

GIORNALISTI DEL PAESAGGIO

Via mons. P. Frenademez 1 - Tel. 0436 2206 - Fax 0436 878704 - notiziario@regole.it, didattica.musei@regole.it - www.regole.it - http://issuu.com/regole_ampezzo
32043 Cortina d'Ampezzo - Belluno - Dolomiti - Aut. Trib. Belluno n. 9/89 del 20.09.1989 - Testi di esclusiva proprietà della testata



PROGETTO DIDATTICO DEI SERVIZI EDUCATIVI DELLE REGOLE D'AMPEZZO



NUTRIRE LE ORIGINI



Dialoghi a Km 0

Inviati speciali dalla fattoria
delle Regole d'Ampezzo

pag. 3



Sapori dietro le quinte

Alla scoperta dei segreti
del casaro

pag. 6



Giornalisti in erba

Dal prato al piatto, medicina
e cucina naturale

pag. 8



El saè de ra mas

Video-testimonia di
una ricetta ampezzana

pag. 10

Editoriale

Mani per impastare, mani per mungere, mani per raccogliere e seminare. Mani per scrivere.

Possiamo fare tante cose con le mani, oggi come un tempo. Ma cos'è cambiato?

Molte cose. Una volta si impastava sul panaruò, ora basta un semplice robot da cucina; la mungitura manuale è stata sostituita dalle macchine; la penna ha ceduto il posto alla tastiera del computer.

Noi giornalisti del paesaggio quest'anno abbiamo deciso di farci guidare dalle mani per riscoprire le origini dell'alimentazione di montagna. E quale anno migliore per farlo se non quello che l'Expo dedica al tema "Nutrire il pianeta, energia per

la vita?". Quattro parole, quelle scelte dall'esposizione universale, che hanno guidato il nostro lavoro, le nostre ricerche, incontri e riflessioni.

Nutrire: il nostro alimento non è solo il cibo, ma anche la storia, le emozioni, la compagnia. Come quella che la signora Emanuela ci ha offerto accogliendoci nella sua cucina.

Pianeta: ma anche paesaggio, piante, frutti e tanti piccoli segreti che potrete trovare nei prati all'interno di questo inserto.

Energia: quella che Sara ed Anna mettono nel loro lavoro e che noi abbiamo messo nel nostro giornalino.

Vita: e quale simbolo migliore della vita, che il latte, un prodotto tanto ricco quanto semplice, di cui vi illustreremo varie curiosità?

UN'ECONOMIA CHE CAMBIA

Cronostoria dall'agro-silvopastorale al turismo

Cortina d'Ampezzo: la perla delle Dolomiti, incastonata tra alcune delle montagne più belle al mondo. Ma non è tutto qui: infatti in questo splendido paesino si possono trovare negozi e servizi, oltre alla possibilità di praticare in tutte le stagioni varie attività e sport. Ma com'era prima? Nel '700, per esempio, Cortina era un paese montano basato su un'economia di sussistenza.

Sostanzialmente la vita si basava su quattro mestieri essenziali, che avevano come base l'equilibrio tra uomo e natura. Si viveva prevalentemente di agricoltura, silvicoltura, pastorizia e artigianato. A quei tempi, il paesaggio era profondamente diverso; prevalevano grandi prati dove si estendevano coltivazioni di fave, farro, patate, orzo e lino. La produzione era destinata solo al sostentamento delle famiglie ampezzane. Mentre le donne erano impegnate nell'agricoltura, gli uomini salivano tra i boschi sovrastanti a ricavare legname destinato a soddisfare la continua richiesta di tronchi da parte della Repubblica di Venezia, e a rifornire le falegnamerie della valle. Nel frattempo nei pascoli e negli alpeggi i pastori si occupavano delle mucche e delle malghe, nelle quali producevano prodotti lattierocaseari usati come merce di scambio.

