

*Beside na pijatu  
Parole sul piatto*

**Nakladnik/Editore**

Strukovna škola Eugena Kumičića Rovinj  
Scuola di formazione professionale Eugen Kumičić Rovigno

**Za nakladnika/Per l'editore**

Emil Nimčević

**Urednice/Redattrici**

Tanja Ranić Rovis  
Sandra Živolić

**Lektorica/Revisione linguistica**

Nataša Despinić

**Prijevod/Traduzione**

Ivana Burić

**Grafičko oblikovanje/Progetto grafico**

Tanja Ranić Rovis

**Naklada/Tiratura**

300

**Tisak**

LC Studio  
Rovinj – Rovigno, 2023.

*Beside na pijatu*  
*Parole sul piatto*



Institucionalizacija zavičajne nastave  
Istarske županije

Istituzionalizzazione dell'insegnamento della storia  
del territorio nella Regione Istriana

Hrana je toliko univerzalno kulturno iskustvo da uključuje baš sve ljude na svijetu.

Uz hranu slavimo, uz hranu tugujemo, hranom se trujemo, hranom se liječimo...

Hranom pokazujemo vlastitu nacionalnu i kulturnu pripadnost, kao i društveni status.

“Kruha i igara” izreka je koja ne govori toliko o hrani koliko je kritika društva. “Neka jedu kolače”, izjava je koja je promijenila povijest ne samo jedne zemlje, već posredno i ostatak svijeta. “Crni kruh naprosto možete rezati na tanje šnite” u našoj je skorijoj prošlosti pokazao i nerazumijevanje društveno-političkih elita prema stanju u zemlji.

Hrana nam ukazuje i na migracije stanovništva. Blagadan sv. Eufemije nezaobilazno se slavi uz „kapuz z vovcon“, no to nije tradicionalno jelo nekadašnjeg domicilnog stanovništva Rovinja, već jelo slavenskog življa iz Seline, koje je hodočastilo na slavu svetici.

Nezaobilaznost hrane u našim životima, dovela je do toga da ona postaje dijelom mudrih izreka.

Neke od njih možemo pripisati pojedinim autorima, dok su druge toliko raširene da postaju dijelom ne samo našeg, već i svjetskog jezičnog blaga.

Ova knjižica prikupit će dio bogatih istarskih izreka o hrani. Izreke nisu recepti za jela, već svjedoče o mudrostima i duhovitosti puka, koji svoju razboritost objašnjava stvarima koje razumijemo. Neke od tih izreka su aktualne i danas, dok su druge, promjenom načina života, nama postale daleke, a možda i nerazumljive.

Neke izreke, inspirirale su i recepte prikazane u publikaciji, pa kako su nas, riječi inspirirale na djelo, možda i Vas, recepti inspiriraju za stvaranje.

U slast!

Il cibo è un'esperienza culturale così universale che include tutte le persone nel mondo. Festeggiamo con il cibo, soffriamo con il cibo, ci avveleniamo con il cibo, guariamo con il cibo... Con il cibo mostriamo la nostra appartenenza nazionale e culturale, così come il nostro status sociale.


“Pane e giochi” è un detto che non parla tanto di cibo in quanto è una critica alla società. “Che mangino brioche” è un'affermazione che ha cambiato la storia non solo di un paese, ma indirettamente del resto del mondo. “Il pane nero si può tagliare a fette più sottili” nel nostro recente passato ha mostrato anche l'incomprensione delle élite sociopolitiche riguardo alla situazione nel paese. Il cibo indica anche le migrazioni della popolazione. La Festa di S. Eufemia viene inevitabilmente festeggiata con “capusi e pegora”, ma non è un piatto tradizionale della popolazione che risiedeva a Rovigno, bensì un piatto degli Slavi di Selina, che compivano il pellegrinaggio per onorare la santa. L'inevitabilità del cibo nelle nostre vite lo ha portato a diventare parte di detti. Alcuni di essi possono essere attribuiti a singoli autori, mentre altri sono così diffusi da entrare a far parte del tesoro linguistico non solo nostro, ma anche mondiale.

Questo opuscolo raccoglierà alcuni dei detti istriani sul cibo. I detti non sono ricette, ma testimoniano la saggezza e l'arguzia delle persone comuni, che spiegano la loro prudenza con cose che comprendiamo. Alcuni di questi detti sono ancora oggi attuali, mentre altri, a causa dei cambiamenti nello stile di vita, sono diventati per noi lontani e forse incomprensibili.

