

Edizioni dell'Assemblea

Esperienze

102

Gaianè Badalian
Naira Gigli

La cucina dell'Arca

Antichi gusti armeni della tavola toscana

REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale

La cucina dell'Arca : antichi gusti armeni della tavola toscana / Gaiane Badalian, Naira Gigli. – Firenze : Consiglio regionale della Toscana, 2014

1. Badalian, Gaiane 2. Gigli, Naira 3. Toscana. Consiglio regionale

Ricette di cucina – Armenia e Toscana
392.37095662

CIP (Cataloguing in publication) a cura della Biblioteca del Consiglio regionale

Volume in distribuzione gratuita

In copertina: riproduzione fotografica della formella “Ebbrezza di Noè”, decoro del Campanile di Giotto del Duomo di Firenze. Per gentile concessione dell’Opera del Duomo di Firenze, ad uso esclusivo del Consiglio Regionale della Toscana per la presente pubblicazione.

Appendice iconografica (presente solo nella prima edizione cartacea) per gentile concessione della Galleria Nazionale di Stato dell’Armenia

Consiglio regionale della Toscana
Settore Comunicazione istituzionale, editoria e promozione dell’immagine
Progetto grafico e impaginazione: Massimo Signorile

Pubblicazione realizzata dalla tipografia del Consiglio regionale della Toscana ai sensi della l.r. 4/2009

Volume pubblicato nell’ambito delle iniziative per la Festa della Toscana 2013

Febbraio 2015

Mia figlia, Naira Gigli, che ha fatto a Firenze importanti studi artistici, anche di pianoforte presso il prestigioso conservatorio “Luigi Cherubini”, mi ha particolarmente aiutato alla scrittura di questo volume, proprio grazie a questo suo ricco bagaglio di sensibilità artistica.

A lei il mio più sincero ringraziamento. Grazie al suo aiuto, ho potuto portare alla luce queste memorie della mia terra, per diffonderle con questo lavoro.

È profondo il mio desiderio di poter trasmettere, a chi legge, tutta l’emozione che ho provato a recuperare queste memorie, così incastonate nel mio animo.

E forte è l’augurio che questo libro possa, in chi lo legge, far rivivere allo stesso modo altri propri personali ricordi.

Un pensiero profondo, infine, a mio marito Fabrizio, dirigente regionale già collaboratore dei Presidenti della Regione Bartolini e Chiti, venuto purtroppo a mancare nel 2011. È grazie a lui se sono riuscita a comprendere l’Italia, la sua cultura, la sua straordinaria bellezza. È grazie a lui se sono riuscita a perfezionare la conoscenza della lingua.

È grazie al suo sostegno se ho potuto avviare il mio impegno per costruire legami di amicizia e collaborazione fra la Toscana e l’Armenia. Questo libro deve dunque molto anche a lui, che mi ha sostenuto nella sua ideazione, nella sua gestazione, nell’avvio della sua redazione.

Gayané Badalaian

Sommario

Presentazione	11
Prefazione	13
Toscana e Armenia, quali i legami	17
Introduzione	21
Antipasti e verdure	25
<i>Aghtsàn</i> di cetrioli e pomodori	27
<i>Aghtsàn</i> di rape rosse	28
Verdure con il pane	29
Il burro chiarificato	30
Crema di melanzane	31
Peperoni ripieni	32
Frittate di fiori	33
Msov losh	34
<i>Pasùts tolma</i> con foglie di cavolo	35
Basturmà	36
Sugiùkh	37
Zuppe e minestre	39
Khtchakhàsh	41
Pokhindz	42
Minestra di <i>avelùk</i> e lenticchie	43
<i>Shilà</i> di agnello	44
<i>Kololik</i> farciti	45
<i>Sokhnapùr</i>	46
Tchanàkh	47
Tckhrtmà	48
Minestra di zucca	49
Zuppa di rose	50

Piatti di carne e di pesce	51
<i>Tolmà</i> di Artashat	53
Khashlamà	54
<i>Tavà kyuftà</i> di agnello	55
<i>Kutàp</i>	56
Ghavurmà	57
<i>Bumbàr</i> di agnello	58
Tortino di carne e patate	59
Stufato di agnello con le erbe	60
<i>Kololàk</i> di Sevan	61
Stufato di agnello con i fagioli verdi	62
Khazani khorovàts	63
Pernice all'uva	64
Plav	65
Tchlav	67
<i>Plav</i> di pasta fresca	68
<i>Plav</i> di riso con il <i>ghavurmà</i>	69
<i>Plav</i> di riso con i pomodori	70
<i>Plav</i> di riso con le melanzane	71
<i>Plav</i> di riso con il cavolo	72
Tchròv plav	73
Dolci e bevande	75
Dolcetti con le noci	77
Yughathèrt	78
Akànj	79
Biscotti con la ricotta	80
<i>Gathà</i> di Vanadzor	81
Torta ai frutti di bosco	82
Torta al miele	83
Torta di marzapane	84

Succo di susine	85
Sciroppi di erbe	86
Sciroppi di melagrana e di uva	87
Doshàb	88
Tertevanùk	89
<i>Murabà</i> di rose	90
<i>Murabà</i> di noci verdi	91
<i>Murabà</i> di cocomero e di zucca	92
<i>Murabà</i> di mele cotogne e di uva	93
<i>Murabà</i> di melanzane	94
Glossario	95
Appendice iconografica	119

Presentazione

“La cucina dell’arca” di Gaiané Badalian non è (solo) un libro di ricette della cucina armena. È uno spaccato su una terra, su un popolo, su una cultura millenaria, sulle tradizioni di una genia sparsa per il mondo (tanti e autorevoli sono i personaggi pubblici di origine armena), che nel 2015 celebra il centenario del proprio genocidio, causa di una diaspora che ha innervato di Armenia – si può dire - quasi il mondo intero.

Ma non solo gli eventi di cento anni fa hanno portato gli armeni a radicarsi altrove. La loro cultura commerciale ha fatto sì che anche la nostra terra di Toscana conoscesse loro importanti insediamenti, particolarmente dal sedicesimo secolo, con pregevoli testimonianze artistiche e architettoniche ancora oggi visibili in città come Livorno e Firenze.

Su queste premesse l’Ufficio di Presidenza ha accolto la richiesta dell’Unione degli Armeni d’Italia di pubblicare questo volume nella collana editoriale delle “Edizioni dell’Assemblea”, riconoscendo ad esso lo sforzo di aprire una finestra di conoscenza, attraverso l’arte culinaria (che è, come oramai tutti sappiano, straordinario messaggero di storia, cultura e tradizioni), su un mondo che ha avuto, come detto, importanti legami storici con la nostra regione. Legami che, anche a livello istituzionale, fra la fine degli anni novanta del secolo scorso e i primi anni di questo si sono riattivati con iniziative culturali, solidaristiche, economiche.

“La cucina dell’Arca” vuole essere perciò una testimonianza particolare di un mondo, quello armeno, che ha segnato il nostro territorio, la nostra storia, lasciandoci vestigia sparse nel territorio che forse, grazie anche a questo volume, potranno ora essere viste con uno sguardo diverso, forse più interessato.

Francesco Pacini

Capo di Gabinetto

Presidente Consiglio Regionale della Toscana

Prefazione

Le relazioni fra la Toscana e gli Armeni hanno una storia di molti secoli. Un lungo susseguire di tasselli culturali, politici e umani che continuano anche oggi con molta reciproca soddisfazione. L'ultimo tassello si presenta con il volume presente, che porta i sapori e i profumi della cucina armena fra di noi. Il libro curato dalla signora Gaiane Badalyan, una tosco-armena per eccellenza ci porta con competenza e passione in una delle tradizioni più marcate del popolo armeno : la cucina. Nelle grosse città multietniche del Medio Oriente, dove la presenza delle minoranze etniche sono sensibilmente numerose si usa dire che tanto le donne greche sono note per la loro leggiadria, quanto le armene per il senso di ospitalità e della buona cucina.

Il cibo è importante , come ogni altra cosa che serve ad allietare e dare momenti piacevoli, tra i più immediati e reali. E' chiaro che queste osservazioni hanno pure un punto di partenza, per cui nutrirsi appare piuttosto come una necessità che rende possibile lo svolgimento dei nostri doveri, una necessità per la salute e l'efficienza , specialmente in una realtà forgiata dagli avvenimenti più difficili degli ultimi decenni.

La società armena e quella toscana si assomigliano moltissimo, le tavole imbandite, i gruppi di amici riuniti lungamente a chiacchierare e assaggiare a Firenze o sul Lago di Sevan, o in qualche altra località dove l'acqua sgorga più leggera e fresca, compagnie riunite lì per lì, senza occasioni particolari da festeggiare, a qualunque ora del giorno o della notte. Così ci seguono i sapori, negli attimi di non "distrazione", tra un boccone e l'altro, mentre l'uomo armeno o toscano cercano di capire, finché sembrerà semplice interpretare quella bella e fatale frase armena che dice : la morte è l'ombra della vita. Sembra in contraddizione l'immagine fin qui ricavata con il quadro delle lotte strenue, delle vicende drammatiche, della terra difesa ad ogni costo che tutti sappiamo hanno segnato la storia del piccolo popolo armeno. Inoltre, è una meravigliosa, forse desiderata coincidenza che questo libro vede la luce nel Centenario del Primo Genocidio del XX secolo che segnerà inesorabilmente il destino degli armeni, ormai diventati diasporani a tutti gli effetti.

Esistono dieci milioni di armeni nel mondo d'oggi ma solo i tre abitano nella repubblica dell'Armenia. Le tradizioni armene hanno silenziosamente accompagnato gli armeni anche nel modo in cui gli armeni lungo tutto

un millennio si sono inseriti nella società italiana, e sia di come la cultura italiana si sia progressivamente aperta alla conoscenza e all'interazione con il patrimonio culturale e artistico armeno. Questo libro a maggior ragione è un esempio di questa complessa ma silenziosa operazione che si sviluppa da secoli per l'interesse e arricchimento delle due parti.

Nella cucina armena delle nostre case, c'è sempre una persona che ha il dominio riconosciuto tacitamente da tutti, normalmente una nonna, con grande gioia di tutti e grandi richieste da parte di ognuno. Anche gli altri membri della famiglia, collaborano, ma con lavori secondari o manuali rispetto al suo. Mi ricordo, nella mia casa natale, la figura della mia nonna Siranush, nonna di nipoti ormai ventenni, non era certo giovane, ma la sua età non si sarebbe potuta definire dal suo sorriso, che si apriva immanicabilmente spensierato e malizioso. La sua figura agile e ben miniata frullava in giro per la casa e in cucina dove elaborava abilmente e con tranquillità i nostri piatti quotidiani, che conoscerete scorrendo le pagine preziose della Signora Badalyan ; i pesci o la carne alla griglia, insalate tenerissime e profumate di limone, i borek, una specie di pirojki, per chi ha familiarità con la cucina russa, sfoglie sottili di carne o formaggio o verdure e fritte; i dolci, dolcissimi, di miele e profumi di rosa. Per non parlare delle marmellate, dove la frutta intera (come le fragole, ad esempio) o a metà (come per le albicocche, tipicamente armena) sta immersa in uno sciroppo denso e trasparente, color rosa, rosso, arancione, a base di solo zucchero.

Nella cucina armena ogni portata arriva in tavola decorata e disposta con grazia, è l'onore della famiglia, dovrebbe essere presentata nel modo migliore possibile, in quanto il cibo non è solo per il corpo, per la sazietà fisica ma qualche cosa di molto di più. L'insalata per esempio, verde al centro, con intorno un cerchio rosso di pomodori, sbucciati, perché fossero più delicati, qualche ciuffo arancione e verde di prezzemolo e carote grattugiate qua e là. Il dolma (dolma significa semplicemente "ripieno, riempito", il contenitore può essere costituito da peperoni, foglie di vite, melanzane o altro, il ripieno può essere a base di riso o carne o altro). Il dolma della nonna Siranush non erano mai troppo speziato, né colante di grassi, né troppo odorosi di aglio. Era delicatissimo e profumato di limone, di olio d'oliva, cipolla, menta o aneto. Come dimenticare Harisa, che è un piatto che si cucina un po' in tutta l'Armenia, ma vi è una sua particolarità che consiste nell'essere tipico degli abitanti di Mussa Dagh che ancora oggi, nell'anniversario di quella battaglia strenua ed impari, raccontata dal famoso romanzo di Franz Wefel, perciò, la cucina come un frammento inse-

parabile della cultura e di storia armena. Si dice che i piccoli popoli sono il sale della terra, speriamo che questo meraviglioso volume, ci porti un po' di gusto alla nostra scialba quotidianità.

Desidero nella chiusura delle mie righe ringraziare le autorità del Consiglio Regionale della Toscana, questo ringraziamento non è di rito ma di cuore, ho seguito passo passo la preparazione di questo lavoro e so quanto cuore e quanta mente è stata profusa per la sua buona riuscita.

Prof. Baykar Sivazliyan

Presidente dell'Unione degli Armeni d'Italia

Toscana e Armenia, quali i legami

Grande come la Toscana, l'Armenia ha radici che si perdono nei tempi e si intrecciano con quelle del popolo etrusco e di Roma, della quale fu lontana provincia.

È uno dei più antichi paesi del mondo, e di questa storia conserva immensi "giacimenti archeologici", innumerevoli fortezze e castelli, monasteri e cattedrali, che testimoniano l'eccezionale cultura sviluppata nel mondo antico da questa civiltà, isolata all'interno della grande area islamica.

Fin dall'alto medioevo infatti la fede cristiana si è tradotta in una spettacolare costruzione di chiese, basiliche, monasteri e conventi, la cui architettura ha saputo influenzare in modo sorprendente la stessa evoluzione europea e italiana. Non è un caso se alcuni di questi grandi monasteri armeni sono stati elevati dall'Unesco a patrimonio dell'intera umanità.

Assieme ai resti dell'età paleolitica, del bronzo e del ferro, questi monumenti segnano tutto il territorio dell'Armenia e ne fanno uno straordinario "museo a cielo aperto". Un immenso patrimonio storico, artistico e monumentale che suscita l'ammirazione del mondo ed è oggetto di studi e ricerche anche da parte di università italiane.

Nel 1300 gli armeni si trovavano in tutti i principali centri europei. Già nel XV e XVI secolo si registravano in Italia consistenti comunità a Venezia e Livorno (all'inizio del Seicento c'erano a Livorno 120 botteghe armene; il primo tipografo della città fu un sacerdote armeno). Anche negli ultimi secoli la Toscana contava la presenza di numerosi gruppi armeni, da sempre integrati nel suo tessuto socio-economico (Livorno, Pisa, Lucca, Firenze e altre città).

Di questa presenza sono tuttora evidenti segni importanti, sia religiosi che monumentali, come a Firenze, dove è presente il culto del martire San Miniato, antico re dell'Armenia.

Di grande rilievo il fatto che l'Armenia ha sempre riconosciuto la grande eredità di Dante, il posto speciale della Divina Commedia nella nuova letteratura. Già nell'800 si ebbe la prima traduzione di Dante in armeno antico, cui seguirono più di quindici traduzioni, tutte di altissimo livello. Grazie a questa imponente impresa, possiamo dire che Dante trovò in Armenia la fonte per la sua diffusione in tutto il medio oriente.

A fianco di questo secolare lavoro, si è assistito anche ad un'intensa fioritura artistica (pittura, scultura, grafica), che continua ancor oggi a trarre

ispirazione dai Canti della Divina Commedia. Centinaia di artisti si sono misurati con Dante, producendo opere che hanno trovato riconoscimenti anche internazionali.

Questo profondi contatti storici e culturali con l'Occidente, e l'impostazione armena eminentemente umanistica, hanno favorito anche la traduzione di tutti i grandi capolavori della letteratura italiana: Petrarca, Boccaccio, Alfieri, Collodi, Leopardi, Manzoni, Pellico, ecc. Ma la prima grande opera di questa famosa scuola di traduttori fu la Bibbia, dopo la conversione al cristianesimo avvenuta nel 301 D.C..

Notevoli sono anche le affinità con l'economia toscana, ad esempio nei settori dell'agricoltura e forestazione, della zootecnia e dell'agroindustria, nelle industrie alimentari, della chimica, dell'elettronica, della meccanica, della siderurgia, come nel tessile e nell'abbigliamento, nella trasformazione delle pelli e del cuoio, nell'artigianato del legno e delle pietre, nell'industria marmifera, in quella orafa e dell'orologeria.

I rapporti di collaborazione si sono quindi tradotti anche in qualificate relazioni con imprese toscane (settore delle pelli grezze, pelletteria e concia, settore dei marmi, settore vitivinicolo, oreficeria, materie prime metalliche, ecc.), e con le istituzioni locali, fra cui il gemellaggio di Carrara con la capitale Erevan, ricordato in Armenia con un monumento in marmo bianco raffigurante due mani, simbolo dell'amicizia fra le due città. Analogamente è presente a Carrara una "stele" armena.

Alimentata da contatti e scambi, questa collaborazione si è rafforzata ulteriormente a seguito del disastroso terremoto del dicembre 1988, che vide la solidale partecipazione della Toscana e di importanti gruppi industriali della regione nella ricostruzione dei territori distrutti e nella creazione di opere infrastrutturali, soprattutto in campo ospedaliero e sanitario.

A seguito del dissolvimento dell'Unione Sovietica, la cooperazione fra le due regioni si è arricchita di nuove iniziative, come l'Accordo fra la Toscana e la Regione di Erevan siglato nel 1996 per lo sviluppo della collaborazione economica e culturale.

Sul piano degli eventi culturali, si ricorda la Mostra sugli Armeni in Anatolia, organizzata a Firenze nel novembre 1995, in occasione dell'ottantesimo anniversario del genocidio del popolo armeno (1915). Tema, questo, al centro anche di un convegno di studi storici, "Il diritto alla memoria", organizzato nel maggio 2003 da Consiglio Regionale della Toscana, Università degli Studi di Firenze e Comunità degli Armeni d'Italia. Da segnalare, infine, la recente istituzione di un corso dedicato alla vicenda del

popolo armeno presso la Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università degli Studi di Siena.

La visita in Armenia di Papa Giovanni Paolo II, avvenuta nel 2001 in occasione del 1700° anniversario della cristianizzazione dell'Armenia, ha riproposto all'attenzione mondiale la storia di questo Stato, il primo nel mondo ad abbracciare il cristianesimo.

Alla luce di queste tradizioni e di questi legami storici, economici e culturali, si è rafforzato nel tempo il rapporto fra Toscana e Armenia, e fra il Consiglio regionale, nello specifico, e quella terra ed il suo popolo. Da ricordare, in proposito, la visita di una delegazione istituzionale del Consiglio regionale nel dicembre 2003 al "Giardino dei Giusti" di Erevan, le iniziative di beneficenza per i bambini armeni orfani e con disabilità dell'autunno 2004, realizzate con il contributo di aziende toscane e dell'ambasciata d'Italia a Erevan, l'assise internazionale contro la pena di morte del novembre 2009, in occasione della 'Festa della Toscana', con la presenza a Firenze del presidente dell'Unione degli Armeni d'Italia.

Ora questo libro, che vuole essere un omaggio alla cultura e alla tradizione armena, entrata da secoli anche nella terra di Toscana, attraverso la cultura e la tradizione gastronomica di quel Paese, veicolo di conoscenza e ponte fra culture e mondi poi non così lontani.

Naira Gigli

Introduzione

La cucina è come una fontana, i suoi rivoli prendono molte strade, portano nel mondo profumi, sapori, colori, che si incontrano con quelli di altri paesi e arricchiscono la splendida collana della gastronomia.

Cresce la familiarità con cibi e gusti ritenuti lontani e che oggi appaiono non solo vicini ma accessibili, anche se spesso non riusciamo a coglierne appieno l'originalità, quel modo di essere, e di vivere, che vorremmo scoprire nelle tante occasioni. La cucina non è solo il frutto di maggiori opportunità. E' anche storia, tradizioni, identità di paesi, di terre, mentre cambiano i linguaggi, i costumi, le abitudini quotidiane, che spingono a ritrovare quello che è gustoso e naturale nello stesso tempo.

Dedico perciò questo libro all'Armenia e a quanti desiderano avvicinare e conoscere il mio paese, una terra antica e sempre giovane che sembra toccare il cielo. Mille segreti hanno fatto la fortuna della cucina armena, cantata negli antichi poemi e custodita nei castelli e nelle fortezze di un tempo, nei monasteri incastonati nel verde o sui fianchi delle montagne, nei centri grandi e piccoli dell'altopiano, fino agli sperduti casolari, ovunque portavano le strade che solcano le pietre di tutta l'Armenia.

Strade antichissime - delle carovane, delle spezie, della seta - che hanno lasciato un segno indelebile nella storia del popolo armeno, da sempre crocevia fra oriente e occidente. Strade che fanno da cornice a paesaggi di straordinaria bellezza, a città e villaggi distesi nelle profonde vallate o arroccati sulle alte cime, dove l'uomo ha inventato la vita, sfruttando le risorse naturali e facendo fronte ad una terra di vulcani.

I fertili terreni, le acque, il clima, ogni sorta di cereali, frutta, verdure, carni, tutto riflette questo passato geologico che ha modellato l'Armenia, talvolta con effetti devastanti, come i drammatici terremoti che nell'88 hanno colpito la vita di intere città e paesi. Ma anche le distruzioni inferte da una lunga storia di invasioni e potenti vicini, da guerre e conflitti tra popoli di culture e religioni diverse, hanno visto la sua gente ricostruire città e villaggi, edificare nuovi castelli, nuove case, nuovi palazzi, nuove chiese.

Questo attaccamento alle proprie origini, a una terra continuamente lavorata, ha conservato il gusto per le combinazioni naturali che danno alla cucina armena un posto particolare nelle tradizioni del Medioriente, caratterizzato certo dai secolari scambi e dai profondi legami con gli armeni sparsi in tutto il mondo.

La cucina armena è sicuramente fra le più semplici, ma sempre generosa, fatta di pazienza e di amore, dove la qualità degli ingredienti, gli aromi, le preparazioni, spesso distinte in molteplici fasi, si riuniscono per dare alla tavola un sapore appetitoso e ricco che ne conserva il piacere. “Ti preparerò un piatto così squisito che il gusto ti rimarrà in bocca”, dicono le donne armene.

Assieme alle verdure, anche la frutta fresca e secca entra in molti piatti di carne e di pesce, accompagna una grande varietà di antipasti e formaggi dei ricchi pascoli montani, dà il nome a profumate zuppe, ricche di ortaggi, cereali, legumi, carni. Il riso, il grano, il farro, l’orzo, l’avena, sono alla base anche degli amati plav, veri piatti unici, insaporiti con erbe, verdure, frutta, burro, latte, carni, oppure in accompagnamento a bolliti e arrostiti di pesce, manzo, agnello, maiale.