Ma come nasce il turismo a Cortina? Nella seconda metà dell'800 i primi alpinisti giunsero a Cortina attratti dalle splendide montagne circostanti. Per la prima volta nasce l'idea di scalare e arrivare in cima a questi colossi

di dolomia. Grohmann e Ball sono sicuramente due grandi personaggi di rilievo, nella storia dell'alpinismo; furono tra i primi a scoprire la bellezza delle nostre montagne, portando nella valle questo nuovo modo di vedere le Dolomiti: non solo come parte integrante del paesaggio, ma come attrazione turistica. I cacciatori, che erano grandi conoscitori dei boschi e delle cime funsero per la prima volta da "guide alpine" accompagnando questi esploratori verso le vette delle nostre montagne.

Nel frattempo in tutta Europa si sviluppa un'economia industriale e di conseguenza migliora notevolmente il tenore di vita della popolazione, tanto che l'idea di vacanza divenne quasi un elemento essenziale nella vita degli europei.

In poco più di un secolo l'intera organizzazione economica della conca subisce una profonda trasformazione: le fonti di reddito riguardano sempre meno il settore primario e sempre più quello terziario. Gli ampezzani sono quasi tutti occupati nella gestione di alberghi, ristoranti, pizzerie, campeggi, rifugi, impianti di risalita e in tutte le attività connesse con le esigenze dei turisti.

Ora il cibo non proviene più direttamente dal lavoro: per nutrirsi si utilizza il reddito derivante dalle attività del terziario e lo si impiega nell'acquisto di prodotti alimentari provenienti da ogni parte del mondo (sempre più globalizzato).

Enrico Giacomelli
Luca Sala

ALBERGO OSPITALE (1474

DIALOGHI A KM 0

Armati di macchina fotografica e di blocco per gli appunti, i giornalisti del paesaggio si sono recati alla stalla AlpeCortina per incontrare le allevatrici Anna e Sara. Imbattendosi in alcuni strani personaggi, non hanno resistito nel fare qualche domanda anche a loro...



***E**ntrando nel negozio veniamo subito immersi in un battibecco "tra cugini"...*

Buongiorno!

Chi di voi è il prodotto di punta della stalla Alpe Cortina?

Y: Merhaba! (saluto turco), sono yogurt, ma non uno qualunque, quello della stalla Alpe Cortina e per questo sono il migliore.

L: Beh...E io chi sono? Sono il latte Alpe Cortina e se non fosse per me tu non ci saresti!! Io sono puro, fatto da mucche che mangiano fieno e fiori di montagna.

Y: Io esisto dal 6000 a.C. (dal Neolitico) mentre tu esisti da sempre, sei banale!! Tutti mi adorano e ho vari gusti, qui se ne producono addirittura nove! Tu sei sempre uguale!

L: Eh no! Io non sono un latte qualunque, altro che i miei cugini in vendita nei normali supermercati, io sono fin troppo saporito e non tutti

riescono ad apprezzarmi. Quando mi versano nel bicchiere non scivolo via come acqua fresca ma lascio la mia impronta sul bordo.

Tu in fondo piaci soprattutto alle bocche delicate dei turisti!

Y: Ci credo che non ti apprezzano sei troppo grasso e la gente di oggi vuole stare in linea.

L: Non sono grasso, sono al 100% intero: subisco solo una leggera lavorazione per rendermi adatto alla consumazione e passo con tutte le mie proprietà dalla mucca alla bottiglia.

Y: Guarda che se non fosse stato per me, quando non c'erano i frigoriferi, la gente non avrebbe potuto conservarti! Già i nonni di Sara mi producevano lasciandoti inacidire in un vaso di vetro, avvolto in una coperta di lana, sopra il fornello.

L: D'accordo siamo importanti tutti e due e siamo ugualmente protagonisti della produzione.

Y: Concordo



Arnica montana

La pianta di arnica ha proprietà antiinfiammatorie, analgesiche ed antieccimotiche. Può essere utilizzata sotto forma di crema per guarire distorsioni, dolori muscolari oppure per alleviare il prurito e disinfettare le punture da insetti. L'uso interno è sconsigliato.

Sabrina Topran De Pasca

Un sonoro muggito ci attira nella stalla...

Ehi! Io sono Sennes, tutto questo parlare di latte senza nominarmi, adesso voglio anch'io un po' di notorietà.

