei generi di "importazione".

Durante l'estate si consumava, in maniera frequente, sia il formaggio salato abbinato alle patate bollite, che la ricotta fresca o affumicata.

Alla fine del XIX secolo, con l'istituzione delle latterie turnarie, si sviluppò un'attività casearia organizzata: da una parte ci si avvaleva dell'esperienza delle malghe (per la scelta dei formaggi prodotti), dall'altra andò via via affinandosi la tecnologia industriale, che permise una progressiva razionalizzazione delle varie fasi della caseificazione.

die lukanische war, lukanica genannt. Martial schrieb, als er einem Freund lukanicae als Geschenk schickte: "*Lukanische Tochter einer picenischen Sau, willkommene Krönung der weißen Polenta*" (XIII, 35). Die Vorfahrin der karnischen luanie wurde von den Römern zusammen mit Polenta verzehrt, die *puls juliana* genannt und nicht mit Mais, sondern mit anderem Getreide wie Buchweizen und Dinkel zubereitet wurde. Fleisch und Produkte vom Schwein bereicherten seit jeher nicht nur die Kost der Römer, sondern auch die der keltischen, germanischen und slawischen Völker. In Friaul-Julisch Venetien war und ist noch das Räuchern von Schweinefleisch (*cjar fumada*) ein typisches Verfahren in Karnien und in den anderen regionalen Berggebieten. Sehr wahrscheinlich entwickelte sich diese Konservierungsmethode durch die Umwelt- und Klimabedingungen Karniens. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden viele der traditionellen Beschäftigungen in der Landwirtschaft und Viehzucht nicht mehr ausgeübt, mit Ausnahme des Räucherns. Es überlebte sowohl auf industrieller Ebene, in Sauris, als auch bei Familien und auf handwerklichem Niveau in den Metzgereien verschiedener Dörfer Karniens.

KÄSE

Käse jeglicher Art, nicht nur aus Kuhmilch, sondern auch aus Ziegen- und Schafsmilch, bildete einen weiteren Reichtum auf der Tafel der Römer. Während der Zeit der Republik und des Kaisertums stellte er die Nahrungsgrundlage der unteren Bevölkerungsschicht dar. In Karnien und in Kärnten war der Almauftrieb vom Talboden zu den hohen Alpen seit jeher einen entscheidenden Faktor für die traditionelle Milch- und Käseproduktion, besonders von halbharten, halbreifen Käsesorten. Die Produktion von Milchprodukten wurde schon immer hohen Ansprüchen gerecht. Mit dem Ertrag für die hochwertigen Molkereierzeugnisse, die auf den Markt und nicht auf den eigenen Tisch kamen, z. B. Butter (*spóngje*) und Käse (*čuč*), wurden die Ausgaben für „Importware“ gedeckt. Im Sommer wurde häufig salzigen Käse mit gekochten Kartoffeln verzehrt, sowie frischer oder geräucherter Ricotta (Quark).

Am Ende des 19. Jh. entwickelte sich mit der Gründung von Molkereigenossenschaften die organisierte Käseproduktion: Einerseits griff man bei den hergestellten Käsesorten auf die Erfahrung der Almwirtschaft zurück, andererseits entwickelte sich nach und nach die industrielle Technologie, die zur allmählichen Rationalisierung der verschiedenen Phasen der Käseherstellung führte.





Mensa Secunda

Alla fine del lauto banchetto veniva servita la *mensa secunda*, quello che per noi oggi è il dessert e che anche per i Romani consisteva in dolci e frutta.

Sulle tavole la frutta compariva in abbondanza e chiudeva, allora come oggi, i pasti: *ab ovo usque ad malum* ("dall'uovo, antipasto prediletto, alla mela").

La mela era il frutto per antonomasia presso i Romani tanto da designare, con la sua terminologia, tutti i tipi di frutta conosciuti: pere, mele cotogne, prugne, more di rovo e di gelso e, dal I sec. d.C., le prelibate ciliegie, scoperte nel lontano Mar Nero dal miliardario generale Lucullo.

Anche oggi tutti questi frutti, coltivati da tempo immemorabile, rivestono, per la loro varietà e squisitezza, un posto speciale nel cuore e nella produzione orticola della Carnia.

MELE

Il melo è il più importante tra gli alberi da frutta e in Friuli Venezia Giulia la produzione garantisce varietà di mele che si caratterizzano per sapore, colore, profumo e consistenza della polpa, grazie alle caratteristiche climatiche ed ai terreni.

Tra i prodotti tipici della Carnia e della Carinzia spicca il *Succo di mele*, ottenuto dalla separazione del succo dalla polpa del frutto per mezzo di schiacciamento e pressione. Ancora oggi viene preparato come un tempo.

Discreta importanza ebbe per *Iulium Carnicum* (Zuglio) la frutticoltura. Particolarmente prelibata sembra fosse una qualità di mele (*mela matiana*) proveniente, secondo Ateneo, da un villaggio situato nelle Alpi vicino ad Aquileia, che alcuni studiosi identificano col nostro centro montano.

Detta varietà, molto famosa nella romanità, venne decantata da poeti e scrittori e fu consigliata, assieme ad altre specie, per la salute.