Alcuni detti hanno ispirato anche le ricette presentate nella pubblicazione, così come le parole hanno ispirato noi a lavorare, forse anche le ricette ispireranno Voi a creare.

Buon appetito!





*Ki će ribu jis, mora guzicu močit  
Ki nima sriće, neka ne gre na ribu  
Ni za Čića muore  
Chi dorme non piglia pesci*











## BRUSCHETTE SA SLANIM SARDONIMA

5 kg sardona, inćuna

3 kg krupne soli

Postupak soljenja:

Svježa riba bez čišćenja i bez pranja slaže se u redovima naizmjenice sa slojevima krupne soli na sljedeći način:

Na dno posude pospe se tanak sloj soli (toliko debeo da prekrije dno), pa se po njemu slaže riba. Riba se slaže gusto jedna uz drugu, uredno, po mogućnosti u ravnim redovima, s glavom prema rubovima posude, a repovima prema unutra – rep uz rep. Kad je posuda šira, pokušati glave složiti uz rub posude.

Kad se popuni red u cijeloj širini posude, pospe se sa šakom ili dvije soli koje mora biti toliko da popuni praznine među ribama i da se izravna površina, a da se pritom ispod nje nazire složeni red. Sol dobro poravnati, pritisnuti malo taj sloj ribe da se što više zbije, pa slagati sljedeći sloj ribe i to tako da redovi budu okomiti u odnosu na prethodni sloj. Slojevi se nižu i sole dok se ne potroši sva riba. Završiti tako da se zadnji sloj ribe pospe slojem soli toliko debelim da se ribe uopće ne vide, poravnati sol, pa pokriti poklopcem/tanjurom nešto užim od posude. Na taj poklopac/tanjur staviti neki teret, npr. kamen ili plastičnu bocu napunjenu s 5 l vode i možda još neki teret. (Težina utega trebala bi biti kolika je i težina ribe).

Ostaviti tako stajati sljedeća 3 do 4 dana. Za to će se vrijeme razina ribe pod teretom spustiti, a nad poklopac/tanjur će nadići tekućina – mješavina otopljene soli i tekućine (sukrvice) iz ribe. Ako je ta tekućina mutna od krvi, treba tekućinu odliti i nadoliti otopinu soli (ohlađenu prokuhanu slanu vodu – 1 l vode, pola kg soli) do visine nekoliko centimetara iznad poklopca/tanjura.

Nakon toga smanjiti težinu utega na trećinu težine ribe, oko 1,5 do 2 kg. Sljedeća 3 mjeseca povremeno kontrolirati posudu, smjestiti je na suho, tamno i hladno mjesto, u podrum ili smočnicu, prekrivenu krpom. Ako je salamura potamnila, ponovo je zamijeniti novom otopinom soli.

Ako se pri vrhu skupilo ulje koje je riba ispustila, potrebno ga je izliti jer će od njega riba poprimiti užegli okus. Nakon 3 mjeseca usoljena je riba spremna za jelo.

Za jelo se priprema tako da se riba izvađena iz salamure očisti od ostataka soli, očisti od utrobe, glave i središnje kosti. Dobiveni fileti se kuhinjskom krpom dobro osuše. Poslužuju se prelivevi maslinovim uljem. Ribu iz salamure može se vaditi neposredno prije upotrebe u potrebnoj količini, pa na preostalu ribu vratiti uteg i paziti da ostane pokrivena salamurom i neka tako stoji do sljedećeg uzimanja riba.

\*Na prepečeni kruh položi se marmelada od luka i očišćeni slani sardon.

## BRUSCHETTE CON ACCIUGHE

5 kg di acciughe

3 kg di sale grosso

Procedimento di salatura:

Il pesce fresco senza essere pulito o lavato viene disposto in file in alternanza con strati di sale grosso come segue:

Un sottile strato di sale viene steso sul fondo del contenitore (così spesso da coprirne il fondo), sopra viene messo il pesce. I pesci sono disposti uno accanto all'altro, in maniera ordinata, possibilmente in file diritte, con le teste verso i bordi del contenitore e le code verso l'interno. Quando il contenitore è più ampio, disporre le teste lungo il bordo del contenitore.

Quando la fila è riempita per l'intera larghezza del contenitore, cospargere con una manciata o due di sale sufficiente da riempire gli spazi tra i pesci ed essere livellato sulla superficie, a far sì che si possa intravedere una fila sotto di esso. Livellare bene e premere lo strato di pesce per compattarlo il più possibile, quindi disporre lo strato successivo di pesce, in modo che le file siano verticali rispetto allo strato precedente. Gli strati vengono sovrapposti e salati fino ad esaurimento del pesce. Cospargere il sale sull'ultimo strato di pesce in modo da coprirlo completamente, livellare e coprire con un coperchio/piatto leggermente più stretto del contenitore. Mettere su di esso un carico, per esempio una pietra o una bottiglia di plastica riempita con 5 l d'acqua e forse qualche altro carico. (Il peso del carico dovrebbe essere uguale al peso del pesce).

Lasciar riposare per i prossimi 3 o 4 giorni. Durante questo periodo, il livello del pesce si abbasserà e il liquido traboccherà sopra il coperchio/piatto - una miscela di sale sciolto e liquido di pesce. Se il liquido è torbido a causa del sangue, deve essere eliminato e bisogna versare una soluzione salina (acqua salata bollita e raffreddata - 1 l di acqua, mezzo kg di sale) fino a pochi centimetri sopra il coperchio/piatto.

Successivamente, ridurre il peso a un terzo del peso del pesce, da 1,5 a 2 kg circa. Per i successivi 3 mesi controllare periodicamente il contenitore, riporlo in un luogo asciutto, buio e freddo, in cantina o in dispensa, coperto con un telo. Se la salamoia si è scurita, sostituirla nuovamente con una nuova soluzione salina.

Se in superficie si accumula dell'olio rilasciato dal pesce, deve essere tolto perché il pesce assumerà un sapore rancido. Dopo 3 mesi, il pesce è pronto per essere consumato.

Per poter essere consumato, il pesce dev'essere tolto dalla salamoia, ripulito dai residui di sale, dalle interiora, dalla testa e osso centrale. I filetti ottenuti devono essere asciugati per bene con un canovaccio da cucina. I filetti si servono ricoperti di olio d'oliva. Il pesce può essere tolto dalla salamoia prima dell'uso in quantità desiderata, bisogna poi rimettere il peso e assicurarsi che il pesce rimanga coperto con la salamoia fino al prossimo utilizzo.

\*Mettere sul pane abbrustolito la confettura di cipolle e le acciughe salate e pulite.





### PRŽENE SRDELE

1 kg srdela  
oštro brašno  
sol  
ulje

Srdela očistiti, oprati i dobro osušiti. Uvaljati ih u brašno te pržiti na vrućem ulju oko 5 minuta, posoliti ih i poslužiti tople.

### SARDE FRITTE

1 kg di sarde  
Farina  
Sale  
Olio

Pulire, lavare e asciugare bene le sarde. Passarle nella farina e friggerle in olio bollente per circa 5 minuti, salarle e servirle calde.







*Boq te čuva kad se  
makarun utiče u siru*







### MAKARUNI SA SIROM

300 g brašna  
6 g soli  
150 – 170 ml mlake vode  
150 g sira  
50 g maslaca

#### Postupak pripreme:

Od brašna soli i vode umijesiti glatko tijesto, pustiti ga da odstoji te oblikovati makarune (komadiće tijesta vretenastog oblika).

Tijesto kuhati u kipućoj slanoj vodi.

Maslac otopiti te dodati kuhane makarune, obložiti ih sirom i poslužiti.

### MAKARUNI CON FORMAGGIO

300 g di farina  
6 g di sale  
150 – 170 ml di acqua tiepida  
150 g di formaggio  
50 g di burro

#### Procedura di preparazione:

Formare un impasto liscio con farina, sale e acqua, lasciarlo riposare e formare i makaruni (pezzi di pasta a forma di fuso).

Cuocere la pasta in acqua bollente salata.

Sciogliere il burro e aggiungere i makaruni cotti, ricoprirli di formaggio e servire.














*Ki se s kruhom opije, teško se trizni  
Zrno po zrno pa pučača  
Ča je preveć, ni ni s kruhom dobro  
Ne stori kruha muka, nego ruka  
Ni kruh oštar, kada je glad meštar  
Ki mrvice pobire, od gladi ne umre  
Hvala Bogu i Bogiçu dokle je kru-  
ha u košiću  
Non si vive di solo pane*







*Brižan oni ki ima već dani nego  
klobasic*





### HOT DOG S DOMAĆOM KOBASICOM - KRUH

1 kg brašna

svježi kvasac

1 žličica šećera

8 dl mlake vode

1 žlica soli

1 žlica svinjske masti

Od navedenih sastojaka umijesiti glatko tijesto, pustiti da odmara pokriveno na toplom oko 45 minuta. Tijesto razvaljati i na njega položiti domaću kobasicu, omotati tijesto oko kobasice te pustiti da odstoji oko 30 minuta.

Hot dog peći u zagrijanoj pećnici oko 40 minuta na 170°C

### HOT DOG CON SALSICCIA FATTA IN CASA - PANE

1 kg di farina

Lievito fresco

1 cucchiaino di zucchero

8 dl di acqua tiepida

1 cucchiaio di sale

1 cucchiaio di strutto

Formare un impasto liscio con gli ingredienti elencati, lasciarlo riposare coperto in un luogo caldo per circa 45 minuti. Stendere la pasta e adagiarsi sopra la salsiccia, avvolgere l'impasto attorno alla salsiccia e lasciarla riposare 30 minuti.

Cuocere l'hot dog in forno preriscaldato per circa 40 minuti a 170°C













*Ča pенсаš, da kurijera  
gre na maneštru*

*Tutto fa brodo*

*Riso e fagioli fan  
crescere i figliuoli*



## ISTARSKA MANEŠTRA TRUKINJA (BOBIĆI)

### Sastojci:

500 g suhog šarenog graha

400 g kukuruza

100 g ječma

suha rebra ili kost od pršuta

2 kapule sitno nasjeckane

3-4 mrkve nasjeckane na kockice

3-4 krumpira nasjeckana na kockice

2-3 režnja češnjaka sitno nasjeckana

sol

papar

maslinovo ulje

### Priprema:

Dan prije namočiti grah u vodi.

Na maslinovom ulju pržiti luk, mrkvu i češnjak te dodati grah, ječam i vodu. Začiniti solju i paprom.

U vodu dodati suho meso ili kost pršuta i krumpire te čekati da proključa. Zatim smanji vatru i pusti da lagano kuha dok grah ne omekša.

Pred kraj dodati kukuruz i kuhati na laganoj vatri još pola sata.

### SAVJET!

Ako želite gušću maneštru, uzmite više krumpira te ga skuhanog zgnječite i vratite u maneštru. Još malo prokuhajte sve zajedno.





## MINESTRA ISTRIANA AL MAIS

### Ingredienti:

500 g di fagioli colorati secchi

400 g di mais

100 g di orzo

Costolette secche o osso di prosciutto

2 cipolle tritate finemente

3-4 carote tagliate a cubetti

3-4 patate tagliate a cubetti

2-3 spicchi d'aglio, tritati finemente

sale

pepe

olio d'oliva

### Preparazione:

Il giorno prima mettere a bagno i fagioli in acqua.

Soffriggere cipolla, carota e aglio in olio d'oliva e aggiungere fagioli, orzo e acqua. Condire con sale e pepe. Aggiungere la carne secca o l'osso di prosciutto e le patate nell'acqua e attendere il bollore. Poi abbassare la fiamma e lasciare cuocere lentamente fino a quando i fagioli saranno morbidi. Verso la fine aggiungere il mais e cuocere a fuoco basso per un'altra mezz'ora.

### CONSIGLIO!

Per una minestra più densa, prendere più patate e schiacciarle per poi rimetterle nella pentola. Far sobbollire il tutto ancora un po'.



*Sakoj besidi ne misi kolač  
Čakule ne delaju fritule  
Ki ima šantula, ima i kolač  
Ki z medon dela, prsti liže*









### KRISTOVE KRUNE

400 g badema (očišćeni i izrezani na prutiće)

2 žlice šećera u prahu

2 bjelanjka

Vilicom miješati bjelanjke i šećer, dodati prethodno blanširane, oljuštene i na prutiće izrezane bademe. Oblikovati krune i peći na 70°C oko 40 minuta.

### CORONE DI CRISTO

400 g di mandorle (pulite e tagliate a lamelle)

2 cucchiari di zucchero a velo

2 albumi d'uovo

Sbattere con una forchetta gli albumi e lo zucchero, aggiungere le mandorle precedentemente sbollentate, sbucciate e tagliate a lamelle. Formare le corone e infornare a 70°C per circa 40 minuti.











*Ki ima soldi i vina, i priateli ima  
Ki ne pije vina ni rakije, ta ne vidi Boga ni  
Marije  
Ki večera vino, južina odu  
Oda ne dela dobro ni u postolu  
Un goto de bon vin fa coràio e fa morbin*





*Kraj delo hvati*