

Caro lettore,

il libro che hai tra le mani non è come tutti gli altri. È stato infatti prodotto attraverso un sistema di print on demand. Ciò significa che la tua copia è stata confezionata appositamente per te, in seguito al tuo ordine. Non è una copia stampata tra mille altre e lasciata lì in attesa che qualcuno l'acquistasse; è tua. Ti chiediamo dunque scusa se per averla hai dovuto sopportare qualche piccolo disagio, se hai dovuto affrontare spese di spedizione o tempi di attesa più lunghi del previsto; in compenso, questo sistema di stampa e distribuzione ti ha permesso di poter acquistare un libro – il tuo libro – che altri editori, legati ai sistemi tradizionali, avrebbero considerato inutile ristampare. Noi, al contrario, così facendo ti offriamo la possibilità di leggerlo.

Nel salutarti ti ringraziamo di avere scelto le Edizioni Trabant e ci auguriamo di rivederti sulle pagine di un altro volume.

Buona lettura.

le Edizioni Trabant



*Trafile*

Isbn 978-88-32091-82-3

Edizioni Trabant 2026 – Brindisi

[www.edizionitrabant.it](http://www.edizionitrabant.it)

[redazione@edizionitrabant.it](mailto:redazione@edizionitrabant.it)

La presente opera è di pubblico dominio.

La veste grafica, le immagini, gli apparati di prefazione e note del curatore, ove non diversamente specificato, sono © 2026 Edizioni Trabant – tutti i diritti riservati.

Giulia Turco  
Turcato Lazzari

# IL PICCOLO FOCOLARE

RICETTE DI CUCINA  
PER LA MASSAIA ECONOMA



Edizioni  
Trabant



## ENTRÉE

Destino curioso quello dell'autrice di quest'opera. Una donna dai molteplici nomi. Era nata Giulia Turco Turcati, figlia di un barone di Trento che aveva, come molti nobili, due cognomi. Aveva sposato un Lazzari, guadagnando così un terzo cognome. Ma a molti era conosciuta come Jacopo Turco.

Prolifica scrittrice di vari generi, quando pubblicava saggi e articoli si firmava col nome da signorina più l'aggiunta del cognome da sposata (quindi: Turco Turcati Lazzari); quando si trattava di narrativa, novelle e romanzi, si nascondeva invece sotto uno pseudonimo maschile. Era un espediente per facilitare le recensioni positive? Probabilmente sì, dal momento che le sue due opere di cucina furono firmate col nome vero, quasi a significare il posto più consono a una donna. Quelli erano, purtroppo, i tempi.

La prima raccolta di ricette era stata il *Manuale di cucina, pasticceria e credenza*, pubblicato a Venezia nel 1904. Quasi 3000 ricette per un volume enorme, enciclopedico. Anche troppo. Così, qualche anno dopo, cedette alle richieste che arrivavano da più parti di scriverne una versione non soltanto sintetica, ma anche più adatta alla massaia comune, alla cuoca del popolo. L'impresa – soltanto in apparenza semplice – produsse un libro di successo ancora maggiore, quello che in questo momento avete fra le mani: *Il piccolo focolare, ricette di cucina per la massaia economa*, pubblicato per la prima volta nel 1908.

Le origini trentine dell'autrice non passeranno inosservate: ecco che nel suo ricettario trovano ampio spazio le zuppe, le minestre, preparazioni tipicamente settentrionali come vari tipi di polenta o addirittura di influenza germanica come crauti e wurstel. Ma non mancano piatti di diversa provenienza, segno che all'epoca la cucina italiana iniziava in un certo modo a uniformarsi, come la “pasta alla genovese” o la “pasta alla napoletana”, chiari antenati del pesto alla genovese e del sugo di pomodoro. Il lettore potrà così divertirsi a scorrere com'era la cucina quotidiana dell'Italia di cento anni fa, e

anche notare l'assenza di alcuni piatti che oggi consideriamo degli irrinunciabili capisaldi (qualcuno ha detto pizza?).

Ma tant'è, la gastronomia – contrariamente a ciò che pensano molti – non è mai stata scienza esatta, ma una continua evoluzione. Carta canta: questo mangiavano gli italiani agli inizi del xx secolo. A voi il compito, e piacere, di scoprirlo. E buon appetito.

m.d.

IL PICCOLO FOCOLARE

RICETTE DI CUCINA  
PER LA MASSAIA ECONOMA

DI  
GIULIA LAZZARI – TURCO

AUTRICE DEL MANUALE  
ECCO IL TUO LIBRO DI CUCINA

La presente edizione è basata su quella stampata a Trento nel 1921. Nel riprodurla, si è scelto di restare fedeli quanto più all'originale, rispettandone la punteggiatura, l'accentazione (*perchè* invece di *perché* etc.) e intervenendo solo in quei casi in cui abbiamo ritenuto di individuare un errore del compositore dell'epoca.

## PREFAZIONE ALLA I EDIZIONE

Quando uscì il Manuale gastronomico intitolato: *«Ecco il tuo libro di cucina»* un giornale che difende la causa del popolo, pur encomiando con gentile intendimento il lavoro, deplorò che non si pensasse a pubblicare una raccolta di ricette a uso dell'operaio, le cui spose uscite il più delle volte dalle fabbriche o dalle filande non possono avere alcuna familiarità coi piccoli segreti del domestico focolare.

L'idea mi piacque e promisi a me stessa di ascoltare il buon consiglio. L'intento mi sembrava facile: messami all'opera m'accorsi invece ch'esso era irto di difficoltà.

Se la lista del povero si limita pur troppo, per forza, a uno scarsissimo numero di cibi, la gente del popolo ancorchè non costretta a lottare col bisogno è sempre misoneista in fatto di cucina. Il popolo ripudia, per principio, il piatto nuovo, la verdura che non conosce, la salsa che non ha mai sentito a nominare: ligio alle poche vivande che sono in uso nella sua regione, esso ignora quanti salubri coefficienti la Natura offrirebbe alla sua mensa, non solo, ma quali fonti d'economia troverebbe in certi elementi gastronomici a lui sconosciuti. Non è cosa agevole il lottare contro un pregiudizio, specie mediante un libro: una ragazza incolta che ha dovuto guadagnarsi sino dall'infanzia coi più umili mezzi il pane giornaliero, andando sposa non si prenderà certamente la cura di consultare un manualetto di cucina, per modesto che sia, prima di fare la spesa della giornata, chè per quanto ci si studii di scrivere chiaro, certi termini della lingua, specie nelle provincie ove predominano i dialetti, riescono incomprensibili anche a una cuoca di professione.

È con questo dubbio ch'io dico al povero libriccino presso ad escire alla luce: va con coraggio egualmente, e se potrai servire a qualche operaio, che l'ingegno, l'attività e l'onestà della vita hanno messo nella condizione di provvedere senza sforzo al cibo quotidiano, e le cui fatiche la compagna affettuosa e intelligente ama di compensare e sostenere ammannendo vivande variate, sane e corroboranti, se po-

traì essere utile all'uno o all'altro di quei contadini che hanno ogni ben di Dio al sole ma, fedeli al paiolo tradizionale della polenta, non sanno nemmeno come si allestisca un po' di brodo per un ammalato, all'una o all'altra delle fanciulle, che destinate a servire abbisognano nell'aspro tirocinio della loro professione d'un primo rudimento d'arte culinaria, io mi stimerò anche troppo contenta e chiamerò te fortunato assai.

L'AUTRICE.

## CAPITOLO PRIMO

### IL PANE

Si deve mangiare per vivere,  
non vivere per mangiare.

Il pane è un elemento di prima necessità, gustoso, salubre e che mai non stanca. Occorre tuttavia ch'esso sia fatto con una qualità di farina pura e cotto a dovere. Il pane si può cuocere anche nelle tegghie sulla brace, ma questo non è che un sistema di ripiego. Chi possiede un forno apposito, come certi contadini di montagna, viventi in paesi isolati, ve lo allestisce con vantaggio, specie nella stagione del raccolto del fieno, anche tutto in una volta per il soggiorno alpestre. Per chi invece tiene a disposizione oltre il tempo necessario un focolare col forno, arnese comune nell'alta Italia, il cuocere il pane in casa può essere un'abitudine proficua di tutti i giorni. L'economia vi troverebbe anch'essa il suo vantaggio, qualora al piccolo ma continuo risparmio di spesa si aggiungesse la cura costante di misurare la quantità del pane come quando lo si compera dal fornaio. In ogni caso è sempre saggio consiglio che una buona massaia impari e si eserciti a preparare il pane ella stessa. È un'abilità che qualche volta potrà tornarle più che utile, necessaria. Ecco pertanto alcune buone ricette.

A pane di quindici giorni fame di tre settimane.

I.

#### PANE LUNGO DI FRUMENTO

Per ogni chilogramma di farina prendete 10 gr. di lievito di birra (di Vienna), mezzo litro d'acqua e 20-25 gr. di sale.

In tempo d'inverno l'acqua dev'essere calda ma non tanto che non vi reggano le mani; col migliorare della temperatura la prenderete di mano in mano più tiepida.

Sciogliete con poc'acqua il lievito che dev'essere freschissimo, diluitelo con tutta l'acqua occorrente, poi versate il liquido nella farina che avrete posta sulla spianatoia, aggiungendovi il sale sciolto anch'esso in un cucchiaino d'acqua. Maneggiate fortemente il composto colle mani ora aperte, ora serrate in pugno, mettetelo quindi in una catinella fonda, coprite questa con un tovagliolo di bucato un po' infarinato e con un tagliere e chiudetela entro un armadio lasciandovela per alcune ore, p. e. dalla sera alla mattina. Trascorso questo tempo, il pastone, fermentando, si sarà aumentato circa il triplo del suo primitivo volume e apparirà spugnoso e leggero. A questo punto lo collocherete di nuovo sulla spianatoia e lo lavorerete lungamente, come prima, senz'aggiungervi nemmeno una briciola di farina, lo sbatterete contro l'asse, lo stracerete a pezzi e lo tornerete a ricomporre riducendolo alla fine come una bella palla elastica e liscia. Dopo questo lavoro, che esige circa 20 minuti di tempo, non vi resta che spianare i pani, cioè a dividere la pasta in pezzi regolari e cilindrici. Con un chilogramma di farina ne farete due della lunghezza di due palmi scarsi. Questi pani si dispongono nelle tegghie o sulle lamiere unte di burro e infarinate quando s'intenda metterli sulla brace o nei piccoli forni dei focolari; sulle assi, quando si abbia il destro di cuocerli nei forni appositi dove s'introducono mediante una pala. Tuttavia, prima di passare alla cottura, farete sempre fermentare i pani, ben coperti, ancora una volta in una camera molto calda o accanto a qualche fornello finchè sono abbondantemente raddoppiati di volume. La fermentazione esige qualche cura: se il calore è troppo scarso essa procede lenta e stentata, se eccessivo la pasta rischia di guastarsi e non si solleva regolarmente. Conviene anche evitare che i pani, lievitando, piglino aria, nel qual caso si rivestono d'una crosta inopportuna. Il forno dev'essere piuttosto ardito. Prima d'inforarli e appena sfornati (il tempo della cottura varia secondo la grossezza del pane e i gradi del calore fra 40 e 60 minuti) bagnateli con acqua fredda a ciò prendano un po' di lucido. La crosta di questo pane dev'essere sottile e la midolla spugnosa e leggera.

Se intendeste fare del pane in abbondanza e giornalmente, vi converrebbe procurarvi la madia per intridere la farina, cioè una cassa di legno su quattro piedi robusti. Siati cauti nell'acquisto della farina che però non occorre sia sempre di primo velo. Il pane bianco non è il più saporito.

Pan di un giorno, vin di un anno.

2.

PANE INTRECCIATO

Fate il fermento la mattina per tempo con 30 gr. di lievito di birra, 285 gr. di farina e l'acqua necessaria per allestire un pastone di media consistenza che lavorerete con le mani entro una catinella e collocherete, ben coperto, in un armadio. In tempo d'inverno è preferibile che la stanza sia calda o per lo meno temperata. Se avete fretta, mettetelo addirittura in vicinanza del fornello.

Quando il composto, fermentando, si sarà triplicato di volume, unitevi 750 gr. di farina, il sale necessario e l'acqua che occorre per formarne sulla spianatoia una pasta piuttosto soda. Ben lavorata che sia, la farete lievitare la seconda volta in una catinella infarinata e ben coperta, tenendola in vicinanza del focolare e voltando di tratto in tratto il recipiente. Quando sarà raddoppiata di volume impastatela sulla spianatoia senza null'altro aggiungere, riducetela in forma di grossi cordoni della lunghezza di due palmi circa, rivolgete ciascun cordone intorno a se stesso in modo che le punte si tocchino, fate lievitare l'ultima volta i pani (ben coperti e in luogo caldo) sulla lamiera unta e infarinata e, quando sono raddoppiati nuovamente di volume, cuoceteli a forno ardito, bagnandoli poi mentre sono ancora caldi con l'acqua fresca. Se non v'aggrada il pane intrecciato potete fare qualche piccia, cioè una fila di 4-6 pani uniti l'uno all'altro per il lungo. Le piccie si preparano anche in questo modo:

Fate un fermento la sera con 20 gr. di lievito di birra, 750 gr. di farina, alcuni cucchiaini di latte, 15-20 gr. di sale, e l'acqua che ne-