PICCOLI FRUTTI

L'utilizzazione di piccoli frutti e di piante spontanee raccolti da maggio ad ottobre, al fine di ottenere dei prodotti adatti al consumo ed all'integrazione della dieta durante i mesi invernali, forni e fornisce un prezioso patrimonio di alimenti tradizionali, che le popolazioni di montagna ancora oggi si tramandano sotto forma

Mensa Secunda

Am Ende des reichhaltigen Banketts wurde die *mensa secunda* aufgetischt, die wir heute Nachspeise nennen und die auch bei den Römern aus Süßspeisen und Obst bestand.

Obst war in großer Vielfalt und Fülle vorhanden und beschloss damals, wie es auch heute der Fall ist, das Mahl: *Ab ovo usque ad malum*, „vom Ei bis zum Apfel“.

Der Apfel war die Kernfrucht schlechthin bei den Römern, sodass sie im weiteren Sinn alle bekannten Obstsorten mit seinem Namen benannten: Birnen, Äpfel, Quitten, Pflaumen, Brombeeren und Maulbeeren und ab dem 1. Jh. die beliebten Kirschen, die der Milliardär und General Lukull vom fernen Schwarzen Meer eingeführt hatte.

All diese Früchte, die seit undenklichen Zeiten angebaut wurden, nehmen heute noch, auch dank ihrer Vielfalt und ihres Wohlgeschmacks, einen besonderen Platz im karnischen Gartenbau ein.

ÄPFEL

Der Apfelbaum ist der wichtigste Obstbaum, und in Friaul-Julisch Venetien gewährleistet sein Anbau im ganzen Jahr verschiedene Apfelsorten, die sich durch Geschmack, Farbe, Duft und Konsistenz des Fruchtfleisches auszeichnen, auch dank den Klimateigenschaften und der Bodenbeschaffenheit. Von den typisch karnischen Produkten ist besonders der Apfelsaft hervorzuheben, der durch Trennung des Saftes von der Frucht durch Pressen und Druck gewonnen wird. Er wird auch heute noch wie vor langer Zeit hergestellt.

Eine gewisse Bedeutung spielte für *Iulium Carnicum* (Zuglio) der Obstbau. Besonders schmackhaft schien eine besondere Apfelsorte (*mela matiana*), die nach Athenaios aus einem Dorf in den Alpen in der Nähe von Aquileia stammte, das manche Forscher mit unserem Bergdorf übereinstimmen lassen. Die besagte Apfelsorte war in der Römerzeit sehr bekannt, sie wurde von Dichtern und Schriftstellern lobend erwähnt und so wie andere Sorten für die Gesundheit empfohlen.

BEEREN

Die Verwendung von Beeren und Wildpflanzen, von Mai bis Oktober gepflückt, um sich Produkte für den Verzehr und als Nahrungsergänzung während der Wintermonate zu sichern, war und ist ein wertvoller Bestandteil traditioneller Lebensmittel, den die Bergvölker heute noch in Form von Getränken, Sirups und Marmeladen weitergeben.

di succhi, sciroppi e marmellate. Questi prodotti, ricchi di importanti principi nutrizionali, sono coltivati e preparati sia in ambito familiare che da piccole aziende e disponibili sul mercato in tutta la loro genuinità.

MIELE

Dulcis in fundo, non possiamo dimenticare il miele, altro prodotto principe della nostra montagna, unico dolcificante conosciuto sin dal tempo degli antichi Romani. La sua richiesta eccedeva la produzione, tanto che i Romani lo importavano, assieme ad altri prodotti d'alveare (come la cera), da Creta, Cipro, Spagna e Malta. I Romani utilizzarono il miele non solo nell'alimentazione, ma anche per la preparazione del vino di miele (il famoso idromele) e della birra di miele. Era un ottimo conservante alimentare, utilizzato per la preparazione di molte salse agrodolci e per i dolci. Ai giorni nostri il miele carnico si differenzia a seconda della zona di produzione: assume colori vari (dal giallo intenso all'ambrato, dal verdolino al rossiccio), perché ogni stagione si caratterizza per le fioriture ed il clima. Per qualità la variante di miele più conosciuta e apprezzata è il "millefiori", anche se esistono dei mieli "monoflora": eccellente quello di fiori di rododendro prodotto negli alveari di Sauris.

PANE e FOCACCE

Il nostro rapido *excursus*, sulle tavole degli antichi Romani, non sarebbe completo se non si ricordassero i cereali, che per secoli furono il prodotto basilare della loro catena alimentare.

I Romani coltivavano orzo, grano duro (farro o spelta), segale, avena, miglio e panico, preparavano il pane, bianco o nero, lievitato o sotto forma di gallette secche, impastando anche semi di papavero, anice, finocchio, sedano e cumino. Il panettiere, chiamato *pistor* o *triticarius*, oppure *placentarius* se preparava anche focacce, aveva a sua disposizione il fior di farina (*siligo* o *pollen*), un tipo di farina intermedio (*simila* o *similago*) e la farina integrale (*cibarium*), disponeva anche del lievito detto *fermentum*. I cereali da sempre costituirono il fulcro dell'alimentazione per le popolazioni della montagna, divenendo il prodotto base per la preparazione di numerose zuppe e minestre. Basti pensare all'uso dell'orzo o del farro, del miglio e del riso nelle varie tradizioni culinarie, senza dimenticare il mais impiegato per preparare la polenta.