Ci perdoni signora mucca Sennes, vuole raccontarci qualcosa di lei e delle sue colleghe di lavoro?

Mucca: Sono una mucca di razza Simmenthal, rispetto alle mie cugine di razza Frisona produco meno latte ma più saporito, comunque non come le mie parenti di razza Bruna di cui viene usato il latte soprattutto per fare formaggio.

Vivo qui da un anno, ma già le mie nonne vivevano sui pascoli di Cortina.

Siamo animali molto esigenti e costringiamo Anna e Sara ad un grande lavoro, infatti mangiamo dai 20 ai 30 kg di foraggio ciascuna e altri 10 kg di cereali ogni giorno.

Niente mangimi, seguiamo un'alimentazione non forzata e le nostre allevatrici fanno fare controlli rigorosi al nostro cibo.

Abbiamo anche delle coinquiline, un gruppetto di capre che per ora fanno solo compagnia e due maialini.

Gallina: Coccò....e noi galline? Io sono Crusca anch'io vorrei dire qualcosa in proposito.

Senza le mie uova e quelle delle mie compagne, Soia, Granella, Avena e Semola, Anna e Sara non si reggerebbero in piedi con tutto il lavoro che procurate loro.



Pino mugo

E' una pianta che cresce spontaneamente sulle Alpi, Prealpi ed in alcune zone degli Appennini. In Europa si trova sui Pirenei, sui Carpazi, sulla costa dalmata fino in Bulgaria; ama la luce ed il freddo. Possiede proprietà balsamiche, antiinfiammatorie, antisettiche, diuretiche, disinfettanti dell'albero respiratorio, sedative della tosse e degli eccessi d'asma bronchiale. Nel campo cosmetico si utilizza per preparare profumati detergenti.

Gaia Gaspari



Eccoci finalmente da Sara e Anna, le padrone di casa.

Scusate se arriviamo solo adesso ma i vostri collaboratori ci hanno trattenuto.

Volevamo chiedervi cosa comporta avere una fattoria e cosa vi ha spinte ad aprirla?

Sara: Lavoriamo 365 giorni all'anno soprattutto d'estate quando oltre alla normale routine si aggiunge la necessità di fare fieno; non esistono vacanze e quindi è un lavoro molto impegnativo per il quale ci vuole tanta passione, che è quella che ci ha spinte ad aprire l'attività.

Il nostro sogno è che i nostri prodotti siano consumati soprattutto dalla gente locale e non abbiamo interesse a globalizzarci altrimenti verrebbe meno il nostro essere a "km 0"

Come vi vedete tra dieci anni?

Anna: Alle Bahamas sotto una palma da cocco! Ah... ah... ah...!

A parte gli scherzi speriamo di portare la stalla a pieno regime anche prima di 10 anni!