Il lavàsh, il pane a sfoglia sottile cotto secondo una tradizione che si perde nei tempi, mantiene per mesi la sua profumata dolcezza, protagonista indiscusso della tavola e di molte pietanze. Come il matzùn, lo yogurt armeno, utilizzato spesso come condimento e base anche per il than, la squisita bevanda famosa dall’antichità quanto il vino.

Dalla vite che Noè piantò dopo il grande diluvio, quando scese dal monte Ararat, il gigante biblico, l’Armenia conserva infatti l’affascinante mistero dei vigneti più alti del mondo e la tradizione di vini pregiati, per qualità, aromi, colori. Vini perfetti per una cucina insaporita con erbe, spezie, aglio, cipolle.

Vini consumati con il piacere per la buona tavola e quello per la musica che sa parlare al cuore. Un binomio indissolubile, dove sono i piatti e le portate a suggerire brani e balli. A casa o fuori, il gusto di ritrovarsi è considerato un fatto importante della vita, in un paese conosciuto per la longevità degli abitanti, dove nessuno si sente anziano, perché “c’è sempre qualcuno più vecchio”.

Il sapore piccante e un po’ aspro della cucina armena, il colore rosso dorato e brillante delle preparazioni, accompagnano questi ricordi, quando il lavoro con gli asili mi portava in ogni angolo dell’Armenia. A contatto con i bambini, le insegnanti, le famiglie. Con la vita di tutti i giorni, e quella dei momenti più lieti, quando anche la tavola celebra le usanze della festa e degli affetti, l’anima più autentica dell’Armenia, l’Hayastan, la terra di Hayk, il mitico discendente di Noè, simbolo dell’identità nazionale.

Molte specialità hanno origine da questa dimensione locale della cucina, che vede le donne protagoniste da sempre, come una singolare gara dei for-

nelli di casa. Una passione legata al ruolo fondamentale della tavola nelle abitudini degli armeni, ma anche alla straordinaria varietà e qualità delle colture, talvolta indicate ancora con i nomi medievali: il posto delle mele, il posto delle amarene, il posto degli agli.

Le antiche tecniche, gli utensili, come anche il “thonir”, il forno di campagna scavato nella terra e alimentato con i rami secchi di vitigni e frutteti, non costituiscono un vincolo, ma richiamano prodotti e sapori ereditati da un passato lontano. E tuttavia ancora da scoprire, come i tesori dell’Armenia, uno straordinario museo a cielo aperto sulle civiltà più remote.

Molte tradizioni si perdono, altre si rinnovano, prendono vita, ma dentro questa cucina si tramandano il gusto e la familiarità di una armonia che si combina con la ruota delle stagioni, con il sole, con la terra, con l’acqua. Con questo mondo di cime vertiginose, di vallate, di laghi, fiumi, torrenti, su cui domina il grande Ararat, il Masis, il monte della storia e della leggenda.

Gaianè Badalian

Antipasti e verdure

Aghtsàn di cetrioli e pomodori

4 pomodori, 2 cetrioli, 1 mazzetto di prezzemolo e basilico, sale.

Perfino nei villaggi più lontani troverete una fontana, nessuna uguale alle altre per la fantasia e l'originalità delle architetture. A primavera, il profumo dei *pshàtt*, gli olivelli, che crescono vicino alle fonti, entra in ogni casa. Con le foglie argentate portano il soffio della nuova stagione, che in Armenia passa rapidamente all'estate. Simbolo del bene più prezioso, il *Vardavar*, la festa dell'acqua, rinnova l'allegria dei giochi e dei miti pagani. Si fanno volare le colombe e i giovani si spruzzano l'acqua l'un l'altro, nel segno della fortuna e della memorabile salvezza dal grande diluvio, quando Noè mandò fuori dell'Arca la bianca colomba. Nelle calde giornate, l'aroma e il gusto fresco dei cetrioli e dei pomodori offrono uno degli *aghtsàn* più graditi. Disponeteli a fette su un vassoio, conditeli con il sale, prezzemolo e basilico e serviteli con i formaggi, *panìr*, che i contadini conservano all'aria dell'altopiano, oppure in salamoia, o nei vasi di coccio messi perfino sottoterra. Morbidi o stagionati, molte sono le specialità la cui origine si perde nei tempi, grazie alla bontà dei pascoli e delle acque. Assieme al pane, alle verdure e al vino, completano sempre un pasto veloce. Quelli freschi, un po' salati, fatti con il latte di pecora, come il *brindzà*, o con quello di mucca, come il *tchanàkh panìr*, non mancano mai al tavolo degli antipasti, adagiati sopra un vassoio coperto di belle foglie verdi. Gli armeni cominciano e finiscono con i formaggi. Anche i pecorini dell'Aragats, la grande montagna centrale dell'Armenia, al gusto sottile delle noci, o con le tipiche venature verdazzurre, come i piccanti *kanàtch panìr*, dall'aroma inconfondibile, mantengono il sapore delle antiche lavorazioni. E poi i formaggi a pasta dura dalle verdi contrade del nord prodotti con il latte di mucca; quelli del sud, con latte di pecora o di capra, insaporiti da erbe, radici, semi, che danno a questi formaggi un gusto unico.

Aghtsàn di rape rosse

2 rape rosse, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzettino di coriandolo, olio, sale, pepe in grani.

Coltivate in ogni orto di famiglia per dare aroma e colore a molte zuppe, le rape rosse, *karmìr tchakhndègh*, offrono gustosissimi *aghtsàn*, serviti anche in antipasto per il sapore un po' dolce di questo prezioso ortaggio, disponibile praticamente tutto l'anno. Dopo averle ben lavate, lessate le rape, pelatele e affettatele a rondelle. Raccoglietele in una insalatiera con gli spicchi d'aglio schiacciati, il trito di coriandolo, il sale e il pepe macinato, unite a piacere un filo d'olio e mescolate. Provatele con i cetrioli e le uova sode a fettine, con l'aggiunta di un trito fresco di aneto, oppure estragone, coriandolo. Le rape affettate a rondelle bagnatele prima con l'aceto per fermarne il colore e risciacquatele. Mescolate e condite con un po' d'olio, il sale e il pepe macinato. Particolarmente appetitosa è l'insalata di rape con i fagioli, le mele e il formaggio. Unite alle rape rosse, bollite e spezzettate, gli spicchi di due belle mele sbucciate, un bicchiere di fagioli rossi in precedenza lessati e risciacquati, aggiungete del formaggio piccante, fresco e semiduro, passandolo attraverso l'apposita grattugia, e condite a piacere con un trito di prezzemolo, il pepe, il sale e qualche cucchiaino d'olio. L'olio utilizzato negli *aghtsàn* e in altri condimenti a crudo è generalmente quello di sesamo, una tradizione che risale alla vita dei grandi monasteri e conventi medievali, dove si conservano ancora le prime macine fatte con pietre di basalto per la spremitura dei semi di sesamo, di lino e canapa, un tempo venduti ovunque. Con il suo delicato sentore di noci e le virtù benefiche che ne fanno una sorta di elisir di lunga vita, l'olio di sesamo appartiene al gusto della gastronomia armena, assieme ad altri oli vegetali, come quello di vinacciolo legato alla coltura della vite. Ma anche l'olio di girasole fa parte oggi della cucina quotidiana, dove l'uso limitato dei condimenti grassi privilegia il sapore naturale degli ingredienti.

Verdure con il pane

1 uovo, 1 bicchiere di yogurt, ½ cucchiaino di bicarbonato, farina, erbe spontanee a piacere, erbe aromatiche, sale, pepe in grani.

Le verdure e il pane offrono un abbinamento ideale, profumi e sapori che la cultura popolare sapeva utilizzare, a contatto con la natura e le sue stagioni, arricchito dalla fantasia delle donne che hanno saputo trasformare i prodotti più semplici in fragranti colazioni, appetitosi antipasti. Mescolate l'uovo battuto e lo yogurt con mezzo bicchiere di acqua tiepida, aggiungete un po' di sale, versate gradualmente la farina setacciata assieme al bicarbonato e amalgamate ottenendo un impasto morbido e liscio. Arrotolatelo a palla e fate riposare per due ore, coperto da un recipiente. Ricavatene poi delle sfere grandi come ovetto, stendetele una ad una con il matterello su una spianatoia infarinata e confezionate dei dischi sottili, larghi come il fondo di una padella. Preparata la pasta per il pane, sbianchite come al solito i mazzetti ben lavati delle erbe di campo raccolte prima della fioritura: borragine, malva, rucola, cicoria, erba cipollina, crescione, barbarea, ortica, bardana, tarassaco e altre a gusto. Scolatele, sgrondatele bene, tritatele e appassitele con un filo d'olio, unendo un trito fine di erbe aromatiche, coriandolo, prezzemolo, basilico, aneto, menta, estragone, timo. Insaporite con il sale e il pepe macinato, quindi spargete uno strato di erbe sulla metà di ogni disco e coprite con l'altra metà, chiudendo giro giro con la pressione delle dita. Fateli cuocere da entrambi i lati in una padella infarinata e serviteli caldi. Al posto delle erbe potete usare la bietola, gli spinaci, le cime di rapa. Lavate con cura e sbianchite le verdure in acqua bollente, rinfrescatele in quella fredda, scolatele, strizzatele un po' con le mani per eliminare l'acqua in eccesso, spezzettatele e saltatele in padella con poco d'olio, due spicchi d'aglio tritato e un peperoncino, oppure con un trito di cipolla imbiancato nell'olio, dosando il sale.

Il burro chiarificato

Millenni di tradizione hanno fatto del latte, *kath*, un alimento fondamentale, che molto deve alla figura del contadino, padrone almeno di una mucca e due pecore. Anche i suoi derivati hanno rappresentato un'attività abituale. In molte case di campagna troverete ancora il *kathnatùn*, il locale adibito alla preparazione di yogurt, burro, formaggi, ricotte, con le grandi pentole di rame per la cagliata vicino al *thonir*. Al centro lo *khnozi*, la botticella di terracotta unita a due corde che pendono dal soffitto. Le donne la fanno oscillare con dentro lo yogurt e l'acqua finché, raggrumandosi, si sarà formato il burro. Il suo profumo dolce e fresco, molto aromatico, si mescola all'odore intenso del latte cotto, dei formaggi in salamoia, o a stagionare sulle tavole, e invade i cortili nell'aria asciutta e trasparente. Anche lo *yugh*, il burro fuso, o burro chiarificato, resistente alle temperature più alte, senza cioè l'acqua e le proteine del burro intero che bruciano a basse temperature, potete prepararlo in casa. Riducete il burro a pezzetti e versateli in una casseruola che abbia un fondo spesso. Lasciate fondere molto lentamente, senza mai mescolare. Quando sarà completamente sciolto, utilizzando un cucchiaino di legno, togliete con cura tutta la schiuma che si sarà formata in superficie. A quel punto il burro apparirà limpido, di un bel giallo intenso. Fate intiepidire e travasate pian piano la parte grassa del burro in vasetti di vetro o ceramica, facendo attenzione a non versare i residui di caseina depositati sul fondo. Riponete i vasetti di *yugh* al freddo, dove può essere conservato senza problemi anche per qualche mese, prelevando di volta in volta quello che occorre. Generalmente adatto nelle frittiture per mantenerne la croccantezza, il burro fuso è un ingrediente tradizionale della cucina armena, anche per l'aroma fragrante che conferisce alle pietanze in tutte le preparazioni, sia a base di verdure, carni, pesce, come nei *plav* di riso e nei dolci.

Crema di melanzane

4 melanzane, 2 cipolle, 2 spicchi d'aglio, ½ bicchiere di polpa di pomodoro, 1/2 peperoncini rossi, prezzemolo, 1 cucchiaio di vino bianco, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, olio, sale.

La polpa amarognola delle melanzane è alla base di un tradizionale stuzzicante antipasto, la crema di melanzane, preparata anche per l'inverno, quando i sapori dell'estate danno alla tavola un gusto speciale. Abbrustolite alla fiamma le melanzane intere, avendo cura di pulirle subito delle pellicine annerite, e mettetele a riposo a perdere l'acqua. Nel frattempo, in una terrina con qualche cucchiaio d'olio, fate appassire pian piano il trito di cipolle assieme al peperoncino. Preso colore, aggiungete gli spicchi d'aglio tritati, la polpa di pomodoro, con l'aggiunta del concentrato sciolto in poca acqua calda, il vino e il trito di prezzemolo. Mescolate e, quando il sugo si sarà un po' addensato, versate la purea di melanzane ottenuta schiacciandole bene con una forchetta. Rimestate con un cucchiaio di legno finché il composto acquisterà una consistenza cremosa, regolando da ultimo il sale. Levate appena alzerà il bollore, fate raffreddare e servite in una zuppierina questa appetitosa crema da spalmare su fettine di pane tostate. Allo stesso modo potete preparare una piccante crema di peperoni, usata anche per insaporire pasta e *plav* di riso e cereali, o per accompagnare carni bollite e arrosto. Scegliete quattro o cinque peperoni rossi e carnosi, lavateli, puliteli dei semi e dei filamenti, quindi macinateli assieme agli spicchi pelati di una testa d'aglio. Aggiungete alla purea mezzo bicchiere di polpa di pomodoro e due peperoncini rossi, mescolate e versate il composto in una casseruola smaltata, unendo qualche cucchiaio d'olio. Fate cuocere adagio, allungando se necessario con un po' d'acqua e rimestando continuamente per impedire che attacchi. Quando apparirà morbido e cremoso, condite con il sale e un trito di prezzemolo, mescolate, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

Peperoni ripieni

4 peperoni, carote per il ripieno, 2 cipolle, 1 bicchiere di polpa di pomodoro, 1 mazzetto di prezzemolo, ½ bicchiere d'olio, sale, pepe in grani.

I peperoni, *taktègh*, si distinguono per lo spiccato sapore. Quelli verdescuri e allungati, tipicamente estivi, dall'aroma pungente, sono amatissimi crudi, in insalata, assieme alle erbe aromatiche. Per questo antipasto occorrono quelli sodi e brillanti, senza ammaccature, di qualità dolce. Lavateli e apriteli, tagliandoli sotto il gambo e conservando le cime. Dopo aver eliminato i semi e i filamenti interni, raschiate le carote necessarie al ripieno, spuntatele, sciacquatele, affettatele poi a rondelle e queste a loro volta in più parti. Fatele rosolare in una terrina con un po' d'olio e unite a metà cottura il trito delle cipolle, in precedenza sbianchito come al solito, con l'aggiunta a piacere di un peperoncino rosso. Versate metà della polpa di pomodoro, mescolate e lasciate addensare il sugo, con una presa di sale. A fuoco spento, spargete metà del prezzemolo tritato, profumate con i granelli di pepe e riempite i peperoni con questa farcia, chiudendoli con la parte recisa. Accomodateli in una casseruola e copriteli per un terzo con il rimanente olio, l'altra metà del pomodoro e un po' d'acqua calda. Lasciateli cuocere al coperto per una decina di minuti, aggiustando di sale. Una volta raffreddati, cospargeteli su un vassoio con il trito di prezzemolo. Per un saporito antipasto con ripieno di riso, tenete i peperoni sulla fiamma viva, voltandoli di volta in volta per abbrustolirli da ogni parte, finché saranno scuri e morbidi. Immergeteli in un recipiente d'acqua salata, togliete con la pressione delle dita le pellicine bruciacchiate, puliteli anche all'interno e risciacquateli. A quel punto scolate un bicchiere di riso cotto in acqua bollente, risciacquatelo e mescolatelo con il trito di due cipolle appassito nel burro assieme a qualche presa di origano, o aneto, regolando il sale. Riempite con la farcia i peperoni e serviteli freddi.

Frittate di fiori

Nella bella stagione si “scoprono” profumi e sapori spesso dimenticati, come quelli dei fiori. Ma la tradizione sa dove trovarli, come conservarne il fascino e il gusto. I fiori colorano la tavola, rallegrano gli occhi. Petali di rose, violette, fiori di malva e borragine, fiordalisi, primule, calendule, begonie, margheritine, gerani, guarniscono gli *aghtsàn* di verdure fresche o cotte. E tanti sono i fiori usati per insaporire zuppe e minestre, *plav* di riso e cereali, aromatizzare carni, salse, dolci, bevande, preparare gustose marmellate. Per una profumatissima frittata ai fiori di acacia, lavate i petali delicatamente in un colino sotto l'acqua fredda e fateli asciugare sopra un telo. A quel punto battete le uova, aggiungendo un cucchiaino di latte con sciolte due gocce di miele, e unite metà dei petali e una presa di sale. Versate le uova in padella con il burro caldo, fatele un po' addensare e spargete l'altra metà dei petali. Anche con le primule gialle, lavate e asciugate i petali come al solito, quindi sbianchite una manciata di foglie verdi in acqua bollente, trasferitele in quella fredda, scolatele, spezzettatele e passatele nel burro caldo. Versate le uova battute assieme al latte, con una presa di sale e metà dei petali, spargendo poi l'altra metà e un po' di zucchero a gusto. Con l'aggiunta delle foglie più tenere, potete usare i fiori di calendula, oppure di malva, borragine, tarassaco e altri, avendo cura di sceglierli in boccio, di togliere pistilli, stami e calici verdi, e senza lasciarli cuocere troppo, in modo che mantengano il profumo naturale. Anche i fiori delle zucchine danno alla tavola un'aria festosa. Eliminati i gambi e i pistilli di quattro o cinque fiori, lavateli, fateli asciugare, rosolateli leggermente nel burro e spargete le uova battute con un po' di sale, un pizzico di pepe macinato al momento e qualche fogliolina di menta, ritirando la padella dal fuoco appena le uova si saranno rapprese. Allo stesso modo potete usare i profumatissimi fiori dei pomodori, quelli dei fagioli, delle melanzane.

Msov losh

2/3 etti di polpa di agnello, 1/2 kg. di farina, 1 bicchiere di yogurt, 1/2 cucchiaino di bicarbonato, 1 cipolla, origano secco, 1/2 bicchiere di polpa di pomodoro, sale, pepe rosso, pepe nero in grani.

E' tradizione gustare i *msov losh*, ossia il pane con la carne, dove vengono cucinati e serviti ai tavoli, meta preferita dei giovani e di quanti amano ritrovarsi fra gli odori stuzzicanti della farina, del *thonir* e del forno sempre accesi, delle verdure, la birra, l'immancabile *than*, la famosa *jerkhñàtz*, la squisita bevanda di yogurt e acqua, un abbinamento perfetto, un tempo venduta anche lungo la strada che porta alla grande cattedrale di Etchmiadzin, l'antica Vagarshapat, centro della chiesa armena. Ma capita di preparare il *msov losh* a casa, con ospiti e amici. Lavate la carne in acqua e aceto, macinatela e mescolatela con il trito fine di cipolla e l'origano, o coriandolo, due cucchiaini di yogurt, il pomodoro, il sale, un pizzico di pepe rosso piccante e nero macinato. Se usate la carne di manzo, aggiungete un cucchiaino o due di burro fuso. Preparata la farcia, raccogliete a fontana la farina setacciata assieme al bicarbonato, unite il rimanente yogurt e il sale, e amalgamate con le mani un po' unte d'olio, in modo da ottenere un impasto morbido e liscio, come quello del pane. Ricavatene delle sfere, fatele riposare mezz'ora, quindi spianatele sulla tavola infarinata e confezionate dei dischi nella misura di un piccolo piatto. Cospargeteli con qualche cucchiaino della farcia e metteteli a cuocere in forno caldo, avendo cura che la pasta si mantenga rosata e morbida. Appena cotti, dopo una decina di minuti, riuniteli due a due, facendo combaciare le superfici farcite, e servite queste "pizze" armene ben calde, con insalate, cetrioli freschi o marinati. Per la preparazione del *than*, versate in una caraffa di terracotta un bicchiere di yogurt e giratelo con un cucchiaino perché possa sciogliersi bene in tre bicchieri d'acqua, aggiunta poco alla volta, mescolando. Un pizzico di sale e un ciuffetto di coriandolo tritato daranno al *than* un gusto unico.

Pasùts tolmà con foglie di cavolo

½ bicchiere di ceci, ½ di fagioli rossi, ½ di lenticchie, ½ di burghul, 1/2 cipolle tritate, 1 cavolo bianco di media grandezza, 2 prese di origano, ½ bicchiere di uvetta, ½ bicchiere di gherigli di noce, 1 bicchiere d'olio, 1 cucchiaino di aceto, sale, pepe in grani.

Cuocete separatamente i ceci e i fagioli messi in acqua la sera avanti. Scolateli e raccoglieteli in un recipiente, unite le lenticchie e il *burghul* tenuti ugualmente in ammollo e risciacquati, la cipolla appassita nell'olio con l'origano, l'uvetta fatta rinvenire in acqua tiepida, le noci pestate, il sale e il pepe macinato. Mescolate e lasciate riposare. A quel punto staccate dal cavolo mondato e ben pulito le foglie occorrenti per il *tolmà* e sbianchitele come al solito nell'acqua bollente, con l'aceto, passandole via via in quella fredda. Scolatele, risciacquatele, eliminate o riducete le costole con un coltello e stendete sulla palma della mano le foglie necessarie a formare come un piattino. Accomodate sopra un po' del ripieno, chiudetele ai lati e arrotolatele, confezionando dei grossi involtini. Sistemate qualche foglia sul fondo di una casseruola e disponeteli giro giro. Unite l'olio, coprite a filo con acqua leggermente salata, ponete sopra un piatto rovesciato, coprite e fate cuocere adagio. Quando le lenticchie saranno pronte, servite il *tolmà* caldo o freddo. Con le foglie nuove di vite, provate il *tolmà* al profumo dell'aneto. Lessate fino a metà cottura due bicchieri di riso ben lavato, scolatelo e mescolatelo con il trito di un mazzetto di aneto, quello di due cipolle imbiondite nell'olio assieme ad un peperoncino, regolando il sale e il pepe macinato. Quindi sbianchite le foglie, scolatele, risciacquatele e togliete i piccioli. Stendetele come al solito sulla palma della mano, riempitele con due cucchiaini della farcia e confezionate gli involtini. Sistemateli a strati in una terrina con qualche foglia sul fondo, aggiungete mezzo bicchiere d'olio, coprite a filo con l'acqua calda, regolate di sale, adagiate sopra un piatto rovesciato, chiudete e proseguite a fuoco dolce finché il riso sarà pronto.

Basturmà

1 kg. di coscia di manzo, 100 gr. di sale, 1 gr. di salnitro, 1 testa d'aglio, 50 gr. di cumino in polvere, 1/2 cucchiaini di pepe rosso.

Nella grande varietà degli antipasti che invitano all'appetito per il sapore, gli aromi e i colori, alcuni si combinano con ogni piatto. Il profumo e il gusto per eccellenza sono quelli del *basturmà*, la carne stagionata, preparata con un lungo taglio di morbido e magrissimo manzo, non più alto di tre dita e largo dieci. Dove le famiglie governano il bestiame, il *basturmà* viene fatto in casa, simbolo di ricchezza e prodotto esclusivo per l'ospite e gli amici. Spalmate la carne con la miscela di sale e salnitro, copritela con un telo e lasciatela due giorni in un posto fresco, prima di voltarla e prolungare il riposo per lo stesso periodo. A quel punto risciacquatela leggermente, fatela asciugare su un graticcio, quindi disponetela fra due teli, stirando bene le estremità, e sistemate sulla carne una tavoletta di legno con sopra un peso. Trascorse cinque o sei ore, cambiate i teli e ripetete due volte l'operazione, lasciando sopra il peso. Al termine legate una estremità della carne e appendetela per un giorno in un luogo ombroso. Giunto il momento, mescolate in un recipiente smaltato, o di vetro, l'aglio pestato, il cumino, detto *chamàn*, e il pepe rosso piccante, aggiungendo acqua calda in modo che la miscela acquisti una consistenza burrosa. Spalmatela sulla carne e lasciatela nel recipiente per dieci giorni, al coperto. Prima di consumarla, spalmate ancora la carne con la miscela e tenetela appesa ad un gancio, in un ambiente areato, per un'altra decina di giorni. Con il suo inconfondibile colore di vino rosso, il *basturmà* viene tagliato a fette finissime e gustato con vodka e cognac. Una tradizione antichissima ne ha fatto un prodotto unico, inseparabile dalla vita di tutti i giorni. Assieme al *lavàsh* e all'immane bottiglia di cognac armeno, ogni armeno in viaggio per il mondo avrà sempre in valigia il suo *basturmà*.

Sugiùkh

1 kg. di polpa di manzo, 1 cucchiaio di sale, 1 gr. di salnitro, 3/4 spicchi d'aglio, intestino di manzo (quanto occorre), 1 cucchiaino di pepe nero macinato, 1 pizzico di cannella, 1 pizzico di cardamomo.

Al pari del *basturmà*, non mancano in tavola i *sugiùkh*, le piccole salsicce di forma schiacciata, la polpa rosso scura, l'aroma forte e speziato, l'inconfondibile sapore piccante. Spalmate la carne morbida, non troppo magra, con il miscuglio di sale e salnitro, e lasciatela per due giorni in una terrina smaltata. Risciacquatela sotto l'acqua corrente e fatela asciugare su un graticcio. Ridotta a pezzetti e macinata, unite il trito d'aglio, il pepe, la cannella e il cardamomo. Mescolate bene il composto, copritelo con un panno e lasciate riposare per qualche ora. Nel frattempo lavate a lungo, in più acque, l'intestino di manzo, chiudetelo poi ad una estremità con lo spago da cucina e, con l'aiuto di un pratico imbuto, inserite il ripieno, senza troppa pressione, ottenendo delle salsicce lunghe il palmo di una mano, strette di volta in volta con lo stesso filo. Al termine, chiudete anche l'altra estremità e sistemate su un piano i *sugiùkh*, copriteli con un telo e adagiate sopra una tavoletta sulla quale metterete il peso di qualche pietra. Lasciate riposare per tre giorni e, trascorso questo tempo, appendete i *sugiùkh* in un posto fresco e ventilato. Dopo due settimane renderanno festosa ogni tavola. Tolta la pellicola, serviteli a fettine, con vini rossi giovani, vodka e cognac. Nella tradizione degli armeni c'è sempre del buon vino. L'Armenia è il paese del vino, tornano alla luce perfino le caverne dove veniva prodotto ancor prima della nostra era. Città e villaggi hanno dato il nome a questi vini che esaltano la varietà dei terreni e dei climi dell'altopiano, ma anche le erbe, i fiori, le piante che convivono con le viti. Una ricchezza dai mille profumi e sapori, frutto dello straordinario amore per una terra dove la vite e il vino hanno attraversato la storia, i costumi, le arti, i commerci, e dove ancora primeggiano.

Zuppe e minestre

Khtchakhàsh

½ bicchiere di fagioli rossi secchi, ½ bicchiere di ceci, ½ bicchiere di chicchi di mais, ½ bicchiere di grano integrale precotto, 1 cipolla, 2 cucchiaini di burro fuso, 1 cucchiaio di farina, 1 cucchiaino di origano secco, 1 peperoncino, sale.

Il *khtchakhàsh*, una minestra cioè con una varietà di ingredienti e colori, come questa, con i fagioli, i ceci, il grano, il mais, appartiene alla cucina del Syunik. Anche il mais ha una lunga tradizione, seppure consumato in chicchi, non ridotto a farina. Ogni casa di campagna ha sempre un campo dove poche piante di mais vengono coltivate per uso familiare, e per il piacere dei bambini attratti dalle lucenti pannocchie gialle. Raccolte quando i chicchi sono ancora teneri, vengono arrostiti alla brace, o sugli spiedi, e condite con il sale. Quelle più mature sono bollite e salate al momento di consumarle. Giunte a piena maturazione sono riunite in mazzetti appesi in cucina e usate anche per la gioia dei bambini nella preparazione degli *adibudi*, facendo scoppiare i chicchi in una padella ben chiusa messa sul fuoco. Per preparare il *khtchakhàsh*, lasciate il giorno avanti in ammollo, separatamente, i fagioli, i ceci e il mais, sostituendo le acque più volte. Sciacquateli e fateli cuocere ognuno a parte, al coperto, cambiando le acque con altre bollenti al momento che prenderanno a bollire. Dopo averlo tenuto un'ora a bagno, mettete a cuocere anche il *korkòt*, il grano integrale precotto. Mantenete le cotture a fuoco dolce, aggiungendo man mano dell'acqua bollente in modo che siano sempre coperti a filo. Quando saranno cotti, scolateli, riuniteli in una terrina, copriteli con acqua bollente e versate il trito di cipolla appassito nel burro fuso assieme all'origano, il peperoncino e la farina. Completate mescolando e regolando il sale, levate dal fuoco, lasciate insaporire come al solito in una zuppiera, al coperto, e servite questa minestra invernale cosparsa a piacere con pezzettini di pane, accompagnandola con verdure marinate e in salamoia, vini rossi asciutti e vodka.

Pokhindz

2 bicchieri di grano integrale precotto, 2 cipolle, burro fuso, yogurt, sale.

I prodotti della terra offrono spesso aromi e sapori inconsueti, talvolta esclusivi. Anche nei monasteri medievali la cucina si alimentava con i frutti degli orti, delle vigne, del bosco. Direttamente legata al territorio, la cultura del grano è all'origine di molte zuppe e minestre che conservano la familiarità con il mondo contadino, la vita delle campagne e dei villaggi montani, il calore dell'ospitalità. Per chi arriva c'è sempre un posto a tavola. Anche nelle città è consuetudine preparare qualche porzione in più. L'antico *pokhindz*, in armeno la farinata di grano integrale precotto e tostato, potete prepararlo anche con quella di grano duro. Tostate il grano, macinatelo e passate la farina al setaccio: la parte più fine, che cade giù, raccoglietela in un recipiente, quella grossolana mettetela a cuocere lentamente in tre bicchieri d'acqua bollente salata. Ripreso il bollore, unite la parte più fine, mescolate e fate proseguire adagio, aggiungendo se occorre altra acqua calda. Quando avrà acquistato una consistenza cremosa, regolate il sale, levate dal fuoco e accompagnate il *pokhindz* con una zuppierina di cipolle a fettine sottili come un velo e imbiondite nello *yugh*, il burro fuso, e da una seconda con lo yogurt, da stendere a piacere sopra questa farinata. Il *pokhindz* dà vita anche a simpatici dolcetti che un tempo le nonne preparavano quando i nipotini andavano a trovarle. Amalgamate la farina con un po' di *yugh* sciolto e due prese di sale, fino a ottenere un composto sodo e consistente. Ricavatene con le mani delle pallottoline, quadratini, sigarini, o altre figure di fantasia, da sbriciolare in bocca. Se preferite, amalgamatela con il *doshàb*, così gli armeni chiamano il succo di uve dolci o more di gelso bolliti, oppure con sciroppi di frutta, o semplicemente con acqua e zucchero, aggiunti gradualmente assieme a qualche noce tritata e pestata.

Minestra di *avelùk* e lenticchie

L'*avelùk*, il romice selvatico, conserva sapori radicati nelle abitudini. Le sue foglie tenere sono raccolte prima della fioritura e legate in trecce, fatte seccare all'aperto e conservate in locali asciutti. Al momento di consumarle, dopo averle lavate in acqua tiepida, vengono tagliate e cotte in una pentola d'acqua bollente, con un po' di sale, mentre a parte si fanno lessare le lenticchie, oppure fagioli, *burghul* o altri cereali e legumi, con l'aggiunta di due o tre patate a spicchi prima che la cottura giunga al termine. Una volta pronte e scolate, le foglie sono battute con il pestacarne e unite alle lenticchie, con il trito di una cipolla imbiondita nell'olio assieme ad un peperoncino rosso e un cucchiaio di farina. Quando le lenticchie e le patate saranno cotte, viene regolato il sale e la minestra, tolta dal fuoco, è condita con qualche spicchio d'aglio pestato e cosparsa a piacere con pezzettini di pane. Con il gusto degli ingredienti naturali, anche i fagioli verdi, le melanzane e i *bahmià*, i gombi, precedentemente essiccati, danno vita nella stagione invernale a saporite zuppe e minestre, come questa. La sera avanti mettete in acqua tiepida le melanzane a pezzetti e, in altra acqua, un mazzetto di fagioli verdi con cinque o sei *bahmià*. Al momento di preparare la minestra, lasciate a bagno i tocchetti di due o tre patate, quindi risciacquate bene i *bahmià*, le melanzane e i fagioli verdi e versateli in una pentola d'acqua, cambiandola con altra bollente quando prenderà a bollire. A metà cottura unite le patate risciacquate sotto l'acqua corrente e fate imbiondire nel burro fuso il trito di una cipolla, assieme ad un peperoncino rosso e qualche presa di basilico, con l'aggiunta poi del concentrato di pomodoro sciolto in poca acqua calda. Una volta pronte le patate, versate questa salsina, mescolate le verdure con un cucchiaio di legno, lasciate insaporire e regolate il sale. A cottura ultimata, fate riposare alcuni minuti in una zuppiera, al coperto, e accompagnate in tavola la minestra con vini rossi, asciutti e corposi.

Shilà di agnello

½ kg. di cosciotto di agnello, 2 bicchieri di ceci, 2 patate, 1/2 cipolle, burro fuso, basilico secco, sale, pepe rosso dolce.

Molte tradizioni sono nate all'interno dei monasteri che dall'antichità hanno popolato le vallate dell'Armenia, vicino ai maggiori fiumi e vie di comunicazione, a contatto con i villaggi e le città, i castelli nobiliari. Centri di irradiazione religioso e di influenza, hanno favorito le economie locali e gli scambi, la cultura, le scienze, come il grande monastero medievale di Goshavank, vicino Dilijan, l'antica Hovq, "dove soffia l'aria fresca", città d'acqua e tesori della storia e dell'arte. Con le sue splendide chiese e cappelle sui pendii boscosi che dominano il fiume Aghstev, ma anche con le sue strutture civili, le scuole, i manoscritti, la mensa, il *gavit* per gli incontri con la popolazione, la vita di Goshavank pulsava con quella dei contadini, le stagioni, i raccolti. Un passato che vive nello splendore della natura e nei sapori racchiusi dentro quelle mirabili architetture, fra le erbe e i *khatchkàr* disseminati all'aperto, come in questa antica minestra di agnello. Lavate la carne in acqua e aceto e versatela in due litri d'acqua bollente con un po' di sale, lasciando sobbollire e schiumando di volta in volta. Appena pronta, scolatela e ritagliatela a pezzetti che terrete al caldo fra due piatti. Passate il brodo al colino e rimettetelo sul fuoco con i ceci tenuti in abbondante acqua dal giorno avanti e privati delle pellicine. Raggiunta l'ebollizione, proseguite lentamente, finché saranno morbidissimi, aggiungendo a metà cottura gli spicchi delle patate messi in acqua come al solito. Completate, regolando il sale, quindi scolate e schiacciate bene i ceci e le patate in modo da ottenere una purea cremosa, lo *shilà*, allungando se occorre con del brodo. Unite alla purea di ceci e patate il trito di cipolle imbianchito nel burro fuso assieme a qualche presa di basilico e pepe rosso, amalgamate, sistemate questo *shilà* su un vassoio e accomodate sopra i pezzetti di agnello.

Kololik farciti

½ kg. di carne magra di vitello o manzo, 1 uovo, 2 cucchiaini di latte, 1 bicchiere di riso, 2 cipolle tritate, 1 peperoncino rosso, 2 patate, burro fuso, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 1 cucchiaio di aneto secco, sale, pepe in grani.

Macinate due volte la carne ben lavata e amalgamatela con l'uovo battuto, il latte, un po' di sale e pepe macinato, ricavando i *kololik*, non più grandi di un uovo. Scolate a metà cottura mezzo bicchiere di riso e mescolatelo con qualche cucchiaino del soffritto di cipolle preparato nel burro fuso assieme al peperoncino, dosando il sale. Ottenuta la farcia, praticate un foro nei *kololik* e inserite un cucchiaino del ripieno, dando nuovamente forma rotonda. A quel punto, in una terrina d'acqua, mettete a cuocere i tocchetti delle patate tenuti prima a bagno. Quando prenderà a bollire, versate l'altra metà del riso e i *kololik* farciti, proseguendo lentamente. Con la conserva di pomodoro sciolta in poca acqua calda insaporite il rimanente soffritto di cipolla e versatelo nella terrina assieme all'aneto. Appena i *kololik* verranno a galla, levate, fate riposare e servite questa zuppa di Erevan, quando la neve avvolge tutte le cose, con i bambini nei parchi a fare i pupazzi e la città che si specchia in uno straordinario cielo azzurro. Il riso potete sostituirlo con il *burghul*, come in questo *kololik* di Etchmiadzin. Amalgamate la carne macinata con mezzo bicchiere di *burghul* lasciato prima a mollo, aggiungendo l'uovo battuto, il sale e il pepe. Confezionate le polpettine e inserite in ognuna un pezzettino di burro freddo, ridando forma sferica. Versate in acqua bollente mezzo bicchiere di *burghul* e, a metà cottura, unite i *kololik*, gli spicchi di due patate e il trito di una cipolla dorato nel burro fuso con la farina. Quando verranno in superficie, levate e spargete qualche presa di origano. Con l'agnello usate il coriandolo, che esalterà la delicatezza della carne, accompagnata da vini bianchi, semiseccchi, come quelli ambrati di Etchmiadzin.

Sokhnapùr

5/6 cipolle, 4/5 fette di pane, 2 uova, burro fuso, 1 cucchiaio di farina, 1 peperoncino, 1 cucchiaio di prezzemolo secco, noce moscata, sale, pepe in grani.

Le cipolle hanno un posto speciale nel gusto degli armeni. Immaneabili per aromatizzare brodi, carni, stufati di ogni genere, la tradizione ne fa un tesoro di virtù. Per una saporita zuppa di cipolle, *sokhnapùr*, affettatele a mezzaluna, raccoglietele in una ciotola, copritele con l'acqua bollente e passatele in quella fredda. Scolatele e fatele dorare nel burro fuso, con il peperoncino, il prezzemolo, o l'origano, e la farina. A parte rosolate nel burro fuso le fette di pane alto e ritagliatele poi a dadini. Quando le cipolle avranno preso colore, versatele in una terrina, copritele con un litro e mezzo d'acqua bollente, dosate il sale e il pepe macinato al momento, aggiungete a piacere un pizzico di noce moscata e completate la cottura, mescolando con un cucchiaio di legno. Se la zuppa risultasse salata in eccesso, immergete un sacchettino di garza pieno di riso lavato come al solito, ritirandolo al momento giusto. Tolta la zuppa dal fuoco, girate le uova battute con un pizzico di sale e accompagnatela in tavola con i dadini di pane da unire a piacere al *sokhnapùr*. Con l'arrivo delle cipolline verdi, provate un gustoso *sokhnapùr* primaverile. Mettete a cuocere in acqua bollente salata un bicchiere di *burghul* e aggiungete gli spicchi di tre patate lasciati in acqua. Lavate quindi un bel mazzetto di cipolline verdi e immergetele con la parte più tenera dei gambi nell'acqua bollente. Passatele in quella fredda, scolatele, pelatele, affettate finemente i bulbi bianchi con un po' del verde e insaporitele in tre noci di burro, con l'aggiunta di un peperoncino e un cucchiaio di farina. Unitele alle patate e al *burghul* prossimi alla cottura, regolando il sale e il pepe macinato. A fuoco spento, spargete il trito di qualche rametto di coriandolo e servite la zuppa con ravanelli, formaggi pecorini piccanti, vini bianchi asciutti.

Tchanàkh

½ kg. di spalla di agnello disossata, 2/3 cipolle, 2/3 pomodori, 2/3 peperoni, 4/5 patate, 1 mazzetto di basilico, prezzemolo, coriandolo e aneto, 1 pezzetto di peperone piccante, sale.

Il tchanàkh, la minestra di agnello con le verdure, cucinata dalle famiglie anche all'aperto, è legata alle tradizioni e alla qualità eccezionale dei prodotti del Vayots Dzor, a sud dell'Ararat, dove i campi coltivati e gli alberi di ogni frutto convivono con le pietre. I villaggi nel verde si alternano infatti ai pendii di arbusti e cespugli, a grotte e caverne non tutte esplorate, a spettacolari scogliere rocciose, gialle, nere, rosse. Le case hanno il colore delle montagne e l'ospitalità generosa del vino che nasce lungo le valli dell'Arpa, l'affluente più grande dell'*Araks*, dove è facile imbattersi nei gruppi di agnelli, pecore, capre, montoni, in cammino o al pascolo, vicino alle fonti, ai conventi silenziosi, fin sotto le impressionanti fortezze di Smbataberd, Berdakar, Proshaberd, che sembrano appese al cielo. Paesaggi luminosi, come di magia, e testimonianze di un grande passato, con il millenario monastero di Gndevank, i resti della università medievale di Gladzor, dove i sontuosi manoscritti e le raffinate miniature brillano ancora come pietre preziose. Lavate la carne d'agnello con acqua e aceto e immergetela in una pentola con un litro e mezzo d'acqua bollente, lasciando proseguire adagio. A metà cottura scolatela, tagliatela a fette e rimettetela sul fuoco nel brodo passato al colino. Unite le patate e i peperoni a rondelle, le cipolle a mezzaluna, i pomodori pelati e affettati, le erbe aromatiche tritate e il peperone piccante. Completate dolcemente, regolando da ultimo il sale, mentre il tchanàkh che cuoce sul fuoco acceso fra le pietre, in armeno *ogiàkh*, sparge nell'aria la sua gustosa fragranza e i sapori del Vayots Dzor, con le tovaglie bianche distese sull'erba, i piccanti formaggi sopra le foglie di *lavàsh*, i cocomeri al fresco nell'acqua corrente dell'Arpa e i *kulà*, le grandi brocche colme di vino rosso.

Tckhrtmà

1 pollastra, 1 peperone, ½ bicchiere di riso, 1 cipolla, 1 mazzettino di coriandolo, 2 uova, 2 noci di burro, sale.

Nel pieno dell'estate si incontrano in Armenia tutte le stagioni, dal sole infuocato ai freddi dell'Aragats. Questa zuppa è tipica delle località più alte, lungo i boschi di pini, querce, betulle che si affacciano a nord della capitale, nello Tzakhadzor, la "valle dei fiori". L'Armenia delle pietre roventi lascia il posto alle montagne verdi, al profumo delle essenze, ai fiori di ogni specie e colore, come i *gianghiulùm*, le primule gialle, simbolo di giovinezza, che in primavera dominano i sentieri e danno il nome a una romantica tradizione. Le ragazze riempiono i piccoli *kulik* con l'acqua di sette fontane e sette fiori, facendo cadere sul fondo un oggetto personale. Saranno lasciati sotto le stelle e l'indomani, davanti all'antico monastero di Khetchkaris, conosceranno fra musiche e danze il gioco del destino e degli amori. Qui l'aria fresca invita a gustare le specialità più saporite, come il *tckhrtmà*, con il suo aroma vellutato che avvolge i villaggi quando si spengono i raggi del sole e le donne cercano qualcosa da mettere sulle spalle. Dopo aver pulito, fiammeggiato e lavato la pollastra in acqua e aceto, tolta anche la pelle, immergetela in una pentola d'acqua leggermente salata e lasciate sobbollire, al coperto, con qualche falda di peperone che toglierete durante la cottura. Schiumate continuamente con un mestolo e, una volta cotta, passate il brodo al colino e rimettetelo sul fuoco. Quando riprenderà a bollire versate il riso ben lavato e aggiungete la cipolla tritata e imbiandita nel burro fuso. A quel punto ritagliate la pollastra a pezzetti e uniteli al riso giunto a metà cottura, completando adagio e regolando il sale. A fuoco spento, girate i tuorli d'uovo battuti, fate riposare qualche minuto in una zuppiera, al coperto, cospargete il *tckhrtmà* con il trito fine di coriandolo e accompagnatelo in tavola con i vini bianchi, leggeri e freschi.

Minestra di zucca

4 fette di zucca, 3/4 patate, 1/2 cipolle, 1/2 bicchiere di riso, latte, 1 peperoncino rosso, origano, sale.

Sulle rive del lago Sevan, fra i più alti dei grandi laghi della terra, le cucine hanno il profumo del pesce appena pescato, i colori delle lunghe giornate estive, delle barche, dei locali aperti fino a tarda ora. Con l'inverno alle porte, i sapori riprendono le strade di montagna, delle lente cotture nei *thonir* delle case contadine. Grano, orzo, riso, erbe, patate, ma anche latte, carni e formaggi, dove le famiglie governano i pascoli e il bestiame: mucche, pecore, cavalli. Sapori di casa, che ritroviamo in questa antica minestra di quelle terre, il Ghegharkunik. Qui le grandi e simpatiche zucche, rotonde e costolute, dai caldi colori, adornano anche balconi e davanzali, con il gusto delle cose semplici e la proverbiale ospitalità delle sue genti. Dopo aver tolto la scorza, i semi e i filamenti, lavate le fette ben mature di zucca, riducetele a pezzettini e metteteli a cuocere in una terrina assieme agli spicchietti delle patate, tenuti precedentemente a mollo, coperti d'acqua. Nel frattempo lavate e risciacquate come al solito il riso e, quando la zucca e le patate saranno ammorbidite, fate alzare il bollore e versatelo nella terrina, con una presa di sale, aggiungendo la cipolla tritata e soffritta nel burro fuso con il peperoncino rosso e due prese di origano. Portate a termine a fuoco dolce, mescolando continuamente con un cucchiaino di legno, allungando man mano con qualche cucchiaino di latte caldo e regolando infine il sale. Provate la zucca con gli spicchi di qualche mela al posto delle patate, aggiungendo durante la cottura un pezzetto di cannella. Gustata spesso nelle colazioni di fine mattina, questa minestra, da servire piuttosto densa, viene accompagnata in tavola con erbe di montagna cotte, le *banjâr*, essiccate e conservate per l'inverno, come il sibèk, l'erba falcaria, l'*avelùk*, il romice selvatico, lo spitakùk, il telùk.

Zuppa di rose

½ kg. di bacche di rosa, 1 bicchiere di riso, zucchero, sale.

Nei sogni di ogni armeno fiorisce sempre un giardino di rose. Le troverete ovunque, davanti alle case, nelle vie, nei parchi, fino ai piccoli orti. L'Armenia, il "paese delle rose", è il grande balcone dell'Ararat. Simbolo di vita e di mistero, la natura offre a piene mani la regina dei fiori. Per la zuppa di rose, *masramatzùn*, occorre infatti quella selvatica, la rosa *masùr*, così diffusa fra le boscaglie soleggiate del Syunik, attorno al grande monastero medievale di Tathev, centro spirituale, ma anche secolare governo di vigneti e magazzini di cereali. Nei preziosi manoscritti troviamo anche le testimonianze dei piaceri più semplici della tavola, come questa zuppa con le bacche di rosa raccolte in autunno, quando sono completamente mature, dolci, color bordeaux, fatte anche essiccare e conservate in sacchetti di tela. Lavatele e versatele in due litri d'acqua bollita, lasciandole riposare per una notte, al coperto. Quindi bollitele per alcuni minuti, scolatele e spremetele su un setaccio con un mestolo di legno, utilizzando la stessa acqua e facendo colare il sugo in un recipiente. Passatelo attraverso un telo da cucina, magari sistemato dentro un colapasta, e raccoglietelo in una terrina che metterete al fuoco, con qualche cucchiaino di zucchero a piacere. Raggiunto il bollore, unite il riso ben lavato. Portatelo a cottura regolando il sale e servite questa profumata zuppa tipica delle festività di capodanno e di quelle pasquali. Deliziosa è anche la zuppa preparata con due bicchieri di corniole secche, o di stagione, raccolte a fine estate, dopo averle tenute un intero giorno in due litri d'acqua bollita. Scolatele, spremetele sul setaccio con l'impiego della propria acqua e versate il sugo in una terrina, aggiungendo un bicchiere di lenticchie cotte, o riso, e un cucchiaino di farina. Sarà pronta quando spiccherà il bollore e avrà una consistenza cremosa.

Piatti di carne e di pesce

Tolmà di Artashat

½ kg. di polpa di vitello o agnello, ½ bicchiere di burghul, 1 mazzetto di foglie fresche di vite, 2 cipolle, 2/3 cucchiaini di latte, qualche rametto di santoreggia, prezzemolo, coriandolo e basilico, 2/3 cucchiaini di polpa di pomodoro, burro fuso, sale, pepe in grani.

I tolma li troverete su tutte le tavole, quando si richiede un piatto che fa ricco il pranzo. Questo ha il sapore delle cantine di Artashat, antica capitale dell'Armenia, in mezzo ai vigneti senza fine, chiamati un tempo *tolì*. Amalgamate la carne macinata non troppo magra con il *burghul* ben lavato, il trito fine della cipolla e delle erbe aromatiche, il latte, il pomodoro, due cucchiaini di burro fuso, il sale e il pepe macinato. Preparata la farcia, scottate per qualche minuto le foglie di vite necessarie nell'acqua bollente e passatele in quella fredda. Scolatele, risciacquatele, togliete i piccioli, stendetele una ad una sul palmo della mano e sistemate nella parte alta un cucchiaino della farcia, ripiegando come al solito i due lati sopra il ripieno e arrotolandole verso la punta. Quindi sistemate sul fondo di una casseruola delle foglie fresche, disponete gli involtini giro giro, a strati, aggiungete un poco di burro fuso e coprite a filo con il brodo preparato utilizzando un po' della carne e le ossa. Mettete sopra un piatto rovesciato, chiudete e fate cuocere a fuoco lento finché il *burghul* sarà pronto. Servite il *tolmà* con il suo sugo e una zuppierina di *skhtor-matzùn*, lo yogurt mescolato con spicchi d'aglio pestati e un pizzico di sale, condimento essenziale per un piatto che esalta la varietà e gli aromi dei vitigni più pregiati. Sulla tavola armena c'è sempre una caraffa di vino, con l'amore e l'orgoglio di una gloria nazionale: i rossi arenì, *kakhèt*, *nerkaràt*, *saperavi*, *haghtanàk*, e i bianchi *voskehàt*, *mskali*, *rkatsitèli*, *muskàt*, *chilàr*, *garandmàk*, *lalvar*, *arevik*. Dai vigneti della piana dell'Ararat a quelli di montagna, il vino riempie i bicchieri con i sapori di ogni terra. Anche solo con il pane, la cipolla e il formaggio, porta nelle case la semplicità e l'allegria che del vino hanno la stessa natura.

Khashlamà

½ kg. di carne di manzo o spalla di agnello disossata, 2 cipolle rosse, 4/5 patate, prezzemolo e coriandolo freschi, sale, pepe in grani.

Il bollito di manzo o agnello apre ogni bella festa, anche nelle occasioni meno solenni. Lavate e immergete nell'acqua bollente un taglio di carne non troppo magra, aromatizzando con due spicchi di cipolla. Fate riprendere il bollire e, tolta la cipolla, completate lentamente, schiumando e regolando da ultimo il sale. Scolate la carne e, nel fondo passato al colino, mettete a lessare le patate sbucciate e tagliate in due, per lungo. Una volta pronte, guarnite su un vassoio la carne a pezzetti con le patate e condite con le fettine sottili di una cipolla, il trito di prezzemolo e coriandolo, il sale e il pepe macinato al momento, accompagnando il *khashlamà* con vini bianchi o rossi giovani. Nella bella stagione sostituite le patate con quattro pomodori pelati e divisi a metà e due peperoni ritagliati a falde. Cosparsa con un trito fine di basilico, coriandolo e aneto, servitelo con vini rossi leggeri o rosati. D'inverno accompagnatelo con pomodori e cetrioli marinati che potete preparare per tempo. Sistemate un chilo degli ultimi pomodori verdi ben lavati in un vaso di vetro e aggiungete dei pezzetti di sedano e carota tuffati prima in acqua bollente, passati in quella fredda e risciacquati. Copriteli con una miscela di acqua bollita e intiepidita, una eguale misura di aceto di vino bianco e due cucchiaini di sale per litro. Unite due prese di cannella e qualche granello di pepe, sistemate sopra un piatto rovesciato e chiudete l'imboccatura con un panno. I cetrioli, *varùng*, quelli piccoli, scottateli prima in acqua bollente, rinfrescateli sotto quella fredda, fateli asciugare e disponeteli nel recipiente di vetro, inframmezzandoli con gli spicchi pelati di due teste d'aglio, dei rametti di aneto selvatico con i semi e due o tre peperoncini rossi. Versate infine la miscela di acqua, aceto e sale, aggiungete i grani di pepe e chiudete. Saranno pronti anche i cetrioli in una decina di giorni.

Tavà kyuftà di agnello

1 kg. di polpa di agnello, 2/3 cucchiaini di latte, 1 cipolla, 1 mazzettino di coriandolo, 2/3 uova, burro fuso, sale, pepe in grani.

Battete con il pestacarne le fette magre di agnello e, diventate poltiglia, continuate a lavorare la carne con le mani, rendendola cremosa. Amalgamatela gradualmente con il latte, il trito fine di cipolla e coriandolo, il sale e il pepe macinato. Fate riposare un po' e ricavatene quattro pezzetti, cui darete con le mani umide forma rotonda e schiacciata, alta un dito, i *kyuftà*, larghi quanto il fondo di una piccola padella, la *tavà* armena, che dà il nome a questo piatto. Bagnateli con le uova battute e passateli nella padella ben calda con il burro fuso, usando una paletta per voltarli. Serviteli con patatine fritte, *plav* di cereali, verdure cotte. Il *tavà kyuftà* di manzo alle corniole è invece una specialità del Syunik, dove le montagne si susseguono le une alle altre, talvolta ondulate, spesso a strapiombo, sopra cornicioni e gole solcate ancora dalle aquile. Da quelle cime la terra pare sprofondare, ma nei villaggi, aggrappati in alto come nidi, le notti si aprono al paesaggio delle stelle. All'alba, quando le vallate si inondano di luce e colori, la terra sembrerà avvicinarsi di nuovo con tutto il suo splendore. Qui le belle corniole riempiono i boschi odorosi di peri, meli, susini, raccolte a fine estate, quando sono morbide e lucenti, dai colori violacei. Tenete qualche ora in acqua tiepida un bicchiere di corniole secche, snocciolatele, tritatele e unitele alla carne battuta. Aggiungete il trito di una cipolla, un uovo battuto, il sale, il pepe macinato e amalgamate con cura. Ottenuti i *kyuftà*, rosolateli nel burro fuso e guarniteli su un vassoio con fagioli rossi o bianchi lessati, cosparsi di coriandolo e fettine fini di cipolla. Accompagnateli con la vodka che in quelle terre viene ancora preparata in casa, utilizzando soprattutto le bacche di corniola, *hon*, da cui il nome di vodka hoghì, altrettanto famosa di quella armena fatta con le bacche bianche del gelso.

Kutàp

4 trotelle salmonate, 3 bicchieri di riso, 1/2 bicchieri di uva secca, 2 noci di burro, burro fuso, 1 melagrana, qualche rametto di estragone, sale.

L'antico *kutàp* è immancabile quando si vuole offrire alla tavola un tocco festoso, di buon augurio. Versate in una pentola d'acqua bollente, con due prese di sale, il riso ben lavato e risciacquato come al solito. A metà cottura scolate solamente il riso necessario alla farcia e unitelo all'uvetta ammorbidita in acqua tiepida e rosolata nel burro, aggiungendo i chicchi della melagrana. Per aprire la melagrana incidete a croce con un coltello la cima e la parte bassa, spaccandola poi facilmente con la pressione delle dita. Amalgamate bene il composto, aggiustate di sale e, attraverso l'apertura delle branchie, inserite il ripieno nelle trote, dopo averle pulite, sciacquate e asciugate. Praticate sui fianchi delle trote delle leggere incisioni trasversali, spalmatele con il burro fuso e adagiatele in una teglia, sopra un foglio di carta da forno. Un tempo si usavano per questo le foglie di vite. Mettetele in forno caldo e proseguite a calore moderato. Una volta pronte, accomodate le trote su un vassoio, sopra il rimanente riso bollito, decorate con l'estrageone e accompagnatele con vini bianchi corposi e profumati. Anche le trote farcite con l'uva fresca fanno un piatto festoso. Sceglietene due o tre grappoli, bianca o rosata, con gli acini senza semi. Dopo averla ben lavata, sgranate e versate i chicchi in una larga padella, con qualche noce di burro, due cucchiari di miele e altrettanti di cognac armeno. A fiamma bassissima, mescolando con un cucchiario di legno, fate leggermente caramellare e, tolti dal fuoco, lasciate raffreddare. Al termine farcite le trote con questi chicchi, sistemando su un vassoio quelli che avanzano, con il loro sugo. Spalmate le trote con il burro fuso, fatele cuocere in forno e servitele sopra questo profumato letto d'uva che darà alla tavola i colori e il gusto dolce e asprigno della vendemmia.

Ghavurmà

2 kg. di carne di manzo, burro fuso, sale.

Il *ghavurmà* è un simbolo della gastronomia armena, ricercato in ogni occasione, da solo o insieme al farro, riso, avena, patate lesse, oppure protagonista di fragranti zuppe. Questa preparazione così appetitosa permetteva un tempo di conservare per l'inverno le carni di manzo e agnello, ma anche pollo, tacchino. Una provvista preziosa destinata al consumo familiare, ma il profumo e il gusto unico del *ghavurmà* ne fanno un piatto speciale, sempre in tavola nelle campagne e nei villaggi per manifestare all'ospite particolare cordialità, accompagnato con *lavàsh*, vini rossi invecchiati, vodka e cognac. Gli armeni che sanno lavorare le carni lo preparano in autunno dopo la macellazione degli animali e lo conservano in vasi di coccio, sottoterra, dove si può avere una temperatura costante. Dopo aver tolto le ossa più grandi, le carni sono salate in grossi tagli, lasciati a riposo un'intera notte, quindi lavati e sottoposti ad una lenta bollitura. Al termine vengono immersi nello strutto bollente dove la cottura sarà completata. Prima di chiuderle nei grandi vasi, le carni sono pressate all'interno con maestria e coperte da abbondante *yugh*, il burro fuso, oppure strutto, ben sciolti. Quando il *ghavurmà* è consumato, quello che resta viene mantenuto sempre sotto il burro fuso o lo strutto, in questo modo è possibile conservarlo vari mesi. Per un *ghavurmà* fatto in casa, lavate la sera avanti la carne morbida di manzo, o il lombo d'agnello, spalmatela con un cucchiaino di sale e tenetela la notte a riposo. Al momento di cucinarlo, riciacquatela bene, tagliatela in vari pezzi, versateli in una pentola d'acqua bollente e proseguite la cottura a fuoco lento, senza sale, schiumando. Scolateli e fateli dorare in una casseruola ben calda immersi in abbondante burro fuso. Una volta pronti teneteli a parte e servite il *ghavurmà* il giorno dopo, caldo o freddo porterà in tavola il suo indimenticabile aroma.

Bumbàr di agnello

1 kg. di polpa di agnello, intestino d'agnello, 3 cipolle rosse, 4/5 cucchiaini di latte, burro fuso, 5/6 spicchi d'aglio pestati, 1 bicchiere di riso, 1/2 cucchiaini di origano secco, 2 melagrane, 1 cucchiaino di sumàk in polvere, sale, pepe in grani.

Tutte le parti dell'agnello sono utilizzate, anche le interiora, con le quali si possono preparare i *bumbàr*, le gustose salsicce che un'antica memoria è riuscita a conservare. Pulite bene l'intestino d'agnello, strofinandolo con il sale, e lasciatelo due o tre giorni in acqua, rinnovandola ogni tanto. Quindi sciacquatelo più volte in acqua e aceto, rovesciatelo, utilizzando magari il manico di un mestolo, e ripetete l'operazione per qualche giorno. Al termine stringetelo con il filo ad una estremità e preparate il ripieno, lavando in acqua e aceto la carne non troppo magra. Asciugatela, macinatela assieme a due cipolle e amalgamatela con il latte, il riso bollito fino a metà cottura, l'origano, l'aglio pestato, il sale, il pepe macinato e i chicchi di una melagrana. Con l'aiuto di un imbuto inserite il ripieno, senza troppa pressione, ottenendo delle salsicce lunghe una mano e chiuse di volta in volta con lo stesso filo. Bucatele in più parti con uno stecchino, lessatele e rosolatele nel burro fuso caldo, con qualche cucchiaino d'acqua, girandole spesso. Appena cotte, cospargetele su un vassoio con il sumàk e la cipolla tagliata finemente a mezzaluna, aggiungendo i chicchi di melagrana, come usano nel Vayots Dzor, dove la solitudine delle vallate è interrotta dalle bianche greggi e dal suono dolce e misterioso dello *sring*, il flauto del pastore che chiama a raccolta le sue pecore. Altrettanto gustosi sono i *bumbàr* preparati con l'intestino di manzo e un ripieno di carne e avena, o altri cereali, cipolla ed erbe aromatiche. Bollite l'avena fino a metà cottura, e insaporitela con un trito di cipolle dorato nel burro fuso, l'aneto secco, il sale e il pepe a gusto. Confezionate i *bumbàr*, bucateli come al solito con uno stecchino, lessateli e rosolateli nel burro fuso.

Tortino di carne e patate

½ kg. polpa di manzo, 4/5 patate, 1 cipolla, 1 mazzettino di prezzemolo o coriandolo, 3 uova, pangrattato, 1/2 prese di noce moscata, burro fuso, panna acida, sale, pepe in grani.

Lessate la carne ben lavata e, separatamente, le patate. Fate raffreddare, quindi macinate la carne e schiacciate le patate, raccoglietele in un recipiente e unite la cipolla tritata e imbiandita nel burro fuso, i rossi d'uovo battuti, il trito di prezzemolo, la noce moscata, il sale e il pepe macinato. Amalgamate e, rivoltando il composto, aggiungete la chiara delle uova montata con un cucchiaino d'acqua e un pizzico di sale. Ungete poi con il burro fuso il fondo di una terrina, spargete il pangrattato e fate aderire giro giro il composto, pareggiandolo in superficie. Cospargetelo con qualche cucchiata di panna acida, spolverate con il pangrattato e mettete in forno caldo. Quando avrà preso una crosticina dorata, levate e servitelo a fette. Accompagnate con i vini bianchi e corposi questo tortino chiamato armlòv e gustato anche nei *maràn*, le cantine dell'Ararat, dove gli armeni, attorno alle grandi botti ed ai kakàn, i lunghi rami che pendono dal soffitto con i grappoli d'uva per l'inverno, rinnovano l'allegria e il millenario legame con la vite e i suoi prodotti. Con la carne macinata assieme a qualche spicchio d'aglio, provate un altro saporito tortino di carne e patate. Rosolate il composto nel burro fuso, lasciate raffreddare e amalgamatelo con quattro uova battute, un po' di prezzemolo tritato fine, il sale e il pepe. Tenetelo in forno una ventina di minuti e servitelo cosperso di coriandolo. Appetitoso anche per gli occhi è il tortino preparato alternando, in una teglia imburrata e cosparsa di pangrattato, metà delle patate amalgamate con il soffritto di cipolla, il coriandolo e gli albumi d'uova montati, quindi uno strato di carne macinata assieme ad una cipolla e rosolata nel burro, infine un altro strato di patate. Colorite con i rossi d'uovo e mettete in forno caldo.

Stufato di agnello con le erbe

1 cosciotto di agnello disossato, 2 teste d'aglio, 1 mazzetto di cipolline verdi, 1 mazzetto di coriandolo e prezzemolo, sale, pepe in grani.

Sul grande altopiano dello Shirak gli inverni sono lunghi e freddi, ma seguono luminose primavere e splendide estati. Si sciolgono i ghiacciai e i villaggi si vestono di praterie. Le mucche e le greggi punteggiano fino all'autunno gli immensi scenari naturali, con il fiume Akourian che divide in due la regione prima di gettarsi nell'*Araks*. Oasi verdeggianti e steppe montane, fino ai colori accesi del sud, alle paglie, i papaveri, le pietraie. Paesaggi che cambiano, come la storia di quelle terre, dove affiorano le prime colture del grano e del bestiame, ma anche i resti di strade antichissime che conducono a millenarie architetture: il grandioso monastero di Marmashen in mezzo agli alberi da frutta, costruito con il tufo rosso e la cupola ad ombrello; quello di Haritch, fatto con enormi pietre multicolori; la solitaria basilica di Ereruk, una delle prime chiese della cristianità, con le mura alle polveri che soffiano dalle vicine miniere di pomice. Lo Shirak è il paese delle carni, dei salumi, delle latterie, dei casari. Nei villaggi le donne battono all'aperto le lane che riempiranno materassi e coperte. Mestieri, tradizioni, sapori. Lavate il cosciotto con acqua e aceto, asciugatelo e legatelo, quindi steccatelo in una ventina di punti, con un po' di sale, il pepe macinato e gli spicchi d'aglio pelati e divisi a metà. Al termine sistematelo in una larga casseruola, copritelo fino a metà con l'acqua e fatelo stufare lentamente, al coperto. Quando sarà evaporata, lasciatelo dorare nel suo sugo, girando il cosciotto e aggiungendo man mano qualche cucchiaino d'acqua calda. Levate dal fuoco al momento che la carne sarà tenerissima, cospargetela con il trito di cipolline ed erbe aromatiche freschissime, fate riposare e servitela a fette su un vassoio, accompagnandola in tavola con *plav* di cereali, patate lesse, verdure fresche e marinate, vini rossi.

Kololàk di Sevan

4 trote salmonate, 2 fette di mollica di pane, latte, 1 cucchiaio di estragone secco, 4/5 patate, 1 mazzettino di estragone, sale, pepe in grani.

Sul lago Sevan, l'antico "mare" di Gheghama, la catena di vulcani spenti che separa il lago dalla valle dell'Ararat, gli occhi non riescono ad abbracciare gli orizzonti blu delle sue acque. Nell'aria pura e trasparente, le cucine hanno i sapori del pesce e delle lunghe cotture del grano. Scegliete le trote con le carni ben sode, gli occhi brillanti e le branchie rosso vivo, belle a vedersi. "La cucina si fa con gli occhi", dicono le donne. Lavate le trote e asciugatele, apritele dalla parte del dorso, con un coltello, di piatto, incidendo la carne lungo la lisca centrale, dalla testa in direzione della coda, sollevando man mano il primo filetto e rimuovendolo completamente. Asportate la lisca centrale e staccate anche il secondo. Con una pinzetta eliminate dai filetti ogni spina e togliete anche la pelle, tenendone fermo un lembo con la mano e facendo avanzare pian piano la lama del coltello fra la pelle e la carne. Macinate poi i filetti e uniteli alla mollica di pane inzuppata nel latte, con l'estragone, il sale e il pepe macinato. Amalgamate, confezionate i *kololàk* grandi come noci e versateli in una pentola d'acqua bollente. A parte fate cuocere al vapore le patate a spicchi, cosparse con le foglie di estragone, o prezzemolo. Scolate i *kololàk* appena verranno a galla, guarniteli su un vassoio con le patate condite con il sale e il pepe macinato e decorate con i rametti di estragone. Servite calda questa specialità di Martuni, l'antico centro peschiero sulla costa meridionale del lago Sevan, conosciuto anche per i bovini e i montoni di razza. Ricche di riserve naturali, di spelonche preistoriche e rocce intagliate con scene e rituali sacri, perfino mappe stellari, queste terre raccontano la vita e i sogni alle origini di questo mondo di montagne, di acque e vallate cui sono legati il passato e il futuro degli armeni.

Stufato di agnello con i fagioli verdi

½ kg. di cosciotto di agnello disossato, ½ kg. di fagioli verdi, 2 cipolle, burro fuso, 1 mazzettino di aneto, sale, pepe in grani.

Ogni vallata ha le sue tradizioni, piatti spesso sconosciuti al di fuori. Altri invece restano anche nei ricordi, come questo, che possiamo gustare lungo le rive del Debed e i sentieri che attraversano come perle di una luminosa collana i monasteri e le chiese di Alaverdi: Haghpat, Sanahin, Akhtala, Odzun, centri dell'Armenia più antica, con lo straordinario passato di accademie, biblioteche, arti medievali. Veri santuari della grande architettura ed esempi eccezionali della creatività che nei secoli ha saputo trasformare la pietra in simboli di vita e di armonia con il mondo naturale. Questo piatto ha il sapore di quelle mense, un tempo nascoste sui pendii boscosi o immerse nei fondovalle. Spuntate i fagioli verdi ben lavati, tagliateli in diagonale, tuffateli nell'acqua bollente e lasciateli in quella fredda. Riducete la carne a pezzetti, lavateli in acqua e aceto, asciugateli, infarinateli leggermente e rosolateli a fuoco vivace nel burro fuso. Raccoglieteli in una terrina, unite le fettine di cipolla imbiondite nel burro fuso e i fagioli verdi scolati e risciacquati, aggiungete un ramaiolo d'acqua calda, chiudete e fate stufare dolcemente. Regolate da ultimo il sale e il pepe macinato e, a fuoco spento, spargete il trito di aneto. Con un cestino di funghi, quando in autunno si trovano anche sulle ceppaie degli alberi, provate un altro stufato delle incantevoli vallate di *Lori*. Eliminate la parte terrosa dei gambi, lavateli, tagliateli a fettine non troppo sottili e fateli stufare lentamente nel burro, al coperto, aggiungendo una cipolla tagliata a mezzaluna, un peperoncino rosso, infine i pezzetti d'agnello rosolati nel burro fuso. Versate un bicchiere d'acqua calda e completate lentamente, al coperto, aggiustando di sale e pepe macinato al momento. A fuoco spento, cospargete lo stufato con un trito fine di prezzemolo fresco.

Khazani khorovàts

1 kg. di spalla di agnello disossata, burro fuso, 4/5 cipolle, 2 melagrane, 1 mazzettino di prezzemolo, coriandolo e aneto, sale, pepe in grani.

Antica quanto l'uomo, la pastorizia è regolata dalle stagioni. Non è un lavoro, ma la vita stessa del pastore, il ciobàn, dove i tempi e gli spazi sono quelli del bestiame e della terra. Attraverso le praterie e le sconfinite alture dell'Aragats, le tende dei pastori scandiscono il cammino della transumanza, dei giorni e delle notti sotto le stelle, assieme all'odore del *ciobari khorovàts*, il *khorovàts* del pastore, che il soffio delle cime nevose confonde con i profumi delle erbe e dei fiori. Immancabile nell'occasione di qualche arrivo, viene preparato dal pastore con la carne di un agnello giovane ridotta a pezzetti, conditi con cipolle, erbe, sale, pepe e chiusi in una sacca ricavata dalla pelle d'agnello. Adagiata dentro una fossa scavata nella terra, su uno strato di ceneri ancora calde, e ricoperta con lo stesso terriccio, viene acceso al di sopra un ardente fuoco di legna, alimentato per diverse ore. Avvolto nelle foglie di *lavàsh*, questo *khorovàts* ha il fascino di un rito antico che richiama il *khazani khorovàts*, ossia l'arrosto "in pentola", dal recipiente di rame, il *khazàn*, la pentola alta e larga alla base. Lavate in acqua e aceto la carne d'agnello non troppo magra, asciugatela, ritagliatela a tocchetti, quindi sciogliete in una casseruola qualche cucchiaia di burro fuso. Un tempo si utilizzava soprattutto il grasso ottenuto dalle grandi code. Versate la carne nel burro ben caldo, coprite e proseguite la cottura lentamente, rimstando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Prossima alla cottura, unite le cipolle affettate a mezzaluna, mescolate, fate insaporire e, quando saranno dorate, condite con il sale e il pepe macinato al momento, aggiungete il succo di una melagrana e ritirate dal fuoco. Tenetelo qualche minuto a riposo e servite il *khazani khorovàts* cosparso con il proprio sugo, il trito delle erbe e i chicchi interi della restante melagrana.

Pernice all'uva

2 pernici, burro fuso, 2 grappoli d'uva senza semi con le foglie, burro, miele, sale, pepe in grani.

Le montagne dell'Armenia racchiudono nei dipinti rupestri innumerevoli scene di caccia, capolavori e misteri della cultura più remota che riservava agli uccelli la palma dell'eleganza e dei colori. Nelle vallate, le pietre e le boscaglie offrono alle pernici abbondante riparo, ma la loro carne tenera e saporita richiama sempre l'interesse dei cacciatori. Prendetele con qualche giorno di frollatura. Una volta pulite, svuotate e fiammeggiate, lavatele, asciugatele e ponete all'interno alcune foglie di vite e qualche chicco d'uva. Sciogliete un po' di burro fuso in una casseruola e fatele rosolare bene dalle due parti, voltandole spesso. Completate a fuoco dolce, con il sale e il pepe macinato al momento, qualche cucchiata di succo d'uva e una manciata di chicchi interi. A parte, in una padella con due noci di burro e alcuni cucchiari di miele o zucchero ben sciolti, fate caramellare a fiamma bassissima i chicchi sgranati e lavati di un grappolo d'uva. A cottura ultimata, con le pernici ben cotte, fate riposare, disponetele su un vassoio e guarnitele con l'uva caramellata, oppure con uva marinata che gli armeni preparano utilizzando i grossi grappoli bianchi dell'*haciabàsh*. Dopo aver lavato e scottato un chilo d'uva in acqua bollente per pochi minuti, i grappoli sono sistemati in un vaso di vetro e coperti con una miscela composta da acqua in precedenza bollita e raffreddata, una doppia quantità di aceto di vino, due cucchiaini di sale per litro, qualche cucchiario di zucchero, o miele, alcuni chiodi di garofano e semi di cardamomo. Chiuso il vaso, l'uva è tenuta per qualche settimana in un posto fresco. Allo stesso modo si possono marinare albicocche, susine, pesche, mele, pere, che accompagneranno carni, *plav* di riso e cereali, dando alla tavola il profumo e il gusto tipico della cucina armena.

Plav

Tchlav

2 bicchieri di riso, 1 cipolla tritata, burro fuso, 2 uova, 2 cucchiari di latte, estragone fresco o secco, sale, pepe in grani.

Il riso ha tradizioni antichissime, quando l'*Araks* bagnava la valle dell'Ararat, principale passaggio sulla "via della seta". Il monastero di Khor Virap, culla della cristianità, vive questa memoria di fronte al monte Ararat, entrambi simboli di uno stesso popolo che la natura e la storia hanno voluto a fianco. Destinato un tempo alle tavole più nobili, il riso offre una grande varietà di *plav*. Nei *plav qtzovi*, dopo averlo lavato più volte in acqua calda e risciacquato per liberarlo dell'amido, viene versato in acqua bollente leggermente salata pari a quattro volte il suo volume, con un cucchiaino di aceto per favorire la sbiancatura dei grani. A fuoco dolce, sarà pronto quando un chicco spezzato non avrà più il cuoricino bianco. Scolato, risciacquato in acqua tiepida, è mescolato con erbe e verdure cotte e rosolate in un po' d'olio o burro fuso, oppure con legumi, carni, frutta fresca, sciroppata o secca. Ma è utilizzato anche per guarnire carni e pesce bolliti, fritti, al forno. Nei *plav khashovi*, quando si vuole un piatto unico, come il *tchlav*, il riso ben lavato viene "tostato" e cotto poi in acqua pari a due volte il suo volume. Tostate il riso in una terrina con qualche cucchiaino di burro fuso e, diventato lucido e cremoso, unite quattro bicchieri d'acqua, o brodo, bollenti. Aggiungete le uova battute assieme al latte, la cipolla dorata nel burro fuso, regolate di sale e pepe macinato, chiudete e completate adagio, senza più mescolare. Nei *plav khashovi*, di riso o altri cereali, i chicchi si presentano asciutti e soffici, ben sciolti. Smuoveteli con una forchetta di legno, stendete sulla casseruola un telo e coprite, ripiegando gli angoli sopra il coperchio, affinché rimanga teso e "prendano il *dam*", così è chiamato il metodo utile ad asciugare, insaporire e separare i chicchi, esaltandone il gusto. Dopo una decina di minuti, servite il *tchlav* cosparso con il trito di estragone.

Plav di pasta fresca

4 porzioni di tagliatelle fresche, burro fuso, sale.

L'aroma antico e familiare della farina è tipico del *plav* di *arishrà*, le tagliatelle fatte in casa. Rosolatele con qualche cucchiaino di burro fuso in una padella dai bordi alti, girando a fuoco dolce, finché la pasta prenderà un leggero colore dorato. Versate a quel punto l'acqua bollente salata, coprendo a filo, chiudete e lasciate cuocere a calore moderato. Quando la pasta risulterà asciutta, levate dal fuoco, fate riposare qualche minuto al coperto e accompagnatela in tavola con fritti di carne, pomodori e cetrioli marinati, oppure servite le tagliatelle come piatto unico, cosparse con un trito fine di prezzemolo, se preferite con il *skhtor-matzùn*, la salsina di yogurt e aglio pestato. Anche i *tatarborakì* offrono un *plav* tipico della stagione invernale, nelle città come nelle campagne, soprattutto quando le nonne portano in casa l'attaccamento ai fornelli e il desiderio di assecondare il gusto dei familiari. Ogni famiglia è gelosa infatti delle proprie abitudini. Perfino le novità si legano a questo passato amante dei sapori che danno alla tavola un carattere di specialità. Con due bicchieri di farina, quattro uova, un pizzico di sale e qualche cucchiaino d'acqua, preparate come al solito la pasta all'uovo, lavorando con le mani per ottenere un composto liscio ed elastico. Arrotolatelo a palla, coprite con un panno e lasciate almeno mezz'ora in un luogo fresco e asciutto. Quindi spianatelo sulla tavola infarinata in una sfoglia sottile che taglierete in strisce larghe tre dita. Con alcune incisioni diagonali ricavate tanti piccoli rombi che farete asciugare, immergeteli poi in acqua calda, sciacquateli con quella fresca e metteteli a cuocere in acqua salata, quando prenderà a bollire. Regolate il sale, scolateli appena verranno in superficie e serviteli cosparsi con un filo di *yugh* caldo, accompagnandoli in tavola con una zuppierina di *skhtor-matzùn*, la salsa di yogurt e aglio da stendere a piacere sopra i *tatarborakì*.

Plav di riso con il ghavurmà

1 bicchiere e ½ di riso, ghavurmà di manzo o agnello, burro fuso, sale, pepe in grani.

Anche il *ghavurmà*, la carne di manzo o agnello conservata nel burro fuso, è alla base di un gustoso *plav qtzovi*. Prelevatene la quantità necessaria, riducetela a piccoli pezzetti e scaldateli pian piano in una terrina, con il loro stesso *yugh*. A quel punto, cotto il riso in sei bicchieri d'acqua bollente, sciacquatelo con l'acqua tiepida e unitelo alla carne. Mescolate con un cucchiaino di legno, regolate il sale, profumate con il pepe macinato al momento e servitelo con verdure e insalate di stagione. Accompagnatelo a piacere con una zuppierina di aglio marinato, meno aspro e molto aromatico, che ben si combina con questo antico piatto familiare. Utile in molte occasioni, soprattutto d'inverno, per un abbinamento appetitoso ai sapori della bella stagione, preparatelo con cinque o sei grosse teste d'aglio fresco. Immergete gli spicchi in acqua bollente per un paio di minuti, lasciandoli poi in acqua fredda per un quarto d'ora, dopo di che sbucciateli, aggiungendo una testa d'aglio intera, senza le prime foglie. Nel frattempo preparate la soluzione di conserva, portando a bollore acqua e aceto di vino bianco, nella misura di tre parti d'acqua e una di aceto, con sciolti un cucchiaino di sale e un cucchiaino di zucchero per ogni mezzo litro d'acqua. Se preferite, aromatizzate la miscela con un trito di coriandolo, estragone, timo, aneto, alcuni chiodi di garofano e granelli di pepe. Disponete gli spicchi d'aglio in un vasetto di vetro pulitissimo e sterile e, mantenendoli pressati con un utensile, togliete dal fuoco la soluzione di acqua e aceto, passatela rapidamente al colino fine e riempite il vasetto, restando un dito sotto il bordo. Chiudete ermeticamente, lasciatelo capovolto su un ripiano per creare il sottovuoto e tenetelo poi in un posto tiepido almeno due settimane, quando sarà pronto per essere consumato.

Plav di riso con i pomodori

1 bicchiere e ½ di riso, 3 pomodori rossi, 1 cipolla, burro fuso, 1 peperoncino, origano, 2 spicchi d'aglio, sale.

I sapori dell'orto e il gusto delicato del riso sono alla base di molti *plav* preparati con verdure di stagione. Per questo tradizionale *plav khashovi*, tostate il riso in una terrina con due cucchiaini di burro fuso, unite tre bicchieri d'acqua bollente leggermente salata, chiudete e fate cuocere come al solito. Frattanto imbiondite nel burro fuso il trito di cipolla, assieme al peperoncino e un po' di origano a piacere, aggiungendo l'aglio tritato e i pomodori pelati e spezzettati, lasciate addensare e regolate il sale. Una volta pronto il riso, fate prendere il *dam*, mescolatelo con i pomodori e il loro sugo e servite. Le verdure appena colte danno vita a squisiti *plav qtzovi* che esaltano la fragranza di ogni ortaggio. Con i piselli freschi, *volòr*, sgranatene un bicchiere, scottateli nell'acqua bollente, passateli in quella fredda, scolateli e uniteli al trito di cipolla messo a dorare in una terrina con qualche noce di burro. Mescolate, versate un po' d'acqua e fate stufare. Nel frattempo mettete a cuocere il riso ben lavato in sei bicchieri d'acqua bollente, con due prese di sale e un cucchiaino di aceto. Al termine sciacquatelo con acqua tiepida, versatelo nella terrina con i piselli, aggiustate di sale e insaporite mescolando a fiamma bassa, con un pizzico di pepe macinato e un mazzettino di prezzemolo tritato. Anche due piccole zucchine ben sode e lucide offrono un gustoso *plav qtzovi*. Versate il riso in sei bicchieri d'acqua bollente, con poco sale, quindi lavate e spuntate le zucchine, dividetele in due, per lungo, ritagliatele a mezzaluna e mettetele a rosolare in una terrina con tre noci di burro e il trito di una cipolla, o di qualche spicchio d'aglio. Appena cotto il riso, scolatelo e risciacquatelo in acqua tiepida, unitelo alle zucchine con qualche fogliolina di menta spezzettata, aggiustate di sale, profumate con il pepe macinato di fresco, mescolate e servite in tavola.

Plav di riso con le melanzane

1 bicchiere e ½ di riso, 1 melanzana, 1 cipolla, 2 pomodori rossi, 1 peperoncino rosso, 3/4 spicchi d'aglio, 1 mazzettino di prezzemolo, olio, sale, pepe in grani.

I profumi dell'estate si intrecciano con l'aroma delle melanzane, cucinate in mille modi e alla base anche di gustosi *plav*. Sbucciate la melanzana, soda e brillante, affettatela e lasciatela un'ora in acqua salata. Nel frattempo lavate il riso come al solito e versatelo in una pentola con sei bicchieri d'acqua bollente e due prese di sale. Risciacquate le fette di melanzana, asciugatele bene con un telo da cucina, riducetele poi a dadini e rosolateli in una padella unta d'olio. A parte imbiondite nell'olio il trito di cipolla, assieme al peperoncino, aggiungete gli spicchi d'aglio tritati, quindi i pomodori pelati, a pezzetti. Mescolate, fate ritirare un po' il sugo, unite la dadolata di melanzana e il trito di prezzemolo, infine il riso cotto e risciacquato con l'acqua tiepida. Aggiustate di sale, fate insaporire a fuoco dolce, mescolando con un cucchiaino di legno, e servite in tavola. Quando prevale l'aroma intenso e fragrante dei peperoni, gustate un altro tradizionale *plav qtzovì* estivo, da solo o in accompagnamento a carni al forno. Scegliete un peperone rosso e uno giallo, carnosì e ben sodi, lavateli e arrostiteli alla fiamma, quindi pelateli con cura sotto l'acqua corrente, liberateli dei semi e delle costole interne e riduceteli a dadini. Fateli rosolare in due cucchiaini d'olio e portate a cottura il riso in sei bicchieri d'acqua bollente leggermente salata, con un cucchiaino di aceto. Intanto, in una casseruola di coccio, soffriggete nell'olio il trito di cipolla, con l'aggiunta di un peperoncino rosso. Appena prenderà colore, unite due spicchi d'aglio tritati e due pomodori pelati e spezzettati, lasciate addensare e aggiungete la dadolata di peperoni rosolati, infine il trito di un mazzettino di prezzemolo. Mescolate, versate il riso bollito e risciacquato, regolate di sale, fate insaporire a fiamma bassa e servite in tavola con la sua terrina.

Plav di riso con il cavolo

1 bicchiere e 1/2 di riso, 1 spicchio di cavolo bianco, 1 cipolla, burro fuso, 1 mazzettino di prezzemolo, sale.

Quando arrivano al mercato i cavoli bianchi, questo piatto unico viene spesso preparato per accompagnare carni al forno, pollo, coniglio, manzo o agnello, anatra, fagiano. Lavate bene il riso in acqua calda, girandolo con un mestolo di legno, risciacquatelo, versatelo in una casseruola con tre bicchieri d'acqua bollente leggermente salata e lasciate cuocere adagio. Nel frattempo lavate il cavolo, ritagliate le foglie a striscioline, immergetele nell'acqua bollente e, quando riprenderà a bollire, passatele in acqua fredda. Scolatele e fatele stufare a fuoco dolce in una terrina con qualche cucchiaino di burro fuso, finché saranno morbide e dorate. A quel punto unite al cavolo il soffritto di cipolla preparato a parte e fate insaporire, aggiungendo da ultimo il trito fine di prezzemolo e dosando il sale. Una volta pronto il riso, fuori dal fuoco, smuovetelo con una forchetta di legno, fate prendere il *dam*, mescolatelo con il cavolo e servite in tavola questo *plav khashovi*. Al posto del riso potete usare il farro, dopo averlo tenuto a mollo dalla sera avanti. Come accompagnamento a carni arrosto utilizzate anche un delizioso *plav qtzovi* di riso con il cavolfiore. Sceglietene uno con le foglie ben chiuse, croccanti, le infiorescenze candide e compatte. Lavatelo bene, staccate le cimette, versatele nell'acqua bollente con un cucchiaino di aceto, passatele in quella fredda, scolatele, dividetele a metà, per lungo, e fatele stufare in una casseruola con il burro fuso. Diventate morbide, aggiungete il trito di qualche spicchio d'aglio e rametto di aneto, oppure un cucchiaino di semi di finocchio. Mescolate e unite le cimette di cavolfiore ad un bicchiere e mezzo di riso cotto come al solito in sei bicchieri d'acqua bollente, sciacquato e raccolto in una terrina. Fate insaporire a fiamma bassa, mescolando con un cucchiaino di legno, aggiustate di sale e servite il *plav*.

Tchròv plav

1 bicchiere e ½ di riso, ½ bicchiere di mandorle sgusciate, 1 bicchiere di uvetta, albicocche e prugne secche snocciolate, 1 cucchiaino di miele, burro, burro fuso, sale.

La musica e il ballo accompagnano da sempre la vita degli armeni. Scene di balli e villaggi in festa affiorano perfino nei disegni incisi sulle pietre millenarie. Gli scavi portano alla luce anche gli strumenti di questo genio musicale: i tamburi e le trombe delle antiche corti, i flauti pastorali fatti con l'albicocco, il liuto e la lira delle prime grandi capitali. La musica ha camminato di pari passo con la lingua parlata, la poesia, le arti, le lettere. Una straordinaria eredità nazionale, che ha alimentato le melodie popolari degli *ashugh*, gli antichi trovatori, e vive nella immaginazione dei compositori e degli artisti moderni. Non c'è festa senza musica. Anche la tavola si fa ricca con i canti. In mezzo alle musiche e alle danze, capita di gustare questo profumato *plav khashovì*, di tradizioni lontanissime, preparato in segno di amicizia e augurio. Tuffate le mandorle nell'acqua bollente e pelatele, raccoglietele in una terrina con due noci di burro, assieme all'uvetta, le albicocche e le prugne secche ammorbidite come al solito. Fatele dorare leggermente, unite il riso lavato e tostato nel burro fuso, aggiungete il miele, mescolate con un cucchiaino di legno e versate tre bicchieri d'acqua bollente. Regolate il sale, chiudete e portate a cottura dolcemente. Una volta pronto, smuovete il riso con una forchetta, fate riposare per il *dam* e servite questo *tchròv plav* che prende il nome dalla frutta essiccata, in armeno *cir*. Fin dall'antichità il metodo per conservare pesche, albicocche, mele, ciliegie, fichi, uva, pere, susine, corniole, senza modificarne il colore, gli zuccheri e gli aromi, è stato quello naturale. Su grandi teli distesi all'aperto sopra il fieno, la frutta è ancora lasciata essiccare al sole e all'aria asciutta dell'altopiano, grazie alla maestria di chi conosce i segreti delle stagioni e la grande varietà dei loro frutti.

Dolci e bevande

Dolcetti con le noci

1 bicchiere e ½ di farina, ½ bicchiere di burro, ½ bicchiere di yogurth, 1 tuorlo d'uovo, ½ cucchiaino di bicarbonato. Per il ripieno: 2 bicchieri di gherigli di noce, 1 bicchiere di zucchero a velo, 1 pizzico di vaniglia. Per la copertura: zucchero a velo.

Mescolate lo yogurt con il tuorlo d'uovo, aggiungete il burro ammorbidito e amalgamate bene, quindi incorporate rapidamente la farina passata al setaccio con il bicarbonato, coprite con un panno e lasciate riposare al freddo per almeno un'ora. Nel frattempo pestate i gherigli di noce e mescolateli con lo zucchero a velo e la vaniglia. Spianate poi l'impasto di farina in una sfoglia sottile, ritagliatela in tanti quadrati e versate su ognuno un cucchiaino del miscuglio di noci e zucchero. Chiudeteli a sacchetto, stringendo con le dita gli angoli riuniti al centro, oppure dividete ciascun quadrato in due triangoli, avvolgendoli dalla base in forma di sigarini. In una teglia unta con un po' di burro metteteli in forno molto caldo, levate dopo circa mezz'ora, fate raffreddare e cospargeteli con lo zucchero a velo. Per un altro dolcetto con le noci, montate due uova con mezzo bicchiere di zucchero e amalgamate il composto con una eguale misura di burro ammorbidito. Versatelo sulla farina setacciata con il bicarbonato e raccolta in una terrina, aggiungete mezzo bicchiere di latte, impastate e tirate una sfoglia sottile. Utilizzando un bicchiere, incidetela con dei cerchi e distribuite sopra ciascuno un cucchiaino del ripieno ottenuto mescolando mezzo bicchiere di gherigli di noce tritati finemente, una pari quantità di zucchero, altrettanto di uva secca fatta rinvenire in acqua tiepida e due prese di cannella. Ripiegate i cerchi al centro e premeteli giro giro con le dita in modo da avere degli involtini a mezzaluna. Disponeteli in una teglia unta con il burro e metteteli in forno caldo, dopo averli spalmati con tuorli d'uovo battuti assieme a un po' di latte e zucchero che daranno a questi dolcetti una superficie croccante e dorata.

Yughathèrt

2 bicchieri di farina, 1 bicchiere di burro fuso, ½ bicchiere di latte, 3 uova, 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio, zucchero a velo.

Un tempo i dolci erano una cosa rara, preparati per le feste, gli ospiti importanti, le ricorrenze. Tutti aspettavano l'arrivo delle golosità. Fatti con ingredienti semplici e genuini, farina, latte, burro, yogurt, uova, miele, zucchero, frutta, appartengono alle tradizioni più antiche. Anche molti dolcetti che escono dalle mani delle donne di casa, spesso aiutandosi l'un l'altra, hanno origini lontane: biscotti, ciambelle, sfogliatine, paste con le noci, mandorle e uvetta, frittiture con il riso e la ricotta, crepes alla marmellata o al miele. Le stagioni offrono una grande varietà di sapori, prodotti tipici di ogni vallata. Morbidi o croccanti, preparati sempre al momento e gustati al tavolo del tè, oppure a fine pranzo, con il caffè, i vini liquorosi, i succhi di frutta, ma anche la frutta sciropata o la frutta secca farcita, i dolcetti della tradizione conservano l'aria dei giorni di festa e il piacere degli incontri. Spesso è proprio la semplicità che li rende unici e pieni di aromi, come questi *yughathèrt* che si sciolgono in bocca. Mescolate le uova battute con il latte tiepido, aggiungete due cucchiaini di *yugh*, il burro fuso, quindi la farina setacciata assieme al bicarbonato, e amalgamate, lavorando l'impasto almeno un quarto d'ora. Dopo di che stendetelo con il matterello su una spianatoia infarinata e ottenete una sfoglia sottile il più possibile. Ungetela con lo *yugh*, spolverate con la farina e ripiegate la sfoglia a busta di lettera. Spianatela ancora con il matterello e ripetete cinque volte questa operazione, unendo sempre il burro fuso e la farina. Al termine sistemate la pasta in una teglia imburata e cosparsa con un po' di farina, mettete in forno caldo e, quando sarà pronto, dopo una decina di minuti, fate raffreddare e ritagliatelo su un vassoio in tanti rombi che cospargerete con lo zucchero a velo, oppure con un filo di miele caldo.

Akànj

1 bicchiere di farina, 2 uova, 2 cucchiaini di cognac, 2 cucchiaini di panna acida fresca, 1 bicchiere e ½ di olio di mais o di sesamo, zucchero a velo, 1 presa di sale.

Gli *akànj*, le “orecchiette”, per le sottili pieghe della sfoglia, sono un’antica pasta fritta nel burro che accompagna caffè e vini dolci in allegria. Mescolate in un recipiente i tuorli d’uovo battuti, la panna, il sale e il cognac. Quindi riunite su una spianatoia la farina setacciata, date la consueta forma a fontana, versate al centro il composto e amalgamate a lungo, ricavando dei pezzetti grandi come noci che stenderete con il matterello, ottenendo altrettante sfoglie sottilissime di forma rotonda. Con un taglio a croce, dividete ciascuna sfoglia in quattro parti uguali e avrete gli *akànj*. Metteteli a friggere nell’olio caldissimo, dentro un pentolino che abbia il diametro più corto delle sfoglie. Man mano che prenderanno colore levateli con un mestolo bucato e passateli sopra la carta assorbente per eliminare l’eccesso di unto, mantenendo un gusto croccante. Una volta raffreddati, spolverizzatevi con lo zucchero a velo. Per la simpatica forma a rosetta delle piccole sfoglie, la tradizione ha conservato un’altra frittura, *vard*. Battete due uova e aggiungete un bicchiere di farina setacciata. Amalgamate fino a quando non sentirete più l’impasto attaccarsi alle mani e spianate con il matterello dei pezzetti non più grandi di una noce, confezionando delle piccole sfoglie rotonde, sottili il più possibile. Sollevatele una ad una, stringendole al centro con le dita e ruotandole leggermente. Dopo di che, utilizzando una pinzetta di legno, immergetele di volta in volta in un pentolino più stretto delle rosette, pieno a metà di olio bollente. Toglietele appena avranno acquistato un colore cremoso e disponetele come al solito sopra la carta assorbente. Lasciate che si raffreddino e spruzzatele con qualche cucchiaino di zucchero a velo vanigliato.

Biscotti con la ricotta

1 bicchiere e ½ di farina per dolci, ½ bicchiere di ricotta, 2/3 noci di burro, 2 uova, 1 bicchiere di zucchero, ½ bicchiere di panna acida, 1 presa di bicarbonato, 1 cucchiaino di aceto.

Con il pane, il burro, lo zucchero, il miele e le marmellate, la ricotta freschissima porta nelle colazioni della mattina l'odore piacevole del latte cotto e un gusto delicato e fragrante, come in questi biscotti dal sapore familiare che si possono preparare facilmente. Amalgamate bene la ricotta con il burro ammorbidito, quindi montate le uova assieme a mezzo bicchiere di zucchero. Dopo di che riuniteli e lavorate in modo da ottenere un composto omogeneo. Aggiungete la panna acida, la farina setacciata con il bicarbonato, il cucchiaino di aceto e impastate fino a quando risulterà morbido. Con le mani inumidite, ricavatene delle palline grandi come noci che passerete nello zucchero e sistemerete di volta in volta in una teglia unta di burro, mantenendole a una certa distanza affinché, gonfiandosi durante la cottura, non attacchino l'una con l'altra. Mettete in forno caldo e completate a calore moderato. Saranno pronte in una ventina di minuti, quando avranno preso colore. Anche i biscotti con il burro hanno il sapore di casa. Montate due tuorli d'uovo con mezzo bicchiere di zucchero fino ad avere un composto soffice e spumoso. Aggiungete una eguale misura di panna acida e amalgamate, unendo cinque o sei noci di burro ammorbidito e un pizzico di sale. A quel punto unite due bicchieri di farina setacciata assieme ad un cucchiaino di bicarbonato e lavorate rapidamente con le mani su una spianatoia infarinata fino a che l'impasto risulterà morbido e omogeneo. Riducetelo a pezzetti, come piccole uova, che volterete uno ad uno nello zucchero, disponendoli man mano in una teglia imburrata, separati come al solito l'uno dall'altro. Mettete in forno ben caldo e proseguite la cottura a calore moderato finché prenderanno un bel colore paglierino.

Gathà di Vanadzor

2 bicchieri e ½ di farina lievitata, 1 bicchiere di latte, 10 gr. di lievito di birra fresco, 300 gr. di zucchero, 100 gr. di burro, sale. Per il ripieno: 300 gr. di farina, 150 gr. di burro fuso, 50 gr. di zucchero a velo, 2 prese di cannella. Per colorire: 2 tuorli d'uovo.

Affondata nel verde, con le case di tufo e i tetti rossi, Vanadzor, l'antica Gharakilisa sulla via della seta, si affaccia a terrazza fra le montagne di Lori. All'ombra di secolari querce custodisce i resti di lontane civiltà, ma il profumo delle pinete si mescola alle acque schiumose del suo fiume e sembra salire al cielo. A febbraio, nel giorno dedicato al fuoco e alla luce, il *Trndez*, tutto si colora, con i canti, i balli, la frutta, dolci e confetti. Si accendono i falò nelle piazze e nei cortili, prima i ragazzi, poi le giovani coppie, tentano di scavalcarli con grandi salti e mille desideri nei cuori. Anche la luna prende parte alle feste, mentre nelle chiese, alla fiamma delle candele, i fedeli accendono le piccole lampade che porteranno a casa. Impastate un terzo della farina setacciata con il lievito sciolto in metà del latte intiepidito. Arrotolate l'impasto, incidete a croce la sommità e lasciatelo lievitare un'ora coperta da un panno tiepido. Amalgamatelo poi con l'altra metà del latte, la rimanente farina, lo zucchero, una presa di sale, infine il burro ammorbidito, piegando e ripiegando la pasta. Diventata morbida e liscia, incidetela a croce e fatela riposare in un contenitore, coperta da un panno umido, finché avrà raddoppiato il volume. Lavoratela nuovamente e spianatela in una sfoglia alta cinque millimetri, cospargetela con un po' di burro fuso e distribuite il ripieno preparato con lo zucchero, il burro, la farina e la cannella. Avvolgete la sfoglia, dividetela in due pezzi, chiudete le estremità con la pressione delle dita e passateli con il matterello, dando ai *gathà* l'altezza di un dito e forma rotonda. Coloriteli con i tuorli d'uovo, rigateli con il dorso di una forchetta, bucateli in più parti e, in una teglia imburrata, mettete in forno caldo.

Torta ai frutti di bosco

1 bicchiere di farina, 5 uova, 1 bicchiere di zucchero a velo, burro. Per il ripieno e la decorazione: 300 gr. di fragoline di bosco, more, mirtili, lamponi e ribes, 2 cucchiaini di zucchero. Per la crema: 1 bicchiere di latte, 2 tuorli d'uovo, ½ bicchiere di zucchero, 1 cucchiaino di fecola di patate. Per la copertura: zucchero a velo.

Alla tavola della festa trovano posto innumerevoli dolci preparati con la frutta di stagione, o quella secca, oppure con gustose marmellate, creme delicate e fragranti. Le torte si presentano riccamente decorate con motivi floreali, o suggeriti dalla fantasia, le ricorrenze. I colori brillanti ispirano cordialità e invitano al sorriso, come la torta ai frutti di bosco, una delle più semplici e amate, quando le verdi valli racchiudono questi golosi tesori. Ma ogni donna armena vanta una torta “speciale”. Battete i tuorli con lo zucchero fino ad avere un miscuglio gonfio e color crema, aggiungete le chiare montate a neve ben soda assieme ad un cucchiaino d'acqua e un pizzico di sale, quindi incorporate poco per volta la farina setacciata. Versate l'impasto in una teglia a bordi alti, imburrata e infarinata, mettete in forno a calore moderato e fate cuocere per mezz'ora o poco più. Intanto, per il ripieno, schiacciate con una forchetta i frutti di bosco, dopo averne messo da parte un terzo per la decorazione. Unite a questo sugo lo zucchero e fate ritirare a fiamma bassa, mescolando per qualche minuto. Per la crema, montate i rossi d'uovo con lo zucchero, aggiungete la fecola di patate, diluite gradualmente con il latte intiepidito e, continuando a mescolare con un cucchiaino di legno, lasciate cuocere adagio finché la crema si sarà addensata. Una volta pronta la pasta, levate la teglia dal forno e aspettate che si raffreddi. Dividetela in due parti, orizzontalmente, spalmate la base con metà del sugo di frutta cotta, stendete sopra anche metà della crema, richiudete la torta e ripetete l'operazione sulla superficie, decorando con i frutti di bosco interi e spolverizzando con lo zucchero a velo.

Torta al miele

3 uova, 1 bicchiere di zucchero, 100 gr. di burro, ½ bicchiere di miele, 3 bicchieri di farina, 1 cucchiaino di bicarbonato. Per la crema: 1 cucchiaio di farina, ½ bicchiere di zucchero, 200 gr. di burro, 2 bicchieri di latte, 2 tuorli d'uovo, 1 bustina di vaniglia. Per coprire: zucchero a velo.

Fin dall'antichità il miele ha arricchito la tavola armena. Offrire il miele è segno di amicizia, l'augurio di una vita dolce come questo affascinante prodotto della natura. Battete a lungo le uova assieme allo zucchero e versate il composto in una casseruola smaltata che sistemerete in una pentola, sopra l'acqua che bolle, utilizzando solo il vapore. Mescolate per una decina di minuti, amalgamando anche il burro e il miele, quindi ritirate la casseruola dal fuoco e, continuando a mescolare, unite la farina setacciata assieme al bicarbonato. Lavorate in modo da avere un impasto morbido e liscio che dividerete in quattro pezzi. Stendeteli con il matterello e ottenete altrettante sfoglie, alte circa un centimetro. Spianatele di volta in volta in una teglia unta con il burro e disponetele una ad una in forno caldo, completando la cottura a calore moderato. Saranno pronte ciascuna in una decina di minuti. Al termine riunite le quattro sfoglie una sopra l'altra e pareggiate i lati con un coltello affilato, conservando i ritagli. Per la preparazione della crema, montate in una terrina i tuorli con lo zucchero, aggiungete la vaniglia, la farina setacciata, e amalgamate con un cucchiaio di legno, versando gradualmente il latte intiepidito. A quel punto passate la terrina sul fuoco e rimestate continuamente a fiamma bassa fino ad avere un composto cremoso. Appena alzerà il bollore, spegnete, fate raffreddare, unite il burro ammorbidito, mescolate bene e spalmate con la crema la superficie di ciascuna sfoglia, sovrapponendole una sull'altra. Riprendete i ritagli messi da parte, sbriciolateli con le dita, spargeteli in modo uniforme sulla prima sfoglia e spolverizzate con lo zucchero a velo.

Torta di marzapane

Per la pasta: 1 bicchiere e ½ di farina, ½ bicchiere di zucchero, ½ bicchiere di burro, 2 tuorli d'uovo, sale. Per il marzapane: 1 bicchiere di mandorle dolci sgusciate, 1 bicchiere di zucchero, 1 cucchiaino di miele. Per coprire: zucchero a velo.

Ci sono tanti modi per esprimere affetto e gratitudine, ma offrire il marzapane forse li racchiude tutti, con un tocco di raffinata dolcezza, come la coloratissima frutta di marzapane raccolta nei piccoli cestini, così gradita al cuore e al ricordo di chi vive lontano. L'origine del marzapane è avvolta di mistero, ma la parola richiama un'antica unità di misura dell'Armenia e l'appellativo dato ai governatori medievali delle sue province, i marzapan, cui venivano riservati i prodotti migliori. Amalgamate la farina con i tuorli d'uovo, lo zucchero, il burro e due prese di sale, in modo da ottenere un impasto omogeneo, che lascerete riposare un'ora al fresco, coperto con un telo. Nel frattempo, per il marzapane, scottate le mandorle in acqua bollente, pelatele e fatele asciugare su una piastra del forno, avendo cura che non imbianchiscano. Una volta raffreddate, tritatele finemente e pestatele in un mortaio, aggiungendo man mano qualche goccio d'acqua, fino ad avere una pasta morbida. A quel punto sciogliete in una casseruola lo zucchero con mezzo bicchiere d'acqua e, quando alzerà il bollore, aggiungete la pasta di mandorle e il miele, continuando a mescolare con un cenno di fuoco, finché avrà acquistato consistenza. Versate allora il composto su un ripiano di marmo unto con un po' di burro, dividetelo a pezzetti e lavorateli, con le mani e il matterello, in modo da renderlo soffice. Riprendete l'impasto di farina e tirate la sfoglia necessaria a foderare il fondo e le pareti di una teglia unta con il burro e infarinata. Sistemate sopra l'impasto di marzapane, pareggiatelo giro giro e mettete in forno caldo. A cottura ultimata, dopo circa mezz'ora, cospargete la torta con lo zucchero a velo e lasciate raffreddare.

Succo di susine

2 kg. di susine, 1 kg. di zucchero.

Asprigne e dolci, di colore blu, le susine armene più diffuse hanno la forma un po' allungata e la polpa verdastra, sugosa. Anche a nord del lago Sevan, verso le foreste di Dilijan, gli alberi di susino li troverete fra le case e gli orti ad allietare con i bianchi fiori l'arrivo della nuova stagione. Per una deliziosa bevanda al succo di susine, sceglietele piuttosto morbide, ma con la buccia tesa, intatta. Lavatele bene e versatele in un recipiente di vetro, alternandole a strati con lo zucchero. Coprite con un panno e lasciate fermentare al sole per una settimana, quando il sugo avrà ricoperto le susine. Spremetele sopra un setaccio, raccogliendone il succo, aggiungete due litri d'acqua tiepida precedentemente bollita e tenetelo a riposo tre giorni, al fresco. Trascorso questo tempo, mettetelo al fuoco in una casseruola smaltata e fate sobbollire per quindici minuti. Aspettate che si raffreddi e travasate il succo in bottiglie ben pulite e sterili, pronto per essere consumato in ogni momento. Costeggiando il lago Sevan, lungo la strada per Noraduz, si incontra anche il *citckàn*, l'olivello, una pianta ricca di sostanze preziose. Le sue piccole e lucide bacche rotonde, color arancio, morbide e sugose, offrono un succo squisito. Prendetele in autunno dagli arbusti a macchia, bellissimi a vedersi ma molto spinosi. Pulitene un chilo, lavatele, schiacciatele bene con un pestacarne e raccoglietene il succo in un recipiente, eliminando bucce e semi. Passatelo al setaccio e, per equilibrare il sapore un po' acidulo e amarognolo, aggiungete una eguale quantità di zucchero, ottenendo un composto piuttosto denso, pronto per essere allungato con acqua e, a piacere, mescolato con succhi di mele e di uva, oppure anche con lo yogurt. Per conservarlo qualche giorno, travasatelo in un barattolo di vetro ben pulito e mantenetelo in un luogo fresco, senza luce.

Sciroppi di erbe

Per un delizioso sciroppo di estragone, prendete le foglie più sane, tre o quattro mazzetti, lavatele, riunitele in una casseruola smaltata, versate un litro d'acqua calda e lasciate a riposo per un giorno. Al termine fatele bollire per un quarto d'ora, scolatele e spremetele su un setaccio, raccogliendo il sugo nell'acqua di cottura. Aggiungetene mezzo litro, unite un chilo di zucchero e lasciate sobbollire mezz'ora, schiumando e mescolando. Una volta intiepidito, travasatelo in bottigliette di vetro, lasciando un dito d'aria al bordo. Per sterilizzare gli sciroppi di erbe e di frutta, disponete le bottigliette ben chiuse sul fondo di una pentola coperto da un panno, con acqua che arrivi al collo, separandole l'una dall'altra con teli da cucina. Fate sobbollire per trenta minuti e, quando saranno raffreddate, toglietele con attenzione e riponetele in un luogo fresco e senza luce. Con qualche grossa manciata di foglioline di menta, ben lavate e spezzettate, impastatele con il succo di un limone e preparate nel frattempo lo sciroppo con mezzo litro d'acqua e un chilo di zucchero. Appena comincerà a bollire, levate dal fuoco, aggiungete la menta, mescolate, coprite e fate riposare per tre giorni, rimestando ogni tanto. Al termine passate al setaccio e rimettete a cuocere a calore moderato. Raggiunto il bollore, ritirate la casseruola dal fuoco e imbottigliate come al solito. Con un bel mazzo di origano, trattenete le foglie e le sommità fiorite ben lavate, aggiungete un bicchiere di zucchero, impastate a lungo con le mani e lasciate riposare al coperto per mezza giornata, quindi strizzate il composto attraverso un telo di garza. La parte residua bollitela con un bicchiere d'acqua, passatela al setaccio e unitela alla precedente. A quel punto mettete al fuoco tre bicchieri di zucchero con un litro d'acqua e un cucchiaino di succo di limone. Raggiunta la giusta densità, versate il sugo di origano, sarà pronto quando, immergendo e sollevando un cucchiaino, lo sciroppo non farà "il filo".

Sciroppi di melagrana e di uva

Brillanti, la buccia rosso arancio o bordeaux, il picciolo a corona e i grani polposi e lucidi color rubino, le melagrane rallegrano i giardini d'autunno e la tavola armena. Prendetele ben mature, pronte ad offrire un succo di straordinaria freschezza, dissetante e particolarmente salutare. Spaccatele, liberate i chicchi e schiacciateli con le mani su un setaccio, raccogliendo in una terrina il sugo che metterete a fermentare al fresco per un giorno intero, coperto da un panno. Passatelo poi attraverso un telo di lino e versatelo in una casseruola smaltata. Aggiungete una quantità doppia di zucchero e fate sobbollire lentamente per una decina di minuti, mescolando sempre con un cucchiaino di legno. Tolta la casseruola dal fuoco, filtrate lo sciroppo appena sarà intiepidito e travasatelo in bottigliette ben pulite e sterili, lasciando come al solito un dito d'aria sotto il bordo. Per uno sciroppo d'uva al profumo sottile del mosto, lavate qualche grappolo della qualità più succosa, sgranate i chicchi e schiacciateli a fondo in un recipiente di coccio. Coprite con un panno da cucina e lasciate l'uva a fermentare per cinque, sei giorni, o anche più, in un posto riparato, senza luce né correnti d'aria, rimestando due o tre volte al giorno e schiacciandola ancora. Al termine passatela attraverso un telo fine di lino, eliminando in questo modo le bucce e ogni residuo. Calcolate il peso del succo e, per ogni litro, aggiungete un chilo e mezzo di zucchero. Quando sarà completamente sciolto, versate il composto in una casseruola smaltata, con l'aggiunta del succo di limone, e fate prendere l'ebollizione a calore moderato. Mantenetela per una decina di minuti, schiumando e mescolando continuamente con un cucchiaino di legno. Tolto dal fuoco, volendo ottenere una maggiore limpidezza dello sciroppo, filtratelo ancora attraverso un colino, magari foderato con un po' di garza, prima di travasarlo e chiuderlo in bottiglia.

Doshàb

Sulle verdi colline di Kanaker, intorno Erevan, dove maturano ciliegie, amarene, albicocche, noci, mele, pere, susine, i tronchi rugosi dei gelsi raccontano la storia dei loro preziosi e dolcissimi frutti. Anche i cortili della vecchia Erevan conoscono l'incantevole profumo del gelso. In estate le donne raccolgono le sue more color crema nei grandi teli, *tcharshàb*, mentre i ragazzi più abili le fanno cadere scuotendo le ombrose e lucenti chiome. Nelle case c'è sempre una bottiglia di *doshàb* di gelso per le occasioni più care. Gustato anche con il *lavàsh*, il *doshàb*, oltre che addolcire e aromatizzare tè e yogurt, è utilizzato in molte preparazioni, anche per rivestire i tradizionali *sharòts* di noci. Mettete in una casseruola le more di gelso, quelle più dolci e succose, le *bedanà*, e cuocetele senz'acqua, dolcemente, per circa un'ora, mescolando sempre e schiumando con un cucchiaino di legno. Tolate dal fuoco e raffreddate, spremetele su un setaccio, lasciando filtrare il succo, che rimetterete a cuocere pian piano. Quando apparirà denso, color marrone fondo ma brillante, levatene una goccia, fatela raffreddare e versatela su un piatto inclinato: se non scivolerà rapidamente in basso, il *doshàb* è pronto, pari a circa la metà del peso delle more. Nelle campagne il *doshàb* è preparato anche con il succo di uve particolarmente dolci e aromatiche, come le *vosheàt*. Una tradizione che si perde nei tempi e avvolge perfino di mistero questo meraviglioso prodotto della natura. I chicchi d'uva infatti vengono spremuti su un setaccio e il succo, filtrato attraverso un telo, è mescolato con uno speciale terriccio vulcanico raccolto fra i vitigni dell'Aragats e fatto seccare al fuoco sopra una lastra di metallo. Lasciato a riposo e filtrato, il succo acquisterà una straordinaria purezza e trasparenza. A quel punto, allo stesso modo del succo ottenuto dalla spremitura dell'uva, viene fatto sobbollire lentamente fino alla giusta consistenza, da calcolare intorno alla metà del succo impiegato.

Tertevanùk

2 bicchieri di farina, 1 bicchiere di latte, ½ bicchiere di doshàb di uva e olio in parti uguali, 2 tuorli d'uovo.

Cotto anticamente nel *thonir* di famiglia, il *tertevanùk* ha il profumo e l'aria festosa della vendemmia, i sapori della campagna e delle cantine, il gusto dei prodotti tipici. Setacciate la farina, riunitela a fontana, versate pian piano il latte e amalgamate a lungo con le mani, ottenendo una pasta omogenea e morbida. Su una spianatoia infarinata, stendetela con il matterello in una sfoglia sottile e cospargetela interamente con la miscela di *doshàb* di uva e olio. Quindi arrotolatela, coloritela in superficie con i tuorli d'uovo battuti assieme ad un pizzico di sale, chiudete i lati esterni con la pressione delle dita e mettete in forno caldo. Una volta pronto e lasciato raffreddare, ritagliate a fette il *tertevanùk* e servitelo su un vassoio con i vini dolci. L'Armenia è la terra dei vini dolci, una tradizione che si perde nei tempi. Stappare una bottiglia di vino dolce è un gesto abituale, quasi un rito. Dalle cantine dell'Ararat arrivano sulla tavola anche quelli forti e lungamente invecchiati. Vini conosciuti in molti paesi, come i rossi saperavi al gusto di uva passita, i dorati voskeàt e gli ambrati *portfeyn*, ricchi di sapori fruttati, i celebri *kherès* bianchi di Ashtarak, Byurakan e Oshakàn, con i sottili aromi di noce tostata e gli intensi colori del tè. E poi la grande varietà dei *muskàt* bianchi e rosati dal tipico gusto floreale, quelli delicati, color rubino, dalle uve arenì nel Vayots Dzor, i rossi di Ijevan, gli speciali *kagòr*, rosso bordeaux, ai sentori di bosco, i vini kargì con i profumi del pane integrale. Fino ai vini liquorosi, come i grandi *arevshàt*, dal gusto fumoso e di caffè, gli *arevik* del sud, color paglia. Altrettanto piacevoli sono gli spumanti armeni, prodotti con il metodo classico e dall'intenso aroma moscato, i vini bianchi frizzanti e i "vini" di particolare dolcezza fatti con le melagrane, o con le rose, le albicocche, le mele cotogne.

Murabà di rose

200 gr. di petali profumati di rosa, 1.200 gr. di zucchero, il succo di mezzo limone.

Gli armeni hanno sempre considerato le marmellate una golosità. Quando il profumo della “rosa antica”, la *teivàrd*, invade i quartieri di Erevan, insieme a quello inebriante delle foglie di *susambàr* che vediamo in mille mani, il *murabà* di rose richiama questa tradizione. Sistemate i petali su un setaccio, dopo aver tolto quelli secchi e la parte chiara attaccata ai calici. Scuotete per eliminare il polline, lavateli delicatamente con l’acqua fredda e versateli, a fuoco spento, in una casseruola con acqua bollente pari a due volte il loro peso. Appena ammorbiditi, dopo pochi minuti, unite lo zucchero e il succo di limone e riprendete la cottura adagio, schiumando e rimestando con un cucchiaino di legno fino ad avere la densità del miele. Ritirate il *murabà* e travasatelo in vasetti di vetro pulitissimi, a chiusura ermetica, restando un dito sotto il bordo. Alla stagione delle rose, provate la marmellata di more di gelso, bianche o nere, che regalano un *murabà* dal sapore speciale. Lavatene mezzo chilo, togliete i piccioli, asciugatele e versatele in un recipiente di ceramica, alternandole a strati con un bicchiere e mezzo di zucchero. Fate riposare almeno sei ore, quando il composto si sarà trasformato in un sugo da unire allo sciroppo preparato a fuoco dolce con una eguale quantità di zucchero, mezzo bicchiere d’acqua e un cucchiaino di succo di limone. A fiamma bassa, mescolando e schiumando, completate la cottura con due prese di vaniglia e distribuitelo nei vasetti. Per conservare i *murabà* a lungo sterilizzate i vasetti ben chiusi. Sistemateli in una pentola, sopra un piatto rovesciato sul fondo, separandoli con panni da cucina. Copriteli abbondantemente d’acqua e fate sobbollire mezz’ora, se occorre con altra acqua caldissima. Lasciate raffreddare, toglieteli dalla pentola e riponeteli in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce.

Murabà di noci verdi

50 noci verdi, zucchero, 5/6 chiodi di garofano, 1 piccola stecca di cannella, 2/3 cardamomi, 1 cucchiaino di succo di limone.

Frutto sacro agli antichi dei, le noci sono protagoniste di questo *murabà* dal gusto unico. Raccoglietele a maggio, quando sono verdi, con il mallo morbido e polposo che conserva gli umori biancastri. Indossate i guanti per non macchiare le mani e togliete pazientemente la scorza con un coltello. Tenetele quindi immerse nell'acqua per sette giorni, cambiandola due o tre volte al giorno. A quel punto, diventate scure e perduto l'amaro, passatele a lungo sotto l'acqua corrente, bucatele in più parti con una forchetta e sciacquatele ancora. Versatele poi in una pentola con abbondante acqua, appena avrà alzato il bollore, e fatele cuocere per quindici venti minuti. Scolatele, risciacquatele e lasciatele un'ora in un recipiente d'acqua fredda. Nel frattempo preparate lo sciroppo, sciogliendo in una casseruola smaltata una quantità di zucchero pari al peso delle noci con un terzo d'acqua e il succo di limone. Quando prenderà a bollire, aggiungete un sacchettino di garza con dentro i chiodi di garofano, i cardamomi e la cannella, unite le noci e, ripresa lentamente l'ebollizione, spegnete e tenetele a riposo per un giorno intero, al coperto. Trascorso questo tempo rimettete la casseruola sul fuoco e, a fiamma bassa, mescolando con un cucchiaino di legno, portate nuovamente al bollore. Ritirate la casseruola e lasciate riposare ancora per un giorno. Al termine fate cuocere il *murabà* fino a quando sarà pronto, con le noci intere, di un bel nero lucido. Per conoscere il giusto punto di cottura, versate come al solito una goccia di sciroppo su un piatto e inclinatelo. Se non scorrerà rapidamente in basso, togliete il sacchettino con le spezie e travasate il *murabà* nei vasetti di vetro o ceramica riscaldati, un dito sotto il bordo. Chiudeteli e procedete poi alla sterilizzazione per mantenere a lungo inalterato l'inconfondibile sapore di questa specialità.

Murabà di cocomero e di zucca

½ kg. di cocomero (parte utile), 700 gr. di zucchero, 1 cucchiaino di succo di limone, ½ bustina di vaniglia.

Allegrì e sugosi, i dolcissimi cocomeri delle calde serate estive offrono un originale *murabà*. Quelli armeni, *dzmerùk*, dalle macchie verdechiarè, hanno la polpa rosso vivo, molto zuccherina e saporosa. Riducete a fette il cocomero, levate la polpa e, con un coltello, eliminate dalla scorza la buccia verde, conservando la parte bianca, quella utile. Tagliatela a pezzetti lunghi tre dita, sciacquateli con acqua fredda, versateli in una pentola d'acqua bollente, cuoceteli per una decina di minuti, scolateli e lasciate raffreddare. Intanto preparate lo sciroppo con lo zucchero e un bicchiere d'acqua. Quando alzerà il bollore, unite i pezzetti di cocomero, il succo di limone e fate cuocere adagio per mezz'ora. Teneteli a riposo due o tre ore, ripetete l'operazione e, alla terza volta, completate dolcemente la cottura, aggiungendo la vaniglia, con i pezzetti di cocomero interi, di un bel colore giallo, brillanti e consistenti come frutta candita. Distribuiteli nei vasetti di vetro, copriteli con lo sciroppo caldo, chiudeteli e procedete alla sterilizzazione. Per il *murabà* di zucca, eliminate la scorza, semi e filamenti, quindi ritagliate la polpa a pezzetti lunghi ugualmente tre dita e lasciateli in acqua fredda. Versateli poi in una pentola d'acqua appena spiccherà il bollore, cuoceteli per cinque minuti, scolateli e fate raffreddare. Nel frattempo preparate lo sciroppo con due bicchieri di zucchero e un bicchiere d'acqua. Preso il bollore, ritirate la casseruola dal fuoco, aggiungete i pezzetti di zucca con il succo di limone e fate riposare almeno sei ore. Dopo di che rimettete a cuocere il composto per mezz'ora, lasciatelo nuovamente a riposo per tre ore, quindi portate a termine la cottura, con l'aggiunta di due prese di vaniglia, travasate il *murabà* nei vasetti di vetro riscaldati, ben puliti e a chiusura ermetica e procedete alla sterilizzazione.

Murabà di mele cotogne e di uva

1 kg. e ½ di mele cotogne, 700 gr. di zucchero, 1 limone.

Con l'autunno arrivano dalle terre più calde le profumatissime mele cotogne, quelle di buccia fine, giallo arancio, con la polpa color crema, le migliori per il *murabà*. Passatele prima in un panno da cucina per eliminare la peluria, lavatele, togliete bucce e torsoli e metteteli al fuoco con qualche bicchiere d'acqua. A quel punto riducete le mele a spicchi e immergeteli man mano in un recipiente d'acqua con il succo di limone, o due cucchiaini di aceto. Versateli poi in una casseruola smaltata e copriteli con l'acqua aromatizzata passata al colino. Fateli cuocere lentamente, finché saranno morbidi, levateli con un mestolo forato e, calcolato il liquido rimasto, aggiungete se occorre dell'acqua fino ad averne un bicchiere. Unitela allo zucchero, preparate lo sciroppo e versatelo sugli spicchi delle mele cotogne raccolti in una casseruola smaltata. Proseguite la cottura per mezz'ora, schiumando e mescolando a calore moderato con un cucchiaino di legno. Al termine lasciate riposare il composto per tre, quattro ore. Rimettetelo al fuoco, completate adagio e travasate come al solito il *murabà* nei vasetti di vetro riscaldati e pulitissimi. Per il *murabà* di uva prendete i grappoli di qualità bianca, senza semi, freschissimi. Scuoteteli un po' con le mani, evitando quelli che lasciano cadere qualche chicco. Dopo averli lavati, sgranatene un chilo e versateli in una pentola d'acqua appena inizierà a bollire, scottandoli per pochi minuti. Scolateli e, in una casseruola smaltata, utilizzate un bicchiere della stessa acqua e tre di zucchero per la preparazione dello sciroppo. Quando avrà preso a bollire, ritirate la casseruola dal fuoco, unite i chicchi d'uva e fate riposare almeno sei ore. Al termine completate la cottura lentamente, mescolando, fino a che avrà acquistato la giusta densità, con i chicchi d'uva interi immersi nello sciroppo.

Murabà di melanzane

1 kg. di melanzane, 3 bicchieri di zucchero, 10 chiodi di garofano, 1 pezzetto di cannella, 2/3 semi di cardamomo, 1 cucchiaino di succo di limone.

Anche gli ortaggi si trasformano in gustosi *murabà* che danno un tocco originale al tavolo del tè o del caffè, un gradito benvenuto all'ospite. Nella stagione invernale accompagneranno anche formaggi e torte salate, con bevande preparate aggiungendo all'acqua un po' di sugo del *murabà*. Questo, dal sapore dolce, ma con una punta amarognola, è preparato in autunno con le ultime melanzane, quando le foglie coprono ancora i nuovi piccoli frutti, non più lunghi di un dito, che andrebbero persi con i primi freddi. In mancanza, potete utilizzare quelle mature, estive, di forma allungata o tondeggianti, riducendo a fette le prime oppure a dadolini le seconde, senza la buccia. Quelle piccole, dopo averle lavate e sbucciate, lasciatele intere, con il picciolo attaccato, e bucatele in più parti con uno stecchino, prima di lasciarle qualche ora in acqua. Versatele poi in una pentola d'acqua bollente e scolatele quando riprenderà a bollire. In una casseruola smaltata preparate poi lo sciroppo con lo zucchero e un bicchiere d'acqua. Appena alzerà il bollore, unite le melanzane, il limone, e fate cuocere adagio per mezz'ora, rimestando con un cucchiaino di legno e avendo cura di mantenerle intere. Al termine lasciate riposare per due ore, al coperto. Rimettete quindi la casseruola sul fuoco e ripetete l'operazione, lasciando a riposo per lo stesso tempo. Alla terza volta aggiungete un sacchettino di garza con i chiodi di garofano, la cannella e i semi di cardamomo, e completate la cottura dolcemente, mescolando finché lo sciroppo sarà abbastanza denso da lasciare un velo su un cucchiaino. Togliete il sacchettino delle spezie e travasate le melanzane nei vasetti di vetro riscaldati e ben puliti, con lo sciroppo ancora caldo, un dito sotto il bordo. Chiudete e passate alla sterilizzazione.

Glossario

adibudì	<i>i chicchi di mais fatti scoppiare in padella sul fuoco</i>
agh	<i>sale</i>
aghànd	<i>antipasti salati e dolci</i>
aghàndz	<i>chicchi di grano tostati</i>
aghiblìt	<i>gathà salati</i>
aghtsàn	<i>erbe e verdure in insalata, fresche oppure cotte in acqua bollente o al vapore, con l'aggiunta a piacere di legumi e cereali, e condite con il sale, cipolle, aglio ed erbe aromatiche</i>
akànj	<i>“orecchiette”, specialità di dolcetti a base di farina fritti nel burro</i>
ak-dak	<i>dolcetto preparato con la pasta fatta in casa, la panna e il miele</i>
alanì	<i>dolcetti a base di pesche affumicate e farcite con frutta secca</i>
alicià	<i>qualità di susine selvatiche utilizzate fresche o secche</i>
ambàr	<i>locale domestico adibito a dispensa per alimenti</i>
amìtch	<i>tacchino ripieno con riso e frutta secca</i>
anahìt	<i>qualità superiore di pomodori</i>
ananùk	<i>erba di menta</i>
anushapùr	<i>zuppa a base di albicocche secche</i>
apùr	<i>la zuppa armena</i>
arabà	<i>grossi carri trainati dai buoi</i>

Araks	<i>pregiato vino bianco secco, da uve mskalì, della pianura dell'Ararat, che prende il nome dal fiume più grande dell'Armenia, lungo il confine occidentale</i>
arenì	<i>nobile vitigno che dà il nome a famosi vini rossi del Vayots Dzor, di intenso color rubino e gusto pieno, maturati in botte, fra i quali l'Areni, il Khoran, l'Avarair (abboccato), indicati con carni di manzo, agnello, maiale, selvaggina e formaggi pecorini o alle erbe; il Vernashen, dai fragranti aromi di frutta, gustato giovane con pollame, tolmà, formaggi freschi; l'Anush, vino dolce da dessert, forte e armonico</i>
arevik	<i>importante vitigno di Meghri, nel Syunik, da cui provengono pregiati vini bianchi, forti, leggermente asprigni, chiamati Megradzor, e vini semidolci da tavola</i>
Arevshàt	<i>speciale varietà di vini liquorosi forti, per dessert, da uve muskàt e vosheàt, tipo malaga, molto densi, color marrone scuro e dal sottile gusto di caffè</i>
arishtà	<i>pasta fresca in forma di tagliatelle</i>
armlòv	<i>tortino di carne e patate al forno</i>
ashùgh	<i>gli antichi cantastorie</i>
avelùk	<i>il romice selvatico, pianta erbacea molto usata nella preparazione di aghtsàn, minestre e zuppe, fatta anche seccare per il consumo invernale</i>
aylasàn	<i>minestra di verdure, chiamata anche adjapsandàl</i>
bahmià	<i>i frutti verdi o baccelli del gombo</i>
bakhlà	<i>fave</i>
bal	<i>amarene</i>

balbàs	<i>razza armena di montoni dalla grossa coda</i>
banjàr	<i>erbe spontanee fatte anche seccare per essere consumate nella stagione invernale</i>
bardàn	<i>ampi grembiuli a sacca, utilizzati per la raccolta del cotone e delle erbe spontanee</i>
bardì	<i>pioppi, albero tipico del paesaggio armeno</i>
basturmà	<i>specialità armena a base di carne stagionata di manzo; marinatura per arrostiti di carne (manzo, agnello, suino, pollo, cacciagione)</i>
bedanà	<i>i frutti bianchi di gelso</i>
bokòn	<i>pane alto e rotondo, aromatizzato con sesamo, erbe, mandorle, noci, semi di papavero</i>
borakì	<i>involtini di pasta fresca con ripieno di carne macinata</i>
boranì	<i>verdure cotte e condite con yogurt; plav di pasta fresca condita con yogurt e aglio</i>
bosbàsh	<i>zuppe a base di carne, verdure, legumi, frutta fresca e secca</i>
brindz	<i>riso</i>
brindzà panir	<i>specialità di formaggio fresco, friabile e un po' salato, prodotto con il latte di pecora, conservato in salamoia e risciacquato al momento</i>
brindzapùr	<i>zuppa di riso</i>
brtùch	<i>involtini di lavàsh con erbe, formaggi, carni, pesce</i>

bumbàr	<i>salsicce con ripieno di carne di agnello, o manzo, e riso, avena, altri cereali. Polpette a forma cilindrica cotte alla brace, preparate con carni macinate di manzo o agnello e aromatizzate con cipolla, erbe e spezie</i>
burghul	<i>il grano integrale precotto e spezzato</i>
chaimèn	<i>spezia (cumino dei prati), ingrediente essenziale nella preparazione del basturmà, la tipica specialità armena di carne stagionata</i>
chiallaghìòsh	<i>zuppa a base di grano, lenticchie e yogurt</i>
chilàr	<i>importante vitigno bianco dell'Ararat e del Kotaik</i>
ciakhobili	<i>stufato di agnello con le cipolle</i>
ciobàn	<i>il pastore armeno</i>
ciobarì khorovàts	<i>l'arrosto di agnello preparato all'aperto dai pastori, in armeno ciobàn</i>
cir	<i>frutta essiccata al sole</i>
cirapùr	<i>zuppa di riso, oppure grano, burghul, ceci, e frutta secca</i>
citckàn	<i>l'olivello spinoso, o mare-spincervino (hippophae ramnoides), le cui bacche arancioni raccolte in estate sono utilizzate anche per la preparazione di succhi particolarmente salutari</i>
dam	<i>tradizionale metodo usato nella preparazione dei plav di riso e cereali per asciugare e separare i chicchi l'uno dall'altro</i>
dambùl	<i>qualità di susine, di colore blu, allungate e sugose</i>
dap	<i>tamburino con una sola membrana suonato con le mani</i>

deghdz	<i>pesca</i>
dhoh	<i>tamburo con due membrane di pelle d'agnello suonato con le mani o le bacchette</i>
dink	<i>antico strumento contadino per la sbiancatura del riso o del grano</i>
djajik	<i>specialità di formaggio fresco preparato con latte vaccino al gusto sottile di cipolla e aglio selvatico</i>
dmakh	<i>la grande code dei balbàs, la speciale razza armena di montoni, da cui si ricavava un tempo il grasso largamente usato in cucina</i>
doshàb	<i>succo d'uva o di gelso bollito, utilizzato un tempo come dolcificante</i>
dthum	<i>zucca gialla</i>
dtmakhshovì	<i>piatto a base di zucca, latte e riso</i>
dudùk	<i>strumento musicale simile al clarinetto</i>
dzmerùk	<i>il cocomero armeno, rotondo, con macchie verdechiarie e polpa rosso vivo molto zuccherina</i>
dzvadzegh	<i>frittata</i>
erekoiàn tei	<i>i te della sera</i>
erekvotnanì	<i>il treppiedi di metallo per cucinare e scaldare l'acqua all'aperto</i>
erkàn	<i>piccole mole di basalto azionate a mano usate un tempo per tritare il grano e altri cereali</i>
ezandari	<i>qualità pregiata di uva bianca da tavola</i>
gadzàr	<i>carote</i>
garandmàk	<i>speciale vitigno bianco dell'Armavir</i>

garejùr	<i>birra</i>
gathà	<i>dolci tipici armeni</i>
gavit	<i>spazio sopraelevato interno alle chiese dedicato agli incontri con la popolazione</i>
gerghèrbz	<i>polmone di vitello arrostito sugli spiedi</i>
getnakhnzòr	<i>i topinambur, ossia “le mele di terra”</i>
ghapamà	<i>celebre piatto armeno a base di zucca gialla, riso, miele, frutta secca</i>
gharì	<i>orzo</i>
ghavurmà	<i>antico piatto, denominato anche thiàl, a base di carni di manzo o agnello conservate nello strutto o nel burro fuso e sottoposte a lenta bollitura</i>
ghinetùn	<i>le antiche “case del vino” nella vecchia Erevan</i>
ghiodgià	<i>qualità di susine che maturano a fine primavera</i>
gianghiulùm	<i>la primula gialla, primo fiore di primavera, che dà il nome ad una tradizionale festa delle ragazze</i>
gorg	<i>tappeto</i>
gosinàkh	<i>croccanti a base di mandorle, noci, zucchero e miele</i>
haciabàsh	<i>pregiata qualità di uva bianca da tavola</i>
hadjàr	<i>avena</i>
haghtanàk	<i>importante vitigno dell’Ararat, da cui derivano pregiate qualesi ità di vini rossi da tavola</i>
halvà	<i>dolcetti a base di burro, farina e miele</i>
hamèm	<i>coriandolo</i>

harisà	<i>minestra a base di grano e agnello</i>
hatz	<i>pane</i>
hav	<i>pollo</i>
Hayastan	<i>antico nome dell'Armenia, letteralmente "la terra di Haik", discendente di Noè, sinonimo dell'unità armena</i>
hazàr	<i>insalata a foglie</i>
hnduhav	<i>tacchino</i>
hon	<i>corniole</i>
horovèl	<i>i canti dei contadini</i>
ihnkùyz	<i>noci</i>
ishkhàn	<i>il "principe dei pesci", la trota tipica del lago Sevan</i>
itzapatùk	<i>pregiata qualità di uva bianca da tavola</i>
janyàk	<i>pizzi e ricami</i>
jmur	<i>minestra a base di pane, burro e latte</i>
jur	<i>acqua</i>
kaghàmb	<i>cavolo</i>
Kagòr	<i>speciale qualità di vini dolci fortificati, da uve kakhèt, di colore rosso rubino, con i sapori dei frutti di bosco</i>
kakanì	<i>qualità pregiata di uva da tavola, con gli acini rossi</i>
kakhàn	<i>lunghi rami secchi fatti scendere dal soffitto e utilizzati per appendere e conservare i grappoli d'uva</i>

kakhèt	<i>pregiato vitigno rosso della valle dell'Ararat, da cui derivano famosi vini secchi e semidolci, color rubino, dall'aroma delicato, fra i quali i vini dell'Artashat e i rosati Garni, Gandzakar e Kakheti, da abbinare a carni di agnello, pecora, vitello, formaggi stagionati</i>
kamàts matzùn	<i>lo yogurt asciugato in sacche di tela e allungato con acqua al momento di consumarlo</i>
kanàtch panìr	<i>qualità di formaggio morbido e saporito, dalle tipiche venature verdeazzurre, prodotto con speciali muffe dal latte di pecora e stagionato all'aria di montagna</i>
kanàtch sokh	<i>cipolline verdi</i>
kangùn	<i>qualità di vitigno</i>
karàg	<i>burro</i>
karàs	<i>grandi vasi di terracotta usati anticamente per conservare e trasportare vini e alimenti</i>
karaùnj	<i>qualità di wòdka armena distillata dai frutti di gelso</i>
karkandàk	<i>involtini di pasta ripieni di carne e patate</i>
karmìr tchakhndègh	<i>rape rosse</i>
karmrakhait	<i>trota di fiume, macchiata di puntini rossi</i>
kartofil	<i>patate</i>
kath	<i>latte</i>
kathnatùn	<i>locale domestico adibito alla preparazione e conservazione del burro, yogurt, formaggi</i>
kathnòv	<i>zuppa a base di riso e latte</i>

katnahùnz	<i>dolcetti a base di latte, burro e farina</i>
keff	<i>la tavola armena della festa, con molti commensali</i>
khaghògh	<i>uva</i>
Kharastan	<i>il “paese delle pietre”, sinonimo di Armenia</i>
khash	<i>zuppa a base di zampe di manzo bollite</i>
khashìl	<i>zuppa a base di avena</i>
khashlamà	<i>bollito di manzo o di agnello, guarnito con patate e verdure lesse oppure con pomodori e cetrioli marinati</i>
khashovì	<i>plav a base di riso tostato</i>
khatchkàr	<i>croci scolpite su steli di pietra, in tufo rosso, grigio o bianco, nessuna uguale ad un'altra, simboli secolari della storia, della cristianità e dell'arte armena</i>
khavìtz	<i>pietanza preparata con farina, acqua e zucchero</i>
khazàn	<i>l'antica pentola armena di rame, alta e larga alla base, senza manici</i>
khazanì khorovàts	<i>carne d'agnello arrostita “in pentola”, il khazàn</i>
kheràs	<i>ciliegie</i>
Kherès	<i>speciale varietà di vini dolci, forti, dalle cantine di Ashtaràk, prodotti con uve voskehàt e lungamente invecchiati, di colore ambrato, molto aromatici e con un gusto di noci tostate</i>
khndzòr	<i>mela</i>
khnozì	<i>antica botticella di terracotta, unita a due corde che pendono dal soffitto, utilizzata per la produzione del burro</i>

khòrìz	<i>la farcia usata nella preparazione di torte e dolci</i>
khòrovàts	<i>carni marinate e cotte allo spiedo</i>
khòrtìk	<i>piccole anticipazioni delle portate di un pranzo servite come antipasto</i>
khòsroveni	<i>qualità di albicocche rotonde e asprigne</i>
khòtchakhàsh	<i>zuppa a base di fagioli, ceci, grano e mais</i>
khòrdjìn	<i>la sacca del pastore portata a spalla</i>
kiamantcjà	<i>strumento musicale simile al violino, ma tenuto sulle gambe</i>
kishmìsh	<i>pregiata qualità di uva dolce da tavola, rosata, gialla e bianca, con gli acini privi di semi</i>
kjasà	<i>le antiche scodelle armene di terracotta, larghe e fonde, prodotte in Artashat</i>
kololàk	<i>grosse polpette di carne macinata condita con cipolle ed erbe aromatiche</i>
kololìk	<i>zuppa con polpettine di carne macinata</i>
kòrkòt	<i>grano integrale precotto e asciugato al sole</i>
krcìk	<i>zuppa a base di cavolo e grano spezzato</i>
krunk	<i>la gru, sacra al cuore degli armeni, simbolo di speranza e presagi felici</i>
ktjuch	<i>recipiente di coccio per cuocere e conservare alimenti; minestra a base di verdure, arricchita anche con carne o pesce</i>
ktor panìr	<i>specialità di formaggio fresco prodotto con latte di pecora, di capra o di mucca, simile al brinzà panìr</i>

kujh	<i>le brocche sostenute a spalla per raccogliere l'acqua alle fonti</i>
kulà	<i>caraffe per l'acqua e il vino</i>
kulìk	<i>piccola brocca da tavola per acqua o vino</i>
kungiùt	<i>sesamo</i>
kutàp	<i>trote al forno farcite con riso e uva secca</i>
kyuftà	<i>carne battuta e amalgamata con cipolle, erbe, spezie, burro e altri ingredienti alla base di polpette cotte in acqua bollente, rosolate poi nel burro fuso e insaporite con sughi e condimenti vari (vodka, brandy)</i>
lalvàr	<i>pregiato vitigno bianco di Ijevan, nella regione di Tavush</i>
lavàsh	<i>pane nazionale armeno a sfoglia sottile cotto nel thonir</i>
limonì	<i>qualità di pesche</i>
lobakhasciù	<i>zuppa a base di fagioli</i>
lobì	<i>fagioli</i>
lodz	<i>qualità di pesche</i>
lokùm	<i>dolcetti di zucchero e mandorle</i>
lolìk	<i>pomodori</i>
Lori	<i>regione al confine settentrionale dell'Armenia</i>
losh	<i>“piccolo” lavàsh, generalmente preparato in casa</i>
madjàr	<i>il vino nuovo</i>
maghadanòs	<i>prezzemolo</i>
malacià	<i>qualità di pere particolarmente dolci e succose</i>

maràn	<i>tipiche cantine armene</i>
Masis	<i>il Monte Ararat, il Monte della storia e della leggenda, simbolo dell'unità del popolo armeno</i>
masramatzùn	<i>zuppa di rose</i>
masùr	<i>il frutto della rosa selvatica</i>
matàgh	<i>cerimonia religiosa di ringraziamento</i>
mataghatùn	<i>locale all'esterno della chiesa dove avviene il sacrificio dell'agnello</i>
mataghì shilà	<i>minestra a base di agnello e riso</i>
matnakàsh	<i>tipo di pane armeno, alto, morbido e rigato con le dita</i>
matznabrdòsh	<i>zuppa fredda a base di yogurt e cetrioli</i>
matzùn	<i>lo yogurt armeno</i>
meghr	<i>miele</i>
Misure	<i>1 bicchiere di farina, 180 gr.; 1 bicchiere di acqua, 250 gr.;</i>
morì	<i>lamponi</i>
mosh	<i>more di rovo</i>
mothàl	<i>antica specialità di formaggio prodotto con latte di capra in purezza, a pasta cruda, friabile, aromatizzato alle erbe (estragone, menta, timo, aglio selvatico) e, dopo un breve periodo di salagione, stagionato in vasi di coccio chiusi con pasta di lavàsh o cera d'api.</i>
mshosh	<i>plav a base di lenticchie e frutta secca</i>

mskalì	<i>pregiato vitigno bianco dell'Ararat, da cui derivano vini secchi e fragranti, quali l'Araks e l'Astgik, indicati soprattutto con il pesce (trote, carpe)</i>
msov losh	<i>focaccia armena farcita di carne, cipolla e pomodoro preparata e servita nei locali pubblici</i>
murabà	<i>marmellate di frutta o verdure</i>
muskàt	<i>pregiato vitigno bianco dell'Ararat, da cui derivano vini moscati di qualità, ambrati, dall'aroma floreale, tipici dei dessert, e speciali vini liquorosi forti</i>
muthakà	<i>i tradizionali cuscini a forma cilindrica</i>
nakhajàsh	<i>il pasto veloce consumato a fine mattina</i>
napastàk	<i>coniglio</i>
naringì	<i>qualità pregiata di pesche</i>
narsharàb	<i>salsa a base di succo di melagrana</i>
naselì	<i>qualità pregiata di uva bianca da tavola</i>
Navasard	<i>il Capodanno, le feste per l'anno nuovo</i>
nerkaràt	<i>pregiato vitigno rosso, da cui derivano importanti vini abboccati ma forti, dagli aromi di frutta fresca, fra i quali i celebri Gaianè e Nazeli, e il più leggero Makaravank</i>
nràn ghinì	<i>“vino” di melagrana</i>
nur	<i>melagrana</i>
nush	<i>mandorle</i>
oghì	<i>qualità di wòdka prodotta con le corniole, in armeno hon</i>

ogjàkh	<i>fuoco acceso fra due pietre, antico sinonimo di famiglia</i>
oklavà	<i>matterello di forma affusolata e molto sottile</i>
osharàk	<i>bevande armenes preparate con miscele di erbe e fiori, miele o conserve di frutta</i>
pahlevàn	<i>gli acrobati sul filo</i>
pakhlavà	<i>famosa specialità di dolce armeno</i>
panìr	<i>formaggio</i>
Parakar	<i>villaggio nei pressi dell'aeroporto di Erevan</i>
parkapzùk	<i>strumento musicale simile alla cornamusa</i>
pas	<i>periodo dell'anno dedicato al digiuno</i>
pasùts tolmà	<i>involtini di foglie di vite o di cavolo con cereali e legumi, tipici del periodo natalizio, quando il digiuno, pas, impedisce di mangiare carne</i>
pghìndz	<i>la pentola di rame, tipico utensile della cucina armena, di forma cilindrica, con due manici</i>
pgpeg	<i>pepe</i>
plav	<i>specialità armena a base di riso e cereali bolliti</i>
pochovapùr	<i>zuppa di fagioli con pasta fresca</i>
pokhìndz	<i>farina di grano precotto, tostato e macinato, alla base di un'antica pietanza insaporita con il burro fuso e cipolla soffritta</i>
polpulàk	<i>parola onomatopeica usata dai bambini per indicare lo zampillare delle fontanelle d'acqua</i>

Portfeyn	<i>pregiati vini dolci, molto forti, fra i quali i rossi e i rosati da uve kakhèt, ricchi di aromi e sapori fruttati e, dai vitigni bianchi dell'Ararat, l'Erevan e il famoso dorato Aigheshat, lungamente invecchiato in botte</i>
pshàtt	<i>l'olivello (elaeagnus angustifolia), piccolo albero dai frutti dolci e farinosi che cresce vicino ai corsi d'acqua</i>
pulik	<i>piccole caraffe di terracotta da tavola per il vino</i>
putùk	<i>piccola terrina singola per cuocere e servire in tavola vivande calde</i>
qtzovì	<i>plav a base di riso o cereali consumati generalmente come contorno a piatti di carne e verdure</i>
ratafà	<i>lo speciale cuscino usato per adagiare le foglie di lavàsh alle pareti del thonìr</i>
rciàl	<i>minestra di zucca e albicocche secche</i>
rehàn	<i>basilico</i>
rkatsitèli	<i>pregiato vitigno, tipico delle alte terre di Ijevan, da cui provengono famosi vini bianchi secchi, color paglierino, dal gusto leggermente amarognolo, e rinomati vini frizzanti, come l'Haghartzin</i>
salòr	<i>susine</i>
samit	<i>aneto</i>
saperàvi	<i>varietà di vitigno, da cui derivano omonimi pregiati vini rossi da dessert, dolci e forti, dai sapori del ribes e uva passita</i>
sapòr	<i>piccola brocca rotondeggiante per servire il vino in tavola</i>

sarimatzùn	<i>lo yogurt di montagna</i>
satanì iegùng	<i>“le unghie del diavolo”, nome dato all’ossidiana, la pietra nera, vitrea, di origine vulcanica, conosciuta dall’antichità per la sua particolare durezza</i>
sateni	<i>pregiata qualità di uva bianca e nera da tavola</i>
saz	<i>il mandolino armeno</i>
sazandàr	<i>musicanti</i>
serkefil	<i>mele cotogne</i>
shakàr	<i>zucchero</i>
shakàr chorakì	<i>dolcetti al burro</i>
shalàkh	<i>qualità di albicocche</i>
shampùr	<i>gli spiedi di forma schiacciata, e di varie misure, per cuocere alla brace kyabàb e khorovàts</i>
sharbàt	<i>antica definizione dei succhi e degli sciroppi alla frutta e alle erbe</i>
sharòts	<i>noci glassate con succo d’uva e farina</i>
shilà	<i>riso bollito in brodo d’agnello</i>
shish khiabàb	<i>polpette di manzo o agnello cotte allo spiedo e condite con cipolle, erbe aromatiche, spezie, sale e pepe</i>
shorvà	<i>antico nome delle zuppe a base di frumento e riso</i>
shpot	<i>miscela di succo d’uva e farina bolliti per la preparazione degli sharòtz</i>
shukà	<i>il mercato armeno</i>
sibèkh	<i>la falcaria serrata, pianta erbacea usata soprattutto nella preparazione di insalate e zuppe</i>

sigà	<i>il coregone, o lavarello, pesce presente nel lago Sevan</i>
sisèr	<i>ceci</i>
skhtòr	<i>aglio</i>
skhtoràtz	<i>polpette a base di carne macinata e aglio</i>
skhtor-matzùn	<i>salsa a base di yogurt e aglio</i>
smbùk	<i>melanzane</i>
sokh	<i>cipolla</i>
sokharàts	<i>il soffritto di cipolla</i>
sokhnapùr	<i>zuppa a base di cipolle</i>
spanàkh	<i>spinaci</i>
spas	<i>zuppa a base di grano e yogurt</i>
spitakambàn	<i>qualità di albicocche</i>
sring	<i>il flauto del pastore armeno</i>
srsur	<i>voce onomatopeica per indicare la croccantezza delle patate di qualità gialla</i>
srtcèph	<i>la tipica cuccuma armena di rame, dal collo stretto e con il manico lungo</i>
sugiùkh	<i>salsicce piccanti di manzo o agnello stagionate</i>
sumàkh	<i>la spezia rosso bruna ricavata dalle bacche dell'omonimo arbusto sempreverde, di sapore acidulo, usata per aromatizzare carni e pesce alla griglia o al forno</i>
sunk	<i>funghi</i>
sunkapùr	<i>zuppa a base di funghi</i>

surtch	<i>il caffè armeno</i>
susambàr	<i>pianta tipica nei giardini della vecchia Erevan, conosciuta per il profumo inebriante delle foglie</i>
taktègh	<i>peperoni</i>
tanapùr	<i>minestra con yogurt</i>
tandz	<i>pera</i>
tapàk	<i>grande padella di rame</i>
tapakà	<i>pollo arrostito in padella</i>
tatarborakì	<i>involtini di pasta ripieni di carne</i>
tavà	<i>padella armena in rame</i>
tavà kyabàb	<i>il kyabàb cotto in padella anziché alla brace</i>
tavà kyuftà	<i>specialità a base di polpette di carne rosolate in padella</i>
tchalkhashovì	<i>plav di riso e lenticchie</i>
tchamcharàk	<i>zuppa a base di frutta secca (albicocche, uva passa, frutti di gelso)</i>
tchanàkh panìr	<i>specialità di formaggio fresco, un po' salato, a pasta cruda, preparato con latte vaccino; omonimo stufato di agnello con le verdure;</i>
tcharàz	<i>frutta secca</i>
tcharshàb	<i>grandi teli utilizzati per la raccolta delle more di gelso</i>
tchash	<i>il pranzo quotidiano</i>

tchechìl panìr	<i>specialità di formaggio fresco prodotto con latte vaccino, a pasta filata, piccante, stirato in fili sottilissimi in forma di gomitoli e conservato in salamoia</i>
tchlav	<i>plav a base di riso e uova</i>
tchortàn	<i>yogurt preparato con latte di pecora e ridotto in pallottoline fatte asciugare al sole e conservate in sacchetti di tela.</i>
tchròv plav	<i>plav a base di riso, frutta secca e miele</i>
tchut	<i>polletto di pochi mesi</i>
tcis pahìn	<i>cotto al punto giusto</i>
tckhrtmà	<i>zuppa con brodo di gallina</i>
teivàrd	<i>la rosa antica da tè</i>
tel panìr	<i>specialità di formaggio piccante prodotto con latte vaccino, a pasta filata, in forma di lunghe trecce, e conservato in salamoia</i>
tertevanùk	<i>dolcetto di pasta sfoglia al succo d'uva</i>
thak	<i>grosso martello di legno per battere la carne, usato anche per scuotere le fronde del gelso allo scopo di raccoglierne i frutti</i>
thamadà	<i>il "capotavola"</i>
than	<i>bevanda a base di yogurt e acqua, anticamente chiamata jerkhnàtz</i>
thaparzà	<i>qualità di albicocche</i>
tharkhùn	<i>estragone o dragoncello</i>
thetkhmòr	<i>lievitazione naturale, la "pasta madre" lievitata per la preparazione di pane e dolci</i>

thonìr	<i>antico forno scavato nel terreno, con una presa d'aria esterna, per cuocere il pane, arrosti di carne e altri alimenti</i>
ththù	<i>verdure ed erbe conservate in salamoia</i>
tjvjìk	<i>piatto a base di fegato e polmone di vitello cotti in padella</i>
tnakàn matzùn	<i>lo yogurt fatto in casa</i>
tolì	<i>antica denominazione dei vigneti</i>
tolmà	<i>involtini di foglie di vite o cavolo con ripieni di carne, cereali, legumi; verdure o frutta in umido farcite di carne e cereali</i>
tondhratùn	<i>il posto "dove fanno il pane"</i>
Trndez	<i>festa del fuoco e della luce celebrata in febbraio</i>
tsanabèk	<i>asparagi</i>
tsiràn	<i>albicocca</i>
tsorèn	<i>grano</i>
Tzaghkazard	<i>la Domenica delle Palme</i>
tziternàk	<i>le rondini</i>
urts	<i>origano</i>
Vardavar	<i>festa della Transfigurazione e festa pagana dell'acqua e delle rose che si celebra nel mese di luglio</i>
vartabiùr	<i>qualità pregiata di uva da tavola, dai chicchi rosati</i>
varùng	<i>cetrioli</i>

Vayk	<i>villaggio del Vayots Dzor, sede di famose cantine</i>
Vernashèn	<i>pregiato vino del Vayots Dzor, dai vitigni arenì, amabile, con fragranti aromi di frutta, gustato giovane e abbinato a zuppe, pollame, tolmà, verdure cotte, formaggi freschi</i>
vishapagòrg	<i>i “tappeti del drago”, i più antichi tappeti armeni, famosi nel mondo per il carattere unico raggiunto nell’arte delle lavorazioni mediorientali</i>
vishàps	<i>steli pagane a forma di grandi pesci e figure mitiche dedicate alle divinità dell’acqua</i>
volòr	<i>piselli</i>
vortàn karmìr	<i>il colore rosso nazionale</i>
voskehàt	<i>importante vitigno, con uve particolarmente dolci (khargì), da cui provengono i vini bianchi semiseccchi dell’Ararat, indicati soprattutto con zuppe e verdure cotte, e pregiati vini forti, come gli ambrati di Ashtarak, leggermente asprigni, quelli del Hrazdan e i bianchi di Etchmiadzin, ai sapori di frutta</i>
vosp	<i>lenticchie</i>
vospnapùr	<i>zuppa a base di lenticchie</i>
yainì	<i>zuppa di manzo con le albicocche</i>
yelàk	<i>fragola</i>
yerkàsh	<i>zuppa di erbe con fagioli, farro e lenticchie</i>
yugh	<i>burro fuso</i>
yughathèrt	<i>dolcetti armeni a base di farina, burro, latte e uova</i>
zafrani	<i>qualità di pesche</i>

Zatik	<i>la Pasqua</i>
zavàr	<i>farro</i>
zavarapùr	<i>zuppa a base di grano o farro</i>
zitron	<i>l'erba santoreggia, simile al timo, usata come condimento nelle carni macinate e nei legumi bolliti o al forno</i>
zurnà	<i>strumento musicale simile all'oboe</i>



Una selezione dei volumi della collana
delle *Edizioni dell'Assemblea* è scaricabile dal sito

www.consiglio.regione.toscana.it/edizioni

Ultimi volumi pubblicati:

Barbara Taverni

La Regione prima della Regione.
Il dibattito nella stampa toscana (1960-1970)

Claudio Repek, Antonella Bacciarelli, Marco Caneschi (a cura di)
Bambini senza valigia. Affidi, adozioni e altre storie

Paolo Lapi

Le chiese della Vicaria di Pontremoli negli anni dell'episcopato
di mons. Giulio Cesare Lomellini (1757-1791)

Mirella Cini

Da Auschwitz a Gaza. Un lungo viaggio alla ricerca delle risposte

Unione Giuristi Cattolici Italiani (a cura di)

Natura fisica e natura metafisica. Tensioni del Giusnaturalismo oggi

Serena Cenni, Sophie Geoffroy e Elisa Bizzotto (a cura di)

Violet del Palmerino. Aspetti della cultura cosmopolita
nel salotto di Vernon Lee: 1889-1935

Elio Materassi

Quarantaquattro mesi di vita militare.
Diario di guerra e di prigionia