Diese nährstoffreichen Lebensmittel werden heute sowohl von Familien als auch von Kleinunternehmen hergestellt und sind in ihrer ganzen Naturreinheit auf dem Markt erhältlich.

HONIG

Dulcis in fundo dürfen wir den Honig nicht vergessen, ein weiteres Hauptprodukt unserer Berge, das einzige Süßmittel, das seit der Römerzeit bekannt ist. Die Nachfrage nach Honig war höher als das Angebot, sodass die Römer ihn seit eh und je gemeinsam mit anderen Bienenprodukten, besonders Wachs, aus Kreta, Zypern, Spanien und Malta einführen. Die Römer verwendeten den Honig nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch zur Herstellung von Honigwein, dem berühmten Metwein, und von Honigbier. Er war auch ein ausgezeichnetes Konservierungsmittel, das für die Zubereitung von vielen bekannten süßsauren Soßen und von Süßspeisen benutzt wurde. Heutzutage unterscheiden sich die karnischen Honigsorten je nach Herstellungsgebiet voneinander: Sie können verschiedene Farben haben, von leuchtend gelb bis bernsteinfarbig, von lindgrün bis rötlich, da Blüte und Klima jedes Jahr unterschiedlich sind. Am bekanntesten und beliebtesten ist der „Millefiori“-Honig aus mehreren Blütenarten, obwohl es auch Honig aus einer einzigen Blütenart gibt, wie den hervorragenden Rhododendronhonig, der in den Bienenstöcken in Sauris hergestellt wird.

BROT UND FLADEN

Unser kurzer Exkurs über die Tafeln der Römer wäre unvollständig, wenn wir das Getreide nicht erwähnten, das jahrhundertlang ihre Nahrungsgrundlage bildete. Die Römer bauten Gerste, Hartweizen (Emmer oder Buchweizen), Roggen, Hafer, Hirse und Kolbenhirse an. Sie kannten außerdem Brot: weiß oder schwarz, aus Hefeteig oder als trockenes Dauergebäck, mit Mohnsamen, Anis, Fenchel, Sellerie und Kümmel. Dem Bäcker, *pistor* oder *triticarius* genannt, oder wenn er auch Fladen zubereitete, *placentarius*, standen feines Weizenmehl (*siligo* oder *pollen*), eine Sorte mittelfeines Mehl (*simila* o *similago*) und Vollkornmehl (*cibarium*) zur Verfügung. Er konnte auch Hefe (*fermentum*) verwenden. Getreide war seit jeher Mittelpunkt der Nahrung bei der Bergbevölkerung; es wurde zur Grundlage zahlreicher Suppen. Man denke nur an die Verwendung von Gerste, Dinkel, Hirse und Reis in den verschiedenen kulinarischen Traditionen und vor allem an den Mais, der zu Polenta verarbeitet wird.



Il sapore della tradizione senza confini

Tra le tante caratteristiche e tradizioni che Carnia e Carinzia hanno in comune ne spicca una in particolare: l'ospitalità è senza confini. Per tutti voi che state leggendo sarà un piacere percorrere la *Via Iulia Augusta*, per godere le specialità dei luoghi che essa attraversa, gustare piatti i cui ingredienti sono il frutto della coltivazione e produzione di un ambiente che da secoli determina la vita culturale. Potrete constatare che alcuni di questi piatti nascono da una tradizione condivisa, anche se interpretata in maniera individuale. I ravioli carinziani e i *cjarsons* carnici sono un esempio: nascono sulla base di un'unica ricetta, ma ogni regione e paese aggiunge il suo ingrediente particolare, ed il piatto cambia a seconda delle erbe o delle spezie utilizzate, regalando così gusti e sapori diversi seppur simili.

La tradizione a tavola: i Cjarsons carnici

Le tradizioni della cucina carnica sono antiche: ogni osteria, locanda, ristorante offre e serve autentiche meraviglie da assaporare. Molto diffusa è la polenta, gustoso accompagnamento adatto a fare da contorno alla carne, al formaggio e al pesce. Mentre per chi è sensibile al gusto del "diverso", non mancheranno le occasioni di abbinamenti con piatti derivanti dalla cucina e dalla tradizione mitteleuropea, insoliti ai palati italiani. Di origine germanica sono gli gnocchi, preparati in parecchie maniere, diversi per forma, tecnica di preparazione e sapore: hanno una conformazione rotondeggiante più o meno grande, ovale, a bauletto, dal caratteristico sapore dolce o salato, vengono preparati con le patate o le zucche. I più singolari sono quelli che presentano una conformazione si-



Geschmack der Tradition ohne Grenzen

Von den vielen Eigenschaften und Sitten, die Kärnten und Karnten gemeinsam haben, ist eine am meisten hervorzuheben: die Gastfreundlichkeit ohne Grenzen. Für all jene, die diesen Text lesen, wird es ein Vergnügen sein, die *Via Iulia Augusta* entlang zu ziehen und die Spezialitäten der Orte, die an ihr liegen, zu genießen, von Gerichten zu kosten, die deren Zutaten in einer Landschaft angebaut und hergestellt werden, die seit Jahrhunderten das kulturelle Leben bestimmt. Sie werden feststellen, dass manche dieser Gerichte aus einer gemeinsamen Tradition stammen, die aber individuell ausgelegt wird. Die Kärntner Schmarkalen und die *Cjarsons* Karniens sind ein Beispiel dafür: Sie gehen auf ein gemeinsames Rezept zurück, doch jede Region und jedes Dorf fügt eine besondere Zutat hinzu und das Gericht verändert sich, je nach den verwendeten besonderen Kräutern oder Gewürzen, und schenkt uns unterschiedliche, doch ähnliche Geschmacksnoten.

Tradition bei Tisch: die karnischen Cjarsons

Die Küche ganz Karniens geht auf alte Traditionen zurück: Jedes Wirtshaus, jede Gastwirtschaft, jedes Restaurant tischt echte Wunderwerke zum Kosten auf. Sehr verbreitet ist Polenta, die als schmackhafte Beilage sowohl für Fleisch als auch für Käse und Fisch dient. Wer hingegen für den Reiz des „Fremden“ empfänglich ist, findet auch zahlreiche Verbindungen mit Gerichten aus der mitteleuropäischen Küche, die für italienische Gaumen ungewohnt sind. Germanischer Abstammung sind Gnocchi, die auf vielerlei Art zubereitet werden und sich in Form, Herstellungsverfahren und Geschmack unterscheiden. Sie haben eine mehr oder weniger große rundliche Form oder sind oval oder als Taschen zu finden, süß oder gesalzen, aus Kartoffeln oder Kürbis. Am eigenartigsten sind vielleicht die kugelgroßen Klöße mit einer

mile ad una grossa pallina e aventi per ripieno una susina; sono conditi con pane raffermo rosolato nel burro, zucchero e cannella. Il piatto che meglio caratterizza la Carnia sono i *cjarsóns*, pare che la loro origine risalga al Medioevo. Gli ingredienti dolci e salati venivano mescolati, nell'impasto, seguendo ricette diverse e personalizzate. Oggi la pasta dei *cjarsóns* viene preparata unendo alla farina dell'acqua, mentre un tempo la materia prima dell'impasto erano le patate; il ripieno è costituito da erbe spontanee, patate, uvetta e cannella, i *cjarsóns* vanno conditi con burro fuso e ricotta affumicata grattugiata. Alcuni studiosi sostengono che i *cjarsóns* siano una "creazione" delle mogli dei *cramárs*, venditori ambulanti muniti di cassettera di legno con tanti cassettini (*crässigne*), portata sulla schiena. I *cramárs* si spostavano lungo l'Italia settentrionale e nell'Europa orientale e settentrionale, per vendere le erbe raccolte in Carnia e le spezie acquistate sui mercati veneziani. Quando i *cramárs* tornavano dai loro lunghi viaggi, le mogli raccoglievano dal fondo della *crässigne* quello che rimaneva e utilizzavano questi avanzi per arricchire il pasto e festeggiare il ritorno del marito. La cucina carnica si caratterizza per la presenza costante di erbe spontanee e spezie: questa terra è tra le zone europee più ricche di varietà botaniche. La presenza di piante officinali (menta, melissa, malva, camomilla, lavanda, rosa canina e tiglio) e aromatiche nella cucina locale (salvia, timo, santoreggia, issopo, origano, basilico, maggiorana), ha fatto sì che queste venissero impiegate per preparare il tipico condimento friulano i *savórs*. Era costituito da un insieme di erbe tritate e conservate sotto sale, utilizzato per insaporire i cibi durante la stagione invernale. Lo si preparava utilizzando carote, cipolle, sedano, prezzemolo, pomodoro, fagiolini, zucchine, timo, maggiorana, levistico, issopo, santoreggia, sale. Ogni famiglia ha una sua particolare ricetta per preparare i *cjarsóns*: il periodo migliore per apprezzarli e gustarli è l'estate, perché le erbe, con cui si prepara il ripieno, sono fresche e danno un inconfondibile sapore a questa pietanza, una vera e propria prelibatezza per il palato.

Ecco ora alcune ricette...



Pflaume im Innern, die mit in Butter geschwenktem Paniermehl, Zucker und Zimt serviert werden. Das Gericht, das Karnien sicherlich am besten kennzeichnet, sind die *Cjarsóns*, die wahrscheinlich aufs Mittelalter zurückgehen. Süße und saure Zutaten wurden nach verschiedenen und persönlichen Rezepten mit dem Teig vermischt. Der Teig besteht heute aus mit Wasser vermishtem Mehl, während seine wichtigste Zutat einst Kartoffeln waren; die Füllung wird aus Wildkräutern, Kartoffeln, Rosinen und Zimt gemacht und die *Cjarsóns* werden mit zerlassener Butter übergossen und mit geriebenem Räucherbrot (Quark) bestreut. Manche Forscher sind der Ansicht, dass die *Cjarsóns* eine Erfindung der Ehefrauen der *Cramárs* seien, d.h. der fahrenden Händler, die mit Schubladenschränkchen (*Crässigne*) auf dem Rücken durch Norditalien und Ost- und Nordeuropa zogen, um die in Karnien gesammelten Kräuter und die bei venezianischen Händlern erstandenen Gewürze zu verkaufen. Wenn die *Cramárs* von ihren langen Reisen zurückkehrten, holten ihre Frauen aus den *Crässigne*, was übrig war und verwendeten es zur Anreicherung der Mahlzeit und zum Feiern der Rückkehr ihrer Männer. Die Karnische Küche zeichnet sich durch ständige Verwendung von Kräutern und Gewürzen in den typischen Rezepten aus; es handelt sich um eines der Gebiete mit der größten botanischen Vielfalt in Europa handelt. Die Menge an Heilpflanzen (Minze, Melisse, Malve, Kamille, Lavendel, Hundsrose, und Linde) sowie an Gewürzpflanzen für die heimische Küche (Salbei, Thymian, Bohnenkraut, Ysop, Basilikum, Majoran) führte dazu, dass man sie zu einem typisch karnischen Würzmittel, genannt *Savórs* verarbeitete. Es handelt sich um eine Mischung aus in Salz eingelegten Kräutern zum Würzen der Speisen im Winter, bestehend aus Karotten, Zwiebeln, Sellerie, Petersilie, Tomaten, grünen Bohnen, Zucchini, Thymian, Majoran, Liebstöckel, Ysop, Bohnenkraut, Salz. Jede Familie hat ihr besonderes Rezept für die Zubereitung der *Cjarsóns*. Mann genießt sie am besten im Sommer, da die Kräuter, mit denen die Füllung gemacht wird, frisch sind und dem Gericht einen unverkennbaren Geschmack geben, eine wahre Gaumenfreude.

Und nun einige Rezepte...

Cjarsons...

...ANTICHE TRADIZIONI

PER LA PASTA:

- 300 g di farina 00
- un pizzico di sale
- 2 dl di acqua

PER IL RIPIENO:

- 150 g di salsiccia affumicata
- 1 patata lessa schiacciata
- menta tritata finemente

PER IL CONDIMENTO:

- 100 g di burro
- 70 g di farina di mais

Preparare la pasta, stenderla finemente e tagliare dischi di 5 cm di diametro. Per il ripieno saltare la salsiccia affumicata con una noce di burro e aggiungere la patata lessa schiacciata; tritare il tutto molto finemente e aggiungere la menta tritata. Farcire i dischi precedentemente tagliati e richiuderli a mezzaluna. Cuocerli in abbondante acqua salata per almeno 8 minuti. Servirli con un pizzico di menta.

...RICOTTA E ERBE

PER LA PASTA:

- 500 gr di farina
- 500 g di acqua bollente

PER IL RIPIENO:

- mela grattugiata
- uvetta sultanina
- un pizzico di cannella
- sale
- zucchero
- melissa
- menta
- prezzemolo
- burro
- cipolla
- ricotta affumicata

Lessare le patate, passarle allo schiacciapate e preparare un impasto con dell'acqua bollente. Per il ripieno mischiare gli ingredienti: mela grattugiata, uva sultanina, un pizzico di cannella, un pizzico di sale qualche cucchiaino di zucchero, menta, melissa e prezzemolo rosolato in burro e cipolla. Mescolare molto bene tutti gli ingredienti e lasciar riposare l'impasto. Stendere una sfoglia, ritagliare dei dischi e sistemare su ogni disco un cucchiaino di ripieno. Chiudere e cuocere i cjarsons in acqua bollente fino a quando vengono a galla. Condire con burro fuso e ricotta grattugiata e con una salsa ottenuta con burro e farina di mais.



Cjarsons...

...NACH ALTER TRADITION

FÜR DEN TEIG:

- 300 g Mehl Type 00
- eine Prise Salz
- 2 dl Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 150 g Räucherwurst
- 1 gekochte gepresste Kartoffel
- fein gehackte Minze

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 100 g Butter
- 70 g Maismehl

Den Teig zubereiten, dünn ausrollen und Scheiben von 7 cm Durchmesser ausstechen. Für die Füllung die Räucherwurst mit einem Stückchen Butter kurz sautieren und die gepresste Kartoffel dazugeben. Alles sehr fein zerkleinern und die gehackte Minze hinzufügen. Die Füllung auf die zuvor ausgestochenen Scheiben setzen und diese zu Halbmonden zusammenklappen. In reichlich Salzwasser mindestens 8 Minuten kochen. Mit einer Prise Minze servieren.

...MIT TOPFEN UND KRÄUTERN

FÜR DEN TEIG:

- 500 g Mehl
- 500 g kochendes Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 1 geriebener Apfel
- Rosinen
- eine Prise Zimt
- Salz
- Zucker
- Melisse
- Minze
- Petersilie
- Butter
- Zwiebel
- Räuchertopfen

Die Kartoffeln kochen, durch die Kartoffelpresse drücken und mit dem heißen Wasser zu einem Teig verarbeiten. Für die Füllung den geriebenen Apfel, Rosinen, eine Prise Zimt, eine Prise Salz und ein paar Löffel Zucker, Minze, Melisse und in Butter und Zwiebel angeschwitzte Petersilie miteinander vermischen. Gut vermengen und die Masse ruhen lassen. Einen Teig ausrollen, Scheiben ausschneiden und auf jede Scheibe einen Löffel mit Füllung verteilen. Die Cjarsons zuklappen und in kochendem Wasser sieden, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit Butter abschmelzen, mit geriebenem Topfen bestreuen und mit einer Soße aus Butter und Maismehl übergießen.

Cjarsons...

...DI CERCIVENTO

(INGREDIENTI PER 4 PERSONE)

- Patate: 600 g
- Farina bianca: 350 g
- Burro: 50 g
- Melissa, Menta e Prezzemolo: 1 ciuffo per ogni tipo di erba
- Ricotta affumicata grattugiata: 2 cucchiaini
- Formaggio grattugiato: 1 cucchiaino
- Pangrattato: 1 cucchiaino
- Uvetta passa: 1 cucchiaino
- Limone non trattato: 1
- Cipolla: 1
- Cannella: 2 pizzichi
- Chiodi di garofano: 1
- Sale e pepe: quanto basta

Lavate le patate e fatele cuocere in abbondante acqua per circa 40 minuti, contando dall'inizio dell'ebollizione. Lavate le erbe aromatiche e tritatele; sbucciate la cipolla, tritatela e ponetela a rosolare sul fuoco in un tegamino con poco burro. Sbucciate le patate e ponetele in una capace terrina insieme alle erbe, schiacciatele con la forchetta e impastatele con le mani, unendo il formaggio grattugiato, il pangrattato, l'uvetta, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di cannella, il chiodo di garofano e, infine, la cipolla rosolata. Preparate la pasta: ponete la farina a fontana sulla spianatoia e mescolatela con acqua caldissima fino a ottenere un impasto omogeneo; stendete quindi una sfoglia con il matterello e ricavatene dei dischi di circa 6 cm di diametro. Ponete in ciascuno una pallottolina di ripieno e ripiegate i dischi su se stessi, premendo con le dita i bordi per sigillare bene gli agnolotti. Fate lessare gli agnolotti, pochi alla volta, in abbondante acqua bollente salata, scolateli e sistemateli su un piatto. A parte fate fondere il restante burro in un pentolino, versatelo ben caldo sugli agnolotti, spolverizzate con la cannella, il pepe e la ricotta affumicata grattugiata, mescolate velocemente e servite.

...DI SALON

(INGREDIENTI PER 4 PERSONE)

PER LA PASTA:

- 250 g di farina
- 1 bicchiere di acqua calda
- 1 pizzico di sale

PER LA FARCITURA:

- 3 patate lessate e passate
- prezzemolo
- basilico
- melissa
- maggiorana
- mentuccia
- erba cedrina
- limone selvatico
- geranio profumato

Tagliare le erbe finemente e passarle al burro. Preparare un impasto di patate, pera, mela grattugiata, ricotta affumicata, cannella e cacao in polvere, uva sultanina, marmellata di albicocche, savoiardi grattugiati e salare quanto basta. Riempire con questa farcitura dei cerchi di pasta abbastanza sottile, piegarli e chiuderli a mezzaluna. Bollire i cjarsons in acqua salata. Saranno pronti quando stringendo gli angoli della pasta questa risulterà morbida. Scolarli e porli in una pirofila, spolverizzarli con un composto di ricotta grattugiata, cannella in polvere e un po' di zucchero. Condire con burro fuso e servire.



Cjarsons...

...NACH ART DES RESTAURANTS SALON

(ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN)

FÜR DEN TEIG:

- 250 g Mehl
- 1 Glas warmes Wasser
- 1 Prise Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 3 gekochte und gepresste Kartoffeln
- Petersilie
- Basilikum
- Melisse
- Majoran
- Bergminze
- Zitronenverbene
- Bergzitronen
- Rosengeranie

Die Kräuter fein hacken und in der Butter anschwitzen. Eine Masse aus Kartoffeln, Birne, geriebenem Apfel, Räuchertopfen, Zimt, Kakaopulver, Rosinen, Aprikosenmarmelade, geriebenen Löffelbiscuits zubereiten und nach Belieben salzen. Diese Füllung auf recht dünne Teigscheiben setzen, diese zu Halbmonden zusammenklappen und schließen. Die Cjarsons in Salzwasser kochen. Sie sind gar, wenn der Teig beim Zusammendrücken der Enden weich ist. Abgießen und in eine feuerfeste Form geben, mit einer Mischung aus geriebenem Topfen, Zimtpulver und etwas Zucker bestreuen. Mit zerlassener Butter übergießen und servieren.

...AUS CERCIVENTO

(ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN)

- Kartoffeln: 600 g
- weißes Mehl: 350 g
- Butter: 50 g
- Melisse, Minze und Petersilie: 1 Bund pro Kraut
- geriebener Räuchertopfen: 2 Esslöffel
- geriebener Käse: 1 Esslöffel
- Paniermehl: 1 Esslöffel
- Rosinen: 1 Esslöffel
- unbehandelte Zitrone: 1
- Zwiebel: 1
- Zimt: 2 Prisen
- Gewürznelken: 1
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Die Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser etwa 40 Minuten ab Siedepunkt kochen. Die Kräuter waschen und hacken, die Zwiebel schälen, hacken und mit wenig Butter in einer kleinen Pfanne anschwitzen. Die Kartoffeln schälen und gemeinsam mit den Kräutern in eine große Schüssel schütten, mit einer Gabel zerdrücken und mit den Händen vermischen. Den geriebenen Käse, das Paniermehl, die Rosinen, die abgeriebene Zitronenschale, eine Prise Zimt, die Gewürznelke und schließlich die Zwiebel dazugeben. Für den Teig das Mehl auf ein Nudelbrett schütten, eine Mulde hineindrücken und mit sehr heißem Wasser mischen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Mit dem Nudelholz ein ausrollen und Scheiben mit einem Durchmesser von 6 cm ausstechen. Auf jede Scheibe Kügelchen der Füllung geben und zusammenklappen, die Ränder mit den Fingern zudrücken, um die Teigtaschen gut zu verschließen. Jeweils einige Teigtaschen in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und auf einem Teller anrichten. Die restliche Butter in einem Töpfchen schmelzen und sehr heiß auf die Teigtaschen gießen. Mit Zimt, Pfeffer und geriebenem Räuchertopfen bestreuen, rasch mischen und servieren.

La tradizione a tavola: Ravioli Carinziani - Kärntner Schmankalan

Schmankalan: in dialetto carinziano è la parola magica per vivere l'esperienza culinaria. Nelle trattorie della regione si cucinano, abbinando elevate qualità e creatività, i prodotti che i contadini solitamente coltivano dietro alla loro casa e che poi rivendono.

Da sempre "Kärntner Nudel" (il raviolo carinziano), è "piatto nazionale"; si tratta di pasta tirata fine dalla quale si ricava un tortello grande quanto un pugno, riempito con diverse bontà: ricotta, "Kasnuudel", carne, spinaci, pere essiccate o altra frutta. Nella Valle Lavanttal si spremono mele e pere per fare il sidro, mentre dalla Valle Mölltal proviene il gustoso caviale di trota.

In nessun menù carinziano può mancare il dolce "Reindling"; si tratta di una focaccia di pasta lievitata ripiena di cannella, zucchero e uva sultanina.

RAVIOLO CARINZIANO CON RICOTTA

(INGREDIENTI PER 6/8 PERSONE)

PER LA PASTA:

- 300 gr di farina,
- 1 uovo
- 2 dl di acqua

PER IL RIPIENO DI PATATE:

- 300 gr di patate schiacciate
- 300 gr di ricotta
- sale
- menta tritata fina e certofoglio
- 2 cucchiari di cipolla tritata
- una noce di burro

PASTA: preparare la pasta per i ravioli con gli ingredienti indicati, lasciarla riposare e stenderla formando dei dischetti di un diametro di 7 centimetri.

RIPIENO: far appassire la cipolla nel burro, successivamente aggiungere e mescolare bene gli ingredienti del ripieno. Con il composto farcire i dischetti precedentemente tagliati e richiuderli a mezza luna. Nell'acqua calda salata aggiungere un cucchiaino di olio e cuocere per 5-10 minuti i ravioli. Servire quindi con menta e certofoglio tritati.



Tradition bei Tisch: Kärntner Schmankalan

Schmankalan: Im Kärntner Dialekt ist dies das Zauberwort für kulinarische Erlebnisse. In den Gasthöfen der Region werden hohe Qualität und Kreativität kombiniert und Produkte verarbeitet, welche die Landwirte in ihren Gärten anbauen und dann verkaufen. Seit jeher ist die Kärntner Nudel das „Nationalgericht“; es handelt sich um einen dünn ausgerollten Teig, aus dem man faustgroße Taschen formt, die mit verschiedenen Köstlichkeiten gefüllt werden: mit Topfen (Quark),

„Kasnuedeln“, mit Fleisch, Spinat, gedörrten Birnen oder anderen Früchten. Im Lavanttal werden Äpfel für den Apfelwein gepresst und aus dem Mölltal kommt der schmackhafte Kaviar aus Forellenlaich.

Auf keiner Kärntner Speisekarte darf der „Reindling“ fehlen, ein Hefekuchen, gefüllt mit Zimt, Zucker und Rosinen.

KÄRNTNER KASNUDELN (ZUTATEN FÜR 6/8 PERSONEN)

FÜR DEN TEIG:

- 300 g Mehl,
- 1 Ei
- 2 dl Wasser

FÜR DIE KARTOFFELFÜLLUNG:

- 300 g gepresste Kartoffeln
- 300 g Topfen
- Salt
- fein gehackte Minze und Kerbel
- 2 Esslöffel gehackte Zwiebeln
- ein Stückchen Butter

TEIG: mit den angegebenen Zutaten einen Teig formen, ihn ruhen lassen, ausrollen und Scheiben mit einem Durchmesser von 7 cm formen.

FÜLLUNG: die Zwiebel in Butter anschwitzen und nach und nach die weiteren Zutaten der Füllung dazugeben und gut vermengen. Die Masse auf die zuvor ausgestochenen Scheiben geben und sie zu Halbmonden zusammenklappen. In kochendes Wasser einen Löffel Öl geben und die Nudeln 5 - 10 Minuten darin kochen. Mit gehackter Minze und gehacktem Kerbel servieren.

MONACO / MÜNCHEN

via Julia Augusta

VIENNA

OBERSALZBURG

KÖTTSCHACH
SAUTTSCHEN
(Gemeinde)

PASSO DI MONTE CROCE CUNICO
FLORENTINE

DELLAON
GALLAT

TUGLIO
(Gemeinde)

TOLMEZZO

GENOVA DEL FRULLI

TEDESCANO
(del Trionfo)

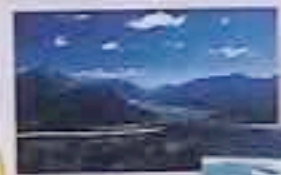
CIVITALE DEL FRULLI
(Bianco Fila)

UDINE

AQUALEA

GRADO
TRIESTE

✓ VENEZIA



COME ARRIVARE IN VIA IULIA AUGUSTA?

In auto: dal Nord Europa attraverso Monaco e la Felbertauernstrasse fino a Lienz e poi Oberdrauburg – porta d'entrata della Via Iulia Augusta sul versante austriaco. Dall'Est Europa attraverso Vienna e l'autostrada A2 per Klagenfurt – Villach in direzione dell'Italia fino all'uscita Hermagor/Gailtal. Sulla statale B111 in direzione Dellach im Gailtal e Kötschach – Mauthen. Dall'Italia autostrada A4 e A23, uscita Carnia e poi Tolmezzo – porta d'entrata sulla Via Iulia Augusta nel versante italiano.

In treno: da tutte le direttrici italiane stazione ferroviaria di Udine collegata con autobus di linea per Tolmezzo qui coincidenze per le località della Via Iulia Augusta. Dalle direttrici Lienz e Spittal stazione ferroviaria di Oberdrauburg, dalla direttrice Klagenfurt – Villach stazioni ferroviarie Dellach/Gail e Kötschach – Mauthen.

In autobus: nella stagione estiva è attivo un servizio con autobus da Tolmezzo a Oberdrauburg. Via Iulia Augusta per parte italiana è raggiungibile anche con i servizi di autobus del progetto Alps Mobility. Nel periodo estivo e invernale è attivo un servizio di pullman che collega le diverse località della Via Iulia Augusta chiamato GiraCarnia. Collegamento Postbus tra Oberdrauburg e Kötschach – Mauthen.

In aereo: parte italiana aeroporti: Trieste – Ronchi dei Legionari (110 km. da Tolmezzo) e Venezia – Tessera (170 km. da Tolmezzo).

Parte austriaca aeroporto: Klagenfurt (120 km. da Oberdrauburg e 115 km. da Kötschach – Mauthen e 110 km. da Dellach im Gailtal).

via Iulia (Au) Gusta

Ideazione e realizzazione/Konzept und Realisierung

AGENZIA TURISMO FVG
Ufficio di Arta Terme (UD)
Via Umberto I, 15
33022 Arta Terme
Tel 0433/929290
Fax. 0433/92104
info.carnia@turismo.fvg.it
www.turismo.fvg.it

Testi/Text
Mayla Pellizzari

Traduzioni/Übersetzung
Tanja Pasini

Disegni/Zeichnungen
Laura Candotti

Fotografie/Fotografien
Ulderica Da Pozzo

Coordinamento/Koordination
Fabiana Gorassini

Stampa/Druck
Tipografia Moro- Tolmezzo (2007)

Hanno collaborato/
In Zusammenarbeit:
Francesco Brollo,
Annarosa De Prophetis,
Marina Lunazzi,
Marco Tamburini

WIE KOMMT MAN IN DIE VIA IULIA AUGUSTA?

Mit dem Auto: aus Nordeuropa über München und die Felbertauernstraße nach Lienz und von dort weiter nach Oberdrauburg, dem Eingangstor der Via Iulia Augusta auf österreichischer Seite. Aus dem Osten über Wien auf der Südbahn A2 nach Klagenfurt – Villach und weiter Richtung Italien bis zur Ausfahrt Hermagor / Gailtal. Auf der Bundesstraße aus Richtung Dellach im Gailtal und Kötschach – Mauthen. Aus Italien auf der Autobahn A4 und A23, Ausfahrt Carnia und weiter Richtung Tolmezzo, dem Eingangstor der Via Iulia Augusta auf italienischer Seite.

Mit der Bahn: aus allen Teilen Italiens bis zum Bahnhof Udine. Von dort weiter mit dem Linienbus nach Tolmezzo und in die anderen Orte der Via Iulia Augusta. Aus Lienz oder Spittal kommend Bahnhof Oberdrauburg, aus Klagenfurt und Villach kommend Bahnhof Dellach im Gailtal und Kötschach – Mauthen.

Mit dem Autobus: während des Sommers gibt es eine Busverbindung von Tolmezzo nach Oberdrauburg. Auf italienischer Seite ist die Via Iulia Augusta auch mit den Autobussen des Projektes „Alps Mobility“ erreichbar. In der Sommer- und Wintersaison besteht in Italien zwischen den einzelnen Orten der Via Iulia Augusta die Busverbindung „GiraCarnia“. Postbus-Verbindung zwischen Oberdrauburg und Kötschach – Mauthen.

Mit dem Flugzeug: Die nächsten Flughäfen in Italien sind Trieste – Ronchi dei Legionari (110 km. von Tolmezzo) und Venezia – Tessera (170 km. von Tolmezzo). In Österreich ist es der Flughafen Klagenfurt (120 km. von Oberdrauburg, 115 km. von Kötschach – Mauthen und 110 km. von Dellach im Gailtal).