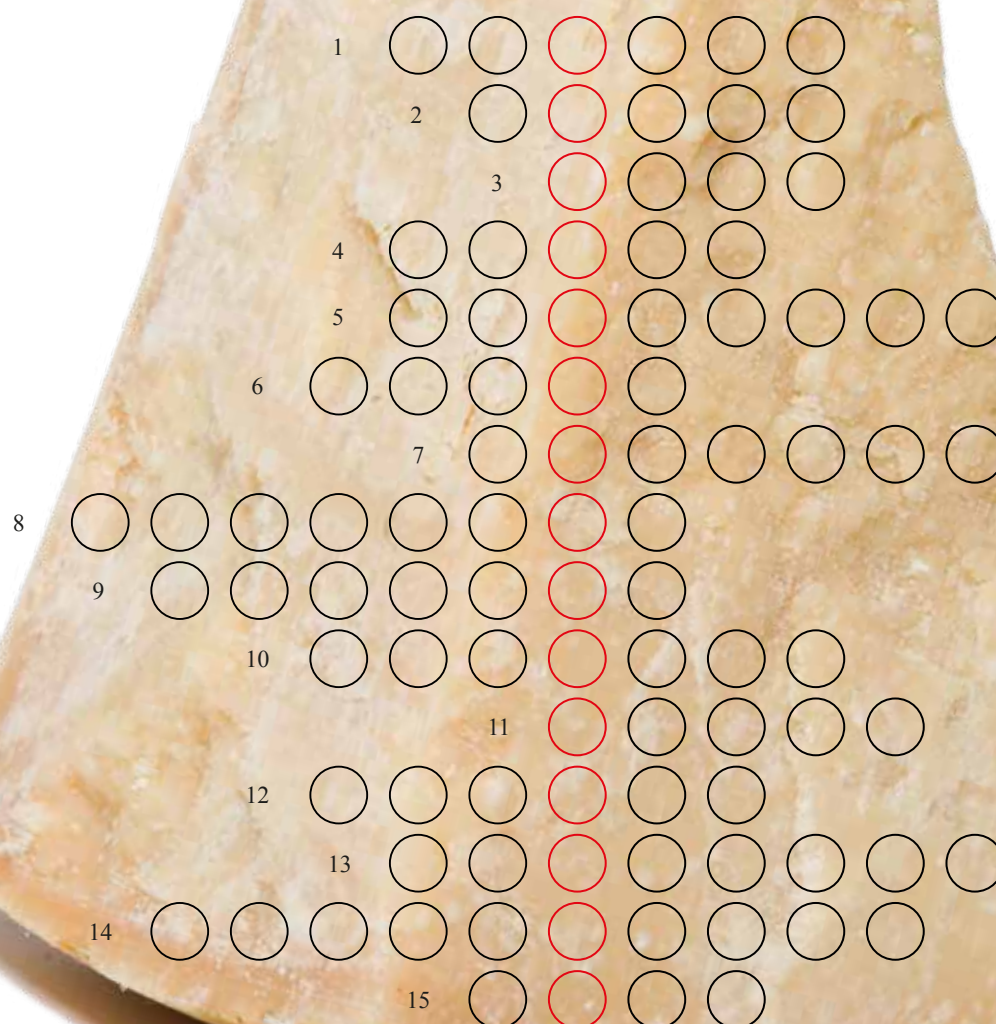
Marika Dario, Uliana D'Amico,
Gianluca De Riva, Jacopo Genova,
Emma Gross, Erika Lorenzi,
Gaia Polato





CRUCIFORMAGGIO

*Tappa al caseificio
per completare
questo originale
cruci...formaggio!
Che frase apparirà
nella colonna
verticale?*



1. Lo sono le mucche, i vitelli, le manze, i tori
2. Recipiente cilindrico provvisto di stantuffo per produrre il burro
3. Liquido residuale della lavorazione del burro (in dialetto)
4. Malga, ricovero per animali in ampezzano
5. Edificio dove si fa ma anche si vende i prodotti lattiero-caseari
6. Caseificio in ampezzano
7. Responsabili dei tipici buchi del formaggio
8. La massa pastosa e solida formata dalle proteine del latte, utilizzata come base per ottenere qualsiasi

- formaggio
9. Stampo di legno o metallo che dà la forma al formaggio
10. Latticino bianco e morbido cotto due volte
11. Proverbio: "La bocca no la è straca se no la sa de ..."
12. L'addetto alla lavorazione del latve
13. Il principale alimento del bestiame da allevamento
14. Formaggio lombardo fatto con il latte delle mucche stanche (stracche)
15. Strumento usato dal casaro per rompere la cagliata e antico strumento musicale a corde



SAPORI DIETRO LE QUINTE

Riscoprendo le tradizioni del casaro di montagna



Il cruciverba completo potrete trovarlo al seguente link - <https://db.tt/cf6UuOYN> - oppure utilizzando il QR code poco sopra.

Un'interessante visita guidata al caseificio "Piccolo Brite" ha visto partecipare le classi terze delle scuole medie di Cortina alla riscoperta delle tradizioni e del patrimonio locale. I ragazzi, facendo un salto alle origini, hanno assistito interessati non solo alla spiegazione dell'esperta - che ha fornito loro curiosità e informazioni su latte e derivati - ma anche al processo di formazione del prodot-

to caseario in maniera artigianale. Si sono cimentati nella creazione del burro con le loro stesse mani, hanno assaggiato curiosi ciò che il casaro aveva prodotto davanti ai loro occhi con gli attrezzi del mestiere. Successivamente si sono immersi nella cantina, ricca di formaggi e di odori! Questa uscita inserita nel progetto "Giornalisti del paesaggio" ha messo a conoscenza i giovani non solo su come si viveva in passato e su quale mestiere svolgano ancora certe persone, ma anche sui derivati del latte, chi lo produce, in quale quantità. Gli studenti sono andati alla scoperta del cibo, protagonista oltretutto dell'Expo 2015, che si è aperta da poco nel nostro paese. Nonostante la tecnologia e la scienza facciano passi da gigante, per quanto riguarda il modo di rielaborare il cibo, si tende a preferire i sapori della tradizione.

Emma Greggio





DAL PRATO AL PIATTO

Non potevamo non cimentarci anche nella cucina! Il laboratorio con il cuoco Roberto Piccolin

Giovedì 26 marzo lo chef e proprietario del ristorante Ariston di Cortina d'Ampezzo, Roberto Piccolin, nell'ambito del progetto "Giornalisti del paesaggio" avviato dalle Regole d'Ampezzo, ha intrattenuto i ragazzi della classe quarta dell'Istituto Alberghiero di Cortina testimoniando quanto sia ancora presente la possibilità di un equilibrio tra uomo e natura. Il cuoco ha proposto un'esperienza di cucina fondata sull'uso delle erbe spontanee presenti sul territorio di Cortina d'Ampezzo. È stata una mattinata che ha visto il connubio tra tradizione e innovazione. Tra tutti i piatti proposti, quello che ha colpito di più gli studenti è stato il filetto di maiale cotto in forno nel fieno di Maion, perché è un piatto ricercato e innovativo. Questa giornata è capitata anche nel periodo in cui la scuola era impegnata in uno scambio culturale con una scuola australiana e

gli studenti ospiti hanno potuto partecipare a qualche momento della lezione dello chef.

Ecco il menù dei Giornalisti in erba!!

- Crema di ortiche o crescione con uovo in camicia
- Piccoli canederli alle ortiche, con crema di ricotta e speck croccante
- Risotto mantecato con "sciope-tis" (o ortiche, o crescione) con guarnizioni varie
- Filetto di trota marinata all'aceto di mele, con insalata di patate viola, crescione di fiume e dressing al lampone
- Filetto di maiale cotto nel fieno di Maion con patate viola schiacciate e "sciope-tis" al burro.

Alex Cazzolaro
Matteo Cinello
Laura Gastaldello
Pietro Majoni



Hypericum perforatum

Piantina alta diversi decimetri con fusto legnoso emunito di un corto rizoma. fiori sono giallo oro, raccolti in corimbi. Il frutto è una capsula contenente numerosissimi semi neri. Fiorisce in estate. Comunissima negli incolti, ai margini delle strade, presso gli orti, al limitare dei campi coltivati. La raccolta si effettua raccogliendo i rametti e le foglioline utilizzando una forbice. Contiene ipericina, fitosterina, olio essenziale, tannino e iperina. Molto conosciuta ed apprezzata in medicina naturale come antiflogistica, vasodilatatrice, vulneraria e astringente.

Vanessa Pompanin

CURE DI PRIMAVERA

La visita all'Officina delle Piante di Annette Gottmann ci ha fatto scoprire la ricchezza racchiusa nei prati di Cortina...

Viviamo in un mondo in cui prevalgono stress, ansia e paura e il tempo da dedicare a noi stessi e alla cura della nostra salute psico-fisica è sempre più ridotto.

Molte persone (probabilmente per colpa del pochissimo tempo che hanno a disposizione) si rivolgono molto spesso alle farmacie per ogni genere di problema: pensano che per migliorare la loro salute basti un prodotto "chimico" che assumono anche non sapendo bene cosa contenga e quali effetti potrebbe provocare al loro organismo.

Quale prodotto con efficacia istantanea assumere, altrimenti, se non un oki o una tachipirina?

Ma perché, invece, non proviamo a fare un salto indietro nel tempo e testiamo qualche prodotto naturale?

In fondo Madre Natura ci ha sempre dato tutto il necessario per riuscire a vivere forti e in salute e in più nel nostro piccolo paesino siamo circondati da piante, erbe, frutti e verdure che potrebbero aiutarci a rilassarci e a recuperare le forze, ovviamente tutto in modo naturale ed economico. Basta infatti aprire gli occhi e guardare nel prato fuori casa per accorgersi della nostra ricchezza; possiamo ricavare da essa tisane dagli effetti rigeneranti.

Dopo il periodo invernale, ad esempio, l'ideale sarebbe bere una tisana depurativa. Una delle piante migliori per questo scopo è il Tarassaco. Il suo uso risale alla medicina popolare ed era appunto impiegato nelle "cure di primavera" per eliminare le sostanze tossiche accumulate durante l'inverno, ma non solo; infatti questa pianta ha proprietà drenanti, detossicanti e aiuta nel trattamento della cistifellea e nel sovrappeso. Di solito si usano le radici e il fusto sotterraneo ma anche le foglie vanno bene.



Una ottima ricetta per una tisana depurativa è questa:

20g di radice di Gramigna
20g di radice di Tarassaco
15g di radice di Liquirizia
20g di radice di Bardana
30g di pianta Paritaria
20g pianta Equiseto
20g di Ortica

Per preparare questa tisana basta bollire per cinque minuti un cucchiaino di miscela in 250cc di acqua, lasciare in posa per dieci minuti e successivamente filtrare e bere per ventotto giorni.

Una cosa da ricordare è di prendere del tempo per bere una tisana. Non va

mai bevuta di fretta, ma sempre con calma. Quel momento deve essere una pausa dal mondo, un momento da dedicare a noi stessi.

Ma ora parliamo un po' della medicina popolare. E' caduta in oblio per molto tempo, ma adesso molti pazienti chiedono di essere curati solamente con le medicine naturali, soprattutto con piante ed essenze. Questo accade forse per colpa degli incidenti che capitano con le medicine di sintesi aggressive e anche perché non sempre le terapie moderne funzionano.

Elisa Bizzini



EL SAÉ DE RA MAS

Cronaca dalla cucina

Saliama le scale dell'antico ballatoio fissato ancora con le viti di legno e la Signora Emanuela ci accoglie nella stua rivestita in larice (?) chiaro. Il fornèl è caldo nonostante sia già primavera. Al centro della tavola giacciono due focacce intrecciate, di cui una a forma di ciambella. Il profumo nella stanza è inebriante. La cuoca indossa la falda e il suo viso è sorridente. Le mani iniziano a mescolare farina, uova e zucchero sul panaruó, lavorano con sicurezza l'impasto fino a renderlo liscio e morbido, quindi lo intrecciano dandogli la forma tipica. La leggiadra manualità della cuoca fa apparire la ricetta semplice, ma noi sappiamo quanto quei gesti siano frutto di esperienza.

Qualche anno fa una anziana signora le ha insegnato a preparare il brazolà, ricetta che non aveva mai imparato da sua madre. Infatti, un tempo, questo tipico dolce ampezzano non veniva cucinato in casa ma preparato nei panifici su commissione, esclusivamente in occasione dei matrimoni. Gli sposi usavano offrirlo a parenti e amici come invito a nozze, servito con 5 carafai e 5 confetti al centro della ciambella.

La cuoca Emanuela ha poi personalizzato la ricetta tradizionale aggiungendo marmellata o nutella e oggi prepara il brazolà anche a colazione per i suoi figli oppure in occasione della Pasqua, decorandolo con uova colorate. Dalle sue mani esce il brazolà più buono e soffice che abbiamo mai mangiato. È proprio vero che le ricette fatte in casa, con passione e amore, partendo dagli ingredienti semplici e possibilmente auto prodotti, come si faceva una volta in tutte le famiglie ampezzane, hanno una genuinità e un sapore molto più gustosi.

Maria Alessandra Merlo, Vito Zardini, Marco Zardini, Mirco Zardini, Marta Casera, Silvia Bonato



INGREDIENTI

Italiano	Ampezzano
500g di farina	Farina
80g di zucchero	Zùcar
90g di burro	Vonto
1 uovo	Vòo
230ml di latte	Làte
32g di lievito di birra	Ghèrm de bira
un limone grattugiato	Limòn gratà
mezzo cucchiaino di sale	Cuciàro de sà

VOCABOLARIO

ŠTUA: Soggiorno in legno molto decorato con presente fornello

FORNÈL: Stufa in muratura con sora-fornèl (soppalco)

PANARUÓ: --Oppure Panarguó-- Asse di legno per stendere l'impasto

FALDA: Grembiule da cucina

BRAZOLÀ: --BRAZORÀ: abbracciare-- ciambella tipica per invito a nozze

RICETTA

Su un panarùò mescolare la farina con il sale – raccamandato non mettere in contemporanea il lievito altrimenti non lievita – e unire l'uovo e lo zucchero.

Aggiungere all'impasto lievito e burro (preventivamente fuso e lasciato raffreddare a temperatura ambiente) impastare fino a che l'impasto non diventi liscio e morbido..

Lasciare l'impasto in una ciotola, ricoprendolo di farina e metterlo a lievitare per 20-30 minuti.

Trascorso il tempo, dividere l'impasto in tre strisce e ricavarne un a treccia, dandole forma a ciambella. Per ricavare un colorito più scuro sulla superficie bisogna spalmare con un pennello da cucina l'albume (crudo). Aggiungere in fine lo zucchero granellato. Prima di infornare bisogna lasciare l'impasto altri 20 minuti a lievitare; poi metterlo in forno a 180 gradi per 25-30 minuti.



Per vedere un momento dell'impasto visitate il link - <https://goo.gl/TNDY0S> - o utilizzate il QR code.

Ecco a voi le nostre vignette, che rappresentano una visita un po' diversa al Museo Etnografico. Siamo stati divisi in gruppi, ad ognuno è stato assegnato un argomento diverso: noi abbiamo mimato la falciatura dei prati ispirandoci agli oggetti del museo.



Giornalisti del paesaggio

Classi aderenti al progetto

III A, scuola secondaria di primo grado "Rinaldo Zardini" dell'Istituto Comprensivo (docente Giuliana Bellodis); III A e III B scuola secondaria di primo grado dell'Istituto Omnicomprensivo Valboite (docenti Enrico Lacedelli e Tiziana Pivotti); III Liceo Artistico (docente Gabriella Mutschlechner), IV IPEOA (docente Giorgio Bonomo) dell'Istituto Omnicomprensivo Valboite

Editorialisti

Silvia Bonato, Marta Casera, Giacomo Colli, Emma Gross, Erika Lorenzi, Pietro Majoni, Yulia Zandin

Articoli e servizi

Elisa Bizzini, Alex Cazzolaro, Matteo Cinello, Marika Dario, Gianluca Deriva, Uliana D'Amico, Gaia Gaspari, Laura Gastaldello, Jacopo Genova, Enrico Giacomelli, Emma Greggio, Maria Alessandra Merlo, Marica Nascimben, Jacopo Nascetti, Gaia Polato, Vanessa Pompanin, Lorenzo Pradetto, Luca Sala, Sabrina Topran de Pasca, Marco Zardini, Mirco Zardini, Vito Zardini

Vignette

Benjamin Paronel, Ilona Smolyak, Davide Zardini

Educatori museali

Valentina De Marchi, Nicoletta Cargnel, Giacomo Pompanin, Stefania Zardini Lacedelli

Relatori ed esperti

Michele Da Pozzo, Direttore del Parco d'Ampezzo
Danilo Gasparini, Università di Padova
Annette Gottmann, Officina delle Piant
Daniela Perco, Museo Etnografico di Seravella
Roberto Piccolin, Ristorante Ariston

Ideazione e coordinamento progetto

Stefania Zardini Lacedelli

Si ringraziano la Cassa Rurale ed Artigiana di Cortina d'Ampezzo e delle Dolomiti per il contributo concesso, Angela Alberti e la redazione del Notiziario, tutti i professori, il Caseificio Brite, Emanuela De Zanna, Sara Zardini e Anna Finotto per la disponibilità